

अगस्ट 2026

5 + 2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका



जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्ति ले एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

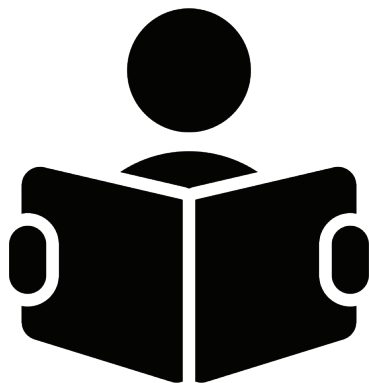
तपाईं यहाँ आउनुभएकोमा हामी धेरै खुसी छौं।
अर्को भक्तिमय महिनामा स्वागत छ!

हाम्रो द्रुत गतिको जीवनको बीचमा, सधैं भगवानको लागि
समय निकाल्न सम्झौं।

यो पुस्तिकाले हाम्रो विश्वासमा निरन्तर वृद्धि गर्न र हाम्रो
आध्यात्मिक समझलाई गहिरो बनाउनको लागि मार्गदर्शकको
रूपमा काम गर्दछ।

परमेश्वरको वचन पढ्दा, पवित्र आत्मालाई उपस्थित हुन
निमन्त्रणा गरौं, धर्मशास्त्रलाई हामीसँग व्यक्तिगत रूपमा
बोल्न अनुमति दिऔं। यसले हामीलाई अझै प्रकट नभएका
आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टिहरू पत्ता लगाउन सक्छ।

धर्मशास्त्र पढ्न हतार गर्नु पर्दैन। परमेश्वरको वचन स्वाद लिनको
लागि थियो, स्किम गरिएको होइन। पवित्र आत्मालाई
तपाईंको विचारहरूलाई धक्का दिन र तपाईंको हृदयलाई
हलचल गर्न दिनुहोस्। स्थिरतामा, हामी रूपान्तरणको लागि
ठाउँ सिर्जना गर्छौं साथै परमेश्वरले हामीलाई आकार दिन,
हामीलाई मार्गदर्शन गर्न र उहाँको नजिक ल्याउनको लागि ठाउँ
पनि सिर्जना 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 हप्तालालाई 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।

शब्दाथको 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।

हेर सौन्दर्य

कुनै सुन्दर चीजसँग समय बिताउनुहोस्। त्यो चित्रकला, गीत, वा सूर्यास्त हुन सक्छ। यसले संसारलाई आश्चर्यले भर्ने सृष्टिकर्ताप्रति कृतज्ञता जगाओस्।

सम्झनुहोस् र रमाउनुहोस्

तपाईंले देख्नुभएका अनुग्रहका तीन क्षणहरू सम्झनुहोस्। तिनीहरूलाई लेख्नुहोस् वा कसैसँग साझा गर्नुहोस्। परमेश्वर नजिकै हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरामा रमाउनुहोस्।



साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

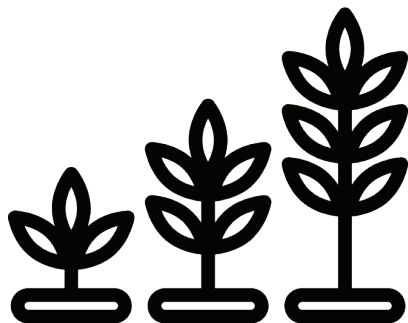
अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



एकजामेन: शनिबारको समीक्षा

उपस्थिति

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

समीक्षा

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

भावनाहरू

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

प्रार्थना

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

अगाडिको समय

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



आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

होशे ६:३

आऊ, हामी परमप्रभुलाई चिनीं,
हामी परमप्रभुलाई चिन्ने प्रयन्त गरिरहौं।
हामीलाई थाह छ उहाँ आउनुहुनेछ।
उहाँको आगमन प्रभात झैं निश्चय छ।
उहाँ हामीकहाँ जमीनलाई भिजाउने,
आखिरी बर्षा झैं आउनु हुनेछ।

प्रार्थना

प्रभु, हामी तपाईंलाई चिन्नको लागि अथक प्रयास गरिरहेका छौं। पानी फरझैं हामीकहाँ आउनुहोस्। हाम्रा सुख्खा ठाउँहरूलाई भिजाउनुहोस्। हाम्रा थकित आत्माहरूलाई ताजा बनाउनुहोस्। हामी तपाईंको प्रतीक्षामा छौं - किनकि तपाईंले आउने प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो। आमेन।

भाव वा आसन

सेवा गर्नुअघि प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, पानी परोस् — ममा र हामीमाझ।” उहाँको उपस्थितिको संकेतहरू खोज्नुहोस् — शान्ति, आँसु, दृढ विश्वास, आनन्द।



