जुलाई 2026

5+2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका

जुलाई

7

जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्तिले एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

यहाँ आउनु भएकोमा धेरै राम्रो काम! हाम्रो अत्यन्तै व्यस्त जीवन बिताउँदै जाँदा हामी भगवानको लागि समय निकाल्न कहिल्यै नबिर्सौं। त्यसकारण, हामी यो पुस्तिकालाई हाम्रो विश्वासमा निरन्तर वृद्धि गर्न र हाम्रो आध्यात्मिक ज्ञान बढाउनको लागि एक उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्न सक्छौं!

जब हामी परमेश्वरको वचन पढ्छौं, हामी पवित्र आत्मासँग संलग्न होऔं र परमेश्वरको वचनलाई हाम्रो आफ्नै विशेष तरिकाले बोल्न दिऔं। त्यहाँबाट परमेश्वरले हामीलाई आध्यात्मिक सत्यहरू पनि प्रकट गर्न सक्नुहुन्छ जुन हामीले अझै पत्ता लगाउन सकेका छैनौं।
हामी पनि परमेश्वरको वचनमा मनन गर्न आफ्नो समय निकाल्न नबिर्सौं, बाइबल पढ्न हतार गरिएको छैन र हामीले पनि गर्नु हुँदैन।

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 44 हेर्नुहोस्।

महिनामा दुई पटक शबाथ

परमेश्वरमा विश्राम लिनका लागि कामबाट रोकिनुहोस्। शबाथको बारेमा आफ्नो बुझाइलाई गहिरो बनाउन पृष्ठ 46 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

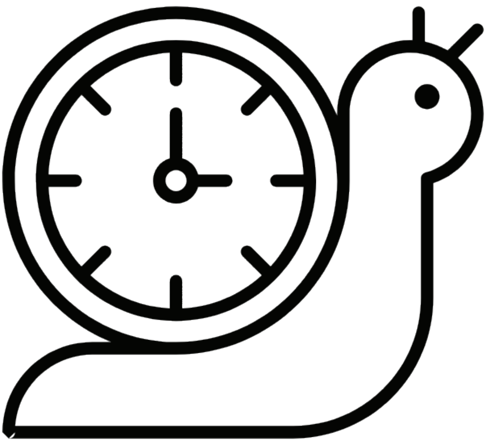
यस महिनामा कुनै २ दिन रोज्नुहोस् जहाँ तपाईं आफ्नो काम रोक्नुहुन्छ, विश्राम गर्नुहुन्छ, आनन्द मनाउनुहुन्छ र प्रेमको अभ्यास गर्नुहुन्छ। यदि पूर दिन सम्भव छैन भने, केही घण्टाहरू लगातार छुट्याउनुहोस्।

आफ्नो कथा सम्झनुहोस्

तपाईंले परमेश्वरको विश्वासयोग्यता देख्नुभएको एउटा सम्झनालाई जर्नल गर्नुहोस्। त्यो कथाको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्। यस हप्ता साथी वा परिवारको सदस्यसँग साझा गर्नुहोस्।

हतार नगरी कुराकानी

कसैलाई कफी वा साधारण खानाको लागि आमन्त्रित गर्नुहोस्। उनीहरूलाई कस्तो छ भनेर सोध्नुहोस्। अवरोध नगरी सुन्नुहोस्। उपस्थितिलाई तपाईंको उपहार बनाउनुहोस्। कसैको लागि आशिर्वाद बन्नुहोस्।



1
जुलाई

प्रेरित 19:18-20

[18] विश्वास गर्नेहरूमध्ये धेरैजना आए र आफ्ना कुकर्महरू
खुलेआम स्वीकार गरे। [19] जादुगिरी गर्नेहरूमध्ये धेरैले
आफ्ना पुस्तकहरू जम्मा गरेर सबैका सामुन्ने जलाइदिए। जब
तिनीहरूले ती पुस्तकहरूको मूल्य हिसाब गरे, त्यो 50,000
चाँदीका सिक्का बराबर हुन आयो। [20] यसरी प्रभुको वचन
शक्तिशाली रूपमा फैलियो र प्रबल 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। सोध्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, मैले कुन कुरा त्याग गर्न आवश्यक छ ताकि तपाईंले मेरो जीवनमा राज्य गर्न सक्नुहोस्?” यसलाई लेख्नुहोस् र समर्पणको प्रार्थना गर्नुहोस्।

2
जुलाई

प्रेरित 19:23-27, 30-31

[23] त्यस समयमा 'यस मार्ग' (the Way) को विषयमा ठूलो
खलबली मच्चियो। [24] डेमेट्रियस नामका एक सुनार थिए,
जसले अर्टिमिस देवीका चाँदीका मन्दिरहरू बनाएर
कालिगडहरूलाई प्रशस्त आम्दानी गराउँथे। [25] उनले ती
कालिगडहरू र उस्तै पेशा गर्ने अरू कामदारहरूलाई भेला गरेर
भने, "महानुभावहरू, तपाईंहरूलाई थाहा छ कि यही पेशाबाट
नै हामी धनी भएका हौं। [26] तर तपाईंहरूले देख्नु र सुन्नुभएको
छ कि एफिससमा मात्र होइन, तर लगभग पूरै एसियामा यस
पावलले धेरै मानिसहरूलाई यो भनेर भड्काएका छन् कि हातले
बनाएका देवताहरू देवता नै होइनन्। [27] यसबाट हाम्रो व्यापारको
बदनाम हुने मात्र होइन, तर महान् देवी अर्टिमिसको मन्दिरको
पनि कुनै अस्तित्व रहनेछैन र पूरै एसिया र संसारले पुज्ने ती
देवीको महिमा पनि नष्ट हुने डर छ।"

[30] पावल भीडको बीचमा जान चाहन्थे, तर चेलाहरूले उनलाई
दिएनन्। [31] एसियाका केही उच्च अधिकारीहरू, जो पावलका
साथी थिए, उनीहरूले पनि उनलाई त्यो रंगशाला भित्र नजान
आग्रह गर्दै सन्देश पठाए।

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 गर्नुहोस्: "पवित्र आत्मा, मलाई बिना डर सत्यमा अडिग रहन मद्दत गर्नुहोस्।" परमेश्वरले तपाईंको भलाइको लागि तपाईंलाई कसरी जोगाउनुभयो वा रोक्नुभयो, त्यसमाथि मनन गर्नुहोस्।

3
जुलाई

प्रेरित 20:22-24, 36-38

22 “अब हेर्नुहोस्, पवित्र आत्माद्वारा बाध्य भएर म यरूशलेम
जाँदैछु, त्यहाँ मलाई के हुनेछ मलाई थाहा छैन। 23 मलाई यति
मात्र थाहा छ कि प्रत्येक शहरमा पवित्र आत्माले मलाई यो
गवाही दिनुहुन्छ कि कैद र कष्टहरूले मेरो प्रतीक्षा गरिरहेका
छन्। 24 तर म आफ्नो जीवनलाई केही ठान्दिनँ, केवल म आफ्नो
दौड र प्रभु येशूबाट पाएको सेवकाइलाई पूरा गर्न चाहन्छु, ताकि
म परमेश्वरको अनुग्रहको सुसमाचारको गवाही दिन सकूँ।”

