परिशिष्ट १

परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउने विधि
मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउन विधि

क. परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने व्यक्तिगत समय

१. परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने व्यक्तिगत समय

परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनु भनेको सुन्नु र बोल्नु दुवै हो। यो बाइबलका वचनहरू र पवित्र आत्माद्वारा तपाईंको हृदयमा बोल्नुहुने परमेश्वरको आवाजलाई सुन्नु हो र प्रार्थनाद्वारा उहाँसँग बोल्नु वा कुराकानी गर्नु हो।

२. हरेक दिन विशेष समय छुट्ट्याउनुहोस्

परमेश्वरसँग सङ्गति गर्नको निम्ति हरेक दिन विशेष समय छुट्ट्यानुहोस्। बाइबलको एक अध्याय पढ्नुहोस्, अथवा यदि त्यो अध्याय निकै लामो छ भने त्यसको एक खण्ड पढ्नुहोस्। बाइबल पढ्ने कार्यक्रमलाई हेर्नुहोस् (निर्देशिक पुस्तक १, परिशिष्ट २ हेर्नुहोस्)। यो तालिमको पाठ्यक्रमले अर्को पाठ आउनुभन्दा अगाडिको ७ दिनसम्म कुन-कुन बाइबल खण्डहरू पढ्नुपर्ने भनी तोकिदिएको छ। यसले समूहका सदस्यहरूलाई सिकेको कुरा बाँड्ने समयमा बाइबलको विषयवस्तुहरू बुझ्न र एक-अर्काको अन्तर्दृष्टिबाट सिक्न सजिलो बनाउँछ।

३. नोटबुकमा टिप्पणी लेख्नुहोस्

प्रत्येकपटक परमेश्वरसँग शान्त समय बिताउँदा निस्केका केही विचारहरू आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुहोस् (जस्तै: पत्ता लगाएका कुराहरू, सिकेको पाठहरू र त्यसबाट हुने फाइदाहरू आदि)। यसले ती कुराहरू सम्झी राख्न र आशिष् बाँड्ने समयमा बोल्न सजिलो बनाउँछ।

ख. मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि

परमेश्वरसँग सङ्गति गर्न व्यक्तिगत समय बिताउने कही असल विधिहरू छन्। तीमध्ये 'मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि'मा पाँच वटा चरणहरू छन्। यो विधि र 'बाइबल अध्ययन गर्ने पाँच चरणहरूको विधि'को भिन्नतालाई ध्यान दिनुहोस्।

चरण १ - प्रार्थना गर्नुहोस्

होसियारीसाथ परमेश्वरको उपस्थितिमा प्रवेश गर्दै परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन सुरु गर्नुहोस्। बाइबलमा भएका उहाँका वचनहरूद्वारा र उहाँका आत्माद्वारा परमेश्वर तपाईंसँग व्यक्तिगतरूपमा बोल्नुभएको होस् भनी उहाँलाई अनुरोध गर्नुहोस्। बाइबलका वचनहरूद्वारा तपाईंको जीवन नवीकरण र बलियो बनाइदिनुहोस् भनी उहाँलाई प्रार्धनाद्वारा अनुरोध गर्नुहोस्; जस्तै: "प्रभु, मेरो आँखा खोलिदिनुहोस्, ताकि म तपाईंका वचनमा भएका सुन्दर कुराहरू देख्न सकूँ।" (भजनसङ्ग्रह ११९:१८)।

चरण २ - पढ्नुहोस्

हरेक दिन उक्त हप्ताको तिम्ति तोकिएको सात वटा बाइबल खण्डहरूमध्ये एक-एक खण्ड पढ्नुहोस्।

चरण ३ - तपाईंको मनपर्ने सत्यता छान्नुहोस्

तपाईंको 'मनपर्ने सत्यता' भनेको तपाईंले पढेको बाइबल खण्डको एउटा पद, केही पदहरू अथवा विशेष गरी एउटा सत्यता हुन सक्छ। यो यस्तो विचार वा सत्यता हो, जसले तपाईंको विचारलाई उत्तेजित पारी अथवा तपाईंको हृदयलाई छुने गरी परमेश्वर तपाईंसँग बोल्नु हुन्छ।

