पाठ १५

१	**प्रार्थना**

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

२	**आराधना** (२० मिनेट)	**[परमेश्वरको विशेषता]** **परमेश्वर मिलापकर्ता हुनुहुन्छ**

मनन गर्नुहोस्।
'परमेश्वर मिलापकर्ता हुनुहुन्छ' भन्नेबारेको शिक्षा पढ्नुहोस् अथवा त्यसलाई सिकाउनुहोस्।

१. स्वभाविक मानिस परमेश्वरको क्रोधको मुनि खडा हुन्छ

- मानिसको स्वभाविक अवस्थाबारेको दृष्टान्त

स्वभाविक मानिसबारे मानिसको दृष्टिकोण	स्वभाविक मानिसबारे परमेश्वरको दृष्टिकोण
परमेश्वर ↑ 0 ---------- मानिस ---------- 0 ↓	परमेश्वर 0 ---------- 0 ↓ मानिस
• हरेक व्यक्ति पापरहित अवस्थामा जन्मिएको हुन्छ। स्वभाविक मानिस तटस्थ रेखामा उभिएको हुन्छ!	• हरेक व्यक्ति पापमा जन्मिएको हुन्छ (अय्यूब १४:४; १५:१४,१६; भजन ५१:५; रोमी ५:१२) अनि ऊ परमेश्वरको मापदण्डसम्म पुग्नबाट चुकेका हुन्छ (रोमी ३:२३)! स्वभाविक मानिस तटस्थ रेखाभन्दा निकै तल परमेश्वरको क्रोधको मुनि उभिएको हुन्छ!
• हरेक व्यक्तिले उसको स्वतन्त्र इच्छा र आफ्नै परिश्रमले यो जीवनमा आफ्नो लागि धार्मिकता अथवा मुक्ति कमाउन सक्छ। • यस दृष्टिकोणमा तटस्थ मानिस आफू बचाइएको छ, कि छैन भनी कहिले पनि निश्चित हुन सक्दैन किनभने त्यो कुरा अन्तिम दिनमा न्यायको तराजुले मात्र बताउनेछ। उसले गरेका कामहरू अथवा धार्मिक क्रियाकलापहरू पूर्णरूपमा असल छ भने मात्र ऊ बचाइन सक्छ।	• केवल येशू ख्रीष्टले उहाँको पहिलो आगमनमा मानिसको लागि धार्मिकता र मुक्ति कमाउनुभएको छ (रोमी ५:८)। खाली हात भएको व्यक्तिले मात्र परमेश्वरको धार्मिकता प्राप्त गर्न सक्छ। • यस दृष्टिकोणमा ख्रीष्टमा भएका हरेक विश्वासी आफू बचाइएकोमा पूर्णरूपमा निश्चित हुन सक्छ (यूहन्ना १०:२८)। परमेश्वरले उसलाई १००% धार्मिक ठहऱ्याउनुभइको छ र अब उप्रान्त उहाँको दृष्टिमा १००% धार्मिक ठानेर व्यवहार गर्नुहुन्छ। ऊ अनुग्रहबाट विश्वासद्वारा बचाइएको छ।

- **मानिस र परमेश्वरको फरक मनोवृत्तिहरूबारे बाइबलीय तथ्यहरू**
  यसलाई सेतो पाटीमा लेख्नुहोस् र त्यसलाई पढ्नुहोस्:
  - स्वभाविक मानिसको जीवनशैलीप्रति परमेश्वरको धार्मिक क्रोध (घृणा, दुस्मनी)

भजनसङ्ग्रह ५:४-६; ११:५: यशैया ६३:१०: यूहन्ना ३:३६; रोमी १:१८: एफिसी २:१-३; कलस्सी ३:५-९ पढ्नुहोस्।

- परमेश्वरप्रति मानिसको अधार्मिक सत्रुता
  रोमी ५:१०; कलस्सी १:२१ पढ्नुहोस्।

- हामी योग्य नहुँदा पनि हामीप्रति परमेश्वरको प्रेम
  रोमी ५:१-२,६,८-१०; एफिसी २:१२-१४; कलस्सी १:१९-२२ पढ्नुहोस्।