⁴ सेनाहरूका परमप्रभु, इस्राएलका परमेश्वरले यरूशलेम देखि बाबेल सम्म कैद भएका ती मानिसहरूलाई यी कुराहरू भन्नु भएको थियो ⁵ “घरहरू बनाऊ र त्यसमा बस्। बारीहरू बनाऊ र बिरूवाहरू रोप र फलहरू खाऊ। ⁶ विवाह-बारी गर र छोरा-छोरीहरू जन्माऊ। आफ्ना छोराहरूको लागि बुहारीहरू रोज। त्यसो गर्दा तिनीहरूले पनि छोरा-छोरीहरू जन्माउनेछन्। त्यहाँ सन्तान बढाऊ, नघटाऊ। ⁷ शहरमा पनि असल कार्यहरू गर जसका निम्ति मैले तिनीहरूलाई पठाएँ। जहाँ तिमीहरू बसिरहेकाछौ त्यस शहरका निम्ति परमप्रभुसित प्रार्थना गर। किनभने यदि त्यहाँ शान्ति छाप तिमीहरू पनि शान्तिसित बस्नु सक्छौ।”

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 आफ्नो छिमेक, कार्यस्थल र सरकारको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सोध्नुहोस्: “आत्मा, म मेरो राष्ट्रको शान्ति र समृद्धिमा कसरी योगदान दिन सक्छु?”

¹² परमप्रभु जुन मानिसहरूको परमेश्वर स्वरूप हुनुहुन्छ,
तिनीहरू सौभाग्यशाली हुन्छन्।
किनभने परमेश्वरले तिनीहरूलाई उहाँको आफ्नै खास
मानिसहरू सरह रोज्नु भएकोछ।

¹³ परमप्रभुले स्वर्गबाट तल हेर्नु भयो
अनि उहाँले सारा मानिसहरूलाई देख्नु भयो।

¹⁴ उहाँले उच्च-आसनबाट
तल पृथ्वीमा बाँँचिरहेका सारा मानिसहरूलाई हेर्नु भयो।
¹⁵ परमेश्वरले प्रत्येक मानिसको रचना गर्नुभयो।
परमेश्वर तिनीहरूले के सोच्दछन् जान्नुहुन्छ।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। सिंगापुरको बारमा तपाईँ कृतज्ञ हुनुभएका तीनवटा कुराहरूको
नाम बताउनुहोस्।

छोटो आशीर्वाद दिनुहोस्: “प्रभु, तपाईँको भलाइ हाम्रो भूमिमा बास गरोस्।”

¹² परमप्रभु जुन मानिसहरूको परमेश्वर स्वरूप हुनुहुन्छ, तिनीहरू सौभाग्यशाली हुन्छन्। किनभने परमेश्वरले तिनीहरूलाई उहाँको आफ्नै खास मानिसहरू सरह रोज्नु भएकोछ।

¹³ परमप्रभुले स्वर्गबाट तल हेर्नु भयो अनि उहाँले सारा मानिसहरूलाई देख्नु भयो।

¹⁴ उहाँले उच्च-आसनबाट तल पृथ्वीमा बाँचिरहेका सारा मानिसहरूलाई हेर्नु भयो।

¹⁵ परमेश्वरले प्रत्येक मानिसको रचना गर्नुभयो।

परमेश्वर तिनीहरूले के सोच्दछन् जान्नुहुन्छ।

¹⁶ उसी तरह तुम्हारी रौशनी लोगों के सामने चमके ताकि वे तुम्हार भले काम देखकर स्वर्ग में रहनेवाले तुम्हार पिता की महिमा कर।

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। सोध्नुहोस्: “मेरो प्रभावको क्षेत्रमा नुन र हल्का हुनु कस्तो देखिन्छ?” आज दयाको एउटा शान्त कार्य गर्नुहोस् जसले कसैलाई परमेश्वरतिर डोर्‍याउनेछ।

²³ काम जस्तो सुकै होस, तिम्रो योग्यताले भेटे सम्म राम्रो गर।
 प्रभुको सेवा गर्दछौ त्यस प्रकारले गर, अनि मानिसलाई होइन।
²⁴ याद राख, परमप्रभुले तिमिहरूलाई पुरस्कार दिनुहुनेछ।
 उहाँले आफ्ना मानिसहरूलाई के दिने प्रतिज्ञा गर्नु भएको छ त्यो
 तिमिलाई दिनु हुनेछ। तिमिहरूले प्रभु ख्रीष्टको सेवा गर्दछौ।

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 आफ्नो काम यो प्रार्थनाबाट सुरु गर्नुहोस्: “प्रभु, म मेरो
 कामद्वारा तपाईंको सेवा गर्छु।” काममा वा स्कूलमा एक जना व्यक्तिलाई
 असामान्य दयालु व्यवहार गर्नुहोस्।

हे मानिस! परमप्रभुले तिमीहरूलाई के असल छ त्यो भन्नु भएकोछ।
 परमप्रभुले तिमीहरूलाई उहाँ के चाहानु हुन्छ,
 त्यो बताउनु भएको छ।
 मानिसहरूसँग तिमी साँच्चो बन,
 अरूसँग प्रेमगर, तिमी परमेश्वरको अधि नम्र भएर बस।

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 नेता र नीति निर्माताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस् कि तिनीहरू इमानदारी, बुद्धि र करुणाका मानिसहरू होऊन्। जसले तपाईंलाई ऋण चुकाउन सक्दैन, उसको लागि दयाको एउटा काम गर।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

