सेप्टेम्बर 2026

5+2

५ र २

भक्ति र शबाथ ह्ातेपुस्तिका

जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्तिले एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

५+२ भक्तिपूर्ण (5+2 Devotional) को नयाँ महिनामा तपाईंलाई स्वागत छ! तपाईं यहाँ हुनुभएकोमा र हामीसँग यो यात्रा जारी राख्नुभएकोमा हामी धेरै खुसी छौं। प्रत्येक हप्ताले हामीलाई कोलाहललाई शान्त पार्न र फेरि येशूको नजिक जान समय दिन्छ।

धेरै कुराहरूले हाम्रो ध्यान तान्न खोज्छन्, तरपनि जब हामी उहाँको कुरा सुन्नका लागि केही बेर सुस्त हुन्छौं, तब परमेश्वरले हामीलाई भेट्नुहुन्छ। उहाँसँगका ती साधारण क्षणहरूमा, हाम्रो दृष्टिकोण परिवर्तन हुन्छ, हाम्रो विश्वास ताजा हुन्छ, र हाम्रा हृदयहरू उहाँको इच्छासँग मिल्न थाल्छन्।

यस महिना, जिज्ञासा र खुला हृदयका साथ आउनुहोस्। परमेश्वरले कसरी बोल्नुहुन्छ—केवल धर्मशास्त्रबाट मात्र होइन, तर दैनिक क्षणहरू, मानिसहरू र कोमल संकेतहरू मार्फत पनि ध्यान दिनुहोस्। प्रायः साना र विश्वासयोग्य कदमहरूले नै हामीलाई सबैभन्दा बढी आकार दिन्छन्।

जब हामी परमेश्वरलाई हाम्रो समय र इच्छा अर्पण गर्छौं, उहाँले हामीभित्र त्यस्ता कुराहरू उमार्नुहुन्छ जुन हामी आफैंले कहिल्यै उत्पन्न गर्न सक्दैनथ्यौं। तपाईंहरूसँग यो मार्गमा हिँड्न पाएकोमा हामी कृतज्ञ छौं। आउनुहोस्, हामी सँगै मिलेर खोज्दै, भरोसा गर्दै र बढ्दै जाऔं।

5+2

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 38 हेर्नुहोस्।

महिनामा दुई पटक शबाथ

परमेश्वरमा विश्राम लिनका लागि कामबाट रोकिनुहोस्। शबाथको बारेमा आफ्नो बुझाइलाई गहिरो बनाउन पृष्ठ 40 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 पूरै दिन सम्भव छैन भने, केही घण्टाहरू लगातार छुट्याउनुहोस्।

<u>सधैँ धन्यवाद चढाउनुहोस्</u>
धन्यवादले तपाईंको ध्यान ‘के कमी छ’ भन्नेबाट हटाएर ‘के उपलब्ध छ’ भन्नेतर्फ मोडिदिन्छ। यसले तपाईंको आत्मालाई यो सम्झना गराउँछ कि सबै कुरा अनुग्रह नै हो। यस हप्ता तपाईंले धन्यवाद दिनुपर्ने १० वटा कुराहरू लेख्नुहोस्। ती साना वा ठूला हुन सक्छन्। ती बुँदाहरूलाई बिस्तारै पढ्नुहोस् र प्रत्येकका लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। धन्यवादको भेटीलाई आराधनाको रूपमा बढ्न दिनुहोस्।

<u>आफ्नो शरीरलाई विश्राम दिनुहोस्</u>
विश्राम कमजोरी होइन, यो त आराधना हो। तपाईंको शरीर एउटा वरदान हो जसको हेरचाह गरिनुपर्छ, यसलाई थकित हुने गरी जोत्नु हुँदैन। कुनै मिटिङ तय गरेजस्तै गरी विश्रामको लागि समय निकाल्नुहोस्। धेरै बेर सुत्नुहोस्, दिउँसो छोटो समयका लागि झप्की लिनुहोस्, शरीर तन्काउनुहोस् वा तपाईंलाई शारीरिक रूपमा ताजा बनाउने कुनै काम गर्नुहोस्। कुनै पनि दोषी महसुस नगरी विश्राम गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई यो सम्झना गराउन दिनुहोस् कि तपाईंले केही गर्नुभएको कारणले होइन, तर तपाईं परमेश्वरमा को हुनुहुन्छ भन्ने कारणले प्रेम गरिनुभएको छ।

1
सेप्टेम्बर

प्रस्थान 40:34-35

[34] तब बादलले भेट हुने पाललाई ढाकिदियो, र परमप्रभुको
महिमाले बासस्थान भरियो। [35] मोशा भेट हुने पालभित्र पस्न
सकेनन् किनभने बादल त्यसमाथि बसेको थियो, र परमप्रभुको
महिमाले बासस्थान भरिएको थियो।