- **'परमेश्वरको सत्रुहरू' हुनु भनेको के हो?**

स्वभाविक अवस्थामा सबै मानिसहरू 'ख्रीष्टबाट अलग भएका छन्, तिनीहरू परमेश्वरका जनहरूले पाउने नागरिक हकबाट बञ्चित भएका छन्, प्रतिज्ञाको करारमा परदेशी भएका छन्, परमेश्वरविना संसारमा आशारहित भएका छन्, तिनीहरू धेरै टाढा पुगेका छन्, र तिनीहरूका समझ अँध्यारो भएर परमेश्वरको जीवनबाट अलग पारिएका छन् (एफिसी २:१२-१३; ४:१८)। यसरी अलग हुनुपरेको अवस्था सामन्यरूपमा तिनीहरूको अज्ञानता अथवा अवोधता अथवा निर्दोषपनले गर्दा होइन। विभिन्न धर्महरू मानेको कारणले गर्दा तिनीहरू अवोध भएका होइनन! तिनीहरू स्वभाविक अवस्थामा सबै मानिसले गरेको दुष्ट कामहरूद्वारा परमेश्वरबाट अलग भई आफ्ना स्वभावैले परमेश्वरसँग सत्रु भएका छन्" (कलस्सी १:२१)। परमेश्वरबाट टाढा हुनु तिनीहरूकै गल्ती हो किनभने वास्तवमा तिनीहरूले परमेश्वरलाई घृणा गरेर उहाँसँग वैरभाव गरेका छन्। परमेश्वरले प्रकृति र इतिहासद्वारा केही मात्रामा आफ्नो प्रकाश तिनीहरूको विवेकमा दिनुहुँदा, तिनीहरूले आफूमा भएको वैरभाव र दुष्टताले सत्यलाई दबाई दियो (रोमी १:१८-२३)। तिनीहरूको परमेश्वरप्रति अनिच्छाको आन्तरिक स्वभाव, तिनीहरूको विवेकको उहाँप्रतिको घृणास्पद आवाज र प्रकृति अनि इतिहासको तथ्यलाई दबाउने विचार तिनीहरूका दुष्ट कामहरूद्वारा प्रकट हुन्छन्, जसलाई एक-एक गरी कलस्सी ३:५-९ मा चर्चा गरिएको छ। तिनीहरूको जीवनमा देखिने अक्षम्य वैरभाव परमेश्वरको क्रोधको योग्य छ (रोमी १:१८: कलस्सी ३:६)। तसर्थ, तिनीहरूको स्वभाविक अवस्थामा सबै मानिसहरू पापी छन् (रोमी ३:२३) र तिनीहरू 'परमेश्वरको क्रोधका सन्तान' भएका छन् (एफिसी २:३)।

२. तीन वटा सम्बन्धहरूमा मिलाप आवश्यक छ

- **पहिले परमेश्वरले मानिससँग मिलाप गर्नुहुन्छ**

नयाँ जन्म पाउनुभन्दा पहिले हाम्रो स्वभाविक अवस्थामा परमेश्वरले हामीलाई गलत कुराहरू गर्ने अनि उहाँसँग गलत सम्बन्धमा खडा हुने मानिस ठान्नुहुन्थ्यो। त्यसकारण, त्यतिबेला परमेश्वर हामीसँग रिसाउनुभएको थियो। संसारको सबै ईश्वरभक्तिहीन र दुष्ट मानिसहरूको विरुद्धमा परमेश्वरको रिस अथवा क्रोध खनिएको छ (रोमी १:१८)! येशू ख्रीष्टमा विश्वास नगर्ने अथवा उहाँप्रति आज्ञाकारी नहुने सबै मानिसहरूमाथि परमेश्वरको क्रोध रहिरहन्छ (यूहन्ना ३:१८,३६)। 'सत्रुहरू' (रोमी ५:१०) भन्ने शब्द 'अधर्मी' (रोमी ५:६) र 'पापीहरू' (रोमी ५:८) भन्ने शब्दहरूको समानान्तरमा रहन्छ।

तैपनि, परमेश्वरको क्रोधलाई घृणाको भावना अथवा अन्यायपूर्ण कामहरूले कहिले पनि साथ दिएको हुँदैन। परमेश्वरको क्रोध र सत्रुता सधैँ पवित्र अनि पूर्णरूपमा धार्मिक (न्यायपूर्ण) हुन्छ। यो कहिल्यै 'पापपूर्ण' हुँदैन (एफिसी ४:२६)। केवल परमेश्वरको ईश्वरीय स्वभावमा धार्मिकता (न्याय) र प्रेम एक-आपसमा पूर्णरूपमा मिलेको हुन्छ!

हामीलाई आफूमा जितेर आफूसँग मिलाप गर्नको निम्ति हामीप्रति उठानुभएको पहिलो कदमद्वारा नै परमेश्वरको प्रेम प्रकट भएको छ! मिलापको निम्ति हामीले होइन तर परमेश्वरले चासो देखाउनु हुन्छ! येशू ख्रीष्टले क्रूसमा गर्नुभएको पश्चातापपूर्ण बलिदानले हामो पापप्रति (भक्तिहीनता र दुष्टताप्रति) परमेश्वरको पवित्र र धार्मिक (न्यायी) रिस र सत्रुता (घृणा) हटाइदिएको छ! उक्त पश्चातापको बलिदानले परमेश्वरको क्रोधलाई सन्तुष्ट पारेको (शान्त तुल्याएको) छ, जसको कारणले गर्दा उहाँसँग हाम्रो पुनर्मिलाप भएको छ। येशू ख्रीष्टको क्रूसद्वारा परमेश्वरले हामीसँग मिलाप गर्नुहुन्छ। अब परमेश्वरले हामीप्रति उहाँको धार्मिक रीस राखिराख्नु हुन्न किनभने परमेश्वरले हामीसँग मिलाप गरिसक्नुभएकको छ!

