परिशिष्ट ११ **[चेलापन]**

चेलापन तालिममा व्यवहारिक तरिकाहरू प्रयोग गर्नुको फाइदाहरू

चेलापन-तालिमको पाठ्यक्रमले केही व्यवहारिक तरिकाहरू सिकाउँछ। तिनीहरूका प्रयोगहरू र महत्व के-के हुन्?

१. आराधनाको फाइदाहरू

परमेश्वरलाई जान्न खोज्नु
परमेश्वरलाई आराधना गर्नको निम्ति पहिले उहाँ को हुनुहुन्छ भनी हामीले जान्नैपर्छ। परमेश्वरको विशेष विशेषता अथवा चरित्रको बारेमा सिक्न अथवा मनन गर्न तपाईंहरू हरेक समय भेटेर आराधना गर्दा, मानिसहरूले परमेश्वरलाई अझ बढी चिन्दैजानेछन्। ईश्वरको बारेमा फरक-फरक अवधारणाहरू बोकेर फरक स्थान र फरक धार्मिक पृष्ठभूमिबाट आएका मानिसहरूले बाइबलमा आफूलाई प्रकट गर्नुहुने परमेश्वर र येशू ख्रीष्टलाई जान्न खाँचो छ। परमेश्वरको फरक गुणहरू अथवा विशेषताहरूका उदाहरणहरू यी हुन्: परमेश्वरको पवित्रता, परमेश्वरको धार्मिकता, परमेश्वरको प्रेम, परमेश्वरको अनुग्रह, परमेश्वरको दया र परमेश्वरको विश्वासयोग्यता आदि।

आराधना गर्न सिक्नु
आराधना गर्नु भनेको गीतहरू गाउनुभन्दा अझ बढी हो। आराधना भनेको विभिन्न किसिमका प्रार्थना र हामीले जिउने तरिकाद्वारा परमेश्वरप्रति प्रकट गरिने श्रद्धा, भक्ति, उपासना र समर्पणताको मनोवृत्ति हो।

- विषयवस्तुहरूको विविधता : विशेष गरी माथि उल्लेख गरिएका परमेश्वरको गुणहरू अथवा विशेषताहरूको लागि परमेश्वरको आराधना गर्दा, हरेक आराधना गर्ने भेला फरक, आकर्षक र अनि शिक्षाप्रद हुन्छ।

- तरिकाहरूको विविधता : आराधना प्रार्थनाद्वारा अभिव्यक्त गरिने शब्दहरूमा, सङ्गीतमा, गीत-भजनहरूमा र मौनतामा प्रस्तुत हुन सक्छ। अनि जीवनद्वारा अभिव्यक्त गरिने आराधना पापको तोडाइ, आचरणको परिवर्तन, उदाहरणीय जीवन र परमेश्वर अनि मानिसहरूको सेवामा प्रस्तुत हुन सक्छ।

२. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताएर मन पर्ने सत्यता पत्ता लगाउनुको फाइदाहरू

परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय(शान्त समय र भक्तिपूर्ण समय) बिताउनु भनेको इसाई अनुशासन हो र यसलाई नियमितरूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ र सम्भव छ भने यसलाई दैनिक अभ्यास गर्नु असल हुन्छ।
परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताएर मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने विधिले इसाईहरूलाई महत्वपूर्ण आत्मिक क्षेत्रहरूमा अनुशासनमा राखी तालिम दिन्छ; जस्तै: प्रार्थना, बाइबल वाचन अनि अध्ययन, मुख्य कुरा छान्ने, मनन गर्ने, अन्तरविन्ती प्रार्थना गर्ने र पाएको आशिष् अरूहरूलाई बाँड्ने आदि।

चरण १ : प्रार्थना गर्नुहोस्
परमेश्वरसँग भेट्नको निम्ति आफ्नो हृदयलाई तयार पार्न सिक्नुहोस्। तपाईंले सोच-विचार गरेर सचेत हुँदै परमेश्वरको उपस्थितिमा प्रवेश गर्न प्रार्थना गर्नुहोस्। तपाईंले यसरी छोटो प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ, "प्रभु, मेरा आँखाहरू खोलिदिनुहोस्, ताकि म तपाईंको व्यवस्थाको उदेकका कुराहरू देख्न सकूँ" (भजनसङ्ग्रह ११९:१८)।

