पाठ : ६

१	**प्रार्थना**

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

२	**सिकेको कुरा बाङ्नु** (२० मिनेट) **मत्ती**

तपाईंलाई तोकिएको बाइबल खण्ड (मत्ती १८:२१-२१:४६) बाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा सिक्नुभएको कुराहरूमध्ये एउटा कुरा पालैपालो छोटकरी बाँड्नुहोस् (अथवा तपाईंको नोटबुकबाट पढ्नुहोस्)।

सिकेको कुरा बाँड्ने व्यक्तिले बोलेको सुन्नुहोस्, उसको कुरालाई गम्भीररूपमा लिनुहोस् र उसलाई स्वीकार गर्नुहोस। उसले बाँडेको कुरामा छलफल नगर्नुहोस्।

३	**बाइबल पद कण्ठ गर्नु** (२० मिनेट) **विजयको निश्चयता : १ कोरिन्थी १०:१३**

क. बाइबल पद कण्ठ गर्ने प्रेरणा

मत्ती १९:३६; लूका १०:२५-२६ पढ्नुहोस्।
पत्ता लगाउनोस् र छलफल गर्नुहोस्- बाइबल पदहरू, खण्डहरू र अध्यायहरू कण्ठ गर्नु किन महत्वपूर्ण छ?
टिप्पणी - कण्ठ गरिएका बाइबल पदले मानिसहरूका प्रश्नहरूको निम्ति परमेश्वरकको उत्तरहरू दिन तपाईंला सक्षम तुल्याउनेछ।

ख. मनन / ध्यान

कण्ठ गर्नुपर्ने बाइबल पदलाई सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा यसरी लेख्नुहोस्:

विजयको निश्चयता
१ कोरिन्थी १०:१३

मानिसलाई आइपर्ने परीक्षाबाहेक तिमीहरू अरू परीक्षामा परेका छैनौ। परमेश्वर विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ। उहाँले तिमीहरूलाई तिमीहरूका शक्तिदेखि बाहिरका परीक्षामा पर्न दिनुहुनेछैन, तर परीक्षाको साथसाथै उम्कने बाटो पनि बनाइदिनुहुनेछ– यसरी तिमीहरू त्यसलाई खप्न सक्नेछौ।
१ कोरिन्थी १०:१३

यो बाइबल पदलाई तपाईंको कार्डको पछाडिपट्टि लेख्नुहोस्।

१. परीक्षा र जाँच एकै समयमा हुन सक्छ

'पेरास्मोस' भन्ने मूल शब्द (Grekk: peirasmos) लाई “परीक्षा” अथवा “जाँच” जस्तो गरेर पनि उल्था गर्न सकिन्छ। जाँच यस्तो चिज हो जसको रूपरेखा परमेश्वरले तपाईंलाई झन् बलियो र बुद्धिमान बनाउन तयार गर्नुहु न्छ र यसले सधैँ तपाईंको निर्माण गर्छ (याकूब १:२-४, १२)। तर परीक्षा त्यो चिज हो जुन तपाईंलाई पाप गर्न लगाउने कारण हुनको लागि रूपरेखा

तयार पारिएको हो र यसले तपाईंको जीवनलाई सधैँ पराजयतिर खिच्दछ। त्यो परीक्षाको स्रोत तपाईंको आफ्नै पापपूर्ण स्वभाव हुन सक्छ (याकूब १:१३-१५), त्यस्तै गरी तपाईं वरपरको पापपूर्ण संसार (१ यूहन्ना २:१५-१७) अथवा शैतान (लूका ४:१-१३) पनि हुन सक्छ। त्यो सन्दर्भ (१ कोरिन्थी १०:६-११) ले स्पष्टसँग भन्दछ, जस्तै: मूर्तिपूजा, मोजमज्जा, अनैतिक यौन क्रियाकलापहरू तथा परमेश्वरको विरुद्धमा गनगन गर्नु। तैपनि, परमेश्वर यति शक्तिशाली हुनुहुन्छ, कि ती खराब कुराहरूलाई जाँचभित्र हालेर हाम्रो भलाइको निम्ति परमेश्वरले परीक्षालाई परिवर्तन गर्न सक्नु हुन्छ। यी सबैथोक परीक्षालाई हामीले कसरी प्रतिक्रिया जनाउँछौँ भन्ने कुरामा भर पर्दछ।

२. परीक्षा वा जाँचको स्वभाव

सबै मानिसहरूलाई उस्तै प्रकारका परीक्षाहरूले परीक्षामा पार्न खोज्छ। प्रत्येक व्यक्तिले परीक्षालाई चिन्न सक्छ, किनभने विश्वभरि नै यो देखापर्दछ र इतिहासको सुरुदेखि अन्तसम्म नै यो बारम्बार देखा पर्दछ।

३. तपाईं परीक्षामा पर्नु हुँदा परमेश्वरको विश्वासयोग्यता

परीक्षामाथि विजय हुनलाई परमेश्वरले हामीलाई हाम्रो क्षमताभन्दा ठूलो परीक्षामा पर्न दिनु हुन्न। हाम्रो परीक्षाभन्दा परमेश्वर महान् हुनुहुन्छ र उहाँ निष्पक्ष हुनुहुन्छ। परीक्षाबाट बच्नका लागि परमेश्वरले हामीलाई हाम्रो क्षमताभन्दा माथिको परीक्षामा कहिल्यै पार्नु हुन्न। र त्यसको साथै परमेश्वरले हामीलाई सधैँ परीक्षाबाट उम्कने बाटो पनि दिनुहुन्छ!

