

मे 2026

5 + 2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका



मे
5

जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्ति एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

तपाईं हामीसँग फेरि सामेल हुनुभएकोमा हामी धेरै आभारी छौं। यो ५+२ भक्ति केवल पृष्ठहरू र पठनहरू मात्र होइन, यो चर्च परिवारको रूपमा परमेश्वरको नजिक आउने साझा यात्रा हो। हामी विश्वास गर्छौं कि हामी प्रत्येकले परमेश्वरमा भर पर्दै जाँदा, परमेश्वरले हाम्रो विश्वासलाई अझ गहिरो बनाउनुहुनेछ र हामीलाई ख्रीष्टको पूर्ण समर्पित अनुयायीहरूमा आकार दिनुहुनेछ।

हामीले सार्वजनिक रूपमा गर्ने सबै कुरा, हाम्रो सेवा, दान, करुणा, र चरित्र सबै उहाँसँग शान्त ठाउँहरूमा सुरु हुन्छ। प्रभुसँगको ती हतार-हतारका क्षणहरूमा मात्र उहाँको वचनले हामीलाई लंगर दिन्छ, उहाँको आत्माले हामीलाई रूपान्तरण गर्छ, र उहाँको हृदय हाम्रो बन्छ। त्यसैले हरक दिन विराम गर्न समय निकाल्नुहोस्। आफ्नो बाइबल खोल्नुहोस्। आफ्ना विचारहरूलाई स्थिर राख्नुहोस्। परमेश्वरलाई फेरि बोल्न दिनुहोस्। किनभने जब हामी उहाँलाई हाम्रो साधारण “पाँच रोटी र दुई माछा” चढाउँछौं, उहाँले यसलाई लिनुहुन्छ, आशीर्वाद दिनुहुन्छ, र हामीले कल्पना गर्न सक्ने भन्दा धेरै गुणा गर्नुहुन्छ। हामी खुसी छौं कि तपाईं यो यात्रामा हुनुहुन्छ। आत्मासँगसँगै गहिरो हिँडिरहनुहोस्।



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 51 हेर्नुहोस्।

महिनामा दुई पटक शबाथ

परमेश्वरमा विश्राम लिनका लागि कामबाट रोकनुहोस्। शबाथको बारेमा आफ्नो बुझाइलाई गहिरो बनाउन पृष्ठ 53 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

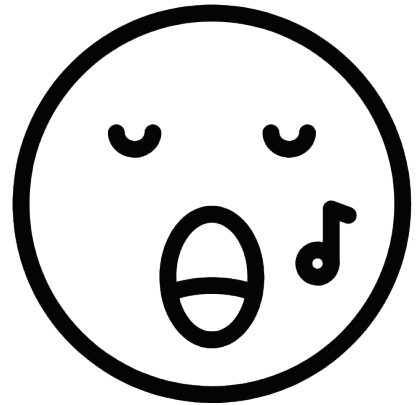
यस महिनामा कुनै २ दिन रोजुनुहोस् जहाँ तपाईं आफ्नो काम रोकनुहुन्छ, विश्राम गर्नुहुन्छ, आनन्द मनाउनुहुन्छ र प्रेमको अभुयास गर्नुहुन्छ। यदि पूर दिन सम्भव छैन भने, केही घण्टाहरू लगातार छुट्याउनुहोस्।

गीत मार्फत पूजा गर्नुहोस्

तपाईंको आत्मालाई परमेश्वरको नजिक ल्याउने एउटा पूजा गीत वा भजन छनौट गर्नुहोस्। वा तपाईंको हृदयलाई पूजा र विस्मयले भर्ने गीत वा संगीतको प्लेलिस्ट सिर्जना गर्नुहोस्। यसलाई ठूलो स्वरमा गाउनुहोस् वा आराम गर्दा यसलाई बजाउन दिनुहोस्। प्रशंसाले तपाईंको घरलाई शान्तिले भर्न दिनुहोस्। हतार नगर्नुहोस्। तपाईंको हृदय आत्माको लागि खुला राख्नुहोस्।

शब्दसँगै हिँड्दै

तपाईंसँग बोलेको पद दोहोर्याउँदै बिस्तार हिँड्नुहोस्। यसका शब्दहरूलाई तपाईंको पाइलाहरूमा चलन दिनुहोस्। कुन वाक्यांश बाँकी रहन्छ र त्यसपछि कस्तो शान्ति आउँछ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।



1 शमूएल 3:1-10

1 एलीको अधीनमा रहेर बालक शमूएलले परमप्रभुको सेवा गर्थे। त्यस बेला परमप्रभु मानिसहरूसँग सिधै धेर जस्तो बोल्नुहुन्थेन। उहाँले धेर 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 बोलाउनु भयो, म यहाँ छु।” तर एलीले भने, “मैले तिमीलाई बोलाएको होइन। आफ्नो ओछ्यानमा गएर सुत।”

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

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

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।”

त्यतिबेला भने एलीले बुझे कि परमप्रभुले शमूएललाई बोलाउँदै हुनुहुन्थ्यो।⁹ यसैले एलीले शमूएललाई भने, “जाऊ र सुत, र यदि उहाँले तिमीलाई बोलाउनु भयो भने, भन, ‘बोल्नुहोस्, परमप्रभु, किनकि तपाईंको दासले सुनिरहेको छ।’” यसैले शमूएल गएर आफ्नो ठाउँमा सुते।

1

मे

1 शमूएल 3:1-10

¹⁰ तब परमप्रभु आउनुभयो र त्यहाँ उ भिनुभयो, र अरू पटक जस्तै बोलाउनुभयो, “शमूएल! शमूएल!” तब शमूएलले भने, “बोल्नुहोस्, किनकि तपाईंको दासले सुनिरहेको छ।”

मनन गर्नुहोस्: परमेश्वरको श्रवण उपलब्धताबाट सुरु हुन्छ। शमूएलले अझै पनि परमप्रभुको आवाज चिन्न सकेनन्, तर उनले तत्परताका साथ प्रतिक्रिया दिए।

विवेक सिक्न प्रायः समय र समुदाय लाग्छ। परमेश्वरको बोलावट पनि सुरुमा परिचित जस्तो लाग्न सक्छ। जब हामी “बोल्नुहोस्, प्रभु, किनकि तपाईंको दासले सुनिरहेको छ” भनेर जवाफ दिन्छौं, तब हामी हाम्रो हृदयलाई प्रकाश प्राप्त गर्नको लागि राख्छौं। सुन्न इच्छुकहरूलाई आत्माले अझै पनि, प्रायः नरम स्वरमा, बोलाइरहनुभएको छ।

उत्सव गतिविधि: आज शान्त ठाउँ खोज्नुहोस् र दोहोर्याउनुहोस्, “बोल्नुहोस्, प्रभु, म सुन्दै छु।” ठाउँ भर्ने प्रयास नगरी केही मिनेट मौन बस्नुहोस्।

प्रार्थना: प्रभु, हामीलाई सम्झना छ। तपाईंले हामीलाई डोऱ्याउनुभयो, हाम्रो पालनपोषण गर्नुभयो र हामीलाई बैठक कोठाबाट राष्ट्रहरूमा, मुट्टीभर मानिसहरूबाट सँगै पूजा गर्ने पुस्ताहरूमा पुर्याउनुभयो। जब हामी तपाईंको विश्वासयोग्यता बिर्सन्छौं तब हामीलाई क्षमा गर्नुहोस्। आज, हामी कृतज्ञताका साथ पछाडि फर्केर हेर्छौं र विश्वासका साथ अगाडि बढ्छौं। हामी मार्फत तपाईंको कथा लेख्न जारी राख्नुहोस्। आमेन।

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?

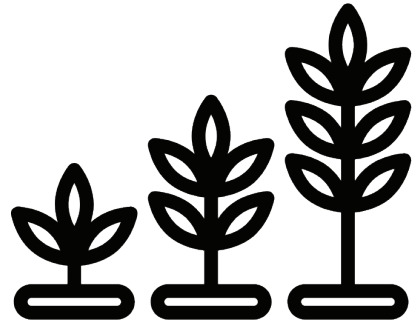
अवरोध

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



रोमी 12:1

यसैले दाज्यू-भाइहरू र दिदी-बहिनीहरू, केही गर भनेर म बिन्ती गर्दछु। परमेश्वरले हामीलाई ठूलो दया देखाउनुभयो। यसकारण परमेश्वरलाई प्रसन्न गर्दै आफ्नो जीवनलाई जीवित बलिदानको रूपमा अर्पण गर। यही तिमीहरूको आत्मिक उपासना हो।

प्रार्थना

प्रभु, हामी तपाईंलाई समर्पित गर्छौं - हाम्रो मन, हाम्रो हात, हाम्रो आवाज, हाम्रो सेवा। हाम्रो जीवनलाई जीवित बलिदानको रूपमा लिनुहोस्। हाम्रो उपासना गीतहरू भन्दा बढी होस्; यो समर्पण होस्। आमेन।

भाव वा आसन

सेवा गर्नु वा पूजा गर्नु अघि, प्रार्थना गर्नुहोस्: “हे भगवान, आज म तपाईंलाई आफैं समर्पण गर्छु।”

अदृश्य र अपरिचित सेवाको एउटा कार्य गर्नुहोस् - भगवानलाई भेट्टीको रूपमा।



1 शमूएल 4:1-11

¹ इस्राएलभरी शमूएलको विषयमा समाचार फैलिन थाल्यो। तर एली भने साह्रै बुढो भइसकेका थिए। तर उनका छोराहरूले भने अझै पनि परमप्रभुका अधि दुष्ट कार्य गरिनै रहे। पलिशतीहरूले इस्राएलीहरूलाई हराए

त्यस समय, इस्राएलीहरू पलिशतीहरूका विरुद्धमा युद्ध गर्नको निमित्त तयार भए। इस्राएलीले एबेन-एजेरमा छाउनी हाले अनि पलिशतीहरूले अपेकमा छाउनी हाले। ² पलिशतीहरू इस्राएलीहरू माथि हमला गर्न तयार भए। पलिशतीहरूले इस्राएलीहरूलाई हराए। पलिशतीहरूले इस्राएलका 4,000 सैनिकहरू मारिदिए। ³ बाँकी इस्राएली सैनिकहरू फर्केर छाउनीमा पुगे। इस्राएलका बूढा प्रधानले सोधे, “परमप्रभुले पलिशतीहरूद्वारा हामीलाई किन हराउन दिनुभयो? हामीले शीलोबाट परमप्रभुका करारको सन्दूक उठाएर ल्याऊ। यसो गरपछि परमेश्वर हामीसँग युद्ध भूमिमा जानुहुनेछ र हामीलाई हाम्रो शत्रुबाट बचाउँनु हुनेछ।”

⁴ त्यसकारण तिनीहरूले शीलोमा मानिसहरू पठाए। सर्वशक्तिमान परमप्रभुको करारको सन्दूक लिएर मानिसहरू आए। सन्दूक माथि करूब स्वर्गदूत विराजमान थिए अनि तिनीहरू त्यस्तो प्रकारले बसेका छन् जसमाथि परमप्रभुले आसन लिनुहुन्थ्यो। एलीका छोरा होप्पी र पीनहास जो सन्दूकको ररखदेख गर्दथे तिनीहरू पनि उक्त सन्दूकसँगै आए।

⁵ जब परमप्रभुको करारको सन्दूक छाउनी भित्र ल्याइयो, इस्राएलीहरूले ठूलो हल्ला गर। त्यस हल्लाले भूमि नै हल्लियो। ⁶ पलिशतीहरूले पनि इस्राएलीहरूका हल्ला सुने। तिनीहरूले सोधे, “हिब्रूहरूका छाउनीमा यति साह्रै हल्ला किन हुँदैछ?”