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। प्रार्थना: "प्रभु, तपाईंको मण्डलीलाई फेरि तपाईंको महिमाले भरिदिनुहोस्।" एक छिनको लागि आफ्नो मण्डली उहाँको उपस्थितिद्वारा भरिएको कल्पना गर्नुहोस्।

2
सेप्टेम्बर

1 राजा 8:10-13

10 जब पूजाहारीहरू पवित्र स्थानबाट बाहिर निस्के, तब
परमप्रभुको मन्दिर बादलले भरियो। 11 बादलको कारणले
पूजाहारीहरूले आफ्नो सेवा गर्न सकेनन्, किनभने परमप्रभुको
महिमाले उहाँको मन्दिर भरिएको थियो।

12 तब सुलेमानले भने, “परमप्रभुले भन्नुभएको छ कि उहाँ बाक्लो
अँध्यारो बादलमा बस्नुहुनेछ; 13 मैले वास्तवमै तपाईंको निम्ति
एउटा भव्य मन्दिर बनाएको छु, जुन सधैँभरिका लागि तपाईंको
बासस्थान हुनेछ।”

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। यस हप्ता आराधना गर्दा, कुनै प्रदर्शनको अपेक्षा गर्नुभन्दा परमेश्वरको उपस्थितिलाई स्वागत गर्नमा ध्यान दिनुहोस्। सुस्तरी भन्नुहोस्: “प्रभु, तपाईंको मन्दिर फेरि भरिदिनुहोस्।”

3
सेप्टेम्बर

1 पत्रुस 2:4-5

4 उहाँकहाँ आउँदा—जुन जीवित ढुङ्गा हुनुहुन्छ—जो
मानिसहरूद्वारा तिरस्कृत भए तापनि परमेश्वरद्वारा
छानिनुभएको र उहाँको दृष्टिमा बहुमूल्य हुनुहुन्छ—
5 तिमीहरू
पनि जीवित ढुङ्गाहरूझैँ एउटा आत्मिक घरको रूपमा निर्माण
हुँदैछौ, ताकि येशू ख्रीष्टद्वारा परमेश्वरलाई ग्रहणयोग्य हुने
आत्मिक बलिदानहरू चढाउनलाई एउटा पवित्र पूजाहारी
समाज बन।

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। आफ्नो मण्डली समुदायलाई एउटा जीवित मन्दिरको रूपमा सोच्नुहोस्। प्रत्येक “ढुङ्गा” (प्रत्येक व्यक्ति) प्रेममा एकसाथ जोडिन सकून् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

4
सेप्टेम्बर

भजनसंग्रह 84:1-4

1 सर्वशक्तिमान परमप्रभु, तपाईंको बासस्थान कस्तो रमणीय
छ!
2 मेरो प्राण परमप्रभुका चोकहरूका लागि तिर्सना गर्छ, यहाँसम्म
कि मूर्छित हुन्छ; मेरो हृदय र मेरो शरीर जीवित परमेश्वरका
लागि कराउँछन्।
3 भँगेराले पनि एउटा घर पाएको छ, र गौँथलीले आफ्नो निम्ति
एउटा गुँड, जहाँ उसले आफ्ना बचेराहरू राख्न सकोस्—
तपाईंको वेदीको नजिकै एउटा ठाउँ, हे सर्वशक्तिमान
परमप्रभु, मेरा राजा र मेरा परमेश्वर।
4 धन्य हुन्ती जो तपाईंको भवनमा बास गर्छन्; तिनीहरू
निरन्तर तपाईंको प्रशंसा गरिरहन्छन्।

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। आफ्नो मण्डली समुदाय र यसको आत्मिक “घर” को लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। मण्डलीसँग सम्बन्ध टुटेको महसुस गर्नेहरूका लागि केही मिनेट 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?