परमेश्वरले मानिसहरूलाई कहिल्यै पापबाट परीक्षातिर डोऱ्याउनु हुन्न (याकूब १:१३), तर तपाईंको पापपूर्ण स्वभाव, परमेश्वरविनाको संसार र शैतानलाई स्थान दिने कुराद्वारा परीक्षामा पर्न सक्नु हुन्छ। हामी प्रार्थना गर्दा, "हामीलाई परीक्षामा पर्न नदिनुहोस्, तर दुष्टबाट छुटाउनुहोस्" (मती ६:१३) भन्दछौँ। हामी परमेश्वरलाई सार्वभौमसम्पन्न तरिकामा हस्तक्षेप गर्न र हाम्रो स्वभावैले हामी जुन कुरामा प्रवृत्त हुन्छौँ, त्यो गर्न नदिनुहोस् भनेर बिन्ती गर्छौं। जब पनि हामी परमेश्वरमाथि निश्चयता राख्छौँ र प्रार्थना गर्छौं, " कृपया मलाइ परीक्षामा पार्ने अवस्थामा जान नदिनुहोस्" भन्दछौँ। अनि परमेश्वरले त्यो खराब परिस्थितिदेखि हामीलाई निकाल्नुहुन्छ (मती ६:१३)।

परमेश्वरले हामीलाई किन परीक्षामा पर्न दिनु हुन्छ। त्यो शैतान, पापमय संसार वा पापपूर्ण स्वभावले हामीलाई तोड्नका लागि पाप गराउनलाई परीक्षालाई प्रयोग गर्ने कोसिस गर्न सक्छ, तर परमेश्वरले पाप गराउने त्यही परीक्षालाई हाम्रो निर्माण गर्नका लागि प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ। शैतानको दृष्टिकोणबाट यो विशेष घटना नै परीक्षा हुनसक्छ, तर परमेश्वरको दृष्टिकोणबाट यो सधैँ एउटा जाँच हुन्छ (अय्यूब १ अध्यायसँग तुलाना गर्नुहोस्)।

जाँचमा तपाईंको असफलताको चाहना नै नगरी जाँचकोरूपमा पापद्वारा तपाईंलाई परिक्षित हुन दिनुहुन्छ। त्यस्तो परिस्थितिमा, तपाईंले यसरी प्रार्थना गर्न सक्नु हुन्छ, " परमप्रभु, तपाईंको परीक्षामा असफल नहुनका लागि तपाईंको अनुग्रह मलाई दिनुहोस्"। उदाहरणका लागि, अय्यूबलाई चरम सीमासम्म परीक्षामा पार्नको लागि परमेश्वरले शैतानलाई अनुमति दिनुभयो, तर अय्यूबले परमेश्वरमाथि निश्चयता गरी रहे र अन्तमा बलियो र झन् बढी परिपक्व भए।

परमेश्वरले अरू कसैलाई उसको पापमय स्वभावलाई पछ्याउने र परीक्षामा पर्ने अनुमति पनि दिन सक्नु हुन्छ। परमेश्वरसँग हस्तक्षेप नगर्ने अधिकार पनि छ। विशेष गरेर ती मानिसहरू, जसले प्रार्थना गर्दैनन् र यसकारण तिनीहरू परमेश्वरमाथि आश्रित छैनन्, तिनीहरूले परमेश्वरको विश्वासयोग्यतामाथि निश्चयता नगर्न पनि सक्छन् (याकूब ४:२)। तिनीहरूको लागि त्यो परोक्षा अति शक्तिशाली हुनेछ र त्यो परीक्षादेखि भाग्नको लागि तिनीहरूले कुनैपनि बाटो भेट्टाउने छैनन्। उदाहरणको लागि, जब मानिसहरूले सत्यतालाई दबाउँछन् अथवा त्यसलाई सत्यतालाई झूटसँग साट्ने गर्छन्, तब परमेश्वरले तिनीहरूलाई तिनीहरूको हृदयको पापपूर्ण इच्छामा छोडिदिनुहुन्छ (रोमी १:२४-२५)। परमेश्वरविना पापको शक्तिमाथि कसैले पनि विजय हासिल गर्न सक्दैन।

४. परीक्षाहरू भगाउने प्रयोगात्मक तरिकाहरू

उत्पति ३९:९-१०

तत्कालै "नाइँ" भन्नुहोस् । मनलाई लोभ्याउने सुझाव र शैतानको षडयन्त्रलाई इन्कार गर्नुहोस् (यूहन्ना ८:३-८)।

उत्पति ३९:१२

परीक्षाको स्रोतदेखि टाढा भाग्नुहोस्। तपाईं यस्ता परीक्षाहरूदेखि सधैँ भाग्नु पर्छ : यौन अनैतिकता (हितोपदेश ४:१४-१५, २३-२७; ५:१-२३; १ कोरिन्थी ६:१८), मूर्तिपूजा (१ कोरिन्थी १०:१४); रुपैया-पैसाको मोह (१ तिमोथी ६:९-११) र जवानीको खराब इच्छाहरू (२ तिमोथी २:२२; १ पत्रुस ४:३-४)।

भ.सं. ११९:९,११

परमेश्वरको विचारहरूलाई तत्कालै सोच्न सुरु गर्नुहोस्। बाइबलका पदहरूलाई याद गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रयोगमा ल्याउनुहोस्, विशेष गरेर जब तपाईंले अशुद्ध विचारहरू अथवा झूटहरू तथा नकारात्मक सोचहरूसँग सामना गर्नु परेको बेलाम यसो गर्नुहोस् (एफिसी ६:१६)।

उपदेशक ४:९-१०

तत्कालै अरू इसाईहरूसँग सङ्गतिको खोजी गर्नुहोस्।

मत्ती २६:४१

परिस्थितिहरूको अवलोकन गर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्, विशेष गरेर जब तपाईं थकित हुनुभएको छ अथवा तपाईंमा आत्मिक लडाईं भएको छ।

लूका ६:२७-२८

सकारात्मक इसाई सेवाकाइको साथमा तत्कालै प्रतिक्रिया जनाउनुहोस् (मत्ती ५:३८-४२)।
तपाईंको हातबाट केही सकारात्मक कुराहरू गर्नुहोस् अथवा कसैको सेवा गर्नुहोस् (यूहन्ना ८:३-११)।

प्रेरित १६:१८

तपाईंको आत्मिक अधिकारको प्रयोग गर्नुहोस् र येशू ख्रीष्टको नाउँमा शैतानलाई हटिजाने आज्ञा गर्नुहोस् (मती ४:३-४)।

१ तिमोथी ६:९

गलत अभिलाषा तथा गलत बानी व्यहोरादेखि टाढा रहनुहोस् (अय्यूब ३१:१)।

याकूब ४:७-८

तपाईंले आफैलाई तत्कालै परमेश्वरमा सुम्पनुहोस् (हिब्रू २:१८); तत्कालै परमेश्वरको नजिक आउनुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस् (मत्ती ७:७-११)। अनि शैतानको विरोध गर्नुहोस् र त्यो तपाईंदेखि भाग्नेछ (१ पत्रुस ५:८-९)।

ग. बाइबल पद कण्ठ र पुनरवलोकन

१. सादा कार्डमा अथवा तपाईंको सानो नोटबुकको एउटा पानामा बाइबल पदलाई **लेख्नुहोस्**।
२. ठीक तरिकाले बाइबलको पदलाई **कण्ठ गर्नुहोस्।** विजयको निश्चयता : १ कोरिन्थी १०:१३
३. **पुनरवलोकन गर्नुहोस् :** दुई-दुइको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र एकले अर्काको पहिल्यै कण्ठस्थ गरिसक्नुभएको बाइबलको पदलाई जाँच्नुहोस्।

