परिशिष्ट ५

बाइबल मनन गर्ने र पद कण्ठ गर्ने विधि

क. बाइबल पदहरू कण्ठ गर्न लगाउने प्रेरणा

१. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंलाई दुष्टको शक्तिहरूमाथि विजयी हुन सहायता गर्नेछ।

एफिसी ६:११,१६; मत्ती ४:२-४ पढ्नुहोस्।

२. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंलाई भ्रष्ट र विकृत संसारमा साँचो, शुद्ध र पवित्र जीवन जिउन सहायता गर्नेछ।

भजनसङ्ग्र ११९:९,११ पढ्नुहोस्।

३. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंलाई मानिसहरूको प्रश्नहरूप्रति परमेश्वरको उत्तरहरू दिन सहायता गर्नेछ।

मत्ती १९:३-६; लूका १०:२५-२६ पढ्नुहोस्।

४. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंलाई झूटा शिक्षाहरूलाई प्रकट र खण्डन गर्न सक्षम तुल्याउनेछ।

मत्ती २२:२३-३३,४१-४६ पढ्नुहोस्।

५. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंलाई आफ्नो परिवारमा बाइबलीय दृढ विश्वासहरू र आचरण निर्माण गर्न सक्षम तुल्याउनेछ।

व्यवस्था ६:४-९ पढ्नुहोस्।

६. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंको शिक्षालाई आधिकारिक र बुद्धिमत्तापूर्ण बनाउनेछ।

मत्ती ५:२७-२८; ७:२८-२९; कलस्सी ३:१६ पढ्नुहोस्।

७. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंको लेखाइ र सुसमाचारको घोषणालाई शक्तिशाली बनाउनेछ।

यर्मिया २३:२९; हिब्रू ४:१२; २ कोरिन्थी १०:३-५ पढ्नुहोस्।

८. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरूले तपाईंलाई परमेश्वरको इच्छाअनुसार ठूलो आत्मविश्वाससाथ प्रार्थना गर्न सहायता गर्नेछ, जुन परमेश्वरले पहिले नै बाइबलमा प्रकट गरिसक्नुभएको थियो।

उत्पत्ति ३२:९-१२; प्रस्थान ३२:९-१४

ख. बाइबल पदहरू मनन गर्ने विधि

इसाईहरूले गर्ने मननमा तलका कुराहरू पर्दछन्:

१. विचार गर्नुहोस्

फरक-फरक शब्दहरूका अर्थको बारेमा विचार गर्नुहोस्।

आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: को? के? कहाँ? कहिले? किन? कसरी?

२. प्रार्थना गर्नुहोस्

परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् र उहाँले तपाईंलाई के भन्न खोज्नुहुन्छ सोध्नुहोस्। तपाईंको प्रार्थनामा पत्ता लगाइएका सत्यताहरूको अर्थ र सम्भावित प्रयोगहरूबारे परमेश्वरसँग छलफल गर्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्दैहुनुहुन्छ, त्यसलाई प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

३. तुलना गर्नुहोस्

उक्त बाइबल पदको सत्यताहरूलाई तपाईंले आफ्नो व्यक्तिगत जीवन अथवा तपाईं बस्ने संसारसँग तुलना गर्नुहोस् र आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: "यो पदको प्रकाशमा मेरो खाँचो के हो?", "कुन सत्यताले मलाई नवीकरण वा बलियो तुल्याउँछ?", "परमेश्वर मैले के कुरा जानेको, के विश्वास गरेको, कस्तो भएको वा के गरेको चाहनु हुन्छ?"