चरण २ : बाइबल खण्ड पढ्नुहोस्
तपाईंले बाइबल मात्र पढ्न सिक्नुहोस्। सुनसान ठाउँ खोजेर अथवा आफ्नो मनभित्रका विचाहरूलाई मनन गरेर अथवा मानिसले रचेका गीत-कविताहरू गाएर मात्र तपाईंले परमेश्वरसँग भेट्नुहुन्न। तपाईंले परमेश्वरलाई उहाँको वचनहरूद्वारा तपाईंसँग स्वष्टसँग बोल्नुहोस् भनी अनुरोध गर्नुहुँदा तपाईंले उहाँसँग भेट्नुहुन्छ। त्यसै कारणले गर्दा, तपाईंले बाइबल खण्ड पढ्नुपर्छ र बाइबलका ती शब्दहरूद्वारा परमेश्वर व्यक्तिगतरूपमा तपाईंसँग बोल्नुहुनेछ भनी अपेक्षा गर्नुहोस्

चरण ३ : मनपर्ने सत्यता छान्नुहोस्
यो चरणमा तपाईंले छनौटहरूलाई सीमित पार्न सिक्नुहन्छ।

- उद्देश्य : जसरी बाइबल अध्ययनको उद्देश्य भनेको उक्त बाइबल खण्डलाई बुझ्नु र बझेको कुरालाई लागु गर्नु हो, त्यसैगरी परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनु भनेको उक्त विशेष दिनको लागि उहाँसँग व्यक्तिगत घनिष्ठ सम्बन्द विकास गर्नु हो। त्यसकारण, उक्त बाइबल खण्डमा भएका सबै सत्यताहरूमा होइन केवल एउट सत्यतामा ध्यान केन्द्रित गर्नु असल हुन्छ।

- सीमा : बाइबल खण्डमा भएका सबै सत्यताहरूबाट एउटा मात्र सत्यता छान्नुले आत्मिक कुराहरूमा तपाईंको इच्छा शक्ति र निर्णय गर्ने क्षमतालाई विकास गर्दछ। यसले तपाईंलाई जे कुरा साँच्चै महत्वपूर्ण छ, त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहायता गर्दछ र तपाईंलाई मनपर्ने अरू कुराहरूतिर बहकाएर लैजादैन अथवा अनिवार्यजस्ता लाग्ने कुराहरूतिर लैजादैन। त्यसको साथै यसले १५ मिनेटभित्र तपाईंलाई परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन सहायता पुऱ्याउछ। राम्रो किसिमले बाइबल अध्ययन गर्न लामो समय चाहिन्छ।

चरण ४ : आफ्नो मनपर्ने सत्यतालाई मनन गर्नुहोस्
तपाईंले बाइबलका सत्याहरूलाई मनन गर्न सिक्नुहुन्छ

- उद्देश्य : बाइबल खण्डलाई केवल सरसरती पढ्नु र बाइबल खण्डमा भएको विशेष सत्यतालाई मनन गर्नुमा ठूलो भिन्नता छ। पढ्नुको उद्देश्य त्यहाँबाट जानकारी हासिल गर्नु र बाइबल खण्डको राम्रो पुनरवलोकन गर्नु हो। मनन गर्नुको उद्देश्यचाहिँ उक्त बाइबल खण्डमा भएको एउटा सत्यताको गहिरो अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्नु र उक्त सत्यताबाट परमेश्वरले तपाईंको जीवनमा के गरेको चाहनुहुन्छ भनी पत्ता लगाउनु हो।

- विधि : इसाई मननअन्तर्गत तपाईंको मनपर्ने सत्यतामा भएका शब्दहरूको अर्थबारे विचार गर्नु, परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्न खोज्दैहुनुहुन्छ भन्नेबारेमा बिस्तारै प्रार्थना गर्नु, उक्त सत्यतालाई तपाईंको जीवनमा लागु गर्नु, त्यसबाट तपाईंले निष्कर्षहरू निकाल्नु र ती कुराहरूलाई आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुजस्ता कुराहरू पर्दछन्।

चरण ५ : आफ्नो मनपर्ने सत्यतालाई प्रार्थना गर्नुहोस्
परमेश्वर तपाईंसँग बोल्नुहुँदा तपाईंले उहाँप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सिक्नुहुन्छ। तपाईंले प्रार्थना गर्न सिक्नुहुन्छ।

- बाइबलमा परमेश्वरले तपाईंसँग बोल्नुभएको कुराहरूबारे प्रार्थना गर्नाले कुन कुराहरूका लागि प्रार्थना गर्ने भनी जान्नको लागि तपाईंलाई सहायता गर्दछ।

- तपाईंको प्रार्थना परमेश्वरसँगको दोहोरो वार्तालाब बन्दछ - बाइबलद्वारा परमेश्वरले तपाईंसँग बोल्नुभएको कुराप्रति तपाईंले प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ।