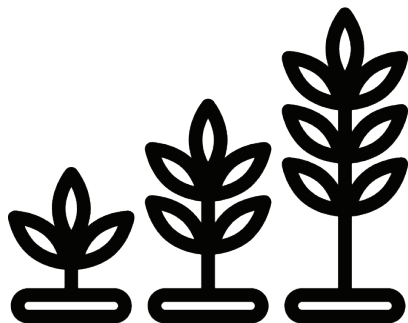
अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



एक्जामेन: शनिबारको समीक्षा

उपस्थिति

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

समीक्षा

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

भावनाहरू

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

प्रार्थना

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

अगाडिको समय

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



भजनसंग्रह 150:1-6

¹ हे सेनाहरूका परमप्रभु! तपाईंको मन्दिर साँच्चि नै प्रिय छ।

² हे परमप्रभु, म तपाईंको मन्दिर भित्र पस्न इच्छा गर्दछु।

म एकदमै उत्तेजित छु।

मेरा प्रत्येक अंग शाश्वत परमेश्वरसँग लिप्त हुन चाहन्छन्।

10 हे परमेश्वर, तपाईंको मन्दिरभित्रको एक दिन

अरू ठाउँका हजार दिनभन्दा उत्तम छ।

दुष्टहरूका घरमा बस्नुभन्दा

बरू मेरा परमेश्वरका मन्दिरको द्वारपाले हुनलाई मलाई मन पर्छ।

प्रार्थना

प्रभु, भजनरचयिता जस्तै हाम्रो हृदयलाई हलचल गर्नुहोस्।

तपाईंको दरबारको लागि हामीलाई पवित्र चाहना दिनुहोस्।

तपाईंसँग एक दिन अन्यत्र हजार दिन भन्दा राम्रो छ। हामी

चाहना र आनन्दका साथ आऔं। आमेन।

भाव वा आसन

चर्चमा प्रवेश गर्नुअघि, रोकिनुहोस् र कानेखुसी गर्नुहोस्: “प्रभु,

म तपाईंको चाहना गर्छु।” तपाईंको उपासना कर्तव्यबाट होइन,

इच्छाबाट प्रवाहित होस्।



तब परमप्रभु परमेश्वरले मानिसलाई लानु भयो अनि बगैंचा खन-जोत अनि हेरचाह गर्न उसलाई राख्नु भयो।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आफ्नो दिनको सुरुवात यो प्रार्थनाबाट गर्नुहोस्: “प्रभु, म तपाईंसँगै काम गर्छु, तपाईंको लागि मात्र होइन।” आज आफ्नो वातावरणमा हेरचाह वा व्यवस्था ल्याउने एउटा अवसर खोज्नुहोस्।

³ चाँडै दानियलले आफूलाई राम्रो चरित्र अनि धेरै योग्यता भएको देखाए। यसकारण, राजाले उनलाई सारा राज्यमा शासक बनाए। ⁴ तर जब अरू पर्यवेक्षकहरू अनि प्रान्त अधिपतिहरूले यो खबर पाए पछि दानियलसँग ईर्ष्यै गर्न र उनीहरूले दानियलसँग निहुँ खोज्न थाले, जब दानियल सरकारी कामले कतै जान्थे त्यति बेला उनले गरको काममा अरूहरूले नजर राख्थे तर पनि उनीहरूले दानियलमा कुनै दोष भेट्दैनन्। दानियल एकदमै ईमानदार अनि विश्वासी थिए। उनले राजासँग कुनै प्रकारको छल कपट गरनन्। उनी एकदमै परिश्रमी थिए। ⁵ यसैले ती मानिसहरूले भने, “अहिले सम्म हामीले दानियलको कुनै दोष भेट्दैनौ, यसैले दोष देखाउनको निम्ति यस्तो कुरा खोज्नु पर्छ जुन परमेश्वरको नियमसँग सम्बन्धित होस्।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज एउटा काम शान्त उत्कृष्टताका साथ गर्नुहोस्, नदेखिने तर ईमानदारिताका साथ।

सोध्नुहोस्: “आत्मा, कसैले याद नगर्दा पनि मलाई इमानदारीपूर्वक सेवा गर्न सिकाउनुहोस्।”

¹ तब परमप्रभुले मोशालाई भन्नु भयो, ² “यहूदाको परिवारबाट बजलेल ऊरीको छोरा हूरको नातीलाई मेरो निमित्त विशेष काम गर्न चुनेको छु। ³ मैले बजलेललाई परमेश्वरको आत्मासित परिपूर्ण पारिदिएको छु अनि उसलाई सबै किसिमको निपुणता, कुशलता, अनि ज्ञानले आशीष दिएको छु। ⁴ उसले सुन, चाँदी अनि काँसाको सुन्दर-सुन्दर वस्तुहरू बनाउन सक्छ किनभने ऊ एउटा राम्रो शिल्पकार हो। ⁵ बजलेलले सबै प्रकारको कामहरू गर्न सक्छ जस्तै सुनमा कुँदन् पत्थर घेरा लगाउनको निमित्त ढुङ्गा काट्नु अनि सबै उद्देश्यको निमित्त काठहरू काट्न सक्छ।

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 आफ्नो काम रचनात्मकताका साथ गर्नुहोस्, प्रशंसाको लागि होइन तर खुशीको लागि।

