

फेब्रुअरी 2026

5 + 2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका



2
फेब्रुअरी

5

devotions a week

+

2

sabbaths a month

जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्ति एक कदम चाल्छन्

यो ५+२ भक्ति (5+2 Devotional) एउटा सानो पुस्तिका मात्र होइन; यो परमेश्वरसँगको अझ गहिरो जीवनतर्फ सम्पूर्ण मण्डलीसँगै यात्रा गर्ने एउटा निमन्त्रणा हो। हामी विश्वास गर्छौं कि यस ५+२ भक्तिमार्फत, प्रत्येक व्यक्ति आत्मिक रूपमा बढ्नेछन् र ख्रीष्टको पूर्ण समर्पित अनुयायीहरूको रूपमा जीवन जिउनेछन्।

जे सार्वजनिक रूपमा देखिन्छ, त्यसको सुरुवात व्यक्तिगत जीवनबाट हुन्छ।

हाम्रो सेवा, दान, जीवन र अरूप्रति देखाउने प्रेम—यी सबै प्रभुसँग बिताएको व्यक्तिगत समय, उहाँको वचन सुन्ने कार्य, पवित्र आत्माद्वारा हाम्रो स्वभाव परिवर्तन हुने प्रक्रिया र उहाँको हृदयप्रति हाम्रो प्रतिक्रियाबाट उत्पन्न हुन्छन्।

हरक दिन केही समय निकालेर आफूलाई शान्त पार्नुहोस्।

आफ्नो बाइबल खोल्नुहोस्। आफ्नो प्राणलाई शान्त बनाउनुहोस्। परमेश्वरलाई बोल्न दिनुहोस्। जब हामी उहाँकहाँ हाम्रा पाँच रोटी र दुई माछा लिएर आउँछौं, उहाँले तिनीहरूलाई हामीले कल्पना गरभन्दा बढी गुणा बढाउनुहुन्छ।

यस यात्रामा तपाईंलाई स्वागत छ! तपाईं यसको हिस्सा हुनुभएकोमा हामी धेरै खुसी छौं! आउनुहोस्, हामी मिलेर पवित्र आत्मामा अझ गहिरोसँग अघि बढौं!

दैनिक भक्ति

सुरु गर्नको लागि, तपाईं यो ढाँचा पालना गर्न सक्नुहुन्छ:

शान्त रहनुहोस् (1 मिनेट): परमेश्वरको उपस्थितिको बारेमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस् (5-6 मिनेट): आजको खण्ड। सम्भव भए ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस् (3-4 मिनेट): पवित्र आत्माले के कुरालाई विशेष देखाउनुहुँदैछ?

सूक्ष्म अभ्यास (दिनभरि): परमेश्वरले तपाईंलाई भन्नुभएको कुरा लागू गर्नुहोस्।

शनिबारको समीक्षा

आफ्नो हप्ताललाई फर्केर हेर्न 'एक्जामेन' (Examen) प्रश्नहरू प्रयोग गर्नुहोस्। 'एक्जामेन' अभ्यासको बारेमा थप जान्नको लागि पृष्ठ ३८ हेर्नुहोस्।

महिनामा दुई पटक शबाथ

परमेश्वरमा विश्राम लिनका लागि कामबाट रोकनुहोस्। शबाथको बारेमा आफ्नो बुझाइलाई गहिरो बनाउन पृष्ठ ४० हेर्नुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

एकजना साथी वा लाइफ ग्रुप (LifeGroup) खोज्नुहोस् र सन्देश वा प्रत्यक्ष भेटघाट मार्फत साप्ताहिक रूपमा जोडिनुहोस्। तपाईंले दिइएका बुँदाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ र एकअर्काको लागि छोटो आशिष्को प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ।

विवेकको अभ्यास

आफ्ना विचार वा प्रभावहरूलाई धर्मशास्त्र, ख्रीष्ट जस्तै स्वभाव, समुदाय र फल (गलाती ५:२२-२३) द्वारा जाँच्नुहोस्। जब मार्गदर्शन कुनै विशेष दिशा वा संवेदनशील विषयमा हुन्छ (जस्तै: आर्थिक, सम्बन्ध, वा ठूला निर्णयहरू), त्यसमा FGA का अगुवाहरूलाई पनि संलग्न गराउनुहोस्।

तडकभडक भन्दा प्रेमलाई र देखावटी भन्दा नम्रतालाई रोज्नुहोस्।

शुबाथको अभुयास

यस महिनामा कुनै २ दिन रोजुनुहोस् जहाँ तपाईं आफ्नो काम रोकनुहुन्छ, विश्राम गर्नुहुन्छ, आनन्द मनाउनुहुन्छ र प्रेमको अभुयास गर्नुहुन्छ। यदि पूर दिन सम्भव छैन भने, केही घण्टाहरू लगातार छुट्याउनुहोस्।

मैनबत्ती र विश्रामको आह्वान

काम र आराधना बीचको भिन्नता देखाउन एउटा मैनबत्ती बाल्नुहोस्।

ठूलो स्वरले प्रार्थना गर्नुहोस्: “म संघर्ष गर्न छोड्छु; तपाईं नै परमेश्वर हुनुहुन्छ।”

मैनबत्तीलाई यस्तो ठाउँमा राख्नुहोस् जहाँ तपाईंले यसलाई देख्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंलाई कामतर्फ मोडिन लाग्दा फेरि विश्राममा फर्कन सम्झना गराओस्।

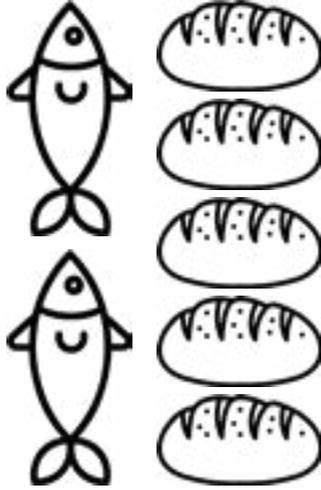
प्रविधिबाट शुबाथ

निश्चित समयका लागि (जस्तै: बेलुकी ६ बजेदेखि अर्को दिन बेलुकी ६ बजेसम्म) आफ्ना फोन र इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरूलाई एउटा टोकरी वा घर्मासा राख्नुहोस्।

कागजको बाइबल, वास्तविक क्यामेरा, र आवश्यक परमा भान्छाको घडी (kitchen timer) प्रयोग गर्नुहोस्। परिवार र साथीहरूलाई पहिल्यै जानकारी दिनुहोस् ताकि तपाईंको उपलब्धताको बारेमा उनीहरू स्पष्ट हुन्।

शुबाथ (Sabbath) को बारेमा आफ्नो बुझाइलाई अझ गहिरो बनाउन पृष्ठ ४१ हेर्नुहोस्।





हामीसँग भएको थोर कुरालाई जब
खुसीसाथ परमेश्वरको हातमा सुम्पन्छौं,
तब त्यो गुणा भएर वृद्धि हुन्छ।

2

फेब्रुअरी

उत्पत्ति 12:1-4

परमप्रभुले अब्रामलाई भन्नुभयो,
“तिम्रो देश र तिम्रा मानिसहरूलाई छोड,
र मैले देखाएको देशमा जाऊ।
2 म तिम्रीलाई आशीर्वाद दिनेछु,
तिम्रीबाट महान् राष्ट्र बनाएर
प्रसिद्ध बनाउनेछु।
तब मानिसहरूले अरूलाई आशीर्वाद दिदाँ
तिम्रो नाउँ लिनेछन्।
3 म तिम्रीलाई आशीर्वाद दिने मानिसहरूलाई आशीर्वाद
दिनेछु,
अनि तिम्रीलाई सराप दिनेहरूलाई सराप दिनेछु।
पृथ्वीमा सबै मानिसहरूलाई आशीर्वाद दिनका लागि
म तिम्रो नाउँ प्रयोग गर्नेछु।”
अब्राम कनान जान्छन्
4 यसर्थ अब्रामले परमप्रभुले भन्नु भए अनुसार नै हारान छोडे अनि
लूत तिनीसित गए। जब अब्रामले हारान छोडे त्यस समय तिनी
पचहत्तर वर्ष पुगेका थिए।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंको दिन यो प्रार्थनाबाट सुरु गर्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, मलाई अगाडि हुने सबै कुरा थाहा छैन, तर म तपाईंलाई भरोसा गर्दछु। आज मलाई डोऱ्याउनुहोस्।”

आजको एउटा यस्तो निर्णयलाई ध्यान दिनुहोस् जहाँ तपाईंले कोमल प्रेरणा महसुस गर्नुहुन्छ। आज्ञापालन गर्ने रोज्नुहोस्।