पछि पलिशतीहरूलाई थाहा भयो कि इस्राएलीहरूका छाउनीमा करारको सन्दूक आएको छ। ⁷ पलिशतीहरू डराएर भने, “परमेश्वर नै तिनीहरूका छाउनीमा आए! अब हाम्रो के हुने हो। यस्तो पहिले कहिले भएको थिएन। ⁸ हामी चिन्तित भयौं यस्तो बलियो देवताबाट अब हामीलाई कसले बचाउँछ?”

यी तिनै देवता हुन् जसले भित्रीहरूलाई जंगलमा महामारी र भयंकर रोगहरू दिएका थिए।⁹ पलिशतीहरू हो सहासी बन! मर्द झैँ काम गर, नत्र ता विगतमा हिब्रूहरू हाम्रा दास थिए, भने अब लडेनाँ भने तिमिहरू उनीहरूका दास हुनेछौ।”

¹⁰ पलिशतीहरूले वीरताका साथ लडे र इस्राएलीहरूलाई परास्त पार। प्रत्येक इस्राएली सेना भागेर आफ्ना छाउनीमा लुक्न पुगे। इस्राएलको यो साह्रै नराम्रो पराजय थियो। जम्मा 30,000 इस्राएली सैनिकहरू मारिएका थिए।¹¹ पलिशतीहरूले परमेश्वरको पवित्र सन्दूक हात पार र एलीका दुवै छोरा, होप्पी र पीनहासलाई मार।

मनन गर्नुहोस्: इजरायलले परमेश्वर अनुपस्थित हुनुभएको कारणले हारको होइन। तिमिहरूले त परमेश्वरलाई एउटा प्रतीकमा मात्र सीमित गरको हुनाले हारका थिए। परमेश्वर दैनिक जीवनमा सँगै हिँड्ने ‘व्यक्तित्व’ हुनुभन्दा पनि युद्धमा बोकेर लैजाने एउटा ‘वस्तु’ जस्तो बन्नुभएको थियो। परमेश्वरलाई प्रेम गर्ने मण्डलीमा पनि विश्वास एउटा रीतिरिवाज र सम्बन्ध एउटा धर्म बन्न सजिलो छ। हामीले ४० वर्ष मनाउँदै गर्दा, यो खण्ड एउटा प्रेमपूर्ण चेतावनी हो: स्वरूपको खोजीमा उहाँको उपस्थितिलाई नगुमाउनुहोस्।

उत्सव गतिविधि: आफ्नो विश्वासको एउटा यस्तो क्षेत्रको बारमा सोच्नुहोस् जुन सम्बन्धभन्दा बढी एउटा तालिका (routine) जस्तो बनेको छ। आज त्यसलाई इमानदारीपूर्वक परमेश्वरको अगाडि ल्याउनुहोस्। त्यसपछि, FGA को इतिहासमा उहाँको उपस्थिति अविश्वसनीय रूपमा वास्तविक भएका समयहरूको लागि धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँलाई फेरि त्यस्तै गरिदिनुहोस् भनी माग्नुहोस्।

प्रार्थना: प्रभु, जब हामी तपाईंको हृदयलाई नबोकी तपाईंको नाम मात्र बोक्छौं, हामीलाई क्षमा गर्नुहोस्। हामीलाई प्रतीक होइन, तपाईं नै चाहिन्छ। हाम्रो जमघटमा मात्र होइन, तर हाम्रो दैनिक समर्पणमा पनि हामीसँग उपस्थित हुनुहोस्। आमेन।

1 पलिशतीहरूले परमेश्वरको पवित्र सन्दूकलाई एबेन-एजेरबाट अशदोद पुर्याए।² पलिशतीहरूले परमेश्वरको पवित्र सन्दूकलाई दागोनको मन्दिरमा लगेर दागोनकै मूर्तिको छेउमा राखे।³ भोलिपल्ट बिहान अशदोदवासीहरूले दागोनको मूर्ति घोप्टो परर परमेश्वरको पवित्र सन्दूक अघि भूईंमा लडिरहेको देखे।

अशदोदका मानिसहरूले फेरि त्यो मूर्ति त्यसको ठाउँमा उभ्याए।

4 अशदोदवासीहरूले दागोनको मूर्तिलाई फेरि त्यहि ठाउँमा राखे। तर फेरि अर्को बिहान अशदोदवासीहरूले दागोनको मूर्ति त्यसरी नै परमेश्वरको पवित्र सन्दूक अघि ल्तिर लडिरहेको भेटे। यस बेला दागोनको टाउको र हातहरू भाँचिएर संघारको अघि लडिरहेको र जीउ मात्र त्यहाँ लडिरहेको भेटियो।

मनन गर्नुहोस्: पलिशतीहरूले परमेश्वरको महिमालाई कब्जा गर्यो भन्ने ठानेका थिए। तर रातारात, तिनीहरूको सबैभन्दा ठूलो मूर्ति करारको सन्दुकको अगाडि दुई पटक लड्यो। कसैले त्यसलाई धकेलेन। कसैले योजना बनाएन। परमप्रभुले केवल आफ्नो उपस्थितिको प्रमाण दिनुभयो। FGA ले पनि यस्ता कुराहरू देखेको छ: यस्ता क्षणहरू जहाँ परमेश्वरले काम गर्नुभयो र कसैले पनि त्यसको जस लिन सकेनन्, जहाँ आराधनाको वातावरण नै बदलियो, जहाँ असम्भव देखिएका कुराहरू चुपचाप एउटा गवाही बने। परमेश्वरको महिमालाई नियन्त्रणमा राख्न वा सीमित गर्न सकिँदैन। यसलाई केवल स्वागत गर्न सकिन्छ।

उत्सव गतिविधि: तपाईंको विश्वासको यात्रा वा यस मण्डलीको इतिहासमा विशेष अर्थ राख्ने एउटा आराधनाको गीत खोज्नुहोस् र सुन्नुहोस्। आज त्यो गीत कुनै एक व्यक्तिलाई पठाउनुहोस् र उनीहरूलाई त्यो तपाईंको लागि किन महत्त्वपूर्ण छ भनी छोटोमा बताउनुहोस्।

प्रार्थना: प्रभु, हाम्रो जीवनमा पहिलो स्थान लिन खोज्ने हरक झूटो कुराभन्दा तपाईं सर्वोच्च हुनुहुन्छ। तपाईंको उपस्थिति हाम्रो माझमा यति वास्तविक होस् कि हाम्रो प्रयासले होइन, तर तपाईंको महिमाले हरक मूर्तिहरू ढलून। आमेन।

¹² गाई गाडा तान्दै सोझै बेत-शेमेशतिर लगे। गाईहरू कराउँदै सडकदेखि दाहिने देब्रे कतै नताकी अघि बढिरहे। पलिशती शासकहरू पनि बेत-शेमेशको सीमासम्म पछि-पछि गए।
¹³ बेत-शेमेशका मानिसहरू बेसीमा धमाधम गहुँको फसल काटिरहेका थिए। तिनीहरूले शिर उठाएर हेर्दा पवित्र सन्दूक देखे। तिनीहरूले त्यस सन्दूकलाई फेरि देखेदा साह्रै रमाए र दौडेर लिन गए।

¹⁴⁻¹⁵ गाडा सोझै बेत-शेमेशका यहोशूको खेतमा एउटा ठूलो चट्टान अगाडि रोकियो। बेत-शेमेशका मानिसहरूले त्यो गाडा टुक्रा-टुक्रा पार। गाईहरूलाई मारर परमप्रभुलाई बलिको रूपमा चढाए। लेवी कुल समूहका मानिसहरूले परमप्रभुको पवित्र सन्दूक उठाए। तिनीहरूले सन्दूक र सुनका नमूनाहरू राखिएका थौला उठाएर त्यो चट्टानमाथि राखे। त्यस दिन बेत-शेमेशका मानिसहरूले परमप्रभुलाई होमबलि चढाए।

मनन गर्नुहोस्: जब करारको सन्दुक घर फर्कियो, बेत-शेमेशका मानिसहरूले आफ्नो कटनीको काम रोके र स्वतःस्फूर्त रूपमा आराधना गर्न थाले। तिनीहरूले यसको योजना बनाएका थिएनन्। तिनीहरूले परमेश्वरले गर्नुभएको काम देखे र प्रतिक्रिया जनाए। FGA को ४० वर्षका कतिपय पवित्र क्षणहरू ठ्याक्कै यस्तै रहेका छन्: कुनै तयारी बिनाका, हतार नगरी भएका, र स्पष्ट रूपमा परमेश्वरकै काम। उर्पा स्थितिको पुनरागमनले सधैं उत्सवको माग गर्दछ।

उत्सव गतिविधि: कृतज्ञताको सानो भोजको रूपमा कसैको लागि (छिमेकी, साथी, वा मण्डलीका सहकर्मी) साधारण खाना तयार गर्नुहोस् वा सँगै खानुहोस्। खाँदै गर्दा, परमेश्वरले गर्नुभएको कुनै एउटा कामको कथा सुनाउनुहोस्। त्यो भोजनको टेबललाई नै एउटा वेदी बन्न दिनुहोस्।

प्रार्थना: महिमामा फर्किनुहुने परमेश्वर, सुख्खा मौसमहरू, कठिन वर्षहरू र हामी भौँतारिएका समयहरू पछि तपाईं हामीकहाँ फर्केर आउनुभएको हरक क्षणको लागि धन्यवाद। तपाईंले सधैं आफ्ना मानिसहरूकहाँ आउने बाटो पाउनुभयो। आज हामी तपाईंको उत्सव मनाउँछौं। आमेन।

³ शमूएलले इस्राएलका मानिसहरूलाई भने, “यदि तिमिहरू सौँचो हृदयले परमप्रभुको शरणमा फर्कन्छौ भने तिमिहरूका माझबाट विदेशी देवताहरूलाई फ्याकी दिनुपर्छ। तिमिहरूले अशतारोतका मूर्ति प्याँकि देऊ। परमप्रभुमा सम्पूर्ण रूपले समर्पित गर्नुपर्छ। तिनीहरूले परमप्रभु कै मात्र सेवा गर्नुपर्छ! त्यसपछि परमप्रभुले तिमिहरूलाई पलिशतीहरूका हातबाट बचाउनु हुनेछ।”