फुसफुस: “आत्मा, मेरो कामलाई तपाईंको बुद्धि र सुन्दरताले भर्नुहोस्।”

³¹ “यसर्थ फिक्री गर्दै यसो नभन, ‘हामी के खाउँला?’ ‘के पिउँला?’ वा हामी ‘के लगाउँला?’” ³² परमेश्वरमा विश्वास नगर्नेहरूले मात्रै यी कुराहरू पाउने इच्छा गर्दछन्। यसकारण फिक्री नगर, किनभने स्वर्गमा बस्नुहुने पिताले तिमीहरूलाई यी सबै थोकको आवश्यक छ भनी जान्नुहुन्छ। ³³ इसलिए परमेश्वर के राज और उसके नेक स्तरों को पहली जगह देते रहो और ये बाकी सारी चीज़ें भी तुम्हें दे दी जाएँगी।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आफ्नो महत्वाकांक्षा भगवानमा समर्पण गर्न एक क्षण लिनुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, मेरो काममा पहिले तपाईंको राज्य खोज्न मलाई मद्दत गर्नुहोस्।”

¹ येशू यरीहो शहर भएर जाँदै हुनुहुन्थ्यो। ² यरीकोमा एकजना जक्कै नाउँ भएको मानिस बस्थे। तिनी महसूल उठाउने हाकीम औ धनवान मानिस थिए। ³ तिनी येशू को हुन भनी हेर्न चाहन्थे। अरू मानिसहरू पनि त्यहाँ उहाँलाई हेर्न चाहन्थे। जक्कै एकदमै पुडको मानिस थिए अनि उनले मानिसहरूको भीडमा येशूलाई देख्न सक्ने थिएनन्। ⁴ अनि येशू आउँदै गरको ठाँउ पुग्नु तिनी अघि दौडे। तिनी नेभाराको रूखमा चढे जहाँबाट तिनले येशूलाई देख्न सक्थे।

⁵ जब येशू त्यो ठाउँमा आइपुग्नु भयो उहाँले जक्कैलाई रूखमाथि देख्नु भयो। उहाँले तिनलाई भन्नुभयो, “जक्कै, झट्टै! तल ओर्लेरआऊ! आज म तिम्रो घरमा बास बस्नु पर्छ।”

⁶ त्यसपछि जक्कै झट्टै तल ओर्लेर आए। तिनी आफ्नो घरमा येशूलाई स्वागत गर्न पाउँदा खुबै खुशी भए। ⁷ सबै मानिसहरूले यो देखे। तिनीहरू यसो भन्दै विरोध गर्न लागे, “हेर येशू कस्ता मानिससँग बस्न जानु हुँदैंछ? जक्कै पापी हो।”

⁸ जक्कैले प्रभूलाई भन्यो, “म असल काम गर्न चाहान्छु। म गरीबहरूलाई मेरो आधा सम्पत्ति दिनेछु। अनि यदि मैले कसैलाई ठगेकोछु भने तिनीहरूलाई चार गुणा अधिक तिर्नेछु।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज कुनै मान्यता बिना उदारतापूर्वक केही गर्नुहोस् (देऊ, सेवा गर, वा आशीर्वाद देऊ)।

प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, मेरो हृदय र हातहरू शुद्ध पार्नुहोस्।”

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

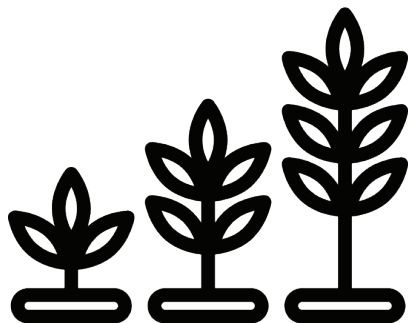
अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



एकजामेन: 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।



भजनसंग्रह 24:7-9

⁷ हे मूल प्रवेश-द्वारहरू आफ्ना टाउकाहरू उठाऊ।

सनातनका द्वारहरू, खोल,

अनि महिमापूर्ण राजा भित्र आउनु हुनेछ।

⁸ महिमाका महाराज को हुनुहुन्छ?

परमप्रभु नै ती राजा हुन्, उहाँ शक्तिशाली सिपाही हुनुहुन्छ।

परमप्रभु उही राजा हुनुहुन्छ, उहाँ पराक्रमी हुनुहुन्छ।

⁹ हे मूल प्रवेश-द्वारहरू, आफ्ना टाउकाहरू उठाऊ।

सनातनका द्वारहरू खुल्ला होऊ,

र महिमापूर्ण महाराजा भित्र आउनु हुनेछ।

प्रार्थना

महिमाका राजा, हामी तपाईंको तर्फ हाम्रो शिर उठाउँछौं।

तपाईंको चर्चमा प्रवेश गर्नुहोस्। हाम्रो जीवनमा प्रवेश गर्नुहोस्।

भारीपनलाई आशाले, डरलाई विश्वासले र व्याकुलतालाई

तपाईंको उपस्थितिले बदल्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन

शारीरिक रूपमा आफ्नो टाउको उठाउनुहोस्, गहिरो सास

लिनुहोस्, र भन्नुहोस्: “तपाईं महिमाका राजा हुनुहुन्छ।”

थकित देखिने अरू कसैलाई प्रोत्साहन दिनुहोस् - उहाँ आउँदै हुनुहुन्छ भनेर सम्झाउनुहोस्।



25 त्यसपछि एकजना व्यवस्थाका शास्त्री त्यहाँ खडा भए अनि तिनले येशूलाई जाँच्ने चेष्टा गर। तिनले भने, “हे गुरुज्यु, मैले अनन्त जीवन पाउनलाई के गर्नुपर्छ?”

