पाठ १८

१	**प्रार्थना**

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

२	**सिकेको कुरा बाँड्नु** (२० मिनेट) **शान्त समय** **प्रेरित ११:१९-१४:२८**

तपाईंलाई तोकिएको बाइबल खण्ड (प्रेरित ११:१९-१४:२८) 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 गर्नुहोस् तर उसले बाँडेको कुरामा छलफल नगर्नुहोस्।

३	**बाइबल पद कण्ठ** (२० मिनेट) **ख्रीष्टमा नयाँ जीवन** **प्रार्थना - यूहन्ना १५:७**

क. मनन

कण्ठ गर्नुपर्ने बाइबल पदलाई सेतोपाटी अथवा कालोपाटीमा यसरी लेख्नुहोस्:

प्रार्थना यूहन्ना १५:७
तिमीहरू ममा रह्यौ भने, र मेरा कुरा तिमीहरूमा रहे भने, तिमीहरूलाई जे इच्छा लाग्छ माग, र त्यो तिमीहरूका निम्ति गरिनेछ। यूहन्ना १५:७

यो बाइबल पदलाई तपाईंको कार्डको पछाडिपट्टि लेख्नुहोस्।

१. प्रार्थनाको उत्तरको निश्चयताको दुई अवस्थाहरू हुन्छन्

येशूले 'यदि' भन्ने शब्द प्रयोग गर्नुहुन्छ र यदि दुई अवस्थाहरू पूरा भए भने मात्र उहाँले प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ भनी सिकाउनुहुन्छ।

- **तपाईं येशूमा रहनै पर्छ**

येशू ख्रीष्टले तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर दिनको निम्ति पहिलो सर्त भनेको तपाईं अनिवार्यरूपमा येशू ख्रीष्ट र उहाँको प्रेममा रहनु हो (यूहन्ना १५:५,९)।

ख्रीष्ट ख्रीष्टियनहरूमा रहनुहुन्छ! ख्रीष्ट तपाईंमा पवित्र आत्माद्वारा भएर रहनुहुन्छ। बाइबलले यसो भन्दछ, "के तिमीहरूलाई थाहा छैन, तिमीहरू परमेश्वरका मन्दिर हौ, र परमेश्वरका पवित्र आत्मा तिमीहरूमा वास गर्नुहुन्छ? (१ कोरिन्थी ३:१६)"

ख्रीष्टियनहरू ख्रीष्टमा र उहाँको प्रेममा रहनुपर्छ। ख्रीष्ट र तपाईंबीचको सम्बन्धको जिम्मेवारी दुबै पक्षमा रहेको हुन्छ। एकातर्फ हेर्ने हो भने, यदि ख्रीष्ट तपाईंमा रहनुभएन भने तपाईं कुनै पनि हालतमा विश्वासी बन्न सक्नुहुन्न। यस विषयमा बाइबलले

बताउँछ, कि यदि तपाईंसँग आफ्नो हृदयमा ख्रीष्ट हुनुहुन्न भने, तपाईं ख्रीष्टको हुन सक्नुहुन्न (रोमी ८:९-१०)। अर्कोतर्फ हेर्ने हो भने, यदि तपाईं ख्रीष्टमा रहनुहुन्न भने, तपाईंले साँचोरूपमा कहिले पनि आफू ख्रीष्टको हुँ भनेर देखाउनुहुन्न। तसर्थ, ख्रीष्टमा रहनु तपाईंको जिम्मेवारी हो।

ख्रीष्टमा रहनु भनेको के हो? 'ख्रीष्टमा रहनु' भनेको ख्रीष्टसँगको व्यक्तिगत सम्बन्धमा तपाईंले आफूलाई निरन्तर समर्पण गर्नु हो। यसको अर्थ तपाईं निरन्तर ख्रीष्टसँग रहिरहने प्रयास गर्नु हो। यसको अर्थ तपाईंले आफूलाई ख्रीष्ट र तपाईंको जीवनको लागि उहाँको उद्देश्यहरूप्रति समर्पित गर्नु हो। 'रहनु' भन्ने शब्द वर्तमान अपूर्ण कालमा लेखिएको छ, जसको अर्थ उक्त सम्बन्ध दिन प्रतिदिन निरन्तर रहिरहनु पर्छ। यो प्रयासबिना अथवा यस्तो निरन्तर परिश्रमबिना मुक्ति हुनेछैन, वृद्धि हुनेछैन र फल फलाउने कुरा पनि हुनेछैन!

- **तपाईं ख्रीष्टको वचनमा रहनैपर्छ**

येशू ख्रीष्टले तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर दिनको निम्ति दोस्रो सर्त भनेको तपाईं अनिवार्यरूपमा उहाँको वचनमा रहनुपर्छ (यूहन्ना १५:७)।

ख्रीष्टियनहरू ख्रीष्टको वचनमा रहनुपर्छ। यूहन्ना ८:३१-३२ मा येशूले भन्नुहुन्छ, "तिमीहरू मेरो वचनमा रह्यौ भने (मेरो शिक्षामा रहन्छौ भने) तिमीहरू साँच्चै मेरा चेला हौ। तब तिमीहरूले सत्य के हो सो जान्नेछौ, र सत्यले तिमीहरूलाई स्वतन्त्र तुल्याउनेछ।" यहाँ तपाईंको जिम्मेवारी भनेको ख्रीष्टको वचनमा रहनु हो; उदाहरणको लागि यी सात अनुशासनहरू पालन गर्नु हो: ख्रीष्टको वचन प्रचार गरिएको अथवा सिकाइएको ठाउँमा तपाईंले उहाँको वचन सुन्नुपर्छ। तपाईंले हरेक दिन बाइबलमा भएको ख्रीष्टको वचनहरू पढ्नुपर्छ। तपाईंले हरेक हप्ता सानो समूहमा रहेर ख्रीष्टको वचनहरू अध्ययन गर्नुपर्छ। तपाईंले निरन्तररूपमा ख्रीष्टको महत्वपूर्ण वचनहरू कण्ठ गर्नुपर्छ। तपाईंले ख्रीष्टको वचनहरू मनन गर्नुपर्छ; यसको मतलब तपाईंको व्यक्तिगत जीवनको लागि यसको अर्थ के हो भनी विचार गर्नु र परमेश्वरले यो वचनलाई तपाईंको जीवनमा कसरी प्रयोग गरेको चाहनुहुन्छ भनी प्रार्थना गर्नु हो। तपाईंले ख्रीष्टको वचनहरूलाई आफ्नै जीवनमा लागू गर्नुपर्छ (मत्ती ७:२४; यूहन्ना १५:१० सँग तुलना गर्नुहोस्)। र तपाईंले अरू मानिसहरूलाई प्रचार गरेर तथा सिकाएर ख्रीष्टको वचनहरू अरू मानिसहरूको माझमा फैलाउनुपर्छ।