⁴ यसरी इस्राएलीहरूले बाल अनि अशतारोतका मूर्तिहरू प्याँकि दिए। इस्राएलीहरूले परमप्रभु कै मात्र सेवा गर्न थाले।

⁵ शमूएलले भने, “सबै इस्राएलका मानिसहरूलाई मिस्यामा भेला गर। म तिमिहरूका निमित्त परमप्रभुसँग प्रार्थना गर्छु।”

⁶ इस्राएलका मानिसहरू मिस्यामा भेला भए। तिनीहरू परमप्रभुको सामु पानी खन्याएर चोि खिए। यसरी तिनीहरूले आफ्नो पाप स्वीकार गर अनि दिनभरी उपवास बसेर तिनीहरूले भने, “हामीले परमप्रभुका विरुद्धमा पाप काम गर्यौं।” यसरी शमूएल इस्राएलको न्यायकर्ता र नायक भए।

मनन गर्नुहोस्: विजय आउनुअघि पुनरागमन (return) आएको थियो। शमूएलले इजरायललाई लड्नका लागि होइन, तर पहिले उनीहरूको हृदयमा परमेश्वरको ठाउँ चुपचाप लिइरहेका कुराहरूलाई हटाउन आग्रह गर। यो खण्डमा एउटा गहिरो सत्यता छ: नवीकरण सधैं कुनै कुरालाई त्यागेर सुरु हुन्छ। FGA ले ४० वर्ष मनाउँदै गर्दा, यो जे भयो त्यसको उत्सव मनाउने समय मात्र होइन। यो केही नयाँ कुराको लागि एउटा संघार पनि हो। र नयाँ कुराहरू सफा गरिएको जमिनबाट सुरु हुन्छन्।

उत्सव गतिविधि: पवित्र आत्मालाई तपाईंको जीवनमा पहिलो स्थान लिइरहेको कुनै एउटा कुरा (बानी, स्वभाव, वा ध्यान भड्काउने कुरा) देखाइदिनुहोस् भनी सोध्नुहोस्। त्यसलाई लेख्नुहोस्। अगाडि आउने कुराहरूको तयारीको रूपमा आज त्यसलाई परमेश्वरमा समर्पण गर्नुहोस्।

प्रार्थना: प्रभु, हामी आफ्नो पूर्ण हृदयले तपाईंकहाँ फर्कन्छौं। तपाईंको ठाउँ ओगटेका कुराहरूको लागि हामीलाई क्षमा गर्नुहोस्। हाम्रो हृदयको जमघटलाई सफा गरिदिनुहोस्। हामी अर्को सिजनमा शुद्ध, समर्पित र तपाईंले गर्न चाहनुभएको कुराको लागि तयार भएर प्रवेश गर्न चाहन्छौं। आमेन।

¹⁰ जब शमूएलले होमबलि अर्पण गर्दै थिए पलिशतीहरू युद्ध गर्न अघि बढे। तर परमप्रभुले पलिशतीहरूका छेवैमा प्रचण्ड गर्जन उत्पन्न गराउनुभयो। पलिशतीहरूले बुझ्नै सकेनन्। त्यस गर्जनले पलिशतीहरू डराए र तितर-बितर भए। तिनीहरूका शासकले पनि त्यो अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न सकेनन्। यसरी इस्राएलीहरूले पलिशतीहरूलाई हराए। ¹¹ इस्राएलका मानिसहरूले मिस्पाबाट पलिशतीहरूलाई खेद्दै गए। तिनीहरूले पलिशतीहरूलाई आक्रमण गर अनि बेत-करसम्मै खेदे। बाटै भरि तिनीहरूले पलिशती सैनिकहरूलाई मार।

¹² त्यस पछि शमूएलले एउटा विशेष ढुङ्गालाई स्मारकको रूपमा मिस्पा र शेनको गाऊँको बीचमा राखे र “सहायताको चट्टान” नाउँ दिए। शमूएलले भने, “परमप्रभुले यस ठाउँसम्म बाटोभरी नै हामीलाई सहायता गर्नुभयो।”

मनन गर्नुहोस्: शमूएलले एउटा ढुङ्गा खडा गर र त्यसको नाम ‘इवेनेजर’ राखे, जसको अर्थ हो “यहाँसम्म परमप्रभुले हामीलाई सहायता गर्नुभयो।” यो सम्झनाको एउटा सार्वजनिक कार्य थियो। त्यो ढुङ्गाले भन्यो: हामी यहाँ थियौं, परमेश्वरले काम गर्नुभयो, र हामी बिर्सने छैनौं। ४० वर्षसम्म परमेश्वरसँग हिँडेको ह्रक मण्डलीसँग आफ्नै ‘इवेनेजरहरू’ हुन्छन्—ती क्षणहरू जुन यति स्पष्ट रूपमा उहाँका थिए कि तिनलाई बिर्सनु भनेको अविश्वासनीयता हुनेछ। आज, हामी आफ्नै ढुङ्गा खडा गर्छौं।

उत्सव गतिविधि: यी वर्षहरूमा परमेश्वरले तपाईंलाई वा यस मण्डलीलाई सहायता गर्नुभएका ३-५ वटा विशेष तरिकाहरू लेख्नुहोस्। यदि सक्नुहुन्छ भने, यस हप्ता कुनै जवान विश्वासीलाई आफ्नो एउटा ‘इवेनेजर’ कथा सुनाउनुहोस्। परमेश्वर यहाँ सधैं विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन आवश्यक भएको कसैको लागि प्रार्थनापूर्वक सोध्नुहोस् र उनीहरूलाई परमेश्वरको विश्वासयोग्यताको कथा सुनाउनुहोस्।

प्रार्थना: ह्रक ‘इवेनेजर’ का प्रभु, सफलता, प्रावधान, निको र उद्धारको ह्रक क्षणको लागि धन्यवाद। आज हामी आफ्नो ढुङ्गा खडा गर्छौं र भन्छौं: यहाँसम्म तपाईंले हामीलाई सहायता गर्नुभयो। र बाँकी भविष्यका लागि पनि हामी तपाईंमा भरोसा गर्छौं। आमेन।

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?

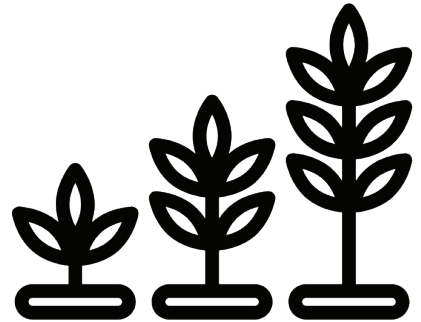
अवरोध

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।



9

मे

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।



10

मे

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

मलाकी 1:6

छोराले आफ्नो बाबुको आदर गर्छ, र दासले आफ्नो मालिकको। यदि म बाबु हुँ भने, मेरो आदर कहाँ छ? यदि म मालिक हुँ भने, मेरो डर कहाँ छ?" सेनाहरूका परमप्रभु तिमीहरूलाई भन्नुहुन्छ, "हे पुजारीहरू हो, तिमीहरूले मेरो नामको अनादर गर्छौं।"

प्रार्थना

पिता, हामीले तपाईंलाई बाँकी रहेको खाना दिँदा हामीलाई क्षमा गर्नुहोस्। तपाईं सम्मानको योग्य हुनुहुन्छ। हाम्रो सर्वोत्तम - हाम्रो ध्यान, हाम्रो आराधना, हाम्रो सेवा, हाम्रो हृदय - तपाईंलाई प्रदान गर्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन

आइपुग्नु अघि तयारी गर्नुहोस् - आध्यात्मिक र व्यावहारिक रूपमा।

उपासना र सेवामा तपाईंको सर्वोत्तम ध्यान, प्रयास र ध्यान परमेश्वरलाई दिनुहोस्।



¹⁵ एक दिन अगाडि परमप्रभुले शमूएललाई भन्नुभएको थियो,
¹⁶ “भोलि म यही समय पारर एउटा मानिसलाई तँ कहाँ पठाउनेछु। यो मानिस बिन्यामिनी कुलको सदस्य हो। तँले त्यसलाई अभिषेक गरिदिनुपर्छ। त्यसपछि त्यो मानिस मेरा इस्राएली मानिसहरूका प्रमुख हुनेछ। त्यस मानिसले हाम्रा मानिसहरूलाई पलिशतीहरूबाट बचाउने छ। मैले मेरा मानिसहरूको कष्ट देखे र रोदन सुनेकोछु।” ¹⁷ शमूएलले शाऊललाई देखे अनि परमप्रभुले भन्नु भयो, “मैले तँलाई भनेको मानिस यही हो। यसले नै मेरो मानिसहरूलाई शासन गर्नेछ।” ¹⁸ शाऊलले मूल-द्वारमा शमूएल कहाँ आएर भने, “कृपया दर्शी कहाँ हुनुहुन्छ, बताइ दिनुहुन्छ कि?” ¹⁹ शमूएलले भने, “म नै दर्शी हुँ। म भन्दा पहिले नै आराधनाको ठाउँमा जाऊ। तिमि र तिम्रा सेवकले आज मसित खाना खानेछौ। म तिम्रीलाई भोलि बिहान घर जानदिनेछु र जे सोध्नु छ बिहानै सोध्नु।” ²⁰ ती गधाहरूको चिन्ता नगर जो तीन दिन पहिले हराएका थिए। ती गधाहरू फेला परिसकेका छन्। अब तिम्रीलाई सारा इस्राएलले नै खोजिरहेकोछ। तिनीहरूले तिमि र तिम्रा पिताका परिवारलाई नै चाहान्छन्।” ²¹ शाऊलले जवाफ दिए, “तर म त बिन्यामिनी कुलको सदस्य हुँ। हाम्रो परिवार इस्राएलको सबै भन्दा सानो परिवार समूह हो। त्यस माथि पनि बिन्यामिनी कुलभित्र पनि हाम्रो परिवार समूह सबैभन्दा सानो छ। तपाईं किन भन्नुहुन्छ कि इस्राएलले मलाई चाहन्छ?”

