येशू केन्द्रित सेवकाईका लागि अगुवा निर्माण गर्ने श्रृंखलाबाट

येशू ख्रीष्ट

सँगको एक

व्यक्तिगत हिँडाई

विद्यार्थीहरुलाई आत्मिक परिपक्वतामा डोर्‍याउन जवानहरुलाई तयार गर्ने

बेरी एस् टी. क्लेर

विषयसूची

येशू खीष्टसँगको व्यक्तिगत हिँडाइ

परिचय

पहिलो सत्र
तयारी हुँदै (समूह परियोजना/कार्य)

दास्रो सत्र
के? म, एक अगुवा ?

तेस्रो सत्र
एक अगुवापन crunch

चैथो सत्र
खीष्टमाथिको निर्धक्कता

पाँचौ सत्र
परमेश्वरको प्रेम ग्रहण गर्नु

छैठौं सत्र
एक कामलाग्दो औजार

सातौं सत्र
भरिएको जीवन

आठौं सत्र
आफैलाई खुवाउनु

नवौं सत्र
परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनु

दशौं सत्र
परमेश्वरको वचनको अझ गहिराइमा जानु

एघारौं सत्र
बाइबललाई सम्झनु

बाह्रौं सत्र
परमेश्वरसँग बातचित गर्नु

परिचय

यस श्रंखलाका पुस्तकहरु अगुवाहरुलाई तीन क्षेत्रहरुमा बढ्न सहायताको निम्ति तयार गरिएको छ ।

१) येशूखीष्टसँगको व्यक्तिगत हिँडाइ(पुस्तक)मा हाम्रो येशूखीष्टसँगको व्यक्तिगत हिँडाइ

२) जीवन र सेवकाईको लागि एक दर्शन (पुस्तक)मा जीवन र सेवकाईको लागि हाम्रो दर्शन

३) विद्यार्थी/जवानहरुलाई अगुवाई/नेतृत्व गर्न आवश्यक औजारहरु (पुस्तक)मा विद्यार्थीहरुसँग काम गर्न आवश्यक औजारहरु

यी तीन पुस्तकहरु सजिलै मण्डलीको पात्रोसँग मिल्न सक्दछन् । प्रत्येक पुस्तक बाह्र हप्ताको एक समयावधिमा प्रयोग गरिनको निम्ति तयार गरिएको छ जसमा छलफलका लागि एघारवटा सत्रहरु र एउटा समूहिक अनुभव सम्मिलित छन् ।

येशूखीष्टसँगको व्यक्तिगत हिँडाइ आत्मिक रुपमा बढ्ने कुरामा केन्द्रित छ । हामीले कसरी येशू खीष्टसँग हाम्रो सम्बन्धमा निश्चयता प्राप्त गर्ने, एक आत्मिकी अगुवा झैं चरित्रमा बढ्ने, हरेक दिन आत्मामा हिँड्ने र परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउने भनी पत्ता लगाउँछौं ।

जीवन र सेवकाईको निम्ति एक दर्शनले विद्यार्थीहरुलाई सेवा पुऱ्याउन जगत तयार गर्दछ । हामीले येशु केन्द्रित सेवाको रणनिती विकास गर्न सिक्दछौं जसले एउटा अगुवापन झुण्ड निर्माण गर्दछ, विद्यार्थीहरुलाई चेलापनद्वारा परिपक्वता तर्फ लैजाँदछ, penetrates the student culture र विद्यार्थीहरुलाई आफ्ना साथीहरुसँग आत्मिकी प्रभाव पार्नेहरु बन्न तयार गर्दछ ।

विद्यार्थीहरुलाई अगुवाई/नेत्तृत्वगर्न आवश्यक औजारहरुले व्यवाहारीक सीपका तालिम प्रदान गर्छ । हामी जवान सेवकाईको निम्ति सीपहरु विकास गर्छौं जस्तै आफ्नो र सेवकाईका निम्ति दर्शन देख्ने, हाम्रा समय व्यवस्थापन गर्ने, हाम्रा आत्मिकी वरदानहरुलाई बुझ्ने र प्रयोग गर्ने, विद्यार्थीहरुलाई खीष्टसम्म डोऱ्याउने र उनीहरुलाई विश्वासमा बढ्न सहायता गर्ने, चेलापन झुण्ड अगुवाई गर्ने, विद्यार्थीहरुलाई परामर्श दिने र मण्डलीका अगुवाहरुसाथै अभिभावकहरुसँग संचार गर्ने ।

अगुवापन झुण्डको उदेश्यः
परमेश्वरको महिमा को निम्ति जवानका अगुवाहरुलाईः १) खीष्टप्रति समर्पित हुन २) एक अर्का प्रति समर्पित हुन ३) विद्यार्थीहरुप्रतिको सेवकाईमा समर्पित हुन तालिम दिन्छ । (यूहन्ना १७: २०-२६

जसै हामी यी पुस्तकहरुबाट भएर जाँदछौं, हामी जान्न थाल्दछौं कि यसमा व्यक्तिगत अध्यन र सामूहिक छलफल दुवै समावेश छन् । व्यक्तिगत रुपमा हामी प्रत्येक सत्रहरुमा कार्य गर्दै र हाम्रो जीवन र सेवकाईका विशेष क्षेत्रहरुमा व्यक्तिगत application हरु प्रयोग गर्दै समय बिताउनेछौं । त्यसपछि त्यो झुण्ड अरु जवान अगुवाहरुसँग (जसलाई अगुवापन झुण्ड भनिन्छ) हप्तामा एक पल्ट भेट्दछ एक अर्कालाई उत्साह दिन, पाठ छलफल गर्न र एकसाथ प्रार्थना गर्न र जे सिक्छौं सो अभ्यास गर्न । आहा ! त्यसले हामीलाई तन्काउनेछ ।

हामी कसरी यस पुस्तकको अध्यनबाट बढी भन्दा बढी कुरा लिन सक्दछौं ?

- शुरुदेखि नै निश्चित हुनुहोस् कि प्रभु येशू ख्रीष्टसँग हाम्रो प्रभु र मुक्तिदाताको रुपमा व्यक्तिगत सम्बन्ध छ । (यदि यस सम्बन्धमा कुनै प्रश्न भएमा, शुरुवात अघि नै जवान अगुवाहरुसँग बातचित गर्नुहोस् ।)
- आफैलाई पुरा हृदयले यो अगुवापन झुण्डको अनुभवमा प्रतिबद्ध/समर्पण गर्नुहोस् । हामीले यस पुस्तकमा कार्य गर्न बिताएको समयको नतिजास्वरुप परमेश्वरले महान कामहरु गर्नुभएको अपेक्षा/आशा गर्नुहोस् ।
- विश्वासी र अविश्वासी दुवै विद्यार्थीहरुसँग प्रभावकारी रुपमा काम गर्नलाई एउटा स्पष्ट बोलावट र गहिरो चाहना दिनुहुन परमेश्वरलाई माग्नुहोस् ।

यी पुस्तकहरु अध्यन गर्ने हाम्रो विश्वासयोग्यता/इमान्दारीताले हामी भित्र विद्यार्थीहरुसँग हाम्रो सेवकाईको निम्ति दर्शन र विद्यार्थीहरुलाई ख्रीष्ट पछ्याउन र उहाँमा परिपक्वतामा बढ्न डोऱ्याउनको निम्ति आवश्यक औजारहरुमा मूलभूत (radical) जीवन परिवर्तन ल्याउनेछ ।

पहिलो सत्र

तयारी हुँदै (सामूहिक कार्य)

यस सत्रको लक्ष्य/उदेश्य चाहिँ अगुवापन झुण्डमा भएका अरु मानिसहरुलाई चिन्नु हो । प्रत्येक हप्ता हामी हाम्रो जीवनहरु एकसाथ बाँडेर एक अर्कासँगको हाम्रो सम्बन्ध गहिरो बनाउनेछौं । यस सत्रले jumpstart गराउँदछ । हामी "हेलो, कस्तो हुनुहुन्छ?" भन्दा पर जान खोज्नेछौं र संचारको अर्को तहमा सर्नेछौं जसले आफैलाई खुल्ला र पारदर्शी ढङ्गले झुण्डका अरु सदस्यहरुमा प्रस्तुत गराउँदछ ।

अगुवाहरुद्वारा शुरुको कियाकलाप(opening activity) गरिएपछि , तलका प्रश्नहरुमा विचार गरौं :

- के म प्रत्यक हप्ता सबै गृहकार्यहरु पूरा गर्न आवश्यक समय दिन इच्छुक छु ?
- के म विश्वसनीयता/इमान्दारीता साथ सबै झुण्ड भेटघाटहरुमा उपस्थित हुन सक्छु ?
- के म यस अनुभव भरी प्रार्थना र उत्साह दिनमा झुण्डका अरु सदस्यहरुलाई सहायता दिन्छु ?
- मैले सिकेका कुरा मेरो व्यक्तिगत जीवन र विद्यार्थीहरुलाई अनुशासन गर्ने दुवै कुरामा लागू गर्न के म हरेक प्रयास गर्छु ?

प्रार्थनासाथ यी प्रश्नहरु विचार गरे पछि, हामीले अगुवापन झुण्डमा आफैलाई सर्मपण गर्ने वा नगर्ने भनी छान्नुपर्छ ।यस अवधिको आधातिर कुनै स्थानमा छोड्नुभन्दा अहिले नै "नाँइ" भन्नु असल हुन्छ । यदि तपाईं यस अध्यनमा समर्पित हुन सक्नुहुन्छ भने आफैलाई, अगुवापन झुण्डका अरुहरुलाई र विद्यार्थीहरुलाई खीष्टमा परिपक्वता तर्फ बढेको देख्दा परमेश्वरले तपाईंमा र तपाईंद्वारा महान कामहरु गर्नुभएको देख्ने आशा/अपेक्षा गर्नुहोस् ।

अगुवापन झुण्डमा सहभागी हुदाँको मेरो व्यक्तिगत विचारहरुः

दोस्रो सत्र

के ? म, एक अगुवा ?

डग्लस हाइडे एक भुतपूर्व कम्युनिष्ट र "लन्डन डेली वर्कर" का पूर्व सम्पादक थिए जो पछि खीष्टियन विश्वासमा परिवर्तित भए । उनको पुस्तक "समर्पणता र अगुवापन" मा उनले आफ्नो कम्युनिष्ट दिनहरुका एउटा भाषण पछि उनले एउटा कारखानामा भेटेका एक जना मानिसको बारेमा कथा भने ।उनको भाषण पछि त्यो मानिस उनीकहाँ आए र केही कठिनाईका साथ यसो भने, "क्-क्-के म एक क्-क्-कम्युनिष्ट ब्-ब्-बन्नसक्छु ? डग्लस हाइड राम्रोसँग साम्यवादको सिद्धान्त जान्दथेः " साम्यवादमा प्रत्येक मानिस एउटा सम्भावित कम्युनिष्ट र सम्भावित अगुवा हो ।" तर त्यस कामदारको त्रुटिपूर्ण बाली र भद्दा बाहिरी प्रस्तुतिले उनलाई अचम्भित तुल्यायो । उनले त्यस व्यक्तिलाई अर्को हप्ताको बैठकमा फेरि आउनु भनी पठाए ।

त्यस हप्ता हाइडे माथिका वरिष्ठ व्यक्तिहरुले साम्यवादको आधारभूत सिद्धान्त पालन गर्न चुकेकोमा उनलाई दयाविना नै हप्काए । उनीहरुले भने कि वास्तवमा त्यो सम्भव नदेखिने मानिस पनिएक साम्यवादी बन्न सक्थ्यो । र उनीहरु ठीकै थिए । ऊ बन्यो । वास्तवमा त्यो मानिस जसमा एकदमै थोरै क्षमता र सम्भावना भए जस्तो देखिन्थ्यो उनी सम्पूर्ण साम्यवादी पार्टीको विश्वव्यापी साहित्य विवरणलाई नेत्तृत्व गर्ने भए । (समर्पणता र अगुवापन, नोट्रे डेमको विश्वविद्यालय, पृष्ठ सङ्ख्या ......)

यदि तपाईँले शंका र डर साथ कहिल्यै "क्-क्-के म जवानको एक अ्-अ्-अगुवा ब्-ब्-बन्न सक्छु?" भनी सोच्नुभएको छ भने उत्तर "हो" हुन्छ । येशू खीष्टको प्रत्येक चेला/अनुयायी एक सम्भाव्य अगुवा हो । किन? किनभने खीष्टियनहरुमा खीष्टको जीवन परिवर्तनकारी शक्ति हुन्छ । आत्मिकी अगुवापन माग र परिपक्वता तिरको मार्ग समानांतर हुन्छ ।जसै तपाईं सत्रहरुमा काम गर्न आफैलाई प्रतिबद्ध तुल्याउनुहुन्छ येशू खीष्टसँगको तपाईंको सम्बन्धमा परिपक्व हुन तपाईं चुनौती दिइनुहुनेछ । अनि जसै तपाई परिपक्वता तर्फ बढ्नुहुनेछ, तपाईं एउटा अगुवाको रुपमा आफ्नो सम्भावना/क्षमता पहिचान गर्न थाल्नुहुनेछ ।

नेत्तृत्व/अगुवाई गर्न सिक्नुको फाइदाहरुः

जसै तपाईं परिपक्वता तर्फ बढ्नुहुन्छ र आफ्नो अगुवापन सीपहरुलाई तिखार्न सुरु गर्नुहुन्छ, तपाईंले यस अनुभवका धेरै फाइदाहरु अनुभव गर्नुहुनेछ ।

- प्रभु येशूखीष्टसँग तपाईंको व्यक्तिगत सम्बन्धमा उत्साह
- अरुलाई सेवकाई गर्ने तपाईंको क्षमतामा विश्वास
- परमेश्वरले तपाईंको जीवासँग के गर्न चाहनुहुन्छ त्यसको स्पष्ट दृष्टि
- जवानहरुलाई सेवकाई गर्न तिखारिएको कौशलता

- काम गर्ने सङ्गी साथीहरुसँग गहिरो मित्रता

अगुवापन झुण्डमा समर्पणता

अगुवापनको पूर्ण फाइदाहरु अनुभव गर्न सक्नुभन्दा अगाडि तपाईंले आफैलाई विभिन्न क्षेत्रहरुमा समर्पित गर्नुपर्छ ।

- हरेक सत्रको सत्रको अध्यनका लागि कम्तीमा एक घण्टा छुट्याउनुहोस् । सामाग्रीहरुलाई पढ्नुमात्र पर्याप्त हुदैंन । जानकारीहरुलाई तपाईंले भिज्नु समय दिनु पर्दछ । सत्र भन्दा धेरै दिन अगाडि नै अध्यन गर्नुहोस् । जसै तपाईं अध्यन गर्नुहुन्छ, तपाइँले के सिक्नुभयो त्यसलाई आफ्नो विशेष परिस्थितिहरुमा लागू गर्ने तरीकाहरु विचार गर्नुहोस् ।
- हरुलाई आफ्नो जीवनमा समावेश गर्नुहोस् :
  तपाईंले प्रार्थना गर्न, बाइबल अध्यन गर्न, धर्मशास्त्र याद गर्न र आफ्नो विश्वासको संचार गर्न नयाँ तरीकाहरु बुझ्नुहुनेछ । यी …………हरु तपाइँको दैनिकी जीवनमा सम्मिलित हुनसक्ने तरीकाहरु खोज्नुहोस् ।
- एउटा सेवकाईको दृष्टिकोण विकास गर्नुहोस्: जसै तपाईं नयाँ कौशलता विकास गर्नुहुन्छ र तिनलाई आफ्नो जीवनमा समावेश गर्नुहुन्छ, चाँडै नै अगुवापनको चुनौति एक सुअवर हुनेछ । तपाईं अरुहरुलाई
- छोड्न इन्कार गर्नुहोस्: यो course नसकाएसम्म give up नगर्ने निर्णय अहिले नै निर्णय गर्नुहोस् । तपाईंले अगुवापन झुण्डमा भएका अरुबाट उत्साह र सहायता पाउनुहुनेछ ।

ऋहिले नै प्रार्थनामा केही समय बिताउनुहोस् । एउटा better अगुवा बन्ने तपाईंको चाहनालाई consider गर्नुहोस् । प्रभुसँग र आफैसँग पनि तपाईंले गरिसक्नुभएका प्रतिबद्धता जाँच गर्नुहोस् । जब तपाईं अघि बढ्न तयार गर्नुहुन्छ, व्यक्तिगत प्रतिबद्धता फर्ममा हस्ताक्षर गर्नुहोस् ।

मेरो व्यक्तिगत प्रतिबद्धता/समर्पणता

⬇ ⬇ ⬇ ⬇ ⬇ ⬇

म भित्र काम गरिरहनुभएको पवित्र आत्माको शक्तिद्वारा म, ______________________________,
आफैलाई निम्नलिखित प्रतिज्ञाहरुमा समर्पण गर्छु ।

१) आफैलाई दिनदिन खीष्टको अधीनमा दिने र साथै उहाँले मलाई आफ्नो बारेमा सिकाउन चाहनुहुने हरेक कुरा र म कसरी एक खीष्टियन भई बढ्न सक्छु सो सिक्ने ।

२) हरेक हप्ता प्रत्येक सत्रको क्रियाकलापहरु पूरा गर्ने ।

३) मेरो आफ्नो स्थानीय मण्डलीमा सहभागी हुने त्यसका नियमित सेवाहरुमा सहभागी भई, परमेश्वरले मलाई दिनुभए झैं आर्थिक रुपमा दिएर र मेरा मण्डलीका जवानहरुलाई सेवकाई पुऱ्याएर ।

४) मलाई कुनै गम्भीर रोग वा परिस्थितिले नरोके सम्म सबै झुण्ड भेटघाटमा उपस्थित हुन ।

म परमेश्वरको अघि, म आफैसँग र मेरो अगुवापन झुण्डसँग यी प्रतिज्ञाहरु गर्दछु । परमेश्वरको सहायताद्धारा म मेरो सारा बलले यी प्रत्येक प्रतिज्ञा पूर्ण पुरा गर्ने प्रयत्न गर्नेछु ।

____

हस्ताक्षर

____

मिति

कार्य बुदाँ >>> सत्र २

१) यो हप्ता तपाईंले प्रत्येक दिन गर्नुहुने सबै कुरा रेकर्ड गर्न पृष्ठ ६ मा भएको ‘‘समय तालिका’’ हेर्नुहोस् । यो क्रियाकलापको उद्धेश्य भनेको तपाईंको अगुवापनको कौशलता विकास गर्न प्रतिज्ञाहरुको आधारमा तपाईंको तालिका मुल्याङ्कन गर्नु हो ।

हप्ताको अन्त्यमा आफ्नो पुरा भएको तालिकाको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । क्रियाकलापहरु गर्न तपाईंको लागि उत्तम समय निर्धारण गर्नुहोस् । साथै, हरेक बिहान परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनको लागि २० मिनेट पनि (block out) छुट्याउनुहोस् ।

२) एक हप्ताको लागि तपाईंले तालिका पुरा गर्नुभएपछि, तपाईंका नियमित क्रियाकलापहरुलाई तलका मध्ये कुनै एक column मा राखी वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

३) जवानहरुसँग सम्बन्ध निर्माण गर्न र उनीहरुलाई चेला बनाउनका लागि सम्भाव्य/सम्भावना भएका समयहरु हेर्नुहोस् ।

प्रत्येक हप्ता मैले गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरु	प्रत्येक हप्ता मैले गर्न चाहने क्रियाकलापहरु	प्रत्येक हप्ता मैले गर्नु नपर्ने क्रियाकलापहरु

समय sheet

समय	आइतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	विहीबार	शुक्रबार	शनिबार
६:००							
७:००							
८:००							
९:००							
१०:००							
११:००							
१२:००							
१:००							
२:००							
३:००							
४:००							
५:००							
६:००							
७:००							
८:००							
९:००							
१०:००							
११:००							

तेस्रो सत्र

एउटा अगुवापन crunch

धेरै वर्ष अघि एक जना जवान सेवकले आफ्नो मण्डलीको केही व्यक्तिहरुसँग सम्बन्ध निर्माण शुरु गरे । त्यो सम्बन्ध निर्माणबाट उनले प्रत्येक हप्तानै चार जनासँग भेटघाट शुरु गरे । उनको लक्ष्य ती व्यक्तिहरुलाई येशू खीष्टसँगको सम्बन्ध बलियो तुल्याउन सहायता गर्नु र उनीहरुलाई आत्मिक अगुवाहरु बन्न उत्साह दिनु थियो । उनीहरु अगुवासँग निरन्तर भेट्न थाले र ती चारै जना मण्डलीको जवान सेवाको विभिन्न क्षेत्रहरुमा सहभागी हुन थाले ।

ती चार जना मध्ये, एक जना पाष्टर भए, अर्को एक वकिल भए जो आफ्नो मण्डलीका विद्यार्थीहरुसँग काम गदर्छन र अर्को एकजना, म्याट ब्रिङ्ली, जसले ‘‘खीष्टियन विद्यार्थीहरुको संगति’’ नामक सेवकाई (ministry) शुरु गरे । यो सेवकाई (ministry) स्थानीय मण्डलीद्वारा विद्यार्थीहरुलाई खीष्टमा परिपक्वतातर्फ बढ्न र त्यसपछि ती विद्यार्थीहरुलाई खीष्टको निम्ति आफ्नो साथीहरुकहाँ पुग्न सहायता गर्नमा समर्पित छ । ६ वटा क्याम्पसहरुका विद्यार्थीहरुलाई सेवा पुऱ्याइरहेको यो सेवकाई (ministry), परमेश्वरले म्याटलाई विद्यार्थीहरुसम्म पुग्न मण्डलीलाई सहभागी गराउन दिनुभएको एउटा दर्शनको परिणाम हो ।

म्याट विश्वास गर्छन् कि अगुवापन झुण्डमा सहभागी भई उनी धेरै लाभान्भित भए । त्यही झुण्डमा ने परमेश्वरले उनलाई ‘‘खीष्टियन विद्यार्थीहरुको संगति’’ को दर्शन दिनुभयो । हरेक पल्ट अगुवापन झुण्डमा जब उनी अगुवापन झुण्डमा केही नयाँ अवधारणाहरु सिक्थे ती आफ्नो मण्डलीमा अभ्यासमा ल्याउन उनी उत्साहित हुन्थे । अगुवापन झुण्डले कसरी उनको सेवकाईमा सहायता पुऱ्यायो भनी म्याट संक्षेपमा यसरी भन्छन्: ‘‘ मैले सिकेका अगुवापनको सिद्धान्तहरुले मेरो मण्डलीमा दुई देखिने परिणामहरु ल्यायो १) जवान अगुवाहरु जो खीष्ट येशूमा परिपक्व छन् र जसले आफ्नो अगुवापनलाई जवान सेवकाईका लागि दिए २) जवान सेवामा सहभागी विद्यार्थीहरुमा उनीहरुलाई सिकाउने अगुवाहरुद्वारा आत्मिक गहिराइ/बृद्धि र परिपक्वता’’ । म्याट भन्छन् ‘‘अगुवापन झुण्डमा मेरो सहभागिताले मेरो जीवन र सेवकाईका लागि येशू खीष्टमा बलियो जग निर्माण गऱ्यो ।’’ म्याट अहिले अमेरिकाका ठूला मण्डलीहरुमध्येको एक मण्डलीमा जवानहरुका पाष्टर छन् र उनी देशभरि नै जवान अगुवाहरुलाई तयार पार्दछन् ।

आफ्नो जग जाँच गर्नुहोस्:

के तपाईंको जीवन र सेवकाईको येशू खीष्टमा त्यही बलियो जग छ ? एउटा दृष्टान्त प्रयोग गर्दै येशूले जग निर्माण सम्बन्धी एउटा महत्वपूर्ण पाठ सिकाउनुभयो । दुई भवन निर्माण गर्नेहरु मध्ये प्रत्येकले एउटा घर बनाउन चाहन्थे । प्रत्येकसँग आफ्नै नकसा थियो । प्रत्येकले नै आफ्नो काम पुरा गर्न कडा परिश्रम गरे । तर त्यहाँ एउटा फरक थियो: एक जनाले आफ्नो घर चट्टानमाथि बनायो र अर्कोले आफ्नो घर बालुवामा । यी दुई मानिसहरुमा येशूले गर्नुभएको तुलनालाई हेर्नुहोस् :

एक जना "एउटा बुद्धिमान मानिस ..., जसले आफ्नो घर चट्टानमाथि बनायो । अनि पानी पऱ्यो र बाढी आयो, अनि हुरी चल्यो र त्यस घरमाथि बजारियो, र पनि त्यो घर ढलेन । किनकि त्यो चट्टानमाथि बसालिएको थियो । (मत्ती ७:२४-२५) के तपाइँ देख्नसक्नुहुन्न यो मानिसले बिस्तारै उसको नयाँ घरलाई चट्टानमा anchor गर्न आवश्यक concrete हरुलाई मिलिइरहेनु भएको ? जगको लागि समिश्रण खन्याउँदै, त्यो सुक्नको लागि पर्खदै र यो निश्चित गर्दै कि उसको काम last/दीर्घकालीन हुनेछ ?

तर त्यो अर्को व्यक्ति , "एक मूर्ख मानिस जसले आफ्नो घर बालुवामाथि बनायो । पानी पऱ्यो , र बाढी आयो अनि हुरी चल्यो र त्यस घरमाथि बजारियो, र त्यो घर ढल्यो । अनि त्यसको ठूलो विनाश भयो । (मत्ती ७:२६-२७) उसको सोचाईको कल्पना गर्नुहोस् , " हिँउद आउँदै छ, त्यसैले चाँडो भन्दा चाँडो मैले यो घर निर्माण गर्नुपर्छ ।" त्यसैले उहाँले बालुवा मुनि केही इन्चमै घरको पर्खालहरुलाइ अढाए ।

केही समयका लागि, दास्रो व्यक्ति आफ्नो कौसीमा बसेको हुनसक्छ, निर्माण कार्य सकियो, सन्तुष्टताका साथ समुद्रबाट र समुद्रैतिर उर्लिरहेका छालहरु हेर्दै । बढी समय लागेका कारण उसले अर्को व्यक्तिले चट्टानमा बनाइरहेको घर हेरेको थियो होला ।

जब दुवै घर बनाइ सकिए, प्रत्येक नै बाहिरबाट हेर्दा सुन्दर र हरेक कुरामा उत्कृष्ठथिए । तर अकस्मात/एक्कासि समुद्रबाट हिँउदको आँधी चल्न थाल्यो । त्यो दास्रो व्यक्तिको बाक्यमा व्यक्त गर्न नसकिने निराशा विचार गर्नुहोस् जब उसको नयाँ घरको भित्ताहरु बलुवामा भत्कन्छ । उसको समय र पैसाको लगानी मेटियो-पुरै विनाश भयो - crisis को एक क्षणमै/moment

धेरै पल्ट खीष्टियन अगुवाहरुले पनि आफ्नो जीवन र सेवकाई निर्माण गर्ने कुरा प्रति त्यही मूर्ख approach/कदम चाल्दछन् । उनीहरु यस्तो तव्रि गतिको संसारमा जिउँछन् कि उनीहरु खीष्ट येशूमा आफ्नो जग बसाल्न पर्याप्त समय नै लिँदैनन् । उनीहरु आफ्नो वरिपरि मानिसहरुका overwhelming आवश्यकताहरु देख्दछन् अनि झट्टै नै खेलहरु, कियाकलापहरु, मनोरञ्जनहरु र परियोजनाहरुले भरिएका कार्यैकमहरु एकसाथ आयोजना गर्दछन् । तर पनि यी सबै well-intentioned कियाकलापहरु एउटा संरचनाका भित्ताहर मात्र हुन् । धेरै मानिसहरु र सेवकाईहरु बाहिर देख्दा राम्रा हुन्छन् तर ती बालुवामाथि बनाइउका घरहरु जस्तै छन् - ती धेरै लामो समय टिक्दैनन् । यदि तपाइँ र तपाइँको सेवा रहिरहनु हो भने तपाइँको जीवन र सेवकाई खीष्ट येशूको बलियो जगमा बनाइनु पर्दछ ।

के महतवपूर्ण छ ?

येशू खीष्टमा त्यो बलियो जग निर्माण गर्ने मौका अगुवापन झुण्डमा सहभागी हुनु हो । जब कि यस पुस्तकमा भएका सिद्धान्त र अभ्यासहरुले व्यक्तिगत आधार मा काम गर्दछन्, एउटा अगुवापन झुण्डले सानो सामूहिक चेलापनद्वारा जवान अगुवाहरुको intensified आत्मिक विकासमा प्रदान

गर्दछ । जब जवान अगुवाहरु एकसाथ भेट्दछन् र येशू खीष्टमा परिपक्वतातिर बढ्न समर्पित हुँदटन्, व्यक्तिगत जीवन र मण्डलीको जवान सेवकाईका लागि बलियो जग निर्माण हुन थाल्दछ ।

येशू खीष्टका सिद्धान्तका ती दुई भवन निर्माण गर्नेहरुको प्रमुख भिन्नता उनीहरुको कामको लागि दर्शनमा, उनीहरुको त्यो काम गर्न क्षमता वा काम पुरा गर्ने प्रेरणामा थिएन । प्रमुख भिन्नता के महत्वपूर्ण छ त्यसप्रति उनीहरुको दृष्टिकोणमा थियो । एक जनाले तत्कालको खाँचोहरुद्वारा दबाब महसुस गऱ्यो । उसको दृष्टिकोण यो थियो कि, ‘‘मैले जति सक्दो चाँडो यो घर निर्माण पुरा गर्नु छ । अर्को व्यक्ति पछि सम्म रहिरहने कुराको लागि निर्माण गर्दै थियो । ऊ आफ्नो लगानी जस्तोसुकै आँधीमा पनि स्थिर रहेको चाहन्थ्यो ।

तपाइँ कस्तो भवन निर्माता हुनुहुनेछ ?

कार्य बुदाँ >>> सत्र ३

१) एलेन रेडप्याथले भने, “एक जनालाई परिवर्तन गर्न (इसाई विश्वासमा) एक क्षण मात्र लाग्दछ तर एउटा सन्त निर्माण गर्न एउटा पुरा जीवनकाल लाग्दछ ।” (परमेश्वरको एक मानिस तयार गर्नु, रेभेल, पृष्ठ सङ्ख्या ६८)

झुण्डमा सहभागी भएको परिणाम स्वरुप तपाईं आफ्नो जीवनमा के परिवर्तन देख्न चाहनुहुन्छ ?

२) आफ्नो जीवन र सेवकाइमा एउटा बलियो जग बसाल्नलाई के समस्याहरुले तपाईंलाई रोक्न सक्दछ ?

