5+2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका

जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्तिले एक कदम चाल्छन्

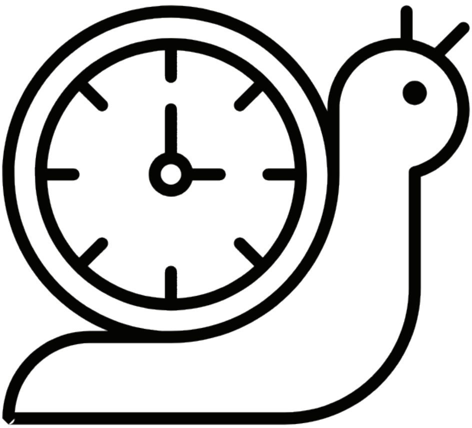
नमस्ते!

हामी यहाँ नयाँ महिनामा सँगै पाइला टेकेकोमा धेरै आभारी छौं। नयाँ महिनामा प्रवेश गर्दै गर्दा, यो पुस्तिका केवल एउटा पुस्तिका मात्र नबनोस्। ५+२ भक्ति भनेको धर्मशास्त्र र संगति, स्थिरता र प्रार्थना मार्फत परमेश्वरसँग अझ घनिष्ठ सम्बन्धमा बढ्नको लागि निमन्त्रणा हो।

पढ्दै जाँदा, पवित्र आत्माले तपाईंलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्, बलियो बनाउनुहोस्, र मार्गदर्शन गर्नुहोस् - ताकि तपाईं आफ्नै चुनौतीहरू पार गरिरहेकाहरूका लागि पनि आशिष् बन्न सक्नुहुन्छ।

बाइबल हतारमा लेखिएको छैन, र यो हतारमा लेखिएको पनि छैन। त्यसैले प्रत्येक खण्डको लागि आफ्नो समय निकाल्नुहोस्।

बिस्तारै पढ्नुहोस्। ध्यान दिएर सुन्नुहोस्। त्यस दिन आत्माले तपाईंको हृदयमा के फुसफुसाइरहनुभएको हुन सक्छ भनेर हेर्नुहोस्। जब हामी शान्त भएर बस्छौं, हामी पवित्र आत्मालाई हाम्रो हृदयमा हामीसँग कुरा गर्न, हामीलाई प्रभाव पार्न र हामीलाई रूपान्तरण गर्न आमन्त्रित गर्छौं।



यो निर्देशिका कसरी प्रयोग गर्ने

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 हप्तालाई 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 रोकिनुहोस्। 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।

शबाथ

NEW

शबाथको अभ्यास

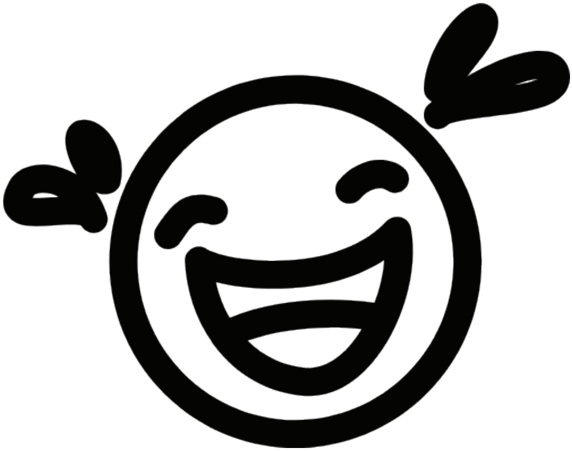
यस महिनामा कुनै २ दिन रोज्नुहोस् जहाँ तपाईं आफ्नो काम रोक्नुहुन्छ, विश्राम गर्नुहुन्छ, आनन्द मनाउनुहुन्छ र प्रेमको अभ्यास गर्नुहुन्छ। यदि पूर दिन सम्भव छैन भने, केही घण्टाहरू लगातार छुट्याउनुहोस्।

खेल्नुहोस् र हाँस्नुहोस्

यो हप्ता केही रमाइलो गर्नुहोस्। त्यो खेल खेल्ने, बेक गर्ने, नाच्ने, वा कुनै शौकको आनन्द लिने हुन सक्छ। हाँसोले तपाईंलाई सम्झाउन दिनुहोस् कि आनन्द परमेश्वरको पवित्रताको अंश हो।

गतिमा दया

खाँचोमा फरको कसैलाई सहयोग गर्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्, संगत गर्नुहोस्, वा दयाको सानो कार्य गर्नुहोस्। सेवा गर्दा, करुणालाई परमेश्वरको हृदयमा आराम गर्ने तरिका बनाउनुहोस्।



1
जुन

1 शमूएल 25:2-8

[2] माओनमा एकजना असाध्यै धनी मानिस थिए। ऊसित
3,000 भेंडाहरू र 1,000 बाख्राहरू थिए। उसको कर्मेलमा
धन-सम्पत्ति थियो। ऊ त्यहाँ आफ्नो भेंडाको ऊन कत्रन गयो।
[3] त्यस मानिसको नाउँ नाबाल थियो। ऊ कालेब सन्तानको
थियो। नाबालकी पत्नी अबीगेल थिईन, ऊ सुन्दरी र बुद्धिमती
थिईन्। तर नाबाल, अति निष्ठुर र नीच स्वभावको मानिस
थियो।

[4] नाबालले भेंडाको ऊन कत्रँदैछ भन्ने खबर दाऊदले मरुभूमिको
क्षेत्रमा नै सुने। [5] दाऊदले दशजना युवकहरूलाई नाबालकहाँ
पठाए। दाऊदले तिनीहरूलाई भने, “कर्मेलम जाऊ र
नाबाललाई मेरो नाउँमा ‘अभिवादन’ गर।” [6] उसलाई भन, “म
आशा गर्छु कि तपाईंको परिवार र तपाईं अधिकार गर्नु भएका
सबै असलै होलान्। [7] मैले थाहाँ पाएँ कि तपाईं आफ्नो भेंडाको
ऊन कत्रँदै हुनुहुन्छ। तपाईंका गोठालाहरू केही समयदेखि
हामीसित थिए। हामीले तिनीहरूसित खराब व्यवहार गरेनौं।
जब तिनीहरू कर्मेलमा थिए तिनीहरूको केही पनि हराएन
अथवा चोरेनन्। [8] तपाईंले सेवकहरूलाई सोध्नुहोस् अनि
तिनीहरूले सत्य बोल्ने छन्। मेरो जवान मानिसहरूप्रति दया
गर्नुहोस्। अहिले उत्सवको समय भएको कारण, तपाईंले जे गर्नु
सक्नुहुन्छ मेरो सेनाहरूलाई गरिदिनुहोस्। मेरो निम्ति यति
काम गरिदिनुहोस्, तपाईंको मित्र दाऊद।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज गाह्रो सन्देशको जवाफ दिनु अघि, रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। सोध्नुहोस्: “आत्मा, मलाई तपाईंको शान्तिबाट प्रतिक्रिया दिन मद्दत गर्नुहोस्, मेरो घमण्डबाट होइन।