मनन गर्नुहोस्: शाऊल आउनुअघि नै परमेश्वरले शमूएललाई यो क्षणको लागि तयार पार्दै हुनुहुन्थ्यो। त्यो बोलावट चुपचाप, समयभन्दा अगाडि, एउटा साधारण भेटघाटको माध्यमबाट आएको थियो। FGA पनि ठ्याक्कै यस्तै क्षणहरूद्वारा निर्माण भएको हो। कसैले थाहा पाउनुअघि नै परमेश्वरले कुनै अगुवाको हृदयमा नाम फुसफुसाउनुहुने, र बेवास्ता गरिएकाहरूलाई उठाउनुहुने। यस मण्डलीमा हरक व्यक्ति संयोगले होइन, तर निमन्त्रणाद्वारा यहाँ हुनुहुन्छ।

उत्सव गतिविधि: FGA मा चुपचाप र विश्वासयोग्यताका साथ सेवा गरिरहेका कोही व्यक्तिलाई (स्वयम्सेवक, स्वागतकर्ता, लाइफगुप अगुवा, वा सरसफाइ गर्ने व्यक्ति) सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूको सेवाले तपाईंको लागि के अर्थ राख्छ भनी बताउनुहोस्। व्यक्तिगत रूपमा उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।

प्रार्थना: प्रभु, शमूएलले देख्नुभन्दा अगाडि नै तपाईंले शाऊललाई देख्नुभएको थियो। तपाईंले यस मण्डलीका हरक व्यक्तिलाई देख्नुहुन्छ। तपाईं उनीहरूको वरदान, बोलावट र सम्भावनालाई याद गर्नुहुन्छ। हामीलाई यहाँ उद्देश्यसहित राख्नुभएकोमा धन्यवाद। हामीलाई एक-अर्काको तपाईंले जस्तै देख्न मद्दत गर्नुहोस्। आमेन।

6 तपाईंलाई शक्ति दिनुहुनेछ, तपाईं परिवर्तन हुनुहुनेछ। तपाईं भिन्न मानिस हुनुहुनेछ। तपाईं पनि ती अगमवक्ताहरूसितै अगमवाणी बोल्नसक्ने हुनुहुन्छ।⁷ यी घटनाहरू घटिसके पछि तपाईं जे चाहनुहुन्छ गर्न सक्नुहुन्छ। किनकी परमेश्वर तपाईंसित हुनुहुनेछ।

8 “म भन्दा पहिले गिलगाल जानुहोस्। त्यसपछि म तपाईं भएकोमा आउने छु। म त्यहाँ होमबलि र मेलबलि चढाउँनेछु। तर तपाईंले सात दिन पर्खनु पर्नेछ। तब म आउनेछु अनि तपाईंले के गर्नुपर्छ म बताउँनेछु।”

9 जब शाऊल शमूएलबाट बिदा लिन फर्के, परमेश्वरले शाऊलको जीवन नै अर्कै बनाइदिनुभयो। त्यही दिन यी सबै घटनाहरू घटे।

मनन गर्नुहोस्: परमेश्वरले शाऊलका लागि गर्नुभएको सबैभन्दा अचम्मको काम अभिषेक वा अगमवाणी थिएन। यो त नयाँ हृदयको उपहार थियो। शाऊलले नेतृत्व गर्नुअघि, उनी बदकिनु आवश्यक थियो। परमेश्वरले अहिले पनि यसरी नै काम गर्नुहुन्छ। FGA यसका मानिसहरूको शक्तिले होइन, तर मानिसहरूलाई उहाँको उपस्थिति बोक्ने व्यक्ति बनाउने पवित्र आत्माको रूपान्तरणको कामद्वारा निर्माण भएको हो। जब हामी नयाँ अध्यायमा प्रवेश गर्छौं, हाम्रो प्रार्थना यही हो: प्रभु, फेरि त्यस्तै गरिदिनुहोस्।

उत्सव गतिविधि: मण्डलीको अर्को अध्यायको लागि तपाईंको हृदय नवीकरण गरिदिनुहोस् भनी परमेश्वरसँग माग्नुहोस्। त्यसपछि FGA को भविष्यको लागि एक वाक्यको प्रार्थना लेख्नुहोस् र आज मण्डलीका अर्का एक सहकर्मीसँग म्यासेज, भेटघाट वा लाइफगुपमा साझा गर्नुहोस्।

प्रार्थना: परमेश्वरको आत्मा, तपाईंले शाऊललाई नयाँ बोलावटको लागि अर्को हृदय दिनुभयो। हामीलाई पनि नयाँ हृदय दिनुहोस्। हाम्रो हृदय कोमल, समर्पित र तपाईंले गर्न लाग्नुभएको जुनसुकै कुराको लागि तयार होस्। हामी आफ्नै शक्तिमा अघि बढ्न चाहँदैनौं। हामीलाई तपाईंको शक्ति चाहिन्छ। आमेन।

८ शमूएलले भने उनी शाऊलसित गिलगालमा भेट्ने छन्। शाऊलले सात दिनसम्म पर्खे। तर शमूएल गिलगाल जाँदै गएनन् यसर्थ शाऊललाई सैनिकहरूले छोड्न शुरू गर।^९ त्यति बेला शाऊलले भने, “मेरो निमित्त होमबलि र मेलबलि जुटाइदेऊ।” त्यसपछि शाऊलले होमबलि चढाए।^{१०} तब शाऊलले बलि भेटी चढाउन सके, शमूएल पनि त्यहाँ आइपुगे। शाऊल तिनीलाई भेट्न गए।^{११} शमूएलले सोधे, “तपाईंले यो के गर्नुभयो?” शाऊलले जवाफ दिए, “धमाधम सैनिकहरूले मलाई छोड्नलागे। तपाईं पनि यहाँ हुनुहुन्न थियो, अग्नि पलिशतीहरू मिकमाशमा भरिएका थिए।^{१२} मैले सोचेँ, ‘पलिशतीहरू यहाँ गिलगालमा आएर मलाई आक्रमण गर्नेछन्। मैले अहिलेसम्म परमप्रभुलाई सहायताको निमित्त बिन्ती पनि गरिन। अन्त्यमा बाध्य भएर मैले होमबलि चढाएँ।”^{१३} शमूएलले भने, “तपाईंले मूर्खता पूर्ण काम गर्नुभयो। तपाईंले परमप्रभु तपाईंका परमेश्वरको आदेशको पालन गर्नुभएन! यदि तपाईंले परमेश्वरको आदेशको उड्घन नगरको भए परमेश्वरले तपाईंको परिवारलाई सदाको निमित्त इस्राएलको शासन दिनुहुन्थ्यो।^{१४} अब तपाईंको शासन अझ अघि बडने छैन। परमप्रभुले यस्तो मानिस खोज्नु भएको थियो जसले उहाँको आदेश पालन गर्छ। परमप्रभुले उहाँले चाहेको जस्तो मानिस भेट्टाउनु भएको छ र परमप्रभुले त्यही मानिसलाई आफ्ना मानिसहरूको प्रमुख बनाउँनु हुनेछ। तपाईंले परमप्रभुको आदेश पालन गर्नु भएन यसकारण उहाँले अर्को नया राजा छान्नु हुनेछ।”

मनन गर्नुहोस्: शाऊलले विश्वासले होइन तर डरले काम गर। मानिसहरू तितरबितर भइरहेका थिए, शमूएल आइपुगेका थिएनन्, र दबाब बढ्दै थियो— त्यसैले उनले जे तार्किक देखिन्थ्यो त्यही गर, र त्यसले उनलाई सबै कुरा गुमाउन बाध्य पार्यो। FGA मा पनि दबाबका क्षणहरू आएका छन्: यस्ता समयहरू जहाँ परमेश्वरको गतिभन्दा छिटो हिंड्ने र आज्ञाकारिताभन्दा व्यवहारिकता (pragmatism) लाई रोज्ने प्रलोभन थियो। यस खण्डको निमन्त्रणा शाऊललाई न्याय गर्न होइन, तर आफैलाई जाँचन हो। परमेश्वरको समय सधैं सहज हुँदैन। तर यो सधैं सही हुन्छ।

उत्सव गतिविधि: कुनै एउटा यस्तो क्षेत्रको बारमा सोच्नुहोस् (व्यक्तिगत वा मण्डलीको रूपमा) जहाँ परमेश्वरको गतिभन्दा अगाडि बढ्ने प्रलोभन छ। आज त्यसलाई प्रार्थनामा समर्पण गर्नुहोस्। राम्रोसँग पर्खन सिक्नुहोस्। त्यसपछि FGA को इतिहासको कुनै विशेष समयको लागि धन्यवाद दिनुहोस् जहाँ उहाँको ढिलाइ वास्तवमा उहाँको बुद्धिमान्नी सावित भएको थियो।

प्रार्थना: प्रभु, जब हामी आफ्नै हातमा माभिलाहरू लिन्छौं किनभने पर्खनु भनेको हार्नु जस्तो लाग्छ, हामीलाई क्षमा गर्नुहोस्। हामीलाई सिकाउनुहोस् कि तपाईंको ढिलाइ तपाईंको अनुपस्थिति होइन। हाम्रो आफ्नै हतारभन्दा तपाईंको समयमा बढी भरोसा गर्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। आमेन।

स्वर्गारोहण (Ascension)

मेरो हृदयदेखि तपाईंको हृदयसम्म

स्वर्गारोहण (Ascension) सम्पूर्ण ईसाई इतिहासकै सबैभन्दा कम मूल्याङ्कन गरिएको क्षणहरूमध्ये एक हो। हामी क्रिसमसलाई भजन र क्यारोलका साथ अनि इस्टरलाई भरिभराउ मण्डलीहरूका साथ मनाउँछौं, तर स्वर्गारोहण भने हामीमध्ये धेरैको माझबाट कुनै चर्चा बिना नै शान्तसँग गुज्रिन्छ। तैपनि, जैतूनको डाँडामा येशू बादलमा माथि उचालिनुभएको देख्ने चेलाहरूले यो कुरा बुझेका थिए कि भर्खर संसारलाई नै परिवर्तन गरिदिने केही घटना घटेको छ। यो बिदाइ थिएन। यो त एउटा राज्याभिषेक (coronation) थियो। चेलाहरूले हेरिरहँदा, दुई स्वर्गदूतहरूले उहाँ कुनै दिन यसरी नै फर्कनुहुनेछ भनी आश्वस्त पार (प्रेरित १:९-११)। तर त्यस क्षणमा, शहरको पर्खालबाहिर क्रूसमा टाँगिनुभएको उही व्यक्ति स्वर्ग र पृथ्वीका हरक शक्ति र अधिकारभन्दा माथि सिंहासनमा विराजमान गराउँदै हुनुहुन्थ्यो। परमेश्वरको दाहिने हाततर्फ बस्नका लागि स्वर्ग उक्लनुभएर, येशूले आफ्नो उद्धारको कार्य र मानव रूपको सांसारिक सेवा दुवै पूर्ण गर्नुभयो, र अब उहाँ पितासँगै आराधनाको योग्य “प्रभु” र “मसीह” का रूपमा राज्य गर्नुहुन्छ। त्यसपछि स्वर्ग र पृथ्वी कि हिल्यै उस्तै रहेनन्।