26 येशूले तिनलाई भन्नुभयो, “व्यावस्थामा के लेखिएको छ? तिमीले त्यसमा के पढ्छौ?”

27 त्यस मानिसले भन्यो, “‘‘तिमीले परमप्रभु तिम्रो परमेश्वरलाई आफ्नो सारा हृदय, सारा आत्मा सारा शक्ति अनि सारा मनबाट प्रेम गर्नु पर्छ। अनि तिमीले आफैँलाई जस्तो अरू मानिसहरूलाई पनि प्रेम गर्नुपर्छ।’’”

28 येशूले त्यस मानिसलाई भन्नुभयो, “तिम्रो उत्तर सही छ। त्यही गर अनि तिमीले अनन्त जीवन पाउनेछौ।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज तपाईँ घुम्दै जाँदा, देख्ने मानिसहरूलाई चुपचाप आशीर्वाद दिनुहोस्।

फुसफुसाउँदै: “प्रभु, तपाईँले मलाई प्रेम गर्नुभएझैं मेरो छिमेकीलाई प्रेम गर्न मलाई मद्दत गर्नुहोस्।”

29 मगर उस आदमी ने खुद को नेक साबित करने के इरादे से यीशु से पूछा, “असल में मेरा पड़ोसी कौन है?” 30 यीशु ने कहा, “एक आदमी यरूशलेम से नीचे उतरकर यरीहो जा रहा था और लुटेरों ने उसे घेर लिया। उन्होंने उसके कपड़े उतरवा लिए और उसका सबकुछ छीनकर उसे बहुत मारा और अधमरा छोड़कर वहाँ से चले गए। 31 इत्तफाक से एक याजक उसी सड़क से नीचे जा रहा था, मगर जब उसने उस आदमी को पड़ा देखा, तो सड़क की दूसरी तरफ से निकल गया। 32 उसी तरह, जब एक लेवी भी वहाँ से जा रहा था और उसने उस आदमी को देखा, तो सड़क की दूसरी तरफ से निकल गया। 33 मगर फिर एक सामरी उस सड़क से गुज़रा और जब उसने उस आदमी को देखा तो उसका दिल तड़प उठा। 34 वह उसके पास गया और उसके घावों पर तेल और दाख-मदिरा डालकर पट्टियाँ बाँधी। फिर वह उसे अपने गधे पर लादकर एक सराय में ले आया और उसकी देखभाल की। 35 अगले दिन उसने सरायवाले को दो दीनार देते हुए कहा, ‘इस आदमी की देखभाल करना और इसके अलावा जो भी खर्च होगा, वह मैं लौटकर तुझे दे दूँगा।’ 36 अब बता, तुझे क्या लगता है, उन तीनों में से किसने उस आदमी का पड़ोसी होने का फर्ज़ निभाया, जिसे लुटेरों ने घेर लिया था?” 37 उसने कहा, “वही जिसने उस पर दया की और उसकी मदद की।” तब यीशु ने उससे कहा, “जा और तू भी ऐसा ही करा।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज ढिलो गर्नुहोस्। कसैलाई याद गर्नुहोस् जसले चोट पुर्याएको वा बेवास्ता गरिरहेको हुन सक्छ।

व्यावहारिक सहयोग, प्रोत्साहनको एक शब्द वा प्रार्थना दिनुहोस्।

हे मानिस! परमप्रभुले तिमीहरूलाई के असल छ त्यो भन्नु भएकोछ।
 परमप्रभुले तिमीहरूलाई उहाँ के चाहानु हुन्छ,
 त्यो बताउनु भएको छ।
 मानिसहरूसँग तिमी साँच्चो बन,
 अरूसँग प्रेमगर, तिमी परमेश्वरको अधि नम्र भएर बस।

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। जसले तपाईंलाई ऋण चुकाउन सक्दैन, उसको लागि एउटा सानो दयाको काम गर्नुहोस्।
 प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, आज मलाई नम्रतापूर्वक हिँड्न र न्यायपूर्ण व्यवहार गर्न देऊ।”

धन्य मेल-मिलाप गराउनेहरू,
किनभने परमेश्वरले तिनीहरूलाई आफ्ना छोरा-छोरी भन्नुहुनेछ।

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। परमेश्वरसँग एउटा त्यस्तो सम्बन्ध वा वातावरण देखाउन माग्नुहोस् जहाँ तपाईंले शान्ति ल्याउन सक्नुहुन्छ।

आज तनाव बढाउनुको सट्टा शान्त शब्दहरू बोल्नुहोस्।

¹⁰ तिमीहरूले भोको मानिसहरूसँग दुःख अनुभव गर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई भोजन दिनुपर्छ। कष्टमा परेका मानिसहरूलाई तिमीहरूले सहयोग दिनुपर्छ। तिनीहरूको खाँचो समाधान पारिदिनु पर्छ। तब तिमीहरूका ज्योति अँध्यारोमा चम्कनेछ। अनि तिमीहरूले दुःख पाउनेछैनौ। तिमीहरू मध्यदिनको उज्यालो सूर्योदय जस्तो हुनेछौ।