३) अहिले नै ती हरेक समस्याहरुको सम्बन्धमा प्रार्थन ागर्नुहोस् । परमेश्वरसँग येशू खीष्टको बलियो जगमा जीवन र सेवकाईलाई निर्माण गर्न धैर्यता र बृद्धि दिनुहोस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस् ।

४) खीष्टसँग तपाईंको सम्बन्धमा र तपाईंको अगुवापनको कौशलताको बृद्धिले तपाईंलाई एउटा महत्वपूर्ण चुनौती प्रदान गर्दछ । येशू खीष्टसँगको सम्बन्ध र आफ्नो अगुवापनको सीप/कौशलता मा व्यक्तिगत रुपमै बढ्नु आवश्यक रहेका क्षेत्रहरुको सम्बन्धमा प्रार्थना गर्न केही समय बिताउनुहोस् । Be specific. इमान्दार हुनुहोस् । परमेश्वरले तपाइँ भित्र र तपाईंद्वारा काम गर्नुभएको होस् भनी तपाईंको इच्छाहरु उहाँलाई जाहेर गर्नुहोस् ।

चौथो सत्र

खीष्टमाथिको निर्धक्कता

यदि कसैले तपाइँलाई प्रश्न सोध्यो , "के तपाइँ विवाहित हुनुहुन्छ ?" भने तपाइँलाई उत्तर दिन धेरै समस्या हुनेछैन तपाई कि त विवाहित हुनुहुन्छ कि त विवाहित हुनुहुन्न । यही नै कुरा "के तपाइँ खीष्टलाई पछ्याउने व्यक्ति हुनुहुन्छ ?" भन्ने प्रश्नको उत्तर दिँदा पनि साँचो हुनुपर्छ । उत्तर कि त हो अथवा होइन हुन्छ ।

तर पनि तपाइँलाई येशूसँग आफ्नो सम्बन्धको विषयमा केही अनिश्चितता हुन सक्दछ । त्यसैले केही अघि बढ्नुभन्दा अगाडि , हामी सबैले एकै बिन्दुबाट शुरु गर्न निश्चित हौं । के तवपाइँ येशू खीष्टलाई पछ्याउने व्यक्ति हुनुहुन्छ? के तपाइँ उहाँलाई व्यक्तिगत रुपमा चिन्नुहुन्छ ?

यदि तपाइँले उहाँसँग आफ्नो सम्बन्ध शुरु गर्ने निर्णय गर्नुभएको छ भने, त्यसको अर्थ :

- तपाइँले यो स्वीकार्नु भएको छ कि तपाइँका पाप र स्वार्थहरु जसले एक समय तपाइँलाई परमेश्वरबाट अलग गरेका थिए ती सबैलाई हटाउन तपाइँलाई येशू चाहिन्छ । (यशैया ५३:६ , रोमी ३:२३)
- तपाइँ आफ्ना पापहरुबाट फर्किनुभएको छ । (मर्कूस १:१५)
- तपाई परमेश्वरलाई आफ्नो जीवनको नियन्त्रण लिन दिनुभएको कारण्न तपाइँ उहाँको सन्तान हुनुभएको छ । (यूहन्ना १:१२)
- तपाइँले विश्वास गर्नुभएको छ कि येशूले दिनेछु भनी भन्नुभएबमोजिम उहाँले तपाइँलाई अनन्त जीवन दिनुभएको छ । (यूहन्ना ३:१६, प्रकाश ३:२०)
- तपाइँले आज्ञाकारीतामा उहाँलाई पछ्याउन थाल्नुभएको छ । (यूहन्ना १४:१५)

के तपाइँ निर्धकतासाथ भन्न सक्नुहुन्छ कि यी प्रत्येक वाक्यहरु तपाइँको जीवनमा साँचो छन् भनी भन्न सक्नुहुन्छ ? यदि सक्नुहुन्न भने, किन त अहिले नै आफ्ना पापहरु र स्वार्थीपनहरुबाट येशुतिर फर्केर आफ्नो शंकाहरु नहटाउने ? तल दिइएको प्रार्थनाले येशूलाई पछ्याउने तपाइँको चाहनालाई व्यक्त गर्न तपाइँलाइ मद्दत गर्नेछ । प्रभु येशू म स्वीकार्छु कि म एक पापले भरिएको र स्वर्थी छु । यही घडी, म आफ्नो पापहरु बट फर्कन्छु । मेरो जीवनमा आउनुहोस् र तपाइँले मेरो जीवनको नियन्त्रण लिनुहोस् भनी म बिन्ती गर्दछु । मैले गर्ने सबैकुरा म तपाइँको आज्ञापालन गर्न चाहन्छु । तपाइँ अब मेरो जीवनमा हुनुभएको निम्ति म तपाइँलाई धन्यवाद चढाउँछु । येशूको नाँउमा आमिन ।

यदि तलका वाक्यहरु तपाइँको निम्ति सत्य छन् भनी तपाइँ विश्वास गर्नुहुन्छ भने, तपाइँको हस्ताक्षर र आजको मिति तल लेख्नुहोस् ।

म निशिचित छु कि म येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्ति हुँ । येशू ख्रीष्ट म भित्र जिउनुहुन्छ । मेरो जीवन उहाँको हो र म अब आज्ञाकारीतामा उहाँलाई पछ्याउने छु ।

हस्ताक्षर ____ मिति ________________

विश्वास, सत्यता र भावनाहरु

तपाइँ परमेश्वरले दिनुभएका प्रतिज्ञाहरुमा विश्वास राख्न सक्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि प्रेरित पावल भन्छन् : "किनकि यदि तिमीले येशूलाई प्रभु हो भनी आफ्नो मुखले स्वीकार गऱ्यौ, परमेश्वरले उहाँलाई मरेकाहरुबाट जीवितहरु पार्नुभयो भनी आफ्नो हृदयमा विश्वासमा गर्यौ भने तिम्रो उद्धार हुनेछ ।" (रोमी १०:९)त्यसैले तपाईले येशूलाई आफ्नो जीवनमा बोलाउनुभएको निर्णय तपाइँले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ त्यसमा आधरित हुँदैन तर परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरुमा आधारित हुन्छ । केही मानिसहरुको येशूलाई पछ्याउने निर्णय गर्दा भावनात्मक अनुभवहरु हुन्छन् भने अरु कतिले केही पनि महसुस गर्दैनन् ।

तलका तीन तत्वहरुबीचको भिन्नता छुट्टयाउनाले भ्रमलाई रोक्दछ र येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्ति भएकोले तपाइँ के मा आफ्नो विश्वास राख्नुहुन्छ भन्ने कुराको स्पष्ट चित्र दिँदछ ।

सत्यता: बाइबल परमेश्वरको वचन हो । यसले उहाँको जीवन, मृत्यु र पुनरुत्थानको बारेमा बताउँछ । येशू को हुनुहुन्छ भन्ने कुराको सम्बन्धी तथ्यहरुनै हामी विश्वास र भावनाहरुको मूल आधार हुन् ।

भवनाहरु : हाम्रा भावनाहरु सधैं भरोसा गर्न सकिँदैनन् । हाम्रो भवनाहरु महत्वपूर्ण छन् तर परिसिथितिहरु र अनुभवहरुको आधारमा त्यतिनै यिनले सत्यहरु प्रतिबिम्बित गर्दैनन् ।

विश्वास : एकपल्ट सत्यताहरु (परमेश्वरको वचन) absolute सत्यता हो भनी ग्रहण गरिएपछि, हामीमा परमेश्वरले जे भन्नुहुन्छ त्यो सत्य हो भन्ने निश्चयता हुन सक्छ । त्यसपश्चात हामी हाम्रो विश्वास ती सत्यताहरुमा राख्न सक्छौं ।

तलको चित्रमा हेर्नुहोस् । जब तपाइँको विश्वास तथ्य अनुसार गरिन्छ तपाइँको भावनाहरुले सधैं तपाइँलाई पछ्याउँछ ।

सत्यताहरुः यो कुर्सीले एकजना मान्छेको भार बोक्न सक्छ ।	विश्वास : यो कुर्सीले मेरो भार/तौल बोक्नसक्छ ।	भवना : नतिजास्वरुप आराम र सुरक्षाको अनुभुति किनभने कुर्सीमा बस्ने कदम तथ्यमा आधारित मेरो विश्वासद्वारा लिइएको हो ।

सम्बन्ध निर्माण गर्नु

खीष्टसँग सम्बन्धमा प्रवेश गरेपश्चात हामीले उहाँसँग निरन्तर चलिरहने सम्बन्ध विकास गर्नुपर्छ । हाम्रो खीष्टसँगको सम्बन्धको बारेमा केही यथार्थहरु खोजी गरौं जसले उहाँसँग हाम्रो दिनदिनको हिँडाइलाई असर पार्दछन् ।

परमेश्वरले हामीलाई बनाउनुभयो : वास्तवमा उहाँले हामीलाई दुई पटक सृष्टि गर्नुभयो । पहिलो पल्ट उहाँले हामीलाई शरीरमा सृजनुभयो । भजनसंग्रह १३९:१३-१६ पढ्नुहोस् । परमेश्वरले हाम्रो सृष्टिमा दिनुभएको वास्तालाई ध्यान दिनुहोस् ।

परमेश्वरले हामीलाई आत्मिकी रुपले सृजनुभयो : "किनकि हामी असल कामहरुका निम्ति खीष्ट येशूमा सृजना गरिएका उहाँका हातका सीप हौं । हामी ती बमोजिम हिँडौं भन्ने हेतुले परमेश्वरले पहिलैबाट ती तयार गर्नुभएको थियो ।" (एफिसी २:१०, author's emphasis) र हामीलाई प्रतिज्ञा गरिएको छ कि "यसकारण यदि कोही खीष्टमा छ भने त्यो नयाँ सृष्टि हो । पुरानो बितिगएको छ, हेर, नयाँ आएको छ ।" (२ कोरन्थी ५:१७, author's emphasis) रोमी ५:१२-१९ र १ कोरन्थी १५:२१-२२ ले ती मध्ये केही परिवर्तनहरु व्र्णन गर्दछन् । जब हामी खीष्टमा नयाँ सृष्टि हुन्छौं हाम्रो जीवन परिवर्तन हुन थाल्दछौं । ती पदहरुले हामीलाई बताउँछन् कि केही कुराहरु बितिगएका छन् : आत्मिक मृत्यु, पापको दण्ड, व्यवस्था इत्यादि । त्यसैगरी तिनीहरुले बताउँछन् कि केही कुराहरु आएका छन् : परमेश्वरको अनुग्रह, धार्मिकता, पुनरुत्थान इत्यादि । येशूसँगको सम्बन्धको नतिजास्वरुप के बितेका र के आएका छन् त्यसको पूरा सूची तयार गर्दै यी खण्डहरुलाई ध्यानपूर्वक अध्यन गर्न केही समय लिनुहोस् ।

परमेश्वरले हाम्रो वास्ता गर्नुहुन्छ : एकजना न्यायधीशको बारेमा एउटा कथा भनिएको थियो जसको आफ्नै छोरा अदालतमा उनी सामु उभिए । त्यस न्यायधीसले आफ्नो छोरालाई साधे, " तिमी कसरी आफ्नो बयान दिन्छौ ?" त्यस छोराले जवाफ दियो, " म दाषी छु ।" न्यायधीस एक न्यायी मान्छे

भएको कारण , उसको छोरालाई ठूलो मुल्य तिर्ने आदेश वा जेल पठाउनुबाहेक उसँग कुनै उपाय नै थिएन । जब त्यस छोराले त्यो मुल्य तिर्न सकेन, त्यो न्यायधीसले एक प्रेमिलो पिता झैं आफ्नो कुर्सीबाट तल आए, त्यो ठूलो मुल्य आफै तिरिदिए र उसको छोराको लागि स्वतन्त्रता साथ जान सम्भव गराए ।

हामी आफ्नो पापको दण्ड तिर्न सक्ने छैनौं । हामी परमेश्वरको अघि दोषी छौं । तर पिताले आफ्नै पुत्रको बलिदानद्वारा overwhelmingly प्रमाणित गर्नुभयो कि उहँले हामीलाई प्रेम र वास्ता गर्नुहुन्छ । जसै तपाइँ यूहन्ना ३:१६-१८, रोमी ५:८ र १ यूहन्ना ४:९-१० पढ्नुहुन्छ ध्यान दिनुहोस् कि परमेश्वरले हाम्रो कति वास्ता गर्नुहुन्छ ।

परमेश्वरले हामीलाई परिवर्तन गर्नुहुन्छ : जब परमेश्वरले हामीलाई मृत्युबाट जीवनमा ल्याउनुहुन्छ, हामी परिवर्तित हुन्छौं। पत्रुस र पावलको जीवनमा येशू ख्रीष्टको उपसिथितिले ती दुई मानिसहरुमा केही मुख्य परिवर्तन ल्यायो । ती परिवर्तनहरु क्स्ता थिए ?

पत्रुस पहिले : (यूहन्ना १८:१५-२७)

पत्रुस पछि : (प्रेरित ४:१३-२०)

पावल पहिले : (प्रेरित २६:१-१८, गलाती १:१३-१४)

पावल पछि : (१ कोरन्थी २:१-५, फिलिप्पी ३:८-१२)

जब येशू ख्रीष्टले उनीहरुको जीवन परिवर्तन गर्नुभयो, उनीहरुले महान उदेश्य र शक्ति प्राप्त गरे । हाम्रो निम्ति पनि त्यही नै सत्य हो । ख्रीष्टसँग तपाइँको सम्बन्धले तपाइँ आफैलाई कसरी परिवर्तन गरिसकेको छ पत्ता लगाउनका लागि तपाइँको ख्रीष्टसँगको सम्बन्धको अघि र पछिको जीवनाई वर्णन गर्ने शब्द वाक्यको सूची तयार गर्नुहोस् । तल दिइएका पदहरुले सहायता गर्नेछन् :

ख्रीष्टलाई पछ्याउन अघि म यस्तो थिएँ

ख्रीष्टको ज्ञानमा आउनुले हामीलाई उहाँको निम्ति विशेष बनाउँदछ । हामीले सधैं विशेष अनुभव नगरे तापनि हामी हाम्रो विश्वासलाई अभ्यास गर्न सक्छौं, factहरुलाई वर्णन गर्न सक्छौं र यो सत्य हो भनी जान्न सक्छौं ।

कार्य बुदाँ >>> सत्र ४

१) तपाइँको खीष्टमाथिको निर्धक्कता" व्याख्या गर्नुहोस् । कसरी तपाइँले खीष्टसँग व्यक्तिगत सम्बन्ध शुरु गर्नुभयो व्याख्या गर्नुहोस् । सहायता हुन्छ भने, तल दिइएको रुपरेखा प्रयोग गर्नुहोस् । एकदमै specific उत्तर दिनुहोस् ।

मैले खीष्टलाई भेट्नु अगाडि :

मैले कसरी खीष्टलाई भेटेँ :

खीष्टलाई चिनेदेखि म कसरी परिवर्तन भएको छु :

२) पहिल्लो यूहन्नाले यस प्रश्नको धेरै उत्तरहरु दिँदछ : म कसरी जान्न सक्दछु कि म साँच्चै नै परमेश्वरको सन्तान भएको छु ? प्रमाणहरु रेकर्ड गर्नुहोस र आनन्दित हुनुहोस् ।

१ यूहन्ना २:३-६

१ यूहन्ना ३:१४, २३

१ यूहन्ना ३:२४, ४:१३

१ यूहन्ना ५:१

३) "सम्बन्ध निर्माण गर्नु" खण्डको सबै अनुच्छेदहरु पढ्दै परमेश्वरले तपाइँको जीवन परिवर्तन गर्न के गर्नुभएको छ सो पत्ता लगाउनुहोस् र कसरी ती परिवर्तनहरु तपाइँको जीवनमा साँचो छन् रेकर्ड गर्नुहोस् ।

पाचौं सत्र

परमेश्वरको प्रेम ग्रहण गर्नु

परमेश्वर नै प्रेमको शुरुवातकर्ता र प्रेमको स्रोत हुनुहुन्छ । (१ यूहन्ना ४:७) उहाँले यसको कहिल्यै अन्त नहुने आपूर्ति प्रदान गर्नुहुन्छ । (यर्मिया ३१:३) तैपनि, केही मानिसहरुले परमेश्वरको प्रेम ग्रहण गर्न कठिन रहेको पाउँदछन् ।शायद हामी नै, वा हाम्रो केही विद्यार्थीहरुलाई नै परमेश्वरको प्रेम बुझ्न र ग्रहण गर्न कठिनाई भएको हुनसक्छ । परमेश्वरको प्रेमको सही दृश्य जाँच गरौं र पत्ता लगाऔं । सँगै हरौं कि कसरी परमेश्वरको प्रेमले मानिसको प्रेम गर्ने उत्तम प्रयासलाई माथ गर्दछ ।

मानिसको प्रेम शर्तपूर्ण हुन्छ । प्रेम सितैंमा दिइदैन । "सामान्यतया, सीमा/शर्त/डोरीहरु जोडिएका हुन्छन् । "यदि तिमीले मेरो वास्ता राख्छौ भने म तिमीलाई प्रेम गर्छु", वा " तिमीले ठीक कार्य गरेको हुनाले, सुवास्ना दिने, हेर्दा राम्रो भएको हुनाले म तिमीलाई प्रेम गर्दछु ।" प्रेम प्राप्त गर्नका निम्ति कुनै शर्त पुरा गरिनुपर्दछ ।

परमेश्वरको प्रेम शर्तरहित हुन्छ । परमेश्वरको प्रेम हामीले प्रेममा बाँध्ने डोरी/सीमा भन्दा धेरै पर सम्म पुग्दछ । त्यसको अर्थ हामीले जे सुकै गरे तापनि उहाँले हामीलाई निरन्तर प्रेम गर्नुहुन्छ । हामीले त्यसलाइृ कमाउनु पर्दैन । परमेश्वरले हाम्रो बाबजुद पनि हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । हामलि गर्न सक्ने कुनै पनि कुराले परमेश्वरलाई हामी प्रति कम वा बढी प्रेम गर्ने बनाउन सक्दैन । तर परमेश्वरले हामो निम्ति उहाँको प्रेम यसैमा देखाउनुहुन्छ, कि हामा पापी छँदै खीष्ट हाम्रा निम्ति मर्नुभयो । (रोमी ५:८)

मानिसको प्रेम उदार हुँदैन/लोभी(stingy) हुन्छ : प्राय प्रेममा हामी सिमीत हुँदछौं । "म तिमीलाई प्रेम गर्छु , तर मेरो सबै प्रेम पाउने आशा नगर ।" जब यात्रा कठिन हुँदैजान्छ हामी (stingy) प्रेममा भर पर्न सक्दैनौं । यदि प्रेम त्यस्तो हो भने, त्यो धेरै गहिरो जाँदैन ।

परमेश्वरको प्रेम बलिदान दिने हुन्छ : जब तपाई यूहन्ना ३:१६ लाई पढ्नुहुन्छ वा मनन गर्नुहुन्छ, क्रुसलाई आफ्नो मनमा चित्रण गर्नुहोस् । कस्तो बलिदान हामीलाई परमेश्वरले यति प्रेम गर्नुहुन्छ कि उहाँले स्वइच्छाले हाम्रो लागि उहाँको बहुमुल्य सम्पत्ति-आफ्नो पुत्र-हामीलाई फेरि परमेश्वर तर्फ फिर्ता लानको लागि ।

मानिसको प्रेम स्वार्थी हुन्छ । "You scratch my back , and I'll scratch yours. " भन्ने दर्शनमा यो संचालन हुन्छ । यसको मनसाय चाँहि पाउनु मात्र हो दिनु होइन (प्राय यसले स्वइच्छाले पनि दिन सक्छ तर झन् धेरै फिर्ता पाउनका लागि)

परमेश्वरको प्रेम सेवा गर्ने किसिमको हुन्छ : परमेश्वरले केही फिर्ता नपाउने आशामा प्रेम गर्नुहुन्छ । त्यो प्रेमले आफैलाई सबैभन्दा नम्र कामहरुद्वारा व्यक्त गर्दछ । जब येशूले आफ्ना चेलाहरुको खुट्टा धुनुभयो तब उहाँले यो सेवा गर्ने प्रेम देखाउनुभयो (यूहन्ना १३:१-१७) । उहाँले तिनीहरुलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भनी देखाउन यसो गर्नुभयो । येशू, उहाँ प्रभु हुनुभएर पनि हाम्रो सेवा गर्न चुन्नुभएको छ ।

उहाँ सधैं हामलिाई सहायतता गर्न तयार हुनुहुन्छ र उहाँ कहिल्यै पनि हामी प्रतिको प्रेम देखाउन व्यस्त हुनुहुन्न ।

मानिसको प्रेम grudging हुन्छ : यो बनावटी प्रेम यस्ता वाक्यहरुमा प्रमाणित हुँदछन् , " म कहिल्यै यो र यो क्षमा गर्न सक्दिँन ।" आफ्नो नजिकको मानिसद्वारा चोट दिइएको व्यक्तिले तीतोपन विकार गर्न सक्छ ।

परमेश्वरको प्रेम पूर्ण छ : कोही व्यक्तिहरुले सोच्छन् कि उनीहरुले यस्ता काम गरेका छन् जो यति खराब छन् कि परमेश्वरले उनीहरुलाई कहिल्यै क्षमा गर्न सक्नुहुन्न । त्यो सत्य होइन । (कलस्सी २:१३-१४ मा हेर्नुहोस्) उहाँको प्रतिज्ञा सम्झनुहोस्, "यदि हामीले आफ्ना पापहरु स्वीकार गर्‍यौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ । किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ ।" (१ यूहन्ना १:९) परमेश्वरको प्रेम यति पूर्ण छ कि उहाँले हामीलाई क्ष्म ागर्नुहुन्छ र साथै हाम्रा सबै पाप र दोषहरु मेटाइदिनुहुन्छ ।

मानिसको प्रेम सिमित छ : यदि कसैले भन्छ, " मैले गर्ने अन्तिम कुरा नै यही भए पनि म त्यस व्यक्तिलाई प्रेम गर्नेछु" त्यो सामान्यतया उसले गर्न सक्ने अन्तिम कुरा नै हो । हामी अरुलाई प्रेम गर्ने हाम्रो क्षमतामा सिमित छौं ।

परमेश्वरको प्रेम सृजनात्मक छ : जसै हामी परमेश्वरको प्रेमलाई आफूमा भिज्न दिन्छौं, यो हामीद्वारा अरुमा बग्न शुरु गर्छ । आफ्नै बलमा गर्दा, हामी प्रेमको थोपा यता उता छर्न सक्छौं होला। तर हामीबाट बग्ने परमेश्वरको प्रेम अरुको जीवनमा पनि भरिपूणृ भएर बग्नेछ । परमेश्वरको प्रेमले हाम्रो जीवन यति पूर्ण रुपले परिवर्तन गर्न सक्छ कि हामीमा सबैलाई प्रेम गर्ने क्षमता हुँदछ (परिवार, साथी, शत्रु पनि) जुनसुकै परिस्थितिमा पनि ।

परमेश्वरको प्रेम शर्तरहित, बलिदान दिने, सेवा गर्ने , पूर्ण र सृजनात्मक छ । हामीले उहाँकोप्रेमलाई हाम्रो जीवनमा जित्न दिनुपर्छ र हामी भित्रबाट भरिपुर्ण भएर पोखिन दिनु आवश्यक छ ।जब हामी यो गर्छौं , तब हाम्रो प्रेम अरुहरुमा बग्दछ - परिवार, साथीहरु , र विद्यार्थीहरुमा जो नितान्त आफूलाई प्रेम गर्ने कोही व्यक्ति चाहन्छन् ।

कार्य बुदाँ >>> सत्र ५

१) तपाईंलाई प्रेम गर्छु भन्ने व्यक्तिसँग रहेको तपाईंको एउटा नकारात्मक अनुभव पहिचान गर्नुहोस् । कसरी त्यो अनुभवले तपाईंलाई परमेश्वरको प्रेम ग्रहण गर्नदेखि रोकि रहेको छ लेख्नुहोस् । Be specific .

२) १ कोरन्थी १३ पढ्नुहोस । प्रेमका सबै सकारात्मक गुणहरुको सूची बनाउनुहोस् र ती गुणहरुको अर्थ के हुन् आफ्नै विचारहरु लेख्नुहोस् ।

प्रेम के हो ?	यो कसरी ममा लागू हुन्छ ?

अब प्रेम के हाइन भनेर एउटा सूची बनाउनुहोस् । प्रत्येक को नजिकै त्यसको अर्थ के हो भनी आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

प्रेम के हाइन ?	यो कसरी ममा लागू हुन्छ ?

३) यो सत्रबाट तपाईंले पत्ता लगाउनुभएको हुनसक्छ कि परमेश्वरको प्रेमचाँहि प्राय मानिसले व्यक्त गर्ने प्रयास गरेको भन्दा ठीक उल्टो हुन्छ। परमेश्वरको प्रेमको कुन चाँहि सकारात्मक गुणले तपाईंले भोग्नुभएका ती नकारात्मक अनुभवलाई प्रतिकार गर्छ ?

नकारात्मक/नराम्रो अनुभव	परमेश्वरको सकारात्मक गुण

४) परमेश्वरको प्रेमलाई गहिरो रुपमा अनुभव गर्नाले कसरी त्यसले तपाईंलाई तलका व्यक्तिहरुप्रति प्रतिक्रिया जनाउन मद्दत गर्दछ ?

परिवारको एक विशेष सदस्य

विशेष एक साथी

एक व्यक्ति जसलाई प्रेम गर्न तपाईंलाई गाह्रो लाग्छ ?

एक जना विद्यार्थी जसलाई प्रेमको खाँचो छ ?

५) यो हप्ता दुइवटा मूलभूत विचारहरुमा केन्द्रित हुनुहोस् :

- तपाईंको निम्ति परमेश्वरको पूर्ण प्रेम- शर्त रहित, बलिदान दिने, सेवा गर्ने, क्षमाशील र सृजनात्मक

- तपाईंद्वारा अरु व्यक्तिहरुमा बगिरहेको परमेश्वरको प्रेम- परिवार, साथीहरु, शत्रुहरु र विद्यार्थीहरु

यी दुइ मूलभूत विचारहरुमा आफ्ना reflection हरुलाई रेकर्ड गर्नुहोस् ।

छैठौं सत्र

एउटा कामलाग्दो औजार

शायद, अगुवा हुने सम्बन्धमा मानिसहरुलाई भएको सबैभन्दा ठूलो डर भनेको उनीहरु आफू अयोग्य प्रमाण्ति हुन्छन् भन्ने हो । के तपाईंले कहिले केही कुरा अगुवाई गर्न आफू कहिल्यै अयोग्य/असक्षम महसुस गर्नुभएको छ ? त्यो कस्तो महसुस थियो ? अयोग्यताको महसुस प्राय दुइ स्रोतहरु बाट आउने देखिन्छ १) तयारीको कमी २) यो भावना कि तपाईंले डोऱ्याउनु भएको व्यक्तिहरुले तपाईंलाई पछ्याइरहेका छैनन् भन्ने अनुभव ।

नयाँ करारमा कम्तिमा एक जनाव्यक्तिले अयोग्यताको अनुभवसँग संघर्ष गरेको देखिन्छ । तिमोथी एक समय जवान र अनुभन विहीन व्यक्ति थिए जब बुद्धि र उमेर आदर गरिन्थे । लाज र डरले उनलाई चित्रण गर्थे ।उनी अन्तिम व्यक्ति थिए जसलाई मण्डलीमा पाष्टरीय सेवा गर्ने आशा गरिन्थ्यो ।

तर प्रेरित पावल, विश्वासमा तिमोथीका पिताले उनलाई उत्साह र आदेशहरुको एक पत्र लेखे कसरी उनको मण्डलीलाई अगुवाई गर्ने कार्य approach गर्न । पावलले उनलाई सुझाव दिन्छन् : " हाम्रो आज्ञाको लक्ष्य प्रेम हो, जो शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वास बाट आउँछ ।"(१ तिमाथी १:५)

पावलले यो बताइरहेको देखिन्छ, " तिमोथी, जब तिमी अरुहरुलाई डोऱ्याउछौं, उनीहरुलाई प्रेम गरेर डोऱ्याऊ । र तिमीले उनीहरुलाई साँच्चै नै प्रेम गर्न सक्छौ जब तिमीमा शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वास हुन्छ ।"

सबैभन्दा ठूलो लक्ष्य

येशू ख्रीष्टको निम्ति बढ्दै गरेको चेला र अगुवाको रुपमा, हाम्रो महान सेवकाईको लक्ष्य प्रेम हो । १ तिमोथी १:५ मा पावलले वर्णन गरेको प्रेम अगापे प्रेम हो । यो प्रकारको प्रेम परमेश्वरबाट शुरुवात हुन्छ । उहाँले यसलाई showerhead बाट आइरहने पानी जस्तै खन्याउनुहुन्छ । यो यति ताजा र stimulate गराउने हुँदछ कि यसले हामीमा एउटा प्रतिकिया सृजना गर्दछ ।त्यो प्रतिकिया आज्ञाकारीता हो (यूहन्ना१४:२१) त्यो आज्ञाकारीताले परमेश्वरको प्रेमको channel खोल्दछ र हामलिाई उहँको अगापे प्रेमको अर्को पक्ष तर्फ डोऱ्याउँदछ : परमेश्वरको प्रेम हाम्रो जीवन बाट भरिपूर्ण भएर अरुहरुको जीवनमा बग्दछ । उनीहरुलाई यस्तो प्रेम गर्ने कोही होस् भन्ने बाहेक जवान मानिसहरुलाई चाहिने के अरु कुनै कुरा हुन्छ र ? त्यस्तो प्रेम हामीमा कसरी विकसित हुन सक्दछ ?