- **त्यसपछि मात्र मानिसले परमेश्वरसँग मिलाप गर्न सक्छ**

हामीले येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरिसकेपछि मात्र हामीले परमेश्वरसँग मिलाप गरेका हुन्छौँ (रोमी ५:१-२)। विश्वासबाट हामी यो स्वीकार गर्दछौँ, कि येशू ख्रीष्टद्वारा परमेश्वरले हामीसँग मिलाप गर्नुभई हामीसँग पुनर्पिलाप गर्नुएको छ; ताकि हामीले परमेश्वरसँग मिलाप गर्दै उहाँसँग पुनर्पिलाप गर्न सकौँ। ख्रीष्टले विगतमा पूरा गरिसक्नुभएको मुक्तिको कामलाई पवित्र आत्माले विश्वासीहरूको जीवनमा वर्तमान समयमा लागू गर्नुहुन्छ। ख्रीष्टले पूरा गरिसक्नुभएको उक्त मुक्तिको कामको

फलझैँ गरी पवित्र आत्माले अनुग्रहीरूपमा हाम्रो हृदय र जीवनमा शान्ति दिनुहुन्छ (गलाती ५:२२-२३)। येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरेपछि हामीले परमेश्वरसँग मिलाप गर्दछौँ र परमेश्वरको शान्ति हाम्रो हृदयमा ग्रहण गर्दछौँ। त्यसपछि हामी हाम्रो स्वभावमा परमेश्वरसँग सत्रुता गर्दैनौँ र उहाँलाई घृणा पनि गर्दैनौँ। हामी परमेश्वरलाई हाम्रो सत्रु ठान्दैनौँ! यसरी हामीले परमेश्वरसँग मिलाप गरेका छौँ!

- **अन्तमा, मानिसले यस पृथ्वीमा अरू मानिससँग मिलाप गर्न सक्छ**

परमेश्वरले कसरी हामीसँग मिलाप गर्नुभयो भन्ने कुरा हामीले व्यक्तिगतरूपमा अनुभव गरिसकेपछि मात्र हामी यस पृथ्वीमा हाम्रा सत्रुहरूसँग मिलाप गर्न सक्षम हुन्छौँ। येशू ख्रीष्टको मृत्यु र पुनरुत्थानभन्दा पहिलेको औपचारिक व्यवस्थाको कारणले यहूदी र अन्यजातिहरू (गैर-यहूदीहरू) एक-अर्काप्रति सत्रुहरू थिए। सामाजिक र धार्मिक आधारमा त्यतिबेला यहूदीहरू र अन्यजातिहरू एक-अर्काका सत्रुहरू थिए। तिनीहरूको सामाजिक र धार्मिक व्यवस्था र रितिरिवाजहरूले तिनीहरूलाई शान्तिमा बस्न असम्भव तुल्याएको थियो। तर क्रूसमा येशू ख्रीष्टको मृत्युले पुरानो करारको व्यवस्थाका मागहरूलाई पूरा गरिदियो (मत्ती ५:१७), र साथै त्यसले औपचारिक व्यवस्थाको आज्ञाहरू र नियमहरूलाई खारेज (एफिसी २:१५) र रद्द (कलस्सी २:१४) गरिदियो। येशू ख्रीष्टमा विश्वास गरेपछि मात्र येशू ख्रीष्ट पहिले सत्रुता राख्ने राष्ट्रहरूका मानिसहरूलाई मिलाप गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ (एफिसी २:१४)। यशू ख्रीष्टद्वारा परमेश्वरसँग मिलाप गरेका यहूदीहरू र अन्यजातिहरूले अब येशू ख्रीष्टद्वारा एक-आपसमा मिलाप गर्दछन्!

इसाईहरूले आफ्ना सबै सत्रुहरूसँग मिलाप गरी शान्तिमा बसोस् भनी येशू ख्रीष्टले अपेक्षा गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "तिनीहरू धन्यका (आशिषित) हुन्, जसले मेलमिलाप गराउँछन्" (मत्ती ५:९)! त्यसैगरी पावल भन्दछन्, "हुन सक्छ भने, सकेसम्म सबैसँग मिलापमा बस, र यो तिमीहरूमा नै भरपर्ने कुरा हो" (रोमी १२:१८)।

३. मिलापको दुई वटा भागहरू हुन्छन्

'मिलाप' भन्ने शब्दको बाइबलमा निश्चितरूपमा दुई महत्वपूर्ण अर्थहरू छन्

- **मिलाप भनेको खराब कुराको अनपस्थिति हो**

सामान्यतया मिलाप (शान्ति) भनेको बाहिरी लडाइ-झगडा र युद्ध अनपस्थिति हुनु हो। त्यसैगरी आन्तरिक रिस, झर्को, डर-त्रास, उत्तेजित भावनाहरू र नैतिक द्वन्द्वजस्ता कुराहरू अनुपस्थिति हुनु पनि मिलाप (शान्ति) हो। प्रायजसो समयमा संसारका मानिसहरूले शान्ति भन्नाले लडाइ-झगडा र युद्धको अनुपस्थिति हो भनी बुझ्छन्।