36 यति भनिसकेपछि पावलले घुँडा टेकेर तिनीहरू सबैसँग
प्रार्थना गरे। 37 तिनीहरू सबै रोए र पावललाई अँगालो हालेर
म्वाई खाए। 38 पावलले ‘अब तिनीहरूले मेरो अनुहार फेरि
देख्नेछैनौ’ भनेको कुराले गर्दा तिनीहरू सबैभन्दा बढी दुःखी
थिए। अनि तिनीहरूले उनलाई जहाजसम्म पुर्‍याउन गए।

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। कुनै यस्तो व्यक्तिको बारेमा सोच्नुहोस् जो कठिन परिस्थितिमा पनि विश्वासयोग्य भई हिँडेका छन्। उनीहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। सुस्तरी भन्नुहोस्: “पवित्र आत्मा, तपाईंले मलाई दिनुभएको दौड पूरा गर्न मलाई मद्दत गर्नुहोस्।”

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?

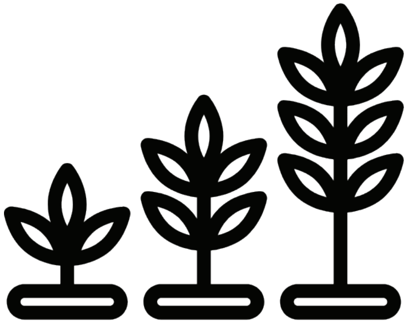
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



4
जुलाई

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।

5
जुलाई

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

मत्ती 5:23-24

23 “यसकारण यदि तिमीले वेदीमा आफ्नो भेटी चढाउन लाग्दा
तिम्रो भाइको मनमा तिम्रो विरुद्धमा केही कुरा छ भन्ने सम्झना
आयो भने, 24 आफ्नो भेटी त्यहीँ वेदीको अगाडि छोडिदेऊ
र पहिले गएर आफ्नो भाइसँग मिलाप गर, अनि मात्र आएर
आफ्नो भेटी चढाऊ।”

प्रार्थना

प्रभु, हाम्रो हृदयलाई जाँच्नुहोस् कि कतै हामीले कसैलाई चित्त दुखाएका छौँ वा कसैले गर्दा हाम्रो मन दुखिरहेको छ कि। हामीलाई क्षमा माग्न नम्रता र शान्ति स्थापना गर्न साहस दिनुहोस्। हाम्रो आराधनालाई तपाईंको अगाडि शुद्ध बनाउनुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन

यदि कसैसँग समाधान नभएको मनमुटाव वा द्वन्द्व छ भने, सेवा (serving) गर्नुभन्दा अगाडि उसलाई सन्देश पठाउने, कुरा गर्ने वा त्यसको बारेमा प्रार्थना गर्ने निर्णय गर्नुहोस्।

आराधनाको समयमा, प्रार्थनाद्वारा त्यस्तो व्यक्तिलाई आशीर्वाद दिनुहोस् जससँग तपाईंको सम्बन्धमा कठिनाइ भइरहेको छ।

6
जुलाई

1 राजा 17:1-6

[1] एलिया तिश्बी गिलाद शहरको अगमवक्ता थिए। एलियाले
राजा आहाबलाई भने, “म इस्राएलका परमप्रभु परमेश्वरको सेवा
गर्छु। साँच्चै नै परमप्रभु जीवित रहनु भए जस्तैं, म प्रतिज्ञा गर्छु
आउँदो केही बर्ष न ता पानी पर्छ न शीत नै पर्छ। जब म आदेश
दिन्छु तब मात्र पानी पर्नेछ।”

[2] तब परमप्रभुले एलियालाई भन्नुभयो, [3] “यो ठाउँ छोड अनि
पूर्वतिर लाग। केरीतको साँघुरो घाँटी छेउ लुक। यो घाटी यर्दन
नदीको पूर्वमा छ। [4] तिमी त्यस नदीको पानी पिउन सक्छौ।
मैले कागहरूलाई त्यस ठाउँमा तिम्रो लागि खाद्य ल्याउने आदेश
दिएको छु।”

[5] यसकारण एलियाले त्यसै गरे जस्तो परमप्रभुले उनलाई गर्नु
भन्नुभएको थियो। उनी यर्दन नदीको पूर्व तिर करीत खोलामा
बस्न गए। [6] कागहरूले एलियाका निम्ति प्रत्येक साँझ र विहान
मासु र रोटी ल्याए। एलियाले त्यस नदीबाट पानी पिउथ्ये।

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। हालसालै परमेश्वरले तपाईंलाई सम्हाल्नुभएको विशेष तरिकाहरूको लागि धन्यवाद दिन पाँच मिनेट शान्त रहनुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, तपाईंको लुकेको प्रबन्धमा मलाई भरोसा गर्न मद्दत गर्नुहोस्।”

7
जुलाई

1 राजा 17:8-16

[8] तब परमप्रभुले एलियालाई भन्नुभयो, [9] "सीदोनमा सारपत
जाऊ। त्यहीं बस। त्यस ठाउँमा एउटी आइमाई छ जसको पति
मरको छ। मैले उसलाई तिम्रो लागि खाद्य दिनु भनी आदेश
दिएको छु।"

[10] यसकारण एलिया सारपत गए। उनी शहरको फाटकमा पुगे
अनि त्यहाँ एक जना स्त्रीलाई देखे। उसको पति मरको थियो।
आइमाई आगोको निम्ति दाउरा जम्मा गर्दै थिई। एलियाले
उसलाई भने, "के तिमी मेरो निम्ति एउटा लोटामा अलि कति
पानी ल्याउन सक्छौ म पिउन सकुँ?" [11] जब स्त्री पानी लिन
जान लागेकी थिईन, एलियाले भने, "कृपया, मेरो निम्ति केही
रोटी पनि ल्याऊ।"

[12] स्त्रीले भनिन्, "जीवित परमप्रभु तपाईंको परमेश्वर समक्ष मैले
शपथ गरिभन्छु म सित रोटी छैन। म सित भाडाँमा अलिकति
पीठो मात्र छ। अनि म सित ढुंग्रोमा अलिकति अंडीरको तेल
छ। म यस ठाउँमा आगोको निम्ति केही दाउराका टुक्रा जम्मा
गर्न आएकी हुँ। म यसलाई घर लिएर जानेछु अनि हाम्रो निम्ति
भोजन पकाउने छु। मेरो छोरा र म यसलाई खाने छौं अनि
त्यसपछि भोकले मर्नेछौं।"