जब हामी एउटा शुद्ध हृदय विकास गर्दछौं जसको अर्थ नमिसिएका मनसायहरुले भरिएको हृदय हो अगापे प्रेम हामीमा छहरा झैं बग्दछ । अरुहरुजस्तै हामी पनि भौतिकता, सफलता र आनन्दको

जालहरुमा फस्न suspectible हुन्छौं । तर एउटा आत्मिक अगुवा झैं, हामी भजन लेखक सँगै भन्न सक्छौं कि, "हे परमेश्वर, तपाइँ मेरा परमेश्वर हुनुहुन्छ, म तपाइँलाई दिलोज्यानले खोज्छु । पानी नभएको ओबानो भूमिमा मेरो प्राण तपाइँको निम्ति मरिमेट्दछ ।" (भजनसंग्रह ६३:१)

काउन्ट निकोलाउस लुडविग भोन जिनजेनडर्फले १८ शताब्दीमा एउटा मोराभियन आन्दालन/कान्ति शुरु गरे । गहिरो रुपमा, उनले एउटा शुद्ध हृदयलाई यसरी संक्षिप्त गरे, "मेरो एउटै मात्र जाश छ । त्यो उहाँ हुनुहुन्छ । उहाँ मात्र ।" जोशको शुद्धताका साथ भोन जिनजेनडर्फले २४ घण्टे प्रार्थना सभा शुरु गरे जुन १०० वर्ष सम्म चलिरह्यो । उनको अगुवाईमा सयौं मिशनेरीहरु बहिर गए । एक समय, मोराभियनहरुका आफ्नो स्थानमा भन्दा पनि अरु देशहरुमा बढी मिशनेरीहरु थिए ।

जब हामीमा असल विवेक हुन्छ हामीबाट अगापे प्रेम बग्दछ । एउटा असल विवेक सबैसँग सम्बन्धठीक बनाउने चाहनामा केन्द्रित हुँदछ । प्रेरित पावलको निम्ति यो धेरै महत्वपूर्ण थियो । पावलले फेलिक्स, एक रोमी राज्यपाललाई भनेका कुरा हेर्नुहोस्, "यसैले परमेश्वरप्रति र मानिसहरुप्रति म सधैं शुद्ध विवेक राख्ने प्रयत्न गर्दछु ।" (प्रेरित २४:१६) जब हामी हाम्रो र हाम्रा पति/पत्नी, परिवार, मण्डलीका सदस्य, हामीले काम गर्नेस्थानका मानिसहरु वा हामीले चिनेका जोसुकैको बीचमा रहेको कुनै टुटेको सम्बन्धहरु पुननिर्माण गर्दछौं, यसको परिणाम शुद्ध विवेक हुँदछ ।

जब म उच्च माध्यमिक विद्यालयमा थिएँ म मेरो बहिनीबीच केही मनमुटाब हुन थाल्यो । एक मध्यान्न, जसै म पछिल्लो कौसीमा बसेर मेरो विज्ञानको कियाकलाप पूरा गर्ने कोशिश गर्दै थिएँ , मैले उसलाई केही पिउनका लागि ल्याइदिन भने । उनले ल्याइदिइन् । मैले उसलाई केही समय त्यो पकिराख्न भने र म पोष्टरमा काम गर्दै गर्दा उनले त्यो पकिराखिन् । अन्त्यमा, ऊ दिक्क भईन् र मेरो विज्ञानको कियाकलाप भरिनै उसले पानी खन्याइदिइन् । मैले थप्पड हानेर प्रतिकिया जनाए । ऊ भित्रतिर दगुरिन् । म उसलाई फेरि थप्पड हान्न चाहन्थैं । त्यो समय देखि हाम्रो सम्बन्ध टाढियो । यस्तो देखिन्थ्यो, म केही कुरा सही गर्न सक्दिँन । वषौं पछि, उनले आमालाई म कस्तो नराम्रो प्रकारको ठूलो दाई भएको थिँए सो बताइन् । उनको दोषारोपणले चोट दियो र परमेश्वरले ममा काम गर्न थाल्नुभयो । त्यसपछि छिटै नै, म आफ्नो बहिनीसँग बसेँ र उसलाई बताएँ कि म साँच्चै उसलाई कति प्रेम गर्दछु । उसलाई नराम्रो व्यवहार गरेको प्रत्येक तरीकालाई मैले सूची बनाएँ र मलाई क्षमा गर्न उसलाई भने । उसँग क्षमा माग्नु एउटा नम्र तुल्याउने अनुभव थियो तर परमेश्वरले यस कुरालाई हाम्रो टुटेको सम्बन्ध ठीक पार्न प्रयोग गर्नुभयो । हामीले आफूबीच बनाएका पर्खालहरु ढले र मेरो जीवनमा त्यस अनुभवको परिणाम मद्वारा बगिरहेको प्रेम र आत्मिकी शक्तिको ताजा आपूर्ति थियो ।

जब हामीमा निष्कपट विश्वास हुँदछ हाम्रो जीवनमा अगापे प्रेम एक यथार्थ बन्दछ । सरल तरीकाले बुझ्नुहोस्, निष्कपट विश्वास परमेश्वरप्रति आज्ञाकारी हुनुको नतिजा हो । कसैले भनेका छन् , "तपाइँले जे विश्वास गर्नुहुन्छ हरेक दिन तपाइँ त्यही नै अभ्यासमा ल्याउनुहुन्छ र त्यो बाहेक अरु सबैकुरा धार्मिक बातचित मात्र हो ।"

व्यक्तिगत रुपमा, मैले यस्तो परिस्थितिहरुको सामना गरेको छु जसमा मैले सजिलो तरीका लिने वा मूल्य धेरै चुकाउनु परे तापनि परमेश्वरको दृष्टिमा जे असल छ भनी म जान्दछु त्यो गर्ने छान्नुपर्दछ । एकपल्ट मैले एउटा निर्णय गरेँ जहाँ मेरो विकल्पहरु ीक त पहिले नै मेरो कम बजेटबाट २५०० डलर तिर्नु वा मैले कसैसँग गरेको प्रतिज्ञा तोड्नु थियो । मैले २५०० डलर तिर्ने कुरा छानेँ किनभने म जान्दथेँ यसको मुल्य अनाज्ञाकारीताका साथ जीवन जिउँदा मैले आत्मिक रुपमा चुकाउनुपर्ने मुल्य भन्दा कम थियो ।

अयोग्यताका भावनाहरुबाट छुटकारा पाउनुहोस्

अगुवाहरु भएकोले हामी जवान मानिसहरुलाई ख्रीष्टको जीवनको नमुना दिँदछौं । हामी एउटा उदाहरण कायम गर्छौं चाहे यो हामी महसुस गरौँ वा नगरौं । जवान मानिसहरुले हामीमा यस्ता व्यक्तिहरु देख्नु आवश्यक छ जसको चरित्रले निरन्तर शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वासलाई झल्काउँदछ । जसै ती प्रत्येक क्षेत्र हाम्रो जीवनमा पूण् रुपले विकसित हुँदछ, एक अर्कालाई प्रेम गर्न त्यो स्वतन्त्रता अनुभव गर्दछौं जो हामीले पहिले कहिल्यै जानेका हुँदनौं । जब अगापे प्रेम बगिरहेको हुन्छ, हाम्रो ध्यान आफैबाट हटेर परमेश्वरले हामीद्वारा के गरिरहनु भएको छ त्यसमा हुँदछ । त्यो बिन्दुमा हाम्रो अगुवाको रुपमा अयोग्यताका भावनाहरु हराउँदछन् ।

प्रेरित पावल जान्दथे यदि यी तीन चरित्रहरु तिमोथीको जीवनमा विकास भए भने अन्ततः उसको जवानी, अनुभवविहीन अवस्था र डर हराउनेछन् । जबसम्म तिमोथीसँग शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वास हुन्छन्, जसले नतिजामा अगापे प्रेम दर्शाउनेछ ,परमेश्वरको हातमा एक कामलाग्दो औजार हुनेछ -एउटा जीवन जसद्वारा उहँको प्रेम अरुमा सर्न सक्दछ ।

अब यो तपाईंको पालो हो परमेश्वरको हातमा एक कामलाग्दो औजार हुने ।

कार्य बुदाँ >>> सत्र ६

१) विश्लेषण गर्नुहोस्, तपाइँको आफ्नो जीवनमा १ तिमोथी १:५ मा भएका तीनवटा गुणहरु (शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वास) मध्ये हर एक कुन हदसम्म कार्यमा छन् । तलको सातवटा मध्ये प्रत्येक प्रश्नको निम्ति राम्ररी प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरसँग कुनै क्षेत्रहरु छन् कि ध्यान दिनुपर्ने र र काम गर्नुपर्ने सो देखाइदिनु हुन प्रार्थना गर्नुहोस् ।

शुद्ध हृदय

- के विपरीत लिंगको मानिसप्रति तपाइँको विचारहरु शुद्ध छन् ? (२ तिमोथी २:२२)
- के तपाइँ गनगन, जिद्दी वा आलोचक हुनुहुन्छ ? (फिलिप्पी २:१४-१५)

असल विवेक

- के तपाइँ आफ्नो अभिभावक र परिवारको आदर र सम्मान गर्नुहुन्छ ? (एफिसी ६:१-४)
- के तितोपन पा रिसले तपाइँलाई अर्को व्यक्तिलाई क्षमा गर्न देखि रोकिरहेको छ ? (मत्ती ६:१४-१५)
- के तपाइँले कोही व्यक्तिलाई गलत प्रकारले व्यवहार गर्नुभएको छ? (मत्ती ५:२३-२४)

निष्कपट विश्वास

- के तपाइँ झुट बोल्नुहुन्छ, चोरी गर्नुहुन्छ वा छल्नुहुन्छ ? (कलस्सी ३:९)
- के येशू तपाइँको जीवनको प्रत्येक क्षेत्रमा पहिलो प्रथम हुनुहुन्छ ? (मत्ती ६:३३)

२) एउटा कदम लेख्नुहोस् जुन तपाइँ सातवटा प्रश्नको उत्तर स्वरुप लिनुहुनेछ ।

३) (शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वास)" तपाइँ र परमेश्वरबीच एउटा निरन्तर गइरहने प्रकिया भएको कारण आफैलाई यी मध्ये एक प्रश्न हरेक दिन सोध्नुहोस् ।

एउटा प्रभावकारी शिक्षकले सधैं पूर्ण जीवनको भरिपूर्णता बाट सिकाउँदछ । यदि तपाइँ आज बढ्न रोकिनु भयो भने, तपाइँले भोली सिकाउन रोक्नुहुनेछ ।- हवार्ड हेन्ड्रिक्स्

सातौं सत्र

भरिएको जीवन

निराशालाई सामना गर्ने कुराले झने ठूलो निराशा सिर्जना गर्न सक्छ-थप धेरै नै । जीवनका कति निराशाहरु हाम्रो नियन्त्रण भन्दा बाहिरका परिस्थितिहरुका कारण आउँछन् । जस्तै : समय सीमाको दबाब, परिवारमा अस्वभाविक परिस्थितिहरु अथवा भौतिक र आर्थिक विपत्तिहरु । तर, अरु कतिपय नैराश्यताहरु गलत निर्णय र चुनावका कारण उत्पन्न हुन्छन् ।

प्रेरित पावल नैराश्यतासँग परिचित थिए । उनले भने, म के गर्दछु, त्यो बुझ्दिनँ । किनकि म जे गर्न चाहन्छु, त्यो गर्दिँन । तर त्यही गर्दछु, जो म घृणा गर्दछु । (रोमी ७:१५) तर उनले निराशापनलाई न्यूनीकरण गर्ने प्रमुख उपाय पनि पत्ता लगाए । हामी जान्दछौं, उहाँलाई प्रेम गर्नेहरु र उहाँको अभिप्राय अनुसार बोलाइएकाहरुका निम्ति हरेक कुरामा परमेश्वरले भलाई नै गर्नुहुन्छ । (रोमी ८:२८)

निराशपनलाई जित्ने रहस्य हामीले परमेश्वरको निम्ति गर्न सक्ने उत्तम कुराको प्रयास गर्नुमा होइन तर उहाँप्रति पूर्ण रुपले हाजिर हुनुमा छ ताकि उहाँले उहाँको काम हामीमा गर्न सक्नुहुन्छ । यसैमा हामी उहाँको उदेश्यअनुसार बोलाइएका हौं । त्यसो भए कसरी त परमेश्वरलाई हामीद्वारा काम गर्न दिने इच्छा बृद्धि गर्न सक्छौं ।

चाहना प्राप्त गर्नु

एक इसाई बन्नुभन्दा अगाडि, हामी आफ्नै जीवनको लागि मात्र जिम्मेवार थियौं – निर्णयहरु गर्न, परिस्थितिहरु प्रति प्रतिक्रिया जनाउन र जिम्मेवारीसँगै आउने हरेक भार बोक्न । यी सबै चाहिँ हामीले नै गर्नुपर्थ्यो कारण हामीले भरोसा गर्न सक्ने हामी मात्र थियौं । तर अब जसै हामी ख्रीष्टका हौं, त्यो बदलिएको छ ।

येशू ख्रीष्टमा रहेको हाम्रो एउटा आधारभूत सत्यता यो हो कि अब उहाँले हाम्रो जिम्मेवारी लिई दिनुभएको छ । उहाँको क्रुसको मृत्युले परमेश्वरसँग हाम्रा बुबा र छोराछोरीको सम्बन्ध हुने बाटो बनाइदिएको छ । (रोमी ८:१५) यस प्रकारको सम्बन्धलाई स्वस्थ निर्भरता भनिन्छ । हाम्रो जीवनलाई डोऱ्याउन हामीलाई परमेश्वर चाहिन्छ ।

“आफ्नो सारा हृदयले परमेश्वरमा भरोसा राख् र तेरो आफ्नै समझशक्तिमा भर नपर । आफ्ना सारा मार्गमा उहाँलाई सम्झी र उहाँले तेरा मार्गहरु सोझा तुल्याइदिनुहुनेछ ।” (हितोपदेश ३:५-६) परमेश्वरमा भर पर्नलाई यो एउटा आज्ञा हो । जब येशूले क्रुसमा हाम्रो निम्ति के गर्नुभयो भनी हामी बुझ्दछौं हामी उहाँलाई झन् झन् भरोसाा गर्न थाल्दछौं । जति गहिरोसँग हामी येशूले क्रुसमा हाम्रा लागि के गर्नुभयो सो बुझ्दछौं, त्यतिनै ठूलो हाम्रो भरोसा हुनेछ ।

येशूले क्रुसमा जे गर्नुभयो त्यसप्रतिको स्वस्थ भरोसामा अझ हामी येशूको पुनरुत्थानमा पनि विश्वास गर्छौं र भर पर्छौं । हामी कमजोर छौं र हामीसँग शक्ति छैन । तर जब हामी दुर्बल छौं, उहाँ हामीमा बलियो हुनुहुन्छ । हामी भित्र शक्तिको श्रोत हुनुहुन्छ, पवित्र आत्मा, खीष्ट जस्तै जिउन बल दिँदै, ठीक निर्णय गर्न सहायता गर्दै र परिस्थितिहरु प्रति ठीक प्रतिक्रियाहरु जनाउनलाई । हामीले हाम्रो बलको स्रोतसम्म पहूँच बढाउन सिक्नुपर्छ ।

शक्ति प्राप्त गर्नु

पवित्र आत्माको शक्तिसम्म पहूँच बढाउनको लागि परमेश्वर र हामी बिच संचारको लागि सफा माध्यमको आवश्यकता पर्छ । परमेश्वर सधै हामी सँग संचार गरिरहनुहुन्छ । हामीले पनि १) परमेश्वरसँग आफ्ना पापहरु स्वीकार गरेर (१ यूहन्ना १:९) र २) खीष्टलाई हाम्रो जीवन नियन्त्रण गर्न दिनमा केन्द्रित भएर (एफिसी ५:१८) उहाँसँग संचार गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ ।

परमेश्वरसँगको संचारको राम्रो चित्रण शाारीरिक सास फेर्ने प्रक्रिया हो । आशा छ हामी सबैले यो पाठ शुरु हुन अघि देखि नै सास फेरि रहेका छौं । तापनि, सास फेर्न हामीले धेरै सोचिरहदैनौं । यो आफै हुँदछ अथवा यो स्वचालित हुँदछ । हामी हाम्रो फोक्सोबाट फोहोरहरु बाहिर फाल्दछौं र जीवन दिने अक्सिजन भित्र लिदछौं । धेरै जसो समय हामी यसबारे सचेत पनि हुदैनौं ।

आत्मिक श्वास प्रश्वासले परमेश्वरसँगको हिँडाईमा यस्तै काम गर्दछ । जब हामी सास बाहिर फाल्दछौं (जुन चाहिँ हाम्रा पापहरु परमेश्वरको अघि स्वीकार गर्नु हो) हामी सफा र शुद्ध हुन्छौं । जब हामी सास लिन्छौं (जुन चाहिँ खीष्टलाई हाम्रो जीवन नियन्त्रण गर्न दिन केन्द्रित हुनु हो) हामीलाई बल दिइदछ पवित्र आत्माको शक्ति, परमेश्वरले हामीलाई जस्तो प्रकारले जीवन जिउन बोलाउनुभएको छ त्यसको निम्ति ।

एफिसी ५:१८ ले सरल तरीकाले यसलाई बताउँदछ, “दाखमद्यले नमात्तिओ, कारण त्यो विलासिता हो, तर पवित्र आत्माल भरिपूर्ण हाओ ।” यही समय, पवित्र आत्मालाई मलाई भर्नुहोस् भनी भन्नुहोस् । तपाईंले यस प्रकारले प्रार्थनामा भन्न सक्नुहुन्छ : प्रभु येशू म मेरा पाप तपाईंसँग स्वीकार गर्छु (पापहरुका नाम भन्नुहोस्) म बिन्ती गर्छु कि मलाई अहिले तपाईंको पवित्र आत्माले भर्नुहोस् । जसै तपाईं आत्मिक श्वास प्रश्वास अभ्यास गर्दै हुनुहुन्छ यो प्रार्थना हरेक दिन दोऱ्याउनुहोस् ।

भर्नुको लागि प्रयोग हुने ग्रीक शब्दको शाब्दिक अर्थ पूर्ण रुपले स्वामित्त लिनु हो । यसकारण पवित्र आत्माले भरिनु भनेको पूरा रुपले उहाँको प्रभावमुनि रहनु हो । पवित्र आत्मा द्वारा भरिएको हुनुको अर्थ, हामी उहाँको द्वारा नियन्त्रित छौं भन्नु हो ।

हाम्रो पहूँच पवित्र आत्मासँग भएपछि अब के त ? कसरी हामी भित्र हुनुवरको शक्ति हाम्रो दैनिक जविनमा परमेश्वरको उपसिथितिको बाहिरी चिन्हहरुमा परिवर्तित हुन सक्दछ ? प्ररित पावलले लेखेका छन, “ तर म भन्दछु पवित्र आत्माद्वारा हिँड र पाप स्वभावका लालसा पुरा नगर ।” (गलाती ५:१६)

शक्ति निष्कासन गर्नु

विचार गर्नुहोस् कि पवित्र आत्माद्वारा हिँड्नु भन्ने वाक्य एक आज्ञा हो । यसकारण यो यसप्रकार हुन्छ कि पवित्र आत्माको नियन्त्रण हाम्रो जीवनमा आफै वा स्वचालित हुँदैन । हामीले दिन प्रतिदिन नै पवित्र आत्माको नियन्त्रण मुनि जिउने कुरा छान्नुपर्दछ । पवित्र आत्माद्वारा हिँड्नु यस्तो कुरा हो जुन हामी हरेक दिन गर्ने निर्णय गर्छौं ।

जब हामी पवित्र आत्माद्वारा हिँड्दछौं, हामी उहाँलाई प्रसन्न तुल्याउँदछौं । तर जब हामी उहाँद्वारा हिँड्दैनौ हामी उहाँलाई कि त दुखित तुल्याउछौं कि त निभाउदछौं ।

- पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याओ (एफिसी ४:३०):पवित्र आत्माको विरुद्धको काममा आफैलाई दिएर हामी उहाँलाई दुखित तुल्याउदछौं । यदि कामवासना, आवेग वा दुष्ट चाहनाहरुले हामीलाई नियन्त्रण गर्छन् भने, हामी पवित्र आत्माद्वारा नियन्त्रित हुन सक्दैनौं । जो इसाई विश्वासी जानीजानी पाप गर्दछ, उसले पवित्र आत्मालाई दुखित तुल्याउदछ ।

- Donot quench the Holy Spirit (१ थिसलानिकी ५:१९,NASB): अर्को अनुवादले यसरी बताउँदछ कि “पवित्र आत्मालाई ननिभाओ ।” (NIV) The Holy Spirit within us is kindling a fire – stimulating us, विचारहरु, सोचहरु र सुझावहरु दिँदै (यूहन्ना १४:२६) प्रत्येक पल्ट जब उहाँले गर भनेर भन्नुभएको कुरा हामी गर्दैनौ, हामी भित्र रहेको उहाँको शक्तिलाई हामी निभाउँदछौं (quench) ।

त्यसपछि हामीले यो महसुस गर्नुपर्दछ कि पवित्र आत्मा हामीमा वास गर्नुहुन्छ । हामी पवित्र आत्माको मन्दिर हौं (१ कोरन्थी ६:१९) । जब हामी आफैलाई उहाँ कहाँ दिन्छौं र उहाँसँगको उपस्थितिको चाहना गर्दछौं । जति हामी उहाँको उपस्थितिमा जिउन थाल्छौं, उहाँलाई पर्खदै, उहाँको सहायताको आशा गर्दै र उहाँलाई सुन्दै, त्यतिनै धेरै उहाँले हामीलाई आफू प्रकट गर्नुहुन्छ ।

याद राख्नुहोस् : तिनीहरु, जो ख्रीष्ट येशूका हुन्, तिनीहरुले पाप स्वभावलाई त्यसको वासना र लालसासहित क्रुसमा टाँगिदिएका छन् । हामी पवित्र आत्माद्वारा जिउँछौं भने आत्माकै अनुसार हिडौं । (गलाती ५:२४,२५)

कार्य बुदाँ >>> सत्र ७

तपाईंले निम्न क्षेत्रहरुमा कस्ता नैराश्यताहरु सामना गर्नुभएको छ ?

- आफ्नो जागिरमा ?
- परिवारमा ?
- साथीहरुमा ?
- आफैमा ?

जसै तपाइँ आफ्नो सूची हेर्नुहुन्छ, यस मध्ये कति निराशपना तपाइँका आफ्नै गलत धारणा वा कार्यका कारण भएका वा झन् कठिन बनाईएका छन् ? के तपाईंले ती स्वीकार गर्नुपर्ने छन् ?

२) के पवित्र आत्मालाई तपाईंले मलाई भर्नुहोस् भनी भन्नुभएको छ ?

३) यदि छैन भने, किन अहिले नै नगर्ने त ? केही यसप्रकार भन्नुहोस्, “ प्रभु, म कमजोर छु तर तपाइँ बलियो हुनुहुन्छ । मलाई तपाइँको आत्माले भर्नुहोस् र मलाई तपाइँमा बलियो बनाउनुहोस् ।”

४) तपाईंले कसरी हरेक दिन आत्मिक रुपले सास फेर्न अभ्यास गर्ने योजना गर्नुभएको छ लेख्नुहोस् ।

५) तलका शीर्षकमा, हामीले कसरी पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याउने र ननिभाउने भनी आफ्ना केही श्रजनात्मक विचारहरु लेख्नुहास् ।

पवित्र आत्मालाई दुखित नतुल्याउने

पवित्र आत्मालाई ननिभाउने

आठौं सत्र

आफैलाई खुवाउनु

विचार गर्नुहोस्, कि तपाइँ एउटा all-you-can-eat smorgasbord रेस्टुरेन्टमा हुनुहुन्छ (जसमा विचार गर्न सकिने हरप्रकारका खानाहरु छन्) । तपाइँ भोकाएको हुनुहुन्छ र सबै परिकारहरु हेर्दा राम्रा छन्, त्यसकारण तपाइँ वरिपरि हिँड्नुहुन्छ र खानाहरुलाई विश्लेषण गर्नुहुन्छ । गोलभेडाहरु पोटासियमले भरिपूर्ण छन् । मासुमा प्रशस्तै प्रोटिन तत्व छ । सेवईमा (steak) कार्बोहाईडेट उच्च मात्रामा हुन्छ । सुन्तलाहरुले भिटामिन सी को दैनिक मात्रा प्रदान गर्न सक्छन् । रोटी र अन्न फाइबरले भरिएका हुन्छन् । तपाइँ हेर्नुहुन्छ, तर खानुहुन्न ।

खानामा हेर्नाले तपाइँको भोकलाई मेट्दैन । तपाइँले यसको अध्यन गर्न सक्नुहुन्छ, यसबारे रिपोर्टहरु लेख्न सक्नुहुन्छ । यहाँ सम्म कि यसबारे सेमिनार र छलफलहरु गर्नसक्नुहुन्छ । तर यदि तपाइँले यी सबै मात्र गर्नुभयो भने तपाइँ भोकाएर मर्ने अवस्थासम्मै पुग्नुहुनेछ ।

सायद यो रेस्टुरेन्टको चित्रण अलि असम्भाव्य छ, तर यो चाहिँ मण्डलीमा अधिकांश मानिसहरुसँग हुने कुरा हो । यो होइन कि तिनीहरु मण्डलीको संगतीमा खाना खाँदैनन् तर आत्मिक रुपमा आफैलाई कसरी खुवाउनुपर्ने उनीहरु जान्दैनन् । उनीहरुलाई चाहिने आत्मिक खुराक प्रशस्त मात्रामा उपलब्ध छन् तर उनीहरुले गर्ने सबै कुरा भनेको यसबारे छलफल र विश्लेषण मात्र हो । उनीहरु आत्मिकरुपले भोका छन् । आफैलाई नखुवाउने मात्र होइन, तर उनीहरु अरुलाई पनि खुवाउन जान्दैनन् । कसरी आफै निरन्तर भोको मानिसले अरुलाई खुवाउने कुरा सोच्न सक्छ र ?

कलस्सी २ः६-१० ले हामी कसरी आत्मिक रुपले तृप्त हुन सक्छौं भनी बताउँदछ । पद १० को वाक्यलाई विचार गर्नुहोस् , “ उहाँमा नै जीवनको परिपूर्णतामा तिमीहरु आइपुगेका छौ । यसकारण जसरी ख्रीष्टलाई तिमीहरुले ग्रहण गर्‍यौ, त्यसरी नै उहाँमा जीवन बिताओ । धन्यवाद दिनमा प्रशस्त हुँदै, तिमीहरुलाई शिक्षा दिएबमोजिम उहाँमा जरा गाडिएका र निर्माण भएका र विश्वासमा दह्रिलो भएका होओ । ध्यान देओ, कि कसैले दर्शनशास्त्र र खाको छलद्वारा तिमीहरुलाई शिकार नबनाओस् , जो ख्रीष्टका अनुसार होइनन्, तर मानिसको परम्परा र विश्वका आधारभूत सिद्धान्तहरुमाथि अडिएका हुन्छन् । किनकि ख्रीष्टमा ईश्वरत्वको सारा परिपूर्णता शरीरमा वास गर्दछ र उहाँमा नै जीवनको परिपूर्णतामा तिमीहरु आइपुगेका छौ । उहाँ नै समस्त शासन र अधिकारको शिर हुनुहुन्छ । ” के हामी ख्रीष्टमा पूर्णता अनुभव गर्न सक्छौं ? यो वाक्यांश बुझ्नको लागि सबै प्रकारको स्वादिष्ट भोजनहरुल भरिएको टेबलको विचार गर्नुहोस् । त्यो भोजनहरुले ख्रीष्टसँग दिनको निम्ति रहेका पूर्णतालाई चित्रण गर्दछ । तर यी मध्ये कुनै खाना खानु अघि हामीले त्यससम्म पुगनलाई केही व्यवहारिक कदमहरु चाल्नुपर्दछ ।

पहिलो कदम (टेबिलसम्म हिँड्नुहोस्/पुग्नुहोस्) पावलले कलस्सीको मण्डलीलाई भने, “ यसकारण जसरी ख्रीष्टलाई तिमीहरुले ग्रहण गर्‍यौ, त्यसरी नै उहाँमा जीवन बिताओ । ” (कलस्सी २ः६) कुनै

अनुवादकहरुले त्यस पदमा जिउनुको सट्टा, हिँड्नु भन्ने शब्द चलाएका छन् । यसको अर्थ एकै जस्तो हो, तर हिँड्नुले एक विशेष कार्य गर्नु भन्ने जनाउँदछ ।

जब हामी कोही भएतिर हिँड्दछौं, हामी त्यस व्यक्तिलाई भेट्ने योजना गर्छौं । जसै हामी सँगै हिँड्छौं, हामी सम्बन्ध विकास र बृद्धि गर्न थाल्छौं । ख्रीष्ट येशू चाहनुहुन्छ कि हामी उहाँको पूर्णता अनुभव गरौं । त्यसो गर्नको निम्ति, हामी उहाँसँग हिँड्नुपर्छ । उहाँले नै हामीलाई आफ्नो टेबलसम्म डोऱ्याउनुहुन्छ ।

दोस्रो कदम (टेबलमा बस्नु) : पावल लेख्दछन् कि, "धन्यवाद दिनमा प्रशस्त हुँदै, तिमीहरुलाई शिक्षा दिएबमोजिम उहाँमा जरा गाडिएका र निर्माण भएका र विश्वासमा दह्रिलो भएका होओ । " (कलस्सी २:७) जब एक व्यक्ति भोकाउँछ र त्यसकारण खानाको लागि, अत्यन्त गम्भीर हुन्छ ऊ टेबलसम्म मात्र जाँदैन तर यसको पनि निश्चय गर्छ कि उसले खाना नजिकै पर्ने असल ठाँउ पाओस् । पावलले असल ठाँउ पाउनु भन्ने कुरालाई व्याख्या गर्न चलाएका शबदहरुलाई हेरौं । उनले रुखद्वारा यसलाई देखाउन खोजेका छन् ।

- जरा गाडिएको (रुखको जरा किन जमीनभित्र गहिराईसम्मै जाँदछ ? (पोषणको निम्ति)
- निर्माण भएको (निरन्तरको पोषणसँगै एउटा रुख बढ्दछ र बलियो हुँदछ ।
- स्थापित भएको - जति धेरै बल त्यो रुखले प्राप्त गर्दछ, आँधी आउँदा त्यो ढल्ने सम्भावना त्यतिनै कम हुँदछ ।

जब हामी विश्वासीहरु भएकाले परमेश्वरको टेबलमा दृढसँग स्थापित भएका हुन्छौं, हामीमा पोषण र बल हुँदछ र जीवनका आँधीहरुद्वारा हामी सजिलै उडाएर लगिदैनौं ।

१९ औं शताब्दीका एक पाष्टर जर्ज मुलर, जसलाई किशोर अवस्थाका अनाथ बालबालिकाहरुसँगको उहाँको सेवकाईको लागि चिनिन्छ, उहाँले एकचोटि यसरी स्वीकार गर्नुभयो, " म अघि पहिले भन्दा बढी सफा देख्छु कि मैले हरेक दिन सम्भागी हुनुपर्ने पहिलो महान र प्रमुख विषय मैले कति प्रभुको सेवा गर्नुपर्छ भन्ने होइन तर मैले कसरी आफ्नो प्राणलाई खुशी अवस्थामा राख्न सक्छु र कसरी मेरो भित्री जीवन पेषण पाएको हुनसक्छ भन्ने हो । "

जब हामी परमेश्वरको टेबलमा बसेका हुन्छौं, उहाँको पूर्णतालाई ग्रहण गर्न तयार, हामीलाई खाना खान सहायता पुऱ्याउने आवश्यक सामाग्रीहरु दिइदछन् । यो होइन कि हामी त्यस बिना खान सक्दैनौं तर जब हामी ती साधनहरु प्रयोग गर्छौं खाना खानमा अझ बढी आनन्द अनुभव हुँदछ । परमेश्वरले चार प्रकारका साधनहरु दिनुभएको छ ।

प्रार्थना (एफिसी ३:१६-१९)

" म प्रार्थना गर्छु , कि उहाँको महिमाको सम्पत्तिअनुसारको शक्तिले उहाँका आत्माद्वारा भित्री मनुष्यत्वमा तिमीहरुलाई शक्तिशाली पारुन् , र विश्वासद्वारा ख्रीष्ट तिमीहरुका हृदयमा वास गरुन् , र प्रेममा जरा गाडिएका र दह्रिला भएर सबै सन्तहरुसँग चौडाइ, लमाइ,

उचाइ र गहिराइ के रहेछ सो बुझ्ने शक्ति प्राप्त गर्न सक र ज्ञानलाई माथ गर्ने खीष्टको प्रेमलाई थाहा पाउन सक, ताकि परमेश्वरको सारा पूर्णताले तिमीहरु भरिपूर्ण हाओ ।"

परमेश्वरको वचन (कलस्सी ३:१६)

" खीष्टको वचन तिमीहरुमा प्रशस्तसँग वास गरोस् । पूरा बुद्धिमानीसाथ एउटाले अर्कालाई सिकाओ र अर्ती देओ, र परमेश्वरप्रति आफ्नो हृदयमा रहेको कृतज्ञतासाथ भजन, स्तुति र आत्मिकगान गाओ । "

संगति (हिब्रु १०:२५)

"कति जनाको संगतिमा नजाने बानी हुन्छ , तर हामी चाहिँ एकसाथ भेला हुन नछोडौं । तर प्रभुको दिन नजीक आइरहेको तिमीहरुले देखेका हुनाले एउटाले अर्कालाई झन् प्रोत्साहन देओ ।"

साक्षी (प्रेरित १:८)

तर पवित्र आत्मा तिमीहरुमा आउनुभएपछि तिमीहरुले शक्ति पाउनेछौ र तिमीहरु यरुशलेममा, सारा यहूदियामा, सामरियामा र पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म मेरा साक्षी हुनेछौ ।

हरेक साधन यदि ठीक प्रकारले प्रयोग गरियो भने यसले हामीलाई येशू खीष्टले दिनुहुने भोजमा आनन्द गर्न सहायता गर्दछ ।

तेस्रो कदम (खाना होशियारी साथ छान्नु) :

प्रेरित पावल लेख्दछन् , "ध्यान देओ , कि कसैले दर्शनशास्त्र र खाको छलद्वारा तिमीहरुलाई शिकार नबनाओस् , जो खीष्टका अनुसार होइनन्, तर मानिसको परम्परा र विश्वका आधारभूत सिद्धान्तहरुमाथि अडिएका हुन्छन् ।" (कलस्सी २:८)

