पाठ २५

१	**प्रार्थना**

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

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

परिभाषा :

सिकाउनुहोस् - 'आराधना' भनेको के हो ? 'आराधना'को परिभाषा यस्तो छ- आराधना भनेको परमेश्वरप्रतिको श्रद्धा, भक्ति, विनम्रता र समर्पणताको मनोवृत्ति हो। विभिन्न प्रकारका प्रार्थनाहरू र हरेक दिन हामीले जिउने तरिकाद्वारा परमेश्वरप्रति हाम्रो आराधना प्रकट हुन्छ।
परमेश्वरको आराधना गर्न हामीले उहाँ को हुनुहुन्छ भनी जान्नु आवश्यक छ। आराधना गर्ने हरेक समयमा हामीले परमेश्वरको एउटा विशेषता सिक्छौँ।

मनन गर्नुहोस् - 'परमेश्वर असीमित हुनुहुन्छ' भन्नेबारेको शिक्षा पढ्नुहोस् अथवा सिकाउनुहोस्।

१. परमेश्वरको अस्तित्व समयको सीमाहरूभन्दा माथि छ। तैपनि परमेश्वरले आफूलाई समयमा प्रकट गर्नुहुन्छ।
भजनसङ्ग्रह ९०:४ पढ्नुहोस्। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड सृष्टि गर्न आवश्यक परेको समय ईश्वरीय स्वभावअनुसारको थियो, जसलाई मानवीय समयको ढाँचामा अभिव्यक्त गर्न सकिँदैन किनभने हामी मानिसले जान्न सक्ने समयलाई परमेश्वरले सृष्टिको चौथो दिनमा बनाउनुभयो, र त्यसबेला उहाँले दिन २४ घण्टा अनि वर्ष करिब ३६५ दिन हुने गरी बनाउनुभयो (उत्पत्ति १:१४)। 'आदिमा' परमेश्वरले सबै तारा र नक्षत्रहरू सहितको ब्रह्माण्ड र पृथ्वी सृष्टि गर्नुभयो (उत्पत्ति १:१)। त्यो उहाँले "सृष्टिको ईश्वरीय छ दिनहरू" र "२४ घण्टाको दिन" सृष्टि गर्नुभन्दा अघिको घटना हो। "सृष्टिको ईश्वरीय दिन"को लम्बाइलाई मानवीय समयको ढाँचाअनुसार शब्दहरूमा अभिव्यक्त गर्न सकिँदैन (उत्पत्ति १:५)। जे भए तापनि सृष्टि गरिएको साधारण दिनलाई २४ घण्टामा र साधारण वर्षलाई करिब ३६५ दिनमा सीमित पारिएको छ। आफैले गर्नुभएको सृष्टिको सीमामा परमेश्वर बाँधिनु हुन्न; र त्यसैगरी उहाँ आफैले सृष्टि गर्नुभएको समयको सीमामा पनि बाँधिनु हुन्न। तसर्थ, उहाँ भूत, वर्तमान र भविष्यको मानवीय समयको ढाँचामा बाँधिनु हुन्न। उहाँ मानव इतिहासको सीमामा पनि बाँधिनु हुन्न। परमेश्वरले समयको गतिलाई बढाउन सक्नुहुन्छ अनि उहाँले त्यसलाई घटाउन पनि सक्नुहुन्छ। उहाँ विगतको समयभन्दा पछाडि जान सक्नुहुन्छ अनि भविष्यको समयभन्दा अगाडि दौडन पनि सक्नुहुन्छ।

मानव इतिहासमा परमेश्वर मानवीय समयको ढाँचाभन्दा माथि खडा हुनुहुन्छ। उहाँले मानव इतिहासको घटनाहरू जान्नुहुन्छ र त्यसलाई उहाँले आफ्नो पूर्ण सार्वभौम शक्तिद्वारा नियन्त्रण गर्नुहुन्छ। तर परमेश्वर सृष्टि गरिएको मानवीय समयको ढाँचाको सीमाहरूभन्दा माथि खडा हुनुहुने भए तापनि उहाँले आफूलाई यस संसारमा मानवीय समयको ढाँचामा प्रकट गर्नुभयो! आफ्नो ईश्वरीय स्वभाव त्यागेर मानवीय स्वभाव धारण गरेर परमेश्वर मानवीय समयको ढाँचा र मानव इतिहासमा प्रवेश गर्नुभयो। आफूलाई सिद्धरूपमा मानिससामु प्रकट गर्ने परमेश्वरको लागि त्यही एउटा उपाय थियो (गलाती ४:४; १ यूहन्ना १:१)।

