5+2

५ र २

भक्ति र शबाथ ह्यातेपुस्तिका

जय मसीह!

प्रत्येक व्यक्तिले एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

५+२ भक्ति कार्यक्रमको नयाँ महिनामा स्वागत छ! तपाईं अझै पनि हामीसँग यो यात्रामा हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा हामी धेर खुसी छौं। यो भक्ति केवल बानी मात्र होइन - यो परमेश्वरको नजिक आउन र एउटा चर्च परिवारको रूपमा बढ्नको लागि साप्ताहिक निमन्त्रणा हो।

हाम्रो जीवनमा मानिसहरूले के देख्छन् - हाम्रो दया, विश्वासयोग्यता र धैर्य - हामी उहाँलाई भेट्ने लुकेका ठाउँहरूबाट बाहिर निस्कन्छ। ती शान्त, हतार नगरिएका क्षणहरूमा उहाँको वचनले हाम्रो हृदयलाई मिलाउँछ र उहाँको आत्माले हाम्रो शक्तिलाई नवीकरण गर्छ।

त्यसैले यो महिना, ढिलो गर्नुहोस्। ठाउँ दिनुहोस्। धर्मशास्त्रलाई तपाईंसँग बोल्न दिनुहोस्, र पवित्र आत्माले तपाईं भित्र ताजा विश्वास जगाउन दिनुहोस्। जब हामी परमेश्वरलाई हाम्रो सरल, इमान्दार आज्ञाकारिता प्रदान गर्छौं, उहाँसँग साधारणलाई शक्तिशाली चीजमा परिणत गर्ने तरिका हुन्छ।

हामी तपाईंसँगै यात्रा गर्न पाउँदा आभारी छौं। हामी सँगै आत्मामा झुकाव राखौं, सुनौं र पछ्यौं।

यो निर्देशिका कसरी प्रयोग गर्ने

<u>दैनिक भक्ति</u>
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।

<u>शनिबारको समीक्षा</u>
आफ्नो हप्तालाई फर्केर हेर्न ‘एक्जामेन’ (Examen) प्रश्नहरू प्रयोग गर्नुहोस्। ‘एक्जामेन’ अभ्यासको बारेमा थप जान्नको लागि पृष्ठ 38 हेर्नुहोस्।

<u>महिनामा दुई पटक शबाथ</u>
परमेश्वरमा विश्राम लिनका लागि कामबाट रोकिनुहोस्। शबाथको बारेमा आफ्नो बुझाइलाई गहिरो बनाउन पृष्ठ 40 हेर्नुहोस्।

<u>साप्ताहिक भेटघाट</u>
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।

<u>विवेकको अभ्यास</u>
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।

परमेश्वरसँगको शान्त समय

परमेश्वर अक्सर शान्ततामा आउनुहुन्छ, कोलाहलमा होइन। मौनता भनेको स्थिर बस्नका लागि उहाँले दिनुभएको निमन्त्रणा हो। एउटा शान्त कुना खोज्नुहोस्। १५ मिनेटसम्म स्थिर भएर बस्नुहोस्। बिस्तार सास फेर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्, “आउनुहोस्, पवित्र आत्मा।” उहाँको मधुर स्वर (सुसावट) सुन्नुहोस्।

भोज र उत्सव

उत्सव मनाउनु भनेको भरोसाको फल हो। जब तपाईं भोज खानुहुन्छ, तपाईंले यो घोषणा गर्नुहुन्छ कि परमेश्वरले पर्याप्तभन्दा बढी प्रबन्ध गर्नुहुन्छ। भोजन, मिठाई वा सानो खाजाको साथ परमेश्वरको भलाइको उत्सव मनाउनुहोस्। अरूलाई पनि आफ्नो आनन्दमा सहभागी हुन निमन्त्रणा गर्नुहोस्। खानुअघि धन्यवादको प्रार्थना गर्नुहोस्।