ख्रीष्टियनहरूले ख्रीष्टको वचन आफूमा रहन दिनुपर्छ। यूहन्ना १५:७ मा भएको तपाईंको जिम्मेवारी यूहन्ना ८:१२ मा भएको तपाईंको जिम्मेवारीभन्दा फरक छ। यूहन्ना ८:३२ मा भएको तपाईंको जिम्मेवारी भनेको येशू ख्रीष्टको वचनहरूलाई तपाईंमा प्रभाव पार्न र तपाईंलाई परिवर्तन गर्न अनुमति दिनु हो! ख्रीष्टको वचनहरू पढ्यो भने, अध्ययन गऱ्यो भने र त्यसलाई अभ्यास गऱ्यो भने, ती वचनहरू तपाईंको समझमा, हृदयमा र जीवनमा आउँछ। त्यसपछि, तपाईंको समझमा, हृदयमा र जीवनमा आएका ख्रीष्टका ती वचनहरूलाई तपाईंमा यसरी सक्रिय हुन वा शक्ति प्रदान गर्न अनुमति दिनुपर्छ, ताकि त्यसले तपाईंलाई पूर्णरूपमा नियन्त्रण गर्न सकोस्। तपाईंमा भएका ख्रीष्टको वचनहरूले तपाईंको विचारहरू, दृढ विश्वासहरू, तपाईंको अभिप्राय र चाहनाहरू, तपाईंको मनोवृत्ति र भावनाहरू अनि तपाईंको वचन र कामहरूलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। येशूले भन्नुभयो, "जसले मेरा यी वचन सुनेर पनि पालन गर्दैन, त्यसको तुलना एउटा मूर्ख मानिससँग गरिन्छ, जसले आफ्नो घर बालुवामाथि बनायो" (मत्ती ७:२६)। यदि तपाईंले ख्रीष्टको वचनहरूको ज्ञानलाई जम्मा मात्र पार्नुहुन्छ, तर त्यसलाई तपाईंको समझ, हृदय र व्यवहारमा अभ्यास गर्नुहुन्न भने तपाईंको जीवन फुलेर ठूलो हुनेछ र कुनै समय टुक्रा-टुक्रा हुने गरी फुट्नेछ। ख्रीष्टको वचनहरूलाई तपाईंले आफ्नो जीवनमा ठूलो प्रभाव पार्न दिनैपर्छ। ख्रीष्टको वचनहरू तपाईंको दृढ विश्वासहरू र आस्थाहरूलाई निर्धारण गर्ने प्रभावशाली तत्व हुनुपर्छ। यो तपाईंले प्रकट गर्ने अभिप्राय र मनोवृत्तिहरूलाई निर्धारण गर्ने प्रभावशाली तत्व हुनैपर्छ। यो तपाईंले केको बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ अनि आफ्नो जीवन केको लागि दिनुहुन्छ, त्यसलाई निर्धारण गर्ने प्रभावशाली तर्क हुनुपर्छ। त्यसपछि मात्र ख्रीष्टको वचन तपाईंमा रहन्छ!

२. के तपाईंलाई जे इच्छा लाग्छ, सो माग्न सक्नुहुन्छ?

हो, तर यदि तपाईं साँचो इसाई हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफूलाई जे मन लाग्यो, त्यो माग्नुहुन्न किनभने केही यस्ता कुराहरू छन्, जसले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउँदैन भन्ने तपाईंलाई थाहा हुन्छ। यदि तपाईं ख्रीष्टमा हुनुहुन्छ र ख्रीष्टका वचनहरू तपाईंमा रहन दिनुहुन्छ भने तपाईंले ख्रीष्टको इच्छाअनुसारका कुराहरू मात्र माग्नुहुनेछ। तपाईंले ख्रीष्टको चरित्रको विरुद्ध हुने अथवा बाइबलमा प्रकट गरिएका ख्रीष्टको इच्छा विपरीत कुराहरू कदापि माग्नुहुनेछैन। येशूले ढुक्क भएर प्रार्थनामा केही कुराहरू माग्नुहुन्छ, र त्यसलाई यसरी भन्नुहुन्छ, "तर मेरो इच्छा होइन, तपाईंको इच्छा पूरा होस्" (लूका २२:४२)। जब

तपाईंले उहाँको इच्छा पूरा होस् भनेर परमेश्वरसँग माग्नुहुन्छ, तब परमेश्वरले सधैँ तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुनेछ र यो कुरा पक्का हो, कि उहाँले सधैँ आफ्नो इच्छा पूरा गर्नुहुनेछ!