3

फेब्रुअरी

यूहन्ना 14:15-18, 26

15 यदि तिमीहरूले मलाई प्रेम गर्थो भने, तब तिमीहरूले मेरो आज्ञा पालन गर्नेछौ। 16 म मेरो पितालाई माग्नेछु र उहाँले तिमीहरूलाई अर्को सहायक दिनुहुनेछ। उहाँ तिमीहरूसँग सधैं रहने सहायक दिनुहुनेछ। 17 सहायक सत्यको आत्मा हो। संसारले उहाँलाई देख्दैन र बुझ्दैन। तर तिमीहरू उहाँलाई जान्दछौ। उहाँ तिमीहरूसँग बाँच्नु हुन्छ र उहाँ तिमीहरूभित्र नै हुनु हुनेछ। 18 “म तिमीहरूलाई आफ्ना आमा-बाबुले अनाथहरू छोडे जस्तो एकलै छाड्नेछैन। म तिमीहरूकहाँ फर्की आउने छु।

26 तर सहायक अर्थात् पवित्र आत्मा, जसलाई पिताले मेरो नाउँमा पठाउनुहुनेछ, त्यसले तिमीहरूलाई सबै कुरा सिकाउनेछ र मैले तिमीहरूलाई जे जे भनेको छु, ती सबै तिमीहरूलाई याद दिलाउनेछ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज तीन पटक (बिहान, दिउँसो, र राति) समय निकालेर केही बेर रोकिनुहोस्। हरेक पटक, बिस्तार सास फेर्नुहोस् र सुस्तरी भन्नुहोस्, “पवित्र आत्मा, तपाईं यहाँ हुनुहुन्छ।”

हालै तपाईंले उहाँको निकटता महसुस गर्नुभएको कुनै एउटा कुराको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

4

फेब्रुअरी

रोमी 8:1-4

यसैले, अब जो-जो ख्रीष्ट येशूका साथ छन् उनीहरूलाई दोषी ठहरइने छैन।² किन म दोषी भनेर मानिन्छु? किन भने ख्रीष्ट येशूमा, जीवनदाता आत्माको विधान जसले जीवन ल्याउछ त्यसले मलाई मुक्ती दियो। त्यो विधान जसबाट पाप र मृत्यु आउँछ त्यसबाट पनि मलाई मुक्ति दियो।³ व्यवस्था शक्तिहीन थियो किन भने त्यो व्यवस्था हाम्रा पापपूर्ण स्वभावहरूले कमजोर बनायो। तर व्यवस्थाले गर्न नसकेको काम परमेश्वरले गर्नु भयो। परमेश्वरले आफ्नो पुत्रलाई मनुष्य चोला दिएर यस पृथ्वीमा पठाउनु भयो जुन चोला पाएर मानिसहरूले पापपूर्ण कामहरू गर्छन्। परमेश्वरले आफ्ना पुत्रलाई पापको निमित्त बलिको रूपमा पठाउनु भयो अनि उहाँले पापको भत्सना गर्न मनुष्य चोला प्रयोग गर्नु भयो।⁴ परमेश्वरले त्यसो गर्नुभयो ताकि तोकिएको व्यवस्था हामीमा परिपूर्ण होस्, जो आफ्नो पापपूर्ण प्रकृति अनुसार बाँच्दैनौं तर आत्मा अनुसार बाँच्छौं।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बाइरमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज जब तपाईंले आफ्नै आलोचना (self-criticism) गर्नुहुन्छ, तब केही बेर रोकिनुहोस् र ठूलो स्वरले भन्नुहोस्: “अब मेरा लागि कुनै दण्डको आज्ञा छैन, किनकि म ख्रीष्ट येशूमा छु।”

आफ्नो जीवनको एउटा यस्तो क्षेत्रको बाइरमा डायरीमा लेख्नुहोस् जहाँ तपाईं पवित्र आत्माको शक्तिमा अझ स्वतन्त्र रूपमा जिउन चाहनुहुन्छ।

5

फेब्रुअरी

भजनसंग्रह 23:1-3

परमप्रभु मेरो गोठाला हुनुहुन्छ।

मलाई खाँचो परका सबै थोकहरू पाउनेछु।

² उहाँले मलाई हरियो घाँसको चौरमा सुताउनुहुन्छ।

उहाँले मलाई शान्त तलाउतिर लानु हुन्छ।

³ उहाँले आफ्नै नाउँको लागि मेरो आत्मामा नयाँ शक्ति दिनुहुन्छ।

उहाँ साँच्चै नै असल हुनुहुन्छ भन्ने देखाउनलाई उहाँले मलाई धार्मिकताको बाटोतर्फ डोराउनु हुन्छ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। बाहिर निस्कनुहोस् वा झ्याल नजिक जानुहोस्। तीन पटक बिस्तार सास फेर्नुहोस् र भन्नुहोस्, “परमप्रभु मेरो गोठालो हुनुहुन्छ; मलाई केहीको खाँचो हुनेछैन।”

यदि सम्भव छ भने, आफ्नो फोन बिना केही बेर पैदल हिँड्नुहोस् र आफ्ना विचारहरूलाई उहाँको उपस्थितिमा शान्त हुन दिनुहोस्।

6

फेब्रुअरी

इजकिएल 36:26-27

26 परमेश्वरले भन्नुभयो, “म तिमीहरूमा एउटा नयाँ आत्मा पनि भर्छु अनि तिम्रो सोचाई पनि बदलि गरिदिन्छु। म तिम्रो शरीरबाट ढुङ्गाको हृदय निकालेर मासुको हृदय दिन्छु।” 27 म तिमीहरूभित्र मेरो आत्मा हालिदिनेछु। म तिमीलाई बदली गर्छु जसद्वारा तिम्रो विधिहरू पालन गर्नेछौ। तिम्रो सावधानीसित मेरो नियमहरूको पालन गर्नेछौ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोडिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आफ्नो हात आफ्नो मुटुमा राख्नुहोस्। बिस्तार प्रार्थना गर्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, आज मलाई नयाँ हृदय दिनुहोस्। जे कठोर छ, त्यसलाई नरम बनाउनुहोस्। मलाई तपाईंको स्वर सुन्ने र मान्ने बनाउनुहोस्।”

दिनभरिमा तपाईंले कहिले कडापन वा प्रतिरोध (resistance) महसुस गर्नुहुन्छ, ख्याल गर्नुहोस्। तपाईंको हृदय कुन कुरामा कोमल छ? दुवै कुरा उहाँलाई अर्पण गर्नुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरर, र एउटा स्पष्ट अर्को कदम चालेर हप्ताको अन्त्य गर्नुहोस्। तपाईं यो सन्देश (text) वा प्रत्यक्ष भेटघाट मार्फत गर्न सक्नुहुन्छ।

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा**उपस्थिति**

परमेश्वरको उपस्थितिको बारेमा सचेत हुनुहोस् र पवित्र आत्मालाई तपाईंको हप्तामा स्पष्टता ल्याउनको लागि माग्नुहोस्।

समीक्षा

धन्यवादको साथ आफ्नो हप्ताको समीक्षा गर्नुहोस्; मानिसहरू, काम, र साना खुसीहरूमा परमेश्वरले दिनुभएका उपहारहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

भावनाहरू

परमेश्वरको कार्यहरू चित्र, आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्न, र उहाँका निमन्त्रणाहरूमाथि विचार गर्न आफ्ना भावनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रार्थना

यस हप्ताको कुनै एउटा क्षणलाई रोज्नुहोस् र पवित्र आत्माको अगुवाइमा त्यसबाट प्रार्थना गर्नुहोस्— मध्यस्थता, प्रशंसा, पश्चात्ताप, वा धन्यवाद।

अगाडिको समय

आउने हप्तालाई हेर्नुहोस्। अगाडि आउने कुराहरूको बारेमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ? त्यो कुरा परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस्।



एक्जामेन (Examen) को अभ्यासको बारेमा थप जानकारी पृष्ठ ३९ मा हेर्नुहोस्।

8

फेब्रुअरी

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

हिब्रू 10:24-25

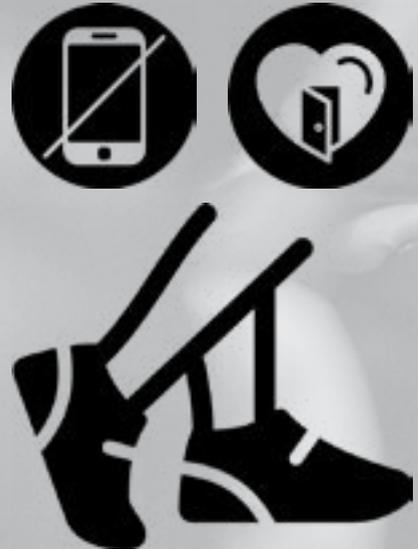
हामी एकअर्कालाई प्रेम र असल कामहरूमा कसरी उत्साहित पार्न सक्छौं भनेर विचार गरौं, कसै-कसैको बानी भएझैं एकसाथ भेला हुन नछोडौं, तर एकअर्कालाई प्रोत्साहन दिऔं - र दिन नजिकै गर्नुको देखदा झन् बढी।