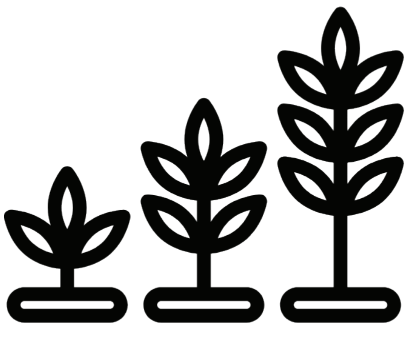
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



5
सेप्टेम्बर

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।

6
सेप्टेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

भजनसंग्रह 24:7-9

7 हे ढोकाहरू हो, आफ्ना शिरहरू उठाओ; हे प्राचीन ढोकाहरू
हो, उचालिओ, ताकि महिमाका राजा भित्र आउन सकून्।
8 यी महिमाका राजा को हुन्? उहाँ शक्ति र सामर्थ्यले भरिएका
परमप्रभु हुनुहुन्छ, युद्धमा शक्तिशाली परमप्रभु।
9 हे ढोकाहरू हो, आफ्ना शिरहरू उठाओ; हे प्राचीन ढोकाहरू
हो, ती उठाओ, ताकि महिमाका राजा भित्र आउन सकून्।

प्रार्थना

महिमाका राजा, हामी हाम्रा शिरहरू तपाईं तर्फ उठाउँदछौं। तपाईंको मण्डलीमा प्रवेश गर्नुहोस्। हाम्रो जीवनमा प्रवेश गर्नुहोस्। हाम्रो भारीपनलाई आशाले, डरलाई विश्वासले, र अलमललाई तपाईंको उपस्थितिले प्रतिस्थापन गरिदिनुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन

शारीरिक रूपमा आफ्नो शिर उठाउनुहोस्, लामो सास फेर्नुहोस् र भन्नुहोस्: "तपाईं महिमाका राजा हुनुहुन्छ।" थकित देखिने अरू कसैलाई उत्साह दिनुहोस् — उहाँ आउँदै हुनुहुन्छ भनी उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस्।

7
सेप्टेम्बर

व्यवस्था 10:17-19

17 किनकि परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर, देवताहरूका
परमेश्वर र प्रभुहरूका प्रभु हुनुहुन्छ, महान् परमेश्वर, शक्तिशाली
र भययोग्य, जसले कसैको पक्षपात गर्नुहुन्न र घुस लिनुहुन्न।
18 उहाँले अनाथ र विधवाको न्याय गर्नुहुन्छ, र तिनीहरूलाई
भोजन र वस्त्र दिएर तिमीहरूका बीचमा बस्ने विदेशीलाई प्रेम
गर्नुहुन्छ। 19 र तिमीहरूले पनि विदेशीहरूलाई प्रेम गर्नुपर्छ,
किनकि तिमीहरू आफैँ पनि मिश्र देशमा विदेशी थियौ।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंको मण्डलीमा आफूलाई बिरानो वा बाहिरको महसुस गर्नेहरूका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। यस हप्ता आतिथ्य सत्कारको एउटा काम गर्नुहोस्—अभिवादन, भोजन, वा एउटा सन्देश।

8
सेप्टेम्बर

यूहन्ना 13:34-35

34 “म तिमीहरूलाई एउटा नयाँ आज्ञा दिन्छु: एक-अर्कालाई
प्रेम गर। जसरी मैले तिमीहरूलाई प्रेम गरेको छु, त्यसरी
नै तिमीहरूले पनि एक-अर्कालाई प्रेम गर्नुपर्छ। 35 यदि
तिमीहरूले एक-अर्कालाई प्रेम गर्यौ भने, यसैबाट सबैले
तिमीहरू मेरा चेला हौ भनी जान्नेछन्।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंको मण्डलीको कुनै यस्तो व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् जसलाई प्रेम गर्न तपाईंलाई गाह्रो लाग्छ। परमेश्वरले उनीहरूलाई कसरी हेर्नुहुन्छ, त्यो तपाईंलाई देखाइदिनुहोस् भनी उहाँसँग माग्नुहोस्।

9
सेप्टेम्बर

कलस्सी 3:12-15

12 यसकारण, परमेश्वरका चुनिएका मानिसहरू, पवित्र र अति
प्रिय भएका नाताले, आफैँलाई करुणा, दया, नम्रता, भद्रता
र धैर्यले सजाओ। 13 एउटाले अर्कोलाई सह र यदि कसैको
विरुद्धमा केही गुनासो छ भने एक-अर्कालाई क्षमा गर। 14 जसरी
प्रभुले तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै तिमीहरूले पनि
क्षमा गर्नुपर्छ। र यी सबै सद्गुणहरूमाथि प्रेमलाई धारण गर,
जसले यी सबैलाई पूर्ण एकतामा बाँध्छ।

15 ख्रीष्टको शान्तिले तिमीहरूको हृदयमा राज्य गरोस्,
किनकि एकै शरीरका अंगहरू भएका नाताले तिमीहरूलाई
शान्तिको लागि बोलाइएको हो। र कृतज्ञ बन।

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। पवित्र आत्मालाई सोध्नुहोस् कि तपाईंले क्षमा गर्नुपर्ने कोही छ कि? आफ्नो सम्बन्ध र मण्डली परिवारमा शान्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