2
जुन

1 शमूएल 25:23-26

[23] जब अबीगैलले दाऊदलाई देखिन्, उनी तुरुन्तै आफ्नो
गधाबाट ओर्लिन् र दाऊदको सामुन्ने घोप्टो परेर भुइँसम्म
दण्डवत् गरिन्। [24] उनी दाऊदको खुट्टामा परेर भनिन्, "हे मेरो
प्रभु, यो दोष मेरै टाउकोमा होस्। कृपया आफ्नी दासीलाई
हजुरको कानमा केही बोल्न दिनुहोस्, र आफ्नी दासीका कुरा
सुनिदिनुहोस्। [25] मेरा प्रभुले त्यस नीच मानिस नाबालको
वास्ता नगर्नुहोस्, किनभने उसको नाउँ जस्तो छ, उस्तै उनी
छन्। 'नाबाल' उसको नाउँ हो र मूर्खता ऊसँगै छ। तर म हजुरकी
दासीले मेरो प्रभुले पठाउनुभएका ती जवानहरूलाई देखेकी
थिइनँ। [26] अब हे मेरो प्रभु, जीवित परमप्रभु र हजुरको जीवित
प्राणको शपथ, परमप्रभुले नै हजुरलाई रक्तदोष र आफ्नै हातले
बदला लिनबाट रोक्नुभएको छ। अब हजुरका शत्रुहरू र मेरो
प्रभुको खराबी चाहनेहरू नाबाल जस्तै होऊन्।"

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। कसैको शब्दले तपाईंलाई गलत छनौट गर्नबाट जोगाएको समय सम्झनुहोस्। प्रेममा सत्य बोल्ने मानिसहरूको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद।

3
जुन

1 शमूएल 26:7-11

[7] जब रात पर्यो दाऊद र अबीशै शाऊलको छाउनीमा गए।
शाऊल छाउनीको मध्य भागमा मस्त सुतिरहेका थिए। तिनको
भाला तिनको शिर नेर भूँईमा गाडिएको थियो। अबनेर अरू
सैनिकहरूसँगै शाऊलको वरिपरी मस्त सुतिरहेका थिए। [8]
अबीशैले दाऊदलाई भने, “आज परमेश्वरले तपाईंको शत्रुलाई
तपाईंको हातमा सुम्पिनु भएकोछ उसको भालाले उसैलाई रोप्न
मलाई दिनुहोस्। म एकै खेपमा काम सिध्याउँछु।” [9] तर दाऊदले
अबीशैलाई भने, “शाऊललाई नमार! परमेश्वरले छान्नु भएको
राजालाई घात गर्दा दण्ड पाइन्छ। [10] साँच्चै नै परमेश्वर जीवित
हुनुहुन्छ परमप्रभु आफैंले शाऊललाई दण्ड दिनुहुनेछ। शाऊल
युद्ध भूमिमा मरोस अथवा स्वभाविक मृत्यु होस्। [11] तर म
परमप्रभुले उहाँका चुनिएका राजालाई केही नोक्सान नपुर्याउन
भनी उहाँलाई विन्ति गर्छु। शाऊलको शिरमा भएको भाला र
पानीको सुराही उठाउ अनि हामी जानेछौ।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आफूलाई प्रमाणित गर्न प्रलोभित हुँदा, रोकिनुहोस् र सोध्नुहोस्: “आत्मा, अहिले तपाईंलाई के ले सबैभन्दा बढी सम्मान गर्छ?” अगाडि बढ्नु अघि शान्तिको लागि पर्खनुहोस्।

4
जुन

1 शमूएल 27:1-4

1 तर दाऊदले आफैं सोचे, “शाऊलले मलाई एक दिन पक्रिएर
मार्ने छ। सबभन्दा राम्रो मलाई यो हुन्छ पलिश्तीहरू भएकोमा
भागेर जानु त्यसपछि शाऊलले मलाई इस्राएलमा खोज्न छोड्ने
छ। त्यसरी म शाऊलबाट उम्कन सक्नेछु।” 2 यसरी दाऊद र
तिनका 600 मानिसहरूले इस्राएल त्यागे। तिनीहरू माओकका
छोरा आकीशकाँ गए। आकीश गातका राजा थिए, 3 दाऊद,
तिनका मानिसहरू र तिनका परिवार गातमा आकीशसँग
बसे। दाऊदकी दुवै पत्नी तिनीसितै थिए। तिनीहरू यिज्रेली
अनहीनोअम अनि कर्मेली अबीगेल थिए। अबीगेल नबालकी
विधवा थिईन्। 4 मानिसहरूले शाऊललाई भने कि दाऊद
भागेर गात गए। यसर्थ शाऊलले दाऊदको पिछा गर्न छोडे।

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। वर्तमान परिस्थितिको बारेमा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ, इमानदारीपूर्वक परमेश्वरलाई भन्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मेरो कमजोरीमा पनि मलाई भेट्नुहोस्।”

5
जुन

1 शमूएल 30:3-8

[3] जब दाऊद र तिनका मानिसहरू सिकलग आए शहर
जलिरहेको पाए। तिनीहरूका पत्नीहरू छोरा-छोरीहरू सबै
अमालेकीहरूले लगेकाले कोही थिएनन्। [4] त्यसैले दाऊद र अरू
मानिसहरू धेरै रोए। [5] अमालेकीहरूले दाऊदका दुवै पत्नीहरू
यिज्रेली अहीनोअम र कर्मेली नाबालकी विधवा अबीगेललाई
पनि हरेर लगेछन्। [6] सेनाका सबै मानिसहरू आफ्ना छोरा
छोरी सबै बन्दी बनाइएकोमा दुःखी भई रिसाए। मानिसहरूले
दाऊदलाई ढुङ्गाले हिर्काएर मार्ने कुरा गर्दैथे। यसले दाऊदलाई
साह्रै नराम्रो लाग्यो। तर दाऊदले परमप्रभु उनका परमेश्वरबाट
शक्ति पाए।

[7] दाऊदले पूजाहारी एबीयातारलाई भने, “एपोद ल्याउनुहोस्।”
[8] दाऊदले परमप्रभुलाई बिन्ती गरे, “मेरो परिवारका
सदस्यहरूलाई हरण गर्नेहरूलाई के म खेदौं? म तिनीहरूलाई
पक्रन सक्छु?” परमप्रभुले भन्नु भयो, “तिनीहरूलाई पछ्याऊ,
तिनीहरूलाई पक्रन सक्छौ र तिम्रो परिवारका सदस्यहरूलाई
बँचाउन सक्छौ।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। कठिन परिस्थितिमा, रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, तपाईंमा मेरो शक्ति नवीकरण गर्नुहोस्।” कदम चाल्नु अघि उहाँको आश्वासनको लागि पर्खनुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरेर, 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?