- तपाईंले अति निर्दिष्टरूपमा प्रार्थना गर्न सिक्नुहुन्छ।

- तपाईंले केवल आफ्नो लागि मात्र प्रार्थना गर्न सिक्नुहुन्न तर अरू मानिसहरूको लागि, आफ्नो परिवारको सदस्यहरूको लागि, आफ्नो नजिकका मानिसहरूका लागि र आफूबाट टाढा बस्ने मानिसहरूको लागि पनि प्रार्थना गर्न सिक्नु हुन्छ।

३. परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय (शान्त समय) बिताउँदा पाएका आशिषहरू बाँड्नुको फाइदाहरू

तपाईंहरू दुई जना अथवा सानो समूहका मानिसहरूले हरेक हप्ताको हरेक दिन उही बाइबल खण्डहरू पढ्दा र त्यसबाट पाएका कुराहरू हरेक हप्तामा एकपटक बाँड्दा तपाईंहरूले एक अर्कालाई आत्मिकरूपमा वृद्धि हुनको निम्ति उत्तेजित पार्नुहन्छ! हरेक हप्ता हुने सानो समूहको भेलामा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएको आशिष् बाँड्दा त्यसले समूहको हरेक व्यक्तिलाई त्यसरी परमेश्वरसँग नियमित व्यक्तिगत समय बिताउन सहायता गर्दछ।

विगतको हप्तामा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएका कुराहरू साप्ताहिक सानो भेला बाँड्नाले एक अर्काप्रतिको प्रेमिलो सम्बन्धहरू र असल कामहरूमा अभिप्रेरित गर्नुहुन्छ (हिब्रू १०:२४-२५)।

विगतको हप्तामा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा पाएका कुराहरू पालैपालो बाँड्दैजाँदा तपाईंहरूले एक-अर्कालाई सिकाउन सिकिरहनुभएको हुन्छ (कलस्सी ३:१६)। पवित्र आत्मा प्रत्येक इसाईमा वास गर्नुहुने भएकोले गर्दा, उहाँले उक्त सानो समूहका सदस्यहरूलाई यसरी सिकाउनुहुन्छ, ताकि तिनीहरू पछि गएर समूहका अनुवाहरू अथवा शिक्षकहरू बन्न सक्नेछन्।

४. बाइबल अध्ययन गर्ने पाँच चरणहरू भएको विधिको फाइदाहरू

पाँच चरणहरू भएको बाइबल अध्ययन विधिको उद्देश्य भनेको सानो समूहको हरेक सदस्यलाई बाइबल अध्ययनेको पाँच वटा भागहरूमा सक्रियरूपमा सहभागी गराउनु हो। होइन भने समूहको अगुवाले उक्त अध्ययनलाई सजिलैसँग बाइबल सिकाइ अथवा एकालापमा परिवर्तन गर्दछ अथवा दुई जना बोल्नमा सिपालु विद्यार्थीहरूले त्यो बाइबल अध्ययन कक्षामा शासन गर्दछन्।

चरण १ : पढ्नुहोस्
तपाईंहरूले सबै जना सँगै मिलेर बाइबल पढ्न सिक्नुहुन्छ।

- उक्त सानो समूहको अगुवाले सम्पूर्ण बाइबल खण्ड पढ्नुको सट्टामा त्यो समूहको हरेक सदस्यले पालैपालो एक वा बढी बाइबल पदहरू पढ्दछन्। उक्त अध्ययनको सुरुदेखि नै समूहको हरेक सदस्यले त्यसमा सहभागिता जनाउँछन्।

- बाइबल पढ्नुको उद्देश्य उक्त बाइबल खण्डमा भएको जानकारी हासिल गर्नु र त्यसको राम्रो पुनरवलोकन गर्नु हो। तर बाइबल अध्ययनको उद्देश्य भनेको उक्त बाइबल खण्डमा भएका सबै सत्यताहरूलाई बुझ्नु र ती सत्यताहरूलाई आफ्नो निम्ति सम्भावित प्रयोगहरू बनाउनु हो।