- **मिलाप भनेको असल कुराको उपस्थिति हुनु हो**

मिलाप (शान्ति) भनेको सम्पूर्णताको उपस्थिति हुनु हो। मिलापले पहिले तोडिएको (टुक्रिएको) कुरालाई पूर्ण बनाउँछ। मिलाप भनेको तोडिएको सम्बन्धलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउनु हो; जीवनमा तोडिएको लक्ष्यलाई पुन: आरम्भ गर्नु हो; चोट लागेको भावनाहरूको चङ्गाइ गर्नु हो र जीवनमा परमेश्वरले गर्न चाहनुभएको हरेक कुरालाई स्थापना गर्नु हो; जस्तै: तपाईं सानो छँदा आमा-बाबुमध्ये कुनैको मृत्यु भएकोले अथवा विगतमा तपाईंले पापपूर्ण जीवन बिताएको कारणले तपाईंले आफूलाई तोडिएको महसुस गर्नुहुन्छ होला। त्यस्ता चोटलाई पहिले केही नभएको जस्तै गरी निको पारी परमेश्वरले तपाईंलाई पूर्ण बनाउन सक्नुहुन्छ! परमेश्वर सांसारिक बुबा, आमा र मित्रभन्दा उत्तम बुबा, आमा र मित्र हुनुहुन्छ! परमेश्वरले तपाईंको विगतका पापहरूलाई क्षमा मात्र दिनुहुने होइन, तर उहाँले तपाईंको विगतका पापहरूको परिणामहरूलाई पनि हटाइदिनुहुन्छ! उहाँले सत्रुता र तोडिएको कुराहरूलाई हटाउनुहुन्छ! परमेश्वर तपाईंको मिलापकर्ता मात्र होइन, उहाँ त तपाईंको चङ्गाइकर्ता, र तपाईंलाई पूर्ण बनाउने परमेश्वर हुनुहुन्छ!

४.मिलाप भावनाहरूमा होइन, सत्यमा आधारित हुन्छ

यूहन्ना ८:३१-३२,३६ पढ्नुहोस्।

- **सत्य अनन्त हुन्छ**

बाइबलका सत्यताहरू मिलापको लागि पक्का आधार हुन्। परमेश्वरको शान्तिले मात्र तपाईंको समझ, भावना, जीवन र सम्बन्धहरूलाई बाँध्ने सबै कुराहरूबाट तपाईंलाई स्वतन्त्र गर्न सक्छ।

- **भावनहरू परिवर्तनशील हुन्छन्**

तपाईंको भावनाहरू परिवर्तन भइरहने परिस्थितिहरूले गर्दा बदलिरहन्छन्।

शान्तिको कमी हुनु सधैँ सत्यमा आधारित हुँदैन; जस्तै: तपाईंको हीनतापन अथवा परमेश्वरले तपाईंको वास्ता गर्नुहुन्न भन्ने डर- यस्ता कुराहरू शैतानको झूटमा आधारित हुन्छ (यूहन्ना ८:४४; एफिसी ६:१६)।

कहिलेकाहिँ तपाईंमा शान्तिको कमीलाई हटाउन नसकिने हुन्छ; जस्तै; कहिलेकाहिँ तपाईंले परमेश्वरको नजरमा ठीक ठहरिने काम गर्नुहुँदा पनि त्यसले मानिसहरूको ठूलो विरोध सृजना गर्न सक्छ र तिनीहरूले तपाईंले गरेको काम मन पराउँदैनन्। विरोध, उपहास र सतावटजस्ता कुराहरू शान्तिको अवस्थाहरू होइनन् र यसले तपाईंमा चिन्ता, निराशापन, निरुत्साह र डरको भावना उत्पन्न गर्न सक्छ। इसाईहरूको जीवनमा यस्ता कुराहरू हुने गर्छन्। त्यसकारण, तपाईंले यी कुराहरू छुट्ट्याउन सक्नु पर्छ, कि एकातर्फ तपाईंको आन्तरिक शान्ति हुन्छ, जुन परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्ने तपाईंको दृढ विश्वास हो भने अर्कोतर्फ बाहिरी शान्तिको कमी हुन्छ, जसमा तपाईंको दृढ भरोसालाई मानिसहरूले विरोध गर्दा तपाईंमा आउने निराशापूर्ण भावनाहरू पर्दछन्।

तैपनि, जब परमेश्वरले तपाईंलाई केही गराउन अथवा हुनको निम्ति भन्नुभएको कुरालाई स्थगित गरेर तपाईंले उहाँको नजरमा गलत काम गर्नुहुन्छ, तब यसले तपाईंको भावना र सम्बन्धहरूमा शान्तिको कमी हुने परिणाम ल्याउनेछ। तर परमेश्वरप्रतिको समर्पणता अनि परमेश्वरले तपाईंलाई गराउन र हुनको निम्ति उहाँको इच्छा र उद्देश्यप्रति तपाईं तुरुन्तै आज्ञाकारी हुनुभयो भने पक्कै त्यसले तपाईंको भावना र सम्बन्धहरूलाई शान्तितिर डोऱ्याउनेछ। परमेश्वर तपाईंको महान् मिलापकर्ता मात्र हुनुहुन्न, उहाँ तपाईंको महान् स्वतन्त्रदाता पनि हुनुहुन्छ। उहाँ तपाईंलाई बाँध्ने हरेक कुराबाट स्वतन्त्र पार्न चाहनुहुन्छ!