1
अक्टोबर

मत्ती 10:16-20

16 “हेर, म तिमीहरूलाई ब्वाँसाहरूको माझमा भेडाहरूलाई
झैँ पठाउँदैछु। यसकारण सर्पझैँ चतुर र ढुकुरझैँ सोझो बन।
17 मानिसहरूदेखि सावधान रहो; किनकि तिनीहरूले
तिमीहरूलाई कचहरीहरूमा सुम्पनेछन् र आफ्ना
सभाघरहरूमा तिमीहरूलाई कोर्रा लगाउनेछन्। 18 मेरो खातिर
तिनीहरू र अन्यजातिहरूका विरुद्धमा साक्षी दिनलाई
तिमीहरूलाई बडाहाकिमहरू र राजाहरूका अगाडि
उभ्याइनेछ। 19 तर जब तिनीहरूले तिमीहरूलाई पक्रन्छन्, तब
के भन्ने वा कसरी भन्ने भनेर चिन्ता नगर। त्यसै घडी तिमीहरूले
के बोल्नुपर्ने हो, सो तिमीहरूलाई दिइनेछ, 20 किनभने बोल्ने
तिमीहरू होइनौ, तर तिमीहरूका पिताको आत्मा हुनुहुन्छ जो
तिमीहरूमा हुनुभएर बोल्नुहुन्छ।”

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। विश्वास वा नैतिकताको बारेमा आफ्नो अर्को कुराकानी गर्नुअघि सुस्तरी भन्नुहोस्, “पवित्र आत्मा, मलाई साहस र दया दुवै दिनुहोस्।”

2
अक्टोबर

यूहन्ना 17:14-18

14 मैले तिनीहरूलाई तपाईंको वचन दिएको छु र संसारले
तिनीहरूलाई घृणा गरेको छ, किनकि जसरी म संसारको
होइन, तिनीहरू पनि संसारका होइनन्। 15 मेरो बिन्ती यो
होइन कि तपाईंले तिनीहरूलाई संसारबाट लैजानुहोस्, तर
यो हो कि तपाईंले तिनीहरूलाई त्यस दुष्टबाट बचाउनुहोस्। 16
जसरी म संसारको होइन, तिनीहरू पनि संसारका होइनन्। 17
तिनीहरूलाई सत्यद्वारा पवित्र पार्नुहोस्; तपाईंको वचन नै सत्य
हो। 18 जसरी तपाईंले मलाई संसारमा पठाउनुभयो, त्यसरी नै
मैले पनि तिनीहरूलाई संसारमा पठाएको छु।

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 छिमेक वा कार्यस्थलमा केही बेर टहल्नुहोस्। तपाईंले भेट्ने मानिसहरू र ठाउँहरूमाथि मनमनै आशिष्को 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।

चरणहरू

धन्यवाद
यस हप्ता तपाईंले पवित्र आत्माको कार्यलाई कहाँ महसुस गर्नुभयो?

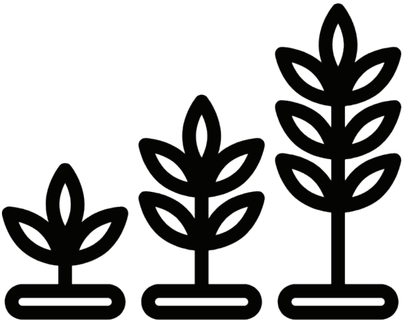
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



3
अक्टोबर

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।

4
अक्टोबर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

मत्ती 21:12-13

12 येशू मन्दिरका चोकहरूमा प्रवेश गर्नुभयो र त्यहाँ किनबेच
गर्नेहरू सबैलाई बाहिर धपाउनुभयो। उहाँले पैसा साट्नेहरूका
मेचहरू र ढुकुर बेच्नेहरूका बेन्चहरू पल्टाइदिनुभयो।
13 उहाँले
तिनीहरूलाई भन्नुभयो, “‘मेरो घर प्रार्थनाको घर कहलिनेछ’
भनी लेखिएको छ, तर तिमीहरूले यसलाई ‘डाँकाहरूको
ओडार’ बनाइरहेका छौ।”

प्रार्थना

प्रभु, तपाईंको घरलाई फेरि प्रार्थनाको घर बनाउनुहोस्। हामीलाई तपाईंमा भर पर्न, मध्यस्थता गर्न र तपाईंको आवाज सुन्न सिकाउनुहोस्। आज हामीले गर्ने हरेक कार्य प्रार्थनामा सुरु र अन्त्य हुन सकोस्। आमेन।