४	**बाइबल अध्ययन** (७० मिनेट) **म को हुँ?** **एफिसी २:१-२२**

एफिसी २:१-२२ लाई सबै मिलेर अध्ययन गर्न बाइबल अध्ययनको पाँच चरणहरू भएको विधि प्रयोग गर्नुहोस्।

चरण: १ - पढ्नुहोस्। **परमेश्वरको वचन**

आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर एफिसी २:१-२२ पढौँ।
हामी पालैपालो पूरै खण्डलाई एक-एक पद गरेर पढौँ।

चरण: २ - पत्ता लगाउनुहोस्। **अवलोकनहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यो खण्डमा भएको कुन सत्यता तपाईंको निम्ति महत्वपूर्ण छ? अथवा यस खण्डमा भएको कुन सत्यताले तपाईंको समझ वा हृदयलाई स्पर्श गर्छ?
लेख्नुहोस् - यहाँ तपाईंले बुझ्नुभएको एक वा दुई सत्यताहरू पत्ता लगाउनुहोस्। ती कुराहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस् र त्यसलाई आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुहोस्।
बाँड्नुहोस् - (समूहका मानिसहरूले विचार गर्न र लेख्न करिब दुई मिनेट लगाएपछि, त्यसलाई पालैपालो बाँड्नुहोस्।
अब हामीले पत्ता लगाएका कुराहरू पालैपालो एक-आपसमा बाँडौँ।
(मानिसहरूले पत्ता लगाएर बाँडेका केही कुराहरू तल दिइएका छन्। हरेक सानो समूहमा मानिसहरूले बाँड्ने कुराहरू फरक-फरक हुन्छन् र ती कुराहरू सबैमा मिल्नै पर्छ भन्ने छैन भनी याद गर्नुहोस्।)

एफिसी २:८-९
खोज १: परमेश्वरको अनुग्रहद्वारा म बचाइएको छु र मैले गरेका कुनै पनि कुराहरूद्वारा होइन!

मैले आफ्नो हृदय र जीवनमा येशू ख्रीष्टलाई ग्रहण गर्नुअघि, म विश्वास गर्थें, कि हरेक दिन मेरा धार्मिक कार्यहरूलाई मैले पूरा गर्नु पर्छ र परमेश्वरलाई खुसी तुल्याउनका निम्ति मैले धेरै असल कार्यहरू पनि गर्नु पर्छ। म सोच्थेँ, कि यदि मैले यी सबैथोक गरेँ भने, हुनसक्छ कि परमेश्वरले यस पृथ्वीमा मेरो जीवनलाई समृद्ध र सफल बनाउनुहुन्छ र मृत्युपश्चात् मलाई स्वर्गमा स्वीकार्नु हुन्छ। परमेश्वरसँगको मेरो सम्बन्ध एक प्रकारको ठेक्काको सम्बन्धजस्तो ठान्थेँ, जस्तै: यदि परमेश्वरको निम्ति मैले केही गरेँ भने उहाँले पनि मेरो निम्ति केही गर्नु हुनेछ!

परमेश्वर, जसले आफैलाई बाइबलमा प्रकट गर्नुभयो; मेरो निम्ति उहाँको अनुग्रहभित्र जे छ, त्यसद्वारा मात्र मलाई बचाउनुहुन्छ र मैले गर्ने कुनै पनि थोकद्वारा होइन। मैले जानेँ कि मेरो निम्ति परमेश्वरको मुक्तिको कार्य सिद्ध र पूर्ण छ, जब कि मेरो आफ्नो सबै प्रयासहरू त्रुटिपूर्ण नै रह्यो। मैले बुझ्न लागेँ, कि साँचो मुक्ति पूर्णरूपले सित्तैमा पाउने उपहार हो, जसलाई कहिल्यै किन्न वा कमाउन सकिँदैन।

एफिसी २:१८
खोज २: वास्तवमा म जीवित परमेश्वरसम्म पुगेको छु!

धेरै मानिसहरूले भन्छन् कि उहाँलाई व्यक्तिगतरूपले कसैले पनि जान्न सक्दैन, बातचित गर्न सक्दैनन् वा उहाँसँग हिँड्डुल गर्न सक्दैन। अरू मानिसहरूले चाहना गर्छन् कि तिनीहरू परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत सम्पर्कमा आउन सकेको होस्। तर तिनीहरूले जस्तोसुकै प्रयास गरे तापनि तिनीहरूले परमेश्वरसँग कुनै पनि सम्पर्कलाई अनुभव गर्न सक्दैनन्। किनभने तिनीहरूले उहाँको वचनहरूलाई सुन्दैनन् नता उहाँका कार्यहरूलाई नै देख्छन्, तिनीहरूले विचार गर्छन् कि परमेश्वर अस्तित्वमा हुनुहुन्न।

तर बाइबलले बताउँछ, कि परमेश्वरको कार्यलाई म उहाँको सृष्टिमा देख्न सक्छु, उहाँको स्वरलाई म बाइबलभित्र र मेरो हृदयमा सुन्न सक्छु र मेरो निम्ति उहाँको वास्तालाई म मेरो परिस्थितिहरूमा अनुभव गर्न सक्छु। बाइबलले भन्छ, कि जीवित परमेश्वरसँग सम्पर्क बनाउनलाई एउटा साँचो बाटो छ। त्यो बाटो येशू ख्रीष्ट हुनु हुन्छ। परमेश्वर त्यो ठाउँमा बस्नु हुन्छ, जुन ठाउँ ज्योतिले भरिपूर्ण हुन्छ, जहाँ कुनै पनि मानिस पुग्न सक्दैन। जेहोस्, परमेश्वर मकहाँ पुग्नु भयो। परमेश्वरले आफैलाई दृश्य बनाउनुभयो र येशू ख्रीष्टभित्र र उहाँद्वारा उहाँ को हुनु हुन्छ भन्ने कुरा देखाउनुभयो। त्यसबाहेक, परमेश्वरले