प्रार्थना

येशू, एकअर्कालाई प्रेम र प्रोत्साहन दिनका लागि हाम्रा हृदयहरू तयार पार्नुहोस्। हामीलाई केवल दर्शकका रूपमा होइन, तर सेवक र परिवारका रूपमा आउन सिकाउनुहोस्। अरूलाई ध्यान दिन, हेरचाह गर्न र तपाईंको प्रेमले स्वागत गर्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। आभिन।

भाव वा आसन

परमेश्वरले तपाईंलाई प्रोत्साहन दिन लगाउन चाहनुभएको कुनै एक व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। पूर्ण रूपमा उपस्थित हुनुहोस्—फोन टाढा राख्नुहोस्, हृदय खुला राख्नुहोस्।



1 शमूएल 3:1-10

एलीको अधीनमा रहेर बालक शमूएलले परमप्रभुको सेवा गर्थे। त्यस बेला परमप्रभु मानिसहरूसँग सिधै धेरै जस्तो बोल्नुहुन्थेन। उहाँले धेरै मानिसहरूलाई दर्शनहरू दिनु भएन।

² एली लगभग अन्धा जस्तै भइसकेका थिए। एक रात तिनी ओछ्यानमा पल्टिरहेका थिए। ³ शमूएल चाहिँ पवित्र सन्दूक भएको परमप्रभुको मन्दिरमा सुतिरहेका थिए। परमप्रभुको बत्ती जलिरहेकै थियो। ⁴ परमप्रभुले शमूएललाई बोलाउनु भयो। “म यहाँ हाजीर छु” शमूएलले उत्तर दिए। ⁵ शमूएलले सोचे एलीले उसलाई बोलाएको हो। यसकारण शमूएल हतारीएर एलीकहाँ गए। शमूएलले आफ्नो उपस्थिति जाहेर गर भने, “तपाईंले मलाई बोलाउनुभयो, म यहाँ छु।” तर एलीले भने, “मैले तिमिलाई बोलाएको होइनँ। आफ्नो ओछ्यानमा गएर सुता।”

शमूएल आफ्नो ओछ्यानमा गए। ⁶ परमप्रभुले फेरि बोलाउनु भयो, “शमूएल!” शमूएल फेरि एलीको ओछ्यानमा गएर भने, “तपाईंले मलाई बोलाउनु भएको हो, म यहाँ छु।”

एलीले भने, “मैले बोलाएको छैन मेरो छोरा! जाऊ, गएर सुता।”

⁷ अहिलेसम्म शमूएलले व्यक्तिगत रूपमा परमप्रभुलाई चिनेका थिएनन्। परमप्रभुले शमूएल सँग सिधै बातचित गर्नु भएको थिएन।

⁸ परमप्रभुले शमूएललाई तेस्रो चोटि बोलाउनु भयो। शमूएल उठेर फेरि एलीको छेउ पुगे। शमूएलले भने, “म यहाँ छु, तपाईंले मलाई बोलाउनु भयो।”

9

फेब्रुअरी

1 शमूएल 3:1-10

त्यतिबेला भने एलीले बुझे कि परमप्रभुले शमूएललाई बोलाउँदै हुनुहुन्थ्यो।⁹ एलीले शमूएललाई भने, “ओछ्यानमा जाऊ! यदि फेरि बेलाउँनु भयो भने भन्नु, ‘परमप्रभु भन्नुहोस्! म तपाईंको दास हुँ र तपाईंले भन्नु भएको सुन्दैछु।’”

यसकारण शमूएल ओछ्यानमा गए।¹⁰ परमप्रभु त्यहाँ प्रकट हुनुभयो र पहिलेको जस्तै बोलाउनु भयो, “शमूएल, शमूएल!” शमूएलले भने, “भन्नुहोस्! परमप्रभु म तपाईंको दास हुँ अनि सुन्दैछु।”

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोडिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज पाँच मिनेट शान्तसँग बिताउनुहोस्। सरल रूपमा प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, बोल्नुहोस्, किनकि तपाईंको दासले सुन्दैछ।”

आफ्नो डायरीमा एउटा हरफ लेख्नुहोस्: “पवित्र आत्माले आज मलाई सुस्तरी भन्नुभएको कुरा यो हो...”

10

फेब्रुअरी

यशैया 55:2-3

² किन तिमीहरू त्यस्तो चीजहरूमा पैसा बर्बाद गर्छौं जुन खास भोजन नै होइन?

किन तिमीहरू त्यस्ता व्यर्थका कामहरू गर्छौं जसले तिमीहरूलाई सन्तुष्टी दिँदैन?

एकदमै ध्यान दिएर मेरा कुरा सुन अनि तिमीहरूले राम्रा भोजन खान पाउनेछौ।

तिमीहरूले त्यस्तो राम्रा खाना खानेछौ जसले तिम्रो आत्मा तृप्त पार्नेछ।

³ मैले भनेका कुराहरूमा एकदमै ध्यान दिएर सुन्।

मेरो कुरालाई ध्यान दिएर सुन तिमीहरूका प्राणहरू बाँच्नेछन्। मकहाँ आऊ र तिमीहरूसँग एक करार गर्नेछु जुन सदा-सर्वदा रहनेछ।

यो करार त्यस्तो हुनेछ जुन मैले दाऊदसँग गरको थिएँ।

मैले दाऊदलाई प्रेम गर्नेछु अनि सदा ऊ प्रति उदार रहनेछु भनेर वचन दिएको थिएँ।

अनि तिमीहरूले त्यो करारमाथि विश्वास गर्न सक्छौ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज खाना खानुअघि, १० सेकेन्ड रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, म अरू केही खानुअघि तपाईंको कुरा सुन्न रोज्दछु।”

ई आत्मिक भोकको सम्झना गराउन दिनुहोस्।

¹⁹ परमप्रभुका मानिसहरू यरूशलेम र सियोन पर्वतमा बस्नेछन्। तिमीहरू लगातार रुने छैनौ। परमप्रभुले तिमीहरू रोएको सुन्नु हुनेछ अनि सान्तवना दिनु हुनेछ। परमप्रभुले तिम्रो विलाप सुन्नु हुनेछ, अनि उहाँले तिमीलाई सहयोग गर्नुहुनेछ।

²⁰ अतीतमा, मेरो मालिकले तिमीहरूलाई दुःख र कष्ट दिनुभयो। त्यो तिमीहरूले खाएको रोटी र पानी जस्तो थियो। तर परमेश्वर तिमीहरूका गुरु हुनुहुन्छ, अनि उहाँ तिमीहरूबाट लगातार लुकेर बस्नु हुनेछन्। तिमीहरूले आफ्ना गुरुलाई आफ्नै आँखाले हेर्न पाउनेछौ। ²¹ तब यदि तिमीहरूले गल्ती काम गर्छौ भने वा गल्तीबाटो नै गयौ भने, तिमीहरूले एक आवाज सुन्नेछौ तिमीहरूको आफ्ना आवाज पछाडी, “यो तिमीहरूको दाहिने बाटो हो। तिमीहरू यही बाटो जानुपर्छ।”

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज राति सुत्नुअघि पाँच मिनेट मौनतामा बिताउनुहोस्। उहाँको स्वरप्रति ध्यान दिने बनाउन परमेश्वरलाई माग्नुहोस्।

भोलि बिहान, आफ्नो मनमा रहरहेका कुनै पनि प्रभाव वा वाक्यांशहरू लेख्नुहोस्।

²⁶ परमेश्वरको एकजना दूतले फिलिपलाई भने, “झट्ट तयार होऊ र दक्षिणतर्फ जाऊ। यरूशलेमदेखि गाजातर्फ जाने बाटो जाऊ- त्यो बाटो मरूभूमि भएर जान्छ।” ²⁷ यसकारण फिलिप तयार भए अनि गए। बाटोमा उनले एकजना एथियोपियावासी मानिसलाई देखे जो नपुंसक थिए। उनी एथियोपिया देशकी रानी कन्दकीको ठूला अधिकारी थिए। उनी रानीका जम्मै पैसा-रूपियाँका जिम्मेवार थिए। त्यो मानिस आराधना गर्न यरूशलेम गएका थिए। ²⁸ अहिले ऊ आफ्नो रथमा बसेर घर तर्फ गइरहेका थिए। तिनी अगमवक्ता यशैयाको पुस्तक पढिरहेका थिए। ²⁹ आत्माले फिलिपलाई भने, “त्यस रथमा जाऊ र त्यसको छेउमा बस्।”

³⁰ तब फिलिप रथको छेउमा दगुर अनि त्यो मानिसले पढी रहेको सुने। उसले यशैया अगमवक्ताको पुस्तक पढिरहेको थियो। फिलिपले उसलाई भने, “के तिमिले पढेको कुरा बुझ्दैछौ?”