भाव वा आसन

सेवा (serving) सुरु गर्नुअघि आफ्नो टोलीसँग छोटो भए पनि प्रार्थना गर्नुहोस्। आराधनाको समयमा, आफ्नो मण्डलीको लागि एक छिन मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।

5
अक्टोबर

अय्यूब 33:4

परमेश्वरको आत्माले मलाई बनाउनुभएको हो; सर्वशक्तिमानको सासले मलाई जीवन दिन्छ।

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 तीन पटक बिस्तारै सास फेर्नुहोस्। प्रत्येक पटक सास फेर्दा (inhale), भन्नुहोस्, “तपाईंले मलाई जीवन दिनुहुन्छ।” प्रत्येक पटक सास छोड्दा (exhale), भन्नुहोस्, “म तपाईंमा भरोसा गर्दछु।”

6
अक्टोबर

भजनसंग्रह 62:8

हे मानिसहरू! परमेश्वरमाथि सधैँ भरोसा राख।
तिमीहरूको सम्पूर्ण सङ्कटहरू परमेश्वरलाई बताऊ।
परमेश्वर हाम्रा शरणस्थान 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। आज पाँच शान्त मिनेट खोज्नुहोस्।
आफूलाई सेन्सर नगरी भगवानसँग लेख्नुहोस् वा बोल्नुहोस् — “प्रभु, ममा वास्तवमा के छ त्यो यहाँ छ...”

7
अक्टोबर

हबकूक 2:1

“म एउटा प्रहरी झैं उभिन्छु र हेर्छु।
परमप्रभुले मलाई के भन्नु हुन्छ म पर्खेर सुन्नेछु।
म प्रतिक्षा गर्नेछु अनि म जान्नेछु कि,
उहाँले मेरो प्रश्नको के जवाफ दिनुहुन्छ।”

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। दुई मिनेटको टाइमर सेट गर्नुहोस्।
भन, “म सुन्दै छु, प्रभु।” चुप लाग्नुहोस्; कुनै एजेन्डा छैन, केवल जागरूकता छ।

8
अक्टोबर

जकरिया 12:10

म दाऊदको घर अनि यरूशलेमका बासिन्दाहरूको हृदयमा अनुग्रह र करूणाको भावना भरिदिनेछु। तिनीहरूले म पट्टि हेर्नेछन्। जसलाई छेंड बनाएकाथिए अनि दुःखी हुनेछन्, जो एउटै मात्र पुत्रको निम्ति बिलाप गर्छ अथवा उसको पहिला जन्मेको पुत्रको मृत्यूको निम्ति विलाप गर्छ। तिनीहरू त्यसै दुःखी मानिसहरू झैं हुनेछन्।

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। रोकिनुहोस् र सोध्नुहोस्, "आत्मा, अहिले कसलाई प्रार्थनाको आवश्यकता छ?"
मनमा आउने जो कोहीको लागि छोटो प्रार्थना गर्नुहोस्।

9
अक्टोबर

यहूदा 1:20-21

[20] तर प्रिय मित्रहरू, तिमीहरू स्वयंलाई दृढ तुल्याउनका
निम्ति तिमीहरूका अति पवित्र विश्वास उपयोग गर। पवित्र
आत्मासित प्रार्थना गर। [21] तिमीहरू स्वयंलाई परमेश्वरको प्रेममा
राख। तिमीहरूलाई सदाको निम्ति जीवन प्रदान गर्न उहाँका
कृपा सहित प्रभु येशू ख्रीष्टको प्रतीक्षा 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। आज पाँच मिनेट अन्य भाषाहरूमा शान्तपूर्वक प्रार्थना गर्नुहोस् वा साधारण समर्पण गर्नुहोस्।
प्रयास होइन, प्रेमले नेतृत्व गरोस्।

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?