जब तपाईंले परमेश्वरको इच्छाअनुसारका कुराहरू माग्नुहुन्छ, तब तपाईं ठूलो आत्मविश्वाससाथ प्रार्थना गर्नुहुन्छ (१ यूहन्ना ५:१४)। उदाहरणको लागि यदि तपाईं आफ्नो लोभलाई तृप्त पार्ने कुराहरू परमेश्वसँग माग्नुहुन्छ, अथवा स्वार्थपूर्ण शक्ति तथा सांसारिक ख्यातिको निम्ति सफल हुनको निम्ति प्रार्थना गर्नुहुन्छ भने परमेश्वरले तपाईंको प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुनेछैन। तर यदि तपाईं निरन्तर ख्रीष्टमा रहन प्रयत्न गर्नुहुन्छ र आफूलाई ख्रीष्टको वचनहरूले नियन्त्रण गर्न समर्पित हुनुहुन्छ, तब तपाईंले ठूलो आत्मविश्वासका साथ प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ। त्यतिबेला तपाईंका प्रार्थनाहरूको सुनुवाइ हुनेछ र त्यो प्रभावशाली र शक्तिशाली हुनेछ! 'धर्मी मानिसको प्रार्थना शक्तिशाली र प्रभावशाली हुन्छ' भनी याकूब ५:१६ ले भन्दछ।

ख. बाइबल पद कण्ठ र पुनरवलोकन

१. बाइबल पदलाई खाली कार्डमा अथवा तपाईंको नोटबुकको एउटा पानामा लेख्नुहोस्।
२. उक्त बाइबल पदलाई ठीक तरिकाले कण्ठ गर्नुहोस्। प्रार्थना - यूहन्ना १५:७
३. **पुनरवलोकन गर्नुहोस् -** दुई-दुई जनाको समूहमा विभाजन हुनुहोस् र भर्खरै कण्ठ गरेको बाइबल पद एक-अर्कामा जाँच्नुहोस्।

४	**बाइबल अध्ययन** (७० मिनेट) **सम्बन्धहरू** **विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँगको इसाई सम्बन्ध : १ थेसलोनिके ४:१-८**

१ थेसलोनिके ४:१-८ लाई सबै मिलेर अध्ययन गर्न बाइबल अध्ययनको पाँच चरणहरू भएको विधि प्रयोग गर्नुहोस्।

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

आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर १ थेसलोनिके ४:१-८ 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।)

१ थेसलोनिके ४:३

खोज १ : इसाईहरू यौन अनैतिकताबाट अलग रहनुपर्छ

बाइबलले भन्दछ, "परमेश्वरको इच्छा यो हो ... कि तिमीहरू यौन अनैतिकताबाट अलग बस्नुपर्छ।" हामी जिइरहेको अहिलेको समयमा यौन अनैतिकता, अश्लील चलचित्र तथा तस्वीरहरू, विवाहपूर्व यौन सम्बन्ध र बलत्कारजस्ता घटनाहरू बढ्दैगइरहका छन्। यस्ता नराम्रा क्रियाकलापहरूमा स्कुले केटाकटीहरूको सहभागिता बढिरहेको छ। अश्लील साहित्य र

तस्वीरहरू भएका पत्र-पत्रिकाहरू सहरका गल्लीहरूमा प्रशस्तै देखिन्छन् र अश्लील चलचित्रहरू टेलिभिजबाट घर-घरमा प्रसारण भइरहेका छन्।

यस विषयमा आधिकारिक क्षेत्रहरूबाट 'सुरक्षित यौन सम्पर्क'को नारा लगाइरहेको भए तापनि संसारको हरेक ठाउँमा किशोर अवस्थामा हुने गर्भपतनको घटनाहरू नाटकीय ढङ्गमा बढिरहेको छ। विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्ने पुरानो ढाँचालाई आधुनिक ढाँचाले प्रतिस्थापित गर्दैछ, र यसमा यौनको क्षेत्रमा नियन्त्रण भएको देखिँदैन। किशोर-किशोरीहरू र धेरै वयस्क व्यक्तिहरूलाई पनि यौनजन्य अनैतिक क्रियाकलापहरूमा सङ्लग्न हुँदा आइपर्ने खतराहरूको बारेमा थाहा छैन। वास्तवमा तिनीहरूले सुरक्षित यौन सम्बन्ध भने पनि त्यो कुनै हालतमा सुरक्षित छैन भन्ने कुरा तिनीहरूले बुझ्दैनन्।

प्रायजसो जवान मानिसहरूलाई विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग कसरी सम्बन्ध राख्ने भन्ने कुरा थाहा छैन। त्यस विषयमा तिनीहरूले जानेका कुराहरू भनेको अश्लील चलचित्र, पत्र-पत्रिकाहरू र तिनीहरूका अनैतिक साथीहरू हुन्। जेजस्तो भए तापनि बाइबलले सिकाउने यस विषयका सिद्धान्तहरू म सिक्न चाहन्छु।

---

१ थेसलोनिके ४:१

खोज २ : परमेश्वरलाई प्रसन्न पारेर कसरी जिउने भनी इसाईहरूलाई सिकाइएको छ

बाइबलले भन्दछ, "तिमीहरूले परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्ने जीवन कसरी जिउने भनी हामीले तिमीहरूलाई सिकायौँ।" मानिसहरूले आफूले चाहेजस्तो गरी जिउन सक्दैनन् भनी यो खण्डले स्पष्टसँग बताउँछ; विशेषगरी विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धमा यो लागू हुन्छ। परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउनको निम्ति मैले विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूको सम्बन्धमा कसरी जिउनुपर्छ भनी यो बाइबल खण्डले मलाई स्पष्टसँग सिकाउँछ। परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउने एउटै मात्र कुरा भनेको पवित्रकरण हो। विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँगको सम्बन्धमा पर्ने हाम्रो पवित्ररणको चार वटा भागहरू हुन्छन्:

- पहिलो, यौन अनैतिकताबाट अलग रहनु
- दोस्रो, हाम्रो शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नु
- तेस्रो, आत्म-संयमी ढङ्गमा आफ्नी पत्नी प्राप्त गर्न सिक्नु
- चौथो, यौन अनैतिकताको विषयमा कुनै भाइलाई खराबी नगर्नु

यी सत्यताहरू म संसारको हरेक ठाउँका जवान मानिसहरूलाई सिकाउन चाहन्छु, ताकि तिनीहरूले परमेश्वरलाई कसरी प्रसन्न तुल्यान सकिन्छ भनी सिक्न सकून्।

चरण: ३ - प्रश्न **व्याख्याहरू**

ध्यान दिनुहोस् - यस खण्डमा त्यस्तो कुन प्रश्न छ, जुन तपाईंले यस समूहमा सोध्न चाहनु हुन्छ?
१ थेसलोनिके ४:१-८ 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।)

१ थेसलोनिके ४:१-२

प्रश्न १ : यौन अनैतिकता र व्यभिचारको बीचमा के भिन्नता छ?