आराधना गर्नुहोस् - परमेश्वर मिलापकर्ता, चङ्गाइकर्ता र स्वतन्त्रकर्ता हुनुभएकोले गर्दा उहाँको आराधना गर्नुहोस्! परमेश्वरले तपाईंलाई उहाँसँग मिलाप गर्नुभएकोले, तपाईंलाई चङ्गाइ गर्नुभएकोले र तपाईंलाई स्वतन्त्र गर्नुभएकोले गर्दा, उहाँको आराधना गर्नुहोस्। तीन-तीन जनाको सानो समूहमा आराधना गर्नुहोस्।

३	**सिकेको कुरा बाँड्नु** (२० मिनेट)	**शान्त समय** **प्रेरित १:१-४:२२**

तोकिएको बाइबल खण्ड (प्रेरित १:१-४:२२) बाट परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा, के कुरा सिक्नुभएको छ, त्यसबाट छोटकरीमा पालैपालो बाँड्नुहोस् (अथवा तपाईंको नोटबुकबाट पढ्नुहोस्)।
अरूले बाँड्दैगरेको कुरा सुन्नुहोस्, उसको कुरालाई गम्भीररूपमा लिनुहोस् र उसलाई स्वीकार गर्नुहोस् तर उसले बाँडेको कुरामा छलफल नगर्नुहोस्।

४	**शिक्षा** (७० मिनेट)	**[इसाई चरित्र]** **इसाई आत्म-सम्मान**

क. मानिसहरूले आफ्नोबारेमा के विचार गर्छन्?

आत्म-सम्मान भनेको तपाईंको मूल्य-मान्यता र महत्वको आँकलन गर्नु हो। धेरै मानिसहरूले यसो भन्ने गर्छन्, "म आफूलाई मन पराउँदिनँ" अथवा "मेरो जीवनको कुनै मूल्य छैन"। तपाईंले आफूलाई कति मूल्यवात ठान्नुहुन्छ? तपाईंले आफूलाई कति योग्य छु भनी जाँच्नुहुन्छ? तपाईंले आफ्नोबारेमा उचित अवधारणा राख्नुहुन्छ, कि अनुचित? के तपाईंले आफ्नो जीवनको कुनै उद्देश्य छैन भनी महसुस गर्नुहुन्छ?

?

ख. परमेश्वरमा (ख्रीष्टमा) केन्द्रित हुनुहोस्

(तपाईंले यो दृष्टान्तको चित्र कोर्नुहुँदा सङ्ख्याको क्रमलाई सही किसिमले पछ्याउनुहोस्:
पहिले, सङ्ख्या १-३ तलतिर, अनि सङ्ख्या ४ बीचमा र अन्तमा ५-७ माथितिर)



७. मेरो चरित्र झन्-झन् ख्रीष्टको जस्तै हुँदैजान्छ
एफिसी ५:१-२ र २ कोरिन्थी ३:१८ पढ्नुहोस्। प्रश्न: कसरी म ख्रीष्टजस्तो बन्दछु?
ख्रीष्टको अनुकरण गरेर, म प्रेमको जीवन जिउँछु। निरन्तर ख्रीष्टलाई प्रतिविम्वित गरेर, म निरन्तर झन्-झन् ख्रीष्टको स्वरूपमा परिवर्तन हुँदैजान्छु।

६. ख्रीष्टमा वृद्धि हुँदै मैले आत्म-सम्मान प्राप्त गर्दछु
क. यशैया ४३:३ र यर्मिया २९:११ पढ्नुहोस्। प्रश्न : मेरो लागि परमेश्वरको मूल्याङ्कन के हो?
म परमेश्वरको नजरमा बहुमूल्य छु। मैले परमेश्वरबाट आदर र प्रेम पाएको छु।
मेरो जीवनको लागि परमेश्वरसँग अर्थपूर्ण योजना छ!
परमेश्वरले मेरोबारेमा भन्नुहुने कुरामा विश्वास गरेर, मैले आफ्नोबारेमा गर्ने मूल्याङ्कन सकारात्मकरूपमा परिवर्तन हुन्छ।

ख. कलस्सी २:६-७ पढ्नुहोस्। प्रश्न : ख्रीष्टमा 'जरा गाडेर' अनि 'निर्माण भएर' कसरी तपाईं आत्म-सम्मानमा बढ्नुहुन्छ?
ख्रीष्टमा परिपक्वतातिर बढ्दा, मेरो 'जराहरू' (मेरो सुरक्षा: परमेश्वरले मलाई बिनासर्त प्रेम गर्नुभएको छ भनी म महसुस गर्छु!) झन्-झन् गहिरो हुँदैजान्छन्; अनि मेरो 'भवन' (मेरो महत्व : मेरो जीवन परमेश्वरको लागि धेरै अर्थपूर्ण छ भनी मलाई थाहा छ) झन्-झन् माथि जान्छ।

ग. हिब्रू १०:२४-२५ पढ्नुहोस्। प्रश्न : दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूको योगदान के हो?
अरू विश्वासीहरूसँग नियमित भेटघाट गर्दा, परमेश्वरप्रतिको मेरो प्रेम, अनि अरूहरूप्रति र मप्रतिको मेरो प्रेम त्यसको गहिराइमा निरन्तर बढ्दैजान्छ अनि मेरा असल कामहरू (परमेश्वरको राज्यको निम्ति मेरो कामहरू) निरन्तर प्रभावकारीरूपमा बढ्दैजान्छ।