२. परमेश्वरको विचारहरू अथाह छन्। तैपनि मानिसहरूले परमेश्वरले बोल्नुहुने कुराहरू बुझ्न सक्छन्।
यशैया ५५:८-९ र व्यवस्था २९:२९ पढ्नुहोस्। परमेश्वरसँग थुप्रै विचारहरू र योजनाहरू छन्, जुन उहाँले मानिसलाई प्रकट गर्नुभएको छैन। उहाँले कसरी बह्माण्डको सृष्टि गर्नुभयो भन्नेबारे परमेश्वरको विचार, दुष्ट र खराब कुराको सुरुवातसम्बन्धी उहाँको विचार, उहाँले किन मानिसलाई पतन हुन दिनुभयो भन्ने उहाँको विचार, र त्यस्तै गरी पुरानो करारका मानिसहरूका मुक्ति र न्यायसम्बन्धी उहाँका विचारहरू परमेश्वरले मानिसलाई प्रकट गर्नुभएको छैन। त्यसैगरी आफ्नै पक्षका परमेश्वरका केही विचारहरू; जस्तै: उहाँको ईश्वरीय स्वभाव र मानव इतिहासको निम्ति उहाँको मुक्तिको योजनाजस्ता कुराहरू पनि परमेश्वरले मानिसलाई प्रकट गर्नुभएको छैन। हाम्रो जीवनको निम्ति उहाँको योजना र हाम्रो जीवनमा उहाँले कसरी काम गर्नुहुन्छ भन्ने तरिकाहरू मानिसलाई प्रकट गर्नुभएको छैन। यस्ता सबै विचारहरू 'परमेश्वरको रहस्यहरू हुन् अथवा ती

गुप्तमा राखिएका कुराहरू' हुन्। त्यसको मतलब यस्ता कुराहरू परमेश्वरको अनन्तको निर्णयअन्तर्गत पर्दछन्, जसलाई मानिसले कहिल्यै बुझ्न सक्दैन अथवा त्यसको बारेमा तर्क-वितर्क पनि गर्न सक्दैन। त्यस्ता लुकाइएका कुराहरू अथवा रहस्यहरू केवल परमेश्वरका हुन्।

उदाहरणको लागि भन्ने हो भने हाम्रा आमाबुबालाई किन उहाँले हामीलाई जन्माउन दिनुभयो, हामी कहिले जन्मेर जिउनु पर्ने भन्ने कुरा, हामी कहाँ जन्मेर कहाँ बसोबास गर्ने भन्ने कुराहरू अनि हामीसँग भएका शारीरिक, भावनात्मक र बौद्धिक क्षमताहरू किन प्राप्त गर्‍यौँ भन्ने रहस्यहरू परमेश्वरले कहिल्यै हामीलाई प्रकट गर्नुभएन। जे भए तापनि प्रकट नगरिएका यस्ता कुराहरू र हाम्रो जीवनको सिद्ध योजनाहरू पूर्णरूपमा उहाँको अनन्त, सार्वभौम र सिद्ध योजनाभित्र नै पर्दछन्!

तर त्यसको बाबजुद यस्ता थुप्रै कुराहरू छन्, जुन परमेश्वरले मानिसलाई प्रकट गर्नुभएको छ! परमेश्वरले आफ्नो स्वभाव, चरित्र, मानिसको पतनपछिको स्वभाव र मानव इतिहासको लागि उहाँको मुक्तिको योजनाजस्ता कुराहरूको थुप्रै पक्षहरू प्रकट गर्नुभएको छ। यस्ता सबै पक्षहरू 'प्रकट गरिएका कुराहरू'मा पर्दछन्। प्रकट गरिएका यस्ता कुराहरू हामी र हाम्रा सन्तानहरूका लागि हुन्। हामीले ती कुराहरू जान्न सक्छौँ र हामीले त्यसलाई जान्न आवश्यक पनि छ!

३. परमेश्वरको शक्ति सीमाबिहिन छ।
यर्मिया ३२:१७,२७ पढ्नुहोस्। सारा ब्रह्माण्डलाई परमेश्वरले आफ्नो सार्वभौम महान् शक्तिद्वारा बनाउनुभएको छ! परमेश्वरको लागि कुनै काम कठिन छैन! मानवीय समस्याहरू, मानवीय अयोग्यताहरू अनि मानिसको शारीरिक, बौद्धिक र भावनात्मक असक्षमताहरू र मानिसको बाधाविध्न, समस्या अथवा दुर्भाग्यहरूले कहिले पनि परमेश्वरको योजनाहरूलाई विफल तुल्याउन सक्दैन! त्यस्ता कुराहरूले परमेश्वरको अभिप्रायहरूलाई कहिले पनि सीमित पार्न अथवा नाघ्न सक्दैन! ती कुराहरू हाम्रो लागि समस्या हुन सक्छ तर परमेश्वरको लागि कहिले पनि समस्या हुन सक्दैन! परमेश्वरको लागि कुनै थोक असम्भव छैन (लूका १:३७)! परमेश्वर सारा ब्रह्माण्डमा सर्वशक्तिमान् हुनुहुन्छ। उहाँलाई जे इच्छा लाग्छ, त्यही गर्नुहुन्छ र उहाँले आफ्ना विचारहरू र योजनालाई १००% पूरा गर्नुहुन्छ (यशैया १४:२४,२७)! त्यसकारण उहाँको सन्तानहरूलाई जेजस्तो भए तापनि ती सबै उहाँको ईश्वरीय अनुमतिद्वारा भएका हुन् भनी हामी विश्वास गर्न सक्छौँ!