ती सबै थोक गर्नुभयो, जुन मेरो मुक्तिको निम्ति आवश्यक छन्। बलिकोरूपमा उहाँले येशू ख्रीष्टलाई दिनु भयो, जसलाई मेरा सबै पापहरूका निम्ति प्रायश्चित बनाउनु भयो। येशू ख्रीष्टले मेरा सबै पापहरूका निम्ति मोल तिर्नु भयो र त्यसद्वारा परमेश्वरको सामु मलाई उचित अनि सिद्ध बनाउनु भयो भनी जब मैले विश्वास गरेँ, तब मैले येशू ख्रीष्टलाई मेरो हृदयमा र जीवनमा ग्रहण गरेँ (उहाँको पवित्र-आत्मा, येशूको आत्माद्वारा भएर उहाँ मभित्र वास गर्न आउनु भयो (रोमी ८:९-१०)। यो येशूको त्यही आत्मा हो, जसले मलाई परमेश्वरसँगको सम्पर्कमा ल्याउनु हुन्छ। येशू ख्रीष्टको आत्माले मेरो लागि परमेश्वरलाई प्रकट गर्नु हुन्छ परमेश्वरसँग सङ्गति गर्नको लागि मलाई सहायता गर्नुहुन्छ। येशू ख्रीष्टको आत्मा मभित्र वास गर्नुहुन्छ र परमेश्वरको वास्तविकतालाई, परमेश्वरको उपस्थितिलाई र परमेश्वरको समीपतालाई अनुभव गर्न लगाउनु हुन्छ। येशू ख्रीष्टको आत्माद्वारा भएर म परमेश्वरको उपस्थितिभित्र पुगेको छु। परमेश्वरको उपस्थितिमा उहाँले मसँग व्यक्तिगतरूपमा बोल्नुभएको म सुन्न सक्छु, व्यक्तिगतरूपमा म उहाँसँग बोल्न सक्छु र उहाँसँगको व्यक्तिगत सम्बन्धमा म मेरो जीवन जिउन सक्छु।

चरण: ३ - प्रश्न **व्याख्याहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यस खण्डमा त्यस्तो कुन प्रश्न छ, जुन तपाईंले यस समूहमा सोध्न चाहनु हुन्छ?
एफिसी २:१-२२ मा भएका सबै सत्यताहरू बुझ्न कोसिस गरौँ र त्यहकाँ अझै नबुझेका कुराहरू छन् भने प्रश्न सोधौँ।
लेख्नुहोस् - आफ्नो प्रश्नलाई स्पष्ट ढाँचामा बनाउनुहोस्। अनि तपाईंको प्रश्नलाई नोटबुकमा लेख्नुहोस्।
बाँड्नुहोस् - (समूहको सदस्यहरूलाई विचार गर्न र लेख्न करिब दुई मिनेट दिएपछि, प्रत्येक व्यक्तिलाई पालैपालो उसको प्रश्नहरू सबैको सामु बाँड्न लगाउनुहोस्।)
छलफल गर्नुहोस् - (त्यसपछि, ती प्रश्नहरूमध्ये केही उपयोगी प्रश्नहरूको बारेमा समूहमा छलफल गर्दै उत्तरहरू पत्ता लगाउन कोसिस गर्नुहोस्।)
(उदाहरणको लागि, विद्यार्थीहरूले सोध्न सक्ने केही सम्भावित प्रश्नहरू र छलफलद्वारा निकालिएका टिप्पणीहरू तल दिइएको छ।)

एफिसी २:१

प्रश्न १ : "म अपराध र पापहरूमा मरेको" भनेको के हो?

टिप्पणी : यो पदले येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्नुअघि म को थिएँ भन्ने कुरालाई वर्णन गर्छ। येशू ख्रीष्टविना म 'शरीरमा बाँचेको' तर 'आत्मामा मरेको' थिएँ। निश्चय नै मैले खान, पिउन, काम गर्न र सुत्न सक्थेँ, तर मभित्रको आत्मा मरेको थियो। र जब मेरो आत्मा मरेको हुन्छ, मैले परमेश्वरलाई चिन्न सक्दिनँ नता परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत सम्बन्ध नै पाउन सक्छु।

यद्यपि गैर-इसाईसँग नैतिक मान्यता हुन्छ र उसले असल कामहरू पनि गर्छ, तरै पनि परमेश्वरले उसलाई किन 'मृत' भनेर भन्नु हुन्छ? गैर-इसाईसँग नैतिक मान्यता हुन्छ र उसले असल कामहरू गर्न सक्छ किनभने तिनीहरू अझै पनि जीवित परमेश्वरको सृष्टि हो। परमेश्वरले उसलाई यी योग्यताहरू दिनुभयो : गैर-इसाईले परमेश्वरको निम्ति अथवा परमेश्वरको निर्भरतामा असल कामहरू गर्दैन यद्यपि उसले यो कुरा स्वीकार गर्दैन। उसले परमेश्वरमाथि निश्चयता गर्दैन र परमेश्वरको आज्ञा पनि मान्दैन। उसले कुनै पनि कुराको निम्ति परमेश्वरलाई धन्यवाद दिँदैन र कुनै पनि कुराको लागि परमेश्वरको महिमा गर्न चाहँदैन (रोमी १:२१)। गैर-इसाईहरूले जेजति गर्छन्, त्यसको येशू ख्रीष्टमा प्रकट हुनुहुने परमेश्वरसँग कुनै सम्बन्ध छैन। गैर-इसाईहरू आफ्नै निम्ति जिउँछन्, तिनीहरू स्वार्थी, स्वयम् केन्द्रित, स्वयम् निर्देशित भई परमेश्वरदेखि पूर्णरूपले स्वतन्त्र भएर जिउँछन्। यो 'परमेश्वरदेखि स्वतन्त्रता' र 'परमेश्वरदेखि बिछोड'लाई नै 'आत्मिक मृत्यु' भनिन्छ।

एफिसी २:१-४, ११-१२

प्रश्न २: इसाई हुनुअघि म को थिएँ?

गैर-इसाई हुँदा मलाई के कुराले चित्रण गर्थ्यो?

