पाठ : ८

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 २५:१४-२८:२०) बाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा सिक्नुभएको कुराहरूमध्ये एउटा कुरा पालैपालो छोटकरी बाँड्नुहोस् (अथवा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा लेख्नुभएको 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) **क्षमादानको निश्चयता - १ यूहन्ना १:९**

क. बाइबल पद कण्ठ गर्ने प्रेरणा

मत्ती २२:२३-३३,४१-४६ पढ्नुहोस्।

पत्ता लगाउनोस् र छलफल गर्नुहोस्- बाइबल पदहरू, खण्डहरू र अध्यायहरू कण्ठ गर्नु किन महत्वपूर्ण छ?

टिप्पणी - कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले झूटा शिक्षालाई प्रकट गर्न र त्यसको खण्डन गर्न तपाईंलाई सक्षम तुल्याउनेछ।

ख. मनन / ध्यान

कण्ठ गर्नुपर्ने बाइबल पदलाई सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा यसरी लेख्नुहोस्:

क्षमादानको निश्चयता १ यूहन्ना १:९
यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्‍यौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ। १ यहून्ना १:९

यो बाइबल पदलाई तपाईंको कार्डको पछाडिपट्टि लेख्नुहोस्।

१. पाप स्वीकार गर्नु मेरो जिम्मेवारी हो

पापको स्वीकार गर्नु भनेको परमेश्वरले हामीलाई हाम्रो पापहरू देखाइदिनुहुँदा हामीले 'उहाँसँग सहमत हुनु' हो। यसको मतलब बाइबलले पापको बारेमा बताएको कुरामा सहमत हुनु हो। पाप स्वीकार गर्नु भनेको हामीले गलत काम गरेका छौँ भनी परमेश्वरलाई बताउनु हो। त्यसैगरी हामीले ठीक वा सही कुराहरूलाई वेवास्ता गरेका छौँ भनी परमेश्वरलाई बताउनु हो।

२. क्षमा दिनु र शुद्ध पार्नु परमेश्वरको जिम्मेवारी हो

परमेश्वरले हाम्रा पापहरू क्षमा गर्नुहुँदा, उहाँले हाम्रो पापको दोष र लाजलाई हटाउनुहुन्छ।

हाम्रो पापहरूको प्रायश्चितको बलिदानस्वरूप येशू मर्नुभयो, जसको अर्थ हाम्रो पापहरू हटाउनको निम्ति उहाँले परमेश्वरको धार्मिक क्रोध लिनुभयो (रोमी ३:२५; भजनसङ्ग्रह ३२:५)। अब हामी उहाँको नजरमा दोषी ठहरिने छैनौँ र हामीले आफ्ना विगतका पापपूर्ण जीवनको लागि शर्मको महसुस गर्नुपर्दैन। परमेश्वरले कहिल्यै हाम्रो पापलाई सम्झनुहुनेछैन (मीका ७:१८-१९; हिब्रू ८:१२) र उहाँले कहिल्यै हाम्रा विगतका पापहरूको लागि हामीलाई दोषी ठह-याउनु हुने छैन (यूहन्ना ५:२४)। उहाँले हामीलाई पूर्ण धार्मिक ओहोदा (दर्जा) दिनुहुन्छ। अनि उहाँले हामीलाई उहाँको परिवारमा स्वागत गर्नुहुन्छ (लूका १५:२०-२४)।

परमेश्वरले हाम्रो पापहरू क्षमा गर्नुभएपछि, ती पापहरूको परिणामहरूलाई पनि उहाँले हामीबाट हटाउनुहुन्छ।

यसको अर्थ उहाँले हामीलाई पूर्णरूपमा शुद्ध पार्नु हुन्छ भन्ने हो। उहाँले हाम्रो विवेकलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ (हिब्रू ९:१४), र उहाँले हाम्रो सोच-विचार र कामहरूलाई नवीकरण गर्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई धार्मिक जीवनशैली दिनुहुन्छ।

परमेश्वरले हाम्रो पापहरू क्षमा गर्नुहुँदा, हामीबाट पापको शक्ति (शासन)लाई हटाउनु हुन्छ।

हामीलाई दासत्वमा राख्ने पापपूर्ण बानी-व्यहोराहरूबाट उहाँले हामीलाई स्वतन्त्र पार्नुहुन्छ, ताकि हामी आफ्ना शरीरका अङ्गहरूलाई पवित्रतातिर डो-याउने धार्मिकताको औजारको रूपमा अर्पण गर्न सक्षम हुन्छौँ (रोमी ६:६,१३,१९)।