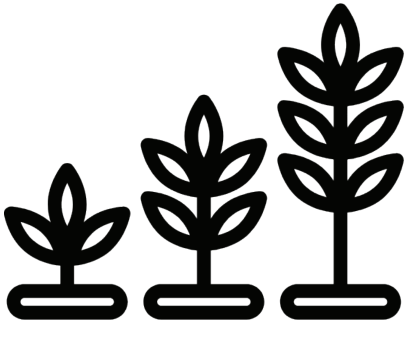
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम
आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



6
जुन

एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

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

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

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

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

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

7
जुन

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

हिब्रू 10:24-25
24 हामीले एक अर्कालाई विचार गर्नुपर्छ अनि प्रेम देखाउन र
राम्रो काम गर्न हामी एक-अर्कालाई कतिसम्म सक्रियतापूर्वक
उत्साहित गर्न सक्छौं त्यो हेर्नुपर्छ। 25 हामीसँग भेट हुनाबाट
तर्किनु हुँदैन। कतिपय मानिसहरू त्यसै गर्दछन्। हामीले
एक अर्कालाई भेट्नु र सघाउनु पर्छ, तिमीहरूले यसै गर्नुपर्छ
किनकि दिन अझै नजिक-नजिक आउँदै छ।

प्रार्थना
येशू, हाम्रो हृदयलाई एकअर्कालाई प्रेम गर्न र प्रोत्साहन दिन तयार पार्नुहोस्। हामीलाई दर्शकको रूपमा होइन, तर सेवक र परिवारको रूपमा आउन सिकाउनुहोस्। हामीलाई ध्यान दिन, हेरचाह गर्न र तपाईंको प्रेमले स्वागत गर्न मद्दत गर्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन
परमेश्वरले तपाईंलाई प्रोत्साहन दिएको चाहनुभएको एक जना व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

पूर्ण रूपमा उपस्थित रहनुहोस् — फोन टाढा, हृदय खुला राख्नुहोस्।

8
जुन

प्रेरित 9:1-9

[1] त्यसैबेला शावलले यरूशलेममा प्रभुका चेलाहरूलाई अझै
डर देखाउँदै अनि तिनीहरूलाई मार्ने प्रयास गरिरहेको
थियो। यसैले तिनी प्रधान पूजाहारीकहाँ गए। [2] शावलले
प्रधान पूजाहारीलाई दमीशकको शहरमा सभाघरहरूका
यहूदीहरूलाई ख्रीष्टका मार्ग पहिल्याउनेहरू खोजी निकाल्ने
अधिकार दिँदै चिट्ठीहरू लेखी माँगे। उसले यदि कुनै पुरुष
वा स्त्री विश्वासीहरू भेट्टाए तिनीहरूलाई पक्रेर यरूशलेम
फर्काई ल्याउनेछ। [3] तब शावल दमीशक गए। जब ऊ शहरको
नजीक पुगे, अचानक आकासबाट प्रज्वलित ज्योति उनको
चारैतिर चम्कियो। [4] शावल भूईँमा लडे। उनले एउटा आवाज
उनैसँग बोलिरहेको सुने, “शावल, शावल! तिमी मलाई किन
सताइरहेछौ?” [5] शावलले भने, “तपाईं को हुनुहुन्छ प्रभु?”
त्यो आवजले जवाफ दियो, “म येशू हुँ। जसलाई तिमी दुःख
दिइरहेका छौ। [6] उठ अनि शहर तर्फ जाऊ। त्यहाँ कसैले
तिमीलाई के गर्नु पर्ने बताई दिनेछ।” [7] शावलसँग यात्रा
गरीरहेका मानिसहरू त्यहाँ ठिङ्गै उभिरहे। ती मानिसहरूले
आवाज सुने तर कतै कोही देखनन्। [8] शावल भूईँबाट उठे। उसको
आँखा खोलियो तर केही देख्न सकेनन्। यसकारण शावलसँग
आएका मानिसहरूले उनको हात पक्रेर तिनलाई दमीशक सम्म
लगे। [9] तीन दिन सम्म शावलले न देख्न सक्यो, न खायो न पियो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। भगवानले तपाईंको योजनाहरूमा कहाँ बाधा पुर्‍याइरहनुभएको हुन सक्छ भन्ने कुरामा मनन गर्नुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, तपाईंलाई स्पष्ट रूपमा देख्नको लागि मेरा आँखा खोलिदिनुहोस्।”

9
जुन

प्रेरित 9:10-19

[10] दमीशकमा येशूका एकजना चेला थिए। उनको नाउँ हननिया
थियो। प्रभुले हननियासँग सपनामा भन्नुभयो, “हननिया!”
हननियाले उत्तर दियो, “म यहाँ छु, प्रभु।” [11] प्रभुले हननियालाई
भन्नुभयो, “उठ अनि सोझो गल्ली भन्ने गल्लीतिर जाऊ।
यहूदाको घर पत्ता लगाऊ। टार्सस भन्ने ठाउँका शावल नाउँ
भएको मानिसलाई खोज। ऊ अहिले त्याहँ प्रार्थना गरिरहेछ।
[12] शावलले दर्शन देख्यो। आफ्नो सपनामा उसले हननिया भन्ने
मानिस आफू भएतिर आयो र तिनका हातहरू आफू माथि
राखिदिए जसद्वारा उसले फेरि देख्न सकून्।” [13] तर हननियाले
उत्तर दियो, “प्रभु धेर जनाले मलाई यस मानिसको विषयमा
भनिसेकेको छ। तिनीहरूले भने यस मानिसले यरूशलेममा
तपाईंका पवित्र मानिसहरूलाई कतिको सताएको छ। [14]
अहिले ऊ दमीशकमा आइपुगेको छ। मुख्य पूजाहारीहरूले
तपाईंमा विश्वास गर्ने मानिसहरू सबैलाई पक्रनु भनेर
उसलाई अधिकार दिएकोछ।” [15] तर प्रभुले हननियालाई
भन्नुभयो, “जाऊ! मैले शावललाई मेरो विषयमा राजाहरूलाई,
यहूदीहरूलाई र अन्य जातिहरूलाई बताउनको निम्ति एक
पात्रको रूपमा चुनेको छु। [16] म उसलाई सबै कुरा देखाउनेछु
जसले गर्दा मेरो नाउँको लागी उसले कष्ट भोग्नु पर्छ।”
[17] यसकारण हननिया त्यहाँबाट यहूदाका घरतर्फ लाग्यो। उसले
आफ्नो हात शावलमा राखे अनि भने, “शावल, मेरो भाइ, प्रभु
येशू जो तिमी आउँदा बाटोमा देखा पर्नु भयो उहाँले मलाई
तिम्रोमा पठाउनु भएको छ ताकि तिमीले फेरि देख्न सक र
पवित्र आत्माद्वारा तिमी भरिपूर्ण होऊ।” [18] तुरन्तै, माछाको
कत्लाहरू जस्तो केही उसको आँखाबाट खस्यो। शावल फेरि
देख्न सक्ने भए अनि उठेर बप्तिस्मा लिए। 19 त्यसपछि उनले
अलिकति भोजन गरेर पुन शक्ति प्राप्त गरे।

9
जुन

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। डरमा पनि आज्ञा पालन गर्न इच्छुक हृदय दिनुहोस् भनेर परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