यस पदको व्याख्या यो पनि हुन सक्छ, जे तिमीले खानुपर्ने छ , त्यसलाई तिमी आफैलाई खान नदेऊ । जब हामी गलत खाना खान्छौं , यी मध्ये कुनै एक वा दुवै नै कुरा हुनेछन् ।

- पहिलो (हामीले उचित पोषक तत्व/पोषण पाउँदैनौं)
- दोस्रो (हाम्रो पेट खराब हुँदछ)

खाना नपच्नु रमाइलो हुँदैन । तापनि , हामीले बेठीक खाना खाएर आफैमाथि यो ल्याउँदछौं । पावलले कलस्सीको मण्डलीले खाइरहेका चार कुराहरुलाई दर्साए जसले उनीहरुलाई आत्मिकी पोषण भन्दा पनि आत्मिक अपच तुल्याउनेछ ।

> बौद्धिक, सांसारिक दर्शन - पावलको समयमा, एक समूहले सुसमाचारलाई बुद्धिमानहरुले मात्र बुझ्न सकुन् भनी प्रस्तुत गर्ने कोशिस गरे । पछि तिमोथीलाई लेखिएको पत्रमा पावलले आफ्नो जवान चेलालाई त्यस्ता हानिकारक दर्शनशास्त्रको प्रभावमा नपर्न सल्लाह दिएका

छन् । उनले तिमोथीलाई भने, “शर्माउन नपर्ने र सत्यको वचनलाई ठीकसँग प्रयोग गर्ने कामदारजस्तै आफूले आफूलाई परमेश्वरमा ग्रहणयोग्य तुल्याउने भरमग्दूर प्रयत्न गर ।” (२ तिमोथी २:१५)

> खोको छल - हाम्रो संसारमा, खाको छलमा असल जीवन हुने मानिन्छ । मानिसहरु धन, सुख, आराम, खुशी, शक्ति , प्रतिष्ठा र अन्य खाको कुराहरुको पछि लाग्छन् जसले साँच्चै सन्तुष्ट गराउँदैनन् । नयाँ करार लेखिनु भन्दा वर्षौं अघि यशैया नाम गरेका एक व्यक्तिले त्यस्ता खानाहरुले सन्तुष्ट गराउँदैनन् तर जब हामी जे असल छ त्यो खान्छौं , हाम्रो प्राण कसरी स्वादिष्ट थोकहरु खाएर सन्तुष्ट हुनेछ भनी स्पष्ट रुपले बताए । (यशैया ५५:१-२)

> परम्पराहरु : कसैले सुहाउँदिलो तरीकाले यस्तो भनेका छन् कि मण्डलीका अन्तिम सात शब्दहरु यस्ता हुनेछन् , हामीले त्यस प्रकार/तरीकाले पहिला कहिल्यै गरेका छैनौं । स्वस्थ सभ्यताहरु ठिकै हुन् तर कोहि मानिसहरुका निम्ति, मण्डली, महत्व विचार नै नगरी अरु बगिरहेको गतिमा चल्नुबाहेक केहि बढी हुँदैन । यो ढुसी लागेको रोटी खानुजस्तै हो । हामीले हरेक दिन परमेश्वरसँग ताजा खुराक मागेर यी अस्वस्थ परम्पराहरु पन्छ्याउन सक्छौं । हामी यो कुरामा निश्चित हुन सक्छौं कि परमेश्वरले जसरी इस्राएलका सन्तानहरुलाई उजाडस्थानमा खुवाउनुभयो त्यसरी नै उहाँले हाम्रो निम्ति पनि हरेक दिन ताजा मन्न जुटाउनुहुनेछ ।

> “यो गर र त्यो नगर” जस्ता वैधिक नियमहरु : धेरै मानिसहरुले खीष्टियन विश्वासलाई , यो नपिउनु , धुम्रपान नगर्नु , यो नखानु , यस्ता काम गर्ने मानिसहरुसँग संगत नगर्नु जस्ता नियमहरुमा हेर्ने गर्दछन् । यो वैधिकता हो । यसले संसारका आधारभुत सिद्धान्तहरुमा निर्भरता सिर्जना गर्छ । खीष्टसँग हिँड्नुले हामीलाई अनुग्रहको घेरा भित्र राख्दछ । नियमहरुद्वारा जिउने कोशिसले हामीलाई परमेश्वरले हाम्रो निम्ति तयार पार्नुभएको साँचो पोषण अनुभव गर्न देखि रोक्दछ ।

अब जसै हामी टेबलसम्म पुगेका हुन्छौं , त्यहाँ बसेका हुन्छौं , कस्ता प्रकारका साधनहरु हामी प्रयोग गर्न सक्छौं भनी जानेका र कुन खाना खानुहुँदैन भनी सचेत भएका छौं , हामी येशू खीष्टसँग भोज गर्न सक्छौं । उहाँले आफूमा भएको जीवनको पूर्णतामा हामीलाई लैजादैहुनुहुन्छ ।

कार्य बुदाँ >>> सत्र ८

१) तलका "बढ्दैगरेका चेलाहरुका लागि सर्वेक्षण" मा हेर्नुहोस् । यसमा नम्बर १ भनेको अर्थ सतप्रतिशत हो र नम्बर ५ भनेको अर्थ सतप्रतिशत होइन) भन्ने आधारमा तपाईं परमेश्वरमा पूर्ण रुपले कति हुनुहुन्छ पत्ता लगाउन प्रयोग गर्नुहोस् ।

बढ्दैगरेका चेलाहरुका लागि सर्वेक्षण

	हो → १	२	३	४	होइन → ५
म पूरै निश्चित छु कि मेरा येशूसँग सम्बन्ध छ । (१ यूहन्ना ५:११-१३)					
म प्राय परमेश्वरको पूर्ण प्रेम र क्षमा अनुभव गर्छु । (एफिसी १:७)					
म जान्दछु पवित्रआत्माद्वारा भरिनु भनेको के हो र म निरन्तर रुपमा पवित्र आत्मामा हिँड्न सिक्छु । (एफिसी ५:१८)					
मेरो प्रार्थनाको जीवन नियमित र स्वभाविक/साधारण छ र यसमा प्रार्थना , पाप स्वीकार, धन्यवाद , निवेदन र अन्तर-बिन्ती पर्दछन् । म प्राय परमेश्वरले मेरा प्राथृनाहरुको उत्तर दिनुभएको देख्दछु । (एफिसी १:१७)					
म निरन्तर परमेश्वरको वचन सिकाइदा र प्रचार गरिँदा सुन्दछु । (रोमी १०:१४)					
म परमेश्वरको वचनबाट दिनदिनै पढ्दछु र मसँग वचन अध्यनकालागि निश्चित तालिका र योजना छ । (१ तिमोथी ४:१३)					
मलाई कसरी परमेश्वरको वचन अध्यन गर्नुपर्छ भन्ने थाहा छ । (२ तिमोथी २:१५)					

मसँग परमेश्वरको वचन कण्ठ गर्ने र पुनरावलोकन गर्ने नियमित र स्थिर तरीकाहरु छन् । (कलस्सी ३:१६)					
मलाई परमेश्वरको वचन/धर्भशास्त्र मनन गर्न आनन्द लाग्छ । म मेरा विचारहरुका शैली परिवर्तन भइरहेका र परमेश्वरको वचन ममा अझ बढी वास्तविक भएको पाउँदछु । (एफिसी ४:२२-२४)					
जसै म परमेश्वरको वचन सिक्दछु मेरो विश्वास र कार्यहरुलाई प्रभाव पार्ने विश्वास ममा विकास भइरहेको म देख्दछु । (२ तिमोथी ४:२)					

२) आफूलाई खुवाउने र “बढ्दैगरेका चेलाहरुका लागि सर्वेक्षण” को यो सत्र सकिएपछि, कुन एउटा क्षेत्रमा तपाईं बढ्नुपर्ने छ ? कुन एउटा कदम तपाईंले आफ्नो जीवनको त्यस क्षेत्रमा चाल्नु आवश्यक छ जसले तपाईंलाई येशू ख्रीष्टको पूर्णता अनुभव गर्नलाई त्यस टेबल नजिक आउन सहायता गर्नेछ ।

३) सेसन ३ मा रहेको (पृष्ठ संख्या ……) मा हेर्नुहोस् र कुन क्षेत्रहरुमा तपाईं बढ्नु आवश्यक छ पुनरावलोकन गर्नुहोस् । तपाईंले प्रश्न नं २ मा जे लेख्नुभयो त्यससँग यो कसरी मिल्दछ ?

नवौं सत्र

परमैश्वरसँग एकान्त समय बिताउनु

तपाइँको पहिलो डेटलाई फेरि सम्झनुहोस् । के यो केही यसरी भएको थियो ? एउटा केटा , हात र जिउ भरिनै पसिनै पसिना हुँदै , अन्त्यमा जसले एउटा नम्बर डायल गर्न पर्याप्त साहस बटुल्छ । ऊ यति धेरै आत्तिएको छ कि उसले ३ पटकसम्म गलत नम्बर डायल गर्छ । अन्नत उसका आत्तिएका औंलाहरुले ठिक नम्बर मिलाउदछन् । उसले एकजना केटीलाई हप्तौं अघि देखि घुम्न जाने प्रश्न सोध्न खोजिरहेको हुन्छ । फोनको अर्को पट्टि त्यो केटी साथी पनि त्यस केटाको आवाजले झन्डै बेहोस हुन्छे । केटीले पनि महिनौंदेखि त्यस केटाले घुम्न जाऔं भनेको होस् भन्ने पर्खिरहेकी हुन्छे । केटाले के भन्ने बिर्सिदछ , " हेलो मेरी, म फिल्म बोल्दैछु । के तिमी जोन हेर्न म सँगै जान्छौ ? ला ! तर अन्त्यमा उसले सच्याउँछ र बाँकी विवरणहरु छलफल गर्दछ ।

हामी कहाँ जानेछौं ? कुन समयमा ? हामी कसरी त्यहाँ पुग्नेछौं ? यी सबै महत्वपूर्ण प्रश्नहरु भएतापनि कुनै कुरा पनि "के हामी एक अर्कालाई मन पराउने छौं?" जति महत्वपूर्ण हुदैनन् । सबै कुरा त्यही मुख्य प्रश्नमा अडिएको हुन्छ ।

मनव सम्बन्ध शुरु भएपछि, त्यो प्राय बिस्तारै कमिक रुपले बढ्दछ र यसले एउटा शैली पछ्याउँदछ ।

- आपसी आकर्षण
- एक अर्कालाई जान्नको लागि समय बिताउनु
- एउटा प्रमको, वास्ताको सम्बन्ध विकास गर्ने

त्यस व्यक्तिसँग समय बिताउँदै हामी एउटा खुड्किलो देखि अर्को खुड्किलो जाँदछौं । परमेश्वरसँगको सम्बन्धको लागि पनि वास्तविकता उही नै हो । सबै बढ्दो , सकिय/गतिशील खीष्टियनहरुको एउटा रहस्य यो नै हो कि उनीहरु सबैले परमेश्वरसँग स्थिर/निरन्तर समय बिताउँछन् ।

तपाइँको पहिलो डेटका सबै विवरणहरु सम्झनुहोस् त ? परमेश्वरसँग हाम्रो एकान्त समयको निम्ति पनि त्यही प्रकारको योजना अनुसार गर्नाले हाम्रो उहाँसँगको सम्बन्ध चाँडै बढ्न मद्दत गर्दछ ।

तल विचार गर्नुपर्ने केही क्षेत्रहरु छन् :

समय छान्नु : हरेक दिन प्रभुसँग भेट्ने नियमित समय तालिका बनाउनुहोस् । उहाँलाई भेट्ने उत्तम समय, बिहानको पहिलो कुरा हो । के तपाइँले कहिल्यै एउटा ठूलो गाउने झुण्डलाई कन्सर्ट सकिएपछि अभ्यास गरेको वा कुनै टिमले खेल पछि त्यसको योजना तयार पारेको देख्नुभएको छ ? परमेश्वरसँग बिहानै समय बिताउने हामीलाई त्यस दिनको सामना गर्न तयार गराउँदछ । येशू

बिहानै पितासँग भेट्नुहुन्थ्यो (मर्कूस १:३५) हामीलाई विश्वास दिलाउनलाई उहाँको उदाहरण पर्याप्त हुनुपर्छ ।

स्थान छान्नु : कुनै एक शान्त ठाँउ खोज्नुहोस् । यो यस्तो ठाँउ हुनसक्छ जहाँ ठुलो स्वरले परमेश्वरसँग बातचीत गर्नाले अरुलाई असर पर्दैन । सामान्य वातावरणबाट टाढा जानुहोस् । अल्मलाउन र रोकावट नहुने कुनै एक ठाँउ पत्ता लगाउनुहोस् । अब्राहम मरभूमिमा परमेश्वरसँग कुरा गर्थे । मोशा पर्वतको टुप्पोमा उहाँसँग बोल्दथे । दानिएल उहाँलाई आफ्नो कोठाको शान्तिमा भेट्दथे । हामीले परमेश्वरलाई जहाँ भेट्छौं त्यही ठाँउनै हाम्रो लागि विशेष बन्दछ ।

तयारी हुनुहोस् : जब हामी परमेश्वरसँग भेट्दछौं , हाम्रो मानसिक धारणा महत्वपूर्ण हुन्छ । शान्तसँग र आदरभावका साथ उहाँको अघि आउन तयार हुनुहोस् तर आरामसाथ र चनाखो भएर । भजन ४६:१० ले भन्दछ , “ शान्त होओ , र म परमेश्वर हुँ भनी जान । ”

परमेश्वरसँग समय बिताउन तयारीको लागि यहाँ केही अरु तरीकाहरु पनि छन् :

- येशूलाई हेर्नुहोस् : दिनभरिका विवरणहरुका वा हुनसक्ने खराब कुराहरुका बारेमा चिन्तित हुनुको सट्टामा हाम्रो पहिलो विचारहरु हामी ख्रीष्टमा केन्द्रित गर्न सक्छौं ।
- परमेश्वरसँग एकान्त समय नामक नोटकापी बनाउनुहोस् : हाम्रा विचारहरु, प्रार्थनाका विषयहरु, प्रार्थनाका उत्तरहरु, बाइबल अध्यनका नोटहरु र परमेश्वरले हरेक दिन हामीलाई दिनुहुने अन्तरदृष्टिका रेकर्ड गरिराख्नाले हामीसँग चाँडै नै उत्साहका मात दिन नसकिने/तुलना गर्न नसकिने स्रोत हुनेछ । पछि जब हामी फर्केर हेर्नेछौं , तब परमेश्वरले हाम्रो निम्ति कति धेरै कुराहरु गरिदिनु भएछ भन्ने हामी देख्नेछौं र व्यक्त गर्न नसकिने गरी अचम्भित हुनेछौं ।
- हार नमान्नुहोस् - एक बिहान परमेश्वरसँग समय बिताउन छुट्नु संसारको अन्त्य होइन । यसबारे चिन्तित नहुनुहोस् । त्यो मौका अर्को दिन लिनुहोस् ।
- इमान्दार हुनुहोस् : हामी सजिलै अल्छी मान्दछौं । जब हाम्रो परमेश्वरसँगको समय खाली र महत्वहीन अनुभव गर्छौं , उहाँलाई त्यो भन्नुहोस् । तर नछोड्नुहोस् । परमेश्वरलाई उहाँसँग भेट्ने हाम्रो चाहना बढाइदिनुभएको होस् भनी प्रार्थनामा भनौं ।
- नियमित हुनुहोस् : हाम्रा कुनै परमेश्वरसँगका समयहरु अत्यन्तै insightful हुनसक्छन् । अरु धेरै साधारण जस्तो हुँदछन् । हामीले महसुस गर्ने तरीका सफलताको ठीक संकेत होइन । हामीले नतिजा त्यही समय अनुभव नगरे तापनि हरेक दिन हामीले परमेश्वरसँग एक्लै बिताएका समयले हाम्रो उहाँसँगको सम्बन्ध बलियो बनाउँदछ ।

हामीले परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनुको प्रमुख लक्ष्य उहाँलाई अझ राम्रोसँग चिन्नलाई हो, बाइबल अध्यनमा जान्ने हुन, याद गरेका पदहरुमा रेकर्ड कायम गर्न अथवा प्रार्थनाका समयहरुलाई खाली नराख्न होइनन् । बाइबल अध्यन , पद याद र प्रार्थना सबै नै महत्वपूर्ण छन् तर यी सबै प्रभुसँग गहिरो प्रेम सम्बन्ध विकास गर्ने हाम्रो मुख्य उदेश्य प्राप्त गर्नका निम्ति

खुड्किलाहरु मात्र हुन् । जब हाम्रो आँखाहरु हामी येशूमा लगाउँदछौं, त्यसपछि हाम्रा अरु आत्मिक फाइदाका कुराहरु अलौकिक प्रकारले आउँदछन् ।

कार्य बुदाँ >>> सत्र ९

१) ‘‘सम्बन्ध निर्माण’’ ले लगानीको सुझाव दिँदछ । तलका पदहरु पढ्नुहोस् र तपाईंले परमेश्वरसँग सम्बन्ध निर्माणका लागि गर्नुपर्ने लगानीहरु लेख्नुहोस् ।

मत्ती ६:३३

फिलिप्पी ३:१०

मत्ती २२: ३६-३८

२) तलका पदहरु पढ्नुहोस् र परमेश्वरसँग तपाईंको जीवनका लागि भएका केही लक्ष्यहरु पत्ता लगााउनुहोस् ।

१ कोरन्थी १०:३१

यर्मिया ३३:३

फिलिप्पी ४:६-७

परमेश्वरसँग समय बिताउनाले ती लक्ष्यहरु कसरी तपाईंको जीवनमा वास्तविक हुन्छन् भनी तपाईं विचार गर्नुहुन्छ ?

३) परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउन हरेक दिन २० मिनेटको समय छान्नुहोस् । वचन पढ्न र प्रार्थनामा परमेश्वरसँग कुरा गर्न । परमेश्वरले ती समयहरुमा तपाईंलाई के भन्न चहानुहुन्छ सुन्नुहोस् । शुरुमा तपाईंले केही अप्ठ्यारो महसुस गर्नु भएपनि, ,चाँडै नै यो तपाईंको लागि विशेष समय हुनेछ । तपाईंले छान्नुभएको समय र स्थान यहाँ लेख्नुहोस् ।

समय ____________________________ स्थान ____________________________

४) यदि तपाँईले अहिलेसम्म यसो गर्नुभएको छैन भने एउटा ‘‘ परमेश्वरसँग एक्लै रहदाँ’’ नाामक नोटकापी बनाउनुहोस् । (त्यसभित्र परमेश्वरसँग एक्लै रहदाँ नोटकापीका पानाहरुलाई ५.५ x ८.५” नापको कापीमा राख्नुहोस् ताकि तपाईंसँग शुरु गर्न सबै थोक हुनेछ । इस पुस्तकको पेज नं ……… बाट तपाईंले ती पानाहरुको प्रतिलिपि वा फोटोकपी लिन सक्नुहुन्छ ।

दशौँ सत्र

परमेश्वरको वचनको अझ गहिराइमा जानु

तपाई कलेजको reunion मा गईरहनुभएको विचार गर्नुहोस्/सम्झनुहोस् । तपाईंले अनुभव गर्नुभएका कुराहरुमध्ये मानिसहरु कसरी बदलिएका छन् भनी देख्नुसबैभन्दा ठुलो आश्चर्य हुनुपर्दछ । (बढ्दो कम्मरको आकार र कपालका रेखाहरुले यसलाई याद गर्न सजिलो तुल्याउँछन् ।)

विचार गर्नुहोस् , तपाईंको साथीहरुमध्ये एकजना, जसलाई तपाईंले विद्यालय पछि भेट्नुभएको छैन , ऊ तपाईं कहाँ आउँछ र आफ्नो एकदमै राम्रो जागिर, प्रेमिलो परिवार र ठूलो घरको बरेमा तपाईंलाई बताउँछ । त्यसपछि उसले तपाईंतर्फ फर्किएर सोध्दछ , “के तिमीलाई आफू सफल भएको जस्तो लाग्छ ?” तपाईं कसरी उसलाई उत्तर दिनुहुन्छ ? किन ?

हाम्रो निम्ति परमेश्वरले तोक्नुभएको सफलता भजनसंग्रह १:१-३ मा लेखिएको छ , “ धन्य हो त्यो मानिस , जो दुष्टहरुको सल्लाहमा हिँड्दैन, जो पापीहरुको मार्गमा खडा हुँदैन, अनि गिल्ला गर्नेहरुको सङ्गतमा बस्दैन । तर परमप्रभुको व्यवस्थामा नै त्यो खुशी रहन्छ, र त्यसले दिन रात उहाँकै व्यवस्थामा मनन गर्दछ । त्यो खोलाको किनारमा रोपेको बोटजस्तै हुन्छ जसले आफ्नो ऋतुमा फल दिन्छ अनि जसको पात कहिल्यै ओइलाउँदैन । त्यले जे पनि गर्छ त्यसमा त्यो सफल हुन्छ । ” परमेश्वरको दृष्टिकोणबाट “सफलता” को एउटा महत्वपूर्ण तत्व “ परमेश्वरको वचनमा रमाहट वा आनन्द गर्नु” हो । अर्को शब्दमा , एउटा सफल व्यक्ति परमेश्वरको वचनमा समय बिताउन उत्सुक हुँदछ ।

हामीले किन परमेश्वरको वचनमा समय बिताउनुपर्छ र कसरी परमेश्वरसँगको एकान्त समयले हामीलाई सफल बनाउँछ ? एकपल्ट तलका केही कारणहरु हेर्नुहोस् :

१) हामीले आफूलाई राम्रो सँग चिन्न थाल्छौं : जसै हामी परमेश्वरको वचनमा समय बिताउन थाल्छौं, यसले हाम्रो जीवनलाई कसरी छेड्दछ भन्ने याद गर्न थाल्दछौं । जसरी एउटा सिपालु सर्जन जसले आफ्नो scalpel लाई खतरनाक क्यान्सर ल्याउन सक्ने रोगहरु हटाउन होशियारीसाथ प्रयोग गर्दछ परमेश्वरले पनि उहाँले हामीलाई चलाउन चाहनु भएबमोजिम रोक्ने कुराहरु हटाउनलाई आफ्नो वचन चलाउनुहुन्छ । परमेश्वरले आफ्नो वचन हामीले आफैलाई राम्रोसँग चिन्ने साधनको रुपमा प्रयोग दिनुहुन्छ । “ किनकी परमेश्वरको वचन जीवित र कियाशील हुन्छ र कुनै पनि दुईधारे तरवारभन्दा बढी धारिलो हुन्छ । यसले प्राण र आत्मालाई त्यसका जोर्नी-जोर्नी र हाडको गुदीसम्म भाग-भाग पारुञ्जेल वारपार छेड्ने र हृदयका विचार र इच्छा जाँच्न सक्ने हुन्छ । ” (हिब्रु ४:१२)

२) हामीले येशूलाई राम्रोसँग चिन्न सक्नेछौँ : हामी जति धेरै वचन पढ्दछौँ , हामी त्यतिनै येशूलाई बुझ्न थाल्दछौं-उहाँको जीवन, उहाँको मृत्यु र उहाँको पुनरुत्थान । यो सत्य हो भनी हामी जान्दछौं किनकी येशू आफैले भन्नुभयो, “ तिमीहरु धर्मशास्त्रमा खोजी गर्दछौं, किनभने त्यहाँ अनन्त जीवन पाइन्छ भनी तिमीहरु ठान्छौ । मेरो विषयमा गवाही दिने ती नै धर्मशास्त्र हुन् । ” (यूहन्ना ५:३९)

३) हामी खीष्टियनहरु जसरी बढ्नेछौं : चेलाहरुको निम्ति गर्नुभएको एउटा प्रार्थनामा येशूले भन्नुभयो , “ तिनीहरुलाई सत्यमा पवित्र पारिदिनुहोस्, तपाईंको वचन सत्य हो ।” (यहून्ना १७:१७) पवित्र पारिनु भनेको , “ परमेश्वरले तपाईं जे बनेको चाहनुहुन्छ त्यो बन्नको लागि बढ्नु” हो । यो परमेश्वरको वचन सत्य हो भनी जान्नुभन्दा पर जादँछ । यसले हामीलाई स्वत खीष्टियन भएर बढ्न सहायता गर्दैन । पत्रुसले भन्दछन् कि शुद्ध आत्मिक दुधको तृष्णा गर्नाले हामीलाई सहायता गर्दछ । (१ पत्रुस २:२) जसरी बालकहरुलाई स्वस्थ भई बढ्नको लागि दुधको सहायता चान्छि, हामीलाई पनि आत्मिक रुपमा परिपक्व हुनलाई परमेश्वरको वचन चाहिन्छ ।

४) तपाईंले सफल जीवन जिउनुहुनेछ : जब कुनै व्यक्तिले हरेक दिन परमेश्वरको वचनमा ध्यान दिँदछ, सफलता निश्चित हुदँछ । त्यो व्यक्ति रोपिएको हुन्छ - रुख जसरी नै । भजनसंग्रह १:३ अनुसार तीन कुराहरु हुनेछन् १) उसले फल फलाउँदछ २) उसका पात ओइलाउँदैनन् र ३) उसले जे पनि गर्छ त्यसमा ऊ सफल हुन्छ । कति ठूलो कुरा ! निश्चित सफलता !

५) तपाईले परीक्षालाई सामना गर्न सक्नुहुनेछ : वचन अध्यनले हामीलाई हरेक परिस्थितिहरुलाई येशूले गर्नुहुने जसरी handle गर्न हातहतियार दिन्छ । जसै हामी परमेश्वरको वचनमा समय बिताउँछौं, उहाँले हामीलाई १ कोरन्थी १०:१३ जस्ता खण्डहरु पत्ता लगाउन र मनन गर्न सहायता गर्नुहुन्छ । “मानिसलाई आइपर्ने परीक्षाबाहेक तिमीहरु अरु परीक्षामा परेका छैनौ । परमेश्वर विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ । उहाँले तिमीहरुलाई तिमीहरुका शक्तिदेखि बाहिरका परीक्षामा पर्न दिनुहुनेछैन , तर परीक्षाका साथसाथै उम्कने बाटो पनि बनाइदिनहुनेछ- यसरी तिमीहरु त्यसलाई खप्न सक्नेछौ । ”

कस्तो अविश्वसनीय खोज, यो पत्ता लगााउनु कि विश्वासयोग्य चाहिँ परमेश्वर मात्र हुनुहुन्छ । उहाँ मात्र एक जना हुनुहुन्छ जसले उम्कने बाटो दिनुहुन्छ । उहाँ मात्र हुनुहुन्छ जसले परीक्षाको विरुद्ध खडा हुनलाई सहायता गर्नुहुन्छ । केवल उहाँको वचन अध्यन गर्नाले मात्र हामीलाई यो सत्यता र यसको शक्तिसम्म पुऱ्याउँछ । उहाँको वचन र शक्तिद्वारा हामी परीक्षाको विरुद्ध खडा हुन सक्दछौं ।

तलका बुदाँहरुले तपाइँको बाइबल अध्यनमा मद्दत गर्नेछन्:

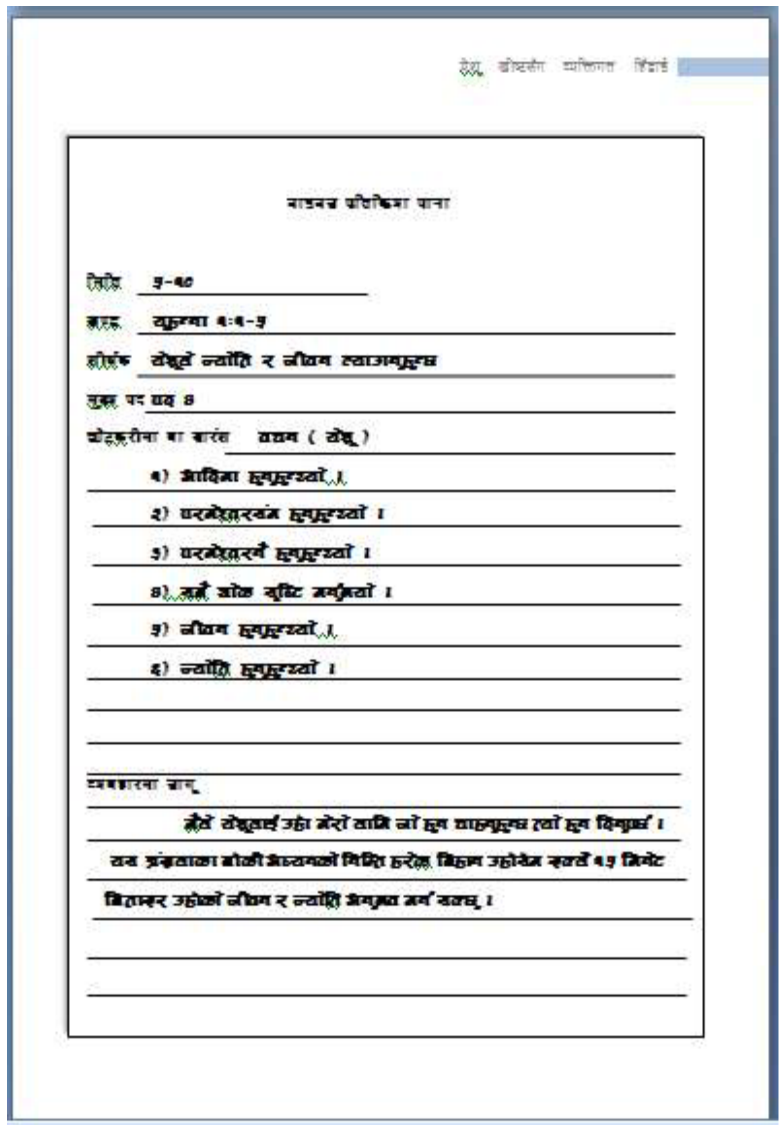
- परमेश्वरसँग भेट्न छान्नुभएको समयमा लागिरहनुहोस् ।
- वचन अध्यन व्यक्तिगत महत्वका साथ पढ्नुहोस् । अरुलाई यो कसरी लागू हुन्छ भनेर होइन ।
- पवित्र आत्माले तपाइँलाई परिवतर्न गनुभएको होस् भनी इच्छुक हुनुहोस् ।
- हरेक दिन परमेश्वरको वचनबाट पाउनुभएको प्रकाशलाई रेकर्ड गर्नुहोस्/लेख्नुहोस् ।

याद राख्नुहोस् बाइबल अध्यन गर्न साहित्यमात्र र जान्नलाई तथ्यमात्र होइन यो व्यवहारमा लागू गर्नलाई सत्यता हो ।

कार्य बुँदा >>> दशौँ सत्र

१) बाइबल बुझ्न तपाइँ कति सहज हुनुहुन्छ , भन्ने तपाइँले कसरी मुल्याङकन गर्नुहुन्छ ?