४. परमेश्वरको ज्ञान सीमाबिहिन छ।
भजन १३९:१-४ पढ्नुहोस्। परमेश्वरले हरेक थोक देख्नुहुन्छ अनि उहाँले हरेक थोक जान्नुहुन्छ! उहाँले दृश्य र अदृश्य कुराहरू देख्नुहुन्छ। उहाँले बाहिरी र भित्री कुराहरू देख्नुहुन्छ। उहाँले शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र आत्मिक वास्तविकताहरूलाई देख्नुहुन्छ। परमेश्वरको दृष्टिबाट सृष्टिको कुनै थोक लुकिएको छैन। "परमेश्वरको दृष्टिमा सृष्टिको कुनै कुरा लुकेको हुँदैन। उहाँका नजरको सामुन्ने सबै कुरा स्पष्ट र खुला छन्, उहाँलाई नै हामीले लेखा दिनुपर्छ" (हिब्रू ४:१३)। हामीले कल्पना गर्ने, सोच्ने, महसुस गर्ने, बोल्ने र गर्ने हरेक कुरा परमेश्वरले जान्नुहुन्छ। परमेश्वरले हाम्रा सबै अभिप्रायहरू र मनोवृत्तिहरू जान्नुहुन्छ। त्यसकारण हामीले आफू पूर्ण पारदर्शी भई डर-भयबिना जिउनुपर्छ।

५. परमेश्वरको उपस्थित सीमाबिहिन छ।
भजन १३९:७-१२ पढ्नुहोस्। परमेश्वर आत्मा हुनुहुन्छ। उहाँ भौतिक शरीर अथवा पृथ्वीको एक स्थानमा सीमित हुनुहुन्न। उहाँ ब्रह्माण्ड र ब्रह्मण्डमाथि हरेक ठाउँमा हुनुहुन्छ। कोही परमेश्वरबाट लुक्न सक्दैन। कुनै व्यक्ति परमेश्वरको उपस्थिति नभएको ठाउँमा जान सक्दैन।

निष्कर्ष
यद्यपि कुनै मानिसले परमेश्वरको स्वभाव र व्यक्तित्व, उहाँको सिद्ध विशेषताहरू र उपस्थिति अनि उहाँको योजना र अभिप्रायहरू बुझ्न नसके तापनि हामीले परमेश्वर, उहाँको विचारहरू, वचनहरू र कामहरूलाई बाइबलमा हामीलाई प्रकट गरिएदिनुभएको मात्रा र परिमाणमा अनि येशू ख्रीष्टमा जान्न सक्छौँ।

आराधना गर्नुहोस्।
समहको अगुवा - परमेश्वर असिमित हुनुहुन्छ भन्ने उहाँको विशेषताको नम्ति उहाँको आराधना गर्नुहोस्। तीन-तीन जना भएको सानो समूहमा रहेर आराधना गर्नुहोस्।

३	**सिकेको कुरा बाँड्नु** (२० मिनेट)	**[शान्त समय]** **उत्पत्ति १:१-४:२६**

तोकिएको बाइबल खण्ड (उत्तपत्ति १:१-४:२६) 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)	**[चेलापन]** **प्रश्नहरू (गर्ने) तरिका**

परिचय
तपाईंले हरेक दिन येशूसँग सङ्गति गर्दा (शान्त समय बिताउँदा) आफ्नो लागि परमेश्वरले बनाउनुभएको अचम्मका आशिष्हरू अनुभव गर्नुहुनेछ। दिनहुँ परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनु भनेको हरेक दिनको लागि अति महत्वपूर्ण आत्मिक अनुशासन पालन गर्नु हो। निर्देशिका १, पाठ १ मा हामीले परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन मनपर्ने सत्यता पत्ता लगउने तरिका सिकेका छौँ। यो पाठमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनको लागि अर्को तरिका सिक्नेछौँ; जुन प्रश्नहरू सोध्ने तरिका हो। परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउनको लागि उत्तम तरिका छान्नुहोस्।

क. दिनहुँ येशू ख्रीष्टसँग (परमेश्वरसँग) सङ्गति गर्ने (शान्त समय बिताउने) अभिप्रेरणा

१. येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिको सुरुवात

यूहन्ना ६:२७-२९; ८:२४ पढ्नुहोस्।

सिकाउनुहोस् - येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गति उहाँमा गरेको विश्वासद्वारा सुरु हुन्छ। विश्वासबिना कोही पनि बचाइने छैन। विश्वासबिना कसैले पनि येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्न सक्दैन। त्यसकारण, येशू ख्रीष्टलाई आफ्नो हृदयमा ग्रहण गरेपछि र उहाँलाई आफ्नो जीवनको प्रभु र मुक्तिदाता भनी स्वीकार गरेपछि मात्र उहाँसँग दिनहुँ सङ्गति गर्न सकिन्छ।

२. येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्नुको कारणहरू

पत्ता लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् - येशू ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्नु इसाईको लागि किन अपरिहार्य छ?
ख्रीष्टसँग दिनहुँ व्यक्तिगत समय बिताउनु इसाईको लागि किन अपरिहार्य छ?