विश्वासबाट टाढा देखिने व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

10
जुन

प्रेरित 10:9-16

[9] अर्को दिन ती तीनैजना जोप्पा शहर नजीक आईपुगे। त्यसबेला
पत्रुस छानामाथि प्रार्थना गर्न भनी गए। त्यो मध्याह्नको बेला
थियो। [10] पत्रुस भोको थिए। तिनी खान चाहन्थे। तिनीहरूले
भोजन तयार गरिरहेको बेला दर्शन देखे। [11] उनले आकाश खुल्ला
देखे अनि ठूलो लुगाको टुक्रा जस्तो केही तल खसिरहेथ्यो।
त्यो ठूलो लुगा त्यसका चार कुना द्वारा अडिएको थियो अनि
भूइँमा झरिरहेको थियो। [12] नाना किसिमका प्राणीहरू त्यहाँ
थिए- हिँड्ने प्राणीहरू, धस्रिने प्राणीहरू, अनि हावामा उड्ने
चरा-चुरूङ्गीहरू। [13] त्यसपछि एउटा आवाजले पत्रुसलाई भन्यो,
“उठ पत्रुस, कुनै पनि एउटा सजीव प्राणी मारेर खाऊ।” [14] तर
पत्रुसले भने, “म त्यस्तो कहिल्यै गर्नै छैन, प्रभु! मैले त्यस्तो कुनै
पनि अशुद्ध र अपवित्र खाना खाएको छैन।” [15] तर आवाजले
उसलाई दोस्रो पलट भन्यो, “परमेश्वरले ती सबै कुराहरू शुद्ध
भएको घोषणा गर्नु भएको छ। यसर्थ तिमी त्यसलाई ‘अपवित्र’
नसोच!” [16] यस्तो घट्ना तीनपल्ट भयो। त्यसपछि सबै चीजहरू
आकशतिर फर्काएर लग्यो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंको हृदयमा भएको कुनै पनि पूर्वाग्रह वा प्रतिरोध प्रकट गर्न परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई अरूलाई तपाईंले देख्नु भएको रूपमा हेर्न मद्दत गर्नुहोस्।”

11
जुन

प्रेरित 10:44-48

44 पत्रुस बोलिरहेको बेला सन्देश सुन्ने ती सबै मानिसहरूमा
पवित्र आत्मा उत्रनु भयो। 45 यहूदी विश्वासीहरू जो पत्रुससँग
त्यहाँ आएका थिए तिनीहरू छक्क परे किनकी गैर-
यहूदीहरूमा पनि पवित्र-आत्माको उपहार बर्षिएको थियो।
46 यहूदीहरूले ती गैर-यहूदीहरूले विभिन्न भाषाहरू बोलेका
र परमेश्वरको स्तुति गरेको सुने। त्यसपछि पत्रुसले भने, 47 “के
कसैले पानीलाई रोक्न सक्छ जसद्वारा यी मानिसहरूलाई
बप्तिस्मा लिनबाट रोक्न सकिन्छ? तिनीहरूले पनि
हामीहरूले जस्तै पवित्र आत्मा प्राप्त गरेका छन्।!” 48 तब
पत्रुसले कर्नीलियस, उनका सन्तानहरू अनि साथीहरूलाई येशू
ख्रीष्ट को नाउँमा बप्तिस्मा दिने आज्ञा दिए। तब मानिसहरूले
पत्रुसलाई केही दिन सम्म त्यही बसिदिने बिन्ती गरे।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंलाई अप्रत्याशित अनुग्रह देखाउने व्यक्तिको लागि भगवानलाई धन्यवाद।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मेरो अपेक्षाभन्दा बाहिर खन्याउनुहोस्।”

12
जुन

प्रेरित 11:19-26

[19] स्तिफनस मारिए पछि खेदो शुरू गरिएको कारणले
विश्वासीहरू चारै तर्फ छरपष्ट भए। कतिपय विश्वासीहरू
फोनिसिया, साइप्रस र इन्टिओक जस्ता टाढा-टाढा ठाउँहरूमा
गए। तर तिनीहरूले यहूदीहरूलाई मात्र सुसमाचार भने। [20]
कतिपय ती विश्वासीहरू साइप्रस र साइरनीका नागरिकहरू
थिए। जब ती मानिसहरू एन्टओक आइपुगे, तिनीहरू
ग्रीकहरूसँग पनि बोल्न लागे अनि तिनीहरूलाई प्रभु येशूको
विषयमा सुसमाचार भने। [21] प्रभुको शक्ति तिनीहरूसँग थियो।
अनि ठूलो संख्यामा मानिसहरूले प्रभुलाई विश्वास गर्न अनि
अनुशरण गर्न लागे। [22] एन्टिओकमा नयाँ विश्वासीहरू भएका
समाचहरू यरूशलेमको मण्डलीमा पुग्यो। यसैले तिनीहरूले
बर्णाबासलाई एन्टिओकमा पठाए। [23-24] बर्णाबास एक असल
मानिस थिए। ऊ पवित्र-आत्मा र विश्वासले परिपूर्ण थियो।
जब उनी त्यहाँ आइपुगे बर्णबासले एन्टिओकका मानिसहरूमा
परमेश्वरले अत्यन्त अधिक आशीर्वाद दिनु भएको देखे। यसले
उनलाई अत्यन्त खुशी बनायो। उनले तिनीहरूलाई भने, "आफ्ना
विश्वास कहिल्यै नहराऊ। सधैँ प्रभुको आज्ञा भित्री हृदयले पालन
गर।" अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू परम-प्रभुका विश्वासीहरू
भए। [25] त्यसपछि, बर्णाबास टार्सस भन्ने शहरतर्फ लागे। उनी
शावललाई खोजिरहेका थिए। [26] शावललाई जब उनले भेट्टाए,
बर्णाबासले तिनलाई एन्टिओक लगे। शावल र बर्णाबास त्यहाँ पुरा
एक वर्ष बसे। तिनीहरूले त्यँहा मण्डलीका सभाहरूमा भाग लिए
अनि धेरै मानिसहरूलाई शिक्षा दिए। प्रथमपल्ट एन्टिओकमा
विश्वासीहरूलाई "ख्रीष्टयनहरू" भनिए।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। सोध्नुहोस्: "आत्मा, आज म कहाँ छु भनेर म कसरी देख्न सक्छु?" कसैलाई प्रोत्साहन दिने वा प्रार्थना गर्ने एउटा अवसर खोज्नुहोस्।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

<u>चरणहरू</u>

धन्यवाद
यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

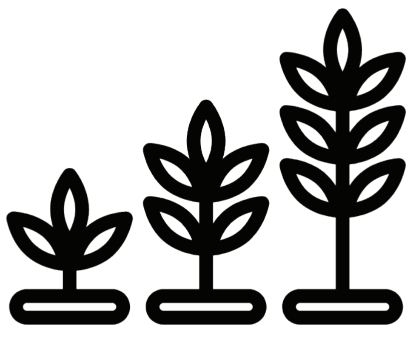
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम
आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



13
जुन

एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

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

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

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

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

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

14
जुन

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

कलस्सी 3:23-24
23 काम जस्तो सुकै होस, तिम्रो योग्यताले भेटे सम्म राम्रो गर।
प्रभुको सेवा गर्दछौ त्यस प्रकारले गर, अनि मानिसलाई होइन।
24 याद राख, परमप्रभुले तिमीहरूलाई पुरस्कार दिनुहुनेछ।
उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई के दिने प्रतिज्ञा गर्नु भएको छ त्यो
तिमीलाई दिनु हुनेछ। तिमीहरूले प्रभु ख्रीष्टको सेवा गर्दैछौ।

प्रार्थना
येशू, तपाईंको सेवा गर्ने सुअवसरको लागि धन्यवाद। हाम्रो मनसाय शुद्ध पार्नुहोस्। हामीले गर्ने हरक काम - ठूलो होस् वा सानो - तपाईंको आराधनाको रूपमा होस्। आमेन।

भाव वा आसन
सेवा गर्दा फुसफुसाउनुहोस्: “यो तपाईंको लागि हो, प्रभु।”

कसैले नदेखे पनि वा धन्यवाद नभने पनि खुशीसाथ सेवा गर्नुहोस्।

15
जुन

प्रेरित 13:1-5

[1] एन्टिओकको मण्डलीमा केही अगमवक्ताहरू र शिक्षकहरू
थिए। तिनीहरू बर्णाबास, सिमियोन (उसलाई पनि
भनिन्थ्यो) लुसियस (साइरिनीवासी) मनेन (हेरोद राजसँगै
हुर्किएको मानिस) र शावल थिए। [2] ती मानिसहरू सबैले
प्रभुको सेवा गरिरहेका थिए अनि उपवास लिएका थिए।
पवित्र आत्माले तिनीहरूलाई भन्नुभयो, “खास कामको लागि
मलाई बर्णाबास र शावल देऊ। मैले तिनीहरूलाई त्यो काम
गर्नलाई छानेकोछु।”

[3] तब तिनीहरूले उपवास र प्रार्थना गरे, तिनीहरूले बर्णाबास र
शावल माथि आफ्नो हात राखे अनि बाहिर पठाए। [4] बर्णाबास
र शावललाई पवित्र आत्माले पठाउनु भएको थियो। तिनीहरू
सिल्युसियामा शहरतर्फ गए। तिनीहरू सिल्युसियाबाट
जलयात्रा गर्दै साइप्रस पुगे। [5] तब तिनीहरू सलामिस भन्ने
ठाउँमा पुगे, त्यहाँ यहूदीहरूका सभाघरहरूमा तिनीहरूले
परमेश्वरको सुसमाचारको प्रचार गरे। यूहन्ना र मर्कूस पनि
सहयोगीको रूपमा तिनीहरूसँगै थिए।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। परमेश्वरले तपाईंको जीवनमा के गरिरहनुभएको छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्न यस हप्ता कसैसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

तपाईंको टोली, समूह, वा परिवारलाई उहाँको निर्देशनप्रति अझ बढी ध्यान दिन आत्मासँग अनुरोध गर्नुहोस्।

16

जुन

प्रेरित 13:44-52

44 अर्को विश्रामको दिनमा, शहरका प्रायः जम्मै मानिसहरू
प्रभुको वचन सुन्नलाई एकत्रित भए। 45 जब यहूदीहरूले ती
मानिसहरूलाई त्यहाँ देखे तिनीहरूमा खूबै डाह उत्पन्न भयो।
तिनीहरूले नराम्रा शब्दहरू भने अनि पावलसँग तर्क-वितर्क
गरे। 46 तर पावल र बर्णाबासले निडर भएर बोले। “परमेश्वरको
सन्देश पहिला तिमी यहूदीहरूलाई भन्न आवश्यक थियो। तर
तिमीहरूले सुन्न अस्वीकार गर्यौ। तिमीहरू आफैंले आफूलाई
अनन्त जीवनको निम्ति अयोग्य ठान्यौ अब हामी अन्य
जातिहरू तर्फ फर्कनेछौं। 47 यही नै परमप्रभुले हामीलाई गर्नु
भनि आज्ञा गर्नु भएकोछ। परमप्रभुले भन्नुभयोः

‘मैले तिमीहरूलाई अन्य जातिको लागि ज्योति बनाएकोछु,
ताकि तिमीहरूले मुक्तिको मार्ग सारा संसारमा देखाउन
सक्छौ।’”

48 जब गैर यहूदीहरूले पावलले त्यसो भनेको सुने तिनीहरू
खुशी भए। तिनीहरूले प्रभुको सन्देशलाई सम्मान गरे। अनि
कतिपय मानिसहरूले त्यो सन्देशमा विश्वास गरे। तिनीहरू
त्यही मानिसहरू थिए जसलाई अनन्त जीवनको लागि
छानिएका थिए।

49 अनि प्रभुको सन्देशले सारा क्षेत्रभरि प्रचार पाइरहेथ्यो। 50
तर यहूदीहरूले शहरका कतिपय मुख्य नारीहरू जो सत्य
परमेश्वरको आराधना गरिरहेका थिए, अनि मुख्य पुरूषहरूलाई
पावल र बर्णाबासको विरुद्ध उस्काए। ती मानिसहरूले पावल
र बर्णाबासलाई सताउने काम शुरू गरे अनि तिनीहरूलाई
शहरबाट बाहिर निकाले। 51 यसैकारणले पावल र बर्णाबासले
तिनीहरूको विरुद्ध आफ्ना खुट्टाका धुलाहरू टक्टकाए।
त्यसपछि तिनीहरू आइकोनियम भन्ने शहरतर्फ लागे। 52 तर
एन्टिओकमा भएका चेलाहरू आनन्दित र पवित्र आत्माले
परिपूर्ण थिए।

16
जुन

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। आजै आफ्नो टोली वा LifeGroup लाई प्रोत्साहन दिनुहोस्। परमेश्वरले तपाईंलाई के गर्न बोलाउनुभएको छ भनेर उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: "आत्मा, हाम्रो हृदयलाई खुशीमा एकताबद्ध राख्नुहोस्, निराशामा होइन।"

17
जुन

प्रेरित 15:1-6

1 त्यसपछि कतिपय मानिसहरू यहूदियाबाट एन्टिओकमा
आए। तिनीहरूले गैर- यहूदी दाज्यू-भाइहरूलाई शिक्षा दिन
शूरू गरे: “मोशाको व्यवस्था अनुसार जब सम्म खतना हुदैनौ
तबसम्म तिमीहरूको मुक्ति हुने छैन।” 2 पावल र बर्णाबास
यस्तो शिक्षाको घोर विरोधी थिए अनि तिनीहरूले यस
विषयमा ती मानिसहरूसँग बहश गरे। तब मण्डलीले पावल,
बर्णाबास र अन्य मानिसहरूलाई यरूशलेम पठाउने निर्णय
लिए। ती मानिसहरू त्यस विषयमा प्रेतिहरू र अग्रजहरूसँग
अझ बहश गर्न गए। 3 उनीहरूको यात्रालाई मण्डलीले सहयोग
गर्यो। तिनीहरू फोनिसिया र सामरिया भएर गए। ती
देशहरूमा तिनीहरूले कसरी गैर-यहूदी मानिसहरू सत्य
परमेश्वरतर्फ मोडीए भनेर बताए। यो खबरले सबै दाज्यू-
भाइहरूलाई खुबै आनन्द तुल्यायो। 4 पावल, बर्णाबास र अन्य
मानिसहरू यरूशलेम आइपुगे। त्यहाँका प्रेरितहरू, अग्रजहरू
र सम्पूर्ण विश्वासीहरूले तिनीहरूलाई स्वागत गरे। पावल,
बर्णाबास र अन्य मानिसहरूले परमेश्वरले उनीहरूमार्फत गर्नु
भएको सबै कुराहरू भने। 5 यरूशलेममा कतिपय विश्वासीहरू
जो फरिसीहरूको दलका थिए उठे अनि भने, “गैर-यहूदी
विश्वासीहरूले खतना गर्नै पर्छ। मोशाको व्यवस्था मान्नै पर्छ भनेर
हामीले भन्नु पर्छ!”

6 तब प्रेरितहरू, अग्रजहरू यस समस्या माथि एकत्रित भएर
अध्ययन गर्न थाले।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईं कुन असहमतिमा हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा सोच्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई नम्रताका साथ यसलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भनेर देखाउनुहोस्।” तपाईंको अर्को कुराकानीमा बचाउको सट्टा जिज्ञासा रोज्नुहोस्।

18
जुन

प्रेरित 15:7-11

7 यस विषयमा त्यहाँ लामो तर्क सभा बस्यो। पत्रुस उभिए
अनि भने, “मेरा दाज्यू भाइहरू! प्रारम्भिक दिनहरूमा के
भयो तपाईंहरू राम्रोसँग जान्नु हुन्छ। परमेश्वरले तपाईहरू
माझबाट नै उहाँको सुसमाचारको संदेश गैर-यहूदीहरूलाई
प्रचार गर्नलाई मलाई छान्नु भयो। तिनीहरूले मबाट सुसमाचार
सुने अनि विश्वास गरे। 8 परमेश्वरले प्रत्येकको हृदय जान्नु हुन्छ
अनि उहाँले यी गैर-यहूदीहरूलाई स्वीकार गर्नुभयो। परमेश्वरले
हामीलाई उहाँले दिनुभए जस्तै तिनीहरूलाई पवित्र आत्मा
दिनुभए हामीलाई यो देखाउनु भएको छ। 9 परमेश्वरको लागि
ती मानिसहरू कुनै पनि खण्डमा हामी भन्दा भिन्न छैनन्।
विश्वासद्वारा परमेश्वरले उनीहरूका हृदय शुद्ध पारिदिनु भयो।
10 तिमीहरू किन गैर-यहूदी दाज्यू-भाइहरूरको घिच्रोमा जुवा
वाँधिदिनु चाहन्छौ? के तिमीहरू परमेश्वरलाई क्रोधित बनाउन
प्रयास गरिरहेका छौ? हामी र हाम्रा पुर्खाहरू त्यो जुवा बोक्न
असमर्थ थियौं! 11 होइन, हामी विश्वास गर्छौं कि दुवै हामी र यी
मानिसहरू प्रभु येशूको अनुग्रहले बचाइनेछौं।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंले अप्रत्याशित रूपमा परमेश्वरलाई काम गरिरहेको देख्नुभएको विगतको क्षणलाई सम्झनुहोस्। उहाँको अनुग्रह हामीले कल्पना गरेको भन्दा पनि फराकिलो छ भन्ने सम्झनाको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

19
जुन

प्रेरित 15:28-29

[28] पवित्र आत्माले सोच्दछ कि हामीहरूले तिमीहरूलाई
अधिक जिम्मेवार दिनु हुँदैन। अनि त्यसमा हामी सहमत छौं।
तिमीहरूले यति मात्र गर्नु आवश्य छः [29] मूर्तिहरूलाई चढाएको
खाद्य नखाऊ। रगत नखानु, निमोठेर मारिएको पशुहरू नखानु,
कुनै प्रकारको यौन पापहरू नगर्नु। यदि तिमीहरू उपयुक्त
कुराहरूबाट टाढा रहन्छौ भने, तिमीहरूले राम्रो गर्नेछौ। अब
हामी बिदा माग्छौं।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। टोली निर्णयको सामना गर्नुपर्दा, रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्: "आत्मा, तपाईंलाई र हामीलाई के राम्रो लाग्छ?" पुष्टिकरणको रूपमा शान्ति खोज्नुहोस्। प्रायः कुनै कुरामा दबाब दिइनु आत्माको निर्देशनको सूचक नहुन सक्छ।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरेर, 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?

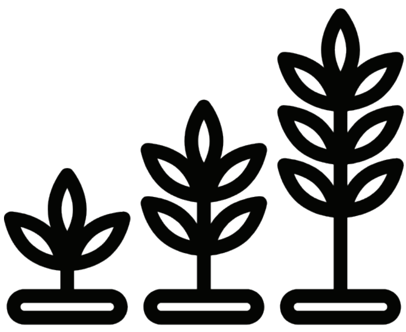
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम
आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



20 जुन

एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

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

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

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

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

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

21
जुन

आइतबार: तयार भएर आउनुहं

भजनसंग्रह 42:1-2
1 हे परमप्रभु, जसरि एउटा हरिण खोलाको पानी पिउन
तिर्खाएको हुन्छ।
त्यसरी नै मेरो आत्मा तपाईंको लागि तिर्खाएको हुन्छ, परमप्रभु।
2 मेरो प्राण जीवित परमेश्वरको लागि तिर्खाउँछ।
म उहाँलाई भेट्न कहिले जान सक्छु?

प्रार्थना
प्रभु, हामीमा पवित्र तिर्खा जगाउनुहोस्। हामी गतिशीलतामा जान चाहँदैनौं - हामी तपाईंसँग भेट्न चाहन्छौं। तिर्खाएकाहरूलाई तृप्त पार्नुहोस्। तपाईंको उपस्थितिले हाम्रो आत्मालाई तृप्त पार्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन

चर्च जाँदा बाटोमा प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, म तपाईंको तिर्खामा छु।” पूजाको समयमा, रोकिनुहोस् र केवल सास फेर्नुहोस् - “हे भगवान, म तपाईंको चाहना गर्छु।”

22
जुन

प्रेरित 16:6-10

[6] पावल र तिनीसँग अन्य मानिसहरू फ्रिगिया र गलतिया भन्ने
देश हुँदै गए। पवित्र आत्माले तिनीहरूलाई एशिया देशमा देश
सुसमाचार प्रचार गर्ने अनुमति दिनु भएन। [7] पावल र तिमोथी
माइसिया देश तिर लागे। तिनीहरू बिथनिया देश जान
जाहन्थे। तर येशूको आत्माले त्याताातिर जाने अनुमति दिनु
भएन। [8] यसर्थ तिनीहरू माइसिया देश भएर त्रोआस शहर गए।
[9] त्यस रात पावलले एउटा दर्शन पाए। उनको दर्शनमा एकजना
मानिस म्यासिडोनियाबाट उनकोमा आयो। त्यस मानिस त्यहाँ
उभियो र विन्ती गर्यो, “म्यासिडोनिया पार गर्नुहोस् अनि
हामीलाई सहयोग गर्नुहोस्!” [10] पावलले त्यस्तो सपना देखे पछि
हामी तुरन्त म्यासिडोनिया जान तयार भयौं। हामीले बुझ्यौं
कि परमेश्वरले हामीलाई ती मानिसहरूलाई सुसमाचार भन्न
बोलाउनु भएको हो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। भर्खरै बन्द भएको ढोकालाई सम्झनुहोस्।

सोध्नुहोस्: “आत्मा, तपाईंले मलाई के तर्फ निर्देशित गर्दै हुनुहुन्छ?”