¹¹ परमप्रभुले सधैं तिमीहरूलाई डोर्याउनु हुनेछ। उहाँले सुखखा जमीनहरूमा पनि तिमीहरूको आत्मालाई सन्तुष्ट पार्नुहुनेछ। परमप्रभुले तिमीहरूका हड्डीरूमा शक्ति भरिदिनु हुनेछ। तिमीहरू प्रशस्त पानी भएको बगैंचा जस्तो हुनेछौ। तिमीहरू सदा-सर्वदा रहने पानीको स्रोत जस्तै हुनेछौ।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज आफ्नो छिमेकमा कसैको लागि उदारतापूर्वक केही गर्नुहोस्।

उहाँको महान् कथामा सानो प्रकाश बन्ने मौका दिनुभएकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

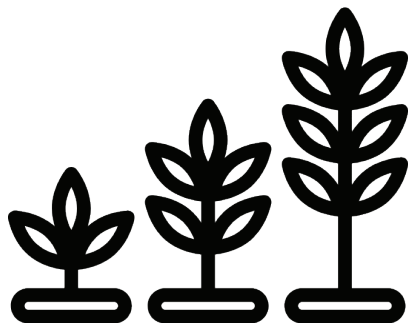
अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



उपस्थिति

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

समीक्षा

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

भावनाहरू

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

प्रार्थना

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

अगाडिको समय

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



हितोपदेश 4:23

सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरो के हो भने तिमिले सोच्नु पर्ने कुराहरूमा तिम्री अत्यन्तै होशियारी हुनु पर्छ। किनभने तिम्रो मन तिम्रो जीवनको स्रोत हो।

प्रार्थना

प्रभु, हाम्रो हृदयको रक्षा गर्नुहोस्। घाइते भएकाहरूलाई निको पार्नुहोस्, घमण्डीहरूलाई नम्र पार्नुहोस्, कमजोरहरूलाई बलियो पार्नुहोस्। आज हामीले गर्ने सबै कुरा तपाईंमा सफा र जीवित हृदयबाट प्रवाहित होस्। आमेन।

भाव वा आसन

सेवा गर्नुभन्दा २ मिनेट पहिले सोध्नुहोस्, “मेरो मुटु कस्तो छ, साँच्चै?” भगवानलाई निमन्त्रणा गर्नुहोस्: “म तपाईंको लागि केहि गर्नु अघि मेरो मुटुलाई तपाईंको मुटुसँग मिलाउनुहोस्।”



⁶ किनभने परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरले पृथ्वी भरिका मानिसहरूमध्ये तिमीहरूलाई आफ्ना विशेष मानिसहरू बनाउन मन पराउनु भयो र तिमीहरू परमप्रभुको आफ्नै मानिसहरू हो। ⁷ किन परमप्रभुले तिमीहरूलाई प्रेम गर्नु भयो अनि आफ्ना विशेष मानिसहरूको रूपमा रोज्नु भयो? यो यसकारण होइन कि तिमीहरू विशाल राष्ट्र छौ! तिमीहरूको जन संख्या अरू सबै भन्दा कम्ती छ। ⁸ तर परमप्रभुले तिमीहरूलाई आफ्नो महान् शक्तिद्वारा मिश्र देशबाट बाहिर निकाल्नु भयो, तिनीहरूको दासत्वबाट मुक्त गराउनु भयो र मिश्र देशका राजा फिरऊनको नियन्त्रणबाट तिमीहरूलाई स्वतन्त्र बनाउनु भयो। किनभने परमप्रभुले तिमीहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ अनि तिमीहरूका पिता-पुर्खाहरूसँग गरको प्रतिज्ञा पूर्ण गर्नलाई यस्तो गर्नु भयो।

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। उहाँका मानिसहरूमा तपाईंलाई बोलाउनु भएकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद।

सोध्नुहोस्: “आत्मा, आज मलाई सम्झाउनुहोस् कि म तपाईं र तपाईंको परिवारको हुँ।”

¹ परमप्रभु, मेरो मालिकले आफ्नो आत्मा मभित्र हाल्नु भयो। परमेश्वरले मलाई गरीब मानिसहरूकहाँ सुसमाचार भन्न र पीडित मानिसहरूलाई सुख दिनकोलागि रोज्नु भयो। परमेश्वरले मलाई कैदीहरूलाई स्वतन्त्र हुनेछौ भन्नु र कैदीहरूलाई स्वतन्त्र पार्नु पठाउनु भयो। ² परमेश्वरले मलाई त्यो समय घोषणा गर्न पठाउनु भयो जब परमप्रभुले आफ्नो करुणा प्रकट गर्नु हुनेछ। परमेश्वरले मलाई त्यो समय घोषणा गर्नु पठाउन भयो जब उहाँले पापीहरूलाई दण्ड दिनुहुनेछ। परमेश्वरले दुःखी मानिसहरूलाई सान्त्वना दिन मलाई पठाउनुभयो। ³ परमेश्वरले सियोनका दुःखी मानिसहरूका लागि मलाई पठाउनु भयो। उत्सवका लागि म तिनीहरूलाई तयार पार्नेछु। म तिनीहरूका टाउकोबाट खरानी पुछेर मुकुट लगाई दिनेछु। म तिमीहरूको दुःखमय जीवन हटाएर खुशीको तेल प्रदान गर्नेछु। म तिनीहरूको पीडा हटाएर उत्सवको निमित्त पोषाकहरू दिने छु। परमेश्वरले मलाई ती मानिसहरूलाई “धार्मिकताका वृक्षहरू” र “परमप्रभुको अद्भूत बोट” नाउँ दिनलाई पठाउनु भयो।