ख्रीष्टसँग सङ्गति गर्नु अपरिहार्य छ, किनभने त्यसद्वारा हामीले परमेश्वरको अनुग्रह र सत्यता अनुभव गर्दछौँ।
यूहन्ना १:१६-१७ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले अनुग्रह र सत्यता ल्याउँछ। इसाईहरूले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउन सयौँ व्यवस्थाहरू र नियमहरू (यसो गर्नु अनि यसो नगर्नु भन्ने आज्ञाहरू) पालन गर्नैपर्छ भन्ने कुरा साँचो होइन। त्यसो हुन गयो भने इसाई धर्म बोझपूर्ण र असम्भव हुनजान्छ। येशू ख्रीष्टको मृत्यु र पुनरुत्थानद्वारा अनुग्रह उपलब्ध हुँदछ। अनुग्रहले पापहरू क्षमा गर्दछ र परमेश्वरप्रति आज्ञाकारी हुन सामर्थ्य दिन्छ। त्यसैगरी अनुग्रहद्वारा परमेश्वर, मानिस, पाप, मुक्ति र कसरी जिउने भन्नेबारेको सत्यता उपलब्ध हुँदछ। त्यसकारण, येशू ख्रीष्टसँग दिनहुँ सङ्गति गर्नाले एकपछि अर्को अनुग्रहको आशिष् प्राप्त गर्ने अनुभव मिल्दछ, जुन समुद्र किनारमा लगातार आइरहने छालहरूजस्तै हुन्। यसर्थ, हरेक दिन तपाईंले परमेश्वरको अनुग्रह पक्कै गुमाउन चाहनुहुन्न। के तपाईं त्यसलाई गुमाउन चाहनुहुन्छ त?

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने त्यसद्वारा हामीले आफूलाई जान्दछौँ।
यूहन्ना २:२५ पढ्नुहोस्। हामीले आफूलाई जान्दछौँ भनी विचार गर्न सक्छौँ तर यो पूर्ण साँचो होइन। येशूले मात्र हामीलाई पूर्णरूपमा जान्नुहुन्छ। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले वास्तवमा हामी को हौँ भनी जान्ने कुरातिर हामीलाई डोऱ्याउँछ। येशू ख्रीष्टले हाम्रो बारेमा हरेक कुरा र साथै हाम्रो कमजोरीहरू र स्वभावलाई पनि जान्नुहुने हुनाले उहाँसँग सङ्गति गर्नाले हाम्रो व्यक्तित्व र चरित्र विकास गर्न उहाँले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ।

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने त्यसद्वारा हामीले स्वीकार अनुभव गर्दछौँ।
यूहन्ना ६:३७ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले स्वीकार ल्याउँछ। हरेक मानिससँग तीन वटा भावनात्मक खाँचोहरू हुन्छन्: स्वीकार, सुरक्षा र महत्व। हरेक मानिसको पहिलो भावनात्मक खाँचो भनेको उसले अरूले स्वीकार गरेको छ भनी जान्नु र स्वीकारको महसुस गर्नु हो। हामीसँग जेजस्ता कमजोरीहरू र अनौठा स्वभावहरू भए तापनि त्यस्तै अवस्थामा मानिसहरूले हामीलाई स्वीकार गरोस् भनी हामी चाहन्छौँ। येशू ख्रीष्टसँगको दैनिक सङ्गतिले हामीलाई अरूले रुचाएका छन्, स्वीकार गरेका छन् र प्रेम गरेका छन् भन्ने अनुभवतिर लैजान्छ!

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने त्यसद्वारा हामीले परमेश्वरको मार्गदर्शन प्राप्त गर्दछौँ।
यूहन्ना ८:१२ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले हाम्रो जीवनमा स्पष्ट मार्गदर्शन ल्याउँछ। हामी ख्रीष्टको ज्योतिमा हिँड्छौँ भने परमेश्वरको साँचो विशेषताहरूलाई देख्न सक्छौँ र हामी कसरी हिँडेको उहाँ चाहनुहुन्छ अनि उहाँले हामीले कस्तो निर्णयहरू गरेको चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछौँ। हामी येशू ख्रीष्टको ज्योतिमा हिँड्छौँ भने परमेश्वरको इच्छा पत्ता लगाउन गाह्रो हुनेछैन। त्यसकारण, येशू ख्रीष्टसँगको दैनिक सङ्गतिले दिनहुँ परमेश्वरको इच्छाअनुसार मार्गदर्शन ल्याउँछ। त्यसपछि हामी कस्तो भएको र हामीले के गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा हामीले जान्नेछौँ।

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने यसद्वारा हामीले साँचो स्वतन्त्रता अनुभव गर्दछौँ।
यूहन्ना ८:३१-३२ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले स्वतन्त्रता ल्याउँछ। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले मानिसमा पूर्ण स्वतन्त्रता ल्याउँछ। यसले अज्ञानताबाट र झूटा शिक्षाहरूबाट पनि स्वतन्त्र गराउँछ। त्यसैगरी यसले दुष्ट विचारहरू, खराब मनोवृत्तिहरू, खराब बानी-व्यहोराहरू र खराब सम्बन्धहरूबाट पनि स्वत्रन्त्र गराउँछ। त्यसकारण, येशू ख्रीष्टसँगको दैनिक सङ्गतिले हामीलाई बाँध्ने कुराहरूबाट स्वतन्त्र गराउँछ!