[13] एलियाले स्त्रीलाई भने, "फिक्री नगर। घर जाऊ अनि
तिमीले भने जस्तैं गरर तिम्रो भोजन पकाऊ। तर पहिला
तिमीसँग भएको पीठोबाट सानो रोटी बनाऊ। त्यो रोटी मेरो
निम्ति ल्याऊ। त्यसपछि आफ्नो अनि छोराका लागि पकाऊ।
[14] परमप्रभु इस्राएलका परमेश्वर भन्नु हुन्छ, 'त्यो भाँडोको पिठो
कहिले रित्तो हुनेछैन। ढुंग्रोको तेल कहिले कमि हुने छैन।
परमप्रभुले बर्षा नपठाएको दिनसम्म यो चलि रहने छ।'"
[15] यसकारण स्त्री आफ्नो घर गइन्। एलियाले उनलाई जे गर्नु
भनेका थिए तिनले त्यसै गरिन्। एलिया, स्त्री र उनको छोराको
लागि धेर दिनको खाद्य थियो। [16] पीठोको भाँडो अनि तेलको
ढुंग्रो कहिले रित्तो भएन। यो यस्तो भयो जस्तो परमप्रभुले हुन्छ
भन्नुभएको थियो। परमप्रभुले एलिया मार्फत बोल्नु भएको
थियो।

7
जुलाई

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 उदारताको एउटा कार्य गर्नुहोस्। यो समय, प्रोत्साहन, वा मद्दत हुन सक्छ।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “तपाईंको गाग्रो कहिल्यै सुक्दैन।”

8
जुलाई

1 राजा 18:36-39

[36] यो बेलुकीपखको बलिदानको समय भएको थियो।
त्यसपछि अगमवक्ता एलिया वेदी समक्ष गए अनि प्रार्थना
गरे, "हे परमप्रभु, अब्राहाम, इसहाक र इस्राएलका परमेश्वर।
म तपाईंलाई इस्राएलका परमेश्वर हुनुहुन्छ भनी प्रमाणित
गर्ने बिन्ती गर्छु। अनि प्रमाणित गर्नुहोस् म तपाईंको सेवक
हुँ। मानिसहरूलाई देखाउनुहोस्, यी सब काम गर्नका लागि
तपाईंले मलाईं आदेश दिनुभएको हो। [37] मेरो परमप्रभु, मेरो
प्रार्थनाको उत्तर दिनहोस्। मानिसहरूलाई देखाइ दिनुहोस्,
परमप्रभु तपाईं नै परमेश्वर हुनुहुन्छ। तब तपाईंले मानिसहरूलाई
तपाईंतिर फर्काएर ल्याउनु सक्नु हुन्छ।"

[38] यसकारण परमप्रभुले आगो पठाउनुभयो। आगोले बलिदान,
दाउरा, ढुङ्गा र वेदीको वरिपरिको भूमिलाई जलायो। आगोले
खाडलको पानीलाई पनि सूख्खा बनायो।

[39] सबै मानिसहरूले यस्तो भएको देखे। मानिसहरू भूमिमा
निहुरिए अनि भन्न थाले, "परमप्रभु नै परमेश्वर हुनु हुन्छ!
परमप्रभु नै परमेश्वर हुनुहुन्छ!"

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 गर्नुहोस्: "प्रभु, मेरो हृदयबाट सुरु गरेर तपाईंतिर फर्काउनुहोस्।"

तपाईंलाई परमेश्वरको वास्तविकता प्रकट गर्ने एउटा उत्तर प्राप्त प्रार्थना सम्झनुहोस्।

9
जुलाई

1 राजा 19:1-4

[1] राजा आहाबले ईजेबेललाई सबै थोक बताए जो एलियाले
गरे। आहाबले उनलाई कसरी एलियाले तरवारले सबै
अगमवक्ताहरूलाई मारेको बताए। [2] यसकारण इजेबेलले
एलिया समक्ष एकजना दूत पठाइन्। ईजेबेलले भनिन, “म कसम
खान्छु भोलि यस बेलाको पहिले म तिमीलाई त्यसरी नै मार्नेछु
जसरी तिमीले ती अगमवक्ताहरूलाई मार्यौ। यदि मैले सकिनँ
भने तब देवताहरूले मलाई मार्नेछन्।”

[3] जब एलियाले यो सुने, उनी डराए। त्यस कारण उनी आफ्नो
जीवन बचाउन भागे। उनले आफ्नो सेवक सँगै लगे। तिनीहरू
बेर्शेबा, यहूदा गए। एलियाले सेवकलाई बेर्शेबामा छोडे। [4]
त्यसपछि एलिया दिनभरि नै मरुभूमिमा हिंडे। एलिया एउटा
पोथ्राको तल बसे। उनले मर्न चाहे। एलियाले भने, “परमप्रभु, मैले
धेरै गरे! मलाई मर्न दिनुहोस्। म मेरा पुर्खाहरू भन्दा राम्रो छुईंन।”

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 केही नगरी केही क्षण आराम गर्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मेरो थकानमा मलाई भेट्नुहोस्।”

10
जुलाई

1 राजा 19:9-13

[9] त्यहाँ एलिया एउटा ओढारमा गए अनि रातभरि बसे। तब
परमप्रभु एलियासँग बोल्नु भयो।

परमप्रभुले भन्नुभयो, “एलिया, तिमी किन यहाँ छौ?”

[10] एलियाले उत्तर दिए, “परमप्रभु, सर्वशक्तिमान परमेश्वर,
सधैँ मैले सकेसम्म तपाईंको सेवा गरेको छु। तर इस्राएलका
मानिसहरूले तपाईंसित भएको करार तोडेका छन्
तिनीहरूले तपाईंका वेदीहरू भत्काए। तिनीहरूले तपाईंका
अगमवक्ताहरूलाई मारे। म मात्र यस्तो अगमवक्ता हुँ जो
अहिलेसम्म जिउँदै छु अनि अहिले तिनीहरू मलाई मार्ने
प्रयास गर्दैछन्।”

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

[13] जब एलियाले आवाज सुने उनले उसको अनुहार उसको
खास्टोले छोपे। तब उनी गए अनि ओढारको मुखमा उभिए। तब
ध्वनिले उनलाई भन्यो, “एलिया, तिमी किन यहाँ छौ?”

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। पाँच मिनेट मौन रहनुहोस्, शब्द नबोली, केवल सास फेर्नुहोस् र सुन्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “बोल्नुहोस्, प्रभु। तपाईंको दास सुन्दैछ।”

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?

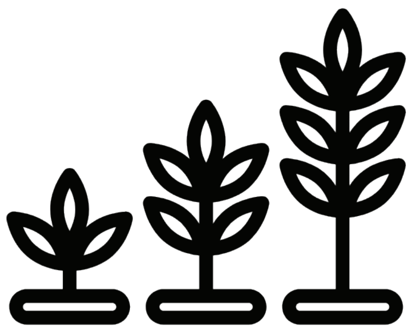
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



11
जुलाई

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।

12
जुलाई

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

भजनसंग्रह 150:1-6
1 परमप्रभुको प्रशंसा गर!
परमप्रभुलाई उहाँको मन्दिरमा प्रशंसा गर!
उहाँको शक्तिको स्वर्गमा प्रशंसा गर!
2 परमप्रभुले गर्नु भएको महान् कार्यहरूका निम्ति उहाँको
प्रशंसा गर।
उहाँको सारा महानता अनुसार, उहाँको प्रशंसा गर!
3 नरसिङ्गा र तुरही फुकेर परमेश्वरको प्रशंसा गर!
वीणाहरू बजाएर उहाँको प्रशंसा गर।
4 खैंजडीहरू बजाउँदै नाच्दै परमेश्वरको प्रशंसा गर।
तारहरूले बनिएको वादनद्वारा उहाँको प्रशंसा गर।
बाँसुरीहरू बजाएर उहाँको प्रशंसा गर!
5 झ्यालीहरू जोड-जोडले बजाएर परमेश्वरको प्रशंसा गर!
झ्यालीहरूको गर्जनपूर्ण आवाजले उहाँको प्रशंसा गर!
6 प्रत्येक जीवित प्राणीले उहाँको प्रशंसा गर।
परमप्रभुको प्रशंसा गर!