तर स्वर्गारोहण हामी एकलो नहुनुको कारण पनि हो। येशू स्वर्ग जानुभन्दा अगाडि, उहाँले पवित्र आत्मा आउनुहुनेछ भन्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो। येशू नगएसम्म पवित्र आत्मालाई यस नयाँ तरिकाले खन्याउन सकिँदैनथ्यो; परमेश्वरको उपस्थिति सीमित भएर होइन, तर स्वर्गारोहणले केही नयाँ कुराको ढोका खोलेको हुनाले यस्तो भएको हो। पवित्र आत्माद्वारा, उच्च पारिनुभएका खीष्टले आफ्नो शासन र राज्य सञ्चालन गर्नुहुन्छ, र विश्वासीहरूलाई कुनै भौगोलिक सिमाना, संस्कृति, भाषा वा पुस्ताको बन्देज बिना पृथ्वीको पल्लो छेउसम्म परमेश्वरको राज्य विस्तार गर्न शक्ति दिनुहुन्छ। येशू शारीरिक रूपमा नदेखिनुभएको कारणले मात्र उहाँ अनुपस्थित हुनुहुन्छ भन्ने होइन। स्वर्गबाट पनि उहाँ पृथ्वीमा देखा पर्न र काम गर्न सक्नुहुन्छ, जसरी उहाँ दमीकसको बाटोमा शाऊलकहाँ देखा पर्नुभयो।

स्वर्गरोहण (Ascension)

उहाँले आफ्ना मानिसहरूका बीचमा घटनाहरूलाई निर्देशित गर्नुहुन्छ। उहाँ टाढा हुनुहुन्छ। उहाँ हाम्रो सासभन्दा पनि नजिक हुनुहुन्छ र पवित्र आत्माद्वारा यसरी उपस्थित हुनुहुन्छ जुन गालीलका बाटाहरूमा हिँड्दा सम्भव थिएन। उहाँको प्रस्थान कुनै हानि थिएन। यो त उहाँको विश्वव्यापी निकटताको लागि एउटा सर्त थियो।

स्वर्गरोहणले अझ एउटा उपहार बोकेको छ: यसले हामीलाई भविष्य दिन्छ। येशू स्वर्गमा हुनुभएकोले, उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई त्यहाँ स्वागत गर्नुहुन्छ। उहाँले 'मानिसको पुत्र' का रूपमा विश्वव्यापी अधिकार प्राप्त गर्नुभएको छ र दानियल ७:१३ को दर्शन पूरा गर्नुभएको छ। जब उहाँ फर्कनुहुनेछ, तब ब्रह्माण्डकै नवीकरण, पुनरुत्थापना र न्याय हुनेछ। जैतूनको डाँडामा स्वर्गदूतहरूले स्पष्टसँग भनेका थिए: "यी नै येशू, जो तिमीहरूबाट स्वर्गमा उठाइनुभयो, जसरी तिमीहरूले उहाँलाई स्वर्गमा गइरहुनुभएको देख्यौ, त्यसरी नै उहाँ आउनुहुनेछ" (प्रेरित १:११)। यसको अर्थ इतिहास बिना उद्देश्य बहिरहेको छैन। यो एउटा निश्चित क्षणतर्फ अघि बढिरहेको छ। स्वर्गरोहणले हाम्रो आशालाई मानव प्रगतिको सकारात्मक सोचमा होइन, तर राज्य गर्ने उही व्यक्तित्वले फर्केर आउने र सबै कुरा नयाँ बनाउने प्रतिज्ञा गर्नुभएको निश्चिततामा बाँधेर राख्छ। ४० वर्ष पुगेको मण्डलीको लागि, यो नै सबैभन्दा गहिरो जग हो। हामी परमेश्वरले के गर्नुभयो भन्ने मात्र मनाउँदैनौं। उहाँले अझै के गर्दै हुनुहुन्छ र के पूरा गर्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ, त्यसको पनि उत्सव मनाउँछौं। राजा सिंहासनमा हुनुहुन्छ, उहाँको आत्मा हाम्रो माझमा छ, र सर्वोत्तम कुरा त अझै आउन बाँकी नै छ।

पल ई. एंगल, *When God Draws Near: Exploring Worship from Seven Summits* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2019), १७७-१७८। एस. वाल्टन, "Ascension of Jesus," *Dictionary of Jesus and the Gospels*, दोस्रो संस्करण, सम्पादक जोएल बी. ग्रीन, जेनिङ्गन के. ब्राउन, र निकोलस पेरिन (Downers Grove, IL: IVP Academic, 2013), ६०-६१।

³⁶ शाऊलले भने, “आज राती हामी पलिशतीहरूलाई लखेट्ने छौं। हामीले तिनीहरूबाट प्रत्येक बस्तु खोस्ने छौं। हामीले तिनीहरू सबैलाई मार्ने छौं।”

सैनिकहरूले जवाफ दिए, “तपाईंलाई जे राम्रो लाग्छ, त्यही गर्नुहोस्।”

तर पूजाहारीले भने, “परमेश्वरलाई सोधा” ³⁷ यसकारण शाऊलले परमेश्वरलाई सोधे, “के म पलिशतीहरूलाई पछ्याउँदै खेदौं? के मलाई पलिशतीहरूलाई हराउन दिनुहुन्छ?” तर परमेश्वरबाट कुनै जवाफ आएन। ³⁸ यसले गर्दा शाऊलले भने, “सबै नेताहरूलाई मेरो समक्ष बोलाउनु, आज कसले पाप काम गर्यो, बुझौ। ³⁹ म इस्राएलको रक्षा गर्ने परमप्रभुको शपथ खाँदै यो प्रतिज्ञा गर्छु, यहाँ सम्म कि मेरो छोरा जोनाथनले नै पाप गरको छ भने पनि छोडिने छैन मर्ने छ।” तर कसैले पनि उनलाई केही भनेनन्।

⁴⁰ यसकारण शाऊलले सबै इस्राएलीहरूलाई भने, “तिमीहरू सबै एकतिर उभिनु। म र मेरो छोरा जोनाथन अर्कोतिर उभिन्छौ।” सबै सैनिकले भने, “तपाईंको जो इच्छा हजुर।”

⁴¹ तब शाऊलले प्रार्थना गर्न लागे, “परमप्रभु, इस्राएलको परमेश्वर, तपाईंले दासलाई आज किन जवाफ दिनुभएन, यदि मैले अथवा मेरो छोरा जोनाथनले कुनै पाप गरको भए परमप्रभु इस्राएलका परमेश्वर ऊरीम दिनुहोस्। यदि तपाईंका इस्राएली मानिसहरूले पाप गरका भए तुम्मीम दिनुहोस्।” यस प्रकारले शाऊल र जोनाथन चुनिएका थिए अन्य मानिसहरू चुनिएका थिएनन्। ⁴² शाऊलले भने, “अब म र मेरो छोराका कसलाई दोष दिनु पर्ने हो? को दोषी हो?” जोनाथन चुनिएका थिए।

⁴³ शाऊलले जोनाथनलाई भने, “मलाई भन्नु, तैले के गरिस्?” जोनाथनले शाऊललाई भन्यो, “मैले अलि कति लट्टीमा लागेको मह चाखें। यत्तिले नै म मर्नु पर्ने?” ⁴⁴ शाऊलले भने, “यदि मैले गरको प्रतिज्ञा पूरा गरिँनँ भने परमेश्वरले मलाई खूबै नराम्रो गर्नुहुनेछ। यसर्थ जोनाथन मर्ने पर्छ।” ⁴⁵ तर सबै सैनिकाहरूले भने, “आज जोनाथनले इस्राएललाई विजयी गरायो। के जोनाथन मर्ने पर्ने? होइन! हामी जीवित परमेश्वरको नाउँमा शपथ खान्छौं कि जोनाथनलाई कसैले हानि गर्न सक्दैन, उसको शिरको एउटा केशसम्म कसैले हल्लाउन सक्ने छैन। परमेश्वरले आज पलिशतीहरूसँगको युद्धमा जोनाथनलाई सहायता गर्नुभएको छ।” यसरी मानिसहरूले जोनाथनलाई बचाए। तिनलाई मृत्युदण्ड दिइएन।

मनन गर्नुहोस्: जुन दिन येशू स्वर्ग जानुभयो, उहाँले आफ्ना चेलाहरूलाई दिशाहीन छोड्नुभएन। उहाँले तिनीहरूलाई प्रतिज्ञाको सम्झना गराउनुभयो, पर्खन आज्ञा दिनुभयो, र त्यसपछि माथि जानुभयो—तिनीहरूलाई त्यागेर होइन, तर अब आउने कुराको लागि तयार पारर। ४० वर्षअघि, एक सानो समूहले भोक र विश्वास बाहेक अरु केही नलिई परमेश्वरलाई पर्खिरहेका थिए। आज, स्वर्गारोहणको दिनमा, हामी ४० वर्षको उत्तरित प्रार्थनाको उत्सव मनाउँछौं, र हामी फेरि माथि हेर्दछौं, यो विश्वास गर्दै कि जसले यो कथा सुरु गर्नुभयो, उहाँले यसलाई लेखेर सक्नुभएको छैन।

उत्सव गतिविधि: आज हाम्रो ४० दिने उत्सवको अन्त्य हो। आज वा यस हप्ता FGA का कम्तीमा एक वा दुई जनासँग भेट्नुहोस् (खाना, कफी वा भिडियो कलमा)। प्रत्येक व्यक्तिले परमेश्वरको विश्वासयोग्यताको एउटा गवाही, मण्डलीको भविष्यको लागि एउटा प्रार्थना, र अर्को सिजनमा परमेश्वरबाट अपेक्षा गरको एउटा कुरा साझा गर्नुहोस्। अन्तमा सँगै यसो भन्दै उत्सव मनाउनुहोस्: “यी ४० वर्षका लागि परमेश्वरलाई महिमा होस् र आउने वर्षहरूमा पनि परमेश्वरको महिमा होस्।”

प्रार्थना: प्रभु येशू, तपाईं टाढा हुनलाई होइन तर सबै कुरा भर्नलाई स्वर्ग जानुभयो। हामीलाई फेरि भर्नुहोस्। यस मण्डलीलाई भर्नुहोस्। हामी ४० वर्षको उत्सव मनाउँदै गर्दा, हामी तपाईंमाथि दृष्टि लगाउँछौं, जो हाम्रो विश्वासको कर्ता, पूर्ण गर्ने हुनुहुन्छ, र जसले यो असल काम सुरु गर्नुभयो र यसलाई पूरा गर्नुहुनेछ। सबै महिमा तपाईंलाई नै होस्। अमेन।

22 शमूएलले जवाफ दिए, “परमप्रभुलाई के ले खुशी पाछे होमबलि र बलिदानहरू चढाएर कि उहाँको आज्ञालाई पालन गरर? उहाँलाई बलि भेट दिएर भन्दा उहाँको प्रत्येक आदेशलाई पालन गर्नु राम्रो हो। भेंडाको बोसो चढाउनु भन्दा पहिले परमेश्वरको वचन सुनु नै राम्रो हो।²³ आज्ञा पालन नगर्नु चाहि तन्त्र-मन्त्रको पाप जस्तै हो। हठी स्वभावको हुनु र आफ्नै इच्छानुसार हिँड्नुचाहिँ मूर्ति पूजा गर झैँ पाप हो। तपाईंले परमप्रभुको आज्ञा मान्न इन्कार गर्नुभयो। यही कारणले, अब परमप्रभुले पनि तपाईंलाई राजाको रूपमा इन्कार गर्नुभयो।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज्ञाकारितामा ढिलाइ भएको एउटा क्षेत्र देखाउन परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

उहाँको वचन अनुरूप चलन आज एउटा ठोस 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?