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोडिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज कसैसँग बोल्न, कसैलाई प्रोत्साहन दिन वा कसैको लागि प्रार्थना गर्न पवित्र आत्माले दिनुहुने प्रेरणाप्रति सतर्क रहन उहाँलाई माग्नुहोस्। जब त्यो प्रेरणा आउँछ, ढिला नगरी वा धेरै नसोची कदम चाल्नुहोस्।

13

फेब्रुअरी

याकूब 1:22-25

22 परमेश्वरको शिक्षा अनुशरण गर। खाली सुन्ने काम मात्र नगर। किनभने जब तिम्री बस्छौ अनि केवल सुन्छौ, तिम्रीले स्वयंलाई मूर्ख तुल्याउँछौ। 23 यदि एकजना व्यक्तिले परमेश्वरको वचन सुन्छ अनि अनुशरण गर्दैन भने ऊ यस्तो हुन्छ ऊ त्यो मान्छे जस्तै हुन्छ जसले आफ्नो अनुहार ऐनामा हेर्छ। 24 यो मान्छेले ऊ आफैलाई देख्छ, त्यस पछि जान्छ अनि ऊ कस्तो देखिएको थियो सो झट्टै बिर्सिहाल्छ। 25 तर वास्तवमा सुखी मानिस त्यो हो जसले परमेश्वरको सही नियम पालन गर्छ, जसले मानिसहरूलाई स्वतन्त्र तुल्याउँछ। उसले त्यसलाई अध्ययन गरिरहन्छ। उसले परमेश्वरको वचन सुन्छ अनि उसले जे सुन्यो त्यो बिर्सदैन। तब वचनमा जे भनिएको छ पालन गर्छ। त्यस मानिस जसले त्यसो गर्छ, सुखी हुनेछ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। यस हप्ता पवित्र आत्माले तपाईंलाई भन्नुभएको एउटा कुरा सम्झनुहोस्। सोध्नुहोस्: “के मैले यसको आज्ञापालन गर?” यदि छैन भने, त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न आज एउटा व्यावहारिक कदम चाल्नुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ गुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरर, र एउटा स्पष्ट अर्को कदम चालेर हप्ताको अन्त्य गर्नुहोस्। तपाईं यो सन्देश (text) वा प्रत्यक्ष भेटघाट मार्फत गर्न सक्नुहुन्छ।

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

उपस्थिति

परमेश्वरको उपस्थितिको बारेमा सचेत हुनुहोस् र पवित्र आत्मालाई तपाईंको हप्तामा स्पष्टता ल्याउनको लागि माग्नुहोस्।

समीक्षा

धन्यवादको साथ आफ्नो हप्ताको समीक्षा गर्नुहोस्; मानिसहरू, काम, र साना खुसीहरूमा परमेश्वरले दिनुभएका उपहारहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

भावनाहरू

परमेश्वरको कार्यहरू चित्र, आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्न, र उहाँका निमन्त्रणाहरूमाथि विचार गर्न आफ्ना भावनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रार्थना

यस हप्ताको कुनै एउटा क्षणलाई रोज्नुहोस् र पवित्र आत्माको अगुवाइमा त्यसबाट प्रार्थना गर्नुहोस्— मध्यस्थता, प्रशंसा, पश्चात्ताप, वा धन्यवाद।

अगाडिको समय

आउने हप्तालाई हेर्नुहोस्। अगाडि आउने कुराहरूको बारेमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ? त्यो कुरा परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस्।



एक्जामेन (Examen) को अभ्यासको बारेमा थप जानकारी पृष्ठ ३९ मा हेर्नुहोस्।

भजनसंग्रह 24:3-4

परमप्रभुको पर्वतमा को चढ्न सक्छ? उहाँको पवित्र स्थानमा को उभिन सक्छ? जसको हात सफा र हृदय शुद्ध छ...

प्रार्थना

हे परमेश्वर, हामीलाई जाँच्नुहोस्। तपाईंलाई मन नपर्ने कुनै पनि कुराबाट हाम्रा हातहरू धुनुहोस्। हाम्रा मनसायहरू शुद्ध पार्नुहोस्। येशू, हामीलाई फेरि धुनुहोस् ताकि हामी स्वतन्त्रता र सत्यताका साथ तपाईंको आराधना गर्न सकौं। आमिन।

भाव वा आसन

संगतिमा आउनुअघि आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्न र परमेश्वरको क्षमा प्राप्त गर्न समय निकाल्नुहोस्। देखावटीका लागि होइन, तर नम्रताका साथ सेवा गर्नुहोस्।

¹⁴ यसर्थ पिता अघि प्रार्थनामा म झुक्दछु। ¹⁵ स्वर्गको र पृथ्वीको प्रत्येक परिवारले उहाँबाटै यसको नाम लिंदछन्। ¹⁶ म पितालाई आफ्नो महिमामयी सम्पत्ती अनुसार तिनीहरूलाई शक्ति प्रदान गरुन् भनी प्रार्थना गर्दछु, जसमा कि आफ्ना आत्मामा तिमीहरू दरिलो हुन सक्छै। उहाँको आत्माद्वारा उहाँले तिमाहरूलाई त्यो शक्ति दिनु हुन्छ। ¹⁷ तिमाहरूको विश्वासको कारणले ख्रीष्ट तिमीहरूको हृदयमा बसुन् भनी म प्रार्थना गर्दछु। म प्रार्थना गर्दछु, ख्रिष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति परमेश्वरका सबै मानिसहरूले पउन्। ¹⁸ अनि प्रार्थना गर्दछु कि परमेश्वरका जम्मै तिमीहरूलाई र परमेश्वरको पवित्रजनले ख्रिष्टको प्रेमको महानता बुझ्ने शक्ति पाउन्। म यो पनि प्रार्थना गर्दछु कि उहाँको प्रेमको चौँडाई, लम्मबाई, उँचाई र गहिराई तिमाहरूले बुझ्न सक। ¹⁹ ख्रिष्टको प्रेम मानव समझ भन्दा बाहिर छ। तर तिमीहरूले त्यो प्रेम बुझ्न सक भन्ने मेरो पार्थनाछ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। पावलका यी शब्दहरूलाई आफ्नै प्रार्थना बनाएर ठूलो स्वरले भन्नुहोस्: “मलाई मेरो भित्री हृदयमा तपाईंको आत्माद्वारा शक्तिले बलियो बनाउनुहोस्।”

जब तपाईं थकित वा तनावमा हुनुहुन्छ, तब एकछिन रोकनुहोस् र परमेश्वरको प्रेमले तपाईंलाई घेरको कल्पना गर्नुहोस्।

सिङ्गापुरमा मनाइने चिनियाँ नयाँ वर्ष

मेरो हृदयदेखि तपाईंको हृदयसम्म

सिङ्गापुरमा मनाइने चिनियाँ नयाँ वर्ष (Chinese New Year) कृतज्ञता, आदर र नवीकरणको मौसम हुन सक्छ।

धर्मशास्त्रले उत्सव मनाउने कुरालाई सृष्टिकर्ताप्रति कृतज्ञता चढाउने अवसरको रूपमा पुष्टि गर्दछ (उत्पत्ति 1; व्यवस्था 16)। साथै, परिवारको पुनर्मिलनले आमाबुबाको सम्मान गर्ने कुरालाई जनाउँछ (एफिसी 6:2)। नयाँ वर्षको पुनर्मिलन भोज (Reunion Dinner) ले प्रभुभोजको झल्को दिन सक्छ—जहाँ हामी परमेश्वरको प्रबन्धलाई सम्झन्छौं, सम्बन्धहरू सुधार्छौं र एकलो महसुस गर्नेहरूसँग आफूसँग भएका कुराहरू बाँड्छौं (लूका 14:12-14)।

हामी सामान्य चलनहरूलाई नयाँ ढङ्गले हेर्न सक्छौं: घर सफा गर्ने (Spring-cleaning) कार्यलाई पश्चात्तापको रूपमा (भजन 51), सुन्तलालाई 'शालोम' (शान्ति) को प्रार्थनाको रूपमा, र 'अङ् बाउ' (Ang Bao) लाई हर्षित हृदयले दिइने उदारताको रूपमा (2 कोरिन्थी 9:7)। ख्रीष्टियानहरूले विवेकको अभ्यास पनि गर्छन् (रोमी 14; 1 कोरिन्थी 10:31): अन्धविश्वास र अन्य देवीदेवताहरूको पूजाबाट टाढा रहँदै (प्रस्थान 20:3-5), परमेश्वरको अगाडि शुद्ध विवेकका साथ ठूला-बडा र वृद्धवृद्धाहरूलाई आदर र प्रेम देखाउँछन् (1 पत्रुस 3:15-16)।

अन्तमा, चिनियाँ नयाँ वर्ष एउटा सुसमाचार सुनाउने मौका पनि हो। अतिरिक्त सत्कार र आशिष्मार्फत हामी ख्रीष्टको आशा बाँड्न सक्छौं, उहाँको नाममा प्रार्थना गर्न सक्छौं, सम्बन्धहरू गाँस्न सक्छौं र आफ्नो सहरको भलाइ खोज्न सक्छौं (यर्मिया 29:7)। हाम्रा घर र उत्सवहरूले केवल 'भाग्य' तर्फ होइन, तर सबै थोक नयाँ बनाउनुहुने विश्वासयोग्य परमेश्वरतर्फ डोच्याउनु।