---

४. लेख्नुहोस्

बाइबल पद मनन गर्दा तपाईंलाई अति महत्वपूर्ण लागेका विचारहरू आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुहोस्।

ग. बाइबल पदहरू कण्ठ गर्ने विधि

बाइबलको पदहरू (अध्यायहरू अथवा पुस्तकहरू) कण्ठ गर्ने विधिमा निम्नलिखित भागहरू हुन्छन्:

१. बाइबल पदहरू कण्ठ गर्नको निम्ति तपाईं कुन विधि प्रयोग गर्न चाहनु हुन्छ, त्यसलाई छान्नुहोस् (कार्ड अथवा नोटबुक)।

२. उक्त बाइबल पदलाई तपाईंले कण्ठ गर्नुभन्दा पहिले मनन गर्नुहोस् र राम्रोसँग बुझ्नुहोस्।

३. उक्त बाइबल पदलाई खाली कार्डमा अथवा तपाईंको सानो नोटबुकमा तल बताएझैँ गरी लेख्नुहोस्।

- सबैभन्दा माथि (पहिलो हरफमा) शीर्षक लेख्नुहोस्।
- दोस्रो हरफमा कण्ठ गर्नुपर्ने बाइबल खण्ड लेख्नुहोस्।
- त्यसको मुनि धर्को कोर्नुहोस् र त्यसको तल बाइबल पदलाई हरफ मिलाएर लेख्नुहोस्।
- कार्डको सबै भन्दा मुनि र त्यसको पछाडिपट्टि फेरि उक्त बाइबल खण्ड लेख्नुहोस्।

उदाहरण

मुक्तिको निश्चयता यूहन्ना १०:२८
तिनीहरूलाई म अनन्त जीवन दिन्छु, र तिनीहरू कहिल्यै नष्ट हुने छैनन्, र कसैले तिनीहरूलाई मेरो हातबाट खोसी लैजानेछैनन्। यूहन्ना १०:२८

यूहन्ना १०:२८

४. उक्त बाइबल पदलाई सही तरिकाले कण्ठ गर्नुहोस्।

- कण्ठ गर्नको लागि सधैँ शीर्षकबाट सुरु गर्नुहोस्, त्यसपछि बाइबल खण्ड र बाइबल पदको पहिलो हरफ कण्ठ गर्नुहोस्। तपाईंले त्यसलाई गल्ती नगरीकन भन्न सक्नुभयो भने, त्यसमा बाइबल पदको दोस्रो हरफ पनि जोड्नुहोस् र त्यसलाई सुरुदेखि दोहोऱ्याउनुहोस्; जस्तै: शीर्षक, बाइबल खण्ड र उक्त पदको दुई हरफहरू। तपाईंले त्यसलाई पनि विनागल्ती उद्धरण गर्न सक्नुभयो भने, बाइबल पदको तेस्रो हरफ पनि जोड्नुहोस् र त्यसलाई सुरुदेखि दोहोऱ्याउनुहोस्; जस्तै: शीर्षक, बाइबल खण्ड र बाइबल पदको तीन हरफहरू।

- बाइबल पदलाई अलग-अलग टुक्रा गरी कण्ठ नगर्नुहोस् किनभने त्यो तरिकाले गर्नुभयो भने ती अलग टुक्राहरूलाई जोड्ने कुरा तपाईंले बिर्सनुहुनेछ। प्रत्येकपटक तपाईंले उक्त पदलाई दोहोऱ्याउँदा, सधैँ सुरुबाट कण्ठ गर्न थाल्नुहोस्।
- बाइबल पद उद्धरण गर्दा सधैँ बाइबल खण्डलाई दोहोऱ्याएर अन्त गर्ने गर्नुहोस्, किनभने बाइबल खण्डचाहिँ सम्झनको लागि अति गाह्रो भाग हो।
- यसर्थ, बाइबल पद कण्ठ गर्ने सही क्रम भनेको शीर्षक, बाइबल खण्ड, बाइबल पद र फेरि बाइबल खण्ड हो।

घ. कण्ठ गरिएका बाइबल पदहरू पुनरवलोकन गर्ने विधि

पहिले नै कण्ठ गरिसकिएका बाइबल पदहरूलाई पुनरवलोकन गर्ने भागहरू यस प्रकारका छन्:

१. पुनरवलोकन

पुनरवलोकन भनेको तपाईंले कण्ठ गरिसक्नुभएको पाँच वटा बाइबल पदहरूलाई हरेक दिन एकपटक दोहोऱ्याउनु हो। बाइबल पदहरू सम्झिराख्न र त्यसलाई सही किसिमले उद्धरण गर्ने उत्तम विधि भनेको दोहोऱ्याउनु हो। त्यसकारण, तपाईंले कण्ठ गरिसक्नुभएको पाँच वटा बाइबल पदहरूलाई कम्तीमा दिनको एकपटक पाँच हप्तासम्म पुनरवलोकन गर्नुहोस्। यसो गर्नाले पुन: पुनरवलोकनको विधिमा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले तपाईंले हरेक नयाँ बाइबल पदलाई ३५ पटक पुनरवलोकन गरिसक्नु हुन्छ।