चरण २ : पत्ता लगाउनुहोस्
तपाईंले उक्त बाइबल खण्डमा अझै बुझ्न नसकेका कुराहरूमा होइन तर आफूले बुझेका कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सिक्नुहुन्छ। तपाईंले उक्त बाइबल खण्डमा भएका कठिन सत्यताहरूलाई बुझ्न कोसिस गर्न र सबै प्रश्नहरूका उत्तर दिनुभन्दा पहिले आफ्नो समझ र हृदयलाई स्पर्श गर्ने र आफूले बुझ्ने सबै सत्यताहरूलाई पत्ता लगाउन उत्तेजित हुनुहुन्छ। बाइबल अध्ययन गर्ने समयलाई सत्यताहरू पत्ता लगाउँदाको आनन्द र त्यसलाई जीवनमा लागु गर्ने जोशको सकारात्मक क्षेत्रले चित्रण गर्नुपर्दछ। तर त्यसलाई समस्याहरू, अनुत्तरित प्रश्नहरू र कठिन तर्क-बितर्कको नकारात्मक क्षेत्रले चित्रण गर्नु हुँदैन! त्यसै कारणले गर्दा सत्यताहरू पत्ता लगाउने भागलाई प्रश्नहरूभन्दा अगाडि राखिएको हो।

चरण ३ : प्रश्न गर्नुहोस्
तपाईंले सही किसिमले बाइबलको अर्थ खोल्न सिक्नुहुन्छ।

- बाइबलका सत्यताहरू केवल मानिसहरूका विचारहरू होइनन् तर परमेश्वरका विचारहरू हुन् (यशैया ५५:८-९)। बाइबलमा बुझ्न कठिन हुने कुराहरू छन् (२ पत्रुस ३:१६)। त्यसकारण, बाइबलको हरेक खण्डमा परमेश्वरले के भन्न खोज्नुभएको हो भनी बुझ्नको निम्ति पवित्र आत्माले सिकाउनै पर्छ।

दुर्घटनाहरू नहोस् भन्ने हेतुले ट्राफिक नियमहरूले मानिसहरूलाई सहायता गरेझैँ, बाइबलको अर्थ खोल्ने अथवा त्यसलाई व्याख्या गर्ने पनि नियमहरू छन्, जसले कुनै भुल र त्रुटिबिना तपाईंलाई बाइबल बुझ्न सहायता गर्दछन्। निर्देशिका पुस्तक ३, पाठ २९ मा भएको 'बाइबललाई सही किसिमले अर्थ खोल्नु' भन्ने लेख हेर्नुहोस्। बाइबलको अर्थ खोल्ने उत्तम टिप्पणी भनेको सधैँ बाइबल नै हुनुपर्छ। सधैँ सम्पूर्ण बाइबलको सन्देशको ज्योतिमा कुनै बाइबल खण्डको अर्थ खोल्नुहोस्। अनि सधैँ नयाँ करारको ज्योतिमा पुरानो करारको अर्थ खोल्नुहोस्। तपाईंले सोधेको प्रश्नको उत्तर बुझ्नको लागि समूहको अगुवाले बाइबलको अरू खण्डहरू खोजतलास गरेर देखाइदिएर तपाईंलाई सहायता गर्नुपर्छ।
- सबै प्रश्नहरू समूहको अगुवाले मात्र निकाल्नु हुँदैन! उसले समूहको प्रत्येक सदस्यलाई उक्त बाइबल खण्डबाट कम्तीमा एउटा प्रश्न सोध्ने मौका दिनुपर्छ ताकि त्यसबाट समूहमा छलफल गर्न सकियोस्। यस किसिमले तपाईंको सानो समूहमा निस्किएका सबै वास्तविक प्रश्नहरूलाई सामन गरिनुपर्छ। र त्यहाँ निस्किने प्रश्नहरू सधैँ बाइबल खण्डसँग प्रासङ्गिग हुनु आवश्यक छ।

चरण ४ : प्रयोग गर्नुहोस्
तपाईंले बाइबलका शिक्षाहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सिक्नुहुन्छ (मत्ती ७:२४-२७ सँग तुलना गर्नुहोस्)।

- कुनै बाइबल खण्डबाट व्यक्तिगत प्रयोग निकाल्नुभन्दा पहिले एक-अर्कामा दिमाग लगाएर सोच्न दिनु राम्रो हुन्छ र उक्त बाइबल खण्डबाट निकालिएका सत्यताहरूबाट सम्भावित प्रयोगहरूको छोटो सूची बनाउनु राम्रो हुन्छ।

- त्यसपछि ती सम्भावित प्रयोगहरूबाट तपाईंले आफ्नो निम्ति सुहाउँदो एउटा छान्न सक्नुहुन्छ र त्यसलाई आफ्नो व्यक्तिगत प्रयोग बनाउनुहोस्। परमेश्वर तपाईंले के जानेको, के विश्वास गरेको, के भएको अथवा के गरेको चाहनुहुन्छ भनी उहाँलाई