28 निःसन्देह तिमी जान्दछौ र सुनेकाछौ कि
 परमप्रभु परमेश्वर अत्यन्तै बुद्धिमानी हुनुहुन्छ।
 मानिसहरूले प्रत्येक कुरो सिक्नु सक्तैनन्, उहाँले जान्नु हुन्छ।
 परमप्रभु थाक्नु हुन्न र आरामको खाँचो पनि पर्दैन।
 परमप्रभुले पृथ्वीमा सुदूर स्थानहरू बनाउनु भयो
 परमप्रभु सनातनका परमेश्वर हुनुहुन्छ।
 29 परमप्रभुले दुर्बल मानिसहरूलाई बलियो पार्न सहयोग गर्नु
 भयो।
 उहाँले नै दुर्बल मानिसहरूलाई शक्तिशाली बनाउनु हुन्छ।
 30 जवान मानिसहरू थाक्छन र आरामको खाँचो पर्दछ,
 तन्देरी केटाहरू पनि दुन्मुनिदै लड्छन्।
 31 तर तिनीहरू जसले परमप्रभुमाथि भरोसा गर्दछ
 ऊ अझ बलियो हुन्छ अनि चीलहरू जस्तै आकासिन्छ।
 ती मानिसहरू दुर्बल नभई दगुर्छन्।
 ती मानिसहरू थकित नभई हिँड्छन्।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोडिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। जब तपाईं थकित महसुस गर्नुहुन्छ, तब रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, मेरो कमजोरीलाई तपाईंको शक्तिसँग साट्नुहोस्।”

केही मिनेट आफ्नो शरीरलाई आराम दिनुहोस्। सास फेर्दा, उहाँको जीवनले तपाईंलाई नयाँ बनाउँदै गएको कल्पना गर्नुहोस्।

आज खरानी बुधबार हो, जसले 'लेन्ट' (इस्टरअघिको ४० दिनको उपवास र प्रार्थनाको समय) को सुरुवातलाई जनाउँछ। केही ख्रीष्टियान परम्पराहरूमा, विश्वासीहरूको निधारमा एउटा चिन्हको रूपमा खरानी लगाइन्छ। खरानी बुधबारले इस्टरतर्फको कोमल यात्रा सुरु गर्दछ। यसले हामीलाई सम्झना गराउँछ कि हामी माटो हौं तर परमेश्वरले हामीलाई धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ। खरानीको क्रसले भन्छ, "म कमजोर छु, म भौँतारिएको थिएँ, र म येशूकहाँ घर फर्कँदैछु।" यो दिन उदास देखिने दिन होइन; यो त आफूलाई इमानदारीसाथ प्रस्तुत गर्ने दिन हो ताकि परमेश्वरको अनुग्रहले हाम्रो जीवनमा काम गर्न सकोस्।

बाइबलको सार सरल छ: हामी मरणशील छौं (उत्पत्ति ३), हामी नम्र हृदयका साथ उहाँतर्फ फर्कन्छौं (योएल २), र हामी एकान्तमा पितालाई खोज्छौं (मत्ती ६)। खरानी कुनै विजयको चिन्ह (trophy) होइन; यो त आत्म-समर्पणको सुस्त आवाज हो। यो क्रसको आकारमा हुने भएकोले, हाम्रो पश्चात्ताप हाम्रो आफ्नै प्रयासमा होइन तर ख्रीष्टमा आधारित हुन्छ।

आजको दिनलाई सरल राख्नुहोस्। भजन ५१ वा मत्ती ६ पढ्नुहोस् र कुनै एक हरफलाई आफ्नो प्रार्थना बनाउनुहोस्: "हे परमेश्वर, ममा एउटा शुद्ध हृदय सिर्जना गर्नुहोस्।" यस लेन्टको समयमा आफ्नो विचार, शब्द, र कामद्वारा गरिएको एउटा-एउटा पाप, र त्यागनुपर्ने एउटा बानीको नाम लिनुहोस्। २१ फेब्रुअरीमा हुने 'Deeper Wells Experience' मा सहभागी हुनुहोस्। एउटा सानो उपवास रोज्नुहोस् (एउटा छाक खाना, आफ्नो मनपर्ने मिठाई, वा बेलुकीको खानापछि मोबाइल/टिभी प्रयोग नगर्ने) र त्यसबाट बच्ने समय वा पैसा खाँचोमा फरक कसैको सेवामा लगाउनुहोस्। लेन्टको लागि एउटा कोमल नियम बनाउनुहोस्: हरक बिहान येशूसँग १० मिनेटको शान्त समय, एउटा छोटो सुसमाचारको पाठ र त्यसको पालन, वा दिनमा एउटा दयालु काम।

यो खरानी बुधबारले तपाईंको जीवनमा नयाँ सुरुवात गरोस्, तपाईंको काँधको बोझ हलुका होस्, तपाईंको हृदयमा आशा जगाओस्, र पवित्र आत्माले तपाईंलाई पाइलैपिच्छे डोऱ्याउनुहोस्।

7 मैले देखेका आश्चर्यजनक कुराहरूलाई लिएर म गर्वित हुँदिन। मलाई एउटा दुःखको समस्या दिएको थियो। त्यो समस्या शैतानबाट आउने एउटा दूत हो त्यो मलाई पिट्न र घमण्ड गर्नु बाट रोक्न पठाइएको थियो। 8 यस समस्याबाट बाँच्नलाई मैले प्रभुसित तीन पटक बिन्ती गर। 9 तर प्रभूले मलाई भने “मेरो अनुग्रह नै तिम्रो लागि प्रशस्त छ। दुर्वलतामा नै मेरो शक्ति सिद्ध हुन्छ।” यसैले म आफ्नो दुर्बलातको गर्व खुशीसित गर्छु। तब ख्रीष्टको शक्ति ममाथि रहनेछ। 10 यसैले ख्रीष्टको निमित्त आफ्नो दुर्वलताहरूमा म खुशी छु। यदि कसैले मेरो निन्दा गर पनि, जब म अप्ठेरो अवस्थामा पर्छु, सताइन्छु औ कष्टमा पर्छु, म खुशी हुन्छु। यी सब ख्रीष्टका लागि हुन्। अनि म यी सहमस्याहरूमा प्रसन्न छु। जब म दुर्वल छु, तब त्यही बेला म वास्तवमा पाउछु र बलवन्त हुन्छु।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईं कमजोर महसुस गर्नुभएको एउटा क्षेत्रको नाम लिनुहोस्। पवित्र आत्मालाई त्यहाँ आफ्नो शक्ति देखाउन आमन्त्रित गर्नुहोस्।

आत्म-निर्भरतालाई यो प्रार्थनाले बदल्नुहोस्: “तपाईंको अनुग्रह मेरा लागि पर्याप्त छ।”

19

फेब्रुअरी

फिलिप्पी 4:11-13

¹¹ म यी कुराहरू गर्दैछु, तर मैले भन्नुको अर्थ यो होइन कि मलाई केही कुराको आवश्यक छ। मैले त आफूसित जो छ त्यसैमा सन्तोष गर्न प्रशिक्षण लिएको छु। ¹² म जान्दछु गरीब हुँदा कसरी बस्नु पर्छ अनि जब मेरोमा प्रशस्त हुँदा कसरी बस्नु पर्छ अनि जब मेरोमा प्रशस्त हुँदा पनि म जान्दछु। सबै परिस्थितिसँग कसरी मेल खाने त्यो रहस्य मैले सिकेकोछु। भर पेट खानु पाउँदा र आधा पेट बस्नु पर्दा कसरी जीवन बिताउनु पर्छ मैले सिकेको छु। चाहिएको कुरा सबै पाउँदा पनि, केही नपाउँदा पनि खुशी हुनु मैले सिकेको छु। ¹³ म सब कुराहरू गर्न समर्थ छु किनभने ख्रीष्टले मलाई शक्ति प्रदान गर्नुहुन्छ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बाह्रमा सचेत हुनुहोस्।

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। दिनभरि यो कुरा सुस्तरी भनिरहनुहोस्: “ख्रीष्ट, तपाईं नै मेरो शक्ति र मेरो सन्तुष्टि हुनुहुन्छ।”

तपाईंको शान्ति खल्बल्याउने एउटा परिस्थितिको नाम लिनुहोस्। त्यसलाई उहाँको हातमा सुम्पिदिनुहोस्।

⁹ नहेम्याह, जो राज्यपाल थिए, एज्रा पूजाहारी, अनि शास्त्री अनि मानिसहरूलाई निर्देश गरिरहेका लेवीहरूले सबै मानिसहरूलाई भने, “यो दिन तिमीहरूका परमप्रभु परमेश्वरका निमित्त पवित्र दिन हो। उदास नहोऊ अनि विलाप नगर।” किनभने सबै मानिसहरू व्यवस्थाका वचनहरू सुन्दा रोइरहेका थिए।