प्रार्थना
प्रभु, हाम्रो सबै सास तपाईंको हो। आज हामी भित्रको सबै कुराले तपाईंको प्रशंसा गरोस् - गीत, सेवा र समर्पणमा। आमेन।

भाव वा आसन
तपाईंको भूमिका जेसुकै भए पनि, पूजामा भाग लिनुहोस् — गाउनुहोस्, बोल्नुहोस्, वा प्रार्थना गर्नुहोस्।

आफैलाई सम्झाउनुहोस्: "म यहाँ पूजा हेर्न होइन, म यहाँ पूजा गर्न आएको हुँ।"

13
जुलाई

योना 1:1-6

1 परमप्रभु अमित्तैको छोरा योनासँग बोल्नुभयो। परमप्रभु
भन्नुहुन्छ, 2 "निनवे एउटा ठुलो शहर हो, त्यहाँका मानिसहरूले
दुष्ट कर्महरू गरिरहेको बिषयमा मैले सुनेकोछु। यसकारण,
तिमी त्यो शहरमा जाऊ, अनि त्यहाँका मानिसहरूलाई ती
नराम्रा कामहरू छोडिदेऊ भनी भन।"

3 योनाले परमेश्वर को कुरा मानेनन्। यसकारण योना परमप्रभुबाट
टाढा कतै भाग्ने प्रयास गरे। त्यसैले उनी यापो तिर गए। योना
एउटा जहाजमा चढे जुन तर्शिशतिर जाँदै थियो। योनाले
आफ्नो यात्राको निम्ति पैसा दियो अनि जहाजभित्र गएर
बस्यो। योनाको इच्छा थियो कि उनी त्यो जहाजमा अरू
मानिसहरूसितै तर्शिश जाने अनि परमप्रभुबाट कतै टाढा
भाग्ने। 4 तर परमप्रभुले समुद्रमा भयानक तूफान उठाउनु भयो,
समुद्रमा प्रचन्ड आँधी उठेर जहाजलाई त्यसले नाश गर्ला जस्तो
भयो। 5 मानिसहरू चाहन्थे कि त्यो जहाज बचाउनको निम्ति
त्यसलाई हलुका बनाउँ, त्यसैले जहाजको सबै सामानहरू
उठाएर समुद्रमा फ्याँक्न थाले। मल्लाहरू धेरै डराएका थिए,
प्रत्येक मानिसहरूले आ-आफ्नो देवताहरूलाई प्रार्थना गर्न
थाले।

योना जहाजको भित्रि भागमा गएर सुतिरहेका थिए। 6 त्यसैले
जहाजका कप्तानहरू तिनीकहाँ आएर भने, "ए सुतुवा, तिमी
के गर्दैछौ? उठेर तिम्रा परमेश्वरलाई पुकार, सायद परमेश्वले तिम्रो
प्रार्थना सुन्नु हुन्छ र हामी नष्ट हुनेछैनौं।"

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: "प्रभु, के म त्यस्तो केही कुरा पालना गर्नबाट टाढै छु?" यस हप्ता तपाईंले चाल्न सक्ने आज्ञाकारिताको एउटा सानो कदम लेख्नुहोस्।

14
जुलाई

योना 1:7-17

7 अनि तिनीहरू आपस मा भन्नलागे, “कसको कारणले गर्दा यो
आपद हामीमाथि आइपर्न लागेको होला त्यो चिठ्ठा हालेर हेरौं।”
यसो भनेर तिनीहरूले चिठ्ठाहालेर हेरे, चिठ्ठा योनाको नाउँमा
पर्यो। 8 मानिसहरूले योनालाई भने, “तिम्रो कारणले गर्दा यस्तो
ठुलो आपद् हामीमाथि आयो! यसकारण हामीले के गर्यौं? तिम्रो
काम केहो? तिमी कहाँबाट आएका हौ? तिम्रो देश कुन हो?
अनि तिमी कुन जातिका हौ?”

9 अनि योनाले मानिसहरूलाई भने, “म हिब्रू हुँ। स्वर्गका
परमप्रभु परमेश्वरको आरधना गर्दछु। उहाँ परमेश्वर हुनुहुन्छ जसले
समुद्र अनि पृथ्वी सृष्टि गर्नुभयो।”

10 योनाले मानिसहरूसँग भने, मानिसहरूले यो कुरा थाहा पाए
कि तिनी परमप्रभुबाट टाढा भाग्दैछन्। तब तिनीहरू अत्यन्तै
डराए। अनि मानिसहरूले योनालाई सोधे, “तिमिले आफ्नो
परमेश्वरको बिरुद्धमा किन नराम्रो काम गर्यौ?”

11 उता आँधी तुफान र समुद्रको छाल झन्-झन् बढ्दै थियो।
त्यसैकारण योनालाई मानिसहरूले भने, “हामीले आफ्नो
सुरक्षाको निम्ति के गर्नु पर्छ? समुद्रलाई शान्तगर्न को निम्ति
हामीले तिमीसँग के गर्नु पर्छ?”

12 योनाले मानिसहरूलाई भने, “म जान्दछु मेरो कारणले नै
समुद्रमा तुफान आएको हो, यसकारण तिमीहरूले मलाई
समुद्रमा फ्याँकिदेऊ अनि तूफान शान्त भइहाल्छ।”

13 तर मानिसहरूले योनालाई समुद्रमा फ्याँकन चाँहदैन थिए।
उनीहरूले जहाजलाई किनारामा ल्याउन खुबै कोसिस गरे तर
त्यो हुन सकेन। आँधी तूफान र समुद्रको छाल अझ बढ्दै गयो।
14 यसकारण, मानिलहरूले परमप्रभुलाई पुकारे, “बिन्ती छ, हे
परमप्रभु बिन्ति छ, यस मानिसको ज्यानको सट्टा हामी नष्ट हुन
नपरोस्, र हामी निर्दोषमाथि हत्याको दोष नलागोस्, किनकि
हे परमप्रभु! तपाईंलाई जस्तो इच्छा लागेको थियो, सो गर्नु
भएको छ।”

14
जुलाई

योना 1:7-17

15 तब तिनीहरूले योनालाई उचालेर समुद्रमा फालिदिए र समुद्र
शान्त भयो। 16 तब ती मानिसहरूले परमप्रभुको अत्यन्तै डर मान्न
थाले र परमप्रभुको निम्ति भाकल गरे अनि बलिदान चढाए।