टिप्पणी - हिब्रू १३:४ ले भन्दछ, "सबैका बीचमा विवाहचाहिँ आदरणीय होस्, वैवाहिक सम्बन्ध नबिटुलिओस्, किनकि दुराचारी र व्यभिचारीहरूको इन्साफ परमेश्वरले गर्नुहुन्छ।"

व्यभिचार (Adultery, Greek: moicheia) भनेको अर्को व्यक्तिको पति वा पत्नीसँग गरिने हरेक किसिमको गैरकानुनी यौन क्रियाकलाप हो। यो अर्को व्यक्तिको वैवाहिक सम्बन्धमाथि अन्यायपूर्ण ढङ्गमा हस्तक्षेप गर्नु हो। यसले दोषी व्यक्तिलाई पारपाचुकेसम्म पुऱ्याउँछ।

यौन अनैतिकता (Sexual Immorality, Greek: porneia) भनेको तपाईंले विवाह गर्नुभएको व्यक्तिबाहेक अरू व्यक्तिसँग गरिने हरेक किसिमका यौन क्रियाकलापहरू हुन्! यसमा यौनजन्य विचारहरू, त्यस्ता चाहनाहरू र त्यससँग सम्बन्धित कुराकानीहरू पर्दछन्। यसले हरेक किसिमको अनैतिक अनि अन्यायपूर्ण क्रियाकलापहरूलाई समेट्छ (लेवी १८:६,२०,२२,२३)।

यसको नष्कर्ष यही हो, कि तपाईंले विवाह गर्नुभएपछि आफ्नो दाम्पत्य जीवनभित्र विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग (पति र पत्नीसँग) मात्र गरिन यौन सम्बन्ध न्यायसङ्गत छ भनी बाइबलले स्पष्टसँग सिकाउँछ। व्यभिचारी र सबै किसिमका यौन दुराचारीहरूलाई परमेश्वरले न्याय गर्नुहुन्छ भनी बाइबलले चेताउनी दिन्छ! ती दुबै शब्दहरूले व्यभिचार र परमेश्वरबाट अलग गर्ने कुरालाई बुझाउन सक्छ; जुन वास्तवमा आत्मिक अनैतिकता अथवा आत्मिक व्यभिचार नै हो।

---

१ थेसलोनिके ४:३-४
प्रश्न २ : १ थेसलोनिके ४:३-४ को श्रेयष्कर अनुवाद के हो?
टिप्पणी - १ थेसलोनिके ४:३-४ लाई तीन तरिकाले बुझ्न र अनुवाद गर्न सिकिन्छ र ती तीन वटै कुराहरू सही हुन्।

"तपाईं शुद्ध हुनु भन्ने परमेश्वरको इच्छा हो; र तपाईंले यौन अनैतिकतालाई हटाउनु पर्छ र तपाईंहरू प्रत्येकले आफ्नो भाँडोलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुपर्छ।" यहाँ भाँडो भनेको तपाईंको आफ्नै शरीर हो।

"तपाईं शुद्ध हुनु परमेश्वरको इच्छा हो; र तपाईं यौन अनैतिकताबाट अलग बस्नुपर्छ र तपाईंहरू प्रत्येकले आफ्नो भाँडो लिन सिक्नुपर्छ।" यहाँ भाँडो भनेको तपाईंकी आफ्नी पत्नी हो।

---

१ थेसलोनिके ४:३-४
प्रश्न ३ : मैले कसरी आफ्नो शरीरलाई नियन्त्रण गर्न सिक्छु?
टिप्पणी -

- **आफ्नो जिब्रोलाई नियन्त्रण गर्नु**

एफिसी ५:३-४ पढ्नुहोस्। "तर तिमीहरूका बीचमा व्यभिचार र सारा अशुद्धता अथवा लोभको नाउँसमेत नलिइओस्, जो सन्तहरूका बीचमा हुन सुहाउँदैन। कुनै अश्लील कुरा, मूर्ख बातचित अथवा बेफाइदाको ठट्यौली नगर्नू, यी सुहाउने कुरा होइनन्। तर बरु धन्यवाद दिने काम होस्।" यौन अनैतिकता भन्ने शब्दलाई जिब्रोसँग जोडेर प्रयोग गरिन्छ। अश्लील कुरा भनेको मानिसहरूको यौन-जीवनको बारेमा कुरा काट्नु अथवा फोहर शब्दहरू प्रयोग गरेर किरिया खानुजस्ता अनुचित कुराकानी हुन्। बेफाइदाको ठट्यौली भनेको फोहरी चुटकिलाहरू अथवा यौन क्रियाकलापलाई सङ्केत गर्ने ठट्ट्यौलीहरू हुन्। इसाईहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई स्वस्थ यौन शिक्षा दिनुपर्छ र वैवाहिक सम्बन्धभित्र कसरी यौन सम्बन्ध विकास गर्नुपर्छ भनी गम्भीर ढङ्गमा छलफल गर्नुपर्छ। जेजस्तो भए तापनि फोहर कुराकानी गर्नु अथवा यौनसँग सम्बन्धित ठट्ट्यौलीहरू गर्नु यौन अनैतिक गतिविधि हो। इसाईहरूको माझमा कुराकानी हुँदा फोहरी कुराहरू र यौनजन्य ठट्ट्यौलीको सङ्केत पनि गरिनुहुँदैन!

