नोभेम्बर 2026

5+2

५ र २

भक्ति र शबाथ हातेपुस्तिका



11

नोभेम्बर

जय मसीह!

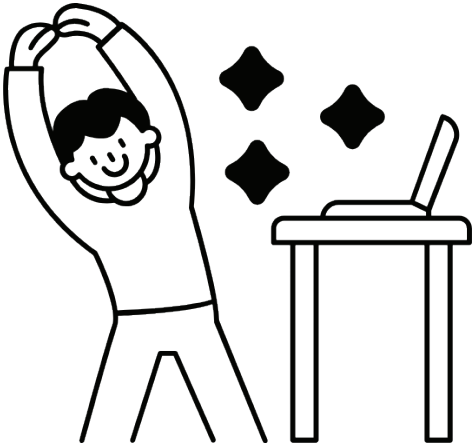
प्रत्येक व्यक्तिले एक कदम चाल्छन्

नमस्ते!

५+२ भक्ति कार्यक्रमको अर्को महिनामा स्वागत छ! हाम्रो चर्चसँग यो आध्यात्मिक यात्रा जारी राख्न तपाईंले रोज्नुभएकोमा हामी साँच्चै आभारी छौं। यो भक्ति तपाईंको तालिकामा केवल अर्को वस्तु मात्र होइन, यो निरन्तर परमेश्वरको नजिक जाने र हामी को हौं भनेर उहाँलाई आकार दिन अनुमति दिने अवसर हो।

मानिसहरूले हाम्रो जीवनमा के देख्छन्, जस्तै हामीले कसरी हेरचाह गर्छौं, सेवा गर्छौं र दिन्छौं, त्यो कसैले देख्नुभन्दा धेरै अघिदेखि नै सुरु हुन्छ। यो अदृश्य क्षणहरूमा सुरु हुन्छ जहाँ हामी परमेश्वरसँग भेट्छौं, उहाँको वचन पढ्छौं र उहाँको आत्मालाई हामी भित्र काम गर्न दिन्छौं। ती शान्त समयहरू हुन् जहाँ वास्तविक रूपान्तरण सुरु हुन्छ।

यस महिनामा पाइला टेक्दै गर्दा, हामी तपाईंलाई हरेक दिन रोकिन, आफ्नो गति ढिलो गर्न र तयार हृदयले धर्मशास्त्र खोल्न प्रोत्साहित गर्दछौं। हामीले ल्याएका साना भेटीहरू लिन र हामीले कल्पना गरेको भन्दा धेरै गर्नमा परमेश्वर खुशी हुनुहुन्छ।



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।

शब्बाथ

शबाथको अभ्यास

NEW

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

आनन्दका लागि पढ्नुहोस्

आनन्द लिनु आत्मिक नहुनु होइन। जब तपाईं असल कुराहरूमा साधारण खुसी पाउनुहुन्छ, तब परमेश्वर प्रसन्न हुनुहुन्छ। एउटा राम्रो पुस्तक, भक्तिपूर्ण सामग्री (devotional), वा कविता रोज्नुहोस्। जानकारीका लागि मात्र होइन, तर आत्मिक पुनर्स्थापनाका लागि बिस्तारै पढ्नुहोस्।

सरल बन्नुहोस् र त्याग्नुहोस्

विश्रामको दिन (Sabbath) भनेको वस्तुहरूमाथिको हाम्रो पकडलाई ढिला गर्ने समय हो। सरलताले परमेश्वरका लागि ठाउँ खोल्छ। आफ्नो घरको एउटा सानो ठाउँ सफा गर्नुहोस्। आफूलाई अब नचाहिने कुनै कुरा कसैलाई दिनुहोस्। यसो गर्दा सुस्तरी भन्नुहोस्, "प्रभु, तपाईं नै मेरो लागि पर्याप्त हुनुहुन्छ।"



1
नोभेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

मत्ती 6:1
होशियार बस, जब तिमीहरू राम्रो काम गर्छौं, अरू मानिसहरूका उपस्थितिमा त्यस्ता देखावटीका निम्ति काम नगर। यदि त्यसो गर्यौं भने स्वर्गमा भएका तिम्रा पिताबाट तिमीहरूलाई केही इनाम मिल्नेछैन।

प्रार्थना
प्रभु, हाम्रो मनसाय शुद्ध पार्नुहोस्। हाम्रा प्रार्थनाहरू, गीतहरू, उपदेशहरू, मुस्कानहरू, र सेवा केवल तपाईंको लागि मात्र होस्। हामीलाई देखिने आवश्यकताबाट मुक्त गर्नुहोस् - तपाईं हाम्रो इनाम हुनुहुन्छ। आमेन।

भाव वा आसन
सेवा गर्नुअघि फुसफुसाउनुहोस्: "तपाईंको लागि, प्रभु, मेरो लागि होइन।"
आज एउटा यस्तो काम गर जुन भगवानले मात्र देख्नुहुन्छ - र त्यो पर्याप्त होस्।



2
नोभेम्बर

यर्मिया 17:7-8

7 त्यो मानिस धन्य हो,
जसले परमप्रभुमाथि भरोसा गर्छ,
जसले उहाँमाथि विश्वास राख्छ।
8 त्यो मानिस पानीको छेवमा रोपिएको रूख जस्तै हुनेछ
जसले खोल्सा सम्म आफ्नो जराहरू फैलाएको हुन्छ।
यसकारण त्यो वृक्ष गरम कालमा डराउँदैन।
यसका पातहरू खडेरी पर्दा पनि
हरियै रहन्छन्
अनि यसमा फल फल्नु छोड्दैन।

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 दिन सुरु गर्नु अघि, प्रार्थना गर्नुहोस्: “आज मेरो भावना भन्दा गहिरो मलाई रोग्नुहोस्।”

3
नोभेम्बर

होशे 11:3-4

3 “एप्रैमलाई मैले हिँड्न सिकाएँ।
इस्राएललाई मैले अङ्गालोमा बोकें
अनि मैले नै तिनीहरूलाई निको पारें।
तर यी सबै कुरा तिनीहरू जान्दैनन्।
4 मैले तिनीहरूलाई प्रेमको डोरी
मायाको बन्धनले बाँधेर डोर्याएँ।
म त्यस्तो व्यक्ति थिएँ जसले उनीहरूलाई स्वतंत्र गराएँ,
म निहुरेर उनीहरूलाई खाना खुवाएँ।

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, जलनप्रतिको आफ्नो प्रतिक्रियालाई ढिलो गर्नुहोस्। फुसफुसाउनु: “दयाको डोरीले डोर्याउनुहोस्।”

4
नोभेम्बर

हबकूक 3:17-18

17 चाहे नेभाराको रूखमा फल लागोस् अथवा नलागोस्,
दाखको बोटमा फल लागोस् अथवा नलागोस्,
भद्राक्षको बोटमा फल लागोस् अथवा नलागोस्,
अन्न भुमिमा उम्रियोस् अथवा नउम्रियोस्,
खोरमा केही भेंडाहरू होस् अथवा नहोस्,
गोठहरूमा केही गाईहरू होस् अथवा नहोस्।
18 तर म अझै परमप्रभुमा आनन्दित रहने छु।
म मेरो उद्धारकर्ता परमेश्वरमा रमाउनेछु।

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 तपाईंले देख्नुहुने तीनवटा साना अनुग्रहहरूको सूची बनाउनुहोस्। यो त्यस्तो चीज हुन सक्छ जसले आनन्द, हाँसोको क्षण, र राम्रो खाना ल्याउँछ।
ठूलो स्वरमा उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

5
नोभेम्बर

यशैया 26:3

परमप्रभु तपाईंले मानिसहरूलाई साँच्चो शान्ति दिनुभयो
जो तपाईंमाथि आश्रित छन्
जसले तपाईंलाई विश्वास गर्दछन्।

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 चिन्ता देखा पर्छ, आफैसँग कुरा गर्नुहोस्। रोकिनुहोस् र भन्नुहोस्: “हे भगवान, मलाई तपाईंको शक्ति दिनुहोस् र मलाई तपाईंको शान्ति दिनुहोस्।”

6
नोभेम्बर

मीका 6:8

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, तिम्रो परमेश्वरको अघि नम्र भएर बस।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज एउटा अदृश्य दयाको काम गर्नुहोस्। कुनै श्रेय छैन, केवल दया।

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?

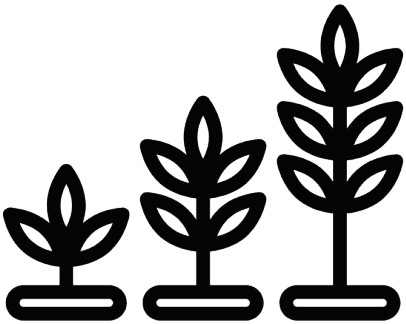
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

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

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



7
नोभेम्बर

एक्जामेन: 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।



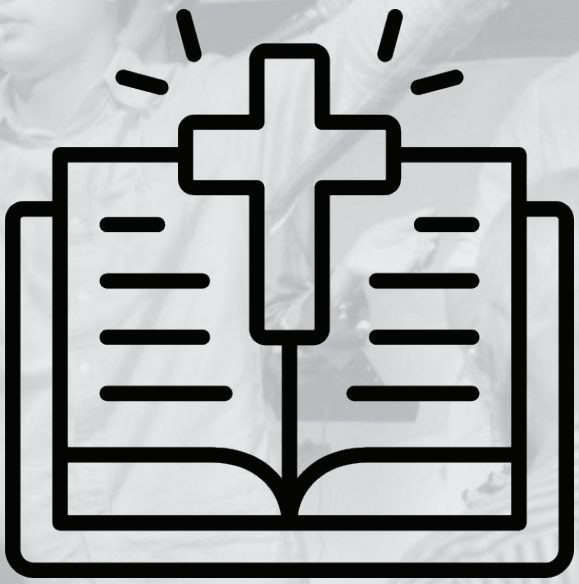
8
नोभेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

कलस्सी 3:16
ख्रीष्टको संदेश तिमीहरूभित्र समृद्ध भावमा रहोस्। एक-अर्कामा शिक्षा दिनु र दृढ बनाउन सम्पूर्ण बुद्धि खटाऊ। परमेश्वरलाई हृदयले धन्यवाद चढाउँदै भजन, गीत र आत्मिक स्तुतिहरू गाऊ।

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।



9
नोभेम्बर

व्यवस्था 8:2-3

2 अनि तिमीहरूले परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरको नेतृत्वमा
मरुभूमिमा चालीस बर्षसम्म गरेको यात्राको सम्झना गर्नुपर्छ।
यो तिमीहरूको परमप्रभुले परीक्षा लिनु भएको थियो
कारण उहाँले तिमीहरूलाई विनम्र बनाउन चाहनु हुन्थ्यो।
उहाँले तिमीहरूको हृदयका सब कुरा जान्न चाहनु हुन्थ्यो।
तिमीहरू उहाँको आज्ञा पालन गर्छौं कि गर्दैनौ जान्न चाहनु
हुन्थ्यो। 3 परमप्रभुले तिमीहरूलाई विनम्र बनाउनु भयो अनि
तिमीहरूलाई भोक लाग्न दिनु भयो। तब परमप्रभुले मन्ना केही
यस्तो चीज जो तिमीहरूले पहिले कहिल्यै जानेका थिएनौ
खुवाउनु भयो। यो तिमीहरूका पिता-पुर्खाहरूले नै कुनै दिन
देखेका थिएनन्। परमप्रभुले किन यसो गर्नु भयो? किनभने उहाँ
तिमीहरूलाई बताउन खोज्नु हुन्थ्यो मानिसहरू भोजनले मात्र
बाँच्दैन, मानिसहरू परमप्रभुले बताएको कुराहरूमाथि पनि
आधारित हुन्छन्।

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 हरेक खाना खानु अघि, रोकिनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्, “तिमी मेरो रोटी हौ।”

10
नोभेम्बर

2 राजाहरू 6:15-17

15 एलीशाको सेवक त्यस बिहान चाँडै उठेको थियो। सेवक
बाहिर निस्कियो अनि उसले देख्यो, शहरलाई चारैतिर बाट
घोडाहरू र रथहरू सहित सैनिकले घेरको थियो।
एलीशाको सेवकले एलीशालाई भन्यो, "हे, मेरा मालिक, हामी
के गर्न सक्छौ?"

16 एलीशाले भने, "नडरा! हाम्रोलागि लडाइँ गर्ने सेना अरामका
लागि लडाइँ गर्ने सेना भन्दा ठूलो छ।"

17 तब एलीशाले प्रार्थना गऱ अनि भने, "परमप्रभु, म बिन्ती गर्छु
तपाई, मेरो सेवकको आँखा खोलि दिनुहोस् जसले गर्दा उसले
देख्न सकोस्।"

परमप्रभुले युवा सेवकको आखाँ खोलि दिनुभयो अनि सेवकले
देख्यो, पहाड आगोको घोडा अनि रथहरूले घेरिएको थियो।
तिनीहरू सबै एलीशाको वारिपरि 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 चिन्ता देखा पर्दा, रोकिनुहोस् र फुसफुसाउनुहोस्: "तपाईंको निकटतामा मेरा आँखा खोल्नुहोस्।"

11
नोभेम्बर

2 कोरिन्थी 12:8-10

8 यस समस्याबाट बाँच्नलाई मैले प्रभुसित तीन पटक बिन्ती
गरें। 9 तर प्रभूले मलाई भने "मेरो अनुग्रह नै तिम्रो लागि प्रशस्त
छ। दुर्वलतामा नै मेरो शक्ति सिद्ध हुन्छ।" यसैले म आफ्नो
दुर्बलातको गर्व खुशीसित गर्छु। तब ख्रीष्टको शक्ति ममाथि
रहनेछ। 10 यसैले ख्रीष्टको निम्ति आफ्नो दुर्वलताहरूमा म खुशी
छु। यदि कसैले मेरो निन्दा गर पनि, जब म अप्ठेरो अवस्थामा
पर्छु, सताइन्छु औ कष्टमा पर्छु, म खुशी हुन्छु। यी सब ख्रीष्टका
लागि हुन्। अनि म यी सहमस्याहरूमा प्रसन्न छु। जब म दुर्वल छु,
तब त्यही बेला म वास्तवमा पाउछु र बलवन्त हुन्छु।

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। अरूबाट लुकाउने एउटा कमजोरी सूचीबद्ध गर्नुहोस्। फुसफुसाए: "तपाईंको शक्ति यहाँ रहोस्।"

12
नोभेम्बर

नहेम्याह 1:4-6

4 जब मैले यी शब्दहरू सुनें म बसें र रोएँ। मैले धेरै दिन अफसोस
मनाएँ अनि स्वर्गका परमेश्वरको अघि उपवास प्रार्थना गरें। 5 मैले
भनें,
"परमप्रभु, स्वर्गका परमेश्वर, महान र भययोग्य परमेश्वर उहाँको
करारमा विश्वास योग्य हुनुहुन्छ। जसले उहाँलाई प्रेम गर्छन् र
उहाँका आदेशहरू पालन गर्छन्।
6 "तपाईंको सेवक म र तपाईंका सेवक इस्राएलका मानिसहरूले
हजुरको विरोधमा गरेको पाप स्वीकार गरें रातदिन तपाईंलाई
प्रार्थना गरिरहेकोछु दया गरी कान थापियोस् अनि आखाँहरू
उघारियोस् म र मेरो पुर्खाहरूले पनि पाप गरेकाछौं।

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। पाईंको हृदय तोड्ने एउटा परिस्थितिको बारेमा सोच्नुहोस्। करुणालाई गुनासो होइन, प्रार्थना बनोस्।

13
नोभेम्बर

यशैया 30:15

परमप्रभु मेरा मालिक, इस्राएलका परमपवित्र यही भन्नुहुन्छ, “यदि तिमी मकहाँ फर्किन्छौ भने तिमी सुरक्षित हुनेछौ। अनि ममाथि गरको भरोसाले तिमीलाई मकहाँ ल्याउने शक्ति हुनेछ। ताकि तिमी शान्तिमा रहन सक्छौ।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज दस मिनेटको लागि सबै आवाजबाट प्लग हटाउनुहोस्। परमेश्वरसँग चुपचाप बस्नुहोस्।

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?

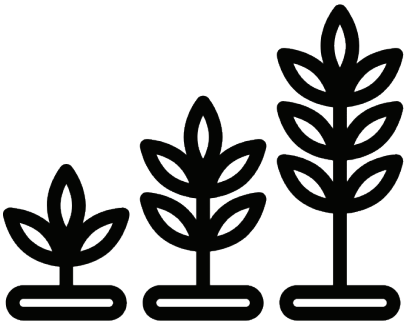
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

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

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



14
नोभेम्बर

एक्जामेन: 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।



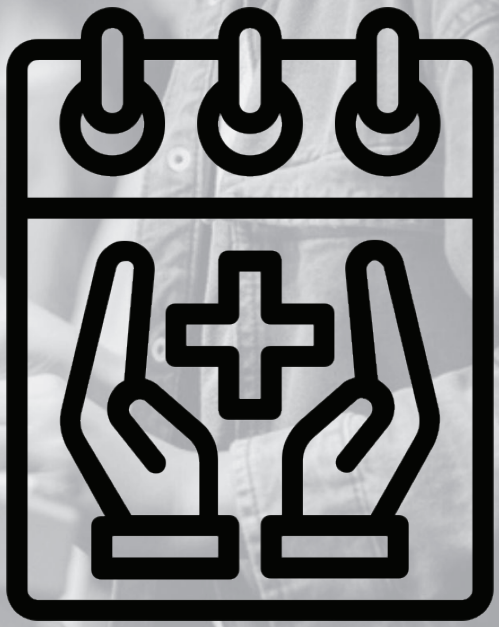
15
नोभेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

भजनसंग्रह 90:12
हाम्रो जीवन कति छोटो छ भनेर हामीलाई सिकाउनु होस, ताकि हामी साँच्चि नै ज्ञानी हुन 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।



16
नोभेम्बर

यहोशू 1:9

याद राख, मैले तँलाई दृढ अि नि साहसी हुनु भनी आज्ञा गरकोछु। यसकारण, भयभीत नहो, किनभने परमप्रभु तेरो परमेश्वर तँ जहाँ कँही गएता पनि तेरो साथ रहनु हुनेछ।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आज्ञाकारितामा तपाईंले स्थगित गर्नुभएको एउटा कुरा लेख्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस्: “प्रभु, म आजै सुरु गर्छु।” त्यसपछि एउटा सानो कार्य गर्नुहोस्।

17
नोभेम्बर

यर्मिया 1:6-9

6 तब मैले भने, “तर हे सेनाहरूका परमप्रभु! कसरी बोल्नु म
जान्दिन्। म एउटा बालक बाहेक केही होइन।”
7 तर परमप्रभुले मलाई भन्नुभयो,
“त्यसो नभन, ‘म खाली एउटा बालक हुँ।’
तिमी चाहिँ तिर जानै पर्छ, जहाँ म तिमीलाई पठाउँछु।
तिमीले सबै कुरा भन्नै पर्छ जो म तिमीलाई भन्नेछु।
8 कसैसित नडराऊ!
म तिमीसित छु, अनि म तिमीलाई उद्धार गर्नेछु।”
यो सन्देश परमप्रभुबाट आएको हो।
9 तब परमप्रभुले आफ्ना हातहरू तन्काएर मेरो मुखमा छुनु भयो।
परमप्रभुले मलाई भन्नुभयो,
“यर्मिया, म मेरा वचनहरू तिम्रो मुखमा राख्दैछु।

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। आवश्यक पर्ने कसैलाई एउटा प्रोत्साहनजनक सन्देश पठाउनुहोस् वा सत्यको वचन बोल्नुहोस्।

18
नोभेम्बर

दानियल 3:16-18

16 शद्रक, मेशक अनि अबेदनगोले जवाफमा भने, “महाराज
नबूकदनेस्सर, हामीलाई अझै व्याख्या गर्ने आवश्यक्ता
छैन; हामी आफ्नो मन परिवर्तन गर्ने छैनौं। 17 यदि, हाम्रो
परमेश्वर जसको हामी उपसना गर्छौं उहाँको अस्तित्व छ भने,
दन्किरहेको आगोको भट्टीबाट हामीलाई बचाउँने उहाँको
सामर्थ छ। यसैले हे राजा उहाँले हामीलाई तपाईंको शक्तिदेखि
बचाउँनुहुन्छ। 18 तर राजा तपाईंले यो जान्नु पर्ने छ, हामी तपाईं
को देवताहरूलाई पूजा गर्ने छैनौं अथवा सुनको मूर्तिको अघाडी
झुकेर दण्डवत पनि गर्ने छैनौं।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। आफैलाई सोध्नुहोस्: “म कहाँ सम्झौता गर्न प्रलोभित हुन्छु?” प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, म एक्लै उभिए पनि मलाई विश्वासयोग्य बनाउनुहोस्।”

19
नोभेम्बर

उत्पत्ति 50:19-21

19 तब यूसुफले तिनीहरूलाई भने, “नडराओ। म परमेश्वर होइन।
तिमीहरूलाई दण्ड दिने मेरो कुनै अधिकार छैन। 20 यो सत्य हो
तिमीहरूले मेरो विरूद्धमा हानि गर्ने योजना गरका थियौ। तर
वास्तवमा, परमेश्वरले राम्रोको निम्ति योजना बनाउनु भएको
थियो। परमेश्वरको योजना अनुसार धेरै मानिसहरूको जीवन
बचाउँन मलाई प्रयोग गर्नु थियो। अनि उहाँको योजना जस्तो
थियो त्यस्तै भयो। 21 यसर्थ तिमीहरू नडराओ। म तिमीहरू
र तिमीहरूका नानीहरूको हेरचाह गर्नेछु।” यसरी यूसुफले
आफ्ना दाज्यू-भाइहरूलाई राम्रा कुराहरू भने। यसले दाज्यू-
भाइहरूले धेरै शान्ति पाए।

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंले क्षमा गर्न संघर्ष गर्नुभएको एउटा व्यक्तिको बारमा सोच्नुहोस्।
प्रार्थना गर्नुहोस्: “आत्मा, म तिनीहरूलाई तपाईंको दयामा मुक्त गर्छु।”

20
नोभेम्बर

प्रेरित 8:29-30

29 आत्माले फिलिपलाई भने, “त्यस रथमा जाऊ र त्यसको
छेउमा बस्।” 30 तब फिलिप रथको छेउमा दगुर अनि त्यो
मानिसले पढी रहेको सुने। उसले यशैया अगमवक्ताको पुस्तक
पढिरहेको थियो। फिलिपले उसलाई भने, “के तिमीले पढेको
कुरा बुझ्दैछौ?”

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 तपाईंले सम्पर्क गर्न, मद्दत गर्न वा प्रार्थना गर्न सक्ने एक जना व्यक्तिलाई हाइलाइट गर्न आत्मालाई अनुरोध गर्नुहोस्।
त्यसपछि 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?

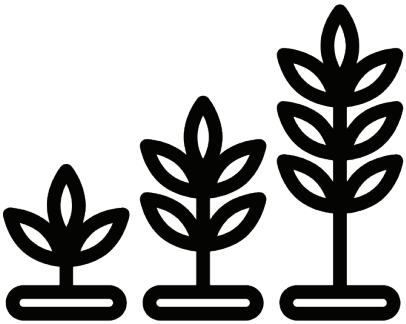
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

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

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



21
नोभेम्बर

एक्जामेन: 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।



22
नोभेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

होशे 6:1
आऊ, हामी परमप्रभु तिर फर्कौं
किनभने उहाँले हामीलाई घायल पार्नु भएकोछ,
र उहाँले नै हामीलाई निको पार्नुहुनेछ।
उहाँले चोट पार्नु भएकोछ,
र उहाँले नै हामीलाई मलम पट्टी बाँध्नु हुनेछ।

प्रार्थना
हे परमेश्वर, हाम्रो हृदयलाई शान्त पार्नुहोस्। हाम्रो तयारी र योजनामा, हामी तपाईंलाई नबिर्सौं। सेवा गर्नु अघि स्थिर रहन, नेतृत्व गर्नु अघि आराम गर्न र काम गर्नु अघि पूजा गर्न हामीलाई सिकाउनुहोस्। आमेन।

भाव वा आसन
चर्चमा प्रवेश गर्नु अघि वा सेवा सुरु गर्नु अघि २-३ मिनेट मौनधारण गर्नुहोस्।
यदि तपाईंलाई हतार भएको महसुस भयो भने, रोकिनुहोस् र फुसफुसाउनुहोस्: "तपाईं भगवान हुनुहुन्छ, र म तपाईंको हुँ।"



23
नोभेम्बर

नहेम्याह 9:20

तपाईंले तिनीहरूलाई उपदेश दिनलाई आफ्नो असल आत्मा दिनुभयो। तपाईंले तिनीहरूको मुखबाट आफ्नो मन्न खोस्नुभएन, र तिनीहरूको तिर्खा मेटाउन पानी दिनुभयो।

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 धर्मशास्त्र पढ्नुअघि प्रार्थना गर्नुहोस्, “पवित्र आत्मा, मेरो शिक्षक बनिदिनुहोस्।” पढिसकेपछि एक छिन रोकिनुहोस् र ताजा पानी जस्तै महसुस हुने एउटा विचारलाई नोट गर्नुहोस्।

24
नोभेम्बर

लूका 24:32

तिनीहरूले एक-अर्कालाई सोधे, “जब उहाँले बाटोमा हामीसँग कुरा गर्नुभयो र हाम्रो निम्ति धर्मशास्त्र खोलिदिनुभयो, के हाम्रो हृदय हामीभित्र जलिरहेको थिएन र?”

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। लूका २४ का खण्डहरू फेरि पढ्नुहोस्। कुन शब्दहरूले आनन्द, जिज्ञासा वा दृढ विश्वास (conviction) जगाउँछन्, ध्यान दिनुहोस्। ती शब्दहरू मार्फत बोल्नुभएकोमा पवित्र आत्मालाई धन्यवाद दिनुहोस्।

25
नोभेम्बर

भजनसंग्रह 19:7-8

7 परमप्रभुको व्यवस्था सिद्ध छ, जसले प्राणलाई पुनर्जीवित
पार्छ। परमप्रभुका साक्ष्यहरू विश्वासयोग्य छन्, जसले
निर्बुद्धिहरूलाई बुद्धिमान् बनाउँछन्। 8 परमप्रभुका आदेशहरू
ठिक छन्, जसले हृदयलाई आनन्दित तुल्याउँछन्। परमप्रभुका
आज्ञाहरू निर्मल छन्, जसले आँखाहरूलाई ज्योति दिन्छन्।

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 कण्ठ गर्न वा दोहोर्याउनका लागि एउटा पद रोज्नुहोस्। त्यसलाई एउटा निर्णय वा प्रतिक्रियाको मार्गदर्शक बन्न दिनुहोस्।

26
नोभेम्बर

भजनसंग्रह 119:105

तपाईंको वचन मेरो खुट्टाका निम्ति बत्ती र मेरो बाटोका निम्ति उज्यालो हो।

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 कुनै पनि निर्णय गर्नुअघि, एक छिन रोकिनुहोस् र सोध्नुहोस्, “यस बारेमा वचनले के भन्छ?” एउटै पदले पनि तपाईंको बाटो स्पष्ट पार्न सक्छ।

27
नोभेम्बर

भजनसंग्रह 119:28

शोकले गर्दा मेरो प्राण पग्लिँदैछ; तपाईंको वचनअनुसार मलाई बलियो पार्नुहोस्।

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 भजनसंग्रह ठूलो स्वरले पढ्नुहोस्। तपाईंले भजनसंग्रह २३, ९१ वा १३१ पढ्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई सान्त्वना दिने वा उत्साह दिने एउटा वाक्यांशको मुनि रेखा खिच्नुहोस्। त्यसलाई दिनभरिको शक्तिको रूपमा आफूसँगै राख्नुहोस्।

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?

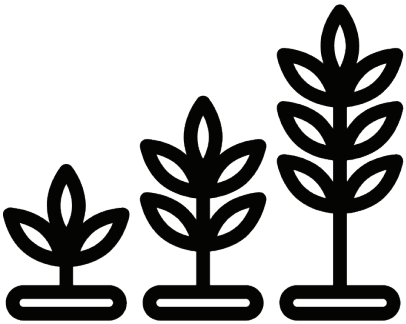
परमेश्वरको वचन
कुन पद वा आत्मिक कुरा तपाईंको मनमा बसिरह्यो?

आज्ञापालन
तपाईंले कुन कदम चाल्नुभयो? तपाईंले के फल देख्नुभयो?

अवरोध
तपाईं कहाँ अल्झिनुभयो, प्रलोभनमा पर्नुभयो वा थाक्नुभयो?

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

अन्त्यमा: एकअर्काका लागि मौन प्रार्थना गर्नुहोस्।



28
नोभेम्बर

एक्जामेन: 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।



29
नोभेम्बर

आइतबार: तयार भएर आउनुहोस्

यूहन्ना 4:23-24

23 "तर समय आउँदैछ, र अहिले नै आइसकेको छ, जब साँचो आराधकहरूले पितालाई आत्मा र सत्यतामा आराधना गर्नेछन्, किनभने पिताले आफूलाई आराधना गर्ने यस्तै आराधकहरू खोज्नुहुन्छ। 24 परमेश्वर आत्मा हुनुहुन्छ, र उहाँलाई आराधना गर्नेहरूले आत्मा र सत्यतामा आराधना गर्नुपर्छ।"

प्रार्थना

पिता, हामीलाई साँचो आराधक बनाउनुहोस्। प्रदर्शन र ढोंगलाई हटाइदिनुहोस्। हामीलाई तपाईंको आत्माले भरिदिनुहोस् र सत्यतामा स्थिर राख्नुहोस्। तपाईंले चाहेजस्तै गरी हामी तपाईंको आराधना गर्न चाहन्छौं। आमेन।

भाव वा आसन

आराधना वा सेवा (serving) गर्नुअघि प्रार्थना गर्नुहोस्: "पवित्र आत्मा, मलाई डोर्याउनुहोस्।" परमेश्वरसँग इमानदार बन्नुहोस्— आफ्नो राम्रो व्यवहार मात्र होइन, तर आफ्नो साँचो हृदय उहाँकहाँ ल्याउनुहोस्।



30
नोभेम्बर

हबकक 2:2-3

2 तब परमप्रभुले मलाई जवाफ दिनुभयो: “यो दर्शनलाई लेख
र पाटीहरूमा स्पष्टसँग खोप, ताकि यो पढ्ने मानिस दौडन
सकोस्।

3 किनकि यो दर्शन एउटा ठूलो तोकिएको समयको पर्खाइमा
छ; यसले अन्तको बारमा बोल्दछ र यो झूटो ठहरिनेछैन। यसले
ढिलाइ गरे तापनि यसलाई पर्खिरहो; किनभने यो निश्चित
रूपमा आउनेछ र अबेर गर्नेछैन।”

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

पढ्नुहोस्। खण्डलाई बिस्तारै पढ्नुहोस्।

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

सूक्ष्म अभ्यास। तपाईंले अहिलेसम्म पर्खिरहनुभएको एउटा प्रार्थना वा प्रतिज्ञा लेख्नुहोस्। त्यसको छेउमा लेख्नुहोस्: “यो ठिक समयमा पुरा हुनेछ।”

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 तीमाथि 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। तीमाथि 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?

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। 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 खारेज 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 मन्नाको 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 Nov 2026

FULL GOSPEL ASSEMBLY

FGASINGAPORE
FGASINGAPORE.ORG