

मार्च 2026

5 + 2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका



# जय मसीह!

## प्रत्येक व्यक्ति एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

५+२ भक्ति कार्यक्रमको अर्को महिनामा स्वागत छ!

तपाईं हामीसँग यो यात्रा जारी राख्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा हामी धेरै खुसी छौं। यो भक्ति केवल एक दिनचर्या मात्र होइन, यो चर्चको रूपमा परमेश्वरसँग गहिरो रूपमा बढ्दै जाने निमन्त्रणा हो। मानिसहरूले हाम्रो जीवनमा के देख्छन् - हाम्रो सेवा गर्ने, दिने र माया गर्ने कुरा हामीले प्रभुसँग बिताएका शान्त क्षणहरूमा सुरु हुन्छ। ती निजी ठाउँहरूमा, उहाँको वचनले हामीलाई आकार दिन्छ र उहाँको आत्माले हामीलाई बलियो बनाउँछ। त्यसैले यस महिना, प्रत्येक दिन समय निकालेर रोकिनुहोस्, आफ्नो बाइबल खोल्नुहोस्, र परमेश्वरलाई बोल्न दिनुहोस्। जब हामी उहाँलाई हाम्रो साधारण "पाँच रोटी र दुई माछा" ल्याउँछौं, उहाँले यसलाई हामीले अपेक्षा गरको भन्दा धेरै गुणा गर्नुहुन्छ। हामी तपाईंसँग यो यात्रामा हिंड्न पाउँदा आभारी छौं। आत्मसँग गहिरो रूपमा अगाडि बढिरहौं - सँगै।

**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 40 हेर्नुहोस्।

**महिनामा दुई पटक शबाथ**

परमेश्वरमा विश्राम लिनका लागि कामबाट रोकनुहोस्। शबाथको बारेमा आफ्नो बुझाइलाई गहिरो बनाउन पृष्ठ 42 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।

### प्रयास गर्न बन्द गर्नुहोस्

यस महिनाको सब्बथ अभुयासको लागि एक दिन वा केही घण्टा छान्नुहोस्। त्यस समयमा तपाईं के सुत्नुहुन्छ भन्ने छोटो सूची बनाउनुहोस्। यो डिजिटल जडानहरू बन्द गर्ने, आफ्नो फोन नचलाउने, वा घरको काम र कामबाट रोकिने हुन सक्छ।

त्यस समयमा, तपाईंको हृदयलाई परमेश्वरतर्फ फर्काउने एक वा दुई कुराहरू लिनुहोस्: पूजा गर्नुहोस्, प्रकृतिमा घुम्नुहोस्, उपदेश पुनः सुन्नुहोस्, राम्रो किताब पढ्नुहोस्, साथीसँग खाना बाँड्नुहोस्, वा तपाईंलाई जीवन दिने व्यक्तिसँग इमानदार कुराकानी गर्नुहोस्।

### सिर्जनामा आनन्द

यो हप्ता बाहिर केही समय बिताउनुहोस्। बिस्तार हिँड्नुहोस् वा आकाश देख्न सक्ने ठाउँमा बस्नुहोस्। आफ्नो वरिपरिका रङहरू, ध्वनिहरू र ढाँचाहरू ध्यान दिनुहोस्। आश्चर्यलाई माथि उठ्न दिनुहोस्। सृष्टिकर्तालाई प्रतिबिम्बित गर्ने सुन्दरताको लागि धन्यवाद दिनुहोस्।

# 1

मार्च

## आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

### भजन 100:4-5

धन्यवादसाथ उहाँका ढोकाहरू र प्रशंसा गर्दै उहाँका चोकहरूमा प्रवेश गर; उहाँलाई धन्यवाद देओ र उहाँको नाउँको प्रशंसा गर। किनकि परमप्रभु भला हुनुहुन्छ र उहाँको प्रेम सदासर्वदा रहिरहन्छ; उहाँको विश्वासयोग्यता सबै पुस्तासम्म रहन्छ।

### प्रार्थना

प्रभु, तपाईंको भलाइ र विश्वासयोग्यताको लागि धन्यवाद। हामी तपाईंको घरमा आउँदा, हाम्रो हृदय कृतज्ञताले भरिदिनुहोस्। हामीलाई आनन्दले सेवा र आराधना गर्न सिकाउनुहोस्। आमेन।

### भाव वा आसन

चर्चमा प्रवेश गर्नुअघि तपाईंले परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहुने तीनवटा कुराहरूको सूची बनाउनुहोस्। सेवा गर्ने कसैलाई धन्यवाद दिनुहोस् - नाम लिएर, इमानदारीपूर्वक।

thankful  
→ & →  
grateful

# 2

मार्च

## गलाती 5:22-23

22 तर आत्माले प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, विश्वस्तता, 23 नम्रता, संयम दिंदछ। यी कुराहरू भुल हुन् भन्ने कुनै व्यवस्थामा छैन।