⁴ त्यस बेला, ध्वंश भएका पुराना शहरहरू फेरि निर्माण गरिनेछन्। ती शहरहरू पहिले जस्तै नयाँ बनिनेछन्। धेरै-धेरै वर्ष अघाडि भत्किएका ती शहरहरू नयाँ जस्तै बनिनेछन्।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। प्रार्थना गर्नुहोस्: “हे परमप्रभुको आत्मा, आज मलाई शुभ समाचार ल्याउन अभिषेक गर्नुहोस्।”

प्रोत्साहन वा उपचार चाहिने एक जना व्यक्ति खोज्नुहोस्।

⁴ हामी प्रत्येकको एउटै शरीर छ अनि यो धेरै भागमा बाँडिएको छ। यी भागहरूको एउटै काम हुँदैन। ⁵ उसै गरी, हामी धेरै मानिसहरू छौं, तर ख्रीष्टमा हामी एक शरीर हौं। अनि प्रत्येक अंग अरू भागहरूका हुन्। ⁶ हामी सबैसँग विभिन्न वरदानहरू छन्। हरेक वरदान परमेश्वरको अनुग्रहबाट आएको छ। यदि कसैसँग अगमवाणी गर्ने वरदान छ भने उसले आफ्नो विश्वासको अनुसार त्यसको उपयोग गर्नुपर्छ।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तार पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज चर्चमा एक जना व्यक्तिको योगदानलाई पुष्टि गर्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, हामीलाई एकअर्काको वरदानको कदर गर्न मद्दत गर्नुहोस्।”

⁹ “सर्वशक्तिमान परमप्रभुले यो कुरा भन्नुभयो,
 ‘तिमीहरूलाई जे सत्य र उचित लाग्छ त्यही गर्नु पर्छ।
 तिमीहरू एक अर्काप्रति दयालु
 र करुणामय हुनु पर्छ।
¹⁰ बिधुवाहरू, टुहुरा-टुहुरी बिदेशी
 अथवा गरीब मानिसहरूलाई चोट पुर्याउनु हुँदैन।
 एक-अर्कालाई नराम्रो गर्ने बिचार पनि मनमा ल्याउनु हुँदैन।”

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। बेवास्ता गरिएको व्यक्तिको लागि दयाको एक मौन कार्य गर्नुहोस्।

सोध्नुहोस्: “आत्मा, मेरो वरिपरिको आवश्यकताहरूप्रति मेरो आँखा खोल।”

² प्रार्थना गर्दा हामी सधैं तिमीहरू सबैलाई सम्झन्छौं र तिमीहरू सबैको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद चढाउँछौं। ³ तिमीहरूको विश्वासको लागि अनि जुन कुरो तिमीहरूले गरकाछौ त्यसको लागि हामी सधैं प्रार्थना गर्दा परमेश्वर हाम्रा पितालाई धन्यवाद दिन्छौं। अनि प्रेमको कारणले तिमीहरूले गरको कामको निम्ति उहाँलाई धन्यवाद दिंदछौं। हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टमा तिमीहरूको आशाको कारणले दृढ रहेकोमा हामी तिमीहरूलाई धन्यवाद दिंदछौं।

⁴ दाज्यू-भाइहरू अनि दिदी-बहिनीहरू, परमेश्वरले तिमीहरूलाई प्रेम गर्नुहुन्छ। हामी जान्दछौं उहाँले तिमीहरूलाई आफ्नो बनाउन छान्नुभयो। ⁵ हामीले तिमीहरूकहाँ सुसमाचार ल्यायौं। तर हामीले शब्द मात्र दिएनौं, त्यो सुसमाचारसित शक्ति पनि दियौं। यो हामीले पवित्र आत्मासित अनि निश्चित बुद्धिद्वारा ल्यायौं जुन सत्य हो। त्यसको साथै, हामी तिमीहरूसित रहँदा कसरी रह्यौं त्यो पनि तिमीहरूले जान्थौ। ⁶ अनि तिमीहरू हामी जस्तै र प्रभु जस्तै भयौ। तिमीहरूले धेरै दुःख पाएर पनि आनन्दपूर्वक शिक्षा ग्रहण गर्थौ। त्यो आनन्द पवित्र आत्माको दिनुभएको हो। ⁷ म्यासिडोनिया र अखेयाका सबै विश्वासीहरूका निम्ति तिमीहरू एक उदाहरण बन्यौ। ⁸ तिमीहरूबाटै म्यासिडोनिया र अखेयामा परमेश्वरको संदेश फिजियो। र परमेश्वर प्रति तिमीहरूको विश्वास प्रत्येक ठाउँका मानिसहरूले बुझे। यसकारण तिमीहरूको विश्वास बार हामीले केही भन्नु पर्दैन।

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 आत्माको कुन निमन्त्रणालाई जोड दिंदै हुनुहुन्छ?