५. म संसारको कुरामा होइन, ख्रीष्टमा केन्द्रित हुन्छु
कलस्सी ३:१-४,२३-२४ पढ्नुहोस्। प्रश्न : के कुरामा मेरो ध्यान केन्द्रित हुनुपर्छ?
मैले संसारका मानिसहरू र थोकहरूमा ध्यान दिन रोक्नुपर्छ र त्यसको सट्टामा ख्रीष्टमा, अनि ख्रीष्टको निम्ति जिउने र काम गर्ने कुरामा केन्द्रित हुनुपर्छ किनभने मेरो भविष्यको अवस्था भनेको महिमामा ख्रीष्टसँग देखा पर्नु र आफ्नो अनन्त उत्तराधिका प्राप्त गर्नु हो भनी म जान्दछु।

४. म आफ्नो ध्यान परिवर्तन गर्छु
१ यूहन्ना १:८-९ पढ्नुहोस्। प्रश्न : कसरी मैले आफ्नो ध्यान गलत कुराबाट सही कुरामा परिवर्तन गर्छु?

मैले आफूलाई अरू मानिसहरूसँग (अथवा आफ्नो आदर्शसँग) तुलना गर्नु पाप हो। यसरी तुलना गर्दा निस्कने थुप्रै नतिजाहरू पाप हुन्। मैले आफ्ना पापहरू स्वीकार गरेर परमेश्वरको क्षमादान र शुद्धता ग्रहण गरेर आफ्नो ध्यान परिवर्तन गर्छु।

१. म आफूलाई अर्को व्यक्तिसँग (अथवा मेरो आदर्शसँग) तुलना गर्छु

यसो गर्नाले निम्नलिखित नकारात्मक भावनाहरू र विचारहरू ल्याउँदछ:

कि म आफूलाई अरूभन्दा तुच्छ ठान्दछु — अथवा अरूभन्दा ठूलो र असल ठान्दछु

क. म आफूलाई मन पराउँदिनँ — अथवा म उसलाई मन पराउँदिन

ख. मलाई परमेश्वरले यसरी बनाएकोमा सन्तुष्ट हुँदिनँ — अथवा म आफ्नोबारेमा घमण्ड र शेखी गर्छु

ग. म उसँग भएका थोकहरूप्रति ईर्ष्या गर्छु — अथवा उसँग भएका थोकलाई म तुच्छ ठान्छु

घ. उसले के विचार गर्ने हो भनी म डराउँछु — अथवा उसले मेरोबारेमा जेसुकै सोचे पनि मतलब छैन

ङ. आफ्ना कमजोरीहरूप्रति म आलोचनात्मक छु र आफैलाई तुच्छ सम्झन्छु (अथवा म उसको कमजोरीहरूप्रति आलोचनात्मक छु र उसलाई तुच्छ सम्झन्छु)

छ. म उबाट टाढा बस्छु किनभने उसले मलाई चोट पुऱ्याउला र इन्कार गर्ला भनी म डराउँछु (अथवा म असम्वेदनशीर र व्यवहारहीन हुन्छु अनि मैले उसलाई चोट पुऱ्याउँदा वा इन्कार गर्दा वास्ता गर्दिनँ)

ज. उसले मलाई मन पराओस् र स्वीकार गरोस् भनी म उसलाई खुसी पार्ने कोसिस गर्छु (अथवा म अधिकार चलाएर उसले मलाई खुसी पारोस् भनी अपेक्षा गर्छु)

२. यो मानिसलाई भेट्ने हरेक समय म खराब बन्दछु

मैले यो मानिसलाई भेट्ने हरेक समय,
अरू मानिसहरूप्रति मेरो बोलीवचन र व्यवहारमा म अझै असुरक्षित र नकारात्मक बन्दछु। यो प्रक्रिया सधैँ खराब हुँदैजान्छ (अथवा अरू मानिसहरूप्रतिकको मेरो बोलीवचन र व्यवहारमा म अझै अहम् भई मनमानी गर्ने हुन्छु)।

३. मेरो चरित्र ठ्याक्कै मैले महसुस गरेको र सोचेकोजस्तै हुन्छ

अन्तमा, मैले आफ्नो बारेमा ठ्याक्कै आफूले महसुस गरिरहेको र विचार गरिरहेको जस्तै हुन्छु। म त्यो अर्को व्यक्तिजस्तै हुन्छु। गलाती ६:७-८ पढ्नुहोस्। प्रश्न : कुन सिद्धान्तले मेरो चरित्र बनाउँछ?
त्यो सिद्धान्त यो हो: जब मैले निरन्तर कुनै निश्चित विचार र व्यवहारको ढाँचा रोप्छु, तब त्यस्तै किसिमको चरित्र मैले कटनी गर्नेछु।
यदि मैले निरन्तर तुच्छ विचारहरू र व्यवहारहरू रोप्दैजान्छु भने त्यसको फलस्वरूप मभित्र असुरक्षित, त्रासपूर्ण अनि असन्तोषी चरित्र बन्दैजान्छ। म आफूलाई तुच्छ ठान्नेछु र अरू मानिसहरूसँग डराउन थाल्नेछु। मेरो आत्म-सम्मान कम हुँदै जानेछ। तर त्यसको विपरीत यदि मैले उच्च खालको विचारहरू र व्यवहारू रोप्दैजान्छु भने त्यसद्वारा अहम्, घमण्डी, असम्वेदनशील र अप्रिय चरित्र बनाउँदै जान्छु। म अरूहरूलाई तुच्छ सम्झनेछु र तिनीहरूलाई हेप्नेछु। त्यसपछि, मेरो आत्म-सम्मान गलत अथवा घमण्डले फुलेको हुनेछ।

सारंश : तपाईंले आफूलाई अरू मानिसहरूसँग तुलना नगर्नुहोस् तर ख्रीष्टप्रति केन्द्रित हुनुहोस्!