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने यसद्वारा हामी सुरक्षाको अनुभव गर्दछौँ।
यूहन्ना १०:२७-२८ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले सुरक्षा ल्याउँछ। हरेक मानिसको दोस्रो भावनात्मक खाँचो भनेको सुरक्षा हो। कुनै परिस्थिथि र व्यक्तिले हामीलाई परमेश्वरको हातबाट खोसेर लैजान सक्दैन। त्यसकारण, येशू ख्रीष्टसँगको दैनिक सङ्गतिले निरन्तर सुरक्षा दिँदछ र त्यो दिन कुनै कुरा हुन्छ भने त्यो परमेश्वरको सार्वभौम अनुमतिबाट हुन्छ र कसैले हामीलाई परमेश्वर अथवा उहाँको प्रेमबाट अलग गर्न सक्नेछैन (रोमी ८:३७-३९ हेर्नुहोस्)!

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने त्यसद्वारा हामीले परमेश्वरको प्रेम र उपस्थिति अनुभव गर्दछौँ।
यूहन्ना १४:२१,२३ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले हामीमा परमेश्वरको प्रेम र उपस्थितिको अनुभव ल्याउँछ। येशू ख्रीष्टसँगको दैनिक सङ्गतिले हामीमा दैनिकरूपमा उहाँको धैर्यता, दया र भरोसाको अनुभव ल्याउँछ। उहाँले हामीलाई उत्साहित पार्नुहुन्छ र हाम्रो जीवन अनि हाम्रो जीवनको परिस्थितिहरूमा उहाँको अनुभव गराउँछ।

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने त्यसद्वारा हामीले आफ्नो महत्वलाई महसुस गर्दछौँ।
यूहन्ना १५:५ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले प्रशस्त फल ल्याउँछ। हरेक मानिसको तेस्रो भावनात्मक खाँचो भनेको महत्व हो। हामी खाँचो परेअनुसारको अर्थपूर्ण जीवन जिउन चाहन्छौँ र जीवनमा केही योगदान गर्न चाहन्छौँ। यदि हामीमा येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गति छैन भने हामी अनन्तको लागि महत्व दिने कुनै काम गर्न सक्दैनौँ। यदि येशू ख्रीष्टसँग हाम्रो सङ्गति छ भने सधैँ रहिरहने प्रशस्त फल फलाउँछौ। येशू ख्रीष्टसँगको हाम्रो दैनिक सङ्गतिले हाम्रो जीवनमा निरन्तर महत्व ल्याइरहन्छ। यसरी मानिसहरूमाथि र हरेक दिनको क्रियाकलापहरूमा प्रभाव पार्न येशूले हामीलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ भन्ने हामी अनुभव गर्दछौँ।

ख्रीष्टसँगको सङ्गति अपरिहार्य छ, किनभने यसद्वारा हामीले साँचो मित्रता अनुभव गर्दछौँ।
यूहन्ना १५:१४-१५ पढ्नुहोस्। येशू ख्रीष्टसँगको सङ्गतिले हामीमा उहाँको मित्रता ल्याउँछ। हाम्रो मित्र हुनुभएकोले ख्रीष्टले हाम्रो साथ पाउन र हाम्रो लागि सबै किसिमका बलिदानहरू गर्न पहल गर्नुहुन्छ। उहाँले सधैँ हामीलाई असल बनाउन माथि तान्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई कहिले पनि गलत कुराहरूतिर तल धकेल्नुहुन्न। उहाँले आफ्ना आत्मीय विचारहरू हामीसँग बाँड्नुहुन्छ। येशू ख्रीष्टसँगको दैनिक सङ्गतिले लगातार हामीलाई उहाँसँगको मित्रतातिर लैजान्छ।

सारंश : येशू ख्रीष्टसँग शान्त समय बिताउँदै उहाँसँग दैनिक सङ्गति गर्नाले इसाईहरूलाई दैनिकरूपमा परमेश्वरले योजना गर्नुभएको अचम्मका आशिष्हरूको अनुभवमा लैजान्छ (एफिसी १:३)।

ख. तरिका : कसरी येशू ख्रीष्टसँग (परमेश्वरसँग) दिनहुँ शान्त समय बिताउँदै सङ्गति गर्ने?