10
सेप्टेम्बर

रुथ 2:10-12

10 तब उनी भुइँमा घोप्टो परेर दण्डवत् गरिन्। उनले उसलाई
सोधिन्, “म विदेशी भए तापनि तपाईंले मलाई ध्यान दिनुभएर
तपाईंको दृष्टिमा यस्तो अनुग्रह पाउनुको कारण के हो?”
11 बोअजले जवाफ दिए, “तिम्रो श्रीमानको मृत्यु भएदेखि
तिमीले आफ्नी सासूको लागि गरेका सबै कुरा मैले सुनेको
छु—कसरी तिमीले आफ्ना बाबु-आमा र आफ्नो जन्मभूमि
छोडेर पहिले कहिल्यै नचिनेका मानिसहरूकहाँ बस्न आयौ।
12 तिमीले जे गरेका छौ त्यसको बदला परमप्रभुले तिमीलाई
दिऊन्। इस्राएलका परमेश्वर परमप्रभु, जसको पखेटा मुनि तिमी
शरण लिन आएकी छौ, उहाँबाट तिमीले प्रशस्त इनाम पाउन
सक।”

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। यस हप्ता आफ्नो समुदाय वा मण्डलीमा कुनै नयाँ व्यक्तिलाई खोज्नुहोस्। प्रोत्साहनको शब्द वा साधारण दया देखाउनुहोस्।

11
सेप्टेम्बर

एफिसी 4:1-3

[1] यसकारण, प्रभुको कैदी म तिमीहरूलाई आग्रह गर्दछु कि
तिमीहरूले पाएको बोलावटको योग्यको जीवन बिताओ। [2]
पूर्ण रूपमा नम्र र भद्र बन; धैर्यवान् भई प्रेममा एउटाले अर्कोलाई
सह। [3] शान्तिको बन्धनद्वारा पवित्र आत्माको एकतालाई कायम
राख्न हर सम्भव प्रयास गर।

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, आज म मेरो मण्डली परिवारमा कसरी शान्तिको रक्षा गर्न सक्छु?" धैर्य वा भद्रता देखाउने एउटा तरिका रोज्नुहोस्।

साप्ताहिक चेक 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?

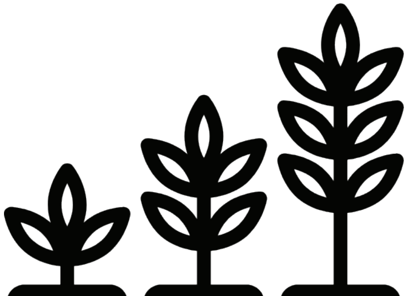
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



12
सेप्टेम्बर

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।

13
सेप्टेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

हितोपदेश 4:23
सबैभन्दा बढि आफ्नो हृदयको रक्षा गर,
किनकि तिमीले गर्ने हरक कुरा यसैबाट प्रवह हुन्छ।

प्रार्थना
प्रभु, हाम्रा हृदयहरूको रक्षा गर्नुहोस्। जे घाइते छ त्यसलाई निको पार्नुहोस्, जे घमण्डी छ त्यसलाई नम्र बनाउनुहोस्, र जे कमजोर छ त्यसलाई बलियो बनाउनुहोस्। आज हामीले गर्ने हरक कुरा तपाईंमा शुद्ध र जीवित भएको हृदयबाट प्रवह हुन सकोस्। आमेन।

भाव वा आसन
सेवा (serving) सुरु गर्नुअघि २ मिनेट समय लिएर सोध्नुहोस्, “वास्तवमा मेरो हृदय कस्तो छ?” परमेश्वरलाई निमन्त्रणा गर्नुहोस्: “तपाईंको लागि केही गर्नुअघि मेरो हृदयलाई तपाईंको हृदयसँग एकनासको बनाइदिनुहोस्।”

14
सेप्टेम्बर

उत्पत्ति 12:1-3

1 परमप्रभुले अब्रामलाई भन्नुभएको थियो, “तिम्रो देश, तिम्रा
मानिसहरू र तिम्रो बाबुको घराना छोडेर मैले तिमीलाई
देखाउने देशमा जाऊ।
2 “म तिमीलाई एउटा ठूलो जाति बनाउनेछु, र म तिमीलाई
आशिष् दिनेछु; म तिम्रो नाम महान् बनाउनेछु, र तिमी
आशिष्को कारण हुनेछौ।
3 तिमीलाई आशिष् दिनेहरूलाई म आशिष् दिनेछु, र जसले
तिमीलाई सराप्छ त्यसलाई म सराप दिनेछु; र पृथ्वीका सबै
मानिसहरू तिमीद्वारा आशिष्त हुनेछन्।”