टिप्पणी: येशू ख्रीष्टमा म एक विश्वासी हुनुअघि, मसँग निम्नलिखित चत्रित्रहरू थिए (एफिसी २:१-३,११-१३):

म आत्मामा मरेको थिएँ (कलस्सी २:१३)

मेरो आत्मासँग जीवित परमेश्वरको कुनै चेतना थिएनँ। म सोच्थेँ, कि परमेश्वर अस्तित्वमा हुनु हुन्न। मैले सोच्थेँ, कि परमेश्वर कमजोर मानिसहरूको आविष्कार हुनु हुन्छ र मलाई परमेश्वरको आवश्यकता छैन। अथवा त्यो परमेश्वरमा मैले विश्वास गरेँ, जसलाई केही धार्मिक अगुवाहरूले बनाए।

मैले संसारको तरिकाहरूलाई पछ्याएँ (१ यूहन्ना २:१५-१७)

मेरो वरपर भएका मानिसहरूको जीवनशैली र बानी व्यहोराको नक्कल गरेँ। अधिकांश मानिसहरूको विचारमा जुन कुरा महत्वपूर्ण र उचित थियो, मैले त्यही गरेँ। मेरो जीवनमा सबैभन्दा महत्वका कुराहरू सम्पति, शक्ति, किर्ति र आनन्द थिए। म समृद्धि र सफलताको निम्ति जिउँथेँ। हरेक व्यक्तिजस्तै म पनि आफ्नै निम्ति जिउँथेँ।

मैले शैतानको बाटोलाई पछ्याएँ (आकाशको शासक) (एफिसी ६:१२, कलस्सी १:१३)

जसरी शैतानले सधैँ झूट बोल्ने गर्छ, त्यसरी नै मैले झूटहरू बोलेँ। कहिलेकाहिँ भविष्य बताउनेकाहाँ गएँ, कहिलेकाहिँ दुष्ट आत्माबाट बच्चनको लागि बुटि र जन्तरहरू घाँटीमा लगाएँ।

मेरो पापपूर्ण स्वभावको लालसालाई तृप्त गरेँ

म रुपैया-पैसाको लोभी थिएँ। फोहोरी ठट्यौलीहरूमा म रमाउँथेँ। मेरा आँखाहरूलाई म नियन्त्रण गर्न सक्दिनथेँ। मेरो क्रोध नियन्त्रणभन्दा बाहिर जान्थ्यो। मेरो भित्री स्वभाव भ्रष्ट थियो।

अविश्वासी भएकोले परमेश्वर मसँग क्रोधित हुनुहुन्थ्यो (यूहन्ना ३:३६, रोमी १:१८)

मेरो स्वतन्त्रता, आत्म-केन्द्रितता, अनाज्ञाकारिता, सांसारिकपन र भित्री भ्रष्टतालाई परमेश्वरले घृणा गर्नु भयो।

येशू ख्रीष्टदेखि म अलग थिएँ

जिउँदो परमेश्वरले येशू ख्रीष्टद्वारा भएर काम गरिरहनु भएको छ भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन। बाइबलमा येशू ख्रीष्टले के भन्नु भयो र के गर्नु भयो भन्ने कुरा पत्ता नलगाईकन अरू धर्मका गैर-इसाईहरूले येशू ख्रीष्टको बारेमा जे भन्थे, त्यसलाई म सुन्थेँ। येशू ख्रीष्टलाई मैले पूर्णरूपले बुझेको थिइनँ। येशूलाई पछ्याउनेहरूको निम्ति म दुष्ट कोरा बोल्थेँ।

इस्राएलको नागरिकतादेखि म अलग थिएँ

यहाँ 'इस्राएल' शब्द मध्य-पूर्वमा यहूदी राज्यको जस्तो छैन। वास्तविक 'इस्राएल' शब्द परमेश्वरका जनहरूद्वारा मात्रै बन्छ, जुन जनहरूले परमेश्वरमा विश्वास गर्दछन्, जसले आफैलाई येशू ख्रीष्टमा प्रकट गर्दछन् (रोमी ९:६)। म परमेश्वरका जनहरूको समूहमा थिइनँ र यसकारण परमेश्वरका जनहरूको सौभाग्यलाई मैले बाँड्न सकिनँ। खास गरेर बाइबलको बारेमा मलाई केही थाहा थिएनँ, जसमा जीवनको लागि प्रशंसनीय अगमवाणीहरू र मार्गदर्शनहरू छन्। मैले ती सुरक्षा र मार्गदर्शनलाई पनि चुकाएँ, जसलाई परमेश्वरले उहाँका जनहरूलाई दिनुभएको थियो।

परमेश्वरको करारको लागि म एक परदेशी थिएँ

परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरूसँग एउटा सम्झौता गर्नुभयो। परमेश्वरले तिनीहरूलाई बारम्बार भन्नुभयो, "म तिमीहरूको परमेश्वर हुनेछु र तिमीहरू मेरा जनहरू हुनेछौ।" परमेश्वर तिनीहरूको उद्धारकर्ता र मित्र बन्न चाहनु हुन्छ। तिनीहरू हिँड्नुपर्ने सारा बाटोभरि बाबुले आफ्ना नानीहरूलाई बोकेझैँ, उहाँले तिनीहरूलाई बोक्न चाहनु हुन्छ (व्यवस्था १:३१)। परमेश्वरले फेरि पनि आफ्ना जनहरूलाई यो सम्झौता किटान गर्नु भयो। तर मैले सुसमाचार सुन्नुभन्दा अघि, परमेश्वरले मलाई "म तिम्रो मित्र हुँ" भन्नुभएको कुरा मैले कहिल्यै अनुभव गरिनँ।

म आशा विनाको थिएँ

जीवनको लागि मेरो कुनै लक्ष्य थिएन र जीवन पूर्णरूपले अर्थरहित थियो। म यहाँ किन छु अथवा म कहाँ गइरहेको छु भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन। मैले निरन्तर आफैलाई असुरक्षित र धम्की दिइएको महसुस गर्थेँ।

संसारमा म परमेश्वररहित थिएँ

म त्यस्तो जीवन जिउँथेँ, जसमा परमेश्वरको निम्ति कुनै स्थान थिएन। मेरो निम्ति एउटा मात्र वास्तविकता थियो, जुन यो शारीरिक र भौतिक संसार हो। म आफैलाई नास्तिक ठान्थेँ। म स्वयम्-केन्द्रित थिएँ। एक तरिकाले भन्ने हो भने, मेरो परमेश्वर म आफै थिएँ।

एफिसी २:४-७

प्रश्न ३: 'जीवित पारिएको छ, बौरी उठाइएको छ र ख्रीष्टसँग बसाइएको छ'- यसको अर्थ के हो?