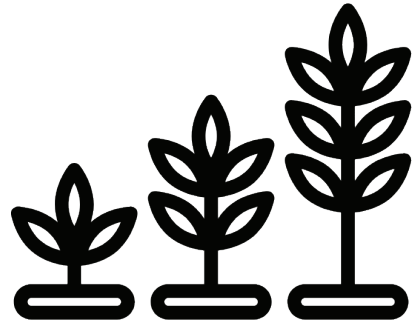
अवरोध

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।



16

मे

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**भजनसंग्रह 24:3-4**

³ परमप्रभुको पर्वतमाथि को जान सक्छ?

उठेर परमप्रभुको पवित्र मन्दिरमा उपासना गर्न को सक्छ?

⁴ मानिसहरू जसले पाप कर्महरू गरका छैनन्

मानिसहरू जसका शुद्ध हृदयहरू छन्।

मानिसहरू जसले सत्य भनेर झूट बोल्नलाई मेरो नाउँ प्रयोग गरका छैनन्।

अनि जसले झूटो बोलेनन् र झूटा कसमहरू खाएका छैनन्, तिनीहरूले मात्र त्यहाँ उपासना गर्न सक्छन्।

प्रार्थना

हे परमेश्वर, हामीलाई खोज्नुहोस्। तपाईंलाई अप्रसन्न पार्ने कुनै पनि कुराबाट हाम्रा हातहरू शुद्ध पार्नुहोस्। हाम्रो मनसाय शुद्ध पार्नुहोस्। येशू, हामीलाई फेरि धुनुहोस् ताकि हामी स्वतन्त्रता र सत्यताका साथ तपाईंको पूजा गर्न सकौं।

भाव वा आसन

आउनुभन्दा पहिले स्वीकार गर्न र परमेश्वरको क्षमा प्राप्त गर्न समय निकाल्नुहोस्।

प्रदर्शनले होइन, नम्रताले सेवा गर्नुहोस्।



1 परमप्रभुले शमूएललाई भन्नुहुन्छ, “कति दिन शाऊलको निमित्त दुःखीत भइरहन्छस्? शाऊललाई मैले इस्राएलको राजपदबाट हटाइसकें तर पनि त्यसको दुःख मानिरहन्छस्। तँसित भएको सीँड तेलले भर र बेतलेहेम जा। म तँलाई बेतलेहेमको यिशै नाउँको मानिसकहाँ पठाउँदछु। यिशै बेतलेहेममा बस्छ। मैले त्यसकै एकजना छोरालाई नयाँ राजाको रूपमा चुनें।” 2 शमूएलले भने, “यदि म गएँ भने यो समाचार शाऊलले सुन्ने छ र मलाई मार्ने छ।” परमप्रभुले भन्नुभयो, “बेतलेहेममा जा साथमा एउटा बाछा पनि लानु र भन्नु, ‘परमप्रभुलाई बलि चढाउन आएको।’ 3 यिशैलाई बलि चढाउन बोलाउनु। त्यसपछि म तँलाई के गर्नु पर्छ भन्ने छु। तँले त्यस मानिसलाई अभिषेक गर्नु जुन म तँलाई देखाउँनेछु।” 4 शमूएलले त्यसै गर्र जो परमप्रभुले तिनलाई गर्नु भन्नु भएको थियो। शमूएल बेतलेहेम गए। बेतलेहेमका बूढा-प्रधानहरू डरले कामे। तिनीहरूले शमूएललाई भेटे र सोधे, “के तपाईं शान्ति पूर्वक आउँनु भयो?” 5 शमूएलले भने, “ज्यू, म शान्ति पूर्वक आएँ। म परमप्रभुलाई बलिदान चढाउन आएको हुँ। तपाईंहरू पनि पूजाका निमित्त तयार भएर बलिदान चढाउन मसित आउनु होस्।” शमूएलले यिशै र तिनका छोराहरूलाई तयार पार। त्यस पछि शमूएलले तिनीहरूलाई बलिदान चढाउन बोलाए।

6 जब यिशै र तिनका छोराहरू आइ पुगे, शमूएलले एलीआबलाई देखे। शमूएलले सोचे, “निश्चय पनि परमप्रभुले छान्नु भएको मानिस यिनै हुनु पर्छ।” 7 तर परमप्रभुले शमूएललाई भन्नु भयो, “एलीआब अग्लो र सुन्दर छ। तर यस्तो विचार गर्नु हुदैन। परमेश्वरले ती चीजहरू हेर्नु हुन्न जो मानिसहरूले हेर्छन्। मानिसले बाहिरी रूप मात्र हेर्छ, तर परमप्रभुले उसको हृदय हेर्नुहुन्छ। एलीआब त्यो ठीक मानिस होइन।” 8 त्यसपछि यिशैले तिनका दोस्रो छोरा अबीनादाबलाई बोलाए। अबीनादाब शमूएलकै छेउ भएर हिँडे। तर शमूएलले भने, “होइन, यसलाई पनि परमप्रभुले चुन्नु भएको छैन।” 9 त्यसपछि यिशैले शम्मालाई शमूएलको छेउमा बोलाए। तर शमूएलले भने, “होइन, यसलाई पनि परमप्रभुले चुन्नु भएको होइन।”

10 यिशैले सातौं छोरा देखाए। तर शमूएलले यिशैलाई भने, “परमप्रभुले यिनीहरू मध्ये कसैलाई पनि चुन्नु भएको छैन।” 11 शमूएले यिशैलाई सोधे, “के तपाईंका छोराहरू यति नै हुन्?” यिशैले भने, “होइन अर्को छोरा छ सब भन्दा कान्छो, तर अहिले भेंडा चराउँदैछ।” शमूएलले भने, “उसलाई यहाँ तुरून्तै लिन पठाऊ। ऊ नआउँजेल सम्म हामी खान बस्ने छौं।” 12 यिशैले कान्छो छोरा लिन तुरून्तै कसैलाई पठाए। त्यो छोरा हेर्दै राम्रो थियो, रातो वर्णको युवक। ऊ साँच्चै सुन्दर थियो। परमप्रभुले शमूएललाई भन्नु भयो, “उठेर उसलाई अभिषेक गर। त्यहि एउटा हो।” 13 शमूएलले सीङबाट तेल निकालेर यिशैको कान्छा छोराको शिरमा दाजूहरूका अगाडी त्यो खन्याई दिए। परमप्रभुको आत्मा एकदमै शक्तिको साथ दाऊदमाथि त्यस दिन देखि उत्रियो। त्यस पछि शमूएल रामा घरतिर फर्के।

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। परमेश्वरले केही नयाँ सुरुवात गरिरहनुभएको हुन सक्ने कुनै एउटा क्षेत्रलाई विचार गर्नुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, तपाईंले जे देख्नुहुन्छ त्यो हेर्न मलाई मद्दत गर्नुहोस्।”

14 परमप्रभुको आत्माले शाऊललाई त्यागि दियो। परमप्रभुले दुष्ट आत्मा शाऊल कहाँ पठाउँनु भयो। त्यसले शाऊललाई साह्रै सतायो।¹⁵ शाऊलको नोकरले भन्यो, “परमेश्वरद्वारा पठाउँनु भएको दुष्ट आत्माले तपाईंलाई साह्रै दुःख दियो।¹⁶ हामीलाई आदेश दिनुहोस् हामीले कुनै त्यस्तो व्यक्ति खोज्न सकौं जसले वीणा बजाउन सकछ। यदि परमप्रभुबाट आएको त्यस दुष्ट आत्माले तपाईंलाई सताउन थालेछ भने त्यस मानिसले वीणा बजाउन थाल्नेछ र तपाईंलाई आराम अनुभव हुनेछ।”¹⁷ शाऊलले नोकर-चाकरहरूलाई भने, “एउटा मानिसलाई मेरो निम्ति खोज जसले असल तरिकाले सँगीत बजाउँछ। त्यसलाई म कहाँ ल्याऊ।”¹⁸ एउटा नोकरले भन्यो, “एउटा यिशै नाउँका मानिस छन्। बेतलेहेममा बस्छन्। मैले देखेको छु यिशैको छोरा। उसले कसरी वीणा बजाउनु पर्छ जान्दछ। ऊ साह्रै वीर र युद्ध गर्न जान्दछ। ऊ साह्रै फुर्तिलो र सुन्दर छ। परमप्रभु पनि उसैको साथ हुनुहुन्छ।”¹⁹ यसकारण शाऊलले समाचार दिने मानिसलाई यिशैकहाँ पठाए। तिनीहरूले यिशैलाई भने, “तिम्रो दाऊद नाउँको छोरा छ। जसले तिम्रा भेंडाहरू चराउँछ। उसलाई मकहाँ पठाऊ।”²⁰ यिशैले शाऊलका निम्ति उपहारको बन्दोबस्त गर्यो। यिशैले उपहारको रूपमा एउटा गधा, केही रोटी, एक मशक दाखरस र एउटा बाखाको पाठो तयार पार्यो। यिशैले ती चीजहरू दाऊदका साथ लगाएर शाऊल कहाँ पठायो।²¹ यसरी दाऊद शाऊल कहाँ गयो र तिनका अगाडि हाजिर भयो। शाऊलले दाऊदलाई धेरै प्रेम गर। दाऊद शाऊलको अस्त्र बोक्ने सहयोगी भए।²² शाऊलले यिशैलाई खबर पठाए, “दाऊद बसेर मेरो सेवा गरोस्। ऊ मलाई असाध्यै मन पर्यो।”²³ जब परमेश्वरले पठाएको दुष्ट आत्माले शाऊललाई दुःख दिन थाल्थ्यो, दाऊदले हातमा वीणा लिएर बजाउँन थाल्दथे र दुष्ट आत्माले शाऊललाई छोडि हाल्थ्यो र शाऊल असल हुन्थे।

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। आज कसैलाई सानो, बेवास्ता गरिएको तरिकाले सेवा गर्नुहोस्। यसलाई परमेश्वरको पूजाको रूपमा अर्पण गर्नुहोस्।

45 दाऊदले पलिशती गोल्यतलाई भन्यो, “तँ मकहाँ तरवार, बछ्छा र भाला प्रयोग गर्न आइस्। तर म तँ कहाँ इस्राएलका सेनाहरूका परमेश्वर सर्वशक्तिमान परमप्रभुका नाउँ मात्र लिएर आएको छु। तँले उहाँको विरुद्धमा नराम्रो वचन बोलीस्।” 46 आज परमप्रभुले मलाई तँमाथि विजय दिलाउनु हुन्छ! म तँलाई माछुँ। आज तेरो टाउको काटेर चरा र जंगली जनावरहरूलाई खुवाउँछु। हामी अन्य पलिशतीहरूलाई पनि यसै गछौँ। त्यसपछि संसारले नै बुझ्नेछ इस्राएलमा परमेश्वर हुनुहुन्छ भनेर। 47 यहाँ जम्मा भएका सबै मानिसहरूले बुझ्ने छन् कि परमप्रभुलाई आफ्ना मानिसहरूलाई बचाउँनका निम्ति तरवार र भाला चाँहिदैन भनेर। युद्ध परमप्रभुको हो अनि तिम्री पलिशतीहरूलाई हराउनमा परमप्रभुले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ।”