17 अनि योनालाई निल्न परमप्रभुले एउटा ठूलो माछालाई
खटाउनु भयो, र तिन दिन र तिन रात योना त्यस माछाको
पेटभित्र रहे।

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 उहाँको नजिक ल्याउन परमेश्वरले आँधीबेहरी प्रयोग गर्नुभएको समय सम्झनुहोस्।

फुसफुसाउँदै: “यहाँ पनि, तपाईं दयालु हुनुहुन्छ।”

15
जुलाई

योना 2:1-10

[1] फिर योना ने मछली के पेट में अपने परमेश्‍वर यहोवा से प्रार्थना
की। [2] उसने कहा,
“मुसीबत में मैंने यहोवा से फरियाद की और उसने मुझे जवाब
दिया।
कब्र* की गहराइयों से मैंने मदद के लिए तुझे पुकारा
और तूने मेरी आवाज़ सुन ली।
[3] जब तूने मुझे गहरे पानी में, खुले समुंदर की गहराइयों में फेंका,
तब पानी की तरंगों ने मुझे घेर लिया,
तेरी ऊँची-ऊँची लहरें मुझे डुबाने लगीं।
[4] मैंने कहा, ‘तूने मुझे अपनी नज़रों से दूर कर दिया है,
अब मैं फिर कभी तेरे पवित्र मंदिर को नहीं देख सकूँगा।’
[5] पानी ने मुझे घेर लिया और मेरी जान पर बन आयी,
मैं गहरे सागर में उतरता चला गया,
समुद्री पौधों में मेरा सिर उलझ गया।
[6] मैं पहाड़ों की जड़ तक पहुँच गया,
मेरे लिए पृथ्वी के फाटक हमेशा के लिए बंद हो गए।
लेकिन हे मेरे परमेश्‍वर यहोवा, तूने मुझे उस गड्ढे से ज़िंदा
बाहर निकाला।
[7] जब मेरा दम निकलने पर था, तब मैंने यहोवा को याद किया।
मेरी प्रार्थना तेरे पास तेरे पवित्र मंदिर में पहुँची।
[8] जो निकम्मी मूरतों को पूजते हैं, वे उस हस्ती को ठुकरा देते हैं,
जो उनसे अटल प्यार करता है।
[9] लेकिन मैं तेरा धन्यवाद करूँगा और तुझे बलिदान चढ़ाऊँगा,
जो मन्‍नत मैंने मानी है उसे पूरा करूँगा।
हे यहोवा, उद्धार करनेवाला तू ही है।”
[10] फिर यहोवा ने मछली को हुक्म दिया और उसने योना को
सूखी ज़मीन पर उगल दिया।

15
जुलाई

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 तपाईंलाई “अड्किनु” महसुस भएको ठाउँको नामकरण गर्दै केही क्षण बिताउनुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मेरो जीवनलाई खाडलबाट उठाउनुहोस्।”

16
जुलाई

योना 3:1-5, 10

[1] त्यसपछि परमप्रभुले योनालाई फेरि भन्नुभयो, [2]
“तिमीनिनवेको ठूलो शहरमा जाऊ अनि म जे कुरा तिमीलाई बताउँछु सो त्यहाँ प्रचार गर।”
[3] यसैले योना उठे अनि परमप्रभुको आज्ञा पालन गर्दै निनवेमा गए। निनवे साह्रै ठुलो शहर थियो, त्यो पार गर्न तिन दिन लाग्थ्यो।
[4] योना शहरको मध्य भागमा गए अनि मानिसहरूलाई प्रचारगर्न शुरु गरे। योनाले भने, “चालिस दिन पछि निनवे शहर नाश हुनेछ।”
[5] परमेश्वरबाट त्यस्तो संदेश आएपछि निनवेका मानिसहरूले परमेश्वरमाथि विश्वास गरे। अनि तिनीहरू उपवास बसे र तिनीहरूले गरेका पापहरूका निम्ति सोच्न थाले। मानिसहरूले दु:ख व्यक्त गर्नका निम्ति बिशेष प्रकारको वस्त्रहरू धरण गरे। शहरको सबै साना-ठूलाहरूले यसै गर्न थाले।

[10] जब सच्चे परमेश्‍वर ने उनके कामों को देखा कि किस तरह वे अपनी दुष्ट राहों से फिर गए हैं, तो उसने अपने फैसले पर दोबारा गौर किया। और वह नीनवे पर कहर नहीं लाया।

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 तपाईंलाई दोस्रो मौका दिनुभएकोमा धन्यवाद।

सोध्नुहोस्: “आत्मा, अब मलाई आज्ञा पालन गर्न साहस दिनुहोस्।”

17
जुलाई

योना 4:1-4, 10-11

[1] योनालाई यो साह्रै मनपरन कारण परमेश्वरले शहर बचाउँनु
भयो। त्यसैले योनालाई साह्रै रिस उठ्यो। [2] उनले परमप्रभुलाई
आरोप गर्दै भने, “मलाई थाहा थियो तपाईंले यो पापी शहरलाई
बचाउनु हुनेछ। म त आफ्नो देशमा थिएँ, तपाईंले नै यहाँ बोलाएर
ल्याउनु भयो। त्यसै समय मलाई थाहा थियो, तपाईंले यो पापी
शहरलाई बचाउनु हुनेछ। मैले त्यसैबेला तर्शिश तिर भागेर जाने
कोशिश गरेको थिएँ। मलाई थाहा थियो तपाईं एक दयालु
परमेश्वर हुनुहुन्छ भनेर। मलाई थाहा थियो तपाईं करुणामय
हुनुहुन्छ भनेर अनि मानिसलाई दण्ड दिन चाहनु हुन्न। मलाई
थाहा थियो कि तपाईं दयापूर्ण हुनुहुन्छ। मलाई ज्ञान थियो यदि
यिनीहरूले पाप गर्न छोडे भने तपाईंले यिनीहरूको विनासको
योजना बद्ली गर्नु हुन्छ। [3] यसकारण हे परमप्रभु, म तपाईंलाई
यही माग्छु कि तपाईंले मलाई मार्नुहोस्। मेरो निम्ति बाँच्नु
भन्दा मर्नु राम्रो छ।”

[4] तब परमप्रभुले भन्नुभयो, “मैले ती मानिसहरूलाई नष्ट नगर्दा
तिमी रिसाउनु सही हो र?”

[10] पर यहोवा ने कहा, “जिस घीए की बेल के लिए न तूने मेहनत
की न जिसे बढ़ाया, जो एक रात में उगी और एक ही रात में
मर गयी, उस पर तू तरस खा रहा है। [11] तो क्या मैं उस बड़े शहर
नीनवे पर तरस न खाऊँ, जहाँ 1,20,000 से भी ज़्यादा लोग
हैं, जो सही-गलत में* फर्क तक नहीं जानते और जहाँ बहुत-से
जानवर भी हैं?”