¹⁰ उसले तिनीहरूलाई भने, “जाऊ अनि मीठो भोजन खाऊ, र स्वादिष्ट दाखरस पिऊ अनि तिनीहरूलाई भाग पठाऊ जसले तयार गरका छैनन्, किनभने यो दिन हाम्रा मालिकको निमित्त पवित्र छ। अनि उदास नहोऊ किनभने परमप्रभुमा आनन्द नै तिम्रो शक्ति हो।”

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारेमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। मुस्कुराउनुहोस् र आजको एउटा विशेष आशिषको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। अरूसँग खुसी बाँड्न एउटा सानो दयालु काम गर्नुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरर, र एउटा स्पष्ट अर्को कदम चालेर हप्ताको अन्त्य गर्नुहोस्। तपाईं यो सन्देश (text) वा प्रत्यक्ष भेटघाट मार्फत गर्न सक्नुहुन्छ।

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

उपस्थिति

परमेश्वरको उपस्थितिको बारेमा सचेत हुनुहोस् र पवित्र आत्मालाई तपाईंको हप्तामा स्पष्टता ल्याउनको लागि माग्नुहोस्।

समीक्षा

धन्यवादको साथ आफ्नो हप्ताको समीक्षा गर्नुहोस्; मानिसहरू, काम, र साना खुसीहरूमा परमेश्वरले दिनुभएका उपहारहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

भावनाहरू

परमेश्वरको कार्यहरू चिन्न, आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्न, र उहाँका निमन्त्रणाहरूमाथि विचार गर्न आफ्ना भावनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रार्थना

यस हप्ताको कुनै एउटा क्षणलाई रोज्नुहोस् र पवित्र आत्माको अगुवाइमा त्यसबाट प्रार्थना गर्नुहोस्— मध्यस्थता, प्रशंसा, पश्चात्ताप, वा धन्यवाद।

अगाडिको समय

आउने हप्तालाई हेर्नुहोस्। अगाडि आउने कुराहरूको बारेमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ? त्यो कुरा परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस्।



एक्जामेन (Examen) को अभ्यासको बारेमा थप जानकारी पृष्ठ ३९ मा हेर्नुहोस्।

मत्ती 5:6

धन्य धार्मिकताको लागि भोकाउने र तिर्खाउनेहरू, किनभने तिनीहरू तृप्त हुनेछन्।

प्रार्थना

प्रभु, हामीलाई पवित्र भोक दिनुहोस्। जहाँ हाम्रा हृदयहरू सुस्त वा अन्योलमा छन्, त्यहाँ जागृति ल्याउनुहोस्। हामी तपाईंलाई चाहन्छौं। तपाईंलाई खोज्न, तपाईंको तृष्णा गर्न र केवल तपाईंमा मात्र सन्तुष्टि पाउन हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। आमिन।

भाव वा आसन

घरबाट निस्कनुअघि ५ मिनेट प्रार्थनामा बिताउनुहोस्: “प्रभु, म तपाईंको भोको छु।” आराधनाको समयमा केवल शब्दहरू मात्र होइन, तर आफ्नो हृदयको तृष्णा गाउनुहोस्।



²⁵ आत्माबाट हामीले नयाँ जीवन पाउँदछौं। जीवनको पथ प्रदर्शनको निमित्त हामीले आत्मालाई पछ्याउनु पर्छ। ²⁶ हामीले अर्कालाई रीस उठाउनु हुँदैन। र हामीले एक-अर्कोको डाह गर्नु हुँदैन।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। जब तपाईं आफूलाई अरूसँग तुलना गर्न प्रलोभित हुनुहुन्छ, तब प्रार्थना गर्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, मलाई तपाईंसँगै पाइला चाल्न मद्दत गर्नुहोस्।”

आज कसैको विश्वासयोग्यता वा वृद्धिको लागि उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।

त्यसकारण यदि तिमिहरूलाई ख्रीष्टसँग एकतामा रहँदा कुनै प्रोत्साहन, उहाँको प्रेमबाट कुनै सान्त्वना, आत्मामा कुनै साझा साझेदारी, कुनै कोमलता र करुणा छ भने, ² तब मेरो आनन्दलाई पूर्ण बनाऊ। तिमिहरू एउटै विचारधाराका भएर, एउटै प्रेम राखेर, एउटै आत्मामा र एउटै मनका भएर। ³ स्वार्थी महत्वाकांक्षा वा व्यर्थको अहंकारले केही नगर। बरु, नम्रतामा अरूलाई आफूभन्दा बढी महत्त्व देऊ, ⁴ आफ्नै हितमा होइन तर प्रत्येकले अरूको हितमा हेर।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आज तपाईंले कसैलाई व्यावहारिक रूपमा सेवा गर्न सक्ने अवसर खोज्नुहोस्। बोल्नुअघि एकछिन सोच्नुहोस्, “के यसले एकता बढाउँछ कि विभाजन?”

4 जस्तै हाम्रो शरीरमा धेरै अङ्गहरू छन् तर सबैको काम एउटै छैन, 5 त्यसैगरी, हामी धेरै भए तापनि खीष्टमा हामी एउटै शरीर हौं, र प्रत्येक हामी एक-अर्काको अङ्ग हौं। 6 हामीलाई दिइएको अनुग्रहअनुसार हामीलाई विभिन्न आत्मिक वरदानहरू छन्। यदि तिमिहरूको वरदान भविष्यवाणी गर्नु हो भने, तिमिहरूको विश्वासअनुसार भविष्यवाणी गर। 7 यदि तिमिहरूको वरदान सेवा गर्नु हो भने, सेवा गर; यदि शिक्षा दिनु हो भने, शिक्षा देऊ; 8 यदि अरूलाई प्रोत्साहन दिनु हो भने, प्रोत्साहन देऊ; यदि दान दिनु हो भने, उदारतासाथ देऊ; यदि नेतृत्व गर्नु हो भने, लगनसाथ गर; यदि दया देखाउनु हो भने, खुसीसाथ देखाऊ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। आफ्नो समुदायमा देख्नुभएका विभिन्न वरदानहरूको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। आज कसैलाई आशिष् दिन वा सेवा गर्न आफ्नो एउटा वरदान प्रयोग गर्नुहोस्।

26

फेब्रुअरी

कलस्सी 3:12-15

¹² परमेश्वरले तिमीहरूलाई छान्नुभयो र पवित्र बनाउनु भयो। उहाँले तिमीहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ। यसर्थ तिमीहरूमा कोमल मायाहरू, दया, मनको नम्रता, दीनता अनि धैर्य हुनु पर्छ र धैर्यवान बन। ¹³ एक-अर्कामा सहनशील होऊ। यदि कसैको कसैमाथि नालिस भए उसलाई माफ देऊ। तिमीले अरूलाई क्षमा देऊ जसरी प्रभुले तिमीलाई क्षमा दिनु भयो। ¹⁴ यी सबै गर अनि सबभन्दा मुख्य कुरो एक-आपसमा प्रेम गर। यो प्रेम नै हो जेले तिमीहरूलाई पक्का एकतामा रहन एकत्रित गरायो। ¹⁵ ख्रीष्टको शान्तिले तिमीहरूको हृदयलाई नियन्त्रण गरोस्। तिमीहरूले शान्ति पाऊ भनी एउटै शरीरमा बोलाईएका छौ। सदा सर्वदा धन्य होऊ।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंलाई प्रेम गर्न गाह्रो लाग्ने व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। उनीहरूप्रति दयाले तपाईंको हृदय भरिदिन पवित्र आत्मालाई माग्नुहोस्।

42 ती विश्वासीहरू लगातार आपसमा भेटघाट गरिरहे। तिनीहरूले आफ्ना समय प्रेरितहरूले दिएका शिक्षा सिक्नमा प्रयोग गर। तिनीहरू एकअर्कामा साझेदार भए। तिनीहरू एक साथ खाँदै थिए अनि एक साथ प्रार्थना गर्दै थिए। 43 प्रेरितहरूले धेरै शक्तिपूर्ण र आश्चर्यपूर्ण कामहरू गर। अनि प्रत्येक मानिसले आश्चर्य मिश्रित भय अनुभव गर। 44 सबै विश्वासीहरू सँगै बसे। सबै कुराहरू आपसमा बाँडचुँड गर। 45 विश्वासीहरूले आफ्नो जमीनहरू र आफ्नो जे जति सम्पत्तिहरू थिए, सबै बेचे अनि बेचेर पाएको पैसा हरक मानिसको आवश्यकताको अनुपातमा बाँडे। 46 तिनीहरूको प्रत्येक दिन मन्दिर प्राङ्गणमा भेट हुन्थ्यो। तिनीहरू सबैको एउटै उद्देश्य थियो। तिनीहरू आनन्दित भएर अनि इमान्दारी हृदय लिएर आफ्ना घरमा सँगै रोटी टुक्राए अनि खाए। 47 तिनीहरूले परमेश्वरको प्रशंसा गर अनि सबै मानिसहरूले उनीहरूलाई मन पराउँथे। अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूले संरक्षण पाए र प्रभुले तिनीहरूलाई विश्वासीहरूको हूलमा सम्मिलित गर।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईंसँग हुनुभएको परमेश्वरको आत्माको बारमा सचेत हुनुहोस्।

पढनुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

सुन्नुहोस्। कुन वचन वा वाक्यांश उल्लेखनीय छ? पवित्र आत्माले कुन निमन्त्रणालाई जोड दिँदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। यस हप्ता कसैसँग खाना खानुहोस्, प्रार्थना गर्नुहोस् वा प्रोत्साहनको शब्द बाँड्नुहोस्। आफ्नो मण्डलीका सदस्यहरूको नाम लिएर परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरर, र एउटा स्पष्ट अर्को कदम चालेर हप्ताको अन्त्य गर्नुहोस्। तपाईं यो सन्देश (text) वा प्रत्यक्ष भेटघाट मार्फत गर्न सक्नुहुन्छ।

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



उपस्थिति

परमेश्वरको उपस्थितिको बारेमा सचेत हुनुहोस् र पवित्र आत्मालाई तपाईंको हप्तामा स्पष्टता ल्याउनको लागि माग्नुहोस्।

समीक्षा

धन्यवादको साथ आफ्नो हप्ताको समीक्षा गर्नुहोस्; मानिसहरू, काम, र साना खुसीहरूमा परमेश्वरले दिनुभएका उपहारहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।

भावनाहरू

परमेश्वरको कार्यहरू चिन्न, आफ्ना कमजोरीहरू स्वीकार गर्न, र उहाँका निमन्त्रणाहरूमाथि विचार गर्न आफ्ना भावनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

प्रार्थना

यस हप्ताको कुनै एउटा क्षणलाई रोज्नुहोस् र पवित्र आत्माको अगुवाइमा त्यसबाट प्रार्थना गर्नुहोस्— मध्यस्थता, प्रशंसा, पश्चात्ताप, वा धन्यवाद।

अगाडिको समय

आउने हप्तालाई हेर्नुहोस्। अगाडि आउने कुराहरूको बारेमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ? त्यो कुरा परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस्।



एक्जामेन (Examen) को अभ्यासको बारेमा थप जानकारी पृष्ठ ३९ मा हेर्नुहोस्।

१. परमेश्वरको उपस्थितिको बारमा सचेत हुनुहोस्। पवित्र आत्माको साथमा रहेर आफ्नो बितेको हप्ताका घटनाहरूलाई फर्केर हेर्नुहोस्। यो हप्ता तपाईंका लागि अन्यालपूर्ण वा अस्पष्ट हुन सक्छ। परमेश्वरलाई यसमा स्पष्टता र बुझाइ ल्याउनको लागि माग्नुहोस्।

२. धन्यवादको साथ हप्ताको समीक्षा गर्नुहोस्। कृतज्ञता नै परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धको जग हो। परमेश्वरको उपस्थितिमा आफ्नो हप्तालाई नियाल्नुहोस् र यसका आनन्द र खुसीहरूलाई ध्यान दिनुहोस्। हप्ताभरि प्राप्त भएका उपहारहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। तपाईंले गरका कामहरू र भेटेका मानिसहरूलाई सम्झनुहोस्। तपाईंले ती मानिसहरूबाट के प्राप्त गर्नुभयो? तपाईंले तिनीहरूलाई के दिनुभयो? साना कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्—तपाईंले खाएको खाना, देख्नुभएका दृश्यहरू र अन्य स-साना खुसीहरू। परमेश्वर स-साना विवरणहरूमा हुनुहुन्छ।

३. आफ्ना भावनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्। हामीले हाम्रा भावनाहरूको उतारचढावमा पनि परमेश्वरको आत्माको उपस्थितिलाई महसुस गर्न सक्छौं। हप्ताभरि तपाईंले अनुभव गर्नुभएका भावनाहरूको बारमा विचार गर्नुहोस्। के तपाईंले झर्को लाग्ने, खुसी, रिस, करुणा वा आत्मविश्वास महसुस गर्नुभयो? यी भावनाहरू मार्फत परमेश्वरले के भनिरहनुभएको छ?

परमेश्वरले सम्भवतः तपाईं चुक्नुभएका केही कुराहरू देखाउनुहुनेछ। ती पाप र गल्तीहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस्। तर त्यसको गहिरो अर्थ पनि खोज्नुहोस्। के निराशाको भावनाले परमेश्वर तपाईंको कामको कुनै क्षेत्रमा नयाँ दिशातिर लाग्नुभएको चाहनुहुन्छ भन्ने संकेत गर्दछ? के तपाईं कुनै साथीको बारमा चिन्तित हुनुहुन्छ? सायद तपाईंले उसलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ कि?

४. हप्ताको कुनै एउटा कुरा रोज्नुहोस् र त्यसमा आधारित भएर प्रार्थना गर्नुहोस्। पवित्र आत्मालाई तपाईंको हप्ताको कुनै यस्तो कुरा देखाउन माग्नुहोस् जुन परमेश्वरको दृष्टिमा विशेष महत्त्वपूर्ण छ। यो सकारात्मक वा नकारात्मक भावना हुन सक्छ। यो अरू कुनै व्यक्तिसँगको अर्थपूर्ण भेटघाट वा शान्तिको कुनै क्षण हुन सक्छ। अथवा यो कुनै सामान्य कुरा पनि हुन सक्छ। त्यसलाई नियाल्नुहोस्। त्यसको बाह्रमा प्रार्थना गर्नुहोस्। आफ्नो हृदयबाट स्वतः स्फूर्त रूपमा प्रार्थना निस्कन दिनुहोस्—चाहे त्यो मध्यस्थता, प्रशंसा, पश्चात्ताप वा कृतज्ञता होस्।

५. भोलिको दिनतर्फ हेर्नुहोस्। आउने हप्ताका चुनौतीहरूको सामना गर्न परमेश्वरसँग ज्योति माग्नुहोस्। अगाडि आउने कुराहरूलाई हेर्दा कस्ता भावनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, ध्यान दिनुहोस्। के तपाईं शङ्कामा हुनुहुन्छ? उत्साहित हुनुहुन्छ? वा चिन्तित हुनुहुन्छ? यी भावनाहरूलाई प्रार्थनामा बदल्न दिनुहोस्। परमेश्वरको मार्गदर्शन खोज्नुहोस्। उहाँसँग सहयोग र समझ माग्नुहोस्। आशाको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

येशूसँग एक साथी जस्तै कुरा गर्नुहोस्। येशूसँगको कुराकानीसँगै एक्जामेनको अन्त्य गर्नुहोस्। आफ्ना पापहरूको लागि क्षमा माग्नुहोस्। उहाँको सुरक्षा र सहयोग माग्नुहोस्। तपाईंका प्रश्नहरू र समस्याहरूको बाह्रमा उहाँको बुद्धि माग्नुहोस्। यी सबै कुरा कृतज्ञताको साथ गर्नुहोस्। तपाईंको जीवन एक उपहार हो, जुन परमेश्वरका वरदानहरूले सजिएको छ।

(ignatianspirituality.com बाट साभार गरिएको)

१. शबाथको सुरुवात सृष्टिबाट हुन्छ। इस्राएल, मन्दिर वा व्यवस्था हुनुभन्दा पहिले नै शबाथ थियो। परमेश्वरले “आफ्नो काम सिद्ध गर्नुभयो... र विश्राम लिनुभयो” र सातौँ दिनलाई आशिष् दिनुभयो र त्यसलाई पवित्र तुल्याउनुभयो (उत्पत्ति २:२-३)। धर्मशास्त्रमा पहिलो पवित्र थोक ‘समय’ हो—यो मानिसले परमेश्वरका लागि बनाएको मन्दिर होइन, तर परमेश्वरले मानिसका लागि अलग गर्नुभएको दिन हो। त्यसैले शबाथ कुनै जातिविशेषको चलन मात्र होइन, तर सृष्टिको उपहार हो: यो एउटा साप्ताहिक सम्झना हो कि संसार हाम्रो निरन्तरको प्रयासले होइन, तर परमेश्वरको पर्याप्ततामा चल्छ।

आशिष्: हामी समयलाई शत्रुको रूपमा होइन तर उपहारको रूपमा ग्रहण गर्छौं; हामी बल र कडा परिश्रमले भन्दा पनि अनुग्रहद्वारा जिउँछौं।

२. शबाथले फिरऊनबाट मुक्त भएका मानिसहरूलाई एउटा नयाँ स्वरूप दिन्छ। सिने पर्वतमा, चौथो आज्ञाले शबाथलाई सृष्टिमा जोड्दछ (प्रस्थान २०:८-११): हामी परमेश्वरको लयलाई पछ्याउँछौं—काम जुन असल छ, विश्राम जुन पवित्र छ। व्यवस्थामा, यो आज्ञा उद्धारमा आधारित छ (व्यवस्था ५:१२-१५): “सम्झ कि तिमि मिश्र देशमा कमारा थियौ।” शबाथ लागू गरिएको स्वतन्त्रता हो—अब कसैले पनि हड्डी घोटेर काम गर्नु पर्दैन: न छोराछोरीले, न सेवक वा विदेशीले, न त पशु वा जमिनले (प्रस्थान २३:१२; लेवी २५)।