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 तपाईंको सामान्य घेराभन्दा बाहिरको कसैलाई आशिष् पुर्याउन सक्ने एउटा तरिका लेख्नुहोस्।

15
सेप्टेम्बर

नहेम्याह 2:17-18

17 तब मैले तिनीहरूलाई भनें, "हामी कस्तो अप्ठ्यारोमा छौँ
तिमीहरू देख्छौ: यरूशलेम भग्नावशेष भएको छ, र यसका
ढोकाहरू आगोले जलेका छन्। आऊ, हामी यरूशलेमको पर्खाल
फेरि निर्माण गरौँ, र हामी अब उप्रान्त अपमानमा रहने छैनौँ।"
18 मैले तिनीहरूलाई ममाथि भएको मेरो परमेश्वरको अनुग्रही
हात र राजाले मलाई भनेका कुराहरूको बारेमा पनि बताएँ।
तिनीहरूले जवाफ दिए, "आउनुहोस्, हामी निर्माण सुरु गरौँ।"
यसरी तिनीहरूले यो असल काम सुरु गरे।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। कुनै परिचित ठाउँमा हिँड्नुहोस् र परमेश्वरसँग सोध्नुहोस् कि त्यहाँ के पुनर्निर्माण गर्न आवश्यक छ। के यो सम्बन्ध, आशा, वा विश्वास हुन सक्छ? सम्पर्क, आश्रय, वा मित्रता?

16
सेप्टेम्बर

मर्कूस 6:7-9, 12

[7] येशूले बाह्रजना चेलाहरूलाई आफूकहाँ बोलाउनुभयो। येशूले
तिनीहरूलाई दुई-दुई जनाको दलमा पठाउनुभयो। येशूले
तिनीहरूलाई दुष्टआत्माहरूमाथि अधिकार जमाउने शक्ति
दिनुभयो।
[8] येशूले तिनीहरूलाई केही आदेश दिनुभयो: “यात्राको लागि
हिँड्दा साथमा केही पनि नलैजाओ। एउटा लौरो मात्र लैजाओ।
न त भोजन, न त झोला, न त कम्मरपेटीमा पैसा नै लैजाओ।
[9] तर तिमीहरूले चप्पल लगाउनु, र दुइटा दौरा चाहिँ
नलगाउनु।”

[12] तिनीहरू निस्केर गए र मानिसहरूले पश्चात्ताप गर्नुपर्छ भनी
प्रचार गरे।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज आफ्नो तालिका वा चिन्ताको बोझ हल्का पार्नुहोस्। धेरै तयारी गर्नुको सट्टा एउटा चिन्ताको विषयमा परमेश्वरमाथि भरोसा गर्ने निर्णय गर्नुहोस्।

17
सेप्टेम्बर

मत्ती 25:35-40

35 “किनकि म भोको थिएँ र तिमीहरूले मलाई खान दियौ,
म तिर्खाएको थिएँ र तिमीहरूले मलाई पिउन दियौ, म
अपरिचित थिएँ र तिमीहरूले मलाई भित्र निमन्त्रणा गर्यौ,
36 मलाई लुगाको खाँचो थियो र तिमीहरूले मलाई लगाउन
दियौ, म बिरामी थिएँ र तिमीहरूले मेरो हेरचाह गर्यौ, म
झ्यालखानामा थिएँ र तिमीहरू मलाई भेट्न आयौ।”

37 “तब धर्मीहरूले उहाँलाई जवाफ दिनेछन्, ‘प्रभु, हामीले
कहिले तपाईंलाई भोको देख्यौँ र खुवायौँ, वा तिर्खाएको देख्यौँ
र पिउन दियौँ? 38 कहिले हामीले तपाईंलाई अपरिचित
देख्यौँ र भित्र निमन्त्रणा गर्यौँ, वा लुगाको खाँचोमा परेको देखेर
लुगा लगाउन दियौँ? 39 कहिले हामीले तपाईंलाई बिरामी वा
झ्यालखानामा देख्यौँ र भेट्न गर्यौँ?’