ग. परमेश्वरको उद्देश्यहरूप्रति केन्द्रित हुनुहोस्



आफूप्रति केन्द्रित व्यक्ति
श्री आफूमा केन्द्रित

अरूतिर केन्द्रित व्यक्ति
श्री अरू व्यक्तिप्रति परमेश्वरको उद्देश्यहरूमा केन्द्रित

परमेश्वरले तपाईंलाई के गर्ने आज्ञा गर्नुहुन्छ?
फिलिप्पी २:३-५,२०-२१ पढ्नुहोस्।
टिप्पणी - तपाईं आफ्नै रुचिहरूमा मात्र केन्द्रित भइरहने होइन तर अरू मानिसहरूको जीवनमा परमेश्वरको उद्देश्यहरू के-के हुन् भन्ने कुरातर्फ केन्द्रित हुनुपर्छ भनी परमेश्वरले तपाईंलाई आज्ञा गर्नुहुन्छ। जब तपाईं आफैमा तल्लीन वा मग्न हुनुहुन्छ, तब आफैलाई यस्तो प्रश्न सोध्नुहोस्, "किन म आफैमा केन्द्रित छु?" पक्कै पनि कुनै व्यक्ति कहिलेकाहिँ आफ्नै समस्याहरू वा चोट पुऱ्याउने भावनाहरूमा तल्लीन बन्न सक्छ। त्यसपछि उसले अरूहरूप्रति ध्यान दिन र तिनीहरूलाई प्रेम गर्नु आवश्यक हुन्छ। अनि उसले यस्तो किसिमको ध्यान पुऱ्याउने कुरा र सहायता माग्नु पर्छ ताकि पछि उसले अरूहरूलाई त्यसअनुसार सहायता दिन सकोस्।

सारंश - आफैमा मात्र केन्द्रित नहुनुहोस् तर अरू मानिसहरूमा परमेश्वरको उद्देश्यहरू के छ भनेर ध्यान दिनुहोस्।

घ. परमेश्वरको सत्यताहरूमा केन्द्रित हुनुहोस्

१. तपाईं परमेश्वरको अचम्मको सृष्टि हुनुहुन्छ

परमेश्वरले तपाईंलाई कति अचम्मले सृष्टि गर्नुभएको छ?
भजनसङ्ग्रह १३९:१४ पढ्नुहोस्।
टिप्पणी - विशेषगरी तपाईंको शरीरका केही भागहरू कति अचम्मका छन् भनी ध्यान दिनुहोस्; जस्तै: आँखाहरू अथवा हातहरू आदि। त्यसैगरी तपाईंको आत्मा (परमेश्वरलाई जान्ने क्षमता), तपाईंको विवेक (सही र गलत छुट्ट्याउने क्षमता), तपाईंको अन्तर्ज्ञान (झूट र खतरालाई महसुस गर्ने तपाईंको क्षमता) र तपाईंको सृजनशीलता (नयाँ कुरा बनाउने र आविष्कार गर्ने तपाईंको क्षमता) लाई पनि विचार गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस् - तपाईंलाई आफ्नोबारेमा कुन-कुन कुराहरू मन पर्दैन?

सिक्नुपर्ने पाठ - परमेश्वरले तपाईंलाई बनाउनुभएको तरिका मन पराउनु हुन्न भने त्यसले तपाईंलाई परमेश्वरमा भरोसा गर्न असक्षम तुल्याउँछ। तर उहाँले तपाईंलाई जस्तो बनाउनुभएको छ, त्यसलाई स्वीकार गर्नाले तपाईं परमेश्वरमा भरोसा गर्न सक्षम हुनुहुन्छ।

२. परमेश्वरमा तपाईंलाई कुनै असल कुराको कमी हुँदैन

तपाईंले आफूमा कुन-कुन कुराको कमी छ भनी महसुस गर्नुहुन्छ?
भजनसङ्ग्रह २३:१; ३४:१० पढ्नुहोस्।
बाँड्नुहोस् - तपाईंले आफूमा केही कुराको कमी छ भनी महसुस गर्नुहुँदा के गर्नुहुन्छ? (जस्तै: खाना र बस्ने ठाउँ, अथवा सुरक्षा र विश्राम, अथवा मृत्युको उपत्यका भएर जानुपर्दा सहायता, अथवा सत्रुको विरुद्धमा सहायता अथवा परमेश्वरसँगको सम्पर्क)।