23
जुन

प्रेरित 16:13-15

[13] विश्रामको दिनमा हामी शहरको मुख्य फाटकबाट निस्क्यौं
अनि नदी तिर गयौं। हामीले सोच्यौं कि त्यहाँ प्रार्थना गर्ने एउटा
ठाउँ हुन सक्थ्यो। केही पत्नी मानिसहरू त्यहाँ भेला भएका
थिए। यसकारण हामी बस्यौं अनि तिनीहरूसँग बात गर्न
लाग्यौं। [14] त्यहाँ थाइआटीरा भन्ने शहरबाट लिडिया नाउँकी एक
पत्नी मानिस पनि थिई। उसको पेशा बैगुनी लुगा बेच्ने थियो।
तिनले साँच्चो परमेश्वरको आराधना गर्थिन्। लिडियाले पावल
बोलेको सुनिरहेकी थिई अनि प्रभुले पावलले भनेको कुरा
विश्वास गराउन उसको हृदय उगारिदिनु भयो। [15] तिनी र उनका
घरमा बस्ने सबैलाई बप्तिस्मा गरियो। त्यसपछि लिडियाले
आफ्नो घरमा हामीलाई निम्तो गरिन्। तिनले भनिन्, “यदि
तपाईंहरूले मलाई प्रभु येशूको साँच्चो विश्वासी मान्नु हुन्छ भने,
मेरो घरमा आउनु होस् अनि बस्नु होस्।” तिनले आफ्ना घरमा
हामीलाई बस्न भनी जोड गरिन्।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। आजको ईश्वरीय भेटघाटहरूमा ध्यान दिनको लागि आत्मासँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

एक जना व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् जसलाई तपाईंले नम्रतापूर्वक प्रोत्साहन वा विश्वासको कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

24
जुन

प्रेरित 16:25-30

25 मध्यरात तिर पावल र सिलासले प्रार्थना गर्दै र प्रभुको
भजनहरू गाईरहेका थिए। अन्य कैदीहरूले तिनीहरूलाई सुने।
26 अचानक त्यहाँ ठूलो भूईंचालो आयो जसले जेलको जग पनि
हल्लियो। त्यसपछि तुरुन्तै जेलको सबै ढोकाहरू खोलिए।
सबै कैदीहरू बाँधिएका साङ्गलाहरूबाट मुक्त भए। 27 जब जेल
अधिकारी जागे। उनले जेलका सबै ढोकाहरू खोलिएका देखे।
कैदीहरू अघि नै भागी सेकको कुरा उसले सोच्यो। यसकारण
तरवार निकालेर जेल अधिकारी आफैंलाई मार्न तयार भएको
थियो। 28 तर पावल चिच्यायो, “आफैंलाई घात नगर। हामी सबै
जना यहीं छौं।” 29 जेल अधिकारीले बत्ती ल्याउन आदेश गरे।
त्यसपछि ऊ डरले काम्दै भित्र दौड्यो ऊ पावल र सिलासको
सामु लड्यो। 30 त्यसपछि तिनीहरूलाई बाहिर निकाल्यो अनि
भन्यो, “महोदयहरू! मुक्ति पाउनलाई मैले के गर्नु पर्ला?”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। आज एउटा गुनासोलाई प्रार्थनामा परिणत गर्नुहोस्।

फुसफुसाउँदै: “यहाँ पनि, तपाईं योग्य हुनुहुन्छ।”

25
जुन

प्रेरित 18:9-11

9 राति पावलले दर्शन पाए। यो दर्शनमा प्रभुले तिनलाई भने,
“नडराऊ! लगातार मानिसहरूसँग बोलिरहौ! नरोक! 10 म
तिमीसँग छु। तिमीलाई नोक्सान पार्न कुनै प्रयत्न सफल हुदैंन।
मेरा धेरै मानिसहरू यस शहरमा छन्।” 11 पावल त्यहाँ डेढ
वर्षसम्म बसे, अनि तिनीहरू माझ परमेश्वरको वचनको शिक्षा
दिए।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। जब तपाईं थकित महसुस गर्नुहुन्छ, रोकिनुहोस् र सास फेर्नुहोस्: “तिमी मेरो साथमा छौ।” विश्वासमा चुपचाप दृढ रहने व्यक्तिलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।

26 जुन

प्रेरित 18:24-28

[24] अपोल्लस नाउँ भएको एकजना यहूदी एफिससमा आए।
उनी एलेक्जेन्ड्रिया भन्ने शहरमा जन्मिएका थिए। उनी एक
विद्वान मानिस थिए। उनलाई धर्मशास्त्रमाथि राम्रो ज्ञान थियो।
[25] उनले प्रभुको मार्गको विषयमा राम्ररी सिकेका थिए अनि
पुरा उत्साहित थिए। येशूका विषयमा उनले जे जति कुरा गरे
सबै सही थियो। तर उनले यूहन्नाले बातएको बप्तिस्माको
विषयमा मात्र जान्दथे। [26] उनी सभाघरमा निर्धक्क बोल्न
थाले। प्रिस्किला र अक्वीलाले उनले भनेको सुने। तिनीहरूले
उनलाई आफ्नो घरमा लगे अनि परमश्वरको बाटोको विषयमा
उनलाई अझ स्पष्ट पारेर बुझाई दिए। [27] अपोल्लस अखैया देशमा
जान इच्छुक थिए। यसैले एफिससका दाज्यूभाइहरूले उनलाई
सहयोग गरे। अखैयामा भएका येशूका चेलाहरूलाई तिनीहरूले
त्यहाँ अपोल्लासलाई ग्रहण गर्नु भनि चिट्ठी लेखे। अखैयामा
प्रभुको अनुग्रहले गर्दा येशू प्रति यी चेलाहरूको विश्वास थियो
अनि अपोल्लस तिनीहरूको ठूलो सहायक बने। [28] उनले
सबै मानिसहरूका समक्ष यहूदीहरूको विरोधमा वहस गरे।
अपोल्लासले प्रत्यक्ष यहूदीहरू गल्ती भएको प्रमाण गरे। उनले
धर्मशास्त्रको आधारमा येशू नै ख्रीष्ट हुन भन्ने प्रमाण दिए।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

सुन्नुहोस्। मनन गर्नुहोस्: तपाईं यस हप्ता सिकाउन बढी उत्सुक हुनुहुन्छ कि सिक्न?

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, आज मलाई सिकाउन योग्य बनाउनुहोस्।”

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

उद्देश्य: परमेश्वरको कार्यलाई ध्यान दिएर, वास्तविकतालाई स्वीकार गरेर, 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?

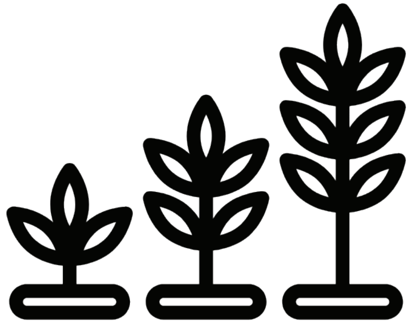
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम
आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



27
जुन

एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

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

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

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

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

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

28
जुन

आइतबार: तयार भएर आउनुहं

1 पत्रुस 5:5-6
5 हे युवकहरू, तिमीहरूलाई पनि मेरो केही भन्नु छ। तिमीहरूले
अग्रजहरूको अधीन स्वीकार गर्नु पर्छ। तिमीहरू सबै एक
अर्कामा अत्यन्त विनम्र हुनुपर्छ।
“परमेश्वर अहंकारी मानिसहरूको विरुद्ध हुनुहुन्छ,
तर उहाँले नम्रहरूलाई अनुग्रह प्रदान गर्नुहुन्छ।”
6 यसर्थ परमेश्वरको शक्तिशाली हातको छत्र-छाँयामा विनम्र
बन। तब उहाँले तिमीहरूलाई उच्च पार्नु हुनेछ जब सही समय
आउँछ।

प्रार्थना
प्रभु, हामीलाई नम्रताले ढाकिदिनुहोस्। घमण्ड, तुलना र आत्म-महत्त्वलाई त्याग्नुहोस्। हामी निहुरिन्छौं ताकि तपाईं मात्र उच्च हुन सक्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन
प्रार्थना गर्नुहोस्: “येशू, यो तपाईंको चर्च हो। मलाई जसरी चाहनुहुन्छ प्रयोग गर्नुहोस्।” आज अरू कसैको भूमिका वा योगदानको सम्मान गर्नुहोस्।

29
जुन

प्रेरित 19:8-12

8 पावल सभाघरमा प्रवेश गरेर र त्यहाँ 3 महिनासम्म परमेश्वरको
राज्यको बारेमा दृढताका साथ तर्क र छलफल गर्दै निडर भई
बोले। 9 तर तिनीहरूमध्ये केही कठोर भए; तिनीहरूले विश्वास
गर्न इन्कार गरे र सबैको सामुन्ने 'यस मार्ग' (the Way) को निन्दा
गरे। 10 त्यसैले पावलले तिनीहरूलाई छोडिदिए र चेलाहरूलाई
आफूसँगै लिएर टाइरनासको पाठशालामा दिनहुँ छलफल
गर्न थाले। 11 परमेश्वरले पावलद्वारा असाधारण चमत्कारहरू
गर्नुभयो, 12 यहाँसम्म कि उनले चलाएका रुमाल र एप्रनहरू
बिरामीहरूकहाँ लैजाँदा पनि तिनीहरूका रोगहरू निको हुन्थे
र दुष्ट आत्माहरू तिनीहरूबाट निस्केर जान्थे।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। प्रार्थना: "पवित्र आत्मा, आज मलाई तपाईंको पात्रको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।" कसैको आवश्यकताको लागि एउटा साधारण दयालु कार्य वा प्रार्थना अर्पण गर्नुहोस्।

30 जुन

प्रेरित 19:13-17

13 दुष्ट आत्माहरू भगाउँदै हिँड्ने केही यहूदीहरूले पनि भूत
लागेका मानिसहरूमाथि प्रभु येशूको नाम पुकार्ने प्रयास
गरे। तिनीहरूले भन्थे, “पावलले प्रचार गर्ने येशूको नाममा म
तिमीहरूलाई बाहिर निस्कने आज्ञा दिन्छु।” 14 स्केवा नाम
गरेका एक यहूदी मुख्य पूजारीका 7 छोराहरूले यस्तै गरिरहेका
थिए। 15 एक दिन दुष्ट आत्माले तिनीहरूलाई जवाफ दियो,
“येशूलाई म चिन्छु, र पावलको बारेमा पनि मलाई थाहा छ, तर
तिमीहरू को हौ?” 16 तब जुन मानिसमा दुष्ट आत्मा थियो,
उसले तिनीहरूमाथि जाइलागेर उनीहरू सबैलाई हरायो र
नराम्ररी कुटपिट गर्‍यो, जसले गर्दा तिनीहरू नाङ्गै र घाइते
भएर त्यस घरबाट भागे। 17 जब एफिससमा बस्ने सबै यहूदी र
ग्रीकहरूलाई यो कुरा थाहा भयो, तिनीहरू सबैमा डर छायो र
प्रभु येशूको नामको ठूलो महिमा भयो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। केही क्षण शान्त भई येशूको नामको आराधना गर्नुहोस्। उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि तपाईंको आत्मिक शक्ति तपाईंको ख्याति (reputation) बाट होइन, तर उहाँसँगको व्यक्तिगत सम्बन्ध (relationship) बाट आउँछ।

एक्जामेनका मुख्य पक्षहरू

१. परमेश्वरको उपस्थितिको बारेमा सचेत हुनुहोस्। पवित्र आत्माको साथमा रहेर आफ्नो बितेको हप्ताका घटनाहरूलाई फर्केर हेर्नुहोस्। यो हप्ता तपाईंका लागि अन्योलपूर्ण 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 गरेका 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 बारेमा 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 बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ? सायद तपाईंले उसलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ कि?

एक्जामेनका मुख्य पक्षहरू

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)

शबाथ: विश्राम, स्वतन्त्रता र पूर्व-स्वादको ईश्वरशास्त्र

१. शबाथको सुरुवात सृष्टिबाट हुन्छ। इस्राएल, मन्दिर वा व्यवस्था हुनुभन्दा पहिले नै शबाथ थियो। परमेश्वरले “आफ्नो काम सिद्ध गर्नुभयो... र विश्राम लिनुभयो” र सातौं 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 तिमी मिश्र देशमा कमारा थियौ।” शबाथ लागू गरिएको स्वतन्त्रता हो—अब कसैले पनि हड्डी घोटेर काम गर्नु पर्दैन: न छोराछोरीले, न सेवक वा विदेशीले, न त पशु वा जमिनले (प्रस्थान २३:१२; लेवी २५)।

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

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

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

४. येशूले शबाथलाई पूर्ण गर्नुहुन्छ र पुनः सिकाउनुहुन्छ। येशूले शबाथलाई खारज गर्नुहुन्न; उहाँले यसको उद्देश्य स्पष्ट पार्नुहुन्छ। "शबाथ मानिसको लागि बनाइएको हो, मानिस शबाथको लागि होइन... मानिसको पुत्र शबाथको पनि प्रभु हो" (मर्कूस २:२७-२८)। उहाँले शबाथको दिन निको पार्नुभयो (लूका १३:१०-१७; यूहन्ना ५), जसले देखाउँछ कि शबाथको लक्ष्य जीवनलाई पूर्ण बनाउनु हो। उहाँको निमन्त्रणा, "म कहाँ आओ... र म तिमीहरूलाई 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 निम्ति एउटा शबाथ-विश्राम अझै बाँकी नै छ" (हिब्रू ४:९-११)। हामी अहिले काम रोकेर र भरोसा गरेर 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।

आशिष्: 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 मन्नको 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 (मर्कूस 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 गरेका 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 बारेमा सुन्न
हामी धेरै इच्छुक छौं। के तपाईंले आफ्नो प्रगतिको
बारेमा केही कुरा बताउनको लागि एकछिन समय
निकाल्न सक्नुहुन्छ?

5+2 Jun 2026