40 “राजाले जवाफ दिनुहुनेछ, ‘म तिमीहरूलाई साँच्चै भन्दछु,
तिमीहरूले मेरा यी अति साना भाइहरूमध्ये एउटाका लागि जे
गर्यौ, त्यो मेरै लागि गर्यौ।’”

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। साक्षात येशूलाई सेवा गरेझैँ गरी आज दयाको एउटा ठोस काम गर्नुहोस् (जस्तै: भोजन, सन्देश, वा उपहार)।

18
सेप्टेम्बर

प्रेरित 4:29-31

[29] "अब हे प्रभु, तिनीहरूका धम्कीहरूलाई विचार गर्नुहोस्
र तपाईंका दासहरूलाई ठूलो साहसका साथ तपाईंको वचन
बोल्न सक्षम बनाउनुहोस्। [30] निको पार्नका लागि तपाईंको हात
फैलाउनुहोस् र तपाईंको पवित्र सेवक येशूको नामद्वारा चिन्ह र
अचम्मका कामहरू प्रदर्शन गर्नुहोस्।"

[31] तिनीहरूले प्रार्थना गरिसकेपछि, तिनीहरू भेला भएको
ठाउँ हल्लियो। र तिनीहरू सबै पवित्र आत्माले भरिए र
परमेश्वरको वचन साहसका साथ बोले।

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। आफ्नो समुदायमा साहस र चंगाईको लागि विशेष रूपमा प्रार्थना गर्न एक वा दुई साथीहरूलाई भेला 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?

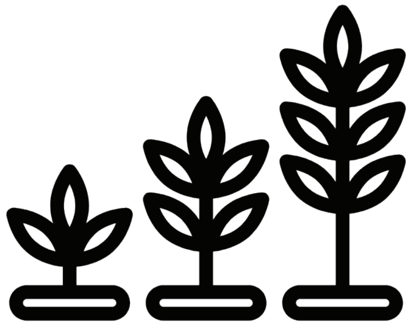
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



19
सेप्टेम्बर

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 परमे
श्वरले 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।

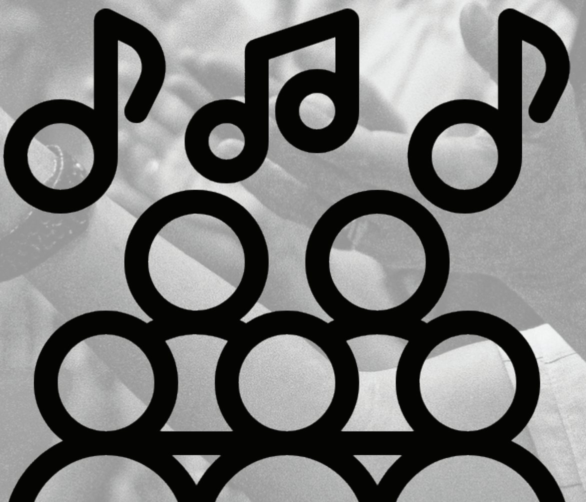
20
सेप्टेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

भजनसंग्रह 66:1-2
1 हे सारा पृथ्वी, परमेश्वरको जयजयकार गर!
2 उहाँको नामको महिमाको भजन गाओ; उहाँको प्रशंसालाई
महिमित बनाओ।

प्रार्थना
प्रभु, तपाईं महिमित प्रशंसाको योग्य हुनुहुन्छ। हाम्रो हृदयलाई सुस्तताबाट ब्युँझाउनुहोस्। हाम्रो आराधना — चाहे गीतमा होस्, सेवामा होस् वा मौनतामा — त्यसले तपाईंको भव्यतालाई झल्काउन सकोस्। आमेन।

भाव वा आसन
भित्री हृदयदेखि नै भजन गाउनुहोस् — ठूलो स्वरका लागि मात्र होइन तर इमानदारीका साथ। आराधना गर्दा केवल दर्शक मात्र नभई पूर्ण रूपमा सहभागी हुने निर्णय गर्नुहोस्।



21
सेप्टेम्बर

यशैया 62:4-5

4 अब उप्रान्त तिमीलाई ‘त्यागिएकी’ भनिनेछैन, न त तिम्रो
देशलाई ‘निर्जन’ भनिनेछ। तर तिमी ‘हेप्ज़ीबाह’ भनिनेछौ, र
तिम्रो देश ‘ब्युलाह’; किनकि परमप्रभु तिमीमा प्रसन्न हुनुहुनेछ,
र तिम्रो देश विवाहित हुनेछ।
5 जसरी एउटा जवान मानिसले युवतीसँग विवाह गर्छ, त्यसरी
नै तिम्रो निर्माणकर्ताले तिमीसँग विवाह गर्नुहुनेछ; जसरी
दुलहा

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। आफ्नो दुलहीलाई देखेर रमाउँछ, त्यसरी नै तिम्रा परमेश्वर तिमीमा रमाउनुहुनेछ।
आज तीन पटक रोकिनुहोस् र सुस्तरी भन्नुहोस्, “परमप्रभु ममा प्रसन्न हुनुहुन्छ।”