टिप्पणी: बाइबलले प्राय: भन्छ, कि विश्वासी ख्रीष्टसँगै मर्छ, ख्रीष्टसँगै बौरी उठ्छ र ख्रीष्टसँगै स्वर्गमा उच्च पारिन्छ। यसको अर्थ ख्रीष्टको निम्ति जेजस्तो पनि हुन्छ, त्यसको तत्काल असर विश्वासीहरूलाई पनि हुन्छ। यी शब्दहरूको अर्थ यो हो, कि परमेश्वर पिताले विश्वासीहरूलाई येशू ख्रीष्टमा एउटा नयाँ 'स्थिति' र एउटा नयाँ 'शर्त' दिनु हुन्छ।

धर्मी ठहरिनु

परमेश्वरले इशाईहरूलाई ख्रीष्टलाई दिनुभएजस्तै नै 'स्थान' वा वैधानिक दर्जा दिनु हुन्छ। यसैलाई 'धर्मी ठह-यउनु' भनिन्छ। परमेश्वर पिताले ख्रीष्टलाई जुन दृष्टिले हेर्नु हुन्छ, त्यही दृष्टिले विश्वासीहरूलाई पनि हेर्नु हुन्छ। जब परमेश्वरले विश्वासीहरूलाई हेर्नु हुन्छ, उहाँले केवल ख्रीष्टको धार्मिकतालाई देख्नु हुन्छ किनभने ख्रीष्ट मर्नु भयो र इसाईको पूरानो पापपूर्ण स्वभाव पनि मरेको छ। यसलाई जाँचिएको, दण्ड दिइएको, क्रूसमा टाँगिएको र ख्रीष्टसँगै गाडिएको छ। किनभने ख्रीष्टलाई जीवित पारिएको थियो, इसाईहरूलाई पनि जीवित पारिएको छ। त्यसको मतलब उहाँ फेरि पनि जन्मनु भएको छ र अहिले उहाँभित्र एउटा नयाँ आत्मिक स्वभाव छ। किनभने स्वर्गमा ख्रीष्टलाई उच्च पारिएको थियो, इसाईहरूको शरीरको पनि भविष्यमा पुनरुत्थान हुनेछ र स्वर्गमा उसलाई स्थान दिइनेछ। ख्रीष्टको निम्ति जेजस्तो पनि हुन्छ, अवश्य पनि प्रत्येक व्यक्तिलाई त्यस्तै नै हुन्छ, जसले येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्छ। इसाईको स्थानले यो प्रत्याभूति दिन्छ, कि इसाईको निम्ति नयाँ जीवनसँग सम्बन्धित परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरू सबै उहाँले पूरा गर्नु हुनेछ।

शुद्धिकरण

परमेश्वरले इसाईलाई अर्को एउटा नयाँ 'स्थान' पनि दिनुहुन्छ। यसैलाई 'पवित्रीकरण' भनिन्छ।
पवित्र आत्माको (ख्रीष्टको आत्माको) कार्यद्वारा इसाईको हृदयभित्र, इसाई वास्तवमै पापमा मर्छ र पृथ्वीमा एउटा नयाँ जीवन जिउन सुरु गर्ने भैसकेको हुन्छ। इसाईको स्थितिले यो प्रत्याभूति दिन्छ, कि उसले नयाँ जीवनलाई धेरैभन्दा धेरै अनुभव गर्नेछ।

एफिसी २:८-१०

प्रश्न ४: यदि असल कामहरूले मलाई बचाउँदैन भने, असल कामहरूको बारेमा मैले किन वास्ता गर्ने त?

टिप्पणी-

ख्रीष्टले त्यो असल काम पहिल्यै गर्नु भयो, जुन काम मलाई बचाउनका निम्ति गरिएको थियो

उहाँ मर्नुभयो, बौरी उठ्नु भयो र प्रत्येक व्यक्तिको स्थानमा स्वर्गमा उच्च पारिनुभयो ,जसले उहाँमा विश्वास गर्छन्। मलाई बचाउनाका निम्ति गर्नुपर्ने आवश्यक सबै थोक उहाँले पूरा गर्नुभयो। उहाँको मृत्युद्वारा, मेरो पापको विरुद्ध परमेश्वरको क्रोधलाई ख्रीष्टले लिनुभयो, मेरो पापलाई क्षमा गर्नुभयो र पापको दासत्वबाट मलाई छुटाउनु भयो। यसर्थ, अब मैले गर्नको लागि के बाँकी रह्यो त? जब म येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्छु, पूर्ण स्वतन्त्रता र नपाउनु पर्ने उपहारकोरूपमा म मुक्तिलाई स्वीकार गर्न सक्छु। मुक्ति पाउने योग्यको म छैन। म मुक्तिलाई आर्जन गर्न सक्दिनँ। मलाई मुक्ति दिनुभएको छ, किनभने परमेश्वरले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र उहाँ मप्रति कृपालु हुनु हुन्छ।

ख्रीष्टको कार्यलाई मेरो घमण्डले कम बनाउन सक्छ

यदि असल कामहरू वा धार्मिक कार्यहरूद्वारा मलाई बचाउन सम्भव हुन्थ्यो भने, मेरा असल कामहरू र धार्मिक कार्यहरूले ख्रीष्टको मुक्तिको कार्यलाई कम महत्वको बनाउँथ्यो र उहाँको महिमादेखि बन्चित गर्थ्यो। अन्तिम न्यायको दिनमा परमेश्वरलाई महिमा गर्नलाई म योग्यको हुने थिएँ र भन्नेथिएँ कि मेरो असल कामहरूद्वारा अथवा धार्मिक कार्यहरूद्वारा मैले आफैलाई आंशिकरूपमा वा पूर्णरूपमा बचाएँ। जेहोस्, मेरा असल कामहरू र मेरा धार्मिक कार्यहरू पर्याप्त मात्रामा उचित छैनन्। यदि मेरा असल कामहरू र धार्मिक कार्यहरूद्वारा म उचित ठहरिन चाहन्छु भने परमेश्वरले माग गर्नुहुन्छ, कि मेरा कार्यहरू पूर्णरूपले (शत प्रतिशत) सिद्ध र पूर्ण हुनुपर्छ (गलाती ३:१०; याकूब २:१०) तर संसारमा त्यस्तो कोही पनि छैन, जसका कार्यहरू सिद्ध वा पूर्ण छन् (रोमी ३:१०-१२), कसैको आफ्नै असल कामहरू वा धार्मिक कार्यहरूद्वारा परमेश्वरको दृष्टिमा उचित ठहरिने छैनन् (गलाती ३:११)। प्रत्येक व्यक्ति, चाहे त्यो धेरै धार्मिक होस् वा साधारणरूपमा मानव नै किन नहोस्, परमेश्वरको धार्मिकताको एकदमै सिद्ध स्तरमा अपुग नै हुन्छ। कोही पनि व्यक्ति उसको असल कामहरू वा उसको धार्मिक कार्यहरूद्वारा कहिल्यै उचित ठहरिने छैन वा बचाइनेछैनन्। परमेश्वरको सामु कसैले पनि कहिल्यै सेखी गर्नलाई योग्यको हुने छैन।