48 पलिशती गोल्यत दाऊदलाई आक्रमण गर्न सुरियो। र बिस्तार दाऊद अघि बढ्न थाल्यो। त्यत्ति नै बेला दाऊद दौडिएर लड्न चाँडै अघि सर्यो। 49 दाऊदले आफ्नो झोलाबाट एउटा ढुङ्गा निकाल्यो र घुँयेत्रोमा राखेर मच्चायो। घुँयेत्रोको ढुङ्गा गएर गोल्यतको आँखा बिच निधारमा लाग्यो। गोल्यत घोप्टो फरर भुईँमा लड्यो।

50 यसरी दाऊदले पलिशतीलाई घुँयेत्रोको ढुङ्गाले हिकारिएर हरायो। उसले ढुङ्गाले हिकारियो अनि पलिशती गोल्यतलाई मार्यो। दाऊदसँग तरवार थिएन।

शान्त रहनुहोस्। सास फेर्नुहोस्। “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” तपाईँसँग 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 आतंकको सट्टा प्रार्थना गरर एउटा सानो डरको सामना गर्नुहोस्। ठूलो स्वरमा भन, “लडाईँ परमप्रभुको हो।”

1 दाऊदले शाऊलसँग कुरा गरिसके पछि जोनाथन र दाऊदको बीचमा मित्रमा शुरू भयो। जोनाथनले दाऊदलाई त्यति नै प्रेम गर्थ्यो जति उसले आफूलाई गर्थ्यो। 2 शाऊलले दाऊदलाई त्यस दिनदेखि आफूसँगै राख्न थाल्यो। शाऊलले दाऊदलाई आफ्नो बाबुको घर जान दिएन 3 जोनाथनले दाऊदलाई असाध्यै प्रेम गरेको हुनाले उसले दाऊदसित एउटा विशेष सन्धि गर्यो। 4 आफूले लगा रहेको कोट फुकालेर जोनाथनले दाऊदलाई दियो। जोनाथनले आफ्नो वर्दि, धनु, तरवार र पेटीसमेत दाऊदलाई दियो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। परमेश्वरसँगको तपाईंको हिँडाइलाई बलियो बनाउने साथीको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

आजै त्यो व्यक्तिलाई प्रोत्साहन दिन अगाडि बढ्नुहोस्।

⁹ परमप्रभुबाटको दुष्ट आत्माले शाऊलमा प्रवेश गर्यो। शाऊल घरमा बसिरहेका थिए। शाऊलको हातमा भाला थियो। दाऊदले वीणा बजाउँदै थिए। ¹⁰ शाऊलले भाला हानेर दाऊदलाई भित्तैमा उभिदिने प्रयास गर। तर दाऊद उफ्रिएर बाँचे। भाला गएर भित्तैमा गाडियो। त्यही रात दाऊद त्यहाँबाट भागे।

¹¹ शाऊलले दाऊदको घरमा मानिस पठाए! मानिसहरूले दाऊदको घरलाई पहरा दिए। तिनीहरू रातभरी त्यही बसे। बिहानी पख दाऊदलाई मारौंला भने। तर दाऊदकी पत्नी मीकलले उसलाई सावधानी गराउँदै भनिन्, “आज राती भागनु होस् र आफ्नो ज्यान बचाउनु होस्। यदि भागनु भएन भने भोलि विहान तपाईं मारिनु हुनेछ।” ¹² त्यसपछि मीकलले इयालबाट झरर भाग्न लगाईन्।

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 तपाईंले शान्त र व्यावहारिक तरिकाले सेवा गर्न सक्ने एक जना व्यक्ति खोज्नुहोस्।

बोल्नु अघि, रोकिएर सोध्नुहोस्, “यसले एकता निर्माण गर्नेछ कि विभाजन?”

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?

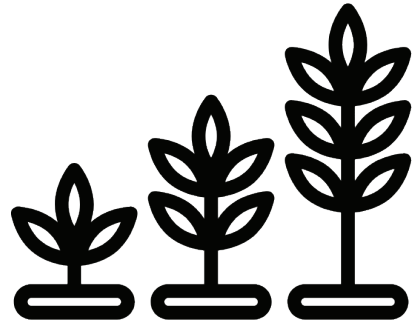
अवरोध

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 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।



पेन्टेकोस्ट आइतबार (Pentecost)

मेरो हृदयदेखि तपाईंको हृदयसम्म

पेन्टेकोस्ट आइतबार (Pentecost Sunday) इस्टरको ५० दिनपछि पर्छ, र यहूदी क्यालेन्डरमा यो पहिले नै एउटा महत्त्वपूर्ण चाड थियो। यो गहुँ बालीको कटनीको उत्सव थियो र पहिलो शताब्दीसम्म आइपुग्दा, यसलाई सिनाई पर्वतमा व्यवस्था दिइएको सम्झनाको रूपमा मनाइन्थ्यो। तर एउटा विशेष पेन्टेकोस्टको दिनमा केही यस्तो घटना घट्यो जसले यस दिनको अर्थलाई सधैंका लागि बदलिदियो। १२० जना चेलाहरू यरूशलेममा भेला भएका थिए र येशूले भन्नुभएझैं प्रतीक्षा गरिरहेका थिए। तब अचानक कोठामा प्रचण्ड हावा चलेको जस्तो आवाज गुञ्जियो, तिनीहरूमध्ये हरकमाथि आगोका जिब्राहरू देखा परे, र तिनीहरूले कहिल्यै नसिकेका भाषाहरूमा बोल्न थाले (प्रेरित २:१-४)। यो येशूको त्यस प्रतिज्ञाको पूर्ति थियो कि जब पवित्र आत्मा तिनीहरूमाथि आउनुहुनेछ, तब उहाँका अनुयायीहरूले पृथ्वीको पल्लो छेउसम्म उहाँको साक्षी हुन शक्ति पाउनेछन् (प्रेरित १:४-८)।

महत्त्वपूर्ण कुरा त के छ भने, पवित्र आत्मा छुट्टाछुट्टै व्यक्तिहरूमा मात्र होइन, तर सम्पूर्ण भेला भएको समुदायमा ओर्लनुभयो; जसले व्यक्तिगत अनुभवभन्दा पनि सामूहिक आशिष र शक्तिकरणमा जोड दियो। शहरले यो आवाज सुन्यो। भीड जम्मा भयो। र पत्रुस, जसले केही हप्ताअघि मात्र येशूलाई तीन पटक इन्कार गरका थिए, खडा भए र यस्तो स्पष्टता र साहसका साथ प्रचार गर जुन केवल एउटै कुराले वर्णन गर्न सकिन्थ्यो: पवित्र आत्मा आउनुभएको थियो।

पेन्टेकोस्टमा जे भयो, त्यो केवल भावनात्मक अनुभव मात्र थिएन। यो त मण्डलीको जन्म र मानवजातिसँगको परमेश्वरको सम्बन्धमा एउटा नयाँ युगको सुरुवात थियो। पवित्र आत्माको पहिलो मूर्त चिन्ह 'भाषा' थियो। चेलाहरूले संसारभरिबाट आएका यहूदी आगन्तुकहरूको मातृभाषामा परमेश्वरका महान् कार्यहरूको घोषणा गर (प्रेरित २:५-११)। यो जानाजानी गरिएको थियो। पवित्र आत्माको उद्देश्य कहिल्यै पनि बोल्ने व्यक्तिहरूमा केन्द्रित थिएन, बरु संसारमा तिनीहरूको साक्षी हुनुमा थियो।

पेन्टेकोस्ट आइतबार (Pentecost)

यसको पहिलो क्षणदेखि नै, पवित्र आत्माले भरिएको मण्डली बाहिरि संसारतर्फ, अन्य व्यक्तिहरू र ती अपरिचितहरू तर्फ केन्द्रित थियो जसले आफूले बुझ्ने भाषामा सुसमाचार सुन्नु आवश्यक थियो। र पवित्र आत्माको यो आगमन स्वर्गारोहणको प्रत्यक्ष फल थियो।

उच्च पारिनुभएका येशू, जो अहिले पिताको दाहिने हाततर्फ विराजमान हुनुहुन्छ, उहाँले प्रतिज्ञा गरिएको पवित्र आत्मा प्राप्त गर्नुभयो र आफ्ना मानिसहरूमाथि खन्याउनुभयो (प्रेरित २:३३)। यसले सदियौँअघि अगमवक्ता योएलले घोषणा गरेको कुरा पूरा भयो (योएल २:२८-२९)। त्यसैले पेन्टेकोस्ट स्वर्गारोहणभन्दा भिन्न छैन। यो त त्यसैको विस्तार (overflow) हो।

आजका विश्वासीहरूका लागि, पेन्टेकोस्टले केही स्थायी सत्यहरू स्थापित गर्दछ। यस घटनाले पवित्र आत्माको उपस्थितिलाई प्रजातान्त्रिक बनायो, अर्थात् पुरानो नियममा जस्तै केही छानिएका व्यक्तिहरूलाई मात्र होइन तर सबै विश्वासीहरूका लागि उपलब्ध गरायो।

जससँग परमेश्वरको आत्मा हुनुहुन्छ, तिनीहरू ख्रीष्टका हुन् र तिनीहरूको जीवन उहाँको उपस्थितिद्वारा सञ्चालित हुन्छ (रोमी ८:९-११)। विश्वासीहरू प्रतिज्ञा गरिएको पवित्र आत्माद्वारा छापिएका छन्, जसले तिनीहरूको उत्तराधिकारको ग्यारन्टी दिन्छ (एफिसी १:१३-१४)। अनि जुन हदसम्म विश्वासीहरूले आफ्ना शब्द र कार्यहरूद्वारा पवित्र आत्माको अनुग्रह प्रकट गर्छन्, तिनीहरू स्वयं परमेश्वरसँगको जम्काभेटको जीवित अभिव्यक्ति बन्छन्।

जसरी पवित्र आत्माले बाइबलका अक्षरहरूलाई प्रेरणा दिनुभयो, उहाँले नै आजका पाठकहरूका लागि यसको अर्थ स्पष्ट पारिदिनुहुन्छ र जीवित परमेश्वरसँगको साझा अनुभवद्वारा हामीलाई सांस्कृतिक र ऐतिहासिक दूरी मेटाउन सक्षम बनाउनुहुन्छ।

पेन्टेकोस्ट आइतबार (Pentecost)

पेन्टेकोस्ट टाढाबाट सन्धिने कुनै पुरानो घटना होइन। यो त एक वर्तमान वास्तविकता हो, जसलाई माग्ने सबैले बारम्बार प्राप्त गर्न सक्छन्। हामी यो 'गुड फ्राइडे' जस्तो दुःखद संसारमा बाँचिरहेका पुनरुत्थानका मानिसहरू हौं। मण्डलीको जन्म आगोमा भएको थियो। र त्यो आगो आज पनि बलिरहेको छ!