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 क्षमा गर्न गाह्रो लाग्ने कसैको बारेमा सोच्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई तिनीहरूप्रति तपाईंको करुणा दिनुहोस्।”

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

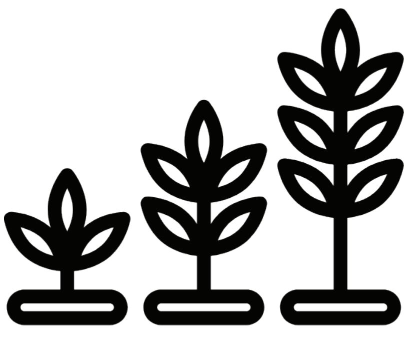
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



18
जुलाई

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।

19
जुलाई

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

उत्पत्ति 28:16-17

16 तब याकूब ब्यूँझेर उठे अनि भने “म जान्दछु परमप्रभु यही
ठाउँमा हुनुहुन्छ। तर जबसम्म म सुतेको थिइन तबसम्म मलाई
थाहा थिएन परमप्रभु यहाँ हुनुहुन्छ।” 17 याकूब डराए। उनले भने,
“यो एउटा दुःखदायी ठाउँ हो। यो केही पनि होइन तर अवश्य नै
परमेश्वरको घर हो। यो स्वर्गको द्वार हो।”

प्रार्थना

प्रभु, हामीलाई जगाउनुहोस्। हामीलाई तपाईंको घरमा बेवास्ता गरर पस्न नदिनुहोस्। हामीलाई पवित्र चेतना दिनुहोस् - कि तपाईं यहाँ हुनुहुन्छ, चलिरहनुभएको छ, बोलिरहनुभएको छ, मायालु हुनुहुन्छ। आमेन।

भाव वा आसन

चर्चमा जाँदा फुसफुसाउँदै भन्नुहोस्: “निश्चय नै प्रभु यस ठाउँमा हुनुहुन्छ।” उहाँको उपस्थितिको संकेतहरू खोज्नुहोस् - शान्ति, दृढ विश्वास, आनन्द, एकता।

20 जुलाई

लूका 4:1-4

[1] येशू यर्दन नदीदेखि फर्किनुभयो। उहाँ पवित्र आत्माले
भरिपूर्ण हुनुहुन्थ्यो। त्यो आत्माले उहाँलाई उजाडस्थान तिर
डोर्यायो। [2] त्यहाँ चालीस दिनसम्म उहाँलाई शैतानले परिक्षा
लियो। उहाँले त्यसबेला केही पनि खानु भएन। जब ती दिनहरू
बिते, उहाँ खुबै भोकाउनु भयो।

[3] शैतानले उहाँलाई भन्यो, “यदि तिमी परमेश्वरको पुत्र हौ भने,
यो ढुङ्गालाई रोटी बनिने आज्ञा देऊ।”

[4] उहाँले उत्तर दिनुभयो, “धर्मशास्त्रमा यो लेखिएको छः
‘रोटी खाएर मात्र मानिसहरू जीउँदो रहँदैन।’”

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। धर्मशास्त्रको छोटो अंश ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस् र त्यसले तपाईंलाई पोषण दिनको लागि रोकिनुहोस्।

फुसफुसाउनु: “तपाईंको वचन मेरो रोटी हो।”

21
जुलाई

लूका 4:14-21

[14] येशू पवित्र आत्माको शक्ति लिएर गालीलमा फर्कनु भयो।
गालीलभरि उहाँको बारेमा समचारहरू फैलियो। [15] उहाँले
तिनीहरूको सभा घरहरूमा सिकाउन शुरू गर्नुभयो। सबै
मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा गरे। [16] येशूले आफू हुर्केको शहर
नासरतको पनि यात्रा गर्नु भयो। विश्रामको दिनमा अघि
झैं उहाँ सभाघरमा जानु भयो। उहाँ त्यहाँ (धर्मग्रन्थबाट) केही
पढनलाई उभिनु भयो। [17] यशैया अगमवक्ताद्वारा लेखिएको
ग्रन्थ उहाँलाई दिईएको थियो। उहाँले ग्रन्थ पल्टाउनु भयो अनि
एक ठाउँ जहाँ निम्नलिखित कुराहरू लेखिएको भेट्टाउनु भयो:
[18] "परमप्रभुको आत्मा ममाथि छ।
परमेश्वरले मलाई गरीबहरूलाई सु-समचार सुनाउन,
बन्धनमा परेकाहरूलाई स्वतन्त्र गर्न,
अनि अन्धो मानिसहरूलाई देख्न सक्ने पार्न पठाउनु भएकोछ।
अनेकौं यातनामा पिल्सिएका मानिसहरूलाई मुक्त पार्न
परमेश्वरले मलाई पठाउनु भएकोछ।
[19] अनि आफ्नो मानिसहरूलाई बचाउन परमप्रभुको उचित
समय आएको छ,
भनिघोषणा गर्न पठाउनु भएकोहो।"
[20] उहाँले ग्रन्थ बन्द गर्नुभयो। उहाँले त्यो ग्रन्थ सहयोगीलाई दिएर
त्यहीं बस्नुभयो। सभा घरमा भएका प्रत्येक मानिसले उहाँ लाई
हेरिरहेका थिए। [21] येशू तिनीहरूसँग बोल्न थाल्नु भयो उहाँले
भन्नु भयो, "मैले तिमीहरू अघि जो धर्मग्रन्थको अंश पढे त्यो
आज पढदै गर्दा नै पूर्ण 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। प्रार्थना गर्नुहोस्: "आत्मा, मेरो वचन र कार्यहरू मार्फत शुभ समाचार ल्याउन आज मलाई अभिषेक गर्नुहोस्।" खाँचोमा परेका कसैलाई प्रोत्साहन वा मद्दत दिनुहोस्।

22
जुलाई

लूका 5:15-16

15 तर येशूको विषयमा समाचार अझ प्रचार हुँदै गयो। धेर
मानिसहरू उहाँकहाँ सुन्न आँउथे र बिमार निको भएर जान्थे। 16
येशू प्रायः नै एकान्त ठाउँमा प्रार्थना गर्नुहुन्थ्यो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज पाँच शान्त मिनेट छुट्याएर सास फेर्न र भन्नको लागि छुट्याउनुहोस्, “म यहाँ छु, प्रभु।” मौनतालाई कोलाहलले भर्ने चाहनाको प्रतिरोध गर्नुहोस्।

23
जुलाई

लूका 5:27-32

27 यसपछि येशू बाहिर जानु भयो अनि कर-कार्यालयमा
एकजना कर-संग्रहकर्त्तालाई बसिरहेको देख्नु भयो। त्यसको
नाउँ लेवी थियो। येशूले त्यसलाई भन्नु भयो, “मेरो पछि लाग।”
28 लेवी जुरूक्क उठ्यो अनि सबै कुरा छोडेर येशूको पछि
लाग्यो।

29 तब लेवीले येशूका निम्ति आफ्नो घरमा ठूलो भोजको
आयोजन गरे। त्यहाँ कर उठाउनेहरू र अरू मानसहरूको
पनि ठूलो भीड थियो जो तिनीहरूसँगै मेजमा खाँदथे, 30 तर
फरिसहरू र तिनीहरूका शास्त्रीहरू उहाँको चेलाहरूको
विरुद्धमा यसो भन्दै गनगनाउन लागे, “तिमीहरू कर
उठाउनेहरू र पापीहरूसित किन खाने पीने गर्छौ?”