आशिष्: विश्राम न्याय बन्छ। शबाथले सानाहरूलाई सुरक्षा दिन्छ, शोषणलाई कम गर्छ र हाम्रा हृदयहरूलाई नयाँ ‘फिरऊनहरू’—हतार, उत्पादकत्वको मूर्तिपूजा र उपभोक्तावादको विरोध गर्न सिकाउँछ।

३. शबाथ आनन्द हो, वञ्चित हुनु होइन। अगमवक्ताहरूले शबाथलाई “आनन्दको दिन” भन्छन् (यशैया ५८:१३-१४)—यो आफ्नो इच्छा पूरा गर्ने दिन होइन, तर परमेश्वरको भलाइमा रमाउने दिन हो। भजन ९२, जसलाई “शबाथको भजन” भनिन्छ, कृतज्ञताले भरिएको छ। शबाथ भनेको केवल “काम नगर्नु” मात्र होइन; यो त संसारबाट प्रतिफल मात्र नखोजिकन परमेश्वर, सृष्टि र एकअर्काको आनन्द उठाउनु हो।

आशिष्: हाम्रो आनन्द पुनर्जीवित हुन्छ। हामी विश्वासको कार्यको रूपमा कृतज्ञता, खेल, गायन र उदार भोजनको अभ्यास गर्छौं।

४. येशूले शबाथलाई पूर्ण गर्नुहुन्छ र पुनः सिकाउनुहुन्छ। येशूले शबाथलाई खारज गर्नुहुन्न; उहाँले यसको उद्देश्य स्पष्ट पार्नुहुन्छ। “शबाथ मानिसको लागि बनाइएको हो, मानिस शबाथको लागि होइन... मानिसको पुत्र शबाथको पनि प्रभु हो” (मर्कूस २:२७-२८)। उहाँले शबाथको दिन निको पार्नुभयो (लूका १३:१०-१७; यूहन्ना ५), जसले देखाउँछ कि शबाथको लक्ष्य जीवनलाई पूर्ण बनाउनु हो। उहाँको निमन्त्रणा, “म कहाँ आओ... र म तिमिहरूलाई विश्राम दिनेछु” (मत्ती ११:२८-३०), सिधै शबाथका विवादहरूसँग जोडिन्छ (मत्ती १२:१-१३)। ख्रीष्टमा, शबाथ कानुनी बोझ होइन तर मसीही आशिष् हो—एउटा चिन्ह कि परमेश्वरको नयाँ सृष्टि सुरु भएको छ।

आशिष्: हामी एक जीवित व्यक्ति (येशू) मा विश्राम गर्छौं। शबाथ येशूको सुस्त र कोमल जुवा मुनि बस्ने साप्ताहिक अभ्यास बन्छ।

५. मण्डली 'अहिले नै' र 'अझै पूर्ण भइसकेको छैन' को बीचमा जिउँछ। नयाँ नियमले शबाथलाई सम्मान गर्छ तर सुसमाचारलाई कानुनीवादबाट जोगाउँछ। पावलले कुनै विशेष दिनलाई विश्वासको कसी बनाउन मान्नुहुन्न (रोमी १४:५-६; कलस्सी २:१६-१७), किनकि यसको सार ख्रीष्ट हुनुहुन्छ—तथापि हिब्रूको पुस्तकले जोड दिन्छ कि “परमेश्वरका जनहरूका निमित्त एउटा शबाथ-विश्राम अझै बाँकी नै छ” (हिब्रू ४:९-११)। हामी अहिले काम रोकेर र भरोसा गरर भविष्यको विश्रामको स्वाद चाख्छौं। सुरुको मण्डली पुनरुत्थानको उत्सव मनाउन “प्रभुको दिन” मा भेला हुन्थे (प्रकाश १:१०), र शताब्दीयौंदेखि ख्रीष्टियानहरूले आराधना र विश्रामको यो साप्ताहिक लयलाई जीवन दिने बुद्धिमानी अभ्यासको रूपमा ग्रहण गर्दै आएका छन्।

आशिषः शबाथ भनेको स्वर्गको संक्षिप्त रूप हो—परमेश्वरको राज्यको एउटा साप्ताहिक पूर्व-स्वाद जसले हाम्रो आशालाई बलियो बनाउँछ।

६. शबाथको अभ्यासले हामीमा (र हामीद्वारा) के गर्छ?

- आराधनालाई केन्द्रमा राख्छ: हामी कामको व्यस्ततालाई वचन, प्रभुभोज, प्रार्थना र भजनद्वारा रोक्छौं। हामी के गर्छौं भन्ने कुराभन्दा पहिले हामी कसका हौं भन्ने कुरा सम्झन्छौं (प्रस्थान २०; भजन ९२)।
- भरोसा गर्न सिकाउँछ: काम रोक्दा हामी यो घोषणा गर्छौं, “मैले केही उत्पादन नगर्दा पनि परमेश्वरले जुटाउनुहुन्छ” (प्रस्थान १६ को मन्त्रको उदाहरण)। विश्राम भनेको एउटा समयतालिकामा बाँधिएको विश्वास हो।
- समुदायलाई मानवीय बनाउँछ: सबैले विश्राम पाउँछन्—परिवार, कामदार, विदेशी र पशुहरू समेत (व्यवस्था ५:१४)। शबाथले सबैको सम्मान बढाउँछ र सम्बन्धहरूलाई ताजा बनाउँछ।
- दया र चंगाई: यदि शबाथको उद्देश्य पुनर्स्थापना हो भने, शबाथमा असल काम गर्नु सबैभन्दा उत्तम कुरा हो (मत्ती १२:१२)। अतिथि सत्कार, प्रोत्साहन र मेलमिलाप यसै दिनका अङ्ग हुन्।

- सृष्टिको हेरचाह: जमिन र पशुहरूले पनि विश्राममा हिस्सा पाउँछन् (प्रस्थान २३:१२; लेवी २५)। शबाथले हामीलाई सृष्टिको उपभोग गर्ने मात्र होइन, तर यसको जिम्मेवार संरक्षक बन्न सिकाउँछ।
- गवाही: व्यस्ततालाई नै ठूलो ठान्ने समाजमा, एउटा शान्त समुदाय आफैमा एउटा शक्तिशाली गवाही हो। शबाथले भन्छ, “हाम्रो परमेश्वर कठोर मालिक हुनुहुन्न; उहाँ त पिता हुनुहुन्छ।”

७. सामान्य प्रश्नहरू र बाइबलीय मार्गदर्शन

• के शबाथ कानुनीवाद (Legalism) होइन र?

कानुनीवादले उपहारलाई हतियार बनाउँछ। धर्मशास्त्रले यसलाई हटाउने होइन तर यसको सही दिशा देखाउने उत्तर दिन्छ: “मानिसका लागि बनाइएको,” “शबाथको प्रभु,” र “आनन्द।” ख्रीष्टलाई कमाउनका लागि होइन तर ख्रीष्टलाई प्राप्त गर्नका लागि शबाथको अभ्यास गर्नुहोस् (मर्कस २:२७; यशैया ५८:१३-१४)।

• कुन दिन?

यसको मुख्य पक्ष भनेको सृष्टिदेखि चल्दै आएको ७ दिनमा १ दिनको पवित्र लय हो। धेरै ख्रीष्टियानहरूले पुनरुत्थानको सम्झनामा आइतबारलाई मान्छन्; अरूले आफ्नो कामको प्रकृति अनुसार अर्को दिन रोज्छन्। पावलले यसमा विवेकको स्वतन्त्रता दिएका छन् तर सबैलाई प्रभुको सम्मान र कृतज्ञतामा जिउन आह्वान गरका छन् (रोमी १४:५-६)।

• काम भनेको के हो?

धर्मशास्त्रको केन्द्रबिन्दु भनेको लाभका लागि गरिने कठोर परिश्रमलाई रोकेर आराधना, आनन्द, दया र विश्रामतर्फ फर्कनु हो। येशूले निको पार्नुभएको घटनाले देखाउँछ कि प्रेमको काम कहिल्यै वर्जित हुँदैन। आफैलाई सोध्नुहोस्: “के यो कामले मलाई परमेश्वरको विश्राम प्राप्त गर्न र अरूलाई त्यो विश्राम बाँड्न मद्दत गर्छ?”

यस महिनाको तपाईंको यात्राको बरमा सुन्न
हामी धेरै इच्छुक छौं। के तपाईंले आफ्नो प्रगतिको
बरमा केही कुरा बताउनको लागि एकछिन समय
निकाल्न सक्नुहुन्छ?



5+2 February 2026