सिकाउनुहोस् : परमेश्वरसँग सङ्गति गर्न विशेष समय छुट्ट्याउनुलाई प्राय: उहाँसँग 'शान्त समय' बिताउनु पनि भनिन्छ। परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने तरिकाको निम्ति 'मनपर्ने सत्यता' पत्ता लगाउने तरिका तपाईंले पहिले नै सिकिसक्नुभएको छ (निर्देशिका १, परिशिष्ट १ हेर्नुहोस्)। परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने समयको लागि आज तपाईंले 'प्रश्नहरू' गर्ने तरिका सिक्नुहुनेछ। यो तरिकामा पनि ५ वटा चरणहरू छन्।

१. परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

तपाईंका विचारहरूलाई परमेश्वरतिर केन्द्रित गराउन सहायता प्राप्त गर्न छोटो प्रार्थना गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि तपाईंले यसरी प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ: "प्रभु, तपाईं को हुनुहुन्छ भन्ने कुरा मलाई प्रकट गरिदिनुहोस्। मलाई तपाईंको इच्छाअनुसार काम गर्न सिकाउनुहोस्। म हिँड्नुपर्ने बाटो मलाई देखाइदिनुहोस्" (भजन १४३:८,१०)। अथवा यसरी प्रार्थना गर्नुहोस्, "प्रभु, आज मलाई तपाईंको आवाज सुन्न दिनुहोस्" (हिब्रू ३:१५)। अथवा "प्रभु, मेरा आँखाहरू खोलिदिनुहोस् ताकि म तपाईंको व्यवस्थामा भएका अचम्मका कुराहरू देख्न सकूँ" (भजन ११९:१८)।

२. आफ्नो बाइबल पढ्नुहोस्।

आफ्नो बाइबल लिनुहोस् र त्यसको कुनै खण्ड अथवा पूरा अध्याय पढ्नुहोस्। निर्देशिका १ परिशिष्ठ २ मा भएको बाइबल पढ्ने योजनाले तपाईंलाई सम्पूर्ण बाइबल व्यवस्थित ढङ्गमा पढ्न मद्दत गर्दछ। निर्दिका १ परिशिष्ठ मा उल्लेखित बाइबलमा चिन्ह लगाउने तरिकाले तपाईंलाई बाइबल पढ्न सहायता गर्दछ। इसाईहरूको सानो समूह हरेक दिन भेटेर समूहगतरूपमा परमेश्वरसँग समय बिताउन सक्छन्। यस तरिकाले हरेकलाई येशूसँग दिनहुँ सङ्गति गर्न सहायता गर्नेछ। केही मुलुकहरूमा विश्वासीहरू हरेक दिन बिहानै सानो समूहमा भेला भएर एकसाथ शान्त समय बिताउँछन् र समूहमा नै बाइबल पढ्ने र प्रार्थना गर्ने गर्छन्।

३. प्रश्नहरू छान्नुहोस्।

तपाईंले अझै सिक्न चाहनुभएको विषयहरूबाट एउटा अथवा केही प्रश्नहरू छान्नुहोस्।
तलका प्रश्नहरूका एक अथवा केही प्रयोगहरू बनाउनुहोस्।

प्रश्न १ - परमेश्वर
म बाइबलमा परमेश्वर अथवा ख्रीष्ट अथवा पवित्र आत्माको बारेमा के सिक्दछु? उहाँ केजस्तो हुनुहुन्छ? उहाँले के भन्नुहुन्छ? उहाँले के गर्नुहुन्छ? उहाँले अहिले मलाई के भन्दैहुनुहुन्छ? उहाँले अहिले मेरो जीवनमा के गर्दैहुनुहुन्छ?
उदाहरणको लागि पावलले प्रेरित २२:८,१० मा सोधेका दुई प्रश्नहरूलाई हेर्न सकिन्छ। "प्रभु, तपाईं को हुनुहुन्छ?", "प्रभु, मैले के गर्नु पर्छ?"

प्रश्न २ - मानिसहरू
म बाइबलमा मानिसहरूको बारेमा के सिक्दछु? मानिसहरू कस्ता छन्? तिनीहरूले के भन्दछन्? तिनीहरूले के गर्दछन्? तिनीहरूका अभिप्रायहरू, मनोवृत्तिहरू, चाहनाहरू, उपलब्धीहरू र गल्तीहरू के-के हुन्?

प्रश्न ३ - म, आफै
मैले बाइबलमा आफ्नोबारेमा के सिक्दछु? म कहाँबाट आएको हुँ? म को हुँ? किन म यहाँ छु? म कहाँ जाँदैछु? मैले के सोच्दछु र के विश्वास गर्दछु? म के गर्दछु र के कुरालाई म वेवास्ता गर्दछु? म के हुन सक्छु?

प्रश्न ४ - परिवर्तन
मैले के जानेको अथवा विश्वास गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ? म के भएको र मैले के गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ? परमेश्वर अथवा परमेश्वरको वचनले मबाट कस्तो प्रतिक्रिया माग्नुहुन्छ?

तपाईंले आफ्नो निम्ति आफै प्रश्नहरू सोचेर बनाउन सक्नुहुन्छ; जस्तै:

प्रश्न ५ - मूल्याङ्कन
येशू ख्रीष्टसँगको सम्बन्धमामा म कहाँ खडा भएको छु? उहाँसँगको सम्बन्धमा म कहाँ उभिन चाहन्छु?