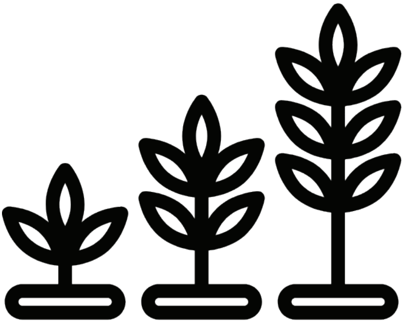
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

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।



10
अक्टोबर

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।

11
अक्टोबर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

कलस्सी 3:16
“ख्रीष्टको सन्देश तिमीहरूमाझ प्रशस्त मात्रामा बास गरोस्, जब तिमीहरूले भजनसंग्रह, भजन र आत्माका गीतहरू मार्फत सम्पूर्ण बुद्धिमानीसाथ एकअर्कालाई सिकाउँछौ र सल्लाह दिन्छौ...”

प्रार्थना
प्रभु, तपाईंको वचन हामीमाझ प्रशस्त मात्रामा बास गरून्। हाम्रो आराधना, हाम्रा गीतहरू, हाम्रो सेवा र हाम्रा कुराकानीहरू सत्य र अनुग्रहले भरिपूर्ण पार्नुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन
सेवा सुरु गर्नु अघि धर्मशास्त्र पढ्नुहोस्।
आज कसैलाई परमेश्वरको वचनबाट एउटा पद वा सत्य बताउनुहोस्।

12
अक्टोबर

व्यवस्था 4:36

तिमीहरूलाई शिक्षा दिनको निम्ति उहाँले स्वर्गबाट आफ्नो आवाज सुनाउनु भयो, पृथ्वीमा उहाँले तिमीहरूको अघि आगोमा देखिनु भयो अनि त्यहाँबाट बोल्नु 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। दिन सुरु गर्नु अघि रोक्नुहोस्।
ठूलो स्वरले भन: "तपाईं चुप लाग्नुहुन्न, प्रभु, म सुन्दै छु।"

13
अक्टोबर

भजनसंग्रह 119:130

कुनै ज्योतिले तिनीहरूलाई बाँच्ने ठीक तरिका देखाए झैं मानिसहरूले तपाईंको शब्दहरू बुझ्न शुरू गर।
तपाईंका वचनले सामान्य भन्दा सामान्य मानिसहरूलाई सम्म बुद्धिमानी बनाउँदछ।

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 धर्मशास्त्र पढ्नु अघि, प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, तपाईंको वचन र मेरो हृदय खोल्नुहोस्।”
पढिसकेपछि, प्रकाशले चम्किरहेको एउटा पङ्क्ति नोट गर्नुहोस्।

14
अक्टोबर

नहेम्याह 9:30

धेरै वर्षसम्म तपाईंले तिनीहरूसँग धैर्य गर्नुभयो।
“तपाईं धेरै बर्षसम्म तिनीहरू प्रति धीरजीरहनु भयो,
अनि तपाईंले तिनीहरूलाई तपाईंका अगमवक्ताहरूद्वारा
तपाईंको आत्माले चेतावनी दिनुभयो।
तर तिनीहरूले सुनेनन्
यसर्थ तपाईंले तिनीहरूलाई
विदेशी राष्ट्रहरूलाई सुम्पिदिनुभयो।

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। जब तपाईंलाई त्यो भित्री धक्का महसुस हुन्छ, रोकिनुहोस्। भन: “आत्मा, म तिमीलाई सुन्छु। मलाई फिर्ता लैजानुहोस्।”

15
अक्टोबर

2 राजा 22:11-14

11 जब राजाले व्यवस्थाको पुस्तकका वचनहरू सुने, तब उनले
आफ्नो लुगा च्याते। 12 उनले पूजाहारी हिल्किया, शापानका
छोरा अहिकाम, मीकायाका छोरा अक्बोर, सचिव शापान र
राजाका सेवक असायालाई यस्तो आदेश दिए: 13 “जाओ, र मेरो
निम्ति, प्रजाको निम्ति र सारा यहूदाका निम्ति भेटिएको
यस पुस्तकमा लेखिएका कुराहरूको बारेमा परमप्रभुसँग
सोधपुछ गर। परमप्रभुको क्रोध हामीमाथि ठूलो गरी दन्किएको
छ, किनकि हाम्रा पुर्खाहरूले यस पुस्तकका वचनहरू पालन
गरेनन्; हाम्रा विषयमा यहाँ लेखिएका सबै कुराअनुसार
तिनीहरूले काम गरेनन्।”