मेरा असल कार्यहरूले कृतज्ञता व्यक्त गर्नै पर्छ

ख्रीष्टमा एउटा विश्वासीको रूपमा अझै पनि म असल कामहरू गर्न चाहन्छु, तर मेरो मुक्तिको लागि योगदान भने होइन। परमेश्वरले सित्तैमा दिने मुक्तिको उपहारको निम्ति मेरो कृतज्ञता व्यक्त गराइको रूपमा म असल कामहरू गर्न चाहन्छु (मती ५:१६; गलाती ६:९-१०)। परमेश्वरले धेरै प्रकारका असल कामहरू तयार पार्नु भएको छ, जुन कामहरू संसारमा हुँदा इसाईहरूले गर्नै पर्छ (एफिसी १:४)। यी असल कामहरूला बाइबलमा बर्णन गरिएका छन् (व्यवस्था १०:१७-१८; मर्कूस ३:४; रोमी १२:९-२१)। यसकारण, साँचो इसाईले दुइ वटा कुराहरू गर्छ: येशू ख्रीष्टको मृत्युमा उहाँका सिद्ध कामको प्रशंसा र पुनरुत्थान जसले उहाँको मृत्युमा नतिजा ल्यायो र परमेश्वरले सित्तैमा दिनु हुने मुक्तिको उपहारको निम्ति धन्यबाद व्यक्त गराईको रूपमा उहाँले असल कार्यहरू गर्नुहुन्छ।

एफिसी २:४-१०, १३-२२

प्रश्न ५: तपाईं अहिले येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरेर को हुनुहुन्छ?

इसाईको रूपमा तपाईंलाई के ले चित्रण गर्छ?

टिप्पणी: अहिले म येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्छु र मसँग एउटा नयाँ चिनारी छ, एउटा नयाँ स्थान छ र एउटा नयाँ परिस्थिति छ (एफिसी २:४-७)। मसँग निम्न विशेषताहरू पनि छन् :

परमेश्वरसँग मलाई फेरि मिलाप गराइएको छ

परमेश्वरसँग मलाई फेरि मिलाप गराइएको छ र परमेश्वरको साथमा म शान्तिमा छु (एफिसी २:१३)।

मानिसहरूसँग मलाई फेरि मिलाप गराइएको छ

अरू कुलका मानिसहरूसँग मलाई फेरि मिलाप गराइएको छ, जो येशू ख्रीष्टमा विश्वासी भैसकेका छन्। अहिले म संसारको कुनै पनि जातिका मानिसहरूको साथमा शान्तिसँग जिउन योग्यको भएको छु (एफिसी २:१४-१७)।

मैले परमेश्वरको उपस्थितिभित्र सित्तैमा प्रवेश पाएको छु (एफिसी २:१८)

म उहाँको उपस्थितिभित्र बस्छु र उहाँको वास्तविकता र समिपतालाई अनुभव गर्छु। म उहाँसँग बातचित गर्छु। उहाँले मसँग बोल्नुभएको कुरा म सुन्छु। मेरो दैनिक जीवनमा म उहाँसँगै हिँड्डुल गर्छु (भजनसङ्ग्रह १६:६)।

म संतहरूसँग संगी-नागरिक हुँ (एफिसी २:१९क)

म परमेश्वरको राज्यको सदस्य हुँ। म अहिले मानवजातिको सम्पूर्ण इतिहासमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण राज्यको भएको छु। त्यो राज्य दिन प्रतिदिन बढ्दैछ र चाँडै नै ब्रह्माण्डमा एउटा मात्र राज्य हुनेछ (दानिएल २:४४)।

म परमेश्वरको परिवारको सदस्य पनि हुँ (एफिसी २:१९ख)

परमेश्वरको परिवार अथवा संसारमा परमेश्वरको परिवार मण्डली हो। परमेश्वरलाई 'हाम्रा स्वर्गमा हुनुहुने पिता' भनी बोलाउने अधिकार मसँग छ। र संसारभरि नै मेरा धेरै 'इसाई दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरू छन्। 'पिता', 'दाजुभाइ' र 'दिदीबहिनी' भन्ने शब्दहरूले शारीरिक सङ्केत गर्दैन, तर यसमा आत्मिक अर्थ छ।

म परमेश्वरको नयाँ मन्दिरको एउटा अंश हुँ (एफिसी २:२०-२२)

यो कुनै ढुंगाको मन्दिर होइन, तर 'एउटा जीवित मन्दिर' हो, जसभित्र सबै इसाईहरू 'जीवित ढुंगाहरू' जस्तै निर्माण गरिएका छन् (१ पत्रुस २:४-५)। पवित्र आत्माद्वारा भएर परमेश्वर स्वयम् यस जीवित मन्दिरमा वास गर्नुहुन्छ। यसकारण, परमेश्वर स्वयम् पवित्र आत्माद्वारा भएर मभित्र र अरू सबै इसाईहरूभित्र वास गर्नुहुन्छ, जो "परमेश्वरको आत्मा, ख्रीष्टको आत्मा वा मभित्र ख्रीष्ट" हुनुहुन्छ (रोमी ८:९-१०)।

चरण ४ - लागू गर्नु **प्रयोगहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यो खण्डमा भएका कुन सत्यताहरूलाई इसाईहरूको जीवनमा प्रयोग गर्न सम्भावना छ?
सिकेको कुरा बाँड्नुहोस् र लेख्नुहोस् - एकले अर्को व्यक्तिलाई दिमाग खियाउन लगाऔँ र एफिसी ४:१७-५:१७ बाट सम्भावित प्रयोगहरूको सूची बनाउनुहोस्।
ध्यान दिनुहोस् - यहाँ भएका प्रयोगहरूमध्ये कुन प्रयोग परमेश्वरले तपाईंको लागि व्यक्तिगत प्रयोग बनाउन चाहनुहुन्छ?
लेख्नुहोस् - उक्त व्यक्तिगत प्रयोगलाई नोटबुकमा लेख्नुहोस्। आफ्नो व्यक्तिगत प्रयोगलाई स्वतन्त्रसाथ समूहमा बाँड्नुहोस्।
(हरेक समूहका मानिसहरूले फरक-फरक सत्यताहरू पत्ता लगाउनेछन् अथवा तिनीहरूले उही सत्यताबाट फरक-फरक प्रयोगहरू बनाउन सक्छन् भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्। केही सम्भावित प्रयोगहरूका सूची यहाँ राखिएको छ।)