२. पुन: पुनरवलोकन

पुन: पुनरवलोकन भनेको तपाईंले पहिले नै कण्ठ गरिसक्नुभएको सबै बाइबल पदहरूलाई हरेक ३ हप्तामा एकचोटि पुनरवलोकन गर्नु हो। तपाईंले पहिले नै कण्ठ गरिसक्नुभएको बाइबल पदहरूलाई सम्झिराख्ने उत्तम तरिका भनेको ती पदहरूको पुन: पनरवलोकन गर्नु हो। त्यसकारण, पहिले कण्ठ गरिसक्नुभएको १०० वटा बाइबल पदहरूमध्ये हरेक दिन ५ वटालाई पुन: पुनरवलोकन गर्ने गर्नुहोस्। यसरी, तपाईंले पहिले नै कण्ठ गरिसक्नुभएको सबै बाइबल पदहरूलाई हरेक ३ हप्तामा एकपटक पुन: पुनरवलोकन गर्नुहुन्छ।

३. बोक्नुहोस्

बाइबल पदहरू लेखिएको तपाईंको कार्ड अथवा नोटबुकलाई काम गर्ने ठाउँमा लिएर जानुहोस्। ती बाइबल पदहरूलाई गाडीमा यात्रा गर्दा अथवा दिउँसो फुर्सदको समयमा निकालेर पुनरवलोकन र मनन गर्नुहोस् अनि प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यसरी एक दिनमा तपाईंले कण्ठ गर्नुभएको ५ वटा बाइबल पदहरूलाई पुनरवलोकन गर्नुहोस्। तपाईंले पहिल्यै कण्ठ गरिसक्नुभएको केही बाइबल पदहरूलाई पुन: पुनरवलोकन गर्नुहोस्। ती पदहरूमा भएका कुराहरू मनन गरी प्रार्थना गर्नुहोस्।

४. जाँच गर्नुहोस्

तपाईंले कण्ठ गर्नुभएको बाइबल पदहरू अझै तपाईंलाई ठीकसँग थाहा छ कि छैन भनी हेर्न एकले अर्को व्यक्तिलाई जाँच गर्नुहोस्। समूहको हरेक भेटघाटमा दुई-दुई जना बसेर भर्खरै कण्ठ गर्नुभएको बाइबल पद पालैपालो जाँच गर्नुहोस्। तपाईंलाई बाइबल खण्ड, त्यसको शीर्षक र पूरै पद विना गल्ती थाहा छ कि छैन भनी एकले अर्कोलाई पालैपालो जाँच गर्नुहोस्। सङ्केतको लागि आफ्नो साथीलाई कहिले शीर्षक, कहिले बाइबल खण्ड र कहिले उक्त पदको केही सुरुका शब्दहरू दिने गर्नुहोस्।