- धेरै विकास भईसकेको । मलाई बाइबल रमाइलो लाग्छ र म यसको शिक्षाहरुलाई आफ्नो जीवनमा लागू गर्दछु ।
- त्यहाँ पुग्दैछु । म यसमा नयाँ छु । तर म हप्तामा कयौँ पल्ट परमेश्वरको वचन अध्यन गर्छु र कुनै परिस्थितिहरुमा मैले त्यसलाई प्रयोग गर्न पनि थालिसकेको छु ।
- लगभग अस्तित्वमा नभएको । मैले वचन अध्यन गर्न समय र उत्साह नपाएको जस्तो लाग्छ ।



बाइबल प्रतिक्रिया पाना

मिति ५-१०

खण्ड यूहन्ना १:१-५

शीर्षक येशूले ज्योति र जीवन ल्याउनुहुन्छ

मुख्य पद पद ४

वचन (येशू)

१) आदिमा हुनुहुन्थ्यो ।

२) परमेश्वरसंग हुनुहुन्थ्यो ।

३) परमेश्वरनै हुनुहुन्थ्यो ।

४) सबै थोक सृष्टि गर्नुभयो ।

५) जीवन हुनुहुन्थ्यो ।

६) ज्योति हुनुहुन्थ्यो ।

व्यवहारमा लागू

मैले येशूलाई उहाँ मेरो लागि को हुनु भएको छ त्यो हुन दिनुपर्छ ।

यस हप्ताको बाँकी अध्ययनको निम्ति हरेक बिहान उहाँसँग सबैभन्दा १५ मिनेट बिताएर उहाँको जीवन र ज्योति अनुभव गर्न सक्छु ।

२) भजन १:१-३ को अध्यन गर्न पाना नं .....मा रहेको बाइबल प्रतिक्रिया पाना प्रयोग गर्नुहोस् । प्रयोग गर्ने उदाहरणको लागि तल यूहन्ना १:१-५ को लागि गरिएको एउटा नमूनालाई हेर्नुहोस् । हरेक दिनको निम्ति पाना नं .....मा भएको एक नमूना पाना फोटोकपी गर्नुहोस् ।

३) हरेक दिन परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनुहोस् । १५ मिनेट वचन अध्यनमा र ५ मिनेट प्रार्थनामा । मर्कुसको पुस्तक पढ्नुहोस् । पदहरु पढ्नुहोस् र पछि “बाइबल प्रतिक्रिया पाना” भर्नुहोस् । तपाइँले पाउनुभएको प्रकाश लेख्नाले के अध्यन गर्नुभयो सो सम्झन र यसलाई जीवनमा लागु गर्न दुवैको लागि मद्दत हुँदछ । पहिलो हप्ताको अध्यनको लागि दिइएका खण्डहरु हेर्नुहोस् । मर्कुसको पूरा पुस्तकलाई दैनिक अध्यन गर्न मिल्ने तरीकाले तल विभाजन गरिएको छ ।

एघारौं सत्र

बाइबललाई सम्झनु

कति मानिसहरुले मलाई निरन्तर देखिरहेको कुनै सपनाको बारेमा बताउँछन् । यो केही यस्तो हुँदछ । म एउटा ठूलो जाँच को अघिल्लो रात सुत्न जाँदछु । अलार्म राखेको हुन्छु तर बज्दैन । म बढी समय सुत्छु । जब म बिउँझन्छु, जाँच भर्खरै शुरु भएको हुन्छ । म आत्तिन्छु । शरीर भरिनै चिसो पसिना बग्न थाल्दछ । गहिरो निद्राबाट मेरो पुरै शरीर adrenaline सँगै पम्प भईरहेको हुन्छ । म मेरा लुगाहरु वरिपरि फाल्दै जाँच दिन दौडन्छु । जब म जाँच दिन बसिरहेको हुन्छु मेरो दिमाग पुरै खाली हुँदछ । मैले पढेको कुनै कुराको बारेमा म केही सम्झन सक्दिन । त्यसपछि म बिउँझन्छु । यो कहिल्यै भएकै थिएन । म ढुक्क भएको भए तापनि , मेरो शरीरमा अझै चिसो पसिना हुँदछ । कस्तो डरलाग्दो सपना ।

कलेजको शुरु वर्षमा मेरो एउटा साथीको छोरालाई यो साँच्चिकै भएको छ । यो सपना थिएन । जाँचमा पुग्न हतारमा मात्र उसले पाइन्ट लगाउनै बिर्सेछ । पुरै कलेज भरि ऊ आफ्नो boxers मा मात्र घुम्यो र जाँचमा पनि पछिल्लो स्तरमा आयो ! कस्तो दुखलाग्दो अनुभव ! यसले तयार रहनुपर्ने सम्बन्धमा हामीलाई बताउँदछ ।

जब बाइबलको विषयमा कुरा आउँदछ, धेरै जसो विश्वासीहरु जाँचको लागी तयार हुदैंनन् । हामी बाइबलको विषयमा कोहीसँग बातचित गर्छौं र सुनेका केही कुरा मात्र हामी सम्झन्छौं । तर यसले ठीक के भन्यो र यो कहाँ पाइन सक्छ अलिकति पनि हामीले अन्दाज पाउदैनौं ।

आफ्नो हातैमा बाइबल हुनुको एउटै उपाय यसलाई याद गर्नु हो । म यस्तो प्रश्न सुन्न सक्छु । के ? मैले याद गर्ने ? म याद गर्न सक्दिन । म यो मान्दछु कि कति मानिसको लागि यो अरुहरुभन्दा बढि गाह्रो हुदँछ तर हामी सबै याद गर्न सक्दछौं । जस्तै : तपाईंको नाम के हो ? तपाईंको ठेगाना ? फोन नम्बर ? जीवनसाथीको नाम ? छोराछोरीको नाम ? केही बुझ्नुभयो ? हामीले याद गर्न सक्छौं । त्यसैले शुरु गरौं । बाइबलको समयमा यहूदी पुरुषहरु phylacteries लगाउँथे, छालाको सानासाना बाकसहरु जसमा वचनका पदहरु हुदथ्यो जसलाई देब्रे पाखुरा वा आखीँभुईको बीचमा बाँधिन्थ्यो । शाब्दिक रुपमा यी मानिसहरुसँग हरसमय परमेश्वरको वचन साथमा हुदथ्यो । हामीले पनि वचनलाई हामीसँग बोक्न सक्छौं र जब हामी यसलाई हाम्रै अघि राख्दछौं, हामी याद पनि गर्दछौं । जब हामी याद गर्दछौं यो हर समय हामीसँगै हुँदछ । बाइबलले हामीलाई निर्देशन दिन्छ, "ती तेरा हृदयमा सधैं राख, तिनलाई तेरो घाँटीमा बाँधिराख् ।" (हितोपदेश ६:२१-२२) धर्मशास्त्र यादस्थ गर्नुको अर्थ यही नै हो ।

वचन याद हुनुका केही फाइदाहरु :

वचन याद गर्नाले हाम्रो जीवनलाई थुप्रै तरीकाहरुद्वारा पोषण गर्दछ ।

वचन हाम्रो निम्ति जीवित हुँदछ । भजनसंग्रह १९ :७-११ ले हामीलाई परमेश्वरको वचन हाम्रो निम्ति कति महत्वपूर्ण छ भनी देखाउँदछ । थुप्रै कुराहरुमध्ये, परमेश्वरको वचनले:

- प्राणलाई पुनर्जीवित गराउँछ । (पद ७)
- विश्वसनीय छ । (पद ७)
- निर्बोधलाई बुद्धिमान तुल्याउँछ । (पद ७)
- ठीक छ । (पद ८)
- आनन्द दिन्छ । (पद ८)
- प्रकाश दिन्छ । (पद ८)
- भरोसा बढाउँछ । (पद ८)
- सधैं स्थिर रहन्छ । (पद ९)
- सधैं धर्ममय छन् । (पद ९)
- सुनभन्दा बढी बहुमुल्य छ । (पद १०)
- पालनगर्दा ठूलो इनाम मिल्ने (पद ११)
- चेताउनी दिँदछ । (पद ११)

वचन अध्यनद्वारा हामीले हरेक दिनका परिस्थिति सामना गर्ने सामर्थ्य पाउछौं । निश्चय नै, धेरै मानिसहरु दिनभरि नै वचन अध्यन गर्न सक्दैनन् । तर जब हामी यसका शिक्षाहरुलाई हाम्रो मन र हृदयमा बोक्दछौं, हामीलाई चाहिएको समयमा हामी ती मनन गर्न सक्दछौं । परमेश्वरको वचनलाई “ आत्माको तरवार “ (एफिसी ६: १७) पनि भनिन्छ । दैनिक लडाइँ लड्नको लागि यो हाम्रो हतियार हो । वचन याद गर्नाले हामी सधैं हाम्रो हातहतियारलाई साथैमा बोक्न सक्छौं ।

हामी आत्मिक रुपमा बृद्धि हुनेछौं । पछिल्लो पाठमा हामीले हेर्‍यौं कि “परमेश्वरको व्यवस्थामा रमाहट गर्ने व्यक्ति “ खोलाको किनारमा रोपेको रुखजस्तै हो, जसले आफ्नो ऋतुमा फल दिन्छ, अनि जसको पात कहिल्यै ओइलाउँदैनन् । त्यसले जे पनि गर्छ, त्यसमा त्यो सफल हुन्छ । (भजनसंग्रह १ : २ ३) वचन याद गर्नाले हामीलाई येशू ख्रीष्टसँग दिन दिनैको हिँडाइमा बलियोसँग जरा गाडिएको हुन सघाउँछ किनभने हामी परमेश्वरको विचार जसैगरी विचार गर्न थाल्छौं ।

हामीसँग परीक्षामाथि विजय हुने बल हुनेछ :भजनसंग्रह ११९:९-११ का यी कुराहरुमा ध्यान दिनुहोस् : “ जवान मानिसले आफ्नो चालचलन कसरी चोखो राख्न सक्छ ? तपाईंको वचनअनुसार जीवन बिताएर नै हो । म आफ्नो सम्पूर्ण हृदयले तपाईंलाई खोज्छ’, तपाईंका आज्ञाहरुबाट मलाई बहकेर जान नदिनुहोस् । तपाईंको विरुद्ध पाप नगरुँ नभेर तपाईंको वचन मैले मेरो हृदयमा सुरक्षित राखेको

छु ।" जब हामी परमेश्वरको वचन हाम्रो हृदयमा लुकाउदछौं , हामीसँग परीक्षामाथि विजयी हुने सार्मथ हुदँछ ।

हामी येशू खीष्टका गवाही हुन्छौं : जब परमेश्वरको वचन हाम्रो मन र हृदयमा हुन्छन् परमेश्वरले जब जब उहाँको निम्ति बोल्न दिनुहुनेछ हामी सधैं तयार रहन्छौं । दाउद जसरी हामी, " मैले मेरा ओठले तपाईंको मुखबाट निस्केको सबै नियमहरुको वर्णन गरेको छु ।" (भजनसंग्रह ११९:१३) भन्न सक्छौं । धेरै व्यक्तिहरुलाई लाग्दछ कि जब खीष्टको निम्ति उनीहरु गवाही हुदँछन् तब के भन्नुपर्ने सो उनीहरु जान्दैनन् । तर जब हामी वचन याद गर्छौं , हामीसँग सधैं भन्नको लागि केही हुनेछ ।

हामी परमेश्वरको नजरबाट देख्न थाल्दछौं : जब परमेश्वरको वचन हाम्रो जीवनको अभिन्न भाग हुदँछ, हामी परमेश्वरले विचार गर्नुहुनेछ जसरी विचार गर्न थाल्दछौं । पावलको मनमा भएको कुरा पनि यहि हो जब उनले यो भने, " यस संसारको ढाँचामा नचल, तर आफ्नो मनमा नयाँ भई पूर्ण रुपले परिवर्तित होओ, र परमेश्वरको असल, ग्रहणयोग्य र सिद्ध इच्छा के हो, त्यो तिमीहरुले जाँच्न सक ।" (रोमी १२:२)जब परमेश्वरले सोच्नुहुने जसरी सोच्न थाल्दछौं, तब हरेक परिस्थितिमा हाम्रो दृष्टिकोण उहाजस्तै हुन्छ ।

जब हामी वचन याद गर्नमा भरोसाको धारणा लिदँछौं, त्यसले हाम्रो चाहनालाई प्रभाव पार्छ र झन् सजिलोसँग वचन याद गर्न सहायता गर्छ । यो कति बहुमुल्य छ भनि महसुस गर्नुले हामीमा विश्वासको धारणालाई जागृत गराउँछ । दाऊदले यस धारणालाई यसरी सारंश गरे, " मैले तपाइँका आज्ञाहरुलाई सुन र निखुर सुनभन्दा पनि बढि प्रेम गरेको , अनि तपाइँका सबै आदेशहरुलाई सत्य ठानेका कारणले, हरेक झुटो शिक्षालाई म घृणा गर्दछु तपाईंको कानूनहरु आश्चर्यपूर्ण छन् यसकारण म सारा हृदयले ती पालन गर्दछु ।" (भजनसंग्रह ११९: १२७-१२९) जब हामी परमेश्वरको वचनको निम्ति अझ प्रेम र यसलाई हृदयमा लुकाउने चहाना विकास हुन्छ , हामीले वचन याद गर्नाको इनामबाट धेरै फाइदा लिन सक्नेछौं ।

कार्य बुँदा >>> एघारौँ सत्र

१) वचन याद गर्न तपाईंको लागि सबभन्दा ठूलो बाधाहरु के के हुन् ?

२) तपाइँको लागि परमेश्वरको वचन याद गर्नुको सबैभन्दा सकारात्मक फाइदाहरु के के हुन् ?

३) तपाईंले किन वचन या दगर्न सक्नुहुन्छ सकारात्मक कारणहरुको एउटा सूची बनाउनुहोस् ।

४) २ तिमोथी ३:१६ याद गर्नुहोस् । तपाईंले शुरु गर्न अघि तपाइँको परमेश्वरसँगको एकान्त समय नोटकापीमा भएको "कसरी वचन याद गर्ने" खण्डलाई हेर्नुहोस् जुन पाना नं ..... मा छ । तपाईंले पद याद गर्नुभएपछि तीस दिनसम्म हरेक दिन फेरि मनन/पुनरावलोकन गर्नुहोस् । वचन याद गर्ने मुख्य साँचो मनन/पुनरावलोकन नै हो ।

५) यो हप्ता परमेश्वरसँग निरन्तर व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस् । १५ मिनेट मर्कूसको पुस्तकबाट बाइबल अध्यनमा र ५ मिनेट प्रार्थनामा बिताउनुहोस् ।

बाह्रौं सत्र

परमेश्वरसँग बातचित गर्नु

बिहानको छ बजेको छ । अलार्म बज्छ र यो दिन शुरु गर्नुभन्दा अगाडि तपाइँको पहिलो धारणा अर्को एक घण्टा सुत्ने हुन्छ । तर तपाइँले परमेश्वरलाई प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ कि आजको दिनदेखि उसो उहाँसँग धेरै समय बिताउनलाई तपाइँ सबेरै उठ्नुहुनेछ । तपाइँका मन बहकिन्छ : यसको दाँजोमा मण्डलीको न्यानो सुरक्षामुनि समय बिताउनु बढि असल हुनेथियो । तर तपाइँ सम्झनुहुन्छ कि भजन लेखकले "make a joyful noise" भन्दा घुरेर सुत्नु भनेका होइनन् ।

त्यसैले कसरी तपाइँ आफैलाई उठ्न राजी तुल्याउन सक्नुहुन्छ र परमेश्वरसँग भेट्ने बाचा पुरा गर्न सक्नुहुन्छ ? यसको "साँचो" ठीकसँग प्रार्थनालाई बझ्नु हो । कोही मानिसले प्रार्थनालाई नियमित कामको रुपमा विचार गर्दछन् , फोहोरलाई बाहिर निकाल्ने जस्तै नै । केही यस्तो काम जो उनीहरु त्यति आनन्द त मान्दैनन् तर हावा सफा राख्नलाई भएपनि यो गर्दछन् । तर प्रार्थना एउटा safe खोल्नको लागि ठीक नम्बरको संयोजन डायल गर्नुजस्तो हो । यसले परमेश्वरसँग हाम्रो सम्बन्धलाई खुल्ला तुल्याउँछ । हामी उहाँ को हुनुहुन्छ भन्ने कुराको प्रशस्ततालाई पत्ता लगााउन थाल्दछौं जुन सुरक्षित साथ लुकाइएको छ । प्रार्थनाले परमेश्वरको प्रशस्ततासम्मको ढोकालाई खोल्दछ । जब हामी प्रार्थनाको उदेश्यलाई बुझ्दैनौं र फलस्वरुप प्रार्थना गर्दैनौं, त्यो ढोका बन्द नै रहन्छ ।

प्रार्थनाको उदेश्य

प्रार्थनाद्वारा हामी परमेश्वरसँग व्यक्तिगत तहमा संचार गर्न सिक्छौं । प्रार्थनाले हामीलाई परमेश्वर को हुनुहुन्छ , हामीले के गरेको र कसरी गरेको उहाँ चहानुहुन्छ भनी प्रकट गर्दछ । हामी हाम्रो निम्ति उहाँका योजना र उदेश्यहरु बुझ्न थाल्दछौं । चाडैं हामीसँग शक्ति अर्थात उहाँको शक्ति छ भन्ने हामी पत्ता लगाउन थाल्दछौं -जे उहाँले गर्न भन्नुहुन्छ ती हरेक काम गर्नको निम्ति । वास्तबमा, येशूले प्रतिज्ञा गर्नुभयो कि, "तिमीहरुले मेरो नाउँमा कुनै थोक माग्यौ भने म गरिदिनेछु ।" (यूहन्ना १४:१४) प्रार्थनाले परमेश्वरको राज्य हाम्रो निम्ति खोल्दछ ।

डग्लस् थोर्नटनले आफ्ना साथीहरुसँगै हुनाले प्रार्थनामा समय बिताउन हुने सकारात्मक फाईदाहरु देखे । (Douglas Thornton saw positive benefits that spending time in prayer was having on some of his classmates.) हरेक दिन प्रार्थनामा शुरु गर्न उनले निश्चय गरेका थिए तर हरेक बिहान उठ्नलाई उनी संघर्ष गर्थे । निराशामा उनले एउटा माछा मार्ने बल्छी , चारवटा अङ्कुसेहरु(hooks) र एउटा अलार्म घडीबाट एक उपकरण बनाए । जब बिहान अलार्म बज्थ्यो, बल्छीले उनको तन्नाको चार कुनामा जोडिएका अङ्कुसेहरुलाई तान्दथ्यो । एकपटक तन्ना खाटबाट तानिएपछि, उनको निम्ति उठ्न त्यति गाह्रो थिएन ।

यो तरीका अलि अनौठो देखिन सक्छ । त्यो चाहिँ , तपाईंले एउटा प्रश्न विचार नगर्नुभएसम्म मात्र यो अनौठो देखिन सक्छ , “ डग्लस् थोर्नटन परमेश्वरलाई कति चिन्न चाहन्थे ? ” परमेश्वरलाई चिन्ने उनको चाहना यति प्रबल थियो कि प्रार्थनामा हरेक दिन समय बिताउनलाई उनी जे गर्न पनि इच्छुक थिए ।

हुनसक्छ, तपाईंले पनि धेरै पल्ट प्रार्थना गर्ने बाचा गर्नुभएको होला - only to let them slide. सायद अहिले पनि तपाईंलाई प्रार्थना गर्ने साँचो चाहना नहुन सक्छ । यो एउटा कर्तव्य, जिम्मेवारी हो तर आनन्द होइन/भएको छैन । तर परमेश्वर तपाईंमा उहाँलाई चिन्ने चाहना सिर्जना गर्न चाहनुहुन्छ । यो कुखुरा र अण्डाको कुरा जस्तै हो । कुन पहिला हुन्छ ? यस कुरामा पनि, जसै तपाईं प्रार्थनालाई पछ्याउन र अभ्यास गर्न थाल्नुहुन्छ , तपाईंको चाहना बढ्नेछ ।

प्रार्थनामा परमेश्वरको उत्तर

कहिले कही मानिसहरु प्रार्थना गर्दैनन् कारण उनीहरु परमेश्वरलाई र उहाँले प्रार्थनाका उत्तर दिनुहुने तरीकाहरुलाई बुझ्दैनन् । उनीहरु केही कुराको लागि प्रार्थना गर्छन्, उत्तर नआएजस्तो देखिन्छ, निराश हुन्छन् र छोड्छन । तर परमेश्वरले सधैं हाम्रो प्रार्थनाहरुको उत्तर दिनुहुन्छ । उहाँले भिन्न भिन्नै तरीकाहरुद्वारा हाम्रो प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ ।

जब हामी परमेश्वरको इच्छाअनुसार केही माग्छौं, उहाँको उत्तर सधैं “हो” हुदँछ । हामी कसरी निश्चित हुन सक्छौं ? यूहन्ना १४:१४ मा पाइने प्रतिज्ञालाई सम्झनुहोस् , “तिमीहरुले मेरो नाउँमा कुनै थोक माग्यौ भने म गरिदिनेछु ।”

याकूबले प्रार्थना गर्दा गलत मनसायसाथ शंका गर्नेहरुको सम्बन्धमा लेख्दछन् : “ त्यस्ता मानिसले यो नसम्झोस् कि उसले प्रभुबाट केही पाउनेछ । किनकि दाहोरो मन भएको मानिस उसका सबै चालचलनमा अस्थिर हुन्छ ।” (याकूब १:७-८) जब हामी दोहोरो मनको साथ प्रार्थना गर्दछौं, त्यसको प्रतिउत्तर सधैं “होइन” वा हुदैंन नै हुन्छ । परमेश्वरका इच्छा विपरीत केही मागेर उहाँले सकारात्मक प्रकारले उत्तर दिनुहुन्छ भनी आशा गर्न सक्दैनौं ।

परमेश्वरका उत्तरहरु हाम्रा प्रार्थनाहरुका निम्ति उहाँको सिद्ध समयमा पनि भर पर्छन् । कति समयमा परमेश्वरले “हुन्छ” भन्नु अघि “पर्ख” भनी भन्नुहुन्छ । उहाँ सबै कुरा जान्नुहुन्छ । जब ठीक समय आउँदछ उहाँले उत्तर दिनुहुनेछ । त्यस अवधिमा, जसै हामी परमेश्वरमा निरन्तर निवेदन राख्दछौं उहाँले हाम्रो विश्वास र धैर्यतालाई निर्माण गर्दै हुनुहुन्छ ।

जसै हामी नियमित प्रार्थनाको जीवन विकास गर्दै जान्छौं , परमेश्वरले हामीलाई उहाँको इच्छा छुट्याउन सिकाउनुहुन्छ । जब हामी यसो गर्छौं , उहाँको इच्छा अनुसार प्रार्थना गर्ने हाम्रो क्षमतालाई हामी धारिलो बनाउँदछौं ।

प्रार्थना गर्ने तरिकाहरु

प्रार्थना गर्नुमा परमेश्वरलाई निवेदन मात्र गर्नुभन्दा बढी पर्दछन् । यो त्यतिमात्र भन्दा धेरै richer र गहिरो छ । परमेश्वरले हामीलाई उहाँसँग प्रार्थना गर्न कम्तिमा पाँच भिन्दै तरीकाहरु दिनुभएको छ । यी प्रत्येक तरीकाहरु परमेश्वरसँगको हाम्रो संचारको एउटा भाग हो जसले हामीलाई अझै राम्रोसँग उहाँलाई चिन्न सहायता गर्छन् ।

प्रार्थनामा प्रशंसा एउटा सबैभन्दा महत्वपूर्ण तत्व हो/हुनसक्छ । यसले खुल्ला र स्वतन्त्र रुपले परमेश्वरप्रति हाम्रो प्रेम जाहेर गर्दछ । प्रशंसा अनियन्त्रित आराधना हो । प्रशंसाद्वारा हामी परमेश्वरको साँचो गुणहरु उहाँतर्फ नै प्रतिबिम्बित गर्दछौं । हामी उहाँ जो हुनुहुन्छ त्यसको निम्ति उहाँलाई प्रेम गर्दछौं । प्रशंसाले हामीलाई डरलाई सम्हाल्न पनि सहायता गर्छ । जब हामी परमेश्वरलाई डरलाग्दो र कठिन अवस्थाहरुमा प्रशंसा गर्दछौं, हरेक परीक्षा सम्हाल्नलाई हामी उहाँको शक्ति चिन्दछौं । र, जब हामीले हाम्रा समस्याहरुलाई उहाँ कति महान् र उदेकको हुनुहुन्छ भन्ने दृष्टिकोणबाट देख्न थाल्दछौं, ती समस्याहरु त्यति त्रासपूर्ण देखिदैनन् ।

धन्यवादुले हाम्रो कृतज्ञता प्रकट गराउँछ । यसले परमेश्वरले जे गर्नुभएको छ त्यसप्रतिको चेतना देखाउँदछ ,उहाँका कामप्रतिको कदर दर्शाउँछ र उहाँका उपहार र कामहरुको सम्मान गर्दछ । यदि हामी जान्दछौं कि परमेश्वरको विचारमा सधैं हाम्रो निम्ति भलाई छ, हामी हरेक परिस्थितिहरुका निम्ति उहाँलाई धन्यवाद दिन सक्छौं - असल वा खराब, कठिन वा सहज, उत्साहपूर्ण वा साधारण ।

स्वीकारले परमेश्वर र हामी बीच पापले राखेको हुनसक्ने कुनैपनि अवरोधलाई हटाउँछ । हाम्रो स्वीकारले यो देखाउँछ कि हामीले पाप गरेका छौं भनी हामी परमेश्वरसँग मानिलिन्छौं र येशूको क्रुसको मृत्युद्वारा दिइएको क्षमा हामी ग्रहण गर्दछौं ।

निवेदनद्वारा हामी परमेश्वरलाई हाम्रा खाँचोहरु माग्दछौं । उहाँ हामीलाई आफ्नो असल दानहरु दिन चाहनुहुन्छ । वास्तवमा, परमेश्वर नै हरेक असल दानको स्रोत हुनुहुन्छ । (याकूब १:१७) निवेदन, असल दानहरुद्वारा भरिएको परमेश्वरको भण्डारलाई हाम्रो निम्ति खोल्ने साँचो हो ।

अन्तरबिन्तीले परमेश्वरको आत्माको शक्तिलाई संसारमा release गर्दछ । हामी परमेश्वरका राजदूतहरु भई उहाँको प्रतिनिधित्व गर्छौं । (२ कोरन्थी ५:२०) विशेष/निश्चित व्यक्ति र परिस्थितिहरुको निम्ति प्रार्थना गर्नु यस्तो गर्ने एउटा तरीका हो । हामी विशेष खाँचोहरु परमेश्वरलाई जनाउँदछौं र फलस्वरुप उहाँले आफ्नो पवित्र आत्मा हरेक विशेष परिस्थितिहरुमा आफ्नो इच्छा अनुसार काम गर्न release गर्नुहुन्छ ।

प्रार्थना गर्ने यी प्रत्येक तरीकाहरुले परमेश्वरसँग सम्बन्ध निर्माणको निम्ति महत्वपूर्ण माध्यमहरु जुटाउँदछन् । प्रत्येक नै यस्ता बाटो हुन् जसले हामीलाई गहिराईमा उहाँलाई चिन्न सहायता गर्छन् । जति धेरै हामी प्रार्थना गर्छौं , त्यति नै धेरै हामी उहाँलाई चिन्ने र प्रेम गर्नेछौं । जति हामी उहाँलाई पछ्याउछौं, त्यति नै हामी हाम्रो जीवनमा उहाँका हातका काम र प्रार्थनाका उत्तरहरु देख्दछौं ।

कार्य बुँदा >>> बाह्रौं सत्र

१) मत्ती १८:१८-२० र यूहन्ना १४:१२-१४ पढ्नुहोस् । यी खण्डहरुबाट प्रार्थनासँग सम्बन्धित तपाईंले पत्ता लगाउनु भएका कुराहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

२) विगतमा तपाईंको कुनै एउटा प्रार्थना विषय सम्झनुहोस् जसमा उहाँले "हुन्छ" भन्नुभयो, एउटा जसमा उहाँले "हुदैंन" भन्नुभयो , र एउटा जसमा उहाँले "पर्ख" भन्नुभयो । Be specific. फर्केर हेर्दा, के तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ किन उहाँले प्रार्थनाहरुका उत्तर ती तरिकाहरुद्वारा दिनुभयो ?

३) परमेश्वरको वचनले प्रार्थनासँग सम्बन्धित सयौं प्रतिज्ञाहरु दिदँछ । तर यदि हामीले ती प्रज्ञिाहरुलाई specific परिस्थितिहरुमा लागू गरेनौं भने उहाँको प्रतिज्ञाहरु बढी केही अर्थपूर्ण हुदैनन् । तलका प्रतिज्ञाहरु हेर्नुहोस् । ती प्रतिज्ञाहरुलाई कसरी व्यक्तिगत रुपमा लागू गर्नुपर्ने हो देखाइदिनुहोस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस् । त्यसपछि परमेश्वरसँग तपाईंको एकान्त समयमा ती प्रतिज्ञाहरुलाई दाबी गर्न थाल्नुहोस् ।

मत्ती ७:७–८

फिलिप्पी ४:६-७

फिलिप्पी ४:१९

याकूब १:५

४) केही समय तपाईंको परमेश्वरसँग एकान्त समयलाई मूल्याङ्कन गर्न बिताउनुहोस् । कसरी तपाईंले त्यस समयबाट धेरै कुरा लिन सक्नुहुन्छ ? कसरी तपाईंले आफ्नो प्रार्थनाको समय विकास गर्नु आवश्यक छ ?