१. एफिसी २:१-२२ बाट निकालिएका सम्भावित प्रयोगहरूका उदाहरणहरू

२:१-४ विचार गर्नुहोस्, कि तपाईं आत्मिकरूपमा मृत हुनुहुन्थ्यो किनभने तपाईंले गलत बाटोलाई पछ्याउनु भएको थियो।

२:६ यो दृढ विश्वासलाई अभ्यास गर्नुहोस्: "म ख्रीष्टमा छु। अब म कहिल्यै एक्लो हुने छैन।"

२:५-८ तपाईं साँच्चै आत्मिकरूपमा ख्रीष्टसँग जीवित पारिनुभएको छ कि छैन विचार गर्नुहोस्, त्यो हो, तपाईंको मुक्तिको निम्ति ख्रीष्टको सिद्ध र पूर्ण कार्यलाई तपाईंले स्वीकार गर्नुभएको छ कि छैन, ताकि जब परमेश्वरले तपाईंलाई हेर्नुहुन्छ, उहाँले केवल ख्रीष्टको धार्मिकतालाई देख्नु हुन्छ।

२:९ तपाईंले अझै पनि व्यवस्थाका कार्यहरू, असल कार्यहरू वा धार्मिक कार्यहरू गरेर परमेश्वरको समर्थनलाई जित्ने प्रयास गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न विचार गर्नुहोस्।

२:१० बाइबल अध्ययन गर्नुहोस् र तपाईंको निम्ति परमेश्वरले कुनचाहिँ असल कार्यहरू तयार पार्नुभएको छ सो पत्तालगाउनुहोस् ताकि तपाईं त्यसमा हिँड्न सक्नुभएको होस्।

२:१४-१७ तपाईंले अहिलेसम्म पनि ती इसाईहरूतर्फ हेर्नुहुन्छ कि हेर्नुहुन्न जो फरक कुलसँग सम्बन्धित छ विचार गर्नुहोस्।

२:१८; ३:१२ परमेश्वरको आवाजलाई सुन्न र स्वतन्त्र भएर तथा आत्मविश्वासका साथ परमेश्वरसँग बातचित गर्नलाई परमेश्वरको उपस्थितिभित्र प्रवेश गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

२:१९ तपाईंले आफैलाई परमेश्वरको राज्यको एउटा नागरिक र परमेश्वरको परिवारको एउटा सदस्य देख्नु हुन्छ कि देख्नु हुन्न विचार गर्नुहोस्।

२:२२ त्यो तथ्य कुरामाथि मनन गर्नुहोस्, जुन परमेश्वर आफ्नो पवित्र आत्माद्वारा भएर मण्डलीमा वास गर्नुहुन्छ।

२. व्यक्तिगत प्रयोगहरूका उदाहरणहरू

क. परमेश्वरको सहायताको साथमा म मेरा असल कार्यहरू तथा धार्मिक कार्यहरूमाथि निश्चयता राख्न छोड्न चाहन्छु र त्यसको सट्टामा त्यो तथ्य कुरामाथि निश्चयता राख्न चाहन्छु, जुन तथ्य कुरा मेरो पापको निम्ति येशू ख्रीष्ट मर्नुभयो र अहिले उहाँको पवित्र आत्माद्वारा भएर मभित्र वास गर्नुहुन्छ भन्ने हो।

ख. परमेश्वरको सहायताको साथमा ती इसाईहरूतर्फको मेरो व्यवहार गर्ने तरिका परिवर्तन गर्न चाहन्छु, जो अरू जाति तथा भाषासँग सम्बन्धित छन् र भविष्यमा मेरो स्वर्गीय परिवारको एउटा अंशको रूपमा तिनीहरूलाई आदर गर्न चाहन्छु।

चरण : ५ - प्रार्थना **प्रतिक्रिया**

एफिसी २:१-२२ मा परमेश्वरले सिकाउनुभएको एउटा सत्यताको लागि हामी सबै पालैपालो प्रार्थना गरौँ।
(यो बाइबल अध्ययनमा तपाईंले के सिक्नुभएको छ भनी तपाईंको प्रार्थनामा परमेश्वरलाई प्रतिक्रिया दिनुहोस्। प्रार्थना एक वा दुई वाक्यहरूमा मात्र गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। हरेक समूहका मानिसहरूले फरक-फरक विषयहरूका बारेमा प्रार्थना गर्नेछन् भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्।

५	**प्रार्थना** (८ मिनेट) अन्तरबिन्ती प्रार्थना

दुई-तीन जनाको समूहमा बसेर प्रार्थना गर्नुहोस्। एकले अर्काको निम्ति र संसारका मानिसहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

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

(समूहको अगुवा - समूहका सदस्यहरूलाई यो गृहकार्यको तयारी लेखेको कागज दिनुहोस् अथवा उनीहरूलाई यो लेख्न लगाउनुहोस्।)

१. प्रतिवद्धता - समूहको सदस्यहरूलाई एउटा सम्भावित कुरा जीवनमा लागू गर्न प्रतिवद्ध गराउनुहोस्।

२. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय - मत्ती २२:१-२५:१३ बाट प्रत्येक दिन आधा अध्याय पढेर परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्। मन पर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि प्रयोग गर्नुहोस्। टिप्पणी बनाउनुहोस्।

३. पद कण्ठ गर्नुहोस् - नयाँ बाइबल पद कण्ठ गरेर त्यसलाई मनन गर्नुहोस्। क्षमादानको निश्चयता - १ कोरिन्थी १०:१३

आफूले भर्खरै कण्ठ गरेको तीन वटा बाइबल पदहरूलाई दैनिकरूपमा पुनरावलोकन गर्नुहोस्।

४. प्रार्थना - कुनै व्यक्ति वा कुनै विशेष कुराको निम्ति यो हप्ता प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरले के गर्नुहुन्छ भनी हेर्नुहोस् (भजनसङ्ग्रह ५:३)।

५. चेलाहरू बनाउने तपाईंको नोटबुक अद्यावधिक बनाउनुहोस्- तपाईंको नोटबुकमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएका कुराहरू, बाइबल पद कण्ठ गरेको कुराहरू, बाइबल अध्ययन गर्दको कुराहरू र यो तयारीको कुराहरू लेख्नुहोस्।