22
सेप्टेम्बर

एफिसी 5:25-27

[25] हे पतिहरू हो, आफ्नी पत्नीलाई प्रेम गर, जसरी ख्रीष्टले
पनि मण्डलीलाई प्रेम गर्नुभयो र त्यसको निम्ति आफूलाई
अर्पण गर्नुभयो [26] ताकि मण्डलीलाई वचनद्वारा पानीले धोएर
पवित्र पार्न सकूँ, [27] र त्यसलाई कुनै दाग वा चाउरी वा अन्य कुनै
खोट नभएको, तर पवित्र र निष्खोट भएको एउटा महिमित
मण्डलीको रूपमा आफैँ कहाँ प्रस्तुत गर्न सकूँ।

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 आफ्नो मण्डलीको नाम लिएर प्रार्थना गर्नुहोस्: "प्रभु, FGA लाई तपाईंको प्रेममा महिमित बनाउनुहोस्।"

23
सेप्टेम्बर

भजनसंग्रह 45:10-11

[10] हे छोरी, सुन, र ध्यान दिएर हेर: आफ्ना मानिसहरू र आफ्नो
बाबुको घरानालाई बिर्सिदेऊ। [11] राजा तिम्रो सुन्दरतामा
मोहित होऊन्; उहाँको आदर गर, किनकि उहाँ तिम्रो प्रभु
हुनुहुन्छ।

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 यस्तो अलमल्याउने कुरालाई हटाउनुहोस् जसले तपाईंको भक्तिलाई सुस्त बनाउँछ। के त्यहाँ कुनै गुनासो, चिन्ता, वा ईर्ष्या छ जसले तपाईंको हृदय वा दिमागलाई धमिलो बनाइरहेको छ? त्यसलाई पन्छाउनुहोस्।

24
सेप्टेम्बर

प्रकाश 19:6-8

6 तब मैले स्वर्गमा धेरै मानिसहरूको बढो भीडले गरेको गर्जन
जस्तै आवाज सुनें। तिनीहरू भन्दै थिए,
“हल्लेलूयाह!
हाम्रा परमप्रभु परमेश्वर, सर्वशक्तिमान्‌ले राज्य गर्नुहुन्छ!
7 आउनुहोस्, हामी खुशी मनाऔं अनि रमाइलो गरौं!
उहाँलाई महिमा दिऔं!
किनभने थुमाको विवाहको समय आएको छ।
उहाँकी दुलहीले आफैंलाई तयार पारेकी छन्।
8 दुलहीलाई लगाउनका लागि चम्किलो र सफा मलमलको
पोशाक दिइएको छ।”
(त्यो मलमल भनेको परमेश्वरका पवित्र मानिसहरूले गरेका
सही कामहरू हुन्।)

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 आज विश्वासयोग्य बनाएर त्यो दिनको लागि तयार पार्नुहोस्।”

25
सेप्टेम्बर

होसे 2:19-20

19 “म तिमीलाई सधैँका लागि मेरो दुलही बनाउनेछु; म
तिमीलाई धार्मिकता र न्यायमा, प्रेम र करुणामा मेरो दुलही
बनाउनेछु।
20 म तिमीलाई विश्वासयोग्यतामा मेरो दुलही बनाउनेछु, र
तिमीले परमप्रभुलाई चिन्नेछौ।”

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। परमेश्वरको कहिल्यै नथाक्ने प्रेम, जसले तपाईंलाई पछ्याइरहन्छ, त्यसको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिन केही मिनेट निकाल्नुहोस्।

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?

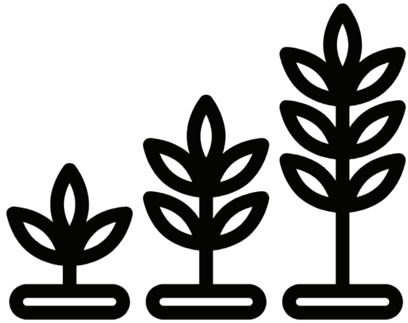
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



26
सेप्टेम्बर

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।

27
सेप्टेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

लूका 22:19-20

19 अनि उहाँले रोटी लिनुभयो, धन्यवाद दिनुभयो र त्यसलाई
भाँच्नुभयो, र उनीहरूलाई दिँदै भन्नुभयो, "यो मेरो शरीर हो जो
तिमीहरूका निम्ति दिइएको छ; मेरो सम्झनामा यो गर्ने गर।"
20 त्यसरी नै बेलुकीको भोजनपछि उहाँले कचौरा लिनुभयो
र भन्नुभयो, "यो कचौरा मेरो रगतमा हुने नयाँ करार हो, जुन
तिमीहरूका निम्ति बगाइएको छ।"