- **तपाईंको आँखाहरूलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुहोस्**

अय्यूब ३१:१ पढ्नुहोस् - "कुनै स्त्रीलाई कुदृष्टिले नहेर्ने मैले मेरा आँखासित वाचा बाँधैं।" प्राय: संसारका सबै मानिसहरू तिनीहरूको आँखाले देख्ने कुराद्वारा परीक्षामा पर्ने गर्छन्। यदि कुनै पुरुषले ठिकसँग लुगा नलगाएको अथवा उचित तरिकाले शरीर नढाकेको स्त्रीलाई देख्छ भने ऊ यौनजन्य अनैतिक विचारहरू गर्ने परीक्षामा पर्न सक्छ। यदि कुनै मानिस अनैतिक

आइमाईहरूको अश्लील चित्रहरूभएको पत्रिकाहरू हेर्छ भने ऊ अनैतिक विचारहरू गर्ने परीक्षामा पर्न सक्छ। प्रायजसो समय तपाईंले जे देख्नुहुन्छ, त्यसबाट यौनजन्य अनैतिक कुराहरूको सुरु हुने गर्छ। त्यस्ता कुराहरूले तपाईंको मनमा अनैतिक विचारहरू उत्पन्न गराउँछ। त्यसले अनैतिक निर्णयतिर डोऱ्याउँछ र अन्तमा अनैतिक काम गर्न लगाउँछ। तपाईंले जे हेर्नुहुन्छ, जे सुन्नुहुन्छ अनि जे विचार गर्नुहुन्छ, त्यसैबाट यौनजन्य अनैतिकताको विरुद्धमा लडाइ सुरुवात हुन्छ। त्यसैकारणले गर्दा, परमेश्वरले बाइबलमा यी शब्दहरू लेख्नुभयो, "कुनै स्त्रीलाई कुदृष्टिले नहेर्न आफ्नो आँखासँग वाचा बाँध्।" अनैतिक महिलाहरू हुने ठाउँमा नजान, अनैतिक यौनजन्य पत्र-पत्रिकाहरू र चलचित्रहरू नहेर्न, अनि अश्लील पुस्तकहरू नपढ्नको निम्ति परमेश्वरसँग विशेष सम्झौता गर्नुहोस्। परमेश्वरसँग यस्तो किसिमले सम्झौता गर्नुहोस्, कि यस्ता किसिमका व्यक्तिहरू अथवा चित्रहरूसँग अचानक जम्काभेट भइहाल्यो भने, त्यसमा अड्किएर हेरिरहने वा दोस्रोपटक त्यस्ता कुराहरू हेर्ने काम कादापि हुनुहुँदैन।

- **तपाईंको समझ र हृदयलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुहोस्**

हितोपदेश ६:२५ पढ्नुहोस् - "तेरो मनमा त्यसको सुन्दरताको कारण कुइच्छा नगर्, अथवा त्यसको आँखाले तँलाई नफसाओस्।" परमेश्वरले प्राय: महिलाहरूलाई सुन्दर रूपमा सृष्टि गर्नुभएको छ। तैपनि, केही महिलाहरूले आफ्नो सुन्दरतालाई यौन अनैतिकताको नम्ति गैरकानुनी ढङ्गमा पुरुषहरूलाई पासोमा पार्नको निम्ति प्रयोग गर्ने गर्छन्। तिनीहरूको पहिरन, शरीरको हाउभाउ र आँखाको झिम्काइले पुरुषहरूलाई यौन अनैतिकताप्रति बहकाउँछ। संसारभरिका वेश्याहरूलाई आफ्नो कमजोरीहरू र पुरुषहरूको कमजोरीहरू थाहा हुन्छ। हरेक मानिसलाई नियन्त्रण गर्ने तिनीहरूभित्रको केन्द्र भनेको हृदय हो। हृदयले दिमागको विचारहरू, मनको चाहनाहरू र इच्छाको छनौट र निर्णयहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। यस्ता आइमाइहरूलाई कहिले पनि हेर्दिनँ भनेर त तपाईंले भन्न सक्नुहुन्न तर तिनीहरूलाई हेरिरहनचाहिँ आफूलाई रोक्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूको सुन्दरता अथवा तपाईंलाई फसाउने तिनीहरूको प्रयासप्रति तपाईंले ध्यान दिनुहुँदैन भनी बाइबलले भन्दछ। आफ्नो हृदयलाई तिनीहरूको चाहना गर्न अनुमति नदिनुहोस्। तपाईंमा वास गर्नुहुने पवित्र आत्मालाई तपाईंको समझ र हृदयलाई नियन्त्रण गर्न अनुमति दिनुहोस्। "हरेक विचारलाई ख्रीष्टको आज्ञापालन गर्नलाई वशमा पार्छौं" भनी २ कोरिन्थी १०:५ ले हामीलाई भन्दछ।

- **आफ्ना गोडाहरूलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुहोस्**

हितोपदेश ५:७-१० पढ्नुहोस् - "अब हे मेरा छोरा हो, मेरा कुरा सुन, र मैले भनेका कुराहरूबाट तर्केर एकातिर नलाग। त्यस्ती स्त्रीदेखि टाढ़ा बस, त्यसको घरको ढोका नजिक नजाओ। नत्रता तिमीहरूले आफ्नो उत्तम बल पराईलाई दिनेछौ, र तिमीहरूको उमेर निर्दयीको हातमा पर्नेछ, विदेशीहरूले तिमीहरूको सम्पत्तिमा चैन गर्नेछन्, र तिमीहरूका पसीनाको कमाइचाहिँ अर्कैको घरमा भरिभराउ हुनेछ।" संसारको हरेक सहरमा वेश्याहरू र वेश्याको दलालहरू हुन्छन्। खराब प्रतिष्ठा भएका पुरुषहरू र महिलाहरू हरेक गाउँ र सहरमा हुन्छन्। प्राय: तिनीहरू कहाँ बसेर मानिसहरूलाई आफ्नो पासोमा पार्न कोसिस गर्छन् अनि तिनीहरू कतातिर हिँड्छन् भन्ने सायद तपाईंलाई थाहा होला। त्यस्ता ठाउँहरूबाट टाढै रहनुहोस्। यस विषयमा बाइबलले भन्दछ, " त्यस्ती स्त्रीदेखि टाढ़ा बस, त्यसको घरको ढोका नजिक नजाओ।" त्यस्ता नराम्रा व्यक्तिहरूको चलखेल हुने ठाउँतिर नजानुहोस्, र त्यसको साथै, रक्सी खाने बार, मसाज केन्द्र, डिस्को र अन्य यस्ता क्लबहरूबाट अलग बस्नुहोस्। त्यस्ता ठाउँहरूमा तपाईंलाई पासो पार्नखोज्ने मानिसहरू ढुकेर बसिरहेका हुन्छन्। स्कुल-कलेज अथवा काम गर्ने ठाउँमा त्यस किसिमका व्यक्तिहरू छन् भने तिनीहरूबाट टाढै रहनुहोस्। हामीले आफ्ना गोडाहरूलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ र त्यस्ता ठाउँहरूको नजिकबाट हिँड्नुहुँदैन।