ङ. कण्ठ गर्नुपर्ने बाइबल पदहरू

क. इसाई निश्चयताहरू १. मुक्तिको निश्चयता : यूहन्ना १०:२८ २. प्रार्थनाको उत्तरको निश्चयता : यूहन्ना १६:२४ ३. विजयको निश्चयता : १ कोरिन्थी १०:१३ ४. क्षमादानको निश्चयता : १ यूहन्ना १:९ ५. परमेश्वरको अगुवाइको निश्चयता : हितोपदेश ३:५-६	**ख. ख्रीष्टमा नयाँ जीवन** १. ख्रीष्ट : २ कोरिन्थी ५:१७ २. वचन : मत्ती ४:४ ३. प्रार्थना : यूहन्ना १५:७ ४. सङ्गति : १ यूहन्ना १:७ ५. गवाही दिनु : मत्ती १०:३२
ग. सुसमाचार १. पापको स्वभाव : रोमी ३:२३ २. पापको दण्ड : उपदेशक १२:१४ ३. पापको प्रायश्चित : रोमी ५:८ ४. मुक्ति उपहार हो : एफिसी २:८-९ ५. विश्वासद्वारा मुक्ति : यूहन्ना १:१२	**घ. चेलापन** १. प्रभुत्व : रोमी १२:१--२ २. इन्कार : लूका ९:२३ ३. सेवा : मर्कूस १०:४५ ४. दिनु : २ कोरिन्थी ९:६-७ ५. चेलाहरू बनाउनु : मत्ती २८:१९-२०
ङ. इसाई चरित्र १. ख्रीष्टको समानता : २ कोरिन्थी ३:१८ २. शुद्धता : १ पत्रुस २:११ ३. प्रेम : मर्कूस १२:३०-३१ ४. विश्वास : रोमी ४:२०-२१ ५. नम्रता : फिलिप्पी २:३-४	**च. विवाहको लागि इसाई तयारी** १. दुवै जना विश्वासी हुनु : २ कोरिन्थी ६:१४ २. जीवनको उस्तै लक्ष्य : आमोस ३:३ ३. आत्म-संयम : १ थेसलोनिकी ४:३४ ४. सही समय : उपदेशक ८:५ख-६क ५. सही प्राथमिकता : मत्ती ६:३३
छ. इसाई विवाह १. छुट्टिनु र टाँसिनु : उत्पत्ति २:२४ २. प्रेम गर्नुस र डोऱ्याउनुस : एफिसी ५:२३, २५ ३. प्रेम गर्नुस् र समर्पित हुनुस् : तीतस २:४-५ ४. द्वन्द्व समाधान गर्नुस् : मत्ती ५:२३-२४ ५. विश्वासयोग्य रहनुहोस् : हितोपदेश ३:३-४	**ज. इसाई आमा-बुबा** १. खर्च गरेर प्रेम गर्नुस् : २ कोरिन्थी १२:१४ख-१५क २. सबै क्षेत्रलाई विकास गर्नुस् : हितोपदेश २२:६ ३. परमेश्वरको वचन सिकाउनुस् : व्यवस्था ६:६-७ ४. प्रभुमा ल्याउनुहोस् : एफिसी ६:४ ५. अनुशासनद्वारा प्रेम गर्नुहोस् : हितोपदेश १३:२४
झ. परमेश्वरको राज्य १. राज्यमा प्रवेश गर्नुस् : यूहन्ना ३:३,५ २. बालकलाई राज्यमा स्वागत गर्नुस् : लूका १८:१६-१७ ३. राज्यको सुसमाचार प्रचार गर्नुस् : मत्ती २४:१४ ४. राज्यको सेवाबाट पछाडि कहिल्यै नहेर्नुस् : लूका ९:६२ ५. राज्यको विजय : दानिएल २:४४	**ञ. इसाई मण्डली** १. मण्डलीको स्वभाव : १ पत्रुस २:५ २. मण्डलीको क्रियाकलापहरू : प्रेरित २:४२ ३. मण्डलीको सेवकाइहरू : एफिसी ४:१२-१३ ४. मण्डलीको अगुवाहरूको कामहरू : प्रेरित २०:२८ ५. मण्डलीमा महिमा : एफिसी ३:२०-२१
ट. परमेश्वरको महानता १. परमेश्वर अतुलनीय हुनु हुन्छ : यशैया ४०:२५-२६ २. परमेश्वर सदा महिमित हुनुहुन्छ : १ इतिहास २९:११ ३. परमेश्वर सार्वभौम हुनुहुन्छ : एफिसी १:११-१२ ४. परमेश्वर सर्वज्ञानी हुनुहुन्छ : हिब्रू ४:१३ ५. परमेश्वर सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ : यर्मिया ३२:१७	**ठ. परमेश्वरको स्रोत-साधनहरू** १. परमेश्वरको उपस्थिति : हिब्रू १३:५-६ २. परमेश्वरको वचन : भजनसङ्ग्रह ११९:१०५ ३. परमेश्वरको शक्ति : यशैया ४०:१० ४. परमेश्वरको बुद्धि : याकूब १:५ ५. परमेश्वरको चङ्गाइ : २ इतिहास ७:१४