14 पूजाहारी हिल्किया, अहिकाम, अक्बोर, शापान र असाया
हुल्दाह अगमवादिनीकहाँ कुरा गर्न गए, जो पोशाकका रक्षक
हर्हासका नाति, तिक्वाहका छोरा शल्लुमकी पत्नी थिइन्।
उनी यरूशलेमको नयाँ इलाकामा बस्थिन्।

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 कुनै एक परिपक्व विश्वासीलाई सोध्नुहोस्: “परमेश्वरले मलाई के भन्न खोजिरहनुभएको छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ?” प्रतिरक्षात्मक नभई प्रार्थनापूर्वक सुन्नुहोस्।

16
अक्टोबर

यशैया 55:12

“तिमी खुशी साथ बाहिर जानेछौ
अनि शान्त रहनेछौ।
पर्वत र पहाडहरू प्रसन्न भएर नाच्न चाहनेछन्।
खेतका सबै रूखहरूले ताली बजाउनेछन्।

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 निर्णय लिनु अघि, रोकिनुहोस् र सोध्नुहोस्: “के यो बाटोले शान्तितर्फ डोर्‍याउँछ?”
संघर्ष होइन, स्थिरतालाई पछ्याउनुहोस्।

साप्ताहिक चेक 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?

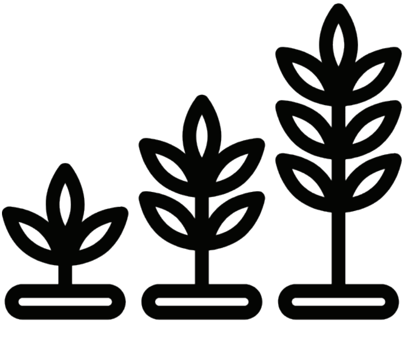
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

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

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



17
अक्टोबर

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।

18
अक्टोबर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

भजनसंग्रह 90:12
हामीलाई हाम्रा दिनहरू गन्न सिकाउनुहोस्, ताकि हामी बुद्धिको हृदय प्राप्त गर्न सकौं।

प्रार्थना
प्रभु, हामीलाई हाम्रा दिनहरू गन्न सिकाउनुहोस्। तपाईं र तपाईंको मानिसहरूसँगको प्रत्येक क्षण कति बहुमूल्य छ भनेर बुझ्न हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्। हामी भेला हुँदा र सेवा गर्दा हामीलाई बुद्धिको हृदय दिनुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन
सम्झँदै आइपुग्नुहोस्: यो क्षण महत्त्वपूर्ण छ। यो पूजा महत्त्वपूर्ण छ।
भेलालाई पवित्र मान्नुहोस् - नियमित होइन।

19
अक्टोबर

गन्ती 9:17-19

[17] जब पालमाथिको बादल सर्थ्यो इस्राएली मानिसहरू पनि
हिँड्थे र जब बादल पालमाथि अडिन्थ्यो ती मानिसहरूले
त्यहीं शिविर हाल्थे। [18] जब परमप्रभुले आज्ञा गर्नु भयो
मानिसहरू हिँडे र जब उहाँले आज्ञा दिनुभयो मानिसहरू
हिँड्न बन्द गरे र तिनीहरूले छाउनी स्थापित गरे। जबसम्म
पवित्र पालमाथि बादल रहन्थ्यो मानिसहरू छाउनी भित्र
रहन्थे। [19] कोही समय बादल पवित्र पालमाथि लामो समयको
निम्ति रहन्थ्यो। इस्राएलीहरूले परमप्रभुको आज्ञा पालन गरेर
कतै सर्दैन थिए।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज एउटा क्षेत्रलाई ध्यान दिनुहोस् जहाँ तपाईं अधीर महसुस गर्नुहुन्छ।
प्रार्थना गर्नुहोस्: “जब तपाईं सर्नुहुन्छ, म सर्नेछु; जब तपाईं आराम गर्नुहुन्छ, म आराम गर्नेछु।”