रिचर्ड पी. थम्पसन, Acts: A Commentary in the Wesleyan Tradition, सम्पादक: एलेक्स भरुगिज, रोजर हान, र जर्ज लियोन्स, न्यू बीकन बाइबल कमेन्टरी (कान्सास सिटी: बीकन हिल प्रेस, २०१५), ७६-७७। म्बान्याने म्हाङ्गो, Manifesting the Spirit: Believers as Sacraments (युजिन, ओरगन: रिसोर्स पब्लिकेशन्स, २०२१)। फ्रेन्च एल. अरिड्टन, Christian Doctrine: A Pentecostal Perspective, भाग १ (पाथवे प्रेस, १९९२), ७६-७७।

मत्ती 5:6

धन्य धार्मिकताका निमित्त भोकाउने र तिर्खाउनेहरू,
किनभने परमेश्वरले तिनीहरूलाई तृप्त पार्नु हुनेछ।

प्रार्थना

प्रभु, हामीलाई पवित्र भोक दिनुहोस्। हाम्रो हृदयलाई सुन्न वा
विचलित भएको ठाउँमा हलचल गर्नुहोस्। हामी तपाईंलाई
चाहन्छौं। हामीलाई तपाईंलाई खोज्न, तपाईंको चाहना गर्न र
तपाईंमा मात्र हाम्रो सन्तुष्टि पाउन मद्दत गर्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन

घरबाट निस्कनुअघि ५ मिनेट प्रार्थनामा बिताउनुहोस्: “प्रभु,
म तपाईंको भोको छु।” पूजाको क्रममा, केवल गीत मात्र नभई
आफ्नो चाहना पनि गाउनुहोस्।



1 त्यसपछि दाऊद गए जोनाथन शहरमा फर्किए। दाऊद पूजाहारी अहीमेलेकलाई भेट्न नोब नाउँको शहरमा गए। अहीमेलेक दाऊदलाई भेट्न बाहिर गए। अहीमेलेक डरले काभिरहेका थिए। अहीमेलेकले दाऊदलाई भने, “तपाईं किन एकलै हुनुहुन्छ? तपाईंसित कोही पनि छैनन्?” 2 दाऊदले अहीमेलेकलाई जवाफ दिए, “राजाले मलाई विशेष आदेश दिनुभएको छ। उहाँले भन्नु भएको छ, ‘यो यात्राको उद्देश्य कसैले पनि थाहा नपाओस्। कुनै पनि मानिसले थाहा नपाओस्।’ जो मैले भनें। मैले आफ्ना मानिसहरूलाई कहाँ भेट्नुपर्ने हो बताइदिएको छु। 3 अब यो भन ‘तिम्रोमा खानेकुरो के छ?’ मलाई पाँचवटा रोटी वा जे छ देऊ।” 4 पूजाहारीले दाऊदलाई भने, “मेरोमा त्यस्तो साधारण रोटी छैन। तर मसँग केही पवित्र रोटी छन्, यदि तपाईंका अधिकारीहरूले कुनै स्त्रीहरूसँग सहवास गरका छैनन्, भने यो रोटी खान सक्छन्।” 5 दाऊदले पूजाहारीलाई जवाफ दिए, “आज भोलि हामीले कुनै स्त्री साथमा राखेका छैनौ। युद्धमा जाँदा हाम्रा मानिसहरू सधैं पवित्र भएर जान्छन् यहाँसम्म साधारण उद्देश्य सोध्न जाँदा पनि। आज त यो कुरा झन् साँचो हो कारण अति विशेष कुरा सोध्नु छ।” 6 त्यहाँ पवित्र रोटी बाहेक अरू कुनै रोटी थिएन। यसर्थ पूजाहारीले दाऊदलाई त्यही रोटी दिए। यो त्यही रोटी थियो जो पूजाहारीले परमप्रभुमा चढाएका थिए। पूजाहारीले प्रत्येक दिन त्यो रोटी बाहिर राखेर त्यसको सट्टामा ताजा रोटी राख्थे।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज पवित्र शास्त्र वा मौनता मार्फत तपाईंको आत्मालाई खुवाउन आत्मासँग प्रार्थना गर्नुहोस्। उहाँ नजिक हुनुहुन्छ भनेर सम्झाउने साना साना प्रबन्धहरूको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

¹ दाऊदले गात छोडेर भागे। दाऊद आदुल्लामको गुफामा पुगे। दाऊदका दाज्यू-भाइहरू र आफन्तहरूले दाऊद आदुल्लाममा छ भनी सुने। तिनीहरू दाऊदलाई भेट्न गए। ² धेरै मानिसहरूले दाऊदलाई साथ दिएका थिए। दाऊदलाई साथ दिनेहरूमा तिनीहरू थिए जो केही न केही समस्यामा परका थिए। कोही ऋणमा डुबेकाहरू थिए कोही आफ्नै जिन्दगीसँग असन्तुष्ट थिए। यिनीहरूले दाऊदलाई साथ दिए र तिनीहरूका नेता दाऊद थिए। त्यहाँ लगभग 400 पुरूषहरू दाऊदसँग थिए।

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। कठिनाइमा तपाईंसँगै हिँडेको व्यक्तिलाई सम्झनुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई थकित र पर्खिरहेकाहरूको साथी बनाउनुहोस्।”

1 मानिसहरूले दाऊदलाई भने, “हेर्नुहोस्, पलिशतीहरूले कीलाको शहरमाथि आक्रमण गरिरहेका छन्। खलाबाट तिनीहरूले अन्न लूट्न शुरू गरे।” 2 दाऊदले परमप्रभुलाई सोधे, “के मैले पलिशतीहरू विरुद्ध युद्ध गर्न जानु?” परमप्रभु परमेश्वरले दाऊदलाई भन्नु भयो, “जाऊ र पलिशतीहरूमाथि जाइ लाग अनि कीला शहरको रक्षा गर।” 3 तर दाऊदका मानिसहरूले भने, “हेर्नुहोस्, हामी यहाँ यहूदामा डराएर बसिरहेका छौं। साँच्चै पलिशती सेनाहरू अघि पुग्दा हामी झन् ज्यादा डराउने छौं।” 4 दाऊदले फेरि परमप्रभुलाई सोधे अनि परमप्रभुले जवाफ दिनुभयो, “कीलामा जाऊ। म पलिशतीहरूलाई हराउन म सहयोग गर्ने छु।”

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 तपाईंले सामना गरिरहनुभएको एउटा निर्णयको बारमा आत्मालाई सोध्नुहोस्।

तपाईंले महसुस गर्नुभएको कुरा लेख्नुहोस्, त्यसपछि धर्मशास्त्र वा शान्तिमा पुष्टिको लागि पख्नुहोस्।

15 दाऊद जीपको मरुभूमिको होरश भन्ने ठाउँमा थिए। त्यहाँ शाऊल दाऊदलाई मारन आइरहेकाले तिनी साह्रै डराए।¹⁶ तर शाऊलको छोरा जोनाथन दाऊदलाई भेट्न होरश गए। जोनाथनले दाऊदलाई परमेश्वरलाई विश्वास गर्न अझ जोड गर।¹⁷ जोनाथनले दाऊदलाई भने, “डराउनु पर्दैन। मेरा पिता शाऊलले तपाईंलाई हानि गर्ने छैनन्। तपाईं इस्राएलका राजा हुनुहुन्छ। मचाहिँ तपाईं पछिको हुनेछु। यो कुरा मेरा पिताले पनि जान्दछन्।”¹⁸ जोनाथन र दाऊद दुवैले परमप्रभु अघि एउटा बाचा-बन्धन गर। त्यसपछि जोनाथन घरतिर लागे अनि दाऊद होरशमानै बसे।

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 कसैलाई त्यस्तो वचनले प्रोत्साहन दिनुहोस् जसले उनीहरूको विश्वासलाई बलियो बनाउँछ।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई अरूको लागि साहसको आवाज बनाउनुहोस्।”

4 मानिसहरूले दाऊदलाई भने, “आज परमप्रभुले भन्नुभएको दिन होइन? उहाँले तपाईंलाई भन्नु भएको थियो, ‘तिम्रो शत्रुलाई म तिम्रो हातमा सुम्पिदिनेछु, त्यसपछि तिम्रो इच्छानुसार तिम्रो शत्रुलाई जे गछौं गरा।’” त्यसपछि दाऊद घस्रँदै-घस्रँदै शाऊलको छेउ पुगे। दाऊदले शाऊलको खास्टोको एक टुक्रा चालनपाई काटिदिए।⁵ पछि दाऊदलाई शाऊलको टुक्रा खास्टो काटेकोमा नराम्रो लाग्यो।⁶ दाऊदले मानिसहरूलाई भने, “परमप्रभुले मलाई आफ्नो मालिकलाई क्षति गर्नबाट रोक्नु शाऊल परमप्रभुले छान्नु भएको राजा हुन् र मैले त्यसो नगरको भए हुने थियो।”

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। अवसरको सदुपयोग गर्नु अघि, रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, के यो तपाईंको समय हो?”

अगाडि बढ्नु अघि दबाबको होइन, उहाँको शान्तिको लागि पर्ख्नुहोस्।

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?

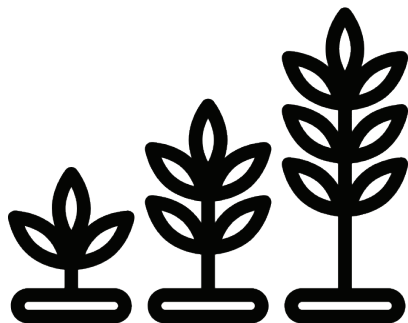
अवरोध

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 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।



भजनसंग्रह 100:4-5

⁴ उहाँको शहरमा धन्यवादको गीत लिएर आऊ।
 उहाँको मन्दिरमा प्रशंसाको गीतहरू लिएर आऊ।
 उहाँको प्रशंसा गर र उहाँको नाउँलाई धन्यवाद चढाओ।
⁵ परमप्रभु, भलो हुनुहुन्छ।
 उहाँको प्रेम अनन्त छ।
 हामी सदा सदा-सर्वदा उहाँमाथि भरोसा राख्न सक्छौं!

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

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 बारेमा 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 बारेमा 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, 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 बरमा सुन्न
हामी धेरै इच्छुक छौं। के तपाईंले आफ्नो प्रगतिको
बरमा केही कुरा बताउनको लागि एकछिन समय
निकाल्न सक्नुहुन्छ?



5+2 May 2026