प्रश्न ६ - बुझाइ (समझ)
म के कुरा बुझ्दिनँ, त्यसको बारेमा आफ्नो समूहमा सोध्न चाहन्छु?

प्रश्न ७ - भावनाहरू
आफूले पढेका कुराहरूको बारेमा म के महसुस गर्दछु? त्यसले मलाई भयभित बनाउँछ कि आशा दिन्छ? त्यसले मलाई अप्ठ्यारो महसुस गराउँछ कि उत्साह दिन्छ?

प्रश्न ८ - सेवकाइ
येशूले कसरी मानिसहरूसँग सम्बन्ध राख्नुहुन्छ? येशूले कसरी मानिसहरूको सेवा गर्नुहुन्छ? येशूले कसरी मानिसहरूलाई सिकाउनु हुन्छ अनि तालिम दिनुहुन्छ? कसरी येशूले मानिसहरूका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहुन्छ? चुनौतिहरू अथवा कठिनाइहरूप्रति येशूले कसरी प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ?

प्रश्न ९ - सम्बन्धहरू
मलै अरू इसाईहरू र अरू विश्वासीहरूसँग कसरी सम्बन्ध राख्नुपर्छ? झूटा अगमवक्ताहरूसँग मैले कसरी सम्बन्ध राख्नुपर्छ? दुष्ट मानिसहरूसँग मैले कसरी सम्बन्ध राख्नुपर्छ? गरिब, अत्याचारमा परेका र असमर्थ तथा अपाङ्गहरूप्रति मैले कसरी सम्बन्ध राख्नुपर्छ?

प्रश्न १० - चरित्र
कस्तो चरित्र र सद्गुण मैले आफूमा विकास गर्नुपर्छ?

४. आफूले पत्ता लगाएको कुराहरूलाई मनन गर्नुहोस्।

आफूले पत्ता लगाएका कुराहरूमा मनन गर्नुहोस्, किनभने तपाईं त्यसको सत्यता बुझ्न चाहनुहुन्छ, त्यसबाट नयाँ शक्ति पाउन चाहनुहुन्छ र त्यसपछि त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न चाहनुहुन्छ।
इसाई मनन अरू धर्महरूको मनन र ध्यानभन्दा फरक छ। इसाई मननमा चार वटा पक्षहरू हुन्छन्: विचार गर्नु, प्रार्थना गर्नु, लागू गर्नु र लेख्नु।

विचार गर्नुहोस्।
तपाईं मनन गर्नुहुन्छ किनभने तपाईं बुझ्न चाहनुहुन्छ। त्यसैले महत्वपूर्ण शब्दहरूको अर्थहरूका बारेमा तपाईं विचार गर्नुहुन्छ।

प्रार्थना गर्नुहोस्।
परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्दैहुनुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईं जान्न चाहनुहुन्छ। त्यसैले तपाईं आफ्नो हृदयमा शान्तरूपमा प्रार्थना गर्नुहुन्छ र तपाईंलाई परमेश्वरले के भन्न खोज्दैहुनुहुन्छ भनी सोध्नुहुन्छ। सत्य कुरा आफूलाई बताइदिनुहोस् भनी उहाँलाई अनुरोध गर्नुहोस् ताकि उक्त सत्यताले तपाईंको जीवनमा कसरी काम गर्छ भनी उहाँले तपाईंलाई देखाइदिनुहुनेछ। उक्त सत्यताहरूको बारेमा प्रार्थनासाथ परमेश्वरसँग छलफल गर्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंको हृदयमा बोल्नुभएको आवाज सुन्ने अपेक्षा गर्नुहोस्।

सम्बन्ध राख्नुहोस्।
सत्यलाई तपाईं व्यवहारमा उतार्न चाहनुहुन्छ। त्यसैले आफ्नो व्यक्तिगत जीवन र आफू बाँचिरहेको संसारमा तपाईंले उक्त सत्यसँग सम्बन्ध राख्नुहुन्छ। आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् - "यो सत्यताको ज्योतिमा मेरो खाँचो के हो?", "कुन सत्यतालाई मलाई नवीकरण गर्दछु र त्यसले मलाई बलियो बनाउँछ?", "मैले के गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ?" यसलाई छोटकरीमा भन्ने हो भने, "परमेश्वरलाई मबाट कस्तो प्रतिक्रियाको खाँचो छ?"

लेख्नुहोस्।
उक्त सत्यतालाई सम्झना राखी तपाईं त्यससँग सम्बन्ध राख्नुहुन्छ। त्यसैले अति महत्वपूर्ण विचारहरूलाई तपाईंले आफ्नो नोटबुकमा लेख्नुहुन्छ।

५. आफ्ना उत्तरहरूको बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

तपाईंले मनन गर्नुहुँदा अति महत्वपूर्ण विचारहरूका बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस्। 'प्रार्थना' भनेको परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्नुहुन्छ, त्यसको प्रतिक्रिया जनाउनु हो भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्।

ग. येशू ख्रीष्टसँग (परमेश्वरसँग) दिनहुँ सङ्गति गर्ने समयको लागि केही व्यवहारिक सुझावहरू