20
अक्टोबर

2 इतिहास 20:15-17

15 यहजीएलले भने, “मेरो कुरा सुन्नुहोस् राजा यहोशापात,
यहूदा अनि यरूशलेममा बस्ने समस्त मानिसहरू। परमप्रभुले
तपाईंलाई यसो भन्नु हुन्छः ‘यो विशाल सेनाको बारेमा भयभीत
नहोऊ, चिन्ता नलेउ किनभने यो युद्ध तिमीहरूको युद्ध
होइन। यो परमेश्वरको युद्ध हो। 16 भोलि त्यहाँ तल जाऊ अनि
ती मानिसहरूसित युद्ध गर। तिनीहरू सीसको उकालो
भएर माथि आउने छन्। तिमीहरूले तिनीहरूलाई यरूएल
मरुभूमिको अर्को छेऊमा भएको बेंसीको छेउमा भेट्नेछौ। 17
यो युद्धमा तिमीहरूले लड्नु पर्नेछैन। आफ्ना स्थानहरूमा सुदृढ
भएर बस। परमप्रभुले तिमीहरूलाई बचाउँनु भएको तिमीहरूले
देख्नेछौ। यहूदा अनि यरूशलेम नडराऊ। सुर्ता नगर। परमप्रभु
तिमीहरू साथ हुनुहुन्छ, यसर्थ ती मानिसहरूको विरूद्ध भोलि
जाऊ।’”

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

21
अक्टोबर

2 राजा 5:13-14

13 तर तिनका नोकरहरूले नजिकै आएर तिनलाई भने, “हे मेरो
बुबा, यदि अगमवक्ताले तपाईंलाई कुनै ठूलो काम गर्न भनेको
भए, के तपाईं त्यो गर्नुहुन्नथ्यो र? तब झन् उहाँले ‘नुहाउनुहोस्
र शुद्ध हुनुहोस्’ भन्नुहुँदा तपाईंले कति बढी मान्नुपर्ने हो!” 14
यसकारण तिनी तल गएर परमेश्वरका जनले भनेबमोजिम यर्दन
नदीमा सात पटक डुबुल्की मारे, र तिनको शरीर एउटा सानो
बालकको जस्तै भयो र तिनी शुद्ध भए।

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 एउटा “सानो इशारा” पालना गर्नुहोस्। यो पठाउनको लागि एउटा सन्देश हुन सक्छ, बोल्नको लागि एउटा शब्द हुन सक्छ, परिवर्तन गर्ने बानी हुन सक्छ।

22
अक्टोबर

विलाप 3:24-26

24 म आफैलाई भन्छु, “परमप्रभु नै मेरो परमेश्वर हुनुहुन्छ
अनि म उहाँमाथि विश्वास गर्दछु।”
25 परमप्रभु ती मानिसहरूका लागि,
असल हुनुहुन्छ जसले प्रतीक्षा गर्दछ।
परमप्रभु ती मानिसहरूका लागि असल हुनुहुन्छ,
जसले उहाँलाई खोज्दछ।
26 ती मानिसहरूको लागि राम्रो हो।
परमप्रभुले चुपचाप रक्षागर्न प्रतिक्षा गर्नु हुन्छ!

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 पाँच मिनेट मौन बस्नुहोस्।
प्रत्येक मिनेटमा, एक पटक फुसफुसाउनुहोस्: “तिमी मेरो भाग हौ।”

23
अक्टोबर

रोमी 15:13

तिमीहरूले परमेश्वरमा विश्वास गर्ने हुनाले, परमेश्वर जो आशाको मुहान हुनुहुन्छ, उहाँले तिमीहरूलाई आनन्द र शान्तिले पूर्ण गरून्। तब तिमीहरूको आशा पवित्र आत्माको शक्तिद्वारा परिपूर्ण बन्नेछ।

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 जानाजानी मुस्कुराउनुहोस्।
कृतज्ञतालाई चिन्तामा बाधा पुर्‍याउन दिनुहोस्।
भन, “म तिमीमा भरोसा गर्छु, र त्यति नै पर्याप्त छ।”

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।

24
अक्टोबर

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।

25
अक्टोबर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

होशे 6:1
आऊ, हामी परमप्रभुतिर फर्कौं। उहाँले हामीलाई टुक्रा-टुक्रा पार्नुभएको छ तर उहाँले नै हामीलाई निको पार्नुहुनेछ; उहाँले हामीलाई घाइते बनाउनुभएको छ तर उहाँले नै हाम्रा घाउहरूमा मलहमपट्टी लगाउनुहुनेछ।