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंको चर्चको गवाही आनन्द र प्रामाणिकताले चम्कियोस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्।

दृढ विश्वासको नमुना प्रस्तुत गर्ने व्यक्तिलाई धन्यवाद।

साप्ताहिक भेटघाट

साथी / लाइफ ग्रुप भेटघाट

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

चरणहरू

धन्यवाद

यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

परमेश्वरको वचन

कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन

तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

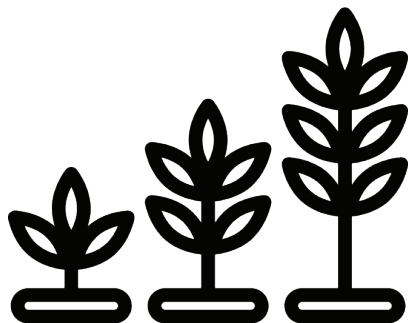
अवरोध

तपाईं कहाँ अलिङ्गनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

अर्को कदम

आउने हप्ताको लागि एउटा सानो र स्पष्ट कदमको निर्णय गर्नुहोस्।

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



उपस्थिति

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

समीक्षा

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

भावनाहरू

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

प्रार्थना

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

अगाडिको समय

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



भजनसंग्रह 66:1-2

¹ पृथ्वीमा भएका प्रत्येकले चिजले, परमेश्वर प्रति आनन्द सहित चिच्याउँछ।

² उहाँको नाउँको महिमाको प्रशंसा गर!
स्तुति-गानहरूले उहाँको सम्मान गर!

प्रार्थना

प्रभु, तपाईं महिमित प्रशंसाको योग्य हुनुहुन्छ। हाम्रो हृदयलाई सुस्तताबाट जगाउनुहोस्। हाम्रो उपासना - गीतमा, सेवामा, मौनतामा - तपाईंको वैभव प्रतिबिम्बित गरौं। आमेन।

भाव वा आसन

आफूले चाहेको जस्तो गरी गाउनुहोस् — ठूलो स्वरमा होइन, इमानदारीपूर्वक गाउनुहोस्।
पूजामा पूर्ण रूपमा संलग्न हुने छनौट गर्नुहोस् - हेरर होइन।



¹⁶ जब याकूब आफ्नो निद्राबाट बिउँझे, उनले सोचे, “निश्चय नै परमप्रभु यस ठाउँमा हुनुहुँदो रहेछ, तर मलाई त थाहै भएन।” ¹⁷ उनी डराए र भने, “यो ठाउँ कस्तो भययोग्य छ! यो त परमेश्वरको भवनबाहेक अरु केही होइन; यो त स्वर्गको ढोका हो।”

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 जब तपाईं आफ्नो मण्डली वा घरमा प्रवेश गर्नुहुन्छ, सुस्तरी भन्नुहोस्, “निश्चय नै परमप्रभु यस ठाउँमा हुनुहुन्छ।” तपाईं जहाँ भए तापनि परमेश्वरको उपस्थितिको बारमा सचेत हुनुहोस्।

१. परमेश्वरको उपस्थितिको बारमा 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 गरका कामहरू र भेटेका मानिसहरूलाई सम्झनुहोस्। तपाईंले ती मानिसहरूबाट के प्राप्त गर्नुभयो? तपाईंले तिनीहरूलाई के दिनुभयो? साना कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्—तपाईंले खाएको खाना, देख्नुभएका दृश्यहरू र अन्य स-साना खुसीहरू। परमेश्वर स-साना विवरणहरूमा हुनुहुन्छ।

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

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

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

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

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

(ignatianspirituality.com बाट साभार गरिएको)

१. शबाथको सुरुवात सृष्टिबाट हुन्छ। इसाएल, मन्दिर वा व्यवस्था हुनुभन्दा पहिले नै शबाथ थियो। परमेश्वरले “आफ्नो काम सिद्ध गर्नुभयो... र विश्राम लिनुभयो” र सातौँ दिनलाई आशिष 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।

आशिष: 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 तिम्रो मिश्र देशमा कमारा थियो।” शबाथ लागू गरिएको स्वतन्त्रता हो—अब कसैले पनि हड्डी घोट्टेर काम गर्नु पर्दैन: न छोराछोरीले, न सेवक वा विदेशीले, न त पशु वा जमिनले (प्रस्थान २३:१२; लेवी २५)।

आशिष: 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।

आशिषः 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” (मर्कुस 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 आशिष हो—एउटा चिन्ह कि परमेश्वरको नयाँ सृष्टि सुरु भएको छ।

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

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

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

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

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

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

७. सामान्य प्रश्नहरू र बाइबलीय मार्गदर्शन

• के शबाथ कानुनीवाद (Legalism) होइन र?

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

• कुन दिन?

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

• काम भनेको के हो?

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

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



5+2 Aug 2026