छलफल गर्नुहोस् - कुनै कुराहरू प्रकट नगरी लुकाउने, कठिन काम गर्ने, धेरै काम गर्ने, कुलत-दुर्व्यसन, विभिन्न अवावश्यक कुराहरू किन्ने र अभिनय (अथवा नाटक गर्ने) जस्ता कमी-कमजोरीहरूलाई क्षतिपूर्ति गर्ने मानवीय तरिकाहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। यी कुराहरूलाई प्रार्थना, प्रशंसा, सन्तुष्टि र धन्यवादी हुनेजस्ता आत्मिक कुराहरूको कमी-कमजोरीहरूसँग तुलाना गर्नुहोस्।

सिक्नुपर्ने पाठ - तपाईंले आफूमा कमी छ भनी विचार गरेका कुराहरूमा निरन्तर ध्यान दिनाले गलत प्रार्थमिकताहरू जन्माउँछ। तर ख्रीष्टमा तपाईंले प्राप्त गर्नुभएका कुराहरूमा ध्यान दिनाले सही प्रार्थमिकताहरू जन्माउँछ।

३. परमेश्वरमा तपाईंको आत्म-सम्मान वृद्धि गर्न कुनै व्यक्ति अथवा अरू कुनै कुराको खाँचो पर्दैन

अरू मानिसहरूले स्वीकार गर्ने तपाईंको खाँचो पूरा गर्न तपाईं के गर्नुहुन्छ?
गलाती १:१०; यर्मिया १७:५-८ पढ्नुहोस्।
छलफल गर्नुहोस् - अरूको दबाबपूर्ण दृष्टिकोण, अरूहरूलाई प्रसन्न पार्नुपर्ने अवस्था, भौतिकी कुराहरूद्वारा कसैको सामाजिक कमी-कमजोरीहरूलाई पूरा गर्नु, अथवा मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्नेजस्ता मानवीय प्रवृत्तिहरूले कसरी तपाईंलाई ख्रीष्टको सेवा गर्न अयोग्य तुल्याउँछ?

सिक्नुपर्ने पाठ - अरूहरूलाई प्रेम नगर्नु अथवा गलत कारणहरूले अरूहरूलाई प्रेम गर्नाले ख्रीष्टको सेवा गर्नको निम्ति तपाईंलाई अयोग्य तुल्याउँछ। निरन्तर आफूलाई ध्यान दिनाले तपाईंलाई फलविहिन अवस्थामा पुऱ्याउँछ। तर जब ख्रीष्ट तपाईंको जीवनको मूल हुनुहुन्छ (भजन ३६:९; यूहन्ना ७:३७-३९ सँग तुलना गर्नुहोस्) अथवा उहाँ तपाईंको दाखको बोट हुनुहुन्छ (यूहन्ना १५:५), तब तपाईंले प्रशस्त फल फलाउनुहुनेछ!

सारंश - संसारको मूल्य-मान्यताहरूमा विश्वास नगर्नुहोस् तर परमेश्वरको सत्यताहरू र बाइबलको मान्यताहरूमाथि ध्यान लगाउनुहोस्।

५	**प्रार्थना** (८ मिनेट)	**प्रतिक्रियाहरू** **परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रिया जनाउने प्रार्थना**

समूहमा पालैपालो गरी तपाईंले आज के सिक्नुभएको छ, त्यसबारे प्रतिक्रियात्मकरूपमा परमेश्वरसँग छोटो प्रार्थना गर्नुहोस्। अथवा दुई वा तीन जनाको समूहमा विभाजन भएर तपाईंले आज जे सिक्नुभएको छ, सोबारे परमेश्वरसँग प्रतिक्रिया जनाउँदै प्रार्थना गर्नुहोस्।

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

(**समूहको अगुवा** - तपाईंका समूहका सदस्यहरूलाई यो गृहकार्यको तयारी लेख्न लगाउनुहोस् वा उनीहरूलाई यसको प्रतिलिपि बनाउन लगाउनुहोस्।)

१. **प्रतिवद्धता -** चेलाहरू बनाउनको निम्ति प्रतिवद्धता जनाउनुहोस्। 'इसाई आत्म-सम्मान'को बारेमा अर्को व्यक्तिलाई अथवा मानसिहरूको समूहमा प्रचार गर्नुहोस्, सिकाउनुहोस् अथवा अध्ययन गर्नुहोस्।

२. **परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत समय -** प्रत्येक दिन एक अध्याय पढेर विद्यार्थीहरूलाई परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन लगाउनुहोस् (प्रेरित ४:२३-७:६०)। पढेको खण्डबाट आफूलाई मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने तरिका प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

३. **बाइबल अध्ययन -** घरमा अर्को बाइबल अध्ययन तयार पार्नुहोस्। यूहन्ना १५:१३-१५ विषय: इसाई मित्रतालाई कसरी चित्रण गरिन्छ? बाइबल अध्ययनको पाँच वटा चरणहरूको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

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

५. **चेलाहरू बनाउने विषयमा तपाईंको कापीलाई अद्यावधिक बनाउनुहोस्।** आराधनाको टिप्पणी, परमेश्वरसँग तपाईंले व्यक्तिगत समय बिताउँदा बनाएको टिप्पणी, शिक्षा दिँदा बनाएको टिप्पणी र यो तयारीलाई सङ्लग्न गर्नुहोस।