चौथो भाग
चेलाको (आत्मिक) रूपमा वृद्धि

१. प्रभुसित भेट्ने दैनिक समय-तालिका १८१

२. परमेश्वरको वचन के हो ? १८६

३. परमेश्वरको वचनको अध्ययन १९८

४. प्रार्थना २०७

५. परमेश्वरको आवाज सुन्नु :
इश्वरीय अगुवाईको सिद्धान्त २२२

६. प्रशंसा र आराधना २३३

७. आत्मिक युद्ध २४१

१. प्रभुसित भेटने दैनिक समयतालिका

क. मुख्य पदहरु

यहोशू १:७-८ — याकूब १:२२-२५

प्रस्थान ३४:२९ — लूका ५:१६

ख. परिचय

कुनैपनि महत्वपूर्ण सम्बन्धको वृद्धि र विकास हुनको निम्ति संचारको आदान-प्रदान अत्यावश्यक हुन्छ. आत्मिक बृद्धिको लागि प्रभुसित बातचित गर्नु र उहाँको कुरा सुन्नुपर्छ. यस किसिमले हामी जीबन र सत्यको मूल स्रोतसित सम्बन्ध बढाउनेछौं अर्थात पिता,पुत्र र पवित्र आत्मासित.

ग. के शान्त (परमेश्वरसित एकान्त) समय आवश्यक छ ?

१. नियमित र व्यवस्थित शान्त समयले हामीलाई परमेश्वर र उहाँको वचनको ज्ञान तथा समझमा बढन मदत गर्दछ र यसले गर्दा उहाँको सेवा गर्नमा हामी बढी सुसज्जित हुनेछौं.

२. यदि हामी परमेश्वरलाई बढी जान्न चाहन्छौं र उहाँसित जीवित सम्बन्ध गाँस्न चाहन्छौ भने उहाँसित हाम्रो नियमित सम्पर्क तथा सँगति हुनु जरुरी छ.

३. नियमित शान्त समयले परमेश्वरप्रतिको प्रेम र उहाँका मार्गहरुमा हाम्रो समर्पणतालाई देखाउंछ.

४. शान्त समयको वेलामा परमेश्वरबाट त्यसदिनको निम्ति अगुवाई तथा निर्देशन प्राप्त गर्न सक्दछौं.

५. हाम्रो शान्त समयमा परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्न आवश्यक कुराहरु उहाँबाट प्राप्त गर्नसक्छौं र त्यसरी हामी त्यसदिनको लागि तयारी गर्नसक्छौं.

६. नियमित शान्त समयले हामीलाई उत्साहित, पुनर्नविकरण र सामर्थी बनाउंछ. यसबाट हामी परमेश्वरले इच्छा गर्नु भए मुताविक, विशेष गरी जाँच र परीक्षाहरुका सामून्ने जिउन समर्थ हुनेछौं.

७. एउटा प्रभावकारी र फलदायी शान्त समयबाट हाम्रो आत्मिक परिपक्वतामा वृद्धि हुनजान्छ किनभने परमेश्वरबाट हामीले आत्मिक भोजन र ताकत प्राप्त गर्दछौं.

घ. शान्त समयको दुई भाग हुन्छ

१. प्रार्थना

यसले परमेश्वरसित दोहोरो सम्पर्क स्थापित गर्छ. हामी उहाँसित कुराकानी गर्छौं र हामीलाई प्रत्युत्तर दिनको निम्ति हामीले उहाँलाई समय दिनुपर्छ.

२. परमेश्वरको वचन

हाम्रो बाइबल अध्ययनद्वारा पनि परमेश्वर हामीसित बोल्नुहुन्छ (भजन ११९:१०५)

ङ. शान्त समयलाई उपयोगि बनाउन केही सुझावहरु

१. एउटा एकान्त ठाउँ खोज्नुस

यो समय तपाईले परमेश्वरसित भेटनका लागि हो त्यसकारण यो समयमा कुनै विघ्न बाधा देखिनु हुँदैन. यो वेलामा प्रभुसित एक्लै समय बिताउनु उपयुक्त हुनेछ (मत्ती ६:६; मर्कूस १:३५; मत्ती १४:२३).

२. खास समय छान्नुस

हाम्रो दिनहरु प्रायश: व्यस्त हुन्छन. फुर्सदको समय खोज्नपट्टि नलाग्नुस तर एकान्त समयको निम्ति दिनको कुनचाहिँ समय उपयुक्त हुन्छ छान्नुहोस् (दानियल ६:१०).

- आफ्नो व्यक्तिगत जीवनशैलीलाई जाँच्ने समय निकाल्नुहोस् तथापि आफ्नो दैनिक कार्यक्रम शुरु गर्नु अगाडि नै शान्त समयमा रहनु उपयुक्त हुनेछ.
- परमेश्वर हाम्रो उत्तम समयको योग्य हुनुहुन्छ. त्यसकारण प्रत्येक दिन आफ्नो उत्तम समयको खास अंश परमेश्वरलाई दिनुस्. हतारमा ५ मिनेट छुट्टयाउने नभएर उहाँलाई हामीसित बातचित गर्नका निम्ति पर्याप्त समय छुट्टयाउनु हो.
- याद गर्नुहोस् परमेश्वरसित हामीले कति समय बितायौं त्यो महत्वको हुँदैन तर उहाँसित समय कसरी बितायौं त्यो चाहिं महत्वको हुन्छ.

च. बाइबल अध्ययनको निम्ति केही सुझावहरु

- परमेश्वरको मार्ग र इच्छाहरु जान्नको निम्ति पवित्र आत्मालाई आफ्नो शिक्षक वा सल्लाहकार हुन आग्रह गर्नुहोस् (यूहन्ना १६:१३-१४; भजन ११९:१८).
- बाइबलबाट परमेश्वर जे भन्नुहुन्छ त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् (हिब्रू ३:७-८; हिब्रू ४:१-२) किनभने परमेश्वरको वचन सुनेपछिमात्र विश्वास उत्पन्न हुन्छ (रोमी १०:१७).
- परमेश्वरसित (प्रार्थना र प्रशंसामा) र आफैंसित (आत्मालाई पौष्टिकता प्रदान गर्न, विश्वासलाई मजबुत पार्न र उन्मुक्त अनुभव गर्न) र शैतानसित (येशूले परमेश्वरको वचनबाट उद्धृत गरेर उसको आक्रमणलाई रोक्नुभए जस्तै - मत्ती ४:७) धर्मशास्त्र ठूलो सोरमा पढनुस.
- वचनमाथि ध्यान तथा मनन गर्नुहोस् (हितोपदेश ४:२०-२३, यहोशू १:८).
- आफूले पढेका कुराहरुका बारेमा प्रार्थनाद्वारा प्रत्युत्तर दिनुहोस र यसलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्नुहोस् वचन अनुसार गर्नुहोस्.
- बाइबल अध्ययनद्वारा परमेश्वरले तपाईंमाथि के कुराको छाप पार्नुभयो त्यो लेखिराख्नुहोस्.
- धर्मशास्त्रका एक-दुई पदलाई कण्ठ गरिराख्नुहोस्.

छ. प्रार्थनाको निम्ति केही सुझावहरु

- व्यक्तिगत रुपमा परमेश्वरले तपाईंको जीवनमा गर्नुभएका सबै कामहरुका निम्ति उहाँलाई धन्यवाद प्रशंसा दिंदