पाठ १

१	**प्रार्थना**

समूहको अगुवा - प्रार्थना गर्नुहोस् र तपाईंको समूह र चेलालाहरू बनाउने यो कार्यक्रमलाई प्रभुमा सुम्पनुहोस्।

२	**आराधना** (२० मिनेट) परमेश्वर अथाह हुनुहुन्छ

सिकाउनुहोस् - 'आराधना' भनेको के हो ? 'आराधना'को परिभाषा यस्तो छ:

आराधना भनेको परमेश्वरप्रतिको श्रद्धा, भक्ति, विनम्रता, र समर्पणताको मनोवृत्ति हो। विभिन्न प्रकारका प्रार्थनाहरू र हामीले हरेक दिन जिउने तरिकाद्वारा हाम्रो आराधना प्रकट हुन्छ।

परमेश्वरको आराधना गर्न उहाँ को हुनुहुन्छ भनी हामीले जान्नु पर्छ। आराधना गर्ने हरेक समय हामीले परमेश्वरको एउटा विशेषता सिक्छौँ।

समूहको अगुवा - 'परमेश्वर अथाह हुनुहुन्छ' भन्ने बारेको शिक्षालाई पढ्नुहोस्।

विषय - परमेश्वर अथाह हुनुहुन्छ

१. परमेश्वरका सीमाहरू अथाह छन्। तैपनि मानिसले परमेश्वरलाई जान्न सक्छ

अय्यूब ११७-८ पढ्नुहोस्।

सिकाउनुहोस् - सर्वशक्तिमान् परमेश्वरको सीमालाई कसैले जाँच्न सक्दैन। परमेश्वरको विषयमा सबै थोक कसैले पनि जान्न वा बुझ्न सक्दैन। कुनै कुराको परिभाषा दिनु भनेको त्यसको सीमाहरूलाई वर्णन गर्नु हो। परमेश्वरको परिभाषा दिनु भनेको उहाँको सीमाहरूलाई वर्णन गर्नु हो। यदि कसैले परमेश्वर कस्तो हुनुहुन्छ भनेर उहाँको परिभाषा दिन्छ भने, त्यसले परमेश्वरको सीमाहरूलाई बुझेको हुन्छ र त्यो परमेश्वरभन्दा महान् हुन्छ।

परमेश्वरले हामी मानिसहरूलाई सीमाहरू राखेर सृष्टि गर्नुभयो भनी बाइबलले बताउँछ। उहाँले हाम्रो सीमाहरूलाई परिभाषित गर्नु हुन्छ र हाम्रोबारेमा हरेक कुरा जान्नु हुन्छ। यो तथ्यले उहाँको सृष्टिमा हाम्रो स्थान कहाँ छ भनी महसुस गराउँछ। यसले हामीलाई परमेश्वरको उपस्थितिमा अझ बढी नम्र बनाउँछ।

तर यदि कसैले परमेश्वरको सीमालाई जाँच्न सक्दैन अथवा परमेश्वरको रहस्यको गहिराइलाई बुझ्न सक्दैन भने, के परमेश्वरको बारेमा सबै ज्ञान पाउन असम्भव छ त? के हामीले परमेश्वरको बारेमा कुनै कुरा जान्न सक्छौँ? हो, हामीले परमेश्वरको ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छौँ, तर केवल त्यति मात्र जति उहाँले आफूलाई हाम्रोमाझ प्रकट गर्नुहुन्छ। "प्रकट नभएका कुराहरू परमप्रभु हाम्रा परमेश्वरका हुन्, तर हामीले यस व्यवस्थाका सम्पूर्ण वचन पालन गर्नलाई प्रकट भएका कुराहरू हाम्रा र हाम्रा सन्तानका लागि सदाको निम्ति हुन्" (व्यवस्था २९:२९)।

२.परमेश्वर अदृश्य हुनुहुन्छ। तैपनि परमेश्वरले आफूलाई मानिसहरूसामु प्रकट गर्नुहुन्छ।

कलस्सी १:१५ पढ्नुहोस्।

सिकाउनुहोस् - परमेश्वर आत्मा हुनुहुन्छ (यूहन्ना ४:२४), त्यसैले मानवीय नजरमा उहाँ अदृश्य हुनुहुन्छ। कुनै मानिसले परमेश्वरलाई देखको छैन र कुनै मानिसले परमेश्वरलाई देख्न सक्दैन। स्वयम् परमेश्वरले आफ्नो अस्तित्व र व्यक्तित्वको केही पक्षहरूलाई प्रकट नगराउनु भएसम्म कसैले पनि उहाँको अस्तित्व अथवा व्यक्तित्वको वर्णन गर्न सक्दैन।

के हामी मानिसहरूले परमेश्वरलाई देख्न सक्छौँ? सक्छौँ, किनभने येशू ख्रीष्ट अदृश्य परमेश्वरको दृश्य प्रतिरूप हुनुहुन्छ। अदृश्य सर्वशक्तिमानको आत्मा ख्रीष्टद्वारा दृश्य मानव स्वभावमा आउनुभएर मानिसहरूको बीचमा वास गर्नुभयो ताकि मानिसहरूले उहाँलाई देख्न सकून्। येशूले भन्नुभयो, "जसले मलाई देखेको छ, त्यसले पितालाई देखेको छ" (यूहन्ना १४:९)। हजारौँ मानिसहरूले येशू ख्रीष्टको मानव-रूप र जीवनलाई देखे। तिनीहरूले बाइबलमा जे जति कुराको अभिलेख राखे, त्यसद्वारा अहिले येशू ख्रीष्टलाई देख्न र जान्न हामीलाई सहायता मिल्छ। येशू ख्रीष्टद्वारा हामी अदृश्य परमेश्वरलाई देख्छौँ र जान्छौँ। येशू ख्रीष्टमा हामीले परमेश्वरको प्रेम र दया, परमेश्वरको पवित्रता र धार्मिकता, परमेश्वरको सार्वभौम र नम्रता अनि परमेश्वरको सत्यता र ज्ञान देख्न सक्छौँ, जसलाई संक्षेपमा परमेश्वरको महिमा भन्न सकिन्छ। सारंशमा भन्ने हो भने परमेश्वरको गुणहरू (विशेषताहरू) अथवा सिद्धताहरू (पूर्णताहरू) र उहाँको उपस्थिति नै परमेश्वरको महिमा हो। यशू ख्रीष्ट परमेश्वरको महिमाको प्रतिबिम्ब अनि परमेश्वरकै स्वभावको वास्तविक प्रतिरूप हुनुहुन्छ (हिब्रू १:३)। स्वर्गमा हुनुहुने अदृश्य परमेश्वर पृथ्वीमा दृश्य येशू ख्रीष्टमा अनि येशू ख्रीष्टद्वारा प्रकट हुनुभयो। येशू ख्रीष्टमा नै ईश्वरत्वको सबै परिपूर्णता शरीरमा वास गर्दछ (कलस्सी २:९)।

३. परमेश्वर अप्राप्य (पुग्न नसकिने, पहुँचभन्दा बाहिरको) हुनु हुन्छ। तैपनि परमेश्वर हाम्रो पहुँचमा हुनुहुन्छ

१ तिमोथी ६:१६ पढ्नुहोस्।

परमेश्वर अप्राप्य ज्योतिमा वास गर्नुहुन्छ। परमेश्वरको पहुँचमा कोही पनि जान सक्दैन। परमेश्वरलाई हेर्न वा भेट्न कोही स्वर्गमा उक्लिजान सक्दैन। परमेश्वर अदृश्य मात्र हुनुहुन्न, उहाँ मानवीय प्रयासद्वारा अप्राप्य पनि हुनुहुन्छ। बाइबलद्वारा आफूलाई प्रकट गराउनुहुने जीवित परमेश्वरकहाँ पुग्नको निम्ति यो संसारको कुनै पनि धर्मले हामीलाई सहाता गर्न सक्दैन!

के हामी परमेश्वरकहाँ पुग्न सक्छौँ? हामी परमेश्वरकहाँ पुग्ने होइन, तर परमेश्वर हामीकहाँ आउनुहुन्छ भनी बाइबलले सिकाउँछ! आफूलाई हाम्रोमाझ प्रकट गर्न परमेश्वर पृथ्वीमा ओर्लिआउनुभयो। परमेश्वरले हाम्रो कमजोर मानव स्वभाव धारण गरी हाम्रो माझमा वास गर्न आउनुभयो (यूहन्ना १:१, १४; फिलिप्पी २:६-८)। हामीले उहाँलाई जान्न सकौँ, ग्रहण गर्न सकौँ र व्यक्तिगतरूपमा उहाँसँग सम्बन्ध राख्न सकौँ भन्ने हेतुले परमेश्वर हामीकहाँ आउनुहुन्छ। यो संसारको हरेक धर्म जीवित परमेश्वरकहाँ पुग्न पूर्णरूपमा अप्राप्य छ। तर येशू ख्रीष्टमा जीवित परमेश्वर विगत इतिहासमा हामीकहाँ आउनुभयो र आज पनि उहाँ हामीकहाँ आउनुहुन्छ। केवल येशू ख्रीष्टमा मात्र परमेश्वरकहाँ पुग्न सकिन्छ!

समूहको अगुवा - परमेश्वरको अप्राप्य विशेषताको निम्ति उहाँको आराधना गर्नुहोस्। तीन-तीन जनाको सानो समूहहरूमा उहाँको आराधना गर्नुहोस्।

३	**शिक्षा** (७० मिनेट) परमेश्वरसँग व्यक्तगत समय मनपर्ने सत्य पत्ता लगाउने तरिका

क. प्रेरणा

येशू ख्रीष्टसँग दैनिक सङ्गति गर्ने समय किन महत्वपूर्ण छ?

१. एक साथ खाना खाने नमुना :

किन मानिसहरू एक साथ खाना खान रुचाउँछन्?

प्रकाश ३:२० पढ्नुहोस्।

टिप्पणी - मानिसहरू एक साथ खाना खान रुचाउँछन् किनभने त्यसरी नै तिनीहरू एक-अर्कासँग सङ्गति गर्ने गर्छन्! बाइबलमा, 'एक साथ खाना खानु' सङ्गतिको एक नमुना हो। येशू ख्रीष्ट मण्डलीको सभाहरूको बाहिर खडा हुन चाहनुहुन्न, तर उहाँ मानिसहरूसँग सङ्गति गर्न मानिसहरूको माझमा आउन चाहनुहुन्छ। त्यसैगरी, येशू ख्रीष्टलाई तपाईंले आफ्नो हृदय र जीवनमा ग्रहण गर्नुभएपछि, सबैभन्दा पहिले येशू तपाईंसँग सङ्गति गर्न चाहनुहुन्छ। जसले येशू ख्रीष्टलाई ग्रहण गर्छ, त्यसले परमेश्वरलाई ग्रहण गर्छ (मत्ती १०:४०; कलस्सी १:१५) र जसले येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्छ, त्यसले पवित्र आत्माद्वारा भएर परमेश्वरसँग सङगति गर्छ (यूहन्ना १६:१३-१५)।

२. येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्ने उपायहरू :

मानिसहरूको साथमा खाना खाँदा तपाईं के गर्नुहुन्छ?

टिप्पणी - तपाईंले अरू मानिसहरूको साथमा खाना खाँदा, तपाईंले खानेकुरा आफ्नो शरीरभित्र पठाउनुहुन्छ र एक आपसमा बातचित गर्नुहुन्छ। आत्मिकरूपमा, तपाईंहरूले एकसाथ खाना खाँदा अथवा येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्दा, तपाईंले आत्मिक भोजनलाई आफ्नो समझ र हृदयभित्र लानु हुन्छ र प्रार्थनाद्वारा येशू ख्रीष्टसँग बातचित गर्नुहुन्छ।

के कुरालाई येशूले आत्मिक भोजन भन्नुहुन्छ?

मत्ती ४:४; यूहन्ना ४:३४; १ पत्रुस २:२ पढ्नुहोस्।

टिप्पणी - परमेश्वरको वचन नै वास्तविक आत्मिक भोजन हो, जुन परमेश्वरले बाइबलमा (पवित्र पुस्तक अथवा पवित्र धर्मशास्त्रमा) प्रकट गर्नुभएको छ। कुनै व्यक्तिले बाइबलमा लेखिएअनुसार गर्न थालेपछि उसले जिउन सुरु गर्छ। येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्नको लागि (जुन परमेश्वरसँग सङ्गति गर्नु हो), तपाईंले परमेश्वरको वचनबाट आफूलाई खुवाउन सिक्नै पर्छ। बाइबलमा परमेश्वरले भन्नुभएअनुसार नै तपाईंले 'खान', 'पचाउन' र 'जिउन' सिक्नु पर्छ।

कसरी तपाईंले परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नु हुन्छ?

भजनसङ्ग्रह ६२:८; लूका ११:१-४ पढ्नुहोस्।

टिप्पणी - तपाईंले प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नुहुन्छ। परमेश्वरसँग सङ्गति गर्नको लागि तपाईंले प्रार्थना गर्न सिक्नै पर्छ। प्रार्थना भनेको धार्मिक क्रियाकलापको अभ्यास होइन। यो तोकिएको धार्मिक शब्दहरू बोल्नु र तोकिएको आसनहरूमा बस्नु पनि होइन। प्रार्थना भनेको एक मात्र साँचो अनि जीवित परमेश्वरसँग स्वेच्छासँग र आनन्दितरूपमा सङ्गति गर्ने आत्मिक समय हो। प्रार्थनामा परमेश्वर तपाईंसँग व्यक्तिगतरूपमा बोल्नुहुन्छ अनि उहाँले भन्नुहुने कुरामा तपाईंले प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ। अथवा प्रार्थनामा तपाईंले आफ्नो हृदय परमेश्वरतिर पोखाउनुहुन्छ र उहाँले आफ्नो समयमा तपाईंलाई उहाँको तरिकाअनुसार त्यसको जवाफ दिनुहुन्छ। परमेश्वरले आफ्नो वचनद्वारा तपाईंसँग बोल्नुहुने कुराप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सिक्नुहोस्। आफ्नो हृदय खोल्न सिक्नुहोस् र तपाईंको हृदयमा भएका सबै कुरा परमेश्वरको सामु लैजानुहोस्।

३. येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्ने जिम्मेवारी

सिकाउनुहोस् - प्रकाश ३:२० ले पहिले येशू तपाईंसँग खानुहुन्छ अनि तपाईंले येशूसँग खानुहुन्छ भनी बताउँछ।

यस घटनामा भोजको आयोजना गर्ने को-को हुन्?

भोजको आयोजना गर्ने विश्वासीहरूको जिम्मेवारीहरू के-के हुन्?

टिप्पणी - येशूले तपाईंसँग खानुहुँदा, तपाईं भोजको आयोजक अनि येशूचाहिँ तपाईंको पाहुना हुनुहुन्छ।

येशू ख्रीष्टप्रति तपाईंको जिम्मेवारीहरू के-के हुन्?

मैले भोजको आयोजना गर्दा, आफूसँग भएको कुराहरू येशू ख्रीष्टलाई दिनु मेरो जिम्मेवारी हो। विशेषगरी मेरो हृदय, मेरो समय र उहाँसँग सङ्गति गर्ने मेरो उत्सुकता उहाँलाई दिनुपर्छ, र त्यसैगरी मेरा पापहरू, कठिनाइहरू र डरहरू पनि यसैमा पर्छन्।

येशू भोजको आयोजक हुँदा उहाँको जिम्मेवारीहरू के-के हुन?

टिप्पणी - तपाईले येशूसँग भोज खानुहुँदा, भोजको आयोजक येशू हुनुहुन्छ र तपाईंचाहिँ पाहुना हुनुहुन्छ।

तपाईंप्रति उहाँको जिम्मेवारीहरू के-के हुन्?

येशूले भोजको आयोजना गर्नुहुँदा, मैले उहाँमा धेरै कुराको अपेक्षा गर्न सक्छु! पाहुनाको हैसियतले उहाँसँग सङ्गति गर्ने समयमा परमेश्वर मसँग व्यक्तिगतरूपमा बोल्नुहुनेछ भनी म अपेक्षा गर्न सक्छु। परमेश्वरले उक्त दिन मेरा सबै वास्तविक खाँचोहरू पूरा गरिदिनुहुनेछ भनेर पनि अपेक्षा गर्न सक्छु (हिब्रू ४:१५-१६)।

४. येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिको निरन्तरता (बारम्बारता)

साधरणतया तपाईं दिनमा कतिपटक खानुहुन्छ?

टिप्पणी - नियमितरूपमा खानु किन महत्वपूर्ण हुन्छ? परमेश्वरसँगको हाम्रो सङ्गतिमा प्रकाश ३:२० को तात्पर्य के हो? प्रायजसो मानिसहरूले दिनमा दुई वा तीनपटक खान्छन्। आफूलाई स्वस्थ राख्न र काम गर्ने शक्ति आर्जन गर्न हामीले असल खानेकुरा खाने मात्र होइन, त्यसलाई नियमितरूपमा खानु पनि आवश्यक हुन्छ। प्रकाश ३:२० मा भएको नमुनाअनुसार हरेक दिन हामीले परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने समय मिलाउनु उचित हुन्छ।

येशू ख्रीष्ट मानव देहधारण गरी आउनुहुँदा, उहाँको नियमित बानी कस्तो थियो?

यशैया ५०:४-५; मर्कूस १:३५ पढ्नुहोस्।

टिप्पणी - पुरानो करारमा येशू ख्रीष्टलाई 'परमप्रभुको सेवक' भनिएको छ। यशैया ५० अध्याय येशू ख्रीष्टको बारेमा गरिएको अगमवाणी पृथ्वीमा उहाँको पहिलो आगमनभन्दा ७०० वर्षपहिले लेखिएको थियो। येशूले हरेक बिहान पिता परमेश्वरको शिक्षा सुन्नुहुन्थ्यो र परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहुन्थ्यो। तसर्थ, येशू ख्रीष्ट यो संसारमा हुनुहुँदा, उहाँले पिता परमेश्वरसँग बिहान नियमित सङ्गति गर्नुहुन्थ्यो।

राजा दाऊदको नियमित बानी के थियो?

भजनसङ्ग्रह १४३:८,१०; १:१-२; ५:३ पढ्नुहोस्।

टिप्पणी - बिहानै राजा दाऊदले आफ्नो निम्ति परमेश्वरबाट प्रेमको शब्दहरू सुन्ने अपेक्षा गर्नुहुन्थ्यो। अनि आफू हिँड्नुपर्ने बाटो परमेश्वरले देखाइदिनुहुन्छ भनी उहाँले अपेक्षा गर्नुहुन्थ्यो। उहाँले परमेश्वरको वचनहरू मनन गर्दैगर्दा त्यस्तो हुनेगर्थ्यो।

प्रार्थनाहरूद्वारा तिनले आफ्ना निवेदनहरू परमेश्वरको सामु राख्थे। त्यसपछि परमेश्वरले गर्न गइरहनुभएको कुरा तिनले आशावादी भएर प्रतिक्षा गर्थे। यस प्रकार राजा दाऊदसँग पनि बिहान परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने नियमित समय थियो।

सारंश - दैनिकरूपमा परमेश्वरसँग बिताउनुलाई हामी 'शान्त समय' (quite time) अथवा 'भक्तिमय समय' (devotional time) भन्दछौं। तपाईंले पनि परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने बानी बसाल्नुहोस्। तपाईंले परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा, बाइबलबाट परमेश्वरका बचनहरू 'खानुहोस्' र प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरसँग 'कुराकानी' गर्नुहोस्।

ख. विधि

परमेश्वरसँग दैनिकरूपमा कसरी व्यक्तिगत समय बिताउने?

सिकाउनुहोस् - परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने पद्धतिलाई मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि भनिन्छ।

यो विधिमा ५ वटा चरणहरू छन्। परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने विधि (मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने तरिका) र बाइबल अध्ययन गर्न तरिका (पाँच चरणहरू भएको विधि) बीचको भिन्नतालाई ध्यान दिनुहोस्।

घरेलु सङ्गतिको अन्तमा समूहको अगुवाले हरेक व्यक्तिलाई बाइबलको ७ वटा खण्डहरू तोकिदिनेछ र उक्त सानो समूहका मानिसहरूले त्यो हप्ताभरि ती बाइबल खण्डहरूबाट परमेश्वरसँग सङ्गति गरेर व्यक्तिगत समय बिताउनेछन्।

चरण : १ - प्रार्थना गर्नुहोस्।

सचेत हुँदै परमेश्वरको उपस्थितिमा प्रवेश गरी उहाँसँग आफ्नो व्यक्तिगत समय सुरु गर्नुहोस्। बाइबलमा भएका वचनहरू र उहाँको आत्माद्वारा परमेश्वर तपाईंसँग व्यक्तिगतरूपमा बोल्नुभएको होस् भनी उहाँलाई निवेदन गर्नुहोस्। बाइबलका वचनहरूद्वारा तपाईंको जीवनलाई नवीकरण गर्न अथवा बलियो पार्नको निम्ति परमेश्वसँग निवेदन गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि तपाईंले यसरी प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ, "प्रभु, मेरा आँखा खोलिदिनुहोस्, र म तपाईंको वचनमा उदेकका कुराहरू देख्न सकूँ" (भजनसङ्ग्रह ११९:१८)।

चरण : २ - पढ्नुहोस्।

हरेक दिन आफूलाई दिइएको बाइबलका सात खण्डहरूमध्ये एउटा खण्ड पढ्नुहोस्।

चरण : ३ - उक्त खण्डबाट आफूलाई मनपर्ने सत्यता छान्नुहोस्।

तपाईंको 'मनपर्ने सत्यता' भनेको तपाईंले पढेको बाइबल खण्डको एउटा पद वा केही पदहरू वा विशेषगरी एउटा सत्यता हुन सक्छ। त्यो यस्तो विचार वा सत्यता हो, जसले तपाईंको विचारलाई उत्तेजित पारेर अथवा तपाईंको हृदयलाई छोएर परमेश्वर बोल्नुहुन्छ।

चरण : ४ - तपाईंको मनपर्ने सत्यतालाई मनन गर्नुहोस्।

तपाईंले परमेश्वरको वचनलाई मनन गर्नुहुन्छ किनभने तपाईंले त्यसको सत्यतालाई बुझ्न चाहनुहुन्छ, त्यसबाट नवीकरण हुन वा शक्ति प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ र त्यसलाई जीवनमा प्रयोग वा लागू गर्न चाहनुहुन्छ। इसाईहरूले गर्ने मननमा चार वटा भागहरू हुन्छन्।

- तपाईंको मनपर्ने सत्यताभित्र भएका फरक-फरक शब्दहरूको अर्थ विचार गर्नुहोस्। आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्; जस्तै: को?, के?, कहाँ?, कहिले?, किन?, कसरी? आदि।
- तपाईंले विचार गर्दा परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। ती शब्दहरूको अर्थ खोलिदिनुहोस् अथवा त्यसबाट तपाईंले के कुरा जानेको, विश्वास गरेको अथवा के हुन र गर्न परमेश्वर चाहनुहुन्छ, सो प्रकट गरिदिनुहोस् भनी आफ्नो दिमाग र हृदयबाट परमेश्वरसँग सोध्नुहोस्। अनि परमेश्वरले तपाईंलाई भनिरहनुभएको कुराप्रति प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्।
- तपाईंले पत्ता लगाउनुभएको मनपर्ने सत्यतासँग आफ्नो व्यक्तिगत जीवन अथवा आफू जिइरहेको संसारलाई तुलगा गरेर हेर्नुहोस्। आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् : "यो सत्यताको ज्योतिमा मेरो खाँचो के हो?', "कसरी यो सत्यताले मलाई नवीकरण गर्छ अथवा बलियो पार्छ?", "यस खण्डबाट परमेश्वर मैले के कुरा जानेको, विश्वास गरेको, के भएको अथवा के गरेको चाहनुहुन्छ?"
- परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा मनन गरेको वचनबाट प्राप्त गरेको विचारहरूमध्ये सबैभन्दा महत्वपूर्ण विचारलाई कापीमा लेख्नुहोस्।

चरण : ५ - आफ्नो मनपर्ने सत्यताको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

आफ्नो मनपर्ने सत्यता (वचन मनन गर्दा प्राप्त भएको विचार) लाई परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। चार किसिमका फरक मानिसहरूका लागि छोटकरीमा प्रार्थना गर्नुहोस्:

- आफ्नो निम्ति तपाईंको मनपर्ने सत्यता लागू होस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।
- आफ्नो परिवारको कुनै सदस्यको जीवनमा उक्त सत्यता लागू होस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।
- आफ्नो नजिक बस्ने व्यक्ति, कुनै छिमेकी, मण्डलीको सदस्य वा आफ्नो सहकर्मीको जीवनमा त्यो सत्यता लागू होस भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्।
- आफूबाट टाढा बस्ने, जस्तै: अर्को सहर वा अर्को देशमा बस्ने कुनै मानिसको जीवनमा त्यो सत्यता लागू होस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्।