- **आफ्ना हातहरूलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुहोस्**

हितोपदेश ५:१५-२१ पढ्नुहोस् - "आफ्नै कुण्डको पानी र आफ्नै कूवाबाट बगेको पानी पी। के तेरो कूवाको पानी सड़कतिर र तेरो खोलाको पानी बजारहरूतिर बग्न दिने? त्यो तेरै निम्ति मात्र होस्। पराई त्यसको हिस्सेदार पटक्कै हुन नपाओस् तेरो फुहारा आशीर्वादी होस्, र तेरो युवावास्थाकी पत्नीसित तँ आनन्दित हो। मयालु मृगी र राम्री हरिणीझैँ, त्यसकै स्तनमा तँ सन्तुष्ट बन्, तँ सधैँ त्यसकै प्रेममा मोहित भइरहेस्। हे मेरो छोरो, तँ किन वेश्याको मोहमा फस्छस्? तँ किन अर्काकी पत्नीलाई आलिङ्गन गर्छस्? किनभने मानिसको चाल त सधैँ परमप्रभुको दृष्टिमा रहिरहन्छ, र उहाँले त्यसका सबै मार्गहरू जाँच्नुहुन्छ।" विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्ने आधुनिक तरिकामा खुल्ला अथवा गोप्यरूपमा हेर्दा कुनै सीमाहरू

नभएको देखिन्छ। मानिसहरूले पछि हुने परिणामहरूको कुनै डर नमानी जे इच्छा लाग्छ त्यही गर्न सकिन्छ भनी विचार गर्छन्। त्यसैकारणले गर्दा, धेरै जवान मानिसहरूले आफ्ना हातहरूलाई नियन्त्रण गर्दैनन्। तिनीहरू विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग एक्लै हुँदा अर्को व्यक्तिको शरीरको विभिन्न भागहरूमा स्पर्श गर्दै सुम्सुम्याउने गर्छन्; त्यतिमात्र होइन मौका मिलेमा तिनीहरूले अर्को व्यक्तिको कपडाभित्र आफ्नो हात छिराउने गर्छन्। सामान्यतया, पुरुषको स्पर्शले महिलाहरू छिट्टै परीक्षामा परिहाल्छन्; त्यसकारण पुरुषहरूले आफ्ना हातहरूलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नैपर्छ। जसरी देशको नियम-कुनुनले सामाजिक जीवनको सीमाहरूलाई व्याख्या गर्छ अनि ट्राफिक नियमले सुरक्षित ढङ्गमा सवारी-साधन चलाउने कुराको व्याख्या गर्दछ, त्यसरी नै बाइबलले यौन क्रियाकलापहरूको सीमाहरूलाई व्याख्या गर्दछ। हामीले आफ्ना हातहरूलाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुपर्छ र अर्को व्यक्तिलाई पवित्र अनि आदरयोग्य तरिकाले स्पर्श गर्नुपर्छ।

---

१ थेसलोनिके ४:३-४

प्रश्न ४ : मैले कसरी आफ्नी पत्नी लिन सिक्छु?

टिप्पणी - माथिका सबै कारणहरूले गर्दा विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्ने कुरामा विश्वासीहरू अविश्वासीहरूभन्दा फरक हुनुपर्छ। जवान मानिसहरूले आफ्ना लागि पत्नी लिनुपर्छ भनी बाइबलले सिकाउँछ। तैपनि कामवासनाको अभिलाषामा मानिसहरूले पत्नी लिनुहुँदैन भनी बाइबलले स्पष्टसँग सिकाउँछ। इसाई मानिसले पत्नी लिने काम कामवासनाको अभिलाषाले होइन तर पवित्र अनि आदरयोग्य तरिकामा हुनुपर्छ भनी परमेश्वरले आज्ञा गर्नुहुन्छ। 'पवित्र' तरिका भनेको पापपूर्ण संसारको तरिकाभन्दा फरक र अलग किसिमले हो भनी बुझ्नुपर्छ। त्यसैगरी 'आदरयोग्य' तरिका भन्नाले परमेश्वर र मानिसहरूको दृष्टिकोणमा आदर पाउने ढङ्गमा भनी बुझ्नुपर्छ। तपाईंले पत्नी लिने तरिकालाई परमेश्वरले दोष लगाउन नपाओस् अनि मानिसहरूले तपाईंको निन्दा गर्न नपाओस्। विवाहभन्दा पहिले जवान केटा र केटी भेटेर एक-आपसमा चिनजान र कुराकानी गर्दा तपाईंले शारीरिक कुराहरूमा आत्म-संयम अपनाउनै पर्ने हुन्छ! त्यस्तो समयमा तिनीहरूले आफ्ना जिब्रो, आँखा, समझ, गोडा र हातलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। पुरुषहरू र महिलाहरूबीच हुने सम्बन्धमा सीमाहरू स्थापित गर्नुहुने स्वयम् परमेश्वर नै हुनुहुन्छ। केटा-केटी भेटघाट गर्ने समयमा के काम गर्नुहुँदैन भनी परमेश्वरले आज्ञा गर्नुभएको छ। यौन अनैतिक गतिविधिहरूबाट पुरुष र महिला दुबै अलग रहनुपर्छ।

---

१ थेसलोनिके ४:३-४

प्रश्न ५ : विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्दा मैले कुन-कुन सीमाहरूलाई स्थापित गर्नुपर्छ?