प्रार्थना
प्रभु, हामी तपाईंतिर फर्कन्छौं - पालिश गरिएको शक्तिले होइन तर इमान्दार हृदयले। निको पार्नुहोस्, क्षमा गर्नुहोस्, पुनर्स्थापित गर्नुहोस्, र हामीलाई नजिक ल्याउनुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन
सेवा गर्नु वा पूजा गर्नु अघि घुँडा टेक्नुहोस् (शारीरिक रूपमा वा हृदयमा)।
प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, म फर्कन्छु। आज म जस्तो छु त्यस्तै लिनुहोस्।”

26
अक्टोबर

हितोपदेश 20:27

एकजना मानिसको आत्मा परमप्रभुको दियो हो जसले उसको आत्माको गहिराई देखाउँछ।

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 शान्त बस्नुहोस्।
सोध्नुहोस्, “पवित्र आत्मा, जहाँ चाहनुहुन्छ त्यहाँ चम्कनुहोस्।” उहाँले के देखाउनुहुन्छ ध्यान दिनुहोस्। बचाउ नगर्नुहोस्, केवल प्राप्त गर्नुहोस्।

27
अक्टोबर

जकरिया 13:1

तर त्यससमय, पानीको एउटा कुलो दाऊदको घरना तथा यरूशलेमको बासिन्दाहरूको निम्ति मूल फुटेर आउँनेछ। त्यो मूलले तिनीहरूको पापलाई धोएर शुद्ध गरिदिनेछ।

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 हात धुँदा, फुसफुसाउँदै भन्नुहोस्, "प्रभु, मलाई शुद्ध पार्नुहोस्।"
पानीलाई महसुस गर्नुहोस् र क्रसलाई सम्झनुहोस्।

28

अक्टोबर

भजनसंग्रह 147:3

परमेश्वरले तिनीहरूको टुक्रीएको हृदय निको पारिदिनु हुन्छ। तिनीहरूका घाउहरूमा मलमपट्टी बाँधिदिनुहुन्छ।

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 हात आफ्नो मुटुमाथि राख्नुहोस्। भन, "प्रभु, जुन म ठीक गर्न सक्दिन, त्यसलाई निको पार्नुहोस्।"

29
अक्टोबर

इजकिएल 36:26-27

26 म तिमीहरूलाई नयाँ हृदय दिनेछु र तिमीहरूभित्र नयाँ आत्मा हालिदिनेछु; म तिमीहरूको शरीरबाट ढुङ्गाको हृदय निकालिदिनेछु र तिमीहरूलाई मासुको हृदय दिनेछु।
27 म मेरो आत्मा तिमीहरूभित्र हालिदिनेछु र तिमीहरूलाई मेरो विधिहरू पालन गर्न र मेरा नियमहरू होसियारीसाथ मान्न डोर्याउनेछु।

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। अभ्यास: आज जब निराशा वा झर्को लाग्छ, तब एक छिन रोकिएर आफ्नो छाती छुनुहोस् र भन्नुहोस्, "पवित्र आत्मा, मेरो हृदयलाई फेरि कोमल बनाइदिनुहोस्।"

30
अक्टोबर

यशैया 61:3

सियोनमा शोक गर्नेहरूका निम्ति प्रबन्ध गरिदिनलाई—
खरानीको बदलामा तिनीहरूलाई सुन्दर मुकुट दिनलाई,
विलापको बदलामा आनन्दको तेल,
र निराशाको आत्माको बदलामा प्रशंसाको पोशाक
पहिराइदिनलाई। तिनीहरू धार्मिकताका फलाँटहरू,
परमप्रभुले रोप्नुभएको बिरुवाहरू भनिनेछन्, ताकि उहाँको
महिमा प्रदर्शन होस्।

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। अभ्यास: आज कुनै आराधनाको संगीत (worship music) लगाउनुहोस्। जहाँ पहिले उदासी थियो, त्यहाँ अब प्रशंसालाई उब्जन दिनुहोस्।

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 Oct 2026