प्रार्थना

येशू, हामी सम्झना गर्छौं। हामी तपाईंको भाँचिएको शरीर र बगाइएको रगतलाई सम्झना गर्छौं। आजको आराधना र सेवाका हरक कार्यहरू तपाईंको सम्झनामा गरिएका होऊन्। आमेन।

भाव वा आसन

आराधना गर्नुअघि सुस्तरी भन्नुहोस्: "येशू, तपाईंले गर्नुभएको कार्यलाई म सम्झना गर्छु।" प्रभुभोज लिँदा वा क्रुसको बारेमा गाउँदा — केही बेर सुस्त हुनुहोस् र मनन गर्नुहोस्।

28
सेप्टेम्बर

उत्पत्ति 13:8-12

8 तब अब्रामले लूतलाई भने, “कृपया तिमी र मबिच, र मेरा
गोठाला र तिम्रा गोठालाबिच कुनै झगडा नहोस्, किनकि हामी
आफन्त हौं। 9 के सारा देश तिम्रो सामु छैन र? कृपया मदेखि
अलग होओ। यदि तिमी देब्रेतिर जान्छौ भने, म दाहिनेतिर
जान्छु, र यदि तिमी दाहिनेतिर जान्छौ भने, म देब्रेतिर जान्छु।”

10 लूतले आँखा उठाएर यर्दनको समथर भूमिलाई हेरे, जो
सोअरतिर प्रशस्त पानी भएको ठाउँ थियो। (परमप्रभुले सदोम र
गमोरा नष्ट पार्नुअघि त्यो स्थान मिश्रको देशजस्तै र परमप्रभुको
बगैँचाजस्तै थियो।) 11 तब लूतले यर्दनको सम्पूर्ण समथर
भूमिलाई रोजे र पूर्वतिर गए। यसरी तिनीहरू एक-अर्काबाट
अलग भए। 12 अब्राम कनान देशमा बसे, र लूत भने समथर
भूमिको सहरहरूमा बसे, र तिनले सदोम सहरसम्म आफ्नो पाल
सार्दै लगे।

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 ठूलो वा सानो कुनै निर्णय गर्नुअघि रोकिनुहोस् र सोध्नुहोस्, “के यसले मलाई परमेश्वरको उपस्थितिको नजिक लैजान्छ कि टाढा?”

29
सेप्टेम्बर

प्रस्थान 31:1-5

1 तब परमप्रभुले मोशालाई भन्नुभयो,
2 “हेर, मैले यहूदाको कुलका हूरका नाति र ऊरीका छोरा
बजलेललाई नामै लिएर छानेको छु।
3 म उसलाई परमेश्वरको आत्माले भरिपूर्ण पारिदिनेछु, र
उसलाई शिल्प कौशल, बुद्धि र ज्ञानले भरिपूर्ण गराउनेछु,
4 ताकि उसले सुन, चाँदी र काँसाको काममा कलात्मक
डिजाइनहरू बनाउन सकोस्,
5 र सुन, चाँदी र काँसाका कामहरू गर्न, पत्थर कुँद्न, काठ काट्न
र सबै प्रकारका शिल्प कलाहरू गर्न सकोस्।

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 कुनै एउटा कामलाई असाधारण सावधानी र कृतज्ञताका साथ गर्नुहोस्, जसरी बजलेलले गरका थिए।

30
सेप्टेम्बर

भजनसंग्रह 1:1-3

1 धन्य हो त्यो मानिस जो दुष्टहरूको सल्लाहमा चल्दैन, वा
पापीहरूको मार्गमा खडा हुँदैन, वा गिल्ला गर्नेहरूको समूहमा
बस्दैन,
2 तर जसको आनन्द परमप्रभुको व्यवस्थामा छ, र जसले उहाँको
व्यवस्थामा दिनरात मनन गर्छ।
3 ऊ खोलाको किनारमा रोपिएको रूखजस्तै हो, जसले आफ्नो
ऋतुमा फल दिन्छ र जसको पात ओइलाउँदैन—उसले जे गर्छ
त्यसमा ऊ सफल हुन्छ।

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, मैले कुन चाहिँ आवाजहरूलाई मेरो हृदयको आकार दिन दिइरहेको छु?" इमानदारीका साथ सुन्नुहोस्। तपाईंको आनन्दलाई नष्ट गर्ने एउटा स्रोतलाई हटाएर त्यसको सट्टामा सत्यलाई राख्नुहोस्।

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 धेर इच्छुक छौं। के तपाईंले आफ्नो प्रगतिको
बारेमा केही कुरा बताउनको लागि एकछिन समय
निकाल्न सक्नुहुन्छ?

5+2 Sep 2026