टिप्पणी - इसाईहरूले विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध राख्दा विशेष सीमाहरू स्थापित गर्नुपर्छ। इसाई आमा-बुबा र मण्डलीका अगुवाहरूले ती जवान केटा-केटीहरूलाई त्यस्ता सीमाहरूको बारेमा स्पष्टसँग सिकाउनुपर्छ। जवान मानिसहरूले आफ्नो दाम्पत्य जीवनको लागि जीवन साथी पत्ता लगाउने क्रममा विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँग भेट्दा केही विशेष सीमाहरू स्थापित गर्नुपर्छ, र दुवैजना ती सीमाहरूभित्र रहन मञ्जुर हुनुपर्छ। तिनीहरूले तलका चार क्षेत्रहरूमा स्पष्ट सीमाहरू तोक्नुपर्छ र आफ्नो सम्बन्धलाई स्वस्थरूपमा कायम राख्न त्यसको मान्यताहरूलाई पालना गर्ने निर्णय गर्नुपर्छ। तिनीहरू दुबैजना सँगै बसेर तलका विषयहरूमा छलफल गरी उपयुक्त उत्तरहरू पत्ता लगाउनुपर्छ।

- **समय -** तपाईंहरू कुन समयमा भेट्ने? तपाईंहरू कुन-कुन दिनमा भेट्ने? तपाईंहरू कति लामो समयसम्म भेट्ने? तपाईंहरूको भेटघाटलाई कति बजे अन्त गर्ने?
- **स्थान -** तपाईंहरू कुन ठाउँमा भेट्ने? कुन-कुन ठाउँहरूमा तपाईंहरू जाने? कुन-कुन ठाउँमा नजाने?
- **क्रियाकलापहरू -** तपाईंहरू सँगै हुँदा के-कस्ता क्रियाकलापहरू गर्ने? अनि कस्ता कुराहरूचाहिँ तपाईंहरूले नगर्ने? तपाईंहरूले गर्ने हरेक कुरा परमेश्वरले हेरिरहनुभएको हुन्छ भनी बुझ्नुहोस्।
- **शारीरिक सम्पर्क -** 'सुरक्षित यौन सम्बन्ध' भनिने कुराहरू कुनै पनि हालतमा सुरक्षित हुँदैन! (गर्भ निरोधक औषधि र यस्तै अरू उपकरणहरू सुरक्षित हुँदैनन्!) शारीरिक क्षेत्रमा यो कहिलेकाहिँ सुरक्षित हुँदैन र आत्मिक क्षेत्रमा त झन् यो कुरा कुनै पनि हालतमा सुरक्षित छैन! विवाहभन्दा पहिलेको परहेज बाइबलले माग्छ (हिब्रू १३:४)। विवाहभन्दा पहिले कुनै पनि हालतमा पुरुष र महिला सँगै सुत्नुहुँदैन भन्ने कुरामा मानिसहरू मञ्जुर हुनुपर्छ।

परुष र महिलाले आफ्नो सम्बन्धकको लागि केही स्पष्ट मापदण्डहरू स्थापित गर्नुपर्छ र ती मापदण्डहरू स्पष्टरूपमा बाइबलमा आधारित हुनुपर्छ। पुरुष र महिलाले आफ्नो सम्बन्धलाई सुरक्षित बनाउन एकसाथ रहेर यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुपर्छ। बाइबलमा उल्लेखित परमेश्वरको मापदण्डअनुसार हामीले कस्तो किसिमको शारीरिक सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ? अनि कस्तो

किसिमको शारीरिक सम्पर्क हामीले राख्नुहुँदैन? कस्तो किसिमको शारीरिक सम्पर्क बाइबलीयरूपमा अनुमति मिले तापनि तपाईंको सँस्कृतिमा त्यो स्वीकारयोग्य हुँदैन? तपाईंहरूबीचको कस्तो किसिमको स्पर्शले एक-अर्कालाई निर्माण गर्नेछ? अनि कस्तो किसिमको स्पर्श बाइबलीयरूपमा अनुमति मिले तापनि त्यसले अर्को व्यक्तिलाई सहायता गर्दैन?

निष्कर्ष - इसाई पुरुषहरू र महिलाहरू अनि गैर-इसाई पुरुष र महिलाहरूले विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूप्रति राख्ने सम्बन्ध धेरै नै फरक हुन्छ। इसाई पुरुषहरू र महिलाहरूले विपरीत लिङ्गी व्यक्तिहरूसँग पवित्र र आदरयोग्य तरिकाले सम्बन्ध राख्नुपर्छ तर कामुक वासनाले होइन भनी बाइबलले आज्ञा गर्दछ। परमेश्वरबाट आएको यो शिक्षालाई इन्कार गर्ने हरेक व्यक्तिले स्वयम् परमेश्वरलाई नै इन्कार गर्दछ (८ पद)!

---

१ थेसलोनिके ४:६

प्रश्न ६ : खराबी गर्ने भाइ भनेको को हो?