५) यो हप्ता यूहन्ना १५:७ याद गर्नुहोस् ।

६) परमेश्वरसँगको एकान्त समयमा प्रार्थना कार्य पाना हरेक दिन भर्नुहोस् । परमेश्वरसँगको एकान्त समय नामक नोटबुकको पेज नं ....मा एउटा reproducible/duplicable फारम छ । पेज नं ..... मा भएको प्रार्थनाका प्रत्येक पक्षको लागि (प्रशंसा, स्वीकार, धन्यवाद दिने, निवेदन र अन्तरबिन्ती) प्रयोग गर्न मिल्ने खण्डहरु अध्यन गर्नुहोस् । ती खण्डहरुलाई तपाईंको प्रार्थनामा हरेक दिन चलाउनुहोस् । जस्तै उदाहरणको लागि प्रशंसामा महिनाको पहिलो दिनमा भजन ८ पढ्नुहोस् । प्रार्थना कार्य पानाको एउटा नमूना पेज नं .....मा दिइएको छ ।

अब देखि उसो प्रत्येक दिन तपाईंको परमेश्वरसँगको एकान्त समयमा एउटा बाइबल प्रतिकिया पाना र एउटा प्रार्थनाको कार्य पाना भर्नुहोस् । लगभग १२ मिनेट बाइबल अध्यनमा (मर्कूसको पुस्तक पढ्नलाई निरन्तरता दिनुहोस्) बिताउनुहोस् र ८ मिनेट प्रार्थनामा समय बिताउनुहोस् ।

महत्वपूर्ण **reminder** : **"**जीवन र सेवकाईको निम्ति एक दर्शन**"** पुस्तकमा प्रवेश गर्नु अघि यो यो निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले **"**येशू ख्रीष्टसँगको व्यक्तिगत हिँडाइ**"** का सबै गृहकार्यहरु (परमेश्वरसँग दैनिक एकान्त समयहरु, याद गर्ने पदहरु र प्रत्येक हप्ताको अध्यन र परियोजनाहरु) पुरा गर्नुभएको छ ।

प्रार्थना कार्य पाना

मिति ______________________________

प्रशंसा : आज परमेश्वरलाई प्रशंसा दिने एक कारण लेख्नुहोस् ।

____

____

____

धन्यवाद दिने : आज तपाईं के को लागि सबभन्दा बढी धन्यवादी हुनुहुन्छ लेख्नुहोस् ।

____

____

____

स्वीकार : तपाईंले स्वीकार गर्नुपर्ने कुनै पापहरु लेख्नुहोस् ।

____

____

____

निवेदन : आजको निम्ति तपाईंको सबभन्दा मुख्य खाँचो लेख्नुहोस् ।

____

____

____

____

अन्तरबिन्ती : तपाईंले आज प्रार्थना गरिरहनुभएको व्यक्तिहरुको नाम र प्रत्येक व्यक्तिको निम्ति तपाईंले गर्नुभएको प्रार्थना जनाउने एक वाक्यांश लेख्नुहोस् ।

नाम	प्रार्थना

प्रार्थना कार्य पाना

मिति ५-१०

प्रशंसा : आज परमेश्वरलाई प्रशंसा दिने एक कारण लेख्नुहोस् ।

प्रभु, म तपाईंलाई प्रशंसा गर्छु कारण तपाईं नै हुनुहुन्छ जसले मलाई बल दिनुहुन्छ ।

धन्यवाद दिने : आज तपाइँ के को लागि सबभन्दा बढी धन्यवादी हुनुहुन्छ लेख्नुहोस् ।

प्रभु, म तपाईंलाई धन्यवाद दिन्छु कि जसै मेरो रिसाह म साथीलाई भेट्नेछु तपाईंले मलाई जोगाउनुहोस् ।

स्वीकार : तपाईंले स्वीकार गर्नुपर्ने कुनै पापहरु लेख्नुहोस् ।

परमेश्वर, परिवारसँग झगडा गरेकोमा कृपया मलाई क्षमा गर्नुहोस् ।

निवेदन : आजको निम्ति तपाइँको सबभन्दा मुख्य खाँचो लेख्नुहोस् ।

येशू, आज मलाई चाहिएको सबैकुरा नै तपाईं दिनभरि मसाग हुनुभएको हो ।

अन्तरबिन्ती : तपाइँले आज प्रार्थना गरिरहनुभएको व्यक्तिहरुको नाम र प्रत्येक व्यक्तिको निम्ति तपाइँले गर्नुभएको प्रार्थना जनाउने एक वाक्यांश लेख्नुहोस् ।

नाम	प्रार्थना
निकी	अगुवाई
आमा	बल
एलेक्स	स्थिरता
कवी	तपाईंको प्रेम
म	माथिका सबै

अगुवापन/नेतृत्वपन झुण्डको अगुवाका लागि निर्देशनहरु

सफल अगुवापन

यो अगुवापन तालिमको अवधिभरि नै तपाईं र तपाईंको झुण्ड दुवै प्रभु येशूसँगको सम्बन्धमा बढ्दैजानुहुनेछ , जवानहरुको निम्ति तपाईंको दर्शन, उनीहरुसम्म पुग्ने र उनीहरुलाई बढ्न सहायता गर्ने तपाईंको सीपहरुमा । बृद्धिको अर्थ परिवर्तन हो । जसै जीवन परिवर्तनको काम हुनलाग्दछ, हुन दिनुहोस् । जसै तपाईंको झुण्डका मानिसहरुले आफ्नो व्यक्तिगत र जवानहरुलाई सेवकाई पुऱ्याउनको लागि खाँचो सामना गर्नुपर्छ यसको निम्ति लचकता आवश्यक पर्दछ । यो पाठमाथि अध्यन गरिरहनुहुदाँ पवित्र आत्मालाई अगुवाइ गर्नदिनुहोस् ।

सुसज्जित हुने कुरा चुनौतीको रुपमा झुण्डको अघि राख्नुहोस् । सुसज्जित हुने कुरा अगुवापन झुण्डको हृदय नै हो । कसैले त्यसप्रति अरुभन्दा चाँडो प्रतिकिया जनाउँछन् । जब तपाईंले गृहकार्य र सेवकाईको जिम्मा झुण्डको कुनै व्यक्तिलाई दिनुहुन्छ, हासियार हुनुहोस् कोही मानिस अरुभन्दा चाँडै नै तयार हुन्छन् । उनीहरुको तयारीपनको नापअनुसार जिम्मा दिनुहोस् ।

सर्मपणताले झुण्डमा सफलता सृजना गर्छ । झुण्डमा त्यस्ता जवान मात्र समावेश गर्नुहोस् जसले यस पुस्तक र बाइबल अध्यन गर्नमा आफै प्रतिबद्ध हुन्छन् र जो हरु इमान्दारीता साथ भेटघाट र परियोजनाहरुमा भाग लिन्छन् । यो झुण्डलाई एक अगुवापन झुण्ड भन्न सकिनेछ ।

यस झुण्डलाई अगुवाई गर्ने व्यक्ति मण्डलीको जवानहरुको पाष्टर वा मुख्य जवान अगुवा हो । त्यस व्यक्ति यस झुण्ड संचालन गर्न मण्डलीको पाष्टर वा मुख्य अगुवाहरुबाट अनुमति लिन जिम्मेवार हुन्छ ।

झुण्डलाई अगुवाई गर्न तयारीमा धेरै समय र बाइबल अध्यन वा अरु कक्षाहरुमा बढी व्यक्तिगत सहभागिता आवश्यक पर्दछ । झुण्डको सदस्य र यसको अगुवा भएको कारण तपाईंले नै अगुवापन झुण्डको सबै प्रतिबद्धता , कियाकलाप र गृहकार्यहरुमा सहभागी भई उदाहरण कायम गर्नुपछ ।

झुण्डमा शुरुवातको निम्ति यी निर्देशनहरु पालन गर्नुहोस् ।

यो पुस्तकमा भएका सामाग्रीहरुलाई हेर्नुहोस् :आफूलाई यस पुस्तकको उदेश्यसँग परिचित गर्नुहोस् :येशूखीष्टसँगको व्यक्तिगत सम्बन्धमा बढ्नु । पहिलो सत्रमा यस उदेश्यको बारमो विचार र छलफल गर्नुहोस् । झुण्डलाई तीनैवटा पुस्तक देखाउनुहोस् जसकारण उनीहरु पुरै श्रृंखलासँग परिचित हुन्छन् । झुण्डले छलफल गर्ने विषयको रुपरेखााको निम्ति विषय सूचीलाई जाँच गर्नुहोस् । त्यसपछि , सामाग्रीको गहिरो बुझाईको निम्ति र कति समर्पणता आवश्यक पर्छ जान्नलाई विभिन्न अध्यायहरुलाई एकएक गरि राम्रोसँग हेर्नुहोस् ।

भेट्ने समय र स्थानको निर्णय गर्नुहोस् : शायद ,तपाईं यो अध्यनभरि एक झुण्डमा प्रत्येक हप्ता भेट्नुहुनेछ । अर्को विकल्प, प्रत्येक दुई हप्तामा एकपल्ट भेटी दोब्बर समय लिएर दुई पाठहरु समेट्न सकिन्छ । तर यो उत्तम उपाय भने होइन । पहिले भेटघाटमा सबैले झुण्डमा भेट्न सकिने सबैभन्दा राम्रो समय हेनुपर्छ । सम्भव छ भने भेटघाट तपाइको अथवा झुण्डको कुनै सदस्यको

घरमा गर्नुहोस् । बैठक कोठा जस्ता अनौपचारिक वातावरणमा भेट्नाले मानिसहरुलाई आराम गर्न , खुल्ला हुन र छलफलमा सहभागी हुन सहायता पुग्छ ।

पहिलो भेटघाट अघि नै सबै सामाग्रीहरु जम्मा गर्नुहोस् :

अगुवापन झुण्डको हरेक सहभागीलाई , तपाइँ आफलाईँ नै पनि एउटा बाइबल, यस पुस्तक र "परमेश्वरसँग एकान्त समय" नामक ५.५" x ८.५" नापका नोटको नमूनाहरु चहिनेछ । (नोटको नमूनाको प्रयोग हप्ता ९ बाट मात्र हुनेछ ।)

हरेक भेटको समयावधि तोक्नुहोस् :

भेटघाटको समयावधिका मापदण्ड एक वा दुई घण्टा हो । प्रत्येक हप्ताको लागि डेढ घण्टा न्युनतम समय हो जसमा एक घण्टा मुख्य अध्यनको निम्ति , १५ मिनेट समीक्षा र बाँड्नको निम्ति र १५ मिनेट व्यक्तिगत र सेवकाईका आवश्यकताका निम्ति प्रार्थनामा बिताउनुहोस् । झुण्डको आवश्यकता अनुसार यी मिलाउनुहोस् ।

सम्बन्ध निर्माण :

अगुवापन झुण्डमा तपाईंको भूमिका अगुवाको हो, शिक्षकको होइन । यस प्रकारको व्याख्याले तपाइँ आफै नै प्रभु येशूको अझ परिपक्व चेला बन्ने प्रकिृयामा हुनुहुन्छ जसकारण तपाइँले "निर्देशकको रुपमा भन्दा पनि बढी झुण्डकै अरु सहभागी जस्तै आफूलाई स्थापित गर्नुहुनेछ । तर तपाइँ एक अगुवा हुनुहुन्छ त्यसैले झुण्डका अरु सहभागीहरुले संगठन, निर्देशन र उदाहरणका निम्ति तपाइँलाई हेर्नेछन् भनी जान्नुहोस् । जब उनीहरुले यो देख्छन् कि तपाइँ साँच्चै नै परमेश्वरलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र उनीहरुको व्यक्तिगत रुपमा वास्ता गर्नुहुन्छ, उनीहरु बढ्न थाल्दछन् । उनीहरुले परमेश्वरसँग, तपाइँसँग र एक अर्कासँग एक बलियो र प्रेमिलो सम्बन्ध विकास गर्नेछन् ।

बलियो सम्बन्ध निर्माण्का लागि यहाँ केही सुझावहरु दिइएका छन् :

१) झुण्डका प्रत्येक सदस्यहरुसँग भेट्नुहोस् : पहिलो केही हप्ताहरुमा तपाइँको अगुवापन झुण्डका प्रत्येक व्यक्तिहरुसँग व्यक्तिगत रुपमा भेट्न तालिका बनाउनुहोस् । प्रत्येकका खाँचाहरु, रुचिहरु, चासो/चिन्ताहरु र लक्ष्यहरु जान्नुहोस् । उनीहरुसँग आफ्नो बारेमा पनि यस्ता कुराहरु बाँड्नुहोस् । यसले एक अर्कालाई विशेष/अद्वितीय र भावना विचारहरु भएको महत्वपूर्ण व्यक्तिको रुपमा देख्न मद्दत गर्दछ । नतिजा स्वरुप यसले झुण्डको भेटघाटमा धेरै अर्थपूर्ण छलफलहरु हुनेछन् ।

२) अध्यनभरि नै एउटा नोटकापी साथमा राख्नुहोस् : झुण्डका सदस्यहरुको बारेमा तपाइँको अवलोकनहरुलाई रेकर्ड गर्नुहोस् । एक एक व्यक्तिको निम्ति नाम काढेर निरन्तर प्रार्थना गर्नुहोस् । प्रत्येक व्यक्तिको खाँचोहरुको जानकारी राख्नुहोस् । यदि कसैले कुनै सत्र छुटाउँछन् भने, उसलाई व्यक्तिगत रुपले नै भेट्नुहोस् । उनीहरुलाई जब वचनबाट केही समस्या हुन्छ, सहायता गर्नुहोस् । कुनै प्रतिबद्धताहरु उनीहरु पछ्याउदैनन् भने उनीहरुसँग बातचित गर्नुहोस् । भेटघाटहरुमा उनीहरुको तर्कहरु माग्नुहोस् । हरेक सदस्यलाई निर्माण गर्नुहोस् ताकि हरेकले बाँकी झुण्डद्वारा पनि आफू मूल्यको ठानिएको र कदर गरिएको महसुस गर्छन् ।

३) आफ्नो पाष्टर र मण्डलीलाई जानकारी दिनुहोस् : जसै तपाईंले झुण्डमा सम्बन्ध निर्माण गर्दैजानुहुन्छ, मण्डलीसँगको सम्बन्धलाई पनि बलियो बनाउनुहोस् । झुण्डमा के भईरहेको छ त्यसको जानकारी तपाईंको पाष्टरलाई दिनुहोस् । झुण्डलाई पनि मण्डलीमा विशेष गरी जवान सेवकाईमा संलग्न हुने उत्साह दिनुहोस् ।

४) झुण्डको संख्यालाई सिमित राख्नुहोस् : यस झुण्डमा बाँडिएका अनुभवहरुका आधारमा एक अर्काबीच विश्वास निर्माण हुने भएको हुदाँ, एक पल्ट झुण्ड शुरु वा स्थापित भएपछि कोही नयाँ सदस्यहरु थप्नु बुद्धिमानी हुदैंन । जब नयाँहरु झुण्डमा रहन इच्छुक हुन्छन्, झुण्डको जिम्मा लिन कोही अगुवा तयार भएपछि नयाँ झुण्ड शुरु गर्नुहोस् । शुरु देखि नै झुण्ड अगुवाई गर्न अर्को एक व्यक्तिलाई हेर्नुहोस् । त्यस व्यक्तिलाई झुण्ड अगुवाई गर्न सहायता माग्नुहोस् । यो अनुभवले त्यस व्यक्तिलाई भविष्यमा झुण्ड अगुवाई गर्न तयार गर्दछ ।

सत्रका अगुवाहरु खडा गर्नु

यस झुण्डमा बृद्धिको एउटा पाटो प्रत्येक व्यक्तिको झुण्ड भेटघाटहरुमा अगुवाइ गर्ने मौकाहरुबाट आउँछन् । प्रत्येक हप्ताको भेटघाटको निम्ति पाना नं ..... मा एउटा तालिका छ । खाली सत्रहरु भर्नुहोस् । जहाँ जहाँ “झुण्ड अगुवा” लेखिएको छ ती प्रत्येक सत्र तपाईंले अगुवाई गर्नुहुनेछ । पहिलो केही हप्ताहरुभित्रै क्रियाकलापहरु तयार गर्नुहोस् ।

त्यस झुण्ड भेटघाट पछि अर्को हप्ताको लागि “ अगुवाई गर्न तयार हुदैं ” खण्ड अन्तर्गतका सामाग्रीहरु पढेर आउन अगुवालाई बताउनुहोस् ।

अगुवाई गर्न तयार हुदैं

१) अघिबाटै तयार हुनुहोस् : झुण्ड भेटघाटभन्दा कम्तिमा पाँच दिन अगाडिदेखि तयारी शुरु गर्नुहोस् । अगुवाको रुपमा होइन तर एउटा सहभागीको रुपमा यस किताबमा भएका सामाग्रीहरुलाई उत्तर दिदैं आफ्नैं लागि पढ्नुहोस् । तयारी गर्नुपर्नै केही कुरा छ कि भनी हेर्नको लागि अलि अगााडि नै “छलफल मार्गदर्शक” हेर्नुहोस् । सामाग्रीहरुलाई पुन अवलोकन गरेपछि र छलफलका विचारहरुलाईअध्यन गरेपछि, भेटघाटको एक वा दुई दिन अगाडि आफ्नो तयारीलाई Finalize / अन्तिम रुप दिनुहोस् ।

२) समयमै शुरु गर्नुहोस् : शुरु गर्ने समय भइसक्दा थोरै मासिहरुमात्र उपस्थित छन् भने पनि भेटघाट शुरु गर्नुहोस् । यदि तपाइँ ढिलो भएका मानिसहरुको प्रतिक्षा गर्न थाल्नुहुन्छ भने तपाइँ आफैले झुण्ड भेटघाट हरेक हप्ता ढिला ढिला शुरु गर्न थाल्नुहुनेछ ।

३) छलफललाई ठीक बाटोमा राख्नुहोस् : झुण्डमा रहँदा मानिसहरुलाई बोल्नको निम्ति उतसाह दिनुहोस् । झुण्डमा रहँदा समयलाई (maximize) विस्तार गर्नको निम्ति तल दिइएका मार्गदर्शकहरुलाई पछ्याउनुहोस् ।

- स्पष्ट र संक्षिप्त/छोटो प्रश्नहरु राख्नुहोस् । एउटा प्रश्न सोधिसकेपछि, झुण्डलाई विचार गर्न र प्रतिक्रियादिन समय दिनुहोस् । केहीबेरको शान्त समयदेखि नडराउनुहोस् । शुरुमै आफ्ना उत्तर र विचारहरु नदिनुहोस् । उनीहरुलाई आफैलाई व्यक्त गर्ने मौका दिनुहोस् । छलफलमा अरु कोही व्यक्तिले दिन सक्ने योगदान आफै नदिनुहोस् ।
- प्रत्येक व्यक्तिको टिप्पणीलाई कदर गर्नुहोस् । सहभागीहरुलाई उनहिरुले के भन्नुपर्छ त्यो सोच्न भन्दा पनि जे सोच्छन् त्यो भन्न उत्साह दिनुहोस् । इमान्दारीता र पारदर्शिताले झुण्डमा गहिरो र खुल्ला विचारहरुलाई स्पष्ट बनाउन थप प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उनीहरुको विचारलाई abstract बाट ठोस कुरामा सार्नलाई सक्दो मौकाहरु खोज्नुहोस् । बोलेको कुरा व्यक्तिगत रुपमा लागू गर्न उनीहरुलाई चुनौती दिनुहोस् ।
- वचनको नजिक रहनुहोस् :बाइबलले यस अध्यन र छलफलका निम्ति अधिकारको रुपमा काम गर्दछ । झुण्डका सदस्यहरुलाई आफ्ना विचारहरु बाइबलीय सिद्धान्तहरुमा आधारित राख्न उत्साह दिनुहोस्। बाइबललाई उनीहरुको विचारहरुका निम्ति एउटा " plumb line" जस्तै गरी प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई "विश्वास र अभ्यासका लागि" अधिकार हुन दिनुहोस् ।
- Superficial र trite उत्तरहरुका निम्ति चुनौती दिनुहोस् । झुण्डका सदस्यहरुलाई कुनै विचार, बाइबलका पद वा सजिलो उत्तरलाई हतार हतार भनेर जान नदिनुहोस् । उनीहरु के भन्न खोज्दैछन् त्यो व्याख्या गर्न र कुनै एउटा व्यक्तिगत उदाहरण दिन लगााउनुहोस् । उनीहरुलाई "गहिराईमा जान र बलियो भई माथि आउन" चुनौती दिनुहोस् ।
- समीक्षा/पुनरावलोकन प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । पहिले गरेका अध्यनहरुको grid बाट झुण्डलाई नयाँ अवधाारणाहरु (concept) सोच्न सहायता गर्नुहोस् । समीक्षा/पुनरावलोकन समयलाई उनीहरुले सिकेका कुराहरु प्रतिबिम्बित गर्न , पहिले छलफल गरिएका विषयहरु उठाउन जससँग अझै पनि उनीहरुलाई समस्या छ र उनीहरुले ती छलफलहरुलाई आफ्नो जीवनमा कसरी जीवित देखेका छन् ती बताउनलाई उपयोग गर्नुहोस् ।
- पूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि कोही सदस्यहरु छलफलमा भाग लिन संकोच मान्छन् भने, उनीहरुलाई सीधै उनीहरुको व्यक्तिगत तर्क/विचारहरु र अनुभव सम्बन्धित प्रश्नहरु सोध्नुहोस् । उनीहरुलाई जान्न दिनुहोस् कि तपाईं उनीहरुको र उनीहरु के विचार गर्छन त्यसको वास्ता गर्नुहुन्छ । थदि कोही व्यक्तिहरु सबै प्रश्नहरुका उत्तर दिन खोज्दछन् भने , नाम तोकेर अरुहरुलाई प्रश्न सोध्न शुरु गर्नुहोस् ताकि सबैलाई प्रतिक्रियाा दिने मौका होस् । यदि एक जनाले (dominates) प्रभुत्व गर्छ भने , भेटघाट पछि नम्रतासाथ उसँग अरु सबैलाई पनि बोल्न उत्साह दिएर आफूलाई सहायता गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

४) प्रत्येक सत्रको मुल्याङ्कन गर्नुहोस् । प्रत्येक भेटघाट पछिको २४ घण्टा भित्र त्यस सत्रको समीक्षा/पुनरावलोकन गर्नुहोस् । तपाईंले झुण्डमा याद गर्नुभएको कुनै समस्या वा खाँचोहरु भए लेख्नुहोस् । यसलाई तपाई कसरी address गर्न चहानुहुन्छ विचार गर्नुहोस् । त्यस सत्रलाई जसले अगुवाई गर्नुभयो उहाँसँग भेट्नुहोस् । उहाँलाई त्यस सत्रमा आफ्नो नेतृत्व

मुल्याङ्कन गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । उहाँले त्यस भेटघाटको नेतृत्वपनमा देख्नुभएका बल र कमजोरीहरु सोधेर प्रश्न सजिलो बनाई राख्नुहोस् ।

झुण्ड अगुवाका कार्यहरु

सत्र	खण्ड एक
१	
२	
३	
४	
५	
६	
७	
८	
९	
१०	
११	
१२	
सत्र	खण्ड दुई
१३	
१४	
१५	
१६	
१७	
१८	
१९	
२०	
२१	
२२	
२३	
सत्र	खण्ड तीन
२४	
२५	
२६	
२७	
२८	
२९	
३०	
३१	
३२	
३३	
३४	
३५	
३६	

छलफल मार्गदर्शक

विभिन्न मानिसले झुण्डलाई अगुवाई गर्ने भएको हुनाले , अगुवा हुनुभएकोले तपाईंले उनीहरुलाई त्यो हप्ताको लागि उपयुक्त छलफल मार्गदर्शक देखाएर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । प्रश्नहरु र सुझावहरुले उनीहरुलाई सत्रको मुख्य केन्द्रमा जान सहयोग गर्छ । यी मार्गदर्शकहरुले कुनै पनि तरिकाले सामाग्रीहरुलाई वा छलफलको सम्भावनालाई निकास/निकाल्ने काम गर्दैन । आफ्ना प्रश्नहरु, विचारहरु र उपयोगिताहरुलाई (applications) शीर्षक र सामाग्री केन्द्रित भइरहेसम्म थप्नुहोस् ।

पहिलो सत्र (झुण्ड/सामुहिक परियोजना)

१) पहिलो सत्रमा झुण्डको उदेश्य, सम्बन्ध निर्माण र संगठनमा छलफल र निर्णयहरुमा ध्यान दिनुहोस् । भेटघाटलाई अनौपचारिक र रमाईलो बनाउनुहोस् । यसको निम्ति रचनात्मक तरिकाले वनभोज(पिकनिक), पैदल यात्रा वा कसैको घरमा पार्टीको आयोजना गर्नुहोस् ।

२) हरेक व्यक्तिलाई उसको आफ्नो कथा बताउन लगाउनुहोस् । प्रत्येकलाई ५ मिनेटको समय दिनुहोस् । एकजना समय हेर्ने व्यक्ति छान्नुहोस् । यसको निम्ति ३० मिनेटको समय दिनुहोस् । जसले कथा भन्दैनन् उनीहरुको निम्ति, अर्को हप्ता समय हुनेछ । झुण्डको उदेश्य बताउनुहोस् : येशू खीष्टसँग व्यक्तिगत सम्बन्धमा बढ्नु ।

३) यस उदेश्यको आधारमा प्रत्येक व्यक्तिलाई ऊ यस झुण्डमा सहभागी भएकाले के पाउन वा दिन चाहन्छन् सोध्नुहोस् ।

४) यो उदेश्य पूरा गर्नाले जवान सेवकाई कसरी निर्माण हुनेछ भनी उनीहरु विचार गर्छन् सोध्नुहोस् ।

५) पेज नं ......मा भएको व्यक्तिगत प्रतिबद्धता फारममा जोड दिनुहोस् । त्यसको अर्थ के हो छलफल गर्नुहोस् । के उनीहरुले आफुले गरेका प्रतिबद्धताहरु बुझेका छन् भनी सोध्नुहोस् । उनीहरुसँग एउटा जिम्मेवार करारको सम्बन्धमा रहनुको बारेमा बातचित गर्नुहोस् । उनीहरुलाई बताउनुहोस् कि अर्को हप्ता हरेकलाई व्यक्तिगत प्रतिबद्धता फारममा हस्ताक्षर गर्न भनिनेछ । उनीहरुलाई ती प्रतिबद्धताहरुको विषयमा प्रार्थना गर्न भन्नुहोस् ।

६) अर्को भेटको निम्ति मिति र समय तोक्नुहोस् । हरेक हप्ता झुण्ड भेटघाटको निम्ति नियमित समय तोक्नुहोस् ।

दोस्रो सत्र

१) यदि झुण्डमा हरेक व्यक्तिले आफ्नो कथा भन्ने समय भएन भने , begin there and complete that. फेरि प्रत्येकलाई पाँच मिनेट समय दिनुहोस् । एकजना समय हेर्ने व्यक्ति चुन्नुहोस् । जबसम्म सबैले बाँडेका हुदैनन्, हरेक हप्ता नै यो गर्नुहोस् ।

२) कम्युनिष्ट पार्टी अगुवाको कथा समीक्षा/पुनरावलोकन गर्नुहोस् । यो वाक्य बनाउनुहोस् कि खीष्टका हरेक अनुयायी विश्वासमा potential अगुवा हुन् । प्रश्न सोध्नुहोस् : के तपाईं आफैलाई ***potential*** अगुवाको रुपमा देख्नुहुन्छ ? किन ? प्रत्येकलाई प्रतिकिया जनाउन दिनुहोस् ।

३) प्रश्न सोध्नुहोस् : अगुवापनको फाइदाहरुमध्ये तपाईंको निम्ति कुन कुन अति नै अर्थपूर्ण छन् ?

४) झुण्डको कसैलाई “अगुवापन झुण्डको निम्ति प्रतिवद्धता/समर्पणता ” नामक उपखण्ड अन्तरगतको सामाग्री पढ्न लगाउनुहोस् । प्रश्न सोध्नुहोस् : कुनै झुण्डप्रति समर्पणता जनाउनु भनेको कसरी विचार गर्नुहुन्छ ? प्रत्येकलाई पेज नं .... मा भएका आफ्नो आफ्नो “व्यक्तिगत प्रतिवद्धता” फारम हस्ताक्षर गर्न लगाउनुहोस् । किताबहरुलाई वरिपरि दिदैं जानुहोस् र फेरि सबैले अरु सबै किताबमा पनि हस्ताक्षर गरुन् । यो कुरा जोड दिनुहोस् कि यसले झुण्डका सदस्यहरुको एकअर्काप्रति हुने समर्पणताका गम्भीरतालाई दर्शाउँछ ।

५) हरेकलाई उनीहरुको तालिकाको छोटो/संक्षिप्त विवरण दिन लगाउनुहोस् । कसैलाई झुण्ड भेटघाटमा आउन समस्या भइरहेको छ कि हेर्नुहोस् । (यदि त्यस्तो छ भने , ती व्यक्तिहरुसँग झुण्ड भेटघाट पछि बातचित गर्नुहोस् । सायद तपाईंले उनीहरुको हेरचाहको निम्ति कोही व्यक्ति मिलाउन सक्नुहुन्छ, अरु कुनै समय भेट्ने गर्न सक्नुहुन्छ इत्यादि)

६) समुह एक भई प्रत्येक सदस्यले अगुवापन झुण्डमा रहनको लागि निभाउनुपर्ने प्रतिवद्धता/समर्पणताको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् ।

७) अब मध्यदिनसम्मको (Half-day prayer) प्रार्थनाको लागि मिति तोक्नुहोस् । (तेह्रौं सत्रमा हेनुहोस् ।

तेस्रो सत्र

१) सबैको “मनपर्ने शौक/रुचिहरु” बाँडेर भेटघाट शुरु गर्नुहोस् ।

२) **“**म्याट ब्रिङ्कलेको कथा बारे तपाईंको प्रतिकियाहरु के छन् ? के परमेश्वरले तपाईंको व्यक्तिगत जीवन र सेवकाईमा पनि कहिल्यै यस्तै परिणामहरु ल्याउन सक्नुहुन्छ भनी तपाईं विचार गर्नुहुन्छ ?**”** भनी सोध्नुहोस् ।

३) झुण्डलाई २/२ जनामा विभाजन गर्नुहोस् । सबैलाई मत्ती ७:२४-२७ को दृष्टान्त पढ्न दिनुहोस् र येशूले हामीहरुलाई कुन सत्यताहरु बताउन खोज्दै हुनुहुन्छ बातचित गर्नुहोस् ।

४) पेज नं ......मा भएको एलन रेडप्याथको भनाई पढ्नुहोस् । (कार्य बुदाँ प्रश्न नं १ हेर्नुहोस्) "यस झुण्डको ***potential*** अगुवाहरुको लागि यो भनाईको अर्थ के हुनसक्छ ?" सोध्नुहोस् ।

५) प्रश्न सोध्नुहोस् : प्रश्न नं ४ को उत्तरमा तपाईं व्यक्तिगत रुपमा प्रभुसँगको सम्बन्धमा र अगुवापनको सीपमा कहाँ बढ्नु आवश्यक रहेको लेख्नुभयो? (अगुवा : झुण्डका सदस्यहरुलाई पछि उत्साह दिन याद राख्नुहोस् ।)

चौँथो सत्र

१) प्रत्येक व्यक्तिलाई उसँग किन "ख्रीष्टप्रति निर्धकता/भरोसा/विश्वास" छ बताउन दिनुहोस् ।

२) उनीहरुलाई यस्ता परिस्थितिहरुको बारेमा बताउन दिनुहोस् जसमा उनीहरु तथ्यहरु भन्दा पनि भावनाहरुमा भर पदर्छन् विशेषगरी जब त्यो ख्रीष्टसँगको हिडाँइसँग सम्बन्धित हुन्छ ।

३) कसैलाई भजनसंग्रह १३९:१३-१६ र एफिसी २:१० पढ्न दिनुहोस् । प्रश्न सोध्नुहास् : "तपाईं के विचार गर्नुहुन्छ, परमेश्वरले तपाईंलाई किन बनाउनुभयो ? "

४) कसैलाई १ यूहन्ना ४:९-१० पढ्न दिनुहोस् । यो खण्ड प्रयोग गर्दै , भन्नुहोस् " परमेश्वरले तपाईंलाई कति प्रेम गर्नुहुन्छ एक वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् । प्रत्येकले आफूलाई परमेश्वरले प्रेम गर्नुहुन्छ भनी जानेको एक विशेष तरीका बताउनुहोस् ।"

५) प्रश्न सोध्नुहोस् : के हरेक व्यक्ति येशूसँग व्यक्तिगत हिँडाइ भन्दा "अघि" र "पछि"को जीवनमा बेग्लै हुदँछ ?

६) समयले भ्याएसम्म सत्रमा दिइएका जति सक्दो धेरै खण्डहरु हेर्नुहोस् र प्रत्येक खण्डलाई छोटकरीमा बताउनुहोस् । हरेक व्यक्तिलाई छोटकरीमा बताउन एउटा खण्ड दिनुहोस् ।

७) Taking off on the question : "म कसरी जान्न सक्छु कि साँच्चिकै म परमेश्वरको सन्तान भएको छु ?" उनीहरुलाई सोध्नुहोस् : १ यूहन्नामा लेखिए बाहेक अरु के प्रमाणहरुले तपाईं साँच्चिकै परमेश्वरको सन्तान हुनुहुन्छ भन्ने निष्कर्षमा डोऱ्याउँछ ?

पाँचौ सत्र

१) प्रेमको विषयमा रहेको सामान्य गलत धारणाहरु छलफल गर्नुहोस् । तिनीहरुलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् ।

२) प्रश्न सोध्नुहोस् : प्रेममा अनुभव गर्नुभएको मध्ये तपाईंको सबैभन्दा प्यारो याद/अनुभव कुन हो ?

३) प्रश्न सोध्नुहोस् : मानिसको प्रेम र परमेश्वरको प्रेमको भिन्न हुने चार तरीकाहरुमध्ये , तपाईंलाई कुनले सबैभन्दा बढी असर पारेको छ ? किन ?