**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।** हप्ता सुरु गर्दा, सोध्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, ममा तपाईंको फल बढाउनुहोस्।”

दिनभरि याद गर्न र पालनपोषण गर्न एउटा फल छान्नुहोस्।

8 तिमीले अधिक फलहरू फलाऊ र सिद्ध गर कि तिमीहरू मेरा चेलाहरू हो। यसले मेरो पितालाई महिमा दिदछ।  
 9 “म तिमीहरूलाई प्रेम गर्दछु जसरी मलाई पिताले गर्नुहुन्छ। अब मेरो प्रेममा निरन्तर रहौ।<sup>10</sup> मैले मेरा पिताको आज्ञा पालन गर र निरन्तर उहाँको प्रेममा रही रहेकोछु। यस्तै प्रकारले यदि तिमीहरूले मेरो आज्ञा पालन गर्यो भने तिमीहरू मेरो प्रेममा निरन्तर रहने छौ।<sup>11</sup> मैले यी कुराहरू भनिसकेकोछु, यसैले तिमीहरूले त्यस्तै आनन्द पाउन सक्नेछौ जुन मसँग छ। म तिमीहरूको आनन्द एक पूर्ण आनन्द भएको देख्नु चाहन्छु।

**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।** जब तपाईं आफूलाई कुनै कुरामा अलिझएको महसुस गर्नुहुन्छ (हिचकिचाहट, ढिलासुस्ती, चिन्ता, वा अरूलाई खुसी पार्ने प्रयास), १० सेकेन्डका लागि रोकिनुहोस्।

त्यसपछि उठ्नुहोस् (यदि सम्भव छ भने), एक पटक लामो सास फेर्नुहोस्, र सुस्तरी भन्नुहोस्: “येशू, म तपाईंमाथि भरोसा गर्दछु। मलाई आज्ञापालन गर्न मद्दत गर्नुहोस्।” अनि अर्को कदमतर्फ अघि बढ्नुहोस्।

16 तिनीहरूले गरका कामहरूबाट तिनीहरूलाई चित्र सकिन्छ। जसरी मानिसले काँडाका बोटबाट अंगूर अथवा काँडादार पोथ्राबाट नेभारा पाउन सकिँदैन। त्यसरी नै नराम्रो मानिसहरूबाट राम्रा कामहरू हुँदैनन्। 17 त्यसरी नै, प्रत्येक असल रूखले राम्रो फल दिन्छ। अनि नराम्रो रूखले नराम्रै फल दिन्छ। 18 एउटा असल रूखले खराब फल फलाउँदैन अनि नराम्रो रूखले कहिल्यै असल फल फलाउँदैन। 19 असल फल दिन नसक्ने प्रत्येक रूख काटेर ढालिन्छ र आगोमा फालिन्छ। 20 यसकारण तिनीहरूका कर्मबाट तिमीहरूले झूटा अगमवक्ताहरूलाई चिन्नेछौ।

**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।** मनन गर्नुहोस्: यस हप्ता तपाईंको जीवनबाट अरूले कुन फल चाँखिरहेका छन्?

एउटा अस्वस्थ प्रतिक्रियालाई आत्माको कोमलता वा धैर्यले प्रतिस्थापन गर्न परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

<sup>9</sup> तिमीहरूको बाइरमा यी सब कुराहरू हामीले सुनेको दिनदेखि, हामी तिमीहरूकोलागि लगातार प्रार्थना गरिरहेका छौं। हामी निम्नलिखित कारणहरूकोलागि प्रार्थना गर्छौं: परमेश्वरको इच्छा अनुसार जम्मै कुराहरूमा तिमीहरूको परिपक्व ज्ञान होस्, आत्मिक कुराहरू बुझ्नलाई ज्ञान र शक्ति बढोस्। <sup>10</sup> तिमीहरू यस्तो तरहले बाँच्न सक कि तिमीहरूले प्रभुमा गौरव ल्याउने छौं अनि प्रत्येक तरिकाले उहाँलाई खुशी पार्नेछौं। तिमीहरू सबैले असल गर्ने छौं अनि परमेश्वरको ज्ञानमा विकसित हुन सक्छौं।

**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।** 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

मार्च

## भजनसंग्रह 1:1-3

यदि उसले दुष्ट मानिसको सल्लाह मान्दैन,  
पापीहरूको जस्तो जीवन बिताउँदैन,  
अनि जसले परमेश्वरलाई श्रद्धा नगर्ने मानिसहरूलाई मन  
पराउँदैन त्यो मानिस साँच्चै नै सुखी हुनेछ।  
<sup>2</sup> धार्मिक मानिसले परमप्रभुको शिक्षा मन पराउँछ।  
ॐ परमप्रभुको शिक्षाहरूको विषयमा रात-दिन सोचिरहन्छ।  
<sup>3</sup> यसकारण त्यो मानिस खोलाको पानीले सिंचेको रूख जस्तै  
बलियो हुन्छ  
ॐ ठीक समयमा फल दिने रूख सरह हो।  
ॐ पातहरू भएको रूख जस्तै हो जो मर्दैन  
उसले गरको प्रत्येक काममा ॐ सफल 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।** यस हप्ता तपाईंलाई छुने पदलाई बिस्तार पुनः पढेर केही मिनेट बिताउनुहोस्।

दिनभरि एउटा शब्द वा वाक्यांशलाई तपाईंको प्रार्थना बनाउनुहोस्।

# 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?

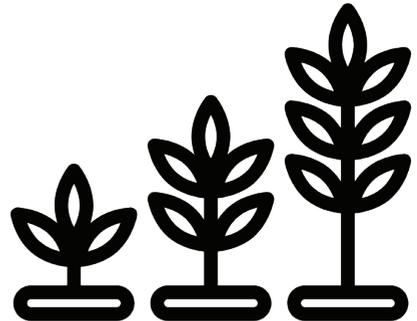
अवरोध

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।



## एकजामेनः 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।



## आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

### १ कोरिन्थी 12:12, 18

<sup>12</sup> जसरी शरीर एउटै भए पनि धेरै अङ्गहरू हुन्छन्, तर यसका सबै अङ्गहरू मिलेर एउटै शरीर बन्छन्, त्यसरी नै ख्रीष्टसँग पनि त्यस्तै छ...

<sup>18</sup> तर वास्तवमा परमेश्वरले शरीरमा अङ्गहरू राख्नुभएको छ, ती प्रत्येकलाई, जसरी उहाँले चाहनुभएको थियो।

### प्रार्थना

येशू, हामीलाई तपाईंको शरीरमा राख्नुभएकोमा धन्यवाद। प्रत्येक व्यक्ति र प्रत्येक उपहारको कदर गर्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। तपाईं एक हुनुहुन्छ जस्तै हामीलाई एक बनाउनुहोस्, ताकि संसारले तपाईंलाई हामीमा देख्न सकोस्। आमेन।

### भाव वा आसन

फरक सेवामा सेवा गरिरहेको व्यक्तिलाई स्वीकार गर्नुहोस् र त्यसको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, आज शरीर निर्माण गर्न मलाई प्रयोग गर्नुहोस्!”



# 9

मार्च

## प्रेरित 1:8

तर पवित्र आत्मा तिमीमाथि आउनु हुनेछ अनि तिमीहरूले शक्ति पाउनेछौ। तिमीहरू मानिसहरूबीच मेरो गवाही हुनेछौ। पहिले तिमीहरू यरूशलेमका मानिसहरूका निमित्त गवाही हुनेछौ। तब तिमीहरूले यहूदियामा, सामरियामा अनि संसारका प्रत्येक ठाउँका मानिसहरूलाई बताउनेछौ।

**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।** प्रार्थना गर्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, आज मलाई तपाईंको साक्षी बन्न शक्ति दिनुहोस्।”

येशूको प्रेम झल्काउने तरिकाले बोल्ने वा काम गर्ने एउटा मौका खोज्नुहोस्।

29 अनि, अब, सुन्नहोस् परमप्रभु! तिनीहरूले के भनिरहेछन्। तिनीहरूले हामीलाई डर देखाउने कोशिश गरिरहेछन्। परमप्रभु, हामी तपाईंको सेवकहरू हौ। हामीलाई ती कुराहरू भन्नालाई सहयोग गर्नुहोस् जुन तपाईं हामीद्वारा साहससँग भनिएको चाहनु हुन्छ।<sup>30</sup> प्रमाणहरू दिएर अनि तपाईंको पवित्र सेवक येशूको नाँउद्वारा चमत्काहरू गरर ती रोगी मानिसहरूलाई निको पारी तपाईंको शक्ति देखाउनु होस्।”  
 31 विश्वासीहरूका प्रार्थना पछि, तिनीहरू जहाँ जुन ठाउँमा भेला भएका थिए त्यो ठाउँ हल्लियो। तिनीहरू पवित्र आत्माले पूर्ण भए, र तिनीहरूले परमेश्वरको सन्देश साहससाथ भने।

**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।** आफ्नो दिनको सुरुवात यो प्रार्थनाबाट गर्नुहोस्: “हे प्रभु, तपाईंको राम्रो प्रतिनिधित्व गर्न मलाई साहस र करुणाले भर्नुहोस्।”

आशा चाहिने कसैलाई प्रोत्साहन दिन वा प्रार्थना गर्न विश्वासका साथ बाहिर निस्कनुहोस्।

18 परमप्रभुको आत्मा ममाथि छ।

परमेश्वरले मलाई गरीबहरूलाई सु-समचार सुनाउन,  
बन्धनमा परकाहरूलाई स्वतन्त्र गर्न,

अनि अन्धो मानिसहरूलाई देख्न सक्ने पार्न पठाउनु  
भएकोछ।

अनेकौं यातनामा पि लिसएका मानिसहरूलाई मुक्त पार्न  
परमेश्वरले मलाई पठाउनु भएकोछ।

19 अनि आफ्नो मानिसहरूलाई बचाउन परमप्रभुको उचित  
समय आएको छ,

भनिघोषणा गर्न पठाउनु भएकोहो।”

**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 बिर्सिएको वा निराश महसुस गर्ने व्यक्तिलाई तपाईंको आँखा खोली दिनुहोस् भनी परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। उहाँको हृदयलाई प्रतिबिम्बित गर्ने दया वा उदारताको एउटा सानो कार्य गर्नुहोस्।

4 मेरो वचन र प्रचार मानिसहरूलाई फुस्लाउने ज्ञानीका शब्दहरू थिएनन्, तर मेरो शिक्षाको प्रमाण शक्ति थियो जुन आत्मादेखि आउँछ। 5 तिमीहरूको विश्वास मानिसको ज्ञानमा होइन तर परमेश्वरको शक्तिमा आधारित होस् भनि मैले त्यसो गरें।

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

**पढ्नुहोस्।** खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

**सूक्ष्म अभ्यास।** आज कसैको लागि बोल्न, प्रोत्साहन दिन वा प्रार्थना गर्नको लागि तपाईंलाई सतर्क गराउन आत्मसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

जब यो आउँछ, ढिलाइ नगरी वा धेरै सोचविचार नगरी प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

<sup>6</sup> त्यसैले म तिमोथीलाई परमेश्वरले प्रदान गर्नु भएको त्यो वरदान बाह्र सम्झाउँन चाहन्छु। जब मैले मेरो हात तिमोथीमा राखेँ परमेश्वरले तिमोथीलाई त्यो वरदान दिनुभयो। अब म चाहन्छु कि तिमोथीले त्यो वरदानको उपयोग गर अनि आगो दन्केर ज्वाला निकाले झैँ बढोस्। <sup>7</sup> परमेश्वरले हामीलाई कातरको आत्मा दिनु भएन। उहाँले हामीलाई शक्तिको आत्मा, प्रेम अनि आत्मा संयमको आत्मा प्रदान गर्नु भएको छ।

**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।** अरूको सेवा गर्नको लागि उहाँले तपाईंमा राख्नुभएको एउटा आध्यात्मिक वरदान देखाउन परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

आज यसलाई जानाजानी प्रयोग गर्नुहोस्, सानो तरिकाले भए पनि।

# साप्तताहिक 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?

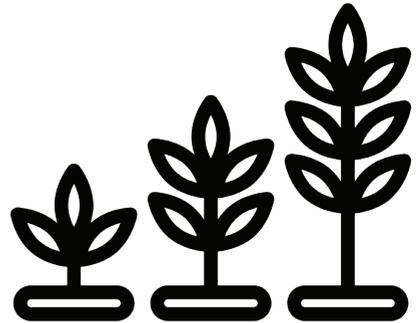
अवरोध

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।



## एकजामेनः 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।



# 15

मार्च

**आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्**

**भजनसंग्रह 100:2**

आनन्दसाथ परमप्रभुको आराधना गर;  
आनन्दका गीतहरू लिएर उहाँको सामु आओ।

**प्रार्थना**

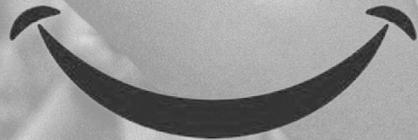
प्रभु, तपाईंको सेवा गर्ने आनन्द हामीलाई पुनर्स्थापित गर्नुहोस्।  
हाम्रो हृदयमा फेरि खुशी जाग्न दिनुहोस्। हाम्रो उपासना र सेवा  
कर्तव्य बाहिर नभई तपाईंमा आनन्दित होस्। आमेन।

**भाव वा आसन**

सेवा गर्नु अघि, प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, म आज खुशीसाथ सेवा  
गर्छु।”

मुस्कुराउनुहोस् — सबै कुरा सिद्ध भएकोले होइन, तर परमेश्वर  
असल हुनुहुन्छ भनेर।

**GLAD**



# 16

मार्च

## यूहन्ना 10:3-4

<sup>3</sup> जसले ढोकाको देखरख गर्छ उसैले गोठालाको लागी ढोका खोल्दछ। अनि भेँडाले पनि उसैको कुरा सुन्छ। गोठालाहरूले नामद्वारा आफ्नो भेँडाहरूलाई डाक्दछन अनि गोठ बाहिर निकाल्दछन्। <sup>4</sup> गोठालाले सबै भेँडाहरू बाहिर निकाल्दछ। तब ऊ सबैको अघि जाँदछ तिनीहरूको अगुवाई गर्दछ। भेँडाहरू उसैको पछि लाग्दछन् किनभने तिनीहरूले उसको आवाज चिन्दछन्।

**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 पाँच मिनेट मौन रहनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्, “बोल्नुहोस्, प्रभु, किनकि तपाईंको सेवक सुनिरहेको छ।”

बाहिर आएको एउटा शब्द वा धारणा लेख्नुहोस्, र धर्मशास्त्रको सत्यता र प्रेमसँग त्यसलाई नाप्नुहोस्।

<sup>11</sup> तब परमप्रभुले एलियालाई भन्नुभयो, “जाऊ अनि पर्वत माथि मेरा सामु खडा होउ। म तिम्रो छैवैबाट जानेछु।” तब प्रचण्ड हुरी चल्यो। हुरीले पर्वतहरूलाई भत्कायो। परमप्रभुको अघि ठूलूला चट्टानहरू फोर्यो। तर त्यो हुरीमा परमप्रभु हुनुहुन्न थियो। त्यस हुरी पछि एउटा भूईँचालो शुरू भयो तर त्यो भूईँचालोमा पनि परमप्रभु हुनुहुन्न थियो। <sup>12</sup> भूईँचालो पछि आगो दन्कियो। तर त्यो आगोमा पनि परमप्रभु हुनुहुन्न थियो। आगो पछि त्यहाँ मधुरो कानेखुसी आए।

**शान्त रहनुहोस्।** सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईँसँग 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 भगवानको अगाडि मौन बस्न पाँच मिनेट छुट्याउनुहोस्।

जब ध्यान भंग हुन्छ, बिस्तार यो प्रार्थनामा फर्कनुहोस्: “म यहाँ छु, प्रभु।”

<sup>6</sup> कुनै कुराको फिक्री नगर। बरु चाहिएको हरक कुराकोलागि परमेश्वरलाई अन्तरबिन्ती र प्रार्थना गर। अनि प्रार्थना गर्दा परमेश्वरलाई धन्यवाद देऊ। <sup>7</sup> परमेश्वरले दिएको शान्तिले तिमिहरूको मन र हृदयलाई येशू ख्रीष्टमा सुरक्षित राख्नेछ। शान्ति जो परमेश्वरले दिन्छन्, यति महान हुन्छ कि हामी बुझ्न सक्दैनौं।

**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 तपाईंलाई कमजोर महसुस भएको एउटा क्षेत्रको नाम बताउनुहोस्। त्यहाँ उहाँको शक्ति राख्न आत्मालाई आमन्त्रित गर्नुहोस्।

आत्मनिर्भरताको सट्टा यो प्रार्थना गर्नुहोस्: “तपाईंको अनुग्रह मेरो लागि पर्याप्त छ।”

20 अतीतमा, मेरो मालिकले तिमिहरूलाई दुःख र कष्ट दिनुभयो। त्यो तिमिहरूले खाएको रोटो र पानी जस्तो थियो। तर परमेश्वर तिमिहरूका गुरु हुनुहुन्छ, अनि उहाँ तिमिहरूबाट लगातार लुकेर बस्नु हुनेछैन। तिमिहरूले आफ्ना गुरुलाई आफ्नै आँखाले हेर्न पाउनेछौं। 21 तब यदि तिमिहरूले गल्ती काम गर्छौं भने वा गल्तीबाटो नै गयौं भने, तिमिहरूले एक आवाज सुन्नेछौं तिमिहरूको आफ्ना आवाज पछाडी, “यो तिमिहरूको दाहिने बाटो हो। तिमिहरू 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।** निर्णयको सामना गर्नुपर्दा, प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई अर्को सही कदम देखाउनुहोस्।”

शान्ति र स्पष्टता धर्मशास्त्रसँग मिल्दोजुल्दो हुँदा मात्र अगाडि बढ्नुहोस्।

<sup>5</sup> तिम्रो सम्पूर्ण हृदयले परमप्रभुमा भरोसा गर। तिम्रो आफ्नै बुद्धिमा मात्र भरनपर। <sup>6</sup> तिम्रा सम्पूर्ण मार्गहरूमा परमप्रभुलाई सम्झ। उहाँले नै तिम्रा सबै मार्गहरू सोझो पारिदिनु हुनेछ।

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

**पढनुहोस्।** खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

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

**सूक्ष्म अभ्यास।** प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, म मेरो आफ्नै तर्क भन्दा बढी तपाईंमाथि भरोसा गर्न रोज्छु।” आज नै एउटा चिन्ता वा योजना उहाँको हेरचाहमा छोड्नुहोस्।