टिप्पणी - जब कुनै मानिसले परमेश्वरले मनाही गर्नुभएको काम गर्छ अनि अपवित्र र अनादरणीय तरिकाले महिलासँग सम्बन्ध राख्छ अथवा गैर-इसाईहरूले गरेझैँ कामुक वासनाले तिनलाई उपभोग गर्छ भने उसले आफ्नो भाइलाई सधैँ खराबी गर्छ। खराबी भोग्ने उक्त भाइ त्यो महिलाको पिता अथवा दाजुभाइ अथवा भविष्यको पति अथवा मण्डलीको दाजुभाइ हुन सक्छ। उक्त मानिससँग अन्तिम जिम्मेवारी हुन्छ र उसले त्यो महिलासँग यौन सम्बन्ध राखेर सक्रिय भूमिका लिएर खेल्दछ। जब-जब त्यो मानिस उक्त महिलासँग सुत्छ अथवा तिनलाई आफ्नो काम-वासनामा प्राप्त गर्छ, तब त्यो महिलासँग सम्बन्धित अरू मानिसहरूलाई उसले खराबी गर्छ। उसले ती अरू दाजुभाइहरूबाट अनुचित ढङ्गमा फाइदा उठाउँछ, तिनीहरूका मान-प्रतिष्ठालाई चोट पुऱ्याउँछ र उक्त महिलाको हुनेवाला पतिबाट आफ्नी पत्नीको कुमारीपन चोरी गर्छ। तैपनि, यस्ता मानिसहरूलाई बदला लिन बाइबलले अनुमति दिँदैन किनभने बदला लिने काम केवल परमेश्वरको हो (रोमी १२:१७-२१)।

इसाईहरू कुनै हालतमा यौनजन्य अनैतिक काममा फसे भने, त्यसलाई तिनीहरूले गम्भीररूपमा महसुस गर्नुपर्छ र त्यस गल्तीलाई तुरुन्तै स्वीकार गरी उक्त पापको निम्ति परमेश्वरसामु साँचो पश्चाताप गर्नुपर्छ। यदि येशू ख्रीष्टतित फर्केर आफ्ना पापहरूको लागि साँचोरूपमा पश्चाताप गऱ्यो भने व्यभिचार अथवा यौनजन्य अनैतिक क्रियाकलापमा सहभागी पुरुष र महिलाहरूले क्षमादान पाएर पूर्णरूपमा नयाँ जीवन सुरु गर्न सक्छ।

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 १ थेसलोनिके ४:१-८ 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. १ थेसलोनिके ४:१-८ बाट निकालिएका सम्भावित प्रयोगहरूका उदाहरणहरू

४:१ यो प्रश्न मनमा लिएर बाइबल पढ्नुहोस्, "परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्न मैले कसरी जिउनुपर्छ?"

४:१ परमेश्वरलाई अझ बढी प्रसन्न पार्दैलैजाने जीवन जिउनको निम्ति मैले के कुरामा परिवर्तन गर्नुपर्छ?

४:३ यौन अनैतिकतालाई हटाउन मैले के गर्नुपर्छ?

४:४ मेरो शरीरलाई असल तरिकाले नियन्त्रण गर्न मैले के गर्नुपर्छ?

४:४ यदि म अझै अविवाहित छु भने, पवित्र र आदरयोग्य ढङ्गमा पत्नी पाउन मैले के गर्न सक्छु?

४:५ गैर-इसाईहरूको जीवनशैलीसँग सम्बन्धित सबै किसिमका कामुक वासनाहरूलाई कसरी मैले हटाउन सक्छु?

४:६ यदि मैले कुनै महिला अथवा कुनै भाइलाई यौन अनैतिकताको क्षेत्रमा खराबी गरेको छु भने, मैले उक्त पापको लागि पश्चाताप गर्नु सक्छु, क्षमादान प्राप्त गर्न सक्छु र विपरीत लिङ्गी व्यक्तिसँगको सम्बन्धमा नयाँ अनि सफा सम्बन्धको सुरुवात गर्न सक्छु।

४:७ मैले हरेक दिन हेर्न सक्ने गरी मेरो टेबुलमा एउटा कार्ड राख्न सक्छु, जहाँ यस्ता शब्दहरू लेखिएको हुन्छन्, "परमेश्वरले तपाईंलाई पवित्र जीवन जिउनको लागि बोलाउनुभएको छ।"

४:८ यदि मैले यौन अनैतिकता र यौन शुद्धताको बारेमा परमेश्वरले दिनुभएको शिक्षाहरूलाई इन्कार गर्छु भने उहाँले पनि मलाई इन्कार गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा कहिले पनि नबिर्सनुहोस्।

२. १ थेसलोनिके ४:१-८ बाट निकालिएका केही व्यक्तिगत प्रयोगहरू

म आफ्नो आँखा र विचारहरूलाई नियन्त्रण गर्न सिक्न चाहन्छु। म कुनै पुरुष वा महिलालाई शारीरिक अभिलाषाले हेर्नेछैन र मेरो मनमा कुनै यौन अनैतिकतासम्बन्धी विचारहरू आए भने तुरुन्तै त्यसलाई हटाउनेछु भनी मैले परमेश्वरसँग वाचा गरेको छु। विपरीत लिङ्गी व्यक्तिलाई इसाई ढङ्गमा सम्बन्ध राख्नु पर्छ र आफ्नो भविष्यको जीवन साथी प्राप्त गर्ने यो सुन्दर तरिका हो भन्ने कुरा हरेक ठाउँका जवान मानिसहरूलाई म निरन्तर सिकाउन चाहन्छु। मैले त्यस्ता जवान मानिसहरूलाई प्रभाव पार्ने मौका पाउँदा तिनीहरूसँग बसेर यस विषयमा बाइबल अध्ययन गर्न चाहन्छु

चरण : ५ - प्रार्थना **प्रतिक्रिया**

१ थेसलोनिके ४:१-८ 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** **अरूहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्**

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। अर्को व्यक्तिसँग अथवा मानिसहरूको समूहमा १ थेसलोनिके ४:१-८ बाट प्रचार गर्नुहोस्, सिकाउनुहोस् अथवा बाइबल अध्ययन गर्नुहोस्।

२. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय - प्रेरित १५:१-१८:१७ बाट प्रत्येक दिन आधा अध्याय पढेर परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनुहोस्। मन पर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधि प्रयोग गर्नुहोस्। टिप्पणी बनाउनुहोस्।

३. पद कण्ठ गर्नुहोस् - प्रार्थना - यूहन्ना १५:७ (पहिले कण्ठ गर्नुभएको पाँच वटा बाइबल पदहरू दैनिक 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।