31 येशूले उत्तर दिनु भयो, “निरोगीलाई वैद्यको आवश्यक पर्दैन,
तर रोगीहरूलाई मात्र वैद्यको आवश्यकता पर्छ। 32 म धार्मिक
मानिसहरूलाई बोलाउनु आएको होइन, म त पापीहरूलाई
तिनीहरूका हृदय र रहन सहन परिवर्तन गर भनी अह्राउनु यहाँ
आएको हुँ।”

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 बेवास्ता गरिएको वा बहिष्कृत गरिएको कसैलाई याद गर्न परमेश्वरसँग मद्दत माग्नुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई दयाको आँखा दिनुहोस्।”

24
जुलाई

लूका 6:27-31

[27] "म तिमीहरूलाई भन्दछु जसले मलाई सुनिरहेकाछौ,
आफ्ना शत्रुहरूलाई प्रेम गर। जसले तिमीहरूलाई घृणा गर्छन
तिनीहरूलाई पनि राम्रै गर। [28] तिमीहरूलाई सराप्नेहरूलाई
पनि आशीर्वाद देऊ। तिमीहरूसित दुर्व्यवहार गर्नेहरूको लागि
पनि प्रार्थना गर। [29] यदि कसैले तिमीहरूको एउटा गालामा
थप्ड लगाए उसलाई अर्को गाला पनि थापि देऊ। यदि कसैले
तिम्रो कोट लगेको छ भने उसलाई कमीज लिनु नरोक। [30] जसले
माग्छ हरेकलाई देऊ। यदि कसैले तिम्रो केही लगेकोछ भने
उसलाई त्यो चीज फर्काई नमाग। [31] अरूबाट तिमी जे चाहन्छौ,
अरूको निम्ति पनि त्यही गरी देऊ।

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। माया गर्न गाह्रो व्यक्तिको लागि आशीर्वाद प्रार्थना गर्नुहोस्। द्वेषको सट्टा सहानुभूति प्रदान गर्न भगवानसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

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?

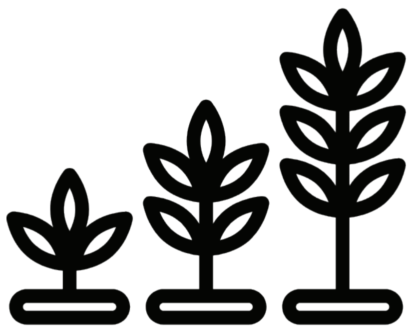
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



25
जुलाई

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।

26
जुलाई

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

एफिसी 4:2-3
[2] सधैँ नम्र र कोमल बन। धैर्य बन र आपस्तमा प्रेम पूर्वक रह। [3]
आत्मा मार्फत तिमीहरू शान्तिपूर्क एक-अर्कामा सम्बन्धित छौ। शान्तिको बन्धनले यस सम्बन्धलाई अटूट राख्ने भरसक कोशिश गर।

प्रार्थना
पवित्र आत्मा, तपाईंले हामीलाई दिनुभएको एकताको रक्षा गर्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। हामीलाई धैर्यवान, कोमल, नम्र र प्रेमले भरिपूर्ण बनाउनुहोस्। आज हाम्रो टोली र चर्चमा शान्तिले राज्य गरोस्। आमेन।

भाव वा आसन
प्रतिक्रिया दिनु अघि रोकिनुहोस् - धैर्य र कोमलता छनौट गर्नुहोस्।

तपाईंको सेवा गर्ने टोली वा मण्डलीको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, हामीलाई एक बनाउनुहोस्।”

27
जुलाई

लूका 7:1-10

[1] जब येशूले मानिसहरूलाई उपदेश दिइ सिध्याउनु भयो उहाँ
कफर्नहुम जानु भयो। [2] कफर्नहुममा एकजना कप्तान थियो।
उसको एकजना नोकर सिकिस्त बिमारी थियो, त्यो मर्नै
लागेको थियो। त्यस कप्तानले नोकरलाई खुबै माया गर्ने गर्थ्यो।
[3] जब उसले येशूको बारमा सुन्यो तब बूढा यहूदी प्रधानहरूलाई
उहाँकहाँ पठायो र त्यस नोकरलाई बचाउनुको लागि आउन
भनि बिन्ती गर्न पठायो। [4] ती मानिसहरू येशूकहाँ गए, अनि
त्यो कप्तानलाई सहायता गर्नु मार्मिक तरिकाले आग्रह गर्दै भने,
"त्यो कप्तान तपाईंको सहायता पाउनु साँच्चै योग्यको छ। [5]
तिनले हाम्रो मानिसहरूलाई माया गर्छन् र हाम्रो निम्ति सभा
घर पनि बनाइदिएका छन्।"

[6] यसकारण येशू ती मानिसहरूसँग जानु भयो। उहाँ यसो
भनि विन्ती गर्न पठायो, "हे प्रभु, तपाईं मेरो घरमा आउने
कष्ट नगर्नुहोस्। तपाईं जस्तो मानिस मेरो घरमा पाउ कष्ट गर्न
योग्यको म छैन। [7] यसकारण म आफैं पनि तपाँईकहाँ मानसँगत
रूपमा जान योग्यको सम्झिन्न, तपाईंले आदेश मात्र दिनुहोस्
मेरो नोकर जाती हुन्छ। [8] तपाईंको अधिकार मलाई थाहा छ।
म पनि अरू मानिसहरूको अधिकारको वशमा छु। अनि मेरो
अधिकारमा सैनिकहरू छन्। यदि म एकजना सैनिकलाई
भन्छु, 'जाऊ', अनि त्यो जान्छ। अनि अर्को सैनिकलाई भन्दछु,
'आऊ', अनि त्यो आउँछ। अनि यदी मेरो नोकरलाई भन्दछु, 'यो
गर', अनि त्यसले गर्छ।"

[9] जब येशूले यी कुरा सुन्नु भयो, उहाँ छक्क पर्नु भयो। येशूले
उहाँलाई पछ्याएर आउने मानिसहरू पट्टि फर्केर भन्नुभयो, "म
तिमीहरूलाई भन्छु, मैले यस्तो विश्वास सारा इस्राएलमा कतै
पनि पाइँन।" [10] येशूलाई बोलाउन गएका सबै मानिसहरू घर
फर्किए। तिनीहरूले त्यो नोकरलाई निको भइसकेको भेटे।

27
जुलाई

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। प्रार्थनामा एउटा परिस्थिति परमेश्वरकहाँ ल्याऊ र भन, "तपाईंको निको पार्ने वचन बोल्नुहोस्।" फुसफुसाउँदै भन: "तपाईंको वचन पर्याप्त छ।"