ग. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने सुझावहरू

१. दैनिकरूपमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनु :

सिकाउनुहोस् - परमेश्वरसँग दैनिक व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्।

हरेक दिन तपाईं एक्लै अथवा अरू मानिसहरूका साथमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्।

तपाईंले बिहान, दिउँसो, साँझ वा रातको समयमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन सक्नु हुन्छ।

मनपर्ने सत्यताको विधिलाई प्रयोगमा ल्याउनुहोस्।

बाइबल पढ्ने योजनालाई प्रयोगमा ल्याउनुहोस् (निर्देशिका पुस्तक १ र परिशिष्ट २ हेर्नुहोस्)।

बाइबलमा चिनो लगाउने विधिलाई प्रयोगमा ल्याउनुहोस् (निर्देशिका पुस्तक १ र परिशिष्ट ३ हेर्नुहोस्)।

२. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समयको लागि छुट्टै नोटबुक :

सिकाउनुहोस् - परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने बेलामा लेख्नको निम्ति छुट्टै कापी (नोटबुक) लिनुहोस्।

यी कुराहरू लेख्ने बानी बसाल्नुहोस्।

- मिति र समय
- परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा तपाईंले पढेको बाइबल खण्ड
- तपाईंले मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाएको बाइबल खण्ड
- सबै महत्वपूर्ण सत्यताहरू, जुन तपाईंले याद गरेको वा अरूलाई बाँडेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ

परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा लेख्नुभएको तपाईंको कापीले आफूले सिकेका कुराहरू अरू मानिसहरूका माझमा बाँड्न सहायता गर्नेछ। परमेश्वरले विगतमा तपाईंलाई के भन्नुभएको थियो भनी स्मरण गर्न यसले सहायता गर्नेछ। तपाईंले तपाईंले ती कुराहरू पछि पढ्नुहुँदा, कसरी परमेश्वरले तपाईंलाई डोऱ्याउँदै ल्याउनुभएको रहेछ भन्ने ढाँचा देख्न सक्नु हुन्छ।

३. समूहमा रहेर परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनु :

सिकाउनुहोस् - समूहमा रहेर परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्।

परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन चाहने मानिहरूको सानो समूह बनाउनुहोस्। उक्त सानो समूहमा परिवारका सदस्यहरू, मित्रहरू अथवा छिमेकमा बस्ने विश्वासीहरूलाई राख्न सकिन्छ। सबैलाई उपयुक्त हुने समयमा भेला हुने गर्नुहोस्। केही इसाईहरू काममा जानुभन्दा अगाडि बिहानै परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन र प्रार्थना गर्न एकसाथ भेला हुने गर्छन्।

शान्त समय - उक्त सानो समूहका मानिसहरूलाई दुई-दुई जनामा बिभाजन गर्नुहोस्। ती दुई-दुई जनाको समूहलाई मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि प्रयोग गरी परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन लगाउनुहोस्। यदि व्यवहारिक हुन्छ भने शान्त समयको निम्ति तीन वा चार व्यक्तिहरूलाई एक साथ राख्नुहोस्।

मनपर्ने सत्यता बाँड्ने समय - अन्तमा, सबैजना एकै ठाउँमा भेला हुनुहोस् र प्रत्येक व्यक्तिले आफूसँग भएको मनपर्ने सत्यता छोटकरीमा बाँड्नुहोस् र त्यसको साथै त्यस खण्डबाट आफूले सिकेको महत्वपूर्ण कुराहरू पनि एक-आपसमा बाँड्नुहोस्।

प्रार्थना गर्ने समय - अन्तमा, आफूले प्राप्त गरेका कुराहरूको बारेमा पालैपालो छोटकरीमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

४. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समयको बारेमा बाँड्नु :

सिकाउनुहोस् - हरेक हप्ता परमेश्वसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएका कुराहरू बाँड्नुहोस्।

यदि तपाईंको समूहका मानिसहरू हप्तामा एकपटक मात्र भेट्ने गर्छन् भने उक्त समयको एक भागलाई 'बाँड्ने समय' को रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