४) प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रेममा अनुभव गरेका नकारात्मक अनुभवहरु बाँड्न दिनुहोस् जसले परमेश्वरको प्रेम ग्रहण गर्न/अनुभव गर्न अवरोध गर्छ।

५) १ कोरन्थी १३ को अध्यनबाट, प्रत्येक व्यक्तिलाई परमेश्वरको प्रेमको गुणहरु टिप्न लगाउनुहोस् । जो उसको निम्ति सबैभन्दा बढी महत्वपूर्ण छ र किन, व्याख्या गर्नुहोस् ।

६) प्रश्न सोध्नुहोस् : परमेश्वरको प्रेम ग्रहण गर्नाले कसरी कार्य बुदाँ ४ मा सूची बनाइएका तीन व्यक्तिहरुप्रति तपाईंले गर्ने प्रतिक्रियामा असर पर्छ ?

७) एकसाथ प्रार्थना गर्नुहोस् कि प्रत्येक व्यक्तिले परमेश्वरको प्रेमलाई आफूमा/आफूभित्र र आफ्नो जीवनद्वारा बग्न दिऊन् , उहाँको प्रेमले उनीहरुलाई विगतका नकारात्मक अनुभवहरुबाट शुद्ध हुन र अरुलाई पूर्णरुपले प्रेम गर्न सहायता गरोस् ।

छैठौं सत्र

१) झुण्डका सदस्यहरुलाई जीवनमा उनीहरुले सबैभन्दा बढी अयोग्य/अपर्याप्त (inadequate) अनुभव गरेका एक समयको बारेमा बाँड्न लगाउनुहोस् ।

२) दुई/दुई जनाको झुण्डमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक झुण्डलाई भजनसंग्रह ५१ पढ्न दिनुहोस् । त्यसपछि यी प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् : दाऊद किन अयोग्य अनुभव गरिरहेका थिए ? (बेतसेबासँग उनको पाप २ शमूएल ११ मा हेर्नुहोस् ।) दाऊदले पाप गरेपछि उनले परमेश्वरसँग कसरी प्रतिक्रिया जनाए ? प्रत्येक झुण्डले पत्ता लगाएको कुरा सबैको सामु बताउन लगाउनुहोस् ।

३) १ तिमोथी १: ५ पढ्नुहोस् । प्रश्न सोध्नुहोस् : पावलले तिमोथीलाई लेखेका कुराहरु विचार गर्दै गर्दा ***(reflecting on)*** शुद्ध हृदय, असल विवेक र निष्कपट विश्वास हुनका लागि चाल्नुपर्ने कुन एउटा कदम तपाईंले महसुस गर्नुभयो ?

४) सारंश गर्नुहोस् : सबै मिलेर परमेश्वरसँग त्यो कदम जति सक्दो चाँडो (हुन सक्छ अर्को हप्ता नै) चाल्न साहस माग्दै प्रार्थना गरौं ।

सातौं सत्र

१)गएको हप्ता १ तिमोथी १:५ पदका अध्यनको नतिजा स्वरुप प्रत्येक व्यक्तिले निर्णय गरेका कार्यको बारेमा बताउन लगाउँदै गएको सत्रको समीक्षा/पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

२) झुण्डलाई रोमी ८ पढ्न र छलफल गर्न २/२ जनामा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक साना झुण्डलाई त्यो अध्यायबाट साँचो विश्वासीको चरित्रहरुको सूची बनाउन लगााउनुहोस् । त्यसपछि ती झुण्डहरुबाट एक एक चरित्र बताउन लगााउनुहोस् ।

३) झुण्डलाई सोध्नुहोस् : आत्मामा हिँड्नु भन्नाले तपाईं के विचार गर्नुहुन्छ ? झुण्ड मिली यसमा छलफल गर्नुहोस् ।

४) एक अगुवाको रुपमा, तपाईंको आफ्नै व्यक्तिगत जीवनबाट एउटा उदाहरण दिनुहोस् जसमा तपाईं परिस्थितिहरु वा जे ठीक छ त्यो गर्न नसकेको आफ्नो क्षमताको कारण निराश हुनुभएको थियो । व्याख्या गर्नुहोस् , आत्मामा हिँडेकोले कसरी त्यो परिस्थिति बदलियो अथवा बदलिन सक्थ्यो ।

५) प्रत्येक व्यक्तिलाई पवित्र आत्माद्वारा भरिनलाई र दिन दिनै आत्मामा हिँड्नलाई अहिल नै प्रार्थना गर्न उत्साह दिनुहोस् । पवित्र आत्माद्वारा भरिनको लागि प्रार्थनामा उनीहरुलाई अगुवाई गर्नुहोस् ।

६) दुई दुई जनाको झुण्डमा प्रार्थना गर्नुहोस् । यी शब्दहरु यर्थाथ होऊन् भनी Pray Romans 8 back to God.

७) प्रत्येक व्यक्तिलाई यो हप्ताभरि आत्माद्वारा भरिन र हिँड्नलाई हरेक दिन प्रार्थना गर्न सम्झाउनुहोस्।

आठौं सत्र

१) प्रश्न सोध्नुहोस् : तपाईंको मनपर्ने खाना के हो ?

२) कलस्सी २: ६-१० एकसाथ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । प्रश्न सोध्नुहोस् : तपाईंले कसरी येशू ख्रीष्टलाई पाउनु/ग्रहण गर्नुभयो ? (विश्वासद्वारा) तपाईं कसरी उहाँमा हिँड्न सक्नुहुन्छ ? (यो पनि विश्वासद्वारा नै) कसरी तपाईं विश्वासमा जरा गााडिएको र निर्माण भएको , बलिया र धन्यवादले भरिपूर्ण हुनसक्नुहुनेछ ? (प्रश्न छलफल गर्नुहोस्) केही “छली/भ्रामक दर्शनहरु”, “मानव परम्पराहरु” कुन कुन हुन जसले हामीलाई ख्रीष्टमा जीवनको पूर्णता अनुभव गर्नदेखि राक्न खोज्दछ ? (legalism , मण्डलीका परम्पराहरु इत्यादि) कसरी ती कुराहरुले हामीलाई व्यक्तिगत रुपमा पनि असर पार्दछन् ? (उनीहरुको विचारहरु लिनुहोस्) तपाईंको के विचार गर्नुहुन्छ पावलले “ख्रीष्टमा जीवनको पूणता ” द्वारा के भन्न खोजेका हुन् ? (प्रश्न छलफल गर्नुहोस्)

३) झुण्डलाई आफ्ना साधनहरु (प्रार्थना, परमेश्वरको वचन, संगति, साक्षी) नियमित प्रयोग गर्ने चुनौती दिनुहोस् । यदि केही व्यक्तिको परमेश्वरसँग हरेक दिन एक्लै समय बिताउने बानी छैन भने यो हप्ता शुरु गर्ने उत्साह दिनुहास् । (परमेश्वरसँग एकान्त समय नामक नोटकापीका पानाहरुको प्रतिलिपिहरु साथमै राख्नुहोस् ।) आफ्नो झुण्डका खाँचो विचार गरेर ती सहायक पानाहरुको बारेमा

व्याख्या गर्न सकेसम्म धेरै समय लिनुहोस् । "कसरी परमेश्वरसँग एकान्त समयमा हुन" र "कसरी वचनको खण्ड अध्यन गर्ने " खण्डहरुमा जोड दिनुहोस् । यो जनाइदिनुहोस् कि आउँदो सत्रले परमेश्वरसँग एकान्त समय शुरु गर्ने बारेमा अझ विशेष तरीकाहरु बताउँदछ ।

४) एकै झुण्ड भई , " प्रार्थना कार्य पाना " र " बाइबल प्रतिक्रिया पाना " हरुको अभ्यास गर्नुहोस् । (अर्को हप्ता पनि तपाईंले यो गर्नुहुनेछ । यस विचारसँग परिचित हुनको लागि यही हप्ता नै पनि यो गर्नुहोस्)

५) मध्यदिन/मध्यदिनसम्मको प्रार्थनाको बारेमा आफ्नो झुण्डका व्यक्तिहरुलाई याद दिलाउनुहोस् र आवश्यक हुने सामाग्री/सामानहरु जुटाउन थाल्नुहोस् ।

नवौँ सत्र

१) प्रत्येक व्यक्तिलाई उसको पहिलो Date को बारेमा वर्णन गर्न लगााउनुहोस् ।

२) असल सम्बन्धहरु एकसाथ समय बिताउनाले बन्दछन् भन्ने जोड दिदैं मर्कूस १:३५ झुण्डसँगै मिली पढ्नुहोस् । येशूलाई पितासँग एकान्त समय बिताउनु/हुनु किन आवश्यक थियो छलफल गर्नुहोस् ।

३) प्रश्न सोध्नुहोस् : परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनुहुदा तपाईंले अनुभव गर्नुभएका मध्ये सबैभन्दा अर्थपूर्ण अनुभवको रुपमा तपाईं के लाई वर्णन गर्नुहुन्छ ?

४) प्रश्न सोध्नुहोस् : परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनाले कसरी तपाईंलाई यो अध्यनको उदेश्य पूरा गर्न सहायता मिल्नेछ भनी विचार गर्नुहुन्छ ?

५) परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउने सम्बन्धमा झुण्डमा कुनै पनि प्रश्नहरु भए त्यसको उत्तर दिनुहोस् ।

६) झुण्डको हरेकको लागि परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउने लक्ष्य तय गर्न झुण्डलाई नै लगााउनुहोस् - एक पङक्तिमा सात दिनको लक्ष्य । यदि त्यस समयावधिमा कोही एक वा धेरै व्यक्तिले एक दिन छुटाउँछ भने त्यो लक्ष्य फेरि शुरुदेखि शुरु गर्न सहमत हुनुहोस् । यस कार्यले सामूहिक एकता निर्माण गर्दछ र परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउन आपसी उत्साह प्रदान गर्दछ । ईमान्दारीतालाई जोड दिनुहोस् । एक वा केही बढी समय (लक्ष्य) फेरि दोहोऱ्याउनु पर्दा झुण्डलाई चोट पर्दैन । उत्साह र जिम्मेवारीपन निर्माण गर्न झुण्डलाई दुई दुई जनामा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक अघिल्लो रात सम्झनाको लागि एक अर्कालाई फोन गर्न लगााउनुहोस् ।

दशौँ सत्र

१) प्रश्न सोध्नुहोस् : उच्च विद्यालय ***(high school)*** देखि तपाईंको ***physical appearance*** मा परिवर्तन भएको कुन एउटा यस्तो कुरा छ जसको बारेमा ती साथीहरुसँग भेटभएमा उनीहरुले टिप्पणी गर्नेछन् भनी तपाईं सोच्नुहुन्छ ?

२) संसारले सफलताका गुणहरुको रुपमा हेर्ने चरित्रहरुलाई विचार गर्नुहोस् । त्यसपछि तीन-तीनजनाको झुण्ड विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक झुण्डलाई भजनसंग्रह १:१-३ को आधारमा सफलताको आ-आफ्नै परिभाषा लेख्नदिनुहोस् । सबैजनालाई भेला गर्नुहोस्, ती परिभाषाहरु बाँड्नुहोस् र संसारको विचार देखि ती कसरी भिन्न छन् छलफल गर्नुहोस् ।

३) झुण्डले परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउने सात दिनको पङक्तिमा कस्तो गरिरहेका छन् जाँच्नुहोस् । यदि कसैले (एक दिन मात्र भए पनि) परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउन भुलेको वा वेवास्ता गरेको भएमा , तपाईंको भेटघाटभन्दा भोलिको दिनलाई "दिन १" तोक्नुहोस् र फेरि तपाईंको सात दिनको लक्ष्य शुरु गर्नुहोस् । (यो नियम हुनको लागि तोकिएको होइन तर नियमित हुनको लागि उत्साह र बानी निर्माण गर्नको लागि हो ।) यदि सबैले परमेश्वरसँगको आफ्नो समय बिताइरहेका छन् भने, यस अध्यनको समयमा उनीहरुलाई परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउने यो असल बानीलाई निरन्तरता दिन उत्साह दिनुहोस् । (टिप्पणी : झुण्डका सबैलाई अर्को भेटघाटमा परमेश्वरसँग एकान्त समय नोटकापी लिएर आउन भन्नुहोस् ।)

४) प्रत्येक व्यक्तिलाई गएको हप्ताभरिमा परमेश्वरसँगको एकान्त समयमा पाएको मध्ये कुनै एक प्रकाश बाँड्न लगाउनुहोस् ।

५) उनीहरुले भेटेका/सामना गरेका केही समस्याहरु भए छलफल गर्नुहास् ।

६) झुण्डमै, हिब्रु ४:१२ चलाउँदै बाइबल प्रतिक्रिया पानाका प्रत्येक कदमहरुमा काम गर्नुहोस् । त्यसपछि २ तिमोथी ३:१४-१७ चलाउँदै प्रत्येक व्यक्तिलाई अर्को बाइबल प्रतिक्रिया पाना प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । जब सबैले सिद्धयाउँछन्, उनीहरुले कसरी प्रत्येक खण्ड गरे छलफल गर्नुहोस् । (यो क्रियाकलाप चाहिँ वचनबाट प्रकाश संकलन गर्न भन्दा पनि उनीहरुलाई बाइबल अध्यनका तरीकाहरु बुझ्न सहायताको लागि तयार गरिएको हो । बाइबल प्रतिक्रिया पाना भर्न उनीहरुलाई केही समस्याहरु भइरहेमा त्यसलाई समाधान गनुहोस् । आउँदा दिनमा परमेश्वरसँगका समयहरुमा प्रकाशहरु स्वत आफै आउनेछन् ।)

७) जब झुण्डले सातदिनको सामूहिक लक्ष्य पूरा गर्छ कतै बाहिर आइसक्रिम खान गई खुसी मनाउनुहोस् । आइसक्रिम तपाईंले किन्नुहोस् ।

एघारौं सत्र

१) प्रत्येकलाई वचन याद गर्नुको सबैभन्दा सकारात्मक फाइदा व्याख्याा गर्न दिनुहोस् जुन उसले अनुभव गरेको छ वा उसलाई वचन याद गर्न रोकी रहेका बाधा/अवरोधहरु लाई पहिचान गर्नुहोस् ।

२) प्रश्न सोध्नुहोस् : तपाईंले केही याद गर्न/सम्झन खोज्दा भएका नकारात्मक अनुभवहरु के के हुन् ?

३) झुण्डको रुपमा २ तिमोथी ३:१६ लाई एकसाथ पढ्नुहोस् (recite)। (झुण्डलाई हप्ता भरिमा यो पद याद गर्न/सम्झन दिईएको थियो ।) जबसम्म सबैजनाले राम्रोसँग यसलाई याद गरेका हुदैंनन् घरि घरि यसलाई भन्नुहोस् ।

४) परमेश्वरसँग एकान्त समय नोटकापीका पानाहरुबाट "कसरी वचन याद गर्ने" खण्ड प्रयोग गर्दै , वचन याद गर्ने कदमहरुमा जानुहोस् ।

५) एकसाथ हिब्रु ४:१२ याद गर्नुहोस् । सबैले राम्रोसँग याद नगरेसम्म यसलाई भन्नुहोस्/दोहोऱ्याउनुहोस् ।

६) झुण्डमा रहेका प्रत्येकलाई वचन यादका कदमहरु प्रयोग गर्दै आफै याद गर्न तल दिईएका मध्ये कुनै एक पद दिनुहोस् । केही मिनेट पछि सबैलाई भेला गर्नुहोस् र प्रत्येकलाई आफूलाई दिईएको पद भन्न लगाउनुहोस् । कसलाई समस्या भईरहेको छ याद गर्नुहोस् र आफ्नो मनमा उनीहरुलाई फोन गर्ने, उत्साह दिने र उनीहरुलाई पदहरु याद गर्न सहायताको लागि सँगै काम गर्ने कुराको टिप्पणी (note) बनाउनुहोस् । (दिनको लागि पदहरु : १ यूहन्ना ५:११, फिलिप्पी १:६, १ यूहन्ना ३:२३, यूहन्ना १५:५, भजनसंग्रह ११९:९, यूहन्ना १६:२४, मत्ती ४:१९, हितोपदेश ३:५-६, र मत्ती ६:३३)

७) यूहन्ना १४:२६ र २ पत्रुस १:३ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । प्रश्न सोध्नुहोस् : कसरी यी पदहरु वचन याद गर्ने कुरासँग सम्बन्धित छन् ?

८) झुण्डका सदस्यहरुलाई परमेश्वरसँग आ-आफ्नो व्यक्तिगत एकान्त समयबाट बाँड्न लगाउनुहोस् । (सात दिन नै उनीहरुले कस्तो गर्दैछन् हेर्नुहोस् ।)

९) कुनै विशेष व्यक्तिगत समस्याहरु र ती समयहरुबाटका सकारात्मक प्रकाशहरु/अन्तरदृष्टिहरुका निम्ति परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहास् । मध्यदिनसम्मको प्रार्थनाको योजनाहरुलाई Finalize गर्नुहोस् ।

बह्रौं सत्र

१) प्रश्न सोध्नुहोस् : के तपाईं आफैलाई "अर्ली बर्ड ***(early bird)*** / बिहान चाँडै उठ्ने" / "नाईट आवल ***(night owl)*** /राती ढिलासम्म जागा रहने" ठान्नुहुन्छ ? बिहान चाँडै उठ्ने (early bird) अर्ली बर्डहरुलाई एउटा झुण्डमा र राती ढिलासम्म जागा रहने (night owl) नाईट आवलहरुलाई अर्को झुण्डमा राख्नुहोस् । उनीहरुलाई उनीहरु जस्तो छन् ती हुनुको प्रमुख दश कारणहरुका सूची बनाउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक झुण्डले सबैको सामु ती बताउनेछ ।

२) उनीहरुलाई परमेश्वरसँग दिनदिनको एकान्त समयबाट पाएका प्रकाशहरु बाँड्न दिनुहोस् । (यदि झुण्डले आफ्नो सात दिनको चुनौती पूरा गरेको छ भने खुसी मनाउनुहोस् ।

३) १ यूहन्ना १४:१२-१४ र मत्ती १८:१८-२० मा पाए जस्तै प्रार्थनाका उदेश्यहरु निर्धारित गर्नुहोस् ।

४) प्रत्येक व्यक्तिलाई हालको कुनै प्रार्थनाको निश्चित उत्तर बताउन दिनुहोस् । (हुन्छ, हुदैंन र पखलाई सम्भनुहोस् ।)

५) पाँच भुण्डमा विभाजित हुनुहोस् । हरेक भुण्डको लागि प्रार्थनाका एक क्षेत्र (प्रशंसा, स्वीकार, धन्यवाद, निवेदन, अन्तरबिन्ती) दिनुहोस् । प्रार्थनाका यी क्षेत्रहरु परमेश्वरसँगको सम्बन्धमा किन अत्यावश्यक छन् छलफल गर्न दिनुहोस् । फेरि एकसाथ भेला गर्नुहोस् र सबैलाई बताउन लगााउनुहोस् ।

६) प्रार्थनाको कार्य पानाको नमुनालाई हेर्नुहोस् । निश्चय गर्नुहोस् कि प्रार्थनामा समय बिताउँदा कसरी हरेक खण्ड लागू हुन्छन् भनी प्रत्येकले बुझेका छन् ।

७) भुण्डमा रहेर, प्रार्थना कार्य पानाबाट एकपल्टमा एउटा खण्ड लिई प्रार्थना गर्नुहोस् । (प्रत्येक खण्डको लागि ५ मिनेट दिनुहोस्)

८) यो निश्चय गर्नुहोस् कि सबैले अर्को सत्रको मध्यदिनसम्मको प्रार्थनाको लागि ठीक के के गर्नुपर्ने हो भनी जानेका छन् । प्रत्येकबाट व्यक्तिगत प्रार्थना विषय संकलन गर्नुहोस् र अर्को हप्ताको लागि तिनलाई प्रिन्ट गर्नुहोस्/छाप्नुहोस् ।

परमेश्वरसँग एकान्त समय

यी पानाहरुले परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउन शुरु गर्नका लागि सुझावहरु र त्यसलाई निरन्तरता दिनको लागि दैनिक रुपरेखाहरु दिँदछ ।

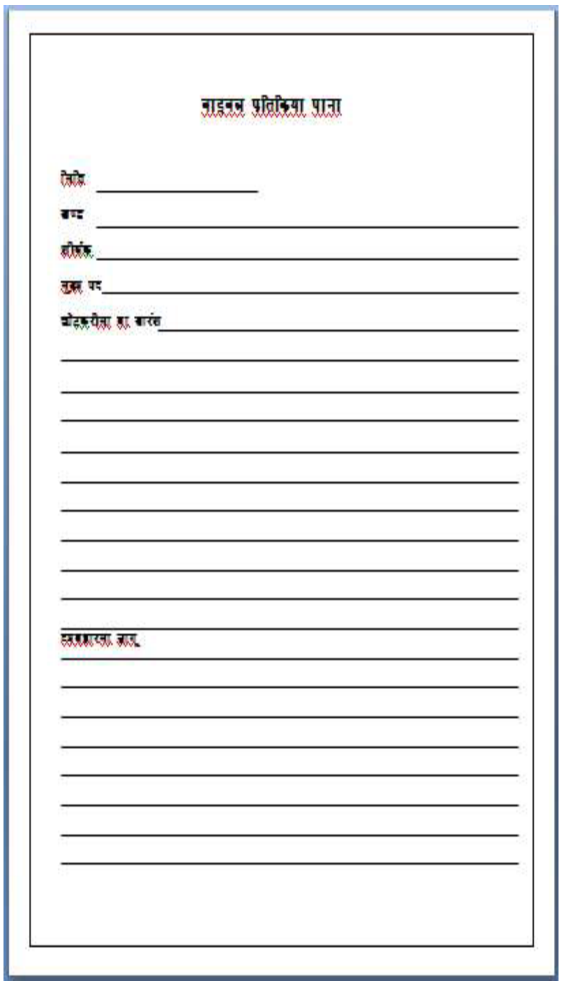
यी पानाहरुको प्रतिलिपी निकाल्नुहोस्/फोटोकपी गर्नुहोस् र यसलाई ५.५" x ८.५"को नोटकापीमा राख्नुहोस् । १० हप्ताको लागि :

- पेज नं ....को १ प्रति
- पेज नं ....को ५ वा बढी प्रति
- पेज नं ....को ५ वा बढी प्रति
- पेज नं ....को १० वा बढी प्रति

यस पानाका विषयहरु "परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउनु" (परिपक्वता तर्फ अघि बढ्नु श्रंखलाको दोस्रो पुस्तक) बाट लिइएका हुन् ।

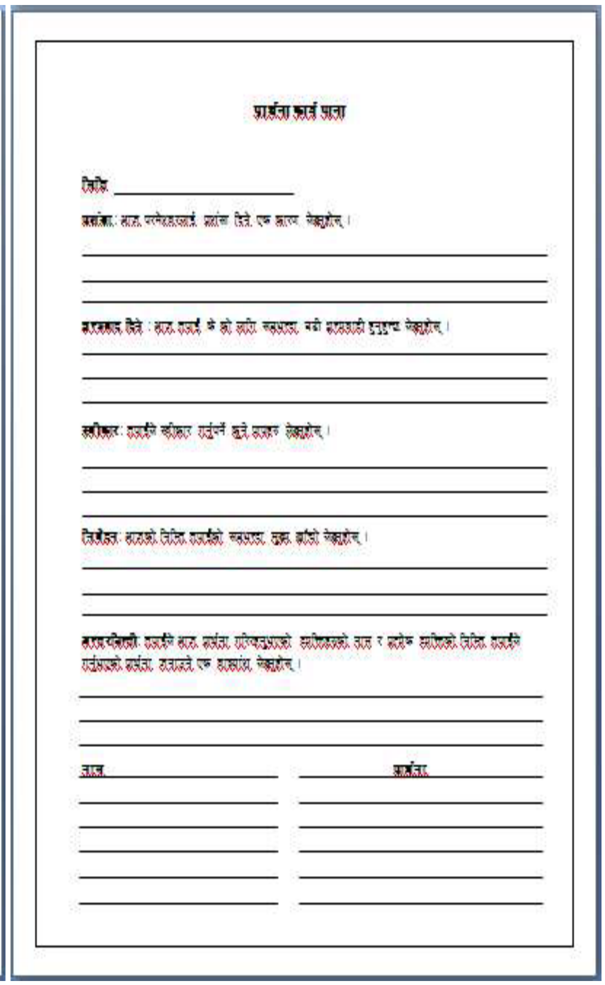
कसरी परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउने

यो पुस्तक सक्ने बेलासम्म तपाईंको परमेश्वरसँगको दैनिक एकान्त समयमा बाइबल अध्यन, प्रशंसा, धन्यवाद, पाप स्वीकार, निवेदन र अन्तरबिन्ती संलग्न हुन्छन् । यहाँ एउटा निर्देशन छ जसल' तपाईंलाई बाइबल अध्यन र प्रार्थनाका सबै भाग वा क्षेत्रलाई समेट्न सहायता गर्दछ । यो बानीमा बिस्तारै समय बढाउँदै जानुहोस् जबसम्म तपाईं परमेश्वरसँग १ घण्टा समय बिताउनुहुन्न ।



बाइबल प्रतिक्रिया पाना

मिति



प्रार्थना कार्य पाना

मिति

नाम

प्रार्थना

कसरी वचनको खण्ड अध्यन गर्ने

अवलोकन

(बाइबल प्रतिक्रियाको पानाको शीर्षक र मुख्य पदलाई चलाउनुहोस्)

पहिले पवित्र आत्माको अगुवाईको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् , त्यसपछि ध्यानपूर्वक त्यस खण्डलाई पढ्नुहोस् । खुल्ला हृदयसाथ पढ्नुहोस् र परमेश्वरले जे सिकाउन चाहनुहुन्छ त्यो ग्रहण गर्न र पालन गर्नलाई तयार हुनुहोस् ।

व्याख्या

(बाइबल प्रतिक्रिया पानाको सारंश खण्डलाई हेर्नुहोस् ।)

पहिलो कदमः सबै संयोजन र पृष्ठभूमि राम्रोसँग बुझ्न अघिल्लो पदहरु पढ्नुहोस् ।

दोस्रो कदम : यस खण्डको सम्बन्धमा यी प्रश्नहरु आफैलाई सोध्नुहोस् । को ? के ? कहिले ? र कसरी ? रुपरेखाको लागि तपाईंले पाउनु भएका प्रकाशहरु लेख्नुहोस् , त्यसपछि कुनै अनुत्तरित प्रश्न भए लेख्नुहो्स ।

तेस्रो कदम : अपरिचित शब्दहरु भए कुनै स्तरीय शब्दकोष वा बाइबल शब्दकोषमा हेर्नुहोस् ।

व्यवहारमा लागू

(बाइबल प्रतिक्रिया पानाका व्यवहारमा लागू खण्ड प्रयोग गर्नुहोस् ।)

पहिलो कदमः दाबीगर्ने प्रतिज्ञाहरु , परिवर्तन गर्नुपर्ने धारणाहरु, ग्रहण गर्नुपर्ने चुनौतीहरु , स्वीकार गर्नुपर्ने पापहरु , पालन गर्नुपर्ने आदेशहरु , चाल्नुपर्ने कदमहरु , पछ्याउनु पर्ने उदाहरणहरु र सिक्नुपर्ने सीपहरुलाई खोज्नुहोस् ।

दोस्रो कदम : तपाइँको जीवनमा यो खण्ड कसरी लागू हुदँछ भनी यी प्रश्नहरु आफैलाई सोधेर बताउनुहोस्: “ म कसरी यो खण्डलाई व्यक्तिगत बनाउन सक्छु ?” “कसरी म यसलाई व्यवहारीक बनाउन सक्छु ?” “ कसरी म यसलाई मापन गर्ने तुल्याउन सक्दछु ?” सटिक (precise) हुनुहोस् ।

याद

कुनै पद खोज्नुहोस् जुन तपाईसँग व्यक्तिगत रुपमा बोल्दछ र त्यसलाई याद गर्नुहोस् ।

वचन कसरी याद गर्ने ?