१. दैनिक आचरण
सिकाउनुहोस् - दिनहुँ परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने समय मिलाउनुहोस्।
आफू एक्लै अथवा अरू व्यक्तिहरूको साथमा परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने समय मिलाउनुहोस्।
आफूलाई मनपर्ने सत्यता पत्ता लगाउने तरिका अथवा प्रश्नहरू सोध्ने तरिकाको प्रयोग गर्नुहोस्।
'बाइबल पढ्ने योजना' र 'बाइबलमा चिन्ह लगाउने' तरिकाको पनि प्रयोग गर्नुहोस्।

२. नोटबुक (कापी)
सिकाउनुहोस् - सधैँ आफूसँग नोटबुक राख्नुहोस्। त्यसमा यी कुराहरू लेख्ने बानी बसाल्नुहोस्: मिति; परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने समयमा पढेको बाइबल खण्ड; तपाईंले विचार गर्नुभएको प्रश्नहरू र मननको बेलामा तपाईंले पत्ता लगाउनुभएको महत्वपूर्ण विचारहरू आदि। यसरी आफ्ना विचारहरूलाई लेख्ने गर्नाले परमेश्वरको सत्यताहरू स्पष्ट पार्न, याद गर्न र अरूलाई सञ्चार गर्न त्यसले सहायता मिल्नेछ। परमेश्वरसँग सङ्गति गर्दा आफूले पत्ता लगाएका कुराहरू अरू मानिसहरूलाई बाँड्नको निम्ति तपाईंको नोटबुकले सहायता गर्नेछ। त्यसको साथै परमेश्वरले विगतमा तपाईंलाई के भन्नुभएको थियो भनी सम्झना गर्न पनि त्यसले सहायता गर्नेछ। जब केही समयपछि तपाईंले ती टिप्पणीहरू पढ्नुहुन्छ, तब परमेश्वरले कसरी तपाईंलाई डोऱ्याउनुभएको रहेछ भनी त्यसले देखाइदिनेछ।

३. अरूको साथमा
सिकाउनुहोस् - समूहमा रहेर परमेश्वरसँग सङ्गति गर्न समय मिलाउनुहोस्।
प्रश्नहरू सोध्ने तरिका प्रयोग गर्नुहोस् र कुन प्रश्नको बारेमा छलफल गर्ने भनी निधो गर्नुहोस्। आफूले पत्ता लगाएका कुराहरू र व्यवहारिक प्रयोगहरू सबैको सामु बाँड्नुहोस्।
सबैसँग समूहमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

४. आफूले सिकेका कुराहरू बाँड्नुहोस्।
सिकाउनुहोस् - परमेश्वरसँग आफ्नो व्यक्तिगत समयको बारेमा हरेक हप्ता बाँड्नुहोस्।
यदि तपाईंको समूह हप्ताको एकपटक भेट्ने गर्छ भने, सिकेका कुराहरू बाँड्ने समयको निम्ति त्यसमा एउटा निश्चित भाग बनाउनुहोस्। त्यतिबेला प्रत्येक व्यक्तिले गत हप्ता परमेश्वरसँग सङ्गति गर्दा के सिकेको छ भनी समूहका सबै मानिसहरूका माझमा बाँड्दछ।

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-तीन जनाको समूहमा विभाजन भएर तपाईंले आज जे सिक्नुभएको छ, त्यसबारे 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। यी कुराहरू आफ्नो समूहमा अभ्यास गर्नुहोस्: बाइबलबाट एउटा खण्ड छान्नुहोस्; जस्तै: भजन ३४ अथवा मत्ती ८ अध्याय। 'प्रश्नहरू सोध्ने' तरिकालाई प्रयोग गर्दै समूहमा रहेर परमेश्वरसँग सङ्गति गर्ने समय मिलाउनुहोस्। अर्को व्यक्ति अथवा समूहमा परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउँदा 'प्रश्नहरू सोध्ने' शिक्षाको बारेमा प्रचार गर्नुहोस्, सिकाउनुहोस् अथवा सँगै अध्ययन गर्नुहोस्।
२. **परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत समय -** प्रत्येक दिन आधा अध्याय बाइबल पढेर विद्यार्थीहरूलाई परमेश्वरसँग व्यक्तिगत समय बिताउन लगाउनुहोस् (उत्पत्ति ६:१-९:२८)। प्रश्नहरू सोध्ने तरिकालाई प्रयोग गर्नुहोस्। टिप्पणीहरू बनाउनुहोस्।

३. **बाइबल अध्ययन -** घरमा अर्को बाइबल अध्ययन तयार पार्नुहोस्। उत्पत्ति १:२४-२:२५; विषय: "मण्डलीको साँस्कृतिक काम।" 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 नोटबुकलाई अद्यावधिक बनाउनुहोस्।** आराधनाको टिप्पणी, परमेश्वरसँग तपाईंले व्यक्तिगत समय बिताउँदा बनाएको टिप्पणी, शिक्षा दिँदा बनाएको टिप्पणी र यो तयारीलाई सङ्लग्न गर्नुहोस।