(समूहका अगुवाहरूको लागि बानाइएको निर्देशिका १ मा भएको कार्यक्रम समय तालिका हेर्नुहोस्)।

उक्त समूहको प्रत्येक व्यक्तिले गत हप्ताभरि परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा प्राप्त गरेका कुराहरूमध्ये एउटा कुरा मात्र बाँड्न लगाउनुहोस्।

अन्तमा, आफूले प्राप्त गरेका कुराहरूको बारेमा पालैपालो छोटकरीमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

घ. व्यवहारिक अभ्यास

१. दैनिकरूपमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनु :

मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने तरिका र तोकिएको बाइबल खण्डहरू (अथवा बाइबल पढ्ने योजना) को प्रयोग गर्दै परमेश्वरसँग दैनिक सङ्गति गर्न सुरु गर्नुहोस्। प्रत्येक दिन परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा आफ्नो कापीमा लेख्ने गर्नुहोस्। परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने काम तपाईं एक्लै अथवा समूहमा रहेर गर्न सक्नुहुन्छ।

२. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएको कुरा समूहमा भेला हुँदा बाँड्नु :

तपाईं समूहमा दैनिक अथवा साप्ताहिकरूपमा भेला हुँदा प्रत्येक व्यक्तिले परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएको कुराहरूमध्ये एउटा कुरा बाँड्नुहोस् (नोटबुक हेरेर)।

४	**अभ्यास** (२० मिनेट) परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय - मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने तरिका

बाइबलबाट एउटा खण्ड छान्नुहोस्, उदाहरणको लागि भजनसङ्ग्रह २३:१-६ छान्नुहोस्। तपाईंको समूहलाई दुई-दुई जनामा बिभाजन गर्नुहोस्। अनि मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि प्रयोग गर्दै दुई-दुई जना बसेर परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्।

५	**प्रार्थना** (८ मिनेट) परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रियात्मक प्रार्थना

आज तपाईंले सिक्नुभएको कुराको निम्ति परमेश्वरलाई जवाफ दिन समूहका व्यक्तिहरूले पालैपालो छोटकरीमा प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा समूहलाई दुई वा तीन जनाको समूहमा बिभाजन गर्नुहोस् र आज सिकेको कुराको निम्ति परमेश्वरलाई जवाफ दिन प्रार्थना गर्नुहोस्।

६	**गृहकार्यको निम्ति तयारी** (२ मिनेट) अर्को पाठको लागि

समूहको अगुवा - समूहका सदस्यहरूलाई घरमा गर्नुपर्ने गृहकार्यको तयारी कसरी गर्ने भनी लेखिएको कागज दिनुहोस् अथवा तिनीहरूलाई ती कुराहरू कापीमा लेख्न लगाउनुहोस्।

१. **प्रतिवद्धता** - समूहका मानिसहरूलाई नियमितरूपमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय (शान्त समय) बिताउनु पर्छ भनी प्रतिवद्धता गराउनुहोस्। यो काम गर्न तपाईंले आफूलाई उपयुक्त हुने समय छान्नुहोस्।
२. **परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय** - मत्ती १:१-७:२९ सम्मको खण्डलाई प्रत्येक दिन एक अध्याय अध्ययन गरी परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्। मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधिलाई प्रयोग गर्नुहोस् र आफूले पत्ता लगाएका कुराहरूको टिप्पणी लेख्नुहोस्।
३. **बाइबल अध्ययन** - पहिलो बाइबल अध्ययन लूका ८:४-१५ बाट घरमै तयार गर्नुहोस्। विषय: परमेश्वरको वचनप्रति कसरी मैले प्रतिक्रिया जनाउँछु?
४. **प्रार्थना** - कुनै व्यक्ति अथवा कुनै विशेष कुराको निम्ति यो हप्ता प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरले के गर्नुहुन्छ भनी हेर्नुहोस् (भजनसङ्ग्र ५:३)।
५. **चेलाहरू बनाउने तपाईंको नोटबुकलाई अद्यावधिक** बनाउनुहोस्। त्यसमा आराधनाको टिप्पणी, शिक्षाको टिप्पणी र गृहकार्यको लागि तयारी गर्ने यी कुराहरू लेख्नुहोस्।