३. परमेश्वर विश्वासयोग्य र न्यायी हुनुहुन्छ

परमेश्वर न्यायी हुनुहुन्छ (उहाँ धार्मिक र पवित्र हुनुहुन्छ); त्यसैकारण, उहाँले पापको प्रायश्चित गर्न सक्नु हुन्छ, जसको फलस्वरूप उहाँले सबै पापहरू क्षमा गर्न सक्नुहुन्छ। परमेश्वर विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ; त्यसैले उहाँले पापहरूको प्रायश्चित गर्नुभएको छ र त्यसको फलस्वरूप उहाँले हाम्रा सबै पापहरू क्षमा गर्नुभएको छ! तपाईंले हरेकपटक पाप गर्दा, तुरुन्तै त्यसलाई परमेश्वरमा स्वीकार गरिहाल्नुस् अनि उहाँले तपाईंलाई क्षमा दिनुभएर शुद्ध पार्नु हुनेछ।

ग. बाइबल पद कण्ठ र पुनरवलोकन

१. बाइबल पदलाई खाली कार्डमा अथवा तपाईंको नोटबुकको एउटा पानामा लेख्नुहोस्।

२. उक्त बाइबल पदलाई ठीक तरिकाले कण्ठ गर्नुहोस्। क्षमादानको निश्चयता : - १ यूहन्ना १:९

३. **पुनरवलोकन गर्नुहोस् -** दुई-दुई जनाको समूहमा विभाजन हुनुहोस् र भर्खरै कण्ठ गरेको बाइबल पद एक-अर्कामा जाँच्नुहोस्।

४	**बाइबल अध्ययन** (७० मिनेट) **किन म यहाँ छु?** **एफिसी ४:१७-५:१७**

एफिसी ४:१७-५:१७ लाई सबै मिलेर अध्ययन गर्न बाइबल अध्ययनको पाँच चरणहरू भएको विधि प्रयोग गर्नुहोस्।

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

आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर एफिसी ४:१७-५:१७ 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।)

खोज १ : परमेश्वरको इच्छा जान्नुको महत्व

एफिसी ४:३० ले भन्दछ, "परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई दु:खित नतुल्याओ।" एफिसी ५:१० ले भन्दछ, "प्रभुलाई मन पर्ने के हो सो सिक्ने कोसिस गर।" र एफिसी ५:१७ ले भन्दछ, "प्रभुको इच्छा के छ, सो बुझ।" सत्यता यही हो, कि हरेक दिन म कसरी जिउँछु भन्ने कुरामा प्रभुले निकै रुचि देखाउनुहुन्छ। हरेक दिन मैले जिउने तरिकाले उहाँलाई दु:खित वा अप्रसन्न तुल्याउन सक्छ। यदि म झूट बोल्छु, आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्दिनँ, चोरी गर्छु, झगडा गर्छु, अथवा अरूको निन्दा गर्छु भने त्यसले प्रभुको आत्मालाई निकै दु:खित तुल्याउँछ। अनि मेरो त्यस्तो जीवनदेखि प्रभु प्रसन्न हुनु हुन्न। यदि यो साँचो हो भने यसको विपरीत कुराहरू पनि साँचो हुनै पर्छ; जस्तै: जब म सत्य बोल्छु, आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्छु, सही काम गर्छु, आफूसँग भएका थोकहरू अरूसँग बाँडचुँड गर्छु र मानिसहरूलाई क्षमा दिएर तिनीहरूलाई निर्माण गर्दैजान्छु, तब परमेश्वरको आत्मा खुसी हुनुहुन्छ। मैले त्यसरी जिउन थालेपछि प्रभु मसँग अति प्रसन्न हुनु हुन्छ। त्यसैकारण, बाइबलले यसो भन्दछ, "प्रभुको इच्छा के हो, सो बुझ।" मेरो जीवनको लागि प्रभुको इच्छा जति राम्रोसँग बुझ्छु, त्यति नै राम्रोसँग म प्रभुलाई प्रसन्न पार्ने जीवन जिउन सक्छु! त्यसकारण, "किन म यहाँ छु?" भन्ने प्रश्नको उत्तर मेरो विचारमा यही हो: म परमेश्वरको इच्छा थाहा पाएर उहाँलाई प्रसन्न पार्ने जीवन जिउन यहाँ छु।

खोज २ : मेरो जीवन र आचरणको महत्व

एफिसीहरूलाई लेखिएको पत्रलाई सुरुको भाषामा हेर्ने हो भने 'बानी-व्यहोरा र आचरण अथवा हाम्रो दैनिक जीवन'लाई बुझाउन 'हिँड्नु' भन्ने शब्द बारम्बार प्रयोग गरिएको थियो। एफिसी २:२ ले भन्दछ, कि इसाई हुनुभन्दा पहिले हामी आत्मिकरूपमा मरेका थियौँ किनभने त्यतिबेला हामी ईश्वरहीन सांसारिक मार्गहरूमा हिँडेर, शैतानप्रति आज्ञाकारिता भई पापमा जिउँथ्यौँ (हिँड्थ्यौँ)। एफिसी २:१० ले भन्दछ, कि इसाई भइसकेपछि हामी असल कामहरूमा जिउनु (हिँड्नु) पर्छ, जुन परमेश्वरले हाम्रो लागि पहिलेदेखि नै तयार गर्नुभएको छ। एफिसी ४:१ ले भन्दछ, कि तिमीहरूले प्राप्त गरेको

बोलावटको योग्य जीवन जिऊ (हिँड)। एफिसी ४:१७ ले भन्दछ, कि जसरी अन्यजातिहरू विचारको व्यर्थतामा जिउँछन् (हिँड्छन्), अब तिमीहरू त्यसरी नजिओ (नहिँड)। एफिसी ५:२ ले भन्दछ, "जसरी ख्रीष्टले हामीलाई प्रेम गर्नुभयो, त्यस्तै जीवन जिओ (हिँड)।" एफिसी ५:८ ले भन्दछ, "ज्योतिको सन्तानझैँ जिओ (हिँड)।" र एफिसी ५:१५ ले भन्दछ, "तिमीहरू कसरी जिउँछौ (हिँड्छौ), त्यसमा होसियार होओ, निर्बुद्धिजस्तो होइन तर बुद्धिमान भएर।" सत्यता यही हो, कि कसरी जिउनु पर्छ भनी परमेश्वरले मलाई स्पष्टसँग बताउनु हुन्छ। मैले मेरो जीवनको दैनिक यात्रामा कसरी "हिँड्नु पर्छ" भन्ने कुरा उहाँले शाब्दिकरूपमा मलाई बताउनु हुन्छ।

"किन म यहाँ छु?" भन्ने प्रश्नको उत्तर यही हो: "परमेश्वरले बताउनुभएअनुसारको जीवन जिउनको लागि म यहाँ छु।" मैले कसरी जिउनु हुँदैन अनि मैले कसरी जिउनु पर्छ भनी परमेश्वरले मलाई स्पष्टसँग बताउनु हुन्छ। म यस पृथ्वीमा जिउनुको कारणचाहिँ परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्नको निम्ति हो। लेखक पावलले अर्को पत्रमा यसरी भन्दछन्, "चाहे तिमीहरू खाओ वा पिओ वा जेसुकै गर, ती सबै परमेश्वरको महिमाको निम्ति गर" (१ कोरिन्थी १०:३१)। परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्न र उहाँको महिमा गर्नको निम्ति परमेश्वरले हामीलाई सृष्टि गर्नुभएर यस पृथ्वीमा राख्नुभयो। मानिसहरूले परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्ने जीवन जिउँदा, उहाँ आनन्दित हुनुहुन्छ। तर मानिसहरू आफ्नै तरिकामा जिउँदा, परमेश्वर दु:खित हुनु हुन्छ अनि तिनीहरूलाई उहाँको राज्यबाट अलग गरेर दण्ड दिनुहुनेछ।

चरण: ३ - प्रश्न **व्याख्याहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यस खण्डमा त्यस्तो कुन प्रश्न छ, जुन तपाईंले यस समूहमा सोध्न चाहनु हुन्छ?
एफिसी ४:१७-५:१७ 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 ४:१७

प्रश्न १ - अन्यजातिहरू तिनीहरूको विचारको 'व्यर्थता'मा जिउँछन् भनेको के हो?

टिप्पणी - यहाँ 'अन्यजातिहरू' भनेको अझै येशू ख्रीष्टमा विश्वास नगर्ने मानिसहरू हुन्। अन्यजातिहरूले खुसी पाउनको लागि गर्ने सबै परिश्रमहरूले अन्त्यमा निराशामा पुऱ्याउँछ भनी बाइबलले बताउँछ। तिनीहरूका जीवन महत्वाकाङ्क्षाहरूको यस्तो लामो श्रृंखला हो, जुन कहिल्यै पूरा हुँदैन। तिनीहरू त्यस्ता कुराको पछि लागिरहन्छन् तर प्राप्त गर्दैनन्। तिनीहरू फुल्न त फुल्छन् तर फलचाहिँ फलाउँदैनन्। पछिसम्म टिक्ने नतिजाहरूबिना नै तिनीहरू जिउँछन्। प्रचारकले यहाँ आफ्नो जीवनमा अनुभव गरेझैँ तिनीहरूले अनुभव गर्छन्: "सबै खोलाहरू समुद्रमा नै बगेर जान्छन्, तापनि समुद्र कहिल्यै भरिँदैन... देखेर आँखा कहिल्यै सन्तुष्ट हुँदैन, न त सुनेर कान तृप्त हुन्छ... मेरा सारा कामहरूमा मेरो हृदय आनन्दित भयो... तापनि मेरा हातहरूले गरेका सबै कार्यहरू र प्राप्त गर्नलाई मैले परिश्रम गरेका सबै कुरा जब मैले निरीक्षण गरें, तब प्रत्येक कुरा व्यर्थ थियो। बतासलाई खेदेको जस्तो मात्र रहेछ। सूर्यमुनि केही उपलब्धि भएन" (उपदेशक १:७-८, २:१०-११)। परमेश्वरविनाका मानिसहरूका विचारले यसैगरी कुनै कुराले सन्तुष्ट पार्न नसक्ने कुराहरू उत्पन्न गर्छ।

एफिसी ४:१८

प्रश्न २ - किन बाइबलले तिनीहरूका हृदयको कठोरताले गर्दा अन्यजातिहरू 'अज्ञानी' भएका छन् भन्दछ?

टिप्पणी - सृष्टिको समयमा सबै मानिसहरूसँग जीवित परमेश्वरको ज्ञान थियो। पापमा पतन भएको कारणले गर्दा, बिस्तारै मानिसहरूले परमेश्वरलाई बिर्सन थाले र तिनीहरूले परमेश्वरको जीवनबाट अलग भएको जीवन जिउन थाले। हनोक र नोआद्वारा परमेश्वर मानिसहरूसँग बोल्नुहुँदा, तिनीहरूले आफ्ना हृदय कठोर बनाए।

जब मानिसहरू दुष्ट काम गर्न जारी राख्छन्, तब उहाँले तिनीहरूलाई तिनीहरूका पापको पूरा परिणामहरूमा दु:ख-कष्ट भोग्न दिनु हुन्छ। अन्यजातिहरूले आफ्ना हृदय परमेश्वरको विरुद्धमा कठोर पारे, त्यसैले परमेश्वरले तिनीहरूलाई कठोर हुन दिनुभयो। परमेश्वरको विरुद्धमा आफूलाई कठोर बनाउनेहरूलाई परमेश्वरले कठोर बनाइदिनुहुन्छ। आफूले जानी-बुझी गरेका तिनीहरूका कामद्वारा ती अन्यजातिहरू कठोर भए। ती अन्यजातिहरूले परमेश्वरको बारेमा विचार गर्न चाहँदैनथे। त्यसकारण, परमेश्वरले नै जीवित परमेश्वरको बारेमा तिनीहरूको समझलाई अन्धो तुल्याइदिनुभयो। तिनीहरू अन्धा भएको तथ्यले गर्दा अझै अन्धा भए (यूहन्ना ९:४०-४१)! परमेश्वरविना अडिग भएर जिउने मानिसहरूले आफू जीवित परमेश्वरविना नै जिइरहेको छु भनी महसुस गर्दैनन्। तिनीहरू परमेश्वरप्रति 'अज्ञानी' हुन्। तिनीहरूले जीवित परमेश्वरको बारेमा केही पनि जान्दैनन्।

एफिसी ४:२२-२४

प्रश्न ३ - कसरी तपाईंले आफ्नो पुरानो स्वभाव त्यागेर नयाँ स्वभाव धारण गर्नु हुन्छ?

टिप्पणी - यहाँ दुई वटा क्रियापदहरू (त्याग्नु र धारण गर्नु) ले कुनै प्रक्रियातर्फ सङ्केत गर्दैन, तर मेरो परिवर्तन (नयाँ जन्म) मा त्यो काम सधैँको निम्ति एकैपटकमा गरियो। मैले पहिलोपटक येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्दा सधैँको लागि एकैपटक पुरानो स्वभावलाई त्यागेँ र सधैँको लागि एकैपटक नयाँ स्वभाव धारण गरेँ। मेरो पुरानो स्वभाव भनेको परमेश्वर र मेरो पुरानो जीवनशैलीबारेको अज्ञानता थियो। मेरो नयाँ स्वभाव भनेको परमेश्वरको इच्छा र परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्ने जीवन जिउने मेरो ज्ञान हो। मेरो नयाँ स्वभाव अब मेरो नयाँ पहिचान हो: "म येशू ख्रीष्टमा छु" र अब म कहिल्यै एक्लो हुने छैन। मेरो जीवन परमेश्वरमा ख्रीष्टसँग लूकाइएको छ" (कलस्सी ३:३)।

तर यो सधैँको लागि एकपटकको सुरुवातले मलाई पापहरू स्वीकार गरेर त्याग्ने र ख्रीष्टको विशेषताहरू धारण गर्ने जीवनभरिको प्रक्रियातिर डोऱ्याउनु पर्छ। त्यसरी मैले त्याग्नै पर्ने विशेष पापहरू के-के हुन्? बाइबलले भन्दछ, कि झूट बोल्ने, रिसाउने, चोरी गर्ने, झगडा गर्ने, निन्दा गर्ने, अनैतिक यौन क्रियाकलापहरू गर्ने, लोभ गर्ने र अरूको अहित गर्ने सबै किसिमका कुराहरू त्याग्नै पर्छ। विशेष गरी मैले कुन धार्मिक कुराहरू धारण गर्नै पर्छ? बाइबलले भन्दछ, कि सत्य कुरा बोल्ने, आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण गर्ने, असल काम गर्ने, आफूसँग भएका थोकहरू बाँडचुँड गर्ने, कृपालु हुने, दया देखाउने, क्षमा दिने प्रेम गर्ने, धन्यवादी हुने, परमेश्वरको इच्छाको ज्ञान लिने र जीवन जिउने बुद्धि मैले धारण गर्नै पर्छ।

एफिसी ४:२६

प्रश्न ५ : 'रिस गर, तर पाप नगर' भनेको के हो?

टिप्पणी - केही मानिसहरूले यसको अर्थ इसाईहरू कहिल्यै रिसाउनु हुँदैन भनी विचार गर्छन्। तिनीहरू भन्दछन्, कि सबै किसिमको रिस पाप हो। अरू मानिसहरू विचार गर्दछन्, कि यसको अर्थ तपाईं रिसाउन सक्नु हुन्छ, किनभने रिस पापसँग जोडिएको हुँदैन। यी दुवै धारणाहरू गलत हुन्।

बाइबलले भन्दछ, "तपाईं रिसाउन सक्नु हुन्छ, तर रिसाउँदा पापचाहिँ नगर्नुहोस्।" रिस आफैमा पापपूर्ण हुँदैन, किनभने परमेश्वरबाट पनि रिस आउने गर्छ। परमेश्वरको रिस भनेको सबै किसिमका दुष्टताको विरुद्धमा उहाँको धार्मिक क्रोध हो। मानिसहरूले बोल्ने र गर्ने दुष्ट कुराहरूको विरुद्धमा इसाईहरूसँग यस किसिमको धार्मिक क्रोध हुन सक्छ। यस किसिमको

रिसलाई धार्मिक रिस भनिन्छ। धार्मिक रिस कुनै व्यक्ति वा विषयप्रति केवल प्रश्नमा सीमित पारिनु पर्छ र हामी बोल्दा वा व्यवहार गर्दा त्यसलाई सन्तोषजनक र नियन्त्रित किसिमले प्रकट गरिनु पर्छ। परमेश्वरले (रोमी १:१८; २:५-६; हिब्रू १२:६) र येशू ख्रीष्टले (मत्ती १२:१२; यूहन्ना २:१५-१६) अस्थायी दण्ड अथवा न्यायको रूपमा धार्मिक रिस प्रकट गर्नुहुन्छ।

तर प्रायजसो समयमा हामी रिसाउँदा, कुनै व्यक्ति र विषयप्रति प्रश्न गर्ने कुरामा सीमित हुँदैनौँ; हामीले आफूलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनौँ अनि अप्रिय (रुखो) तरिकाले बोल्ने गर्छौं। त्यसो गर्दा हामी पापमा पर्दछौँ। जब रिस गल्ती गर्ने व्यक्तिको विरुद्धमा घृणा वा अप्रसन्नता वा नराम्रो बोली-वचन वा हिंसाको रूपमा प्रकट हुन्छ, तब त्यो रिस पापपूर्ण रिस हुन्छ। कुनै व्यक्तिको पापलाई घृणा गरी त्यो पापीलाई चाहिँ प्रेम गर्न सक्ने हुनको निम्ति परमेश्वरबाट प्रशस्त अनुग्रह आवश्यक पर्छ।

एफिसी ४:२६

प्रश्न ५ - 'घाम अस्ताउन अघि नै तिमीहरूको रीस मरोस्' भनेको के हो?

टिप्पणी - बाइबलमा 'सूर्यास्त'ले प्राय: 'उक्त दिनको अन्त'लाई बुझाउँछ। धेरै मानिसहरू कुनै व्यक्तिसँग वर्षौंसम्म रिसाउने गर्छन्। तिनीहरूले क्षमा दिन सक्दैनन् र तीतोपन बोकेर बसिरहन्छन्। तिनीहरूका विरुद्धमा अरू मानिसहरूले गरेका गल्तीहरूको लामो सूची लिएर तिनीहरू वर्षौंसम्म बसिरहन्छन्। तिनीहरूले त्यस्ता मानिसहरूको आलोचना गर्ने गर्छन् र विशेष गरी तिनीहरूले अरूको निन्दा गर्ने गर्छन्।

इसाईको रिस उक्त दिनभन्दा लामो समयसम्म रहनु हुँदैन भनी बाइबलले बताउँछ! सुत्न जानुभन्दा अघि नै उसले गल्ती गर्ने व्यक्तिसँग मिलाप गर्नु पर्छ र दयालु भएर त्यो गल्ती गर्ने व्यक्तिलाई क्षमा दिनु पर्छ।

एफिसी ४:२७

प्रश्न ६ - कसरी हामी दुष्टलाई खुट्टा टेक्ने ठाउँ दिन सक्छौँ?

टिप्पणी - बाइबलले एफिसी ४:२७ र २७ लाई जोड्दछ। 'दुष्टलाई खुट्टा टेक्ने ठाउँ दिनु" भनेको मलाई खराबी गर्नको निम्ति त्यसलाई मेरो जीवनको केही क्षेत्रमा (मेरो शरीरमा होइन) प्रवेश गर्न मौका दिनु हो। विशेष गरी म रिसाउँदाखेरि अति नै होसियार हुनुपर्छ, ताकि दुष्टले मेरो रिसलाई ईर्ष्या, घृणा, क्षमा नदिने आत्मा अथवा हिंसामा परिवर्तन गर्न मौका नपाओस्। त्यसैले मैले सकेसम्म चाँडै क्षमा दिन सिक्नु पर्छ। जसरी आफूले गर्नुभएको कामद्वारा ख्रीष्टले मलाई क्षमा गर्नुभएको छ, त्यसरी नै मैले अपराधीलाई क्षमा दिनु पर्छ भनी एफिसी ४:३२ ले भन्दछ।

एफिसी ६:११ ले यसो भन्दछ, "दियाबलसका युक्तिहरूका विरुद्धमा खड़ा हुन सक्नलाई परमेश्वरका सारा हातहतियार धारण गर।" मलाई पापमा पार्न दुष्टले कुनै पनि युक्ति प्रयोग गर्न सक्नेछ। त्यसले मेरो रिसलाई पक्रेर नराम्रो बोली-वचन अथवा हिंसामा परिवर्तन गर्न सक्छ। त्यसले मेरो लोभलाई पक्रेर बेइमानी अथवा चोरीमा परिवर्तन गर्न सक्छ। त्यसले मेरो डरलाई पक्रेर झूट बोल्न लगाउन सक्छ। त्यसैले याकूब ४:७ ले "दियाबलसको विरोध गर, र त्यो तिमीहरूबाट भाग्नेछ" भन्दछ।

एफिसी ४:२९

प्रश्न ७ - कसरी तपाईं अरू मानिसहरूलाई माथि उठाउन (सुधार गर्न) सहयोगी शब्दहरू बोल्नुहुन्छ?

टिप्पणी - अरू मानिसहरूलाई सहायता मिल्ने गरी कसरी बोल्ने भनी हितोपदेशले मलाई सिकाउँछ। कुनै प्रश्नको उत्तर दिनुभन्दा पहिले मैले सोच्नु पर्छ। मैले ठीक समयमा उत्तर दिनु पर्छ। र मैले नम्रतापूर्वक उत्तर दिनु पर्छ (हितोपदेश १५:२८,२३,१)। एफिसी ४:१५ ले भन्दछ, "प्रेमसित सत्य बोल्दै हरेक कुरामा हामी उहाँसम्मै, अर्थात् ख्रीष्टसम्मै बढ्दैजाऔं,

जो शिर हुनुहुन्छ।" तसर्थ 'सत्य' र 'प्रेम' बोलाइको दुई महत्वपूर्ण सिद्धान्तहरू हुन्। एफिसी ४:२९ ले यसो भन्दछ, "तिमीहरूका मुखबाट कुवाक्य ननिस्कोस्, तर समय सुहाउँदो (सहयोगी) र सुधार गर्ने (निर्माण गर्ने) मीठो वचन मात्र बोल्ने गर, जसबाट सुन्नेहरूलाई अनुग्रह (फाइदा) मिलोस्।" तसर्थ, बोलाइको अर्को सिद्धान्त भनेको 'सुधार गर्ने' (निर्माण गर्ने) हो।

यी तीन महत्वपूर्ण सिद्धान्तहरूलाई सारंशमा हेरौँ। बोल्नुभन्दा पहिले मैले आफैलाई तीन वटा महत्वपूर्ण प्रश्नहरू सोध्नुपर्छ :

- यो सत्य हो कि होइन? यदि यो सत्य होइन भने म चुपचाप रहनु पर्छ।
- यदि यो सत्य भने, यसले अर्को व्यक्तिलाई सुधार गर्छ (निर्माण गर्छ) कि उसलाई चोट पुऱ्याउने वा टोड्ने काम गर्छ? यदि यसले उसलाई सुधार अथवा निर्माण गर्दैन भने म चुपचाप रहनु पर्छ।
- यदि यसले उसलाई सुधार अथवा निर्माण गर्छ भने के मैले उसँग प्रेममा बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ? यदि मैले प्रेममा बोल्न सक्दिनँ भने, म चुपचाप रहनु पर्छ।

एफिसी ५:७

प्रश्न ८ - कस्ता किसिमका मानिसहरूसँग इसाईहरू साझेदार (सहभागी) हुनु हुँदैन?

टिप्पणी - इसाईहरू पापपूर्ण र तोडिएको भ्रष्ट संसारमा जिउँछन् तर तिनीहरू यो पापपूर्ण र भ्रष्ट संसारमा सहभागी हुँदैनन् (यूहन्ना १७:११,१६)। इसाईहरूले आफ्नो ज्योति गैरइसाईहरूको माझमा चम्काउनु पर्छ (मत्ती ५:१४-१६)। तर इसाईहरू उत्पादनहीन (व्यर्थ, फलविहीन) कामहरू गर्ने गैरइसाईहरूसँग साझेदार (सहभागी) हुनु हुँदैन र त्यसैगरी अनाज्ञाकारी इसाईहरूसँग पनि साझेदार हुनु हुँदैन! १ कोरिन्थी ५:९-१३ पढ्नुहोस्।

प्रश्न ९ - तपाईंको जीवनको लागि एफिसी ४:१७ देखि ५:१७ मा कुन कुरा महत्वपूर्ण ठान्नु हुन्छ?

टिप्पणी - एफिसी ४:१७-५:१७ ले म यस पृथ्वीमा किन छु भन्ने बारेमा सिकाउँछ। परमेश्वरले चाहनु भएअनुसारको जीवन जिउनको लागि म यस पृथ्वीमा छु। नयाँ जीवन भनेको परमेश्वरको इच्छाअनुसारको जीवन हो र यसले उहाँलाई प्रसन्न तुल्याउँछ साथै उहाँको महिमा पनि गर्छ। परमेश्वरले मलाई बोलाउनु हुने नयाँ जीवन (एफिसी ४:१) अन्यजातिहरूले जिउने जीवन (एफिसी ४:१७; २:२) भन्दा पूर्णरूपमा फरक छ। यो नयाँ जीवन भनेको निरन्तर पुरानो स्वभावलाई त्याग्नु र नयाँ धार्मिकतालाई धारण गर्नु हो। नयाँ जीवन भनेको यस्तो जीवन हो, जसमा सत्यता, धार्मिकता, पवित्रता (एफिसी ४:२२-२४), प्रेम (एफिसी ५:२), ज्योति (एफिसी ५:८) र बुद्धि (एफिसी ५:१५) जस्ता ईश्वरीय विशेषताहरू हुन्छन्। मेरो जीवन कसरी अर्थपूर्ण र यो संसारमा उद्देश्यपूर्ण हुन सक्छ भनी एफिसी ४:१७-५:१७ ले सिकाउँछ।

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 ४:१७-५:१७ बाट निकालिएका सम्भावित प्रयोगसम्बन्धी केही उदाहरणहरू

४:१७-१९ आफ्नो वरिपरि बस्ने अन्यजातिहरूले जिउने (हिँड्ने) तरिकालाई ध्यान दिनुहोस्। तिनीहरूभन्दा फरक ढङ्गमा जिउनुहोस् (हिँड्नुहोस्)।

४:२४ सत्यता, धार्मिकता र पवित्रताजस्ता कुराहरू कसरी मेरो जीवनमा बढीभन्दा बढी वास्तविक हुन सक्छ भनी ध्यान दिनुहोस्।

४:२४ सबै किसिमका झूटलाई त्याग्नुहोस्। केवल सत्य कुरा बोल्नुहोस्।

४:२६ आफ्नो रीसलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुहोस्। सुत्न जानुभन्दा पहिले रिसलाई बन्द गर्नुहोस्।

४:२७ दुष्टले आफ्नो जीवनमा पाइला टेक्न नपाओस् भन्ने कुरामा निकै सावधान रहनुहोस्।

४:२८ आफैले काम गरेर रुपैयाँ-पैसा कमाउनुहोस्।

४:२८ आफूसँग भएका थोकबाट खाँचोमा परेका मानिसहरूसँग केही बाड्नुहोस्।

४:२९ आफूले बोल्ने शब्दहरूबाट मानिसहरूको सुधार गर्नुहोस्।

४:३० पवित्र आत्मालाई दु:खित तुल्याउने कुराप्रति सम्बेदनशील हुनुहोस्।

४:३१ दुष्टता र अरूलाई अहित हुने हरेक कुराबाट अलग रहनुहोस्।

४:३२ आफूप्रति गल्ती गर्नेहरूलाई छिट्टै क्षमा दिनुहोस्।

५:१ परमेश्वरलाई राम्रोसँग जान्नुहोस् र उहाँको अनुकरण गर्नुहोस्।

५:२ इसाई भएको हैसियतले बढीभन्दा बढी प्रेम गर्न सिक्नुहोस्।

५:३-७ फोहरी कुरा गर्ने र मूर्ख काम गर्नेहरूबाट अलग रहनुहोस्। अनाज्ञाकारी इसाईहरूबाट अलग रहनुहोस्।

५:८-१४ आफ्नो र आफ्नो दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूको जीवनमा भएका अन्धकारलाई प्रकट गर्नुहोस्।

५:१५-१७ प्रभुको इच्छाअनुसारको काम गरेर बुद्धिमान हुँदैजानुहोस्।

२. व्यक्तिगत प्रयोगका केही उदाहरणहरू

क. परमेश्वरको उपस्थितिमा सचेत हुँदै र परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्ने तरिकाद्वारा म आफ्नो जीवन जिउन चाहन्छु। विशेष गरी म आफ्नो रीसलाई नियन्त्रण गर्न चाहन्छु र दिन ढल्नुभन्दा पहिले नै अपराधीलाई क्षमा दिई म उसँग मिलाप गर्न चाहन्छु।

ख. म परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउने किसिमको जीवन जिउन चाहन्छु। विशेष गरी म नराम्रा बानीहरू त्यागेर नयाँ असल बानीहरू ग्रहण गर्न चाहन्छु। अनि परमेश्वरले उक्त नयाँ बानीलाई मेरो जीवनमा नराखुञ्जेलसम्म म त्यसलाई घरी-घरी अभ्यास गरिरहन्छु।

चरण : ५ - प्रार्थना **प्रतिक्रिया**

एफिसी ४:१७-५:१७ 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 - यूहन्ना १:१-४:२२ 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 यूहन्ना १:९

आफूले भर्खरै कण्ठ गरेको तीन वटा बाइबल पदहरूलाई दैनिकरूपमा पुनरवलोकन 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।