# साप्तताहिक 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?

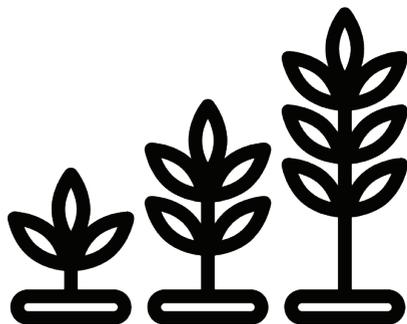
अवरोध

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।



**उपस्थिति**

परमेश्वरको उपस्थितिको बारमा 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 बारमा तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ? त्यो कुरा परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस्।



**भजन 46:10**

उहाँ भन्नुहुन्छ, “शान्त बस, र म नै परमेश्वर हुँ भनेर जान; म जाति-जातिहरूमाझ उच्च पारिनेछु, म पृथ्वीमा उच्च पारिनेछु।”

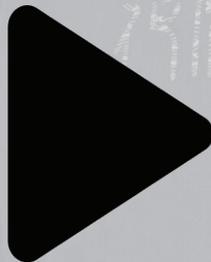
**प्रार्थना**

हे परमेश्वर, हाम्रो हृदयलाई शान्त पार्नुहोस्। हाम्रो तयारी र योजनामा, हामी तपाईंलाई नबिसौं। सेवा गर्नु अघि स्थिर रहन, नेतृत्व गर्नु अघि आराम गर्न र काम गर्नु अघि पूजा गर्न हामीलाई सिकाउनुहोस्। आमेन।

**भाव वा आसन**

चर्चमा प्रवेश गर्नु अघि वा सेवा सुरु गर्नु अघि २-३ मिनेट मौनधारण गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई हतार भएको महसुस भयो भने, रोकिनुहोस् र फुसफुसाउनुहोस्: “तपाईं भगवान हुनुहुन्छ, र म तपाईंको हुँ।”



तर, तिमीहरू मध्ये कसैमा ज्ञानको कमी छ भने तिमीहरूले परमेश्वरसित माँगनु पर्छ। परमेश्वरले सबै मानिसहरूलाई उद्धार चित्तले आनन्दसित दिनु हुनेछ। यसर्थ, परमेश्वरले तिमीहरूलाई ज्ञान दिनु हुनेछ।

**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।** आफ्नो दिनको सुरुवात यो प्रार्थनाबाट गर्नुहोस्: “हे प्रभु, आज मैले सामना गरिरहेको कुराको लागि मलाई बुद्धि दिनुहोस्।”

जब निर्णयहरू उठ्छन्, प्रतिक्रिया दिनु अघि रोकिनुहोस् र फेरि सोध्नुहोस्।

<sup>13</sup> धन्य हो त्यो मानिस जसले ज्ञान प्राप्त गर्छ। जसले विवेक हाँसिल गर्छ त्यो धन्य हो। <sup>14</sup> ज्ञानबाट जो लाभ हुन्छ, त्यो बहुमूल्य चाँदी भन्दा असल हो। ज्ञानबाट भएको लाभ सुन भन्दा असल हो। <sup>15</sup> ज्ञान भौतिक मणि र माणिक भन्दा अधिक मुल्यवान हो। तिमिले चाहेको बस्तुहरूमा ज्ञान भन्दा मुल्यवान अरू हुन सक्तैन।

<sup>16</sup> ज्ञानको दाहिने हातमा दीर्घायु छ भने देब्रे हातमा धन र सम्मान छ। <sup>17</sup> ज्ञानका मार्गहरू आनन्द दायक हुन्छन् ज्ञान मार्गबाट शान्ति पाइन्छ। <sup>18</sup> ज्ञान एउटा मानिसको निमित्त जीवनको बृक्ष झैं हो जसले उसलाई बलियो गरी समाउँछ अनि त्यसमा जो टाँसिएर रहेन्छ सधैं धन्य रहन्छन्।

**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।** द्रुत पुरस्कारको पछि लाग्ने प्रलोभनमा पर्दा, रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई तपाईंको उत्तम तरिका सिकाउनुहोस्।”

आफैलाई सोध्नुहोस्: यो छनौटले शान्ति वा पछतोमा पुर्याउँछ?

<sup>15</sup> यसकारण तिमीहरू कसरी जिउँछौ त्यस बाइर खुबै सर्तक होऊ। मूर्खहरू जस्तो नबाँच तर बुद्धिमानीपूर्वक बाँच। <sup>16</sup> हामीले बाँचेका दिनहरू खराब छन्, यसर्थ आफ्नो समयलाई सुकर्म गर्नमा लगाऊ।

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

**पढनुहोस्।** खण्डलाई बिस्तार पढनुहोस्।

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

**सूक्ष्म अभ्यास।** प्रत्येक कार्य सुरु गर्नु अघि, रोकनुहोस् र सोध्नुहोस्: “प्रभु, तपाईं यहाँ के गर्दै हुनुहुन्छ?” दिनको अन्त्यमा, तपाईंले उहाँको नेतृत्व महसुस गर्नुभएको एउटा क्षणलाई मनन गर्नुहोस्।

# 26

मार्च

याकूब 3:17-18

17 तर ज्ञान जो माथिका परमेश्वरबाट आउँछ त्यो यस्तो हुन्छ प्रथम त्यो शुद्ध हुन्छ। त्यो शान्तिमय नम्र र तर्क सँगति हुन्छ। यो ज्ञान सर्वदा जो मानिसहरू समस्यामा छन् तिनीहरूलाई सहायता गर्न सधैं तत्पर रहन्छ अनि अन्य मानिसहरूको लागि उपकार गर्ने हुन्छ। यो ज्ञान सदैव निष्पक्ष अनि इमान्दार हुन्छ।  
18 मानिसहरू जो शान्तिको निम्ति शान्तिसाथ कार्य गर्छन् तिनीहरूले धार्मिकताको फसल बटुल्छन्।

**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।** कुराकानीमा, बोल्नुभन्दा लामो समयसम्म सुन्ने छनौट गर्नुहोस्।

जहाँ तनाव छ त्यहाँ शान्ति रोप्न मद्दतको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

तिनीले जे सुकै गर त्यसलाई परमप्रभुमा सुम्पिदेऊ, अनि तिम्रो योजना सफल हुनेछ।

**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।** यो हप्ता कसैसँग खाना, प्रार्थना, वा प्रोत्साहनको शब्द बाँड्नुहोस्।

तपाईंको चर्च समुदायको नाम लिएर परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

# 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?

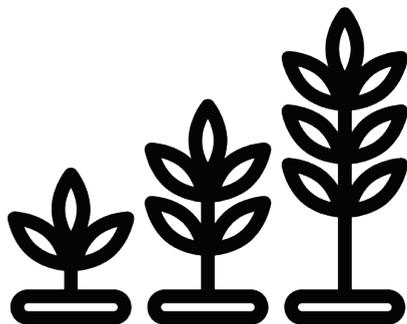
अवरोध

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।



**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।



पाम आइतबारले हामीलाई नम्रता, आशा र परमेश्वरको राज्यलाई पछ्याउनुको वास्तविक अर्थ के हो भन्ने कुरा सम्झाउँछ। येशू विजयी योद्धा जस्तै यरूशलेममा सवार हुनुभएन; उहाँले एउटा साधारण गधा रोज्नुभयो (जकरिया ९:९; मत्ती २१:५)। त्यो क्षणले हामीलाई उहाँ कस्तो राजा हुनुहुन्छ भनेर देखाउँछ—जो आत्म-दिने प्रेमले हृदय जित्छ, शक्ति वा हैसियतले होइन। मानिसहरूले आफ्नो खजूरका हाँगाहरू उठाउँदा, तिनीहरूले उहाँलाई वास्तविक शान्ति ल्याउने साँचो राजाको रूपमा सम्मान गरिरहेका थिए, जुन कुनै पनि राजनीतिक समाधान भन्दा धेरै गहिरो छ (यूहन्ना १२:१२-१५)।

हामी हाम्रो पाम सन्डे परम्परालाई पनि ताजा प्रकाशमा देख्न सक्छौं। जुलुसले हामीलाई हाम्रा आफ्नै “लुगाहरू” - हाम्रो गर्व, चिन्ता र नियन्त्रणमा रहने इच्छा - येशूको चरणमा राख्न सम्झाउँछ (मत्ती १६:२४)। र जब हामी होसन्ना शब्द सुन्छौं, यो वास्तवमा हाम्रो आफ्नै हृदयमा उही पुकार हो: परमेश्वरलाई हामीलाई बचाउनको लागि आह्वान, जीवनका समस्याहरूबाट मात्र होइन तर हामीलाई थिच्ने पापबाट पनि (भजनसंग्रह ११८:२५)।

पाम आइतबार पनि रोकिने र पश्चात्ताप गर्ने अवसर हो। यसले हाम्रो हृदय प्रशंसाबाट टाढा कति सजिलै परिवर्तन हुन सक्छ भनेर देखाउँछ, र हामीलाई पवित्र आत्मालाई हामीमा खीष्टको लागि स्थिर, विश्वासयोग्य प्रेम बढाउन आमन्त्रित गर्दछ (गलाती ५:२४-२५)।

ख्रीष्टियनहरूको हैसियतमा, हामी विवेक अभ्यास गर्ने प्रयास पनि गर्छौं (रोमी १२:१-२)- वास्तविक विश्वासका साथ पाम आइतबार मनाउने, केवल चालहरूबाट मात्र नभई। हामी कथालाई हामी कसरी बाँचिरहेका छौं भनेर आकार दिन दिन्छौं: नम्रता छनौट गर्ने (फिलिप्पी २:५-८), शान्ति खोज्ने, र येशूको कोमलता प्रतिबिम्बित गर्ने।

पाम आइतबारले हामीलाई उद्देश्यसहित पवित्र हप्तामा लैजान्छ। प्रेम, आतिथ्य र प्रार्थनाका साधारण कार्यहरू मार्फत, हामी अरूलाई येशूको उल्टो राज्य कस्तो देखिन्छ भनेर देखाउन सक्छौं - सेवा गर्ने, हेरचाह गर्ने, र मानिसहरूलाई साँचो शान्ति ल्याउने व्यक्तिहरू औँल्याउने। हाम्रो उपासना र हाम्रो जीवनले केवल “धन्य राजा!” मात्र नभई क्रूसको आशा र उहाँले ल्याउनुहुने नवीकरणको घोषणा गरौं।

**यूहन्ना 4:23-24**

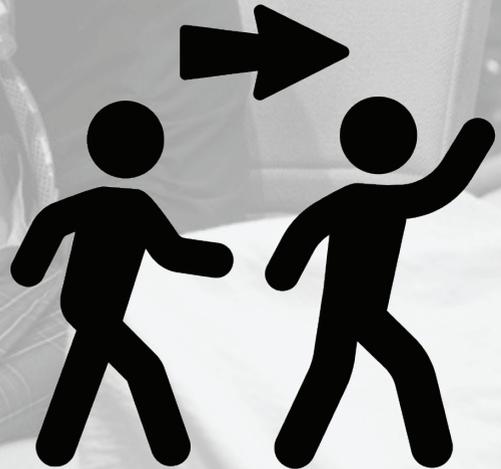
<sup>23</sup> तर समय आउँदैछ, र अहिले आएको छ जब साँचो आराधकहरूले पितालाई आत्मा र सत्यतामा आराधना गर्नेछन्, किनकि पिताले खोजेका जस्तै आराधकहरू तिनीहरू नै हुन्।  
<sup>24</sup> परमेश्वर आत्मा हुनुहुन्छ, र उहाँका आराधकहरूले आत्मा र सत्यतामा आराधना गर्नुपर्छ।

**प्रार्थना**

पिता, हामीलाई साँचो उपासक बनाउनुहोस्। प्रदर्शन र ढोंगलाई त्याग्नुहोस्। हामीलाई तपाईंको आत्माले भर्नुहोस् र सत्यमा लंगर लगाउनुहोस्। हामी तपाईंको इच्छा अनुसार तपाईंको पूजा गर्न चाहन्छौं। आमेन।

**भाव वा आसन**

पूजा वा सेवा गर्नु अघि, प्रार्थना गर्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, मलाई डोऱ्याउनुहोस्।” परमेश्वरसँग इमानदार हुनुहोस् - आफ्नो उत्तम व्यवहार मात्र होइन, आफ्नो साँचो हृदय पनि ल्याउनुहोस्।



तिमीहरू प्रत्येकले परमेश्वरबाट आत्मिक उपहार प्राप्त गरका छौ। विभिन्न तरिकामा तिमीहरूलाई परमेश्वरले आफ्नो अनुग्रह देखाउनु भएको छ। अनि तिमीहरूले सेवकहरू जस्तै दायित्व बहन गरका छौ, यसर्थ परमेश्वरको उपहारको सदुपयोग गर।

**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।** सेवा गर्नु अघि, रोकनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्, “पवित्र आत्मा, मलाई मेरो होइन, तपाईंको शक्तिले सेवा गर्न दिनुहोस्।”

कर्तव्यबाट भन्दा आनन्दबाट प्रवाहित हुँदा सेवा कसरी परिवर्तन हुन्छ याद गर्नुहोस्।

# 31

मार्च

## फिलिप्पी 2:3-4

<sup>3</sup> जब केही कुरो गर्छौं, स्वार्थ वा मूर्खताको गर्वमा नगर। नम्र होऊ र आफूलाई भन्दा अरू अझ सम्मान योग्य भएको मान। <sup>4</sup> आफ्नै लागि मात्र रूचि नराख, तर अरूहरूको जीवनमा पनि रूचि राख्ने गर।

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

**पढ्नुहोस्।** खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

**सूक्ष्म अभ्यास।** कसैको घोषणा नगरी शान्तपूर्वक सेवाको एक कार्य गर्नुहोस्। परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् कि तपाईंलाई प्रोत्साहनको आवश्यकता भएको कोही देखाइदिनुहोस्।

**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](http://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, व उचित 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 गर्नुहुन्छ; 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 बारमा सुन्न  
हामी धेरै इच्छुक छौं। के तपाईंले आफ्नो प्रगतिको  
बारमा केही कुरा बताउनको लागि एकछिन समय  
निकाल्न सक्नुहुन्छ?



5+2 March 2026