धेरै पल्ट त्यस खण्डलाई पढ्नुहोस्

शान्तसँग पढ्नुहोस्, त्यसपछि आवाज निकालेर वा ठूलो स्वरले पढ्नुहोस् ।

खण्डलाई बुझ्नुहोस्

वरिपरिको सन्दर्भमा त्यो खण्डलाई पढ्नुहोस् । त्यस पदको बारेमा गरिएका टिप्पणीहरुलाई कुनै बाइबल टिप्पणीमा पढ्नुहोस् । त्यस खण्ड के को सम्बन्धमा छ भनी केही शब्दमा लेख्नुहोस् ।

खण्डलाई चित्रण गर्नुहोस्

तपाईंको विचार त्यस खण्डलाई चित्रण गर्न प्रयोग गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि , मत्ती ५: १-२ चाहिँ , " डाँडाको उपदेश" को एउटा भाग हो । आफूलाई प्रभु येशू खीष्टसँग त्यस डाँडामा चित्रण गर्नुहोस् । त्यसपछि ती प्रत्येक उपदेशहरुलाई डाँडामाथि गइरहे जसरी कममा मिलाएर राख्नुहोस् । पछि त्यो चित्र तपाईंको विचारमा आउनेछन् र यी पदहरुलाई फेरि सम्झन सहायता गर्नेछन् ।

खण्डलाई प्राकृतिक वाक्यांशहरुमा टुक्राउनु होस्

त्यो खण्डको पहिलो वाक्यांशलाई अध्यन गर्नुहोस् । त्यसपछि दोस्रोलाई जोड्नुहोस् । जबसम्म त्यस खण्डलाई नै तपाईंले पूर्णरुपले याद गर्नुहुन्न वाक्यांशहरुलाई जोड्ने प्रकिया जारी राख्नुहोस् ।

मध्यस्थ/सन्दर्भहरुलाई खण्डकै एक भाग जसरी अध्यन गर्नुहोस्

मध्यस्थहरुलाई पढ्नुहोस्, त्यसपछि पद , त्यसपछि फेरि मध्यस्थहरुलाई दोहोर्याउनुहोस् । यस कदमले पदको स्थानलाई तपाईंको मनमा राख्न मद्दत गर्छ ताकि चाहिएको समयमा तुरुन्तै तपाईंलाई याद होस् ।

शब्द शब्दलाई राम्रोसँग अध्यन गर्नुहोस्

जब त्यस खण्ड तपाईं आफूलाई बारम्बार भन्नुहुन्छ ठीक त्यहाँ लेखिएको जस्तै नसिकेसम्म तपाईं निरन्तर आफूलाई सच्याउन थाल्नुहुन्छ । यस खण्डलाई सिक्न अघिबाट नै तपाईंले समय लिन थाल्नुभएको छ, त्यसैले किन ठिक तरिकाले नगर्ने त ? यस प्रकारको सिक्ने कमले तपाईंलाई त्यस खण्ड पछि उद्रित गर्ने र प्रयोग गर्ने साहस दिन्छ ।

खण्डमाथि मनन गर्नुहोस्

जसै तपाईं त्यस खण्डको बारेमा विचार र प्रार्थना गर्नुहुन्छ, परमेश्वर तपाईंसँग बोल्न'भएको होस् भनी बिन्ती गर्नुहोस् । जब त्यस खण्ड तपाईंको निम्ति अर्थपूर्ण हुन्छ , त्यसपछि त्यो याद गन धेरै सजिलो हुन्छ ।

खण्डलाई समीक्षा/ पुन अवलोकन गर्नुहोस्

हरेक दिन तपाइँले अघि नै सिक्नुभएको धर्मशास्त्रको खण्डलाई पुन अवलोकन गर्नुहोस् । यदि तपाइँले प्रत्येक दिन ३० दिनसम्म कुनै खण्डलाई पुन अवलोकन गनर्हुन्छ भने त्यो सधैंभरिको लागि तपाइँको हुनेछ ।

प्रशंसाका तीस दिनहरु

दिन १ : भजनसंग्रह ८

दिन २ : भजनसंग्रह २-३

दिन ३ : भजनसंग्रह ३४:१-३,५०:१-६

दिन ४ : भजनसंग्रह ६३:१-४,६६:१-७

दिन ५ : भजनसंग्रह ६७

दिन ६ : भजनसंग्रह ८४

दिन ७ : भजनसंग्रह ८६

दिन ८ : भजनसंग्रह ९०

दिन ९ : भजनसंग्रह ९१

दिन १० : भजनसंग्रह ९२

दिन ११: भजनसंग्रह ९३

दिन १२ : भजनसंग्रह ९५:१-७

दिन १३ : भजनसंग्रह ९६

दिन १४ : भजनसंग्रह १००

दिन १५ : भजनसंग्रह १०३

दिन १६ : भजनसंग्रह १०४:१-२३

दिन १७ : भजनसंग्रह १०४:२४-३५

दिन १८ : भजनसंग्रह १११

दिन १९ : भजनसंग्रह ११२

दिन २० : भजनसंग्रह ११३

दिन २१ : भजनसंग्रह १३४

दिन २२ : भजनसंग्रह १३५:१-७

दिन २३ : भजनसंग्रह १३८

दिन २४ : भजनसंग्रह १३९

दिन २५ : भजनसंग्रह १४५

दिन २६ : भजनसंग्रह १४६

दिन २७ : भजनसंग्रह १४७

दिन २८ : भजनसंग्रह १४८

दिन २९ : भजनसंग्रह १४९

दिन ३० : भजनसंग्रह १५०

धन्यवादिताका सात दिनहरु

हरेक दिन तपाइँले परमेश्वर प्रतिको धन्यवादितालाई दुई क्षेत्रहरुमा केन्द्रित गर्नुहोस् :

१) बाइबीय खण्ड जसले परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरु र उपहारहरुको बारेमा बताउँदछ । २) दिनदिनको जीवनमा परमेश्वरले गरिरहनुभएको कामको लागि व्यक्तिगत धन्यवाद ।

दिन १: परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न २ पत्रुस १:४ मा भएर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

हे परमेश्वर, मलाई तपाईंको ईश्वरीय स्वभावको एउटा भाग हुनको लागि मलाई दिनुभएका तपाईंको महान् र बहुमुल्य प्रतिज्ञाहरुको निम्ति धन्यवाद । अनि म तपाईंलाई तपाईंको उदेकको प्रेंम, तपाईंको परिवारमा हुन दिनुभएको लागि र येशूमा मलाई साँच्चिकै जीवन जिउने बनाउनुभएको निम्ति पनि धन्यवाद चढाउँछु ।

दिन २: परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न १ यूहन्ना १:७ र कलस्सी १:१४ मा भएर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

पिता, म तपाईंलाई तपाईंको पुत्र प्रभु येशू ख्रीष्टका रगतको निम्ति धन्यवाद चढाउँछु जसले सबै पापहरुबाट मलाई धुन्छ र शैतानको शक्तिबाट मलाई छुटकारा दिन्छ । म तपाईंको धैर्यता, सान्त्वना, मसँगको घनिष्टता, मेरो लागि तपाईंको अनुशासन र म भित्र तपाईंको प्रेमको लागि तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछु ।

दिन ३ : परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न १ पत्रुस २:२४ मा भएर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रभु येशू,म तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछु किनकी तपाईंले क्रुसमा आफ्नो शरीरमा मेरो पाप बोक्नुभयो, ताकि म पापको लेखि मरेर धार्मिकतामा जिऊँ भनेर र यो कि म तपाईंको चोटहरुव्दारा निको भएको छु ।

अनि म तपाईंलाई येशू ख्रीष्टको शरीर(मण्डली), प्रार्थना गर्ने अवसर, मेरो घर र मेरो आमा बुबाको लागि पनि धन्यवाद चढाउँछु ।

दिन ४ : परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न एफिसी २: ८१० मा भएर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रभु, म धन्यवाद चढाउँछु कि म अनुग्रहबाट विश्वासव्दारा बचाइएँ र कि यो तपाईंको सितैंको दान हो मैले यसको निम्ति काम गर्न पर्दैन । धन्यवाद तपाईंको नयाँ सृष्टि जसरी म तपाईंको लागि जिउन र अरुलाई सहायता गर्न सक्छु ।

म मेरो शरीरको निम्ति, स्वास्थको निम्ति, बलको निम्ति, खुसीका समय, दुःखका समय र ती दुई बीचका समयको निम्ति पनि तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछु ।

दिन ५ : परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न भजन ९१:११ १४ को आधारमा प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रभु, म धन्यवाद चढाउँछु कि तपाईंले आफ्ना स्वर्गदुतहरुलाई मेरा सबै मार्गमा सुरक्षागर्नलाई आज्ञा दिनुहुन्छ । तिनीहरुले मलाई आफ्ना हातहरुले तुल्याउने छन् र रक्षा गर्छन् । तपाईंले मलाई छुटाउनुहुनेछ किनभने तपाईं मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । म तपाईंलाई आत्मिक वृद्धिका मौकाहरुका निम्ति, निराश हुदाँ सान्त्वना, दःखी हुदाँ आनन्द र डराएको बेला ढाडसको लागि धन्यवाद चढाउँछु ।

दिन ६ : परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न एफिसी १:३ ६ को आधारमा प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रभु धन्यवाद तपाईँको परिवारमा अपनाइन मलाई चुन्नुभएको निम्ति । धन्यवाद मलाई सबै असल आशिषहरु व्दारा आशिष दिनुभएको निम्ति जो तपाईँले खीष्टकाहरुको निम्ति भण्डारण गरी राख्नुभएको छ । खाना, कपडा, बस्नको निम्ति ठाउँ, अरुसँग तपाईँको बारेमा बोल्ने स्वतन्त्रताको निम्तिपनि धन्यवाद चढाउँछु ।

दिन ७ : परमेश्वरप्रति धन्यवादिता प्रकट गर्न २ कोरन्थी ८:९ र ९:८ को आधारमा प्रार्थना गर्नुहोस् ।

धन्यवाद प्रभु, मेरो ऋण (मेरो पापको ऋण) तिरिदिनुभएको निम्ति जुन म कहिल्यै फिर्ता तिर्न सक्दिँन । मलाई बचाउनुभएको निम्ति मात्र होइन तर आज तपाईँको नीम्त जिउन मलाई चाहिएको अनुग्रह दिनुभएको निम्ति पनि धन्यवाद । मलाई स्वार्थपनबाट, घमण्डबाट र तपाईँसँग अनन्तको (विछोड) बाट जोगाउनुभएको निम्ति पनि म धन्यवाद चढाउँछु ।

स्वीकारका तीस दिनहरु

स्वीकार्नु पर्ने पापहरु

दिन १ : २ तिमोथी २:२२ के विपरीत लिंगको मानिसप्रति तपाईँको अशुद्ध विचारहरु छन् ?

दिन २ : फिलीप्पी २:१४-१५ के तपाईँ गनगन अथवा जिद्दी गर्नुहुन्छ ?

दिन ३ : एफिसी ६: १-३ के तपाईँले आफ्नो अभिभावक वा आमाबुबाको सम्मान गर्नुहुन्छ ?

दिन ४ : एफिसी ४ :३१ के तपाईँको कोही व्यक्तिप्रति तीतोपन छ?

दिन ५ : १ कोरन्थी ६: १९-२० के तपाईँले आफ्नो शरीरसँग लापरवाह हुनुहुन्छ ?

दिन ६ : मत्ती ६: ३३ के तपाईँ परमेश्वरले पहिले चाहनुहुने कुरा खोज्नुहुन्छ ?

दिन ७ : मत्ती ६: १४ के तपाईँको कोही प्रति नराम्रो मनोवृत्ति छ ?

दिन ८ : २ तिमोथी २: २२ के तपाईँका मनसाय अशुद्ध छन् ?

दिन ९ : कलस्सी ३:९ के तपाईँ झुट बोल्नुहुन्छ ?

दिन १० : एफिसी ६: १-३ के तपाईँले आफ्नो आमाबुबालाई आदर गर्नुहुन्छ ?

दिन ११ : एफिसी ४: ३१ के तपाईँको जीवनमा रीस छ ?

दिन १२ : १ कोरन्थी ६:१९-२० के तपाईँका नराम्रा बानीहरु छन् ?

दिन १३ : मत्ती ६:३३ के परमेश्वर तपाईँको जीवनमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति हुनुहुन्छ ?

दिन १४ : मत्ती ६:१४ के तपाईँले द्वेष पकडिरहनु भएको छ ?

दिन १५ : २ तिमोथी २:२२ के विपरीत लिंगको मानिसप्रति तपाईंको विचारहरु शुद्ध छन् ?

दिन १६ : फिलिप्पी २: १४ १५ के तपाईंका आलोचक मनोवृत्ति छन् ?

दिन १७ : कलस्सी ३:९ के तपाईं चोर्नुहुन्छ ?

दिन १८ : एफिसी ४:३१ के तपाईं अरु नहुदाँ उनीहरुको कुरा काट्नुहुन्छ ?

दिन १९ : १ कोरन्थी ट:१९ २० के तपाईं अल्छी हुनुहुन्छ ?

दिन २० : मत्ती ६:२३ के तपाईंले परमेश्वरलाई आफ्नो जीवनमा सबैथोक दिनुभएको छ ?

दिन २१ : मत्ती ६:१४ के तपाईको कोही व्यक्तिसँग गलत सम्बन्ध छ ?

दिन २२ : कलस्सी ३:९ के तपाईंले आफू पढ्ने ठाँउमा धोका दिनुहुन्छ ?

दिन २३ : एफिसी ६:१-३ के तपाईंलाई अधिकारमा भएका मानिसहरुसँग समस्या छ ?

दिन २४ : एफिसी ४:३१ के तपाईं कोही प्रति ईर्ष्यालु हुनुहुन्छ ?

दिन २५ : १ कोरन्थी ६: १९-२० के तपाईं धेरै खानुहुन्छ ?

दिन २६ : मत्ती ६:३३ के तपाईं परमेश्वरलाई आफ्नो जविनले विश्वास गरि रहनु भएको छ ?

दिन २७ : मत्ती ६: १४ तपाईं रसिाउनुभएको कोही हुनुहुन्छ ?

दिन २८ : फिलिप्पी २: १४,१५ के तपाईंको धारणले परमेश्वरलाई सम्मान दिन्छ ?

दिन २९ : एफिसी ६:१-३ के तपाईं विद्रोही हुनुहुन्छ ?

दिन ३० : एफिसी ४:३१ के तपाईं अरुसँग तर्क गर्नुहुन्छ ?

यी स्वीकार्नु पर्ने पापहरुकले तपाईंलाई स्वीकारको पहिलो ३० दिनसम्म पुर्याउनेछ । पहिलो महिनाको अवधिमा , तपाईंमा परमेश्वरले बदल्न चहानुभएका विभिन्न क्षेत्रहरु पत्ता लगाउनु हुनेछ । त्यस पश्चात, महिनाको त्यस दिनसँग मिल्दोजुल्दा खण्डलाई हेर्नुहोस् । तपाईंले स्वीकार्नु पर्ने पापमा त्यो लागू गर्नुहोस् ।

निवेदनका सात दिनहरु

प्रत्येक दिन आफ्नो निवेदन यी दुई कुराहरुमा केन्द्रित गर्नुहोस् :

१) बाइबलीय खण्ड जसले तपाईंको निम्ति परमेश्वर के चहानुहुन्छ भनी वर्णन गर्छ ।

२) तपाईंको आवश्यकता पूरा गरिदिनुहोस् भनी परमेश्वरसँग व्यक्तिगत अनुरोध ।

दिन १ (गलाती २:२० पढ्नुहोस्)

“प्रभु, मलाई आफ्ना स्वार्थी अभिलाषाहरुको लागि मरेको मानिस जसरी जिउन सहायता गर्नुहोस् । मेरो शरीर, मेरो मन र मेरो भावनालाई नियन्त्रण गर्नुहोस् । आज ममा तपाईंका जीवन जिउनुहोस् । ”

अरु आवश्यकताहरु :

दिन २ (गलाती ५: २२ २३ पढ्नुहोस्)

“येशू ,कृपया मलाई तपाईंको आत्मा व्दारा यी गुणहरु ऋरु मानिसहरुलाई व्यक्त गर्न सहायता गर्नुहोस् ।”

अरु आवश्यकताहरु :

दिन ३ (एफिसी ५:१८ पढ्नुहोस्)

“प्रभु येशू, म तपाईंको आत्माको भरिपूर्णताको दाबी गर्छु । मलाई अहिले नै भर्नुहोस् । तपाईंको आत्माबाट आउने हरेक कुराको निम्ति म प्रार्थना गर्छु : आँट, शक्ति, बुद्धि , शरीरिक शुद्धता, साहस , दया , उत्साह, इमान्दारीता र खुल्लापन ।

अरु आवश्यकताहरु :

दिन ४ (१ कोरन्थी १२:४ ६ पढ्नुहोस्)

“प्रभु येशू, मलाई मेरा आत्मिक वरदानहरु थहा गर्न र त्यसलाई तपाईंको महिमाको निम्ति चलाउन सहायता गर्नुहोस् ।

अरु आवश्यकताहरु :

दिन ५ (एफिसी ६: १० १८ पढ्नुहोस्)

“प्रभु येशू, इसाई हुन संसारमा एकदमै गाह्रो छ । कुनै समय दबाब बढी हुदँछन् । संसार, शरीर र शैतानबाट जोगिनलाई तपाईंको शक्ति र तपाईंको सुरक्षा माग्दछु । म तपाईंको हातहतियार धारण गर्दछु : सत्यताको पेटी , धार्मिकताको छातीपाता , मिलापको सुसमाचारको जुत्ता, विश्वासको ढाल, मुक्तिको टोप र आत्माको तरवार परमेश्वरको वचन ।

अरु आवश्यकताहरु :

दिन ६ (यशैया ४१:१० पढ्नुहोस्)

“प्रभु येशू, कहिले कहीँ म भयभीत हुन्छु । तर मलाई थाहा छ कि म भयभस्त हुनुपर्दैन किनकी तपाईं मेरो सहायता र मेरो शक्ति हुनुहुन्छ । आज तपाईं माथि भरोसा गर्दै डर माथि विजयी प्राप्त गर्न मलाई सहायता गर्नुहोस् ।

अरु आवश्यकताहरु :

दिन ७ (प्रेरित १:८ पढ्नुहोस्)

“प्रभु येशू , म मेरा साथीहरुको अघि तपाइँको साक्षी बन्न चहान्छु । आज तपाइँको साक्षी हुनलाई मलाई शक्ति अनि सामर्थ्य दिनुहोस् ।

अरु आवश्यकताहरु :

तपाइँले अरुहरुको लागि गर्न सक्नुहुने प्रार्थना

प्रेरित पावलका यी प्रार्थनाहरुलाई हेर्नुहोस् । त्यस कुराल अरुको लागि कसरी प्रार्थना गर्नुपर्ने भन्ने कुरा सिकाउँछ । वास्तवमा , तपाइँले उनीहरुको लागि यी सठीक प्रार्थनाहरु गर्न सक्नुहुन्छ ।

- मेरो प्रार्थना यही छ, कि ज्ञान र अन्तर्दृष्टिमा तिमीहरुको प्रेम झन् झन् प्रशस्त हुँदैजाओस्, यस हेतुले कि जे उत्तम छ सो तिमीहरु खुट्याउन सक, र ख्रीष्टको दिनको निम्ति शद्ध र दोषरति रहन सक। परमेश्वरका महिमा र प्रशंसाको निम्ति येशू ख्रीष्टव्दारा आउने धार्मिकताका फलले तिमीहरु भरिपूर्ण होओ । (फिलिप्पी १:९ ११)

- म प्रार्थना गर्छु कि उहाँका महिमाको सम्पत्तिअनुसारको शक्तिले उहाँका आत्माव्दारा भित्री मनुष्यत्वमा तिमीहरुलाई शक्तिशाली पारुन्, र विश्वासव्दारा ख्रीष्ट तिमीहरुको हृदयमा वास गरुन्, र प्रेममा जरा गाडिएका र दह्रिलो भएर , सबै सन्तहरुसँग चौडाई ,लमाइ, उचाइ र गहिराइ के रहेछ सो बुझ्ने शक्ति प्राप्त गर्न सक, र ज्ञानलाई माथ गर्ने ख्रीष्टको प्रेमलाई थाहा पाउन सक, ताकि परमेश्वरको सारा पूर्णताले तिमीहरु भरिपूर्ण होओ ।

- हाम्रा प्रार्थनाहरुमा तिमीहरुको निरन्तर स्मरण गर्दै हामी परमेश्वरलई तिमीहरु सबैको निम्ति धन्यवा दिन्छौं । हाम्रा परमेश्वर पिताको सामुन्ने हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टमा तिमीहरुका विश्वासको काम, प्रेमको परिश्रम र आशाको धैर्य निरन्तर सम्झन्छौं । (१ थिसलानिकी १:२,३)

निवेदनको रेकर्ड

जसै तपाइँ आफ्नो लागि प्रार्थना गर्नुहुन्छ, १) जुन कुराको लागि प्रार्थना गर्दै हुनुहुन्छ सो रेकर्ड गर्न २) परमेश्वरले दिनुभएका प्रार्थनाका उत्तरहरु याद गर्न तल देखाईए जस्तै फारम प्रयोग गर्नुहोस् ।

मेरो जीवनको निम्ति आवश्यकताहरु

प्रार्थना गरिएको मिति	प्रार्थना	उत्तर	प्रार्थनाको उत्तर पाएका मिति

अन्तरबिन्तीको रेर्कड

जसै तपाइँ अरुहरुको निम्ति प्रार्थना गर्नुहुन्छ, १) तपाइँले प्रत्येक व्यक्तिको लागि कुन कुराको विषयमा प्रार्थना गर्दै हुनुहुन्छ सो रेकर्ड गर्न २) परमेश्वरले दिनुभएका प्रार्थनाका उत्तरहरु याद गर्न तल देखाईए जस्तै फारम प्रयोग गर्नुहोस् । त्यस व्यक्तिको नाम सबैभन्दा माथिको खाली ठाँउमा लेख्नुहोस् (आमा, बुबा, दिदी बहिनी, दाजु भाई, साथी, आदि) एकैदिनमा सबैजनाको लागि प्रार्थना गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् (एक दिनको लागि केही व्यक्तिहरु पर्याप्त छन् ।)

नाम ____

प्रार्थना गरिएको मिति	प्रार्थनाको विषय	उत्तर	प्रार्थनाको उत्तर आएको मिति

बाइबल प्रतिक्रिया पाना

मिति ____________________

खण्ड ____________________

शीर्षक ____________________

मुख्य पद ____________________

छोटकरीमा वा सारंश ____________________

व्यवहारमा लागू

प्रार्थना कार्य पाना

मिति ______________________

प्रशंसा : आज परमेश्वरलाई प्रशंसा दिने एक कारण लेख्नुहोस् ।

धन्यवाद दिने : आज तपाइँ के को लागि सबभन्दा बढी धन्यवादी हुनुहुन्छ लेख्नुहोस् ।

स्वीकार : तपाइँले स्वीकार गर्नुपर्ने कुनै पापहरु लेख्नुहोस् ।

निवेदन : आजको निम्ति तपाइँको सबभन्दा मुख्य खाँचो लेख्नुहोस् ।

अन्तरबिन्ती : तपाइँले आज प्रार्थना गरिरहनुभएको व्यक्तिहरुको नाम र प्रत्येक व्यक्तिको निम्ति तपाइँले गर्नुभएको प्रार्थना जनाउने एक वाक्यांश लेख्नुहोस् ।

नाम	प्रार्थना

परिपक्वता तर्फ अघि बढ्नु (श्रखंला) - ६ पुस्तकहरु समावेश चेलापनको यो क्रमिक श्रखंला हो जसले विद्यार्थीहरुलाई ख्रीष्टमा आत्मिक परिपक्वतामा बढ्न सहायता गर्छ ।

शुरु गर्नु : यसले नयाँ विश्वासीहरुलाई प्रभु येशू ख्रीष्टसँगको उनीहरुको हिँडाईमा लैजाँदछ ।

येशूलाई पछ्याउनु - ख्रीष्टसँग बलियो सम्बन्धको निम्ति जग निर्माण गर्दछ ।

परमेश्वरसँग एकान्त समय बिताउनु - विद्यार्थीहरुलाई ख्रीष्टसँग अर्थपूर्ण devotional जीवनद्वारा संचार विकास गर्न सहायता गर्छ ।

येशूलाई प्रभु बनाउनु - विद्यार्थीहरुलाई येशूको आज्ञापालन गर्न र विद्यार्थीहरुले सामना गर्ने दिनदिनको समस्याहरुमा उहाँलाई नियन्त्रण दिने चुनौती दिन्छ ।

विश्वासलाई बाँड्ने - चाहना सिर्जना गर्छ र विद्यार्थीहरुलाई आफ्ना साथीहरुसँग ख्रीष्टलाई बाँड्ने क्षमता दिन्छ ।

संसारलाई प्रभाव पार्ने - विद्यार्थीहरुलाई मण्डली र स्कूल/विद्यालयहरुमा सेवक अगुवाहरु बन्नलाई तयार गर्दछ ।

परिपक्वता तर्फ अघि बढ्नु (अगुवाको सहयोगी/मार्गदर्शक)- यो पुस्तकले अगुवाहरुलाई सफलतासाथ चेलापन झुण्डलाई अगुवाई गर्न/डोऱ्याउन tools र छलफल सामाग्रीहरु प्रदान गर्दछ । यसले यस श्रंखलाका सबै ६ वटा पुस्तकको लागि अगुवाहरुको सामाग्री समेट्दछ ।

यो तथा अन्य पुस्तक र सामाग्रीहरुका लागिः

फोनबाटः १-८००-४७३-९४५६ मा वा अनलाइन : **www.reach-out.org** अर्डर गर्न सक्नुहुनेछ ।

Jesus No Equal

A Passionate encounter with the Son of God –

यो विद्यार्थी devotional (सहयोगी) ले येशू खीष्टसँग विद्यार्थीहरुको intense घनिष्ट/तीव्र भेट सिर्जना गर्दछ जसले खीष्टको आगमन, जन्म, जीवन, सेवकाई, मृत्यु, पुनरुत्थान र दोस्रो आगमनको चित्रण गर्दछ । विद्यार्थीहरुको लागि यो पुस्तकको चुनौती प्रत्येक दिन कम्तिमा २० मिनेट येशू खीष्टलाई discover पत्ता लगाउनुमा बिताउनु हो । उनीहरुले येशू साँच्चै नै को हुनुहुन्छ भन्ने जान्नेछन् र झन् passionately उहाँलाई पछ्याउने छन् । त्यो भेटले येशूलाई सुसमाचारद्वारा उनीहरुको स्कुलमा लान चाहिने उत्सुकता सिर्जना गर्छ । यो किताब एउटा सामाग्री resources मात्र भन्दा बढी हो । यो एउटा अभियान हो, येशूलाई जवान पुस्ताहरुको जीवनमा केन्द्रविन्दुको स्थानमा राख्नु ।

Jesus No Equal (अगुवाको सहयोगी/मार्गदर्शक)-

विद्यार्थी devotional पुस्तक Jesus No Equal सँग प्रयोग गरिनलाई । ६ सत्रका भएको यो अगुवा सहयोगी एउटा गहिराइको चेलापन सामाग्री हो जसले विद्यार्थीहरुले खीष्टलाई पत्ता लगाउन थाले सँगै उनीहरुलाई घनिष्टतासँग येशूलाई जान्न र निर्धक्कतासाथ उहाँसँग हिँड्नको लागि तयार/सुसज्जित पार्न सहायता गर्छ । तपाईं यसलाई विभिन्न प्रकारको setting मा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

Ignite The Fire

Kindling a Passion for Christ in your kids

बेरी र क्यारोल यस्. टि. क्लेएरले चार सन्तानहरु हुर्काएका छन् जोहरु यो पुस्तकको सन्देशका जीवित प्रमाणहरु हुन् । जुन परिस्थितिहरुको कारण यो पुस्तक हुन आयो त्यो साँच्चै नै प्रेरित गर्ने छ - एउटा दम्पति जसले एक अर्कालाई प्रेम गर्दथे, अभिभावक जसले येशूलाई आफ्नो घरको केन्द्र बनाए , छोराछारीहरु जसले प्रेम र अनुशासन प्रति प्रतिक्रिया जनाए र उनीहरुकी आमा जो यो पुस्तक लेखिँदै गर्दा बितिन् । धेरै जसो आमाबुबा, “ म मेरो छोराछोरी ठिक हुनलाई के गर्न सक्छु ?” भनी प्रश्न सोध्दछन् । Ignite The Fire मा बेरी र क्यारोलले एउटा राम्रो प्रश्नको सुझाव दिएका छन् , “म मेरा छोराछोरीहरुले येशूलाई झन् बढी प्रेम गरुन् भनी सहायताको लागि के गर्न सक्छु ?” यस पुस्तकले १० बाइबलीय कदमहरु बताउँदछ जुन आमाबुबाहरुले आफ्ना छोराछोरीलाई येशू पछ्याउन उत्प्रेरित गर्नका लागि अपनाउन सक्छन् ।

यो तथा अन्य पुस्तक र सामाग्रीहरुका लागि:

फोनबाट: १-८००-४७३-९४५६ मा वा अनलाइन : **www.reach-out.org** अर्डर गर्न सक्नुहुनेछ ।

Penetrating the Campus

कसरी विद्यार्थीहरु जहाँ छन् त्यहाँ पुग्ने -

जवान अगुवाहरुको लागि कसरी जवान मानिसहरुसँग कसरी उनीहरुकै तहमा सम्बन्धित हुने, भनी सिकाउनलाई तयार गरिएको यो पुस्तकले अगुवाहरुलाई विश्वास नगर्ने विद्यार्थीहरुलाई बुझ्न सहायता गर्छ जसै आफ्नो माध्यामिक वा उच्च माध्यामिक विद्यालयमा उनीहरु किशोरअवस्था र जीवनको भावनात्मक, सामजिक र आत्मिकी चुनौतीहरुको सामना गर्दछन् । Penetrating the Campus मा बेरी यस्. टि. क्लेएर र सह-लेखक केइथ नेलर भेटेरन जवान अगुवाहरुलाई उच्च माध्यामिक विद्यालयका विद्यार्थीहरुसँग परमेश्वरको प्रेम बारे संचार गर्नलाई गहिरा व्यवहारिक सुझावहरु दिएका छन् । यस पुस्तकले जवान अगुवाहरुलाई उनीहरुको मण्डलीको सेवकाई र सार्वजनिक विद्यालय र क्याम्पसबीचको gap अन्तराललाई जोड्ने काम गर्दछ - जुन शायद आज अमेरिकामा एउटा अति महत्वपूर्ण मिशन क्षेत्र हो ।

The Magnet Effect

The Magnet Effect किताब र भिडियोमा, बेरी यस्. टि. क्लेएर झुण्डले Willow Creek Youth Ministry Team सँग मिलेर जवान अगुवाहरुलाई विश्वास नगर्ने विद्यार्थीहरुलाई खीष्टतिर खिच्नलाई कार्यक्रमहरु तयार गर्ने चुनौती दिँदछन् । यस पुस्तकले सामान्य तर शक्तिशाली रणनिती र सामाग्रीहरु बताउँदछ/प्रस्तुत गर्दछ जसले जवान अगुवाहरुलाई साथीहरुकहाँ पुग्न आफ्ना विद्यार्थीहरुलाई सुसज्जित गर्न सक्षम तुल्याउँछ । भिडियोले एउटा उत्कृष्ट आउटरिच कार्यक्रमलाई चित्रण गर्छ । यो set त्यस्ता विद्यार्थीहरुकहाँ पुग्न चाहने जवान सेवकाईको लागि एउटा अति आवश्यक सामाग्री हो ।

Jesus Focused Youth Ministry

यो येशू केन्द्रित जवान सेवकाईको दृष्टिकोणले शक्तिशाली प्रार्थनाको वातावरण सिर्जना गर्छ र त्यसपछि त्यो वातावरण भित्र ५ भित्री/आधारभूत सिद्धान्तहरु निर्माण गर्छ । मण्डली र क्याम्पस आधारित यो रणनितीले येशूले आफ्नो सेवकाईमा चलाउनुभएको सिद्धान्तहरुमा आधारित भई यी प्रश्नहरुको उत्तर दिन्छ :

खीष्टसँग गहिराईमा जानु - तपाईँ कसरी येशूसँगको तपाईँको सम्बन्धमा घनिष्टता विकास गर्न सक्नुहुन्छ र उहाँलाई अरुतिर प्रतिबिम्बित गर्नुहुन्छ ?

अगुवाहरु निर्माण गर्नु - कसरी तपाईँले लामो अवधिको सेवकाईको लागि गुणस्तरीय अगुवा निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ ?

विद्यार्थीहरुलाई अनुशासित गराउने - कसरी विद्यार्थीहरुलाई आत्मिक जोश हुनको लागि र आफ्ना साथीहरुसँग आत्मिक प्रभाव पार्नेहरु हुन सिकाउन सक्नुहुन्छ ?

Penetrating the culture - How do you motivate and mobilize your leaders and students to penetrate the student culture.

आउटरिचका मौकाहरु सिर्जना गर्नु : तपाईँ कसरी येशूलाई विश्वास नगर्ने आफ्ना साथीहरुको लागि आउटरिचका मौकाहरु design गर्न सक्नुहुन्छ ?

डा. बेरी यस्‌टि. क्लेएरको चाहना धेरै भन्दा धेरै किशोरअवस्थामा भएका जवानहरुलाई येशूको चेला/येशूलाई पछ्याउनेहरु बन्न प्रभाव पार्नु हो । “Reach Out Youth Solution ” का संस्थापक र अध्यक्षको रुपमा बेरी राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय युवा संगतिको मा जिउँछन् । उनी हरेक वर्ष संयुक्त राज्य अमेरिका र विश्वभर हजारौं विद्यार्थी, अभिभावक र युवा अगुवाहरुसँग बोल्ने र उनीहरुलाई तालिम दिने गर्दछन् । बेरी २० भन्दा बढी किताबहरुका लेखक हुन् जसले आफ्नी late wife क्यारोलसँग Ignite the Fire: Kindling a Passion for Christ in your Kids लेखे । बेरीले बस्टन म्याराथोनमा भाग लिएका छन् र देशकै तेस्रो नम्बरको बास्केटबल टिममा पनि खेलेका छन् । बेरी र उनकी श्रीमती लवाना एट्लान्टामा बस्छन् र उनका आठ सन्तानको संयुक्त परिवार छ ।

Reach Out Youth Solutions १९७६ मा बेरी यस्‌टि. क्लेएरद्वारा विश्वभरी रहेका विभिन्न मण्डलीबाट येशूखीष्टमा केन्द्रित जवान सेवकाईको निम्ति अगुवाहरुलाई तयार गर्नको लागि स्थापना भएको थियो ।यसले तालिमको अवसर र विद्यार्थीहरु, अभिभावकहरु, स्वंयसेवकहरु र जवान पाष्टरहरुको लागि प्रदान गर्दछ । Reach Out Youth Solutions ले जवान सेवकाई तयारी केन्द्रहरु विशवभरीनै (पूर्वी यूरोप, रुस, मेक्सिको र इजिप्ट) जस्ता ठाँउहरुमा स्थापना गर्दछ ।

जानकारीका लागि : Reach Out Youth Solutions लाई info@reach-out.org मा पत्र लेख्नुहोस्, हाम्रो वेबसाइट www.reach-out.org हेर्नुहोस् वा फोन नम्बर १-८००-४७३-९४५६ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।