28
जुलाई

लूका 7:11-15

[11] अर्को दिन येशू नाइन भन्ने शहरमा जानुभयो। उहाँका चेलाहरू
र धेरै मानिसहरू पनि उहाँ सँगै गहरहेका थिए। [12] जब येशू
शहरको फाटक नजिक पुग्नु भयो, उनले मुर्दा लगिरहेको देख्नु
भयो। एउटी विधवाको एउटै भएको छोरो मरेको थियो। जब
लाश लगिरहेको थियो शहरका धेरै मानिसहरू ती विधवासँग
थिए। [13] जब प्रभु येशूले तिनलाई देख्नुभयो उहाँ त्यस विधवाको
निम्ति हृदयबाट दुःखी हुनु भयो र तिनलाई भन्नुभयो, “नरोऊ।”
[14] येशू शवपेटिकाको नजिक पुग्नु भयो अनि त्यसलाई
छुनुभयो। लाश लगिरहेका मलामीहरू टक्क अडिए। उहाँले त्यो
मरेको केटोलाई भन्नु भयो, “ए युवक म तिमीलाई भन्दछु, उठ।”
[15] त्यसपछि त्यो मरेको केटो तत्कालै उठेर बस्यो अनि बात गर्न
शुरु गर्यो। येशूले त्यस केटोलाई त्यसको आमालाई सुम्पिदिनु
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। आज कसैको आवश्यकता देख्नको लागि भगवानसँग मद्दत माग्नुहोस्, उहाँलाई छोडेर जानुको सट्टा।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मेरो हृदयलाई तपाईंको जस्तै कोमल बनाउनुहोस्।”

29
जुलाई

लूका 7:36-39, 47-48

36 फरिसीहरूमध्ये एकले येशू सँगै बसेर खानु निम्त्याए। उनी
फरिसीको घरमा गए अनि खानु बसे।
37 त्यो शहरमा एउटी पापी स्त्री थिई। त्यसले येशूलाई
फरिसीको घरमा खाना खाएको थाहा पाई। त्यसले एउटा
सिंगमरमरको भाँडामा केही सुगन्धितबस्तु लिएर आई। 38 त्यो
येशूको पछि चरण छेउमा रुँदै उभिइ। त्यसले आफ्नो आँसुले
येशूको चरण भिजाउनु थाली। त्यसले चरणमा म्वाँई खाई अनि
सुगन्धित खनाइदिई।

39 त्यो फरिसी जसले पनि यी सब देखे। उसले मनमनै सोचे,
“यदि यो मानिस अगमवक्ता हुँदो हो, उसले जान्ने थियो कि
त्यो स्त्री जसले उसको पाऊ छुइरहेकी छे ऊ को हो अनि कुन
स्तरकी हो? किनभने त्यो पापीनी हो।”

47 यसकारण म तिमीलाई भन्दछु कि उसको धेर पापाहरू क्षमा
भयो। यति स्पष्ट छ कि उसले धेर माया देखाई। जसलाई कम्ति
पाप क्षमा गरिन्छ उसले कम्ती माया पोखाँउछ।”

48 त्यसपछि येशूले स्त्रीलाई भन्नु भयो, “तिम्रो पापहरू क्षमा
भएको छ।”

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। परमेश्वरले क्षमा गर्नुभएकोमा तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ भन्ने तीनवटा कुरा लेख्नुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, अनुग्रहले मलाई चकित पार्नुहोस्।”

30
जुलाई

लूका 8:22-25

[22] एक दिन येशू अनि चेलाहरू एउटा डुङ्गामा चढे। उहाँले
तिनीहरूलाई भन्नुभयो, “आऊ मसित झीलको अर्को पट्टि
जाऔं।” अनि तिनीहरू हिँड्न थाले। [23] जब तिनीहरूले डुङ्गा
खियाए, येशू निदाउनुभयो। झीलमा एउटा ठूलो आँधी चल्यो।
डुङ्गामा पानी भरिन थाल्यो औ तिनीहरू खतरामा पर्न गए। [24]
चेलाहरू येशूकहाँ गए अनि उहाँलाई व्यूँझाए। तिनीहरूले भने,
“गुरूज्यू! गुरुज्यू! हामी डुब्न लाग्यौं।”

येशू उठ्नु भयो। उहाँले आँधी र छालहरूलाई हकार्नु भयो।
आँधी थामियो, अनि झील शान्त बन्यो। [25] उहाँले चेलाहरूलाई
भन्नुभयो, “तिमीहरूको विश्वास कहाँ छ?”

चेलाहरू डराए अनि चकित भए। तिनहरू आपसमा कुरा गर्न लागे, “उहाँ कस्ता मानिस हुनुहुन्छ? उहाँ आँधी र छाललाई आज्ञा दिनु हुन्छ अनि तिनीहरू पनि उनको आज्ञा पालन गर्छन्।”

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 जब तपाईं चिन्तित महसुस गर्नुहुन्छ, रोकिनुहोस् र बिस्तारै सास फेर्नुहोस्: “येशू, तपाईं यहाँ हुनुहुन्छ।” उहाँले तपाईंको वरिपरिका छालहरूलाई शान्त गराएको कल्पना गर्नुहोस्।

31
जुलाई

लूका 8:43-48

43 एकजना बाह्र बर्ष देखि रक्तस्रावले पिडित एउटी आइमाई
पनि त्यहाँ थिई। आफ्नो सारा जेथा वैद्यको ओखती-मूलोमा खर्च
गर्दा पनि तिनलाई निको पार्ने कोही निस्केनन्। 44 त्यो आइमाई
पछि पट्टि आएर येशूको कोटको छेउ छोई। त्यसै समयदेखि
त्यसको रक्तस्त्राव बन्द भयो। 45 अनि येशूले भन्नु भयो, “मलाई
कसले छोयो?”

सबैले भने कि तिनीहरू कसैले उनलाई छोएका छैनन्। पत्रुसले
भने, “गुरुज्यु, मानिसहरू वरिपरि छन् अनि तिनीहरूले
तपाईंलाई ठेलिरहेका छन्।”

46 तर येशूले भन्नुभुयो, “कसैले मलाई छोयो। मैले मबाट शक्ति
निस्केर गएको चाल पाएँ।” 47 जब त्यो आईमाईले यी कुराहरू
सुनी, ऊ लुक्न सकिन, ऊ काम्दै आई अनि येशूको अघि
निहुरिएर दण्डवत गरी। ती जम्मै मानिसहरूको अघि त्यस
आइमाईले येशूलाई स्पर्श किन गरी अनि कसरी झट्टै आफ्नो
रोगबाट मुक्त भएकी थिई बताई। 48 येशूले त्यस आइमाईलाई
भन्नु भयो, “मेरी छोरी, तिम्रो विश्वासले तिमी निको भयौ।
शान्तिसँग जाऊ।”

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। परमेश्वरको सामु दीर्घकालीन संघर्षको एउटा क्षेत्र ल्याउनुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मलाई फेरि पुग्न विश्वास दिनुहोस्।”

एक्जामेन

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 Jul 2026