सोध्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो व्यक्तिगत प्रयोगलाई तपाईंले सानो समूहमा बाँड्न सक्नुहुन्छ तर आवश्यक ठान्नु हुन्न भने त्यसो गर्नु पर्दैन।

चरण ५ : प्रार्थना गर्नुहोस्
परमेश्वर तपाईंसँग बोल्नुहुँदा तपाईंले उहाँलाई प्रतिक्रिया अथवा जवाफ दिन सिक्नुहुन्छ।

तपाईंहरू प्रत्येकले सानो समूहमा बाइबल खण्ड अध्ययन गर्नुभएपछि परमेश्वरले उक्त बाइबल खण्डबाट तपाईंलाई के भन्नुभयो भनी पालैपालो प्रतिक्रिया जनाउनुहोस् र उक्त सत्यता परमेश्वरलाई प्रार्थनामा भन्नुहोस्।

- बाइबल अध्ययन र प्रार्थना बार्तालापको दुई भाग बनाउनको निम्ति सँगै ल्याइएका छन्। पहिले परमेश्वर तपाईंसँग बाइबल अध्ययनद्वारा बोल्नुहुन्छ अनि तपाईंले प्रार्थनाद्वारा उहाँसँग कुरा गर्नुहुन्छ।

५. मनन र बाइबल पद कण्ठ गर्नुको फाइदाहरू

तपाईंले मनन गर्न र बाइबल पद कण्ठ गर्न सिक्नुहुन्छ, र यी दुई इसाई अनुशासनहरू हुन्, जुन बाइबल पढ्नु र अध्ययन गर्नुभन्दा फरक कुराहरू हुन्।

- तपाईंले बाइबल खण्ड कण्ठ गर्नुभन्दा पहिले उक्त खण्डको अर्थलाई मनन गर्न सिक्नुहुन्छ।

- तपाईंले परमेश्वरका केही महत्वपूर्ण वचनहरूलाई आफ्नो दिमाग र हृदयमा यसरी लुकाउनुहुन्छ (भजनसङ्ग्रह ११९:९,११), ताकि तपाईं पापको परीक्षामा पर्नुहुँदा, तपाईंले परमेश्वरको इच्छाअनुसार प्रार्थना गर्न चाहनुहुँदा, तपाईंले बाइबलमा भएका परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरूलाई घोषणा गर्न चाहनुहुँदा, कुनै मानिसले सोधेको प्रश्नको निम्ति परमेश्वरको उत्तर दिन खोज्दा, तपाईंले गवाही दिन खोज्दा अथवा तपाईंले परमेश्वरको सत्यता सिकाउन चाहनुहुँदा पवित्र आत्माले तपाईंलाई परमेश्वरका वचनहरू सम्झना गराउनुहुन्छ।

- तपाईंले बाइबलमा भएका कही अति महत्वपूर्ण पदहरू कण्ठ गर्नुहुन्छ।

६. परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदै प्रार्थना गर्नुको फाइदाहरू

तपाईंले परमेश्वर आफूसँग बोल्नुहुँदा उहाँप्रति प्रतिक्रया जनाउन सिक्नुहुन्छ। बाइबल पढ्नु र अध्ययन गर्नु भनेको अरू पुस्तकहरू पढ्नु र अध्ययन गर्नुजस्तो होइन भनी तपाईंले सिक्नुहुन्छ। बाइबल पढ्नु, अध्ययन गर्नु, मनन गर्नु र कण्ठ गर्नु भनेको तपाईं र परमेश्वरबीचको बार्तालापको पहिलो आधा भाग हो। परमेश्वरले तपाईंले भन्नुहुने कुराको तपाईंले प्रतिक्रिया दिनुभएको होस् भनी उहाँले अपेक्षा गर्नुहुन्छ। त्यसकारण, बाइबल पढेपछि अथवा अध्ययन गरेपछि अनि परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताएपछि परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदै प्रार्थना गर्नु अति नै महत्वपूर्ण छ।

७. गृहकार्यको लागि तयारी गर्नुको फाइदाहरू

तपाईंले आफ्नो घरमा गर्ने तयारीद्वारा सानो समूहमा गरिने चेलाहरूको तालिममा निरन्तर सिक्दैजानुहुन्छ। आफूले सिकेका आत्मिक अनुशासनहरू केवल अरू इसाईहरूसँग हुँदा मात्र अभ्यास गर्न नसिक्नुहोस् तर तपाईं घरमा एक्लै हुँदा अथवा आफू काम गर्ने र पढ्ने ठाउँका गैर-इसाईहरूसँग हुँदा पनि ती कुराहरूलाई अभ्यास गर्ने गर्नुहोस्।