चरण ४ - तपाईंको मनपर्ने सत्यतालाई मनन गर्नुहोस्

तपाईं परमेश्वरको वचनलाई मनन गर्नु हुन्छ किनभने तपाईं त्यहाँ भएको सत्यतालाई बुझ्न चाहनु हुन्छ, त्यसबाट नवीकरण बई शक्ति प्राप्त गर्न चाहनु हुन्छ र त्यसलाई आफ्नो जीवनमा प्रयोग वा लागू गर्न चाहनु हुन्छ। इसाईले गर्ने मननमा यी चार वटा भागहरू हुन्छन्:

- तपाईंको मनपर्ने सत्यताभित्र भएका फरक-फरक शब्दहरूको अर्थको बारेमा विचार गर्नुहोस्। त्यसको बारेमा आफैसँग यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, जस्तै: को? के? कहाँ? कहिले? किन? कसरी? आदि।
- तपाईंले ती कुराहरू विचार गर्दैगर्दा परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। आफ्नो समझ र हृदयमा परमेश्वर बोल्नुहोस् भनी अनुरोध गर्नुहोस्, ताकि उहाँले तपाईंलाई ती शब्दहरूको अर्थ व्याख्या गर्नुभएको होस् अथवा तपाईंले त्यसबाट के जानेको, के विश्वास गरेको, कस्तो भएको र के गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ, सो प्रकट गरिदिनुहोस् भन्नुहोस्। अनि परमेश्वरले बोल्नुहुने कुराप्रति प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्।
- तपाईंको व्यक्तिगत जीवन अथवा तपाईं बस्ने संसारसँग उक्त मनपर्ने सत्यतालाई तुलना गरेर हेर्नुहोस्। अनि आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: "यो सत्यताको प्रकाशमा मेरो आवश्यक्ता के हो?", "कसरी यो सत्यताले मलाई नवीकरण गर्छ वा बलियो बनाउँछ?", "मैले के जानेको, के विश्वास गरेको, कस्तो भएको वा के गरेको परमेश्वर चाहनु हुन्छ?"
- त्यसरी परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताएर मनन गर्दा तपाईंको मनमा आएका अति महत्वपूर्ण विचारहरूलाई आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुहोस्।

चरण ५ - तपाईंको मनपर्ने सत्यताको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्

तपाईंको मनपर्ने सत्यता (तपाईंले मनन गर्दा निस्केका विचारहरू) -को लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्। यी चार फरक किसिमका मानिसहरूका लागि छोटकरीमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

- उक्त मनपर्ने सत्यताबाट तपाईंको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।
- उक्त मनपर्ने सत्यताबाट तपाईंको परिवारको कुनै सदस्यको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।
- उक्त मनपर्ने सत्यताबाट तपाईंको नजिकमा रहने कुनै व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (तपाईंको छिमेकी, तपाईंको मण्डली वा काम गर्ने ठाउँको कुनै व्यक्ति)।
- उक्त मनपर्ने सत्यताबाट तपाईंबाट टाढा बस्ने कुनै व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (अर्को सहर वा अर्को देशमा बस्ने कुनै व्यक्ति)।

ग. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताएको कुरा बाँड्नु

१. सानो समूहको पाठमा बाँड्ने समय

हरेक पाठमा केही कुरा बाँड्ने समय छुट्ट्याइएको हुन्छ। समूहको हरेक सदस्यले विगतको हप्तामा बाइबलको ७ वटा खण्डहरूमध्ये एउटाबाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएको आशिष् बाँड्ने मौका पाउँछ। त्यतिबेला प्रत्येक सदस्यले दुई मिनेटभन्दा लामो समय लिनु हुँदैन।

२. एक व्यक्तिसँग आफ्नो कुरा बाँड्नु

कहिलेकाहिँ वृद्धि हुनको निम्ति एकले अर्कालाई उत्साह दिन दुई जना व्यक्तिहरू नियमित भेट गर्ने गर्छन्। त्यतिबेला बाइबल पढ्दा र परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा सिकेको कुराहरू एकले अर्कालाई बाँड्ने गर्छन्।

३. प्रश्नहरूको उत्तर दिनु

हरेक पाठमा समूहका सदस्यहरूले विगतको हप्तामा बाइबल पढ्दाखेरि निस्केका कठिन प्रश्नहरूको उत्तर समूहको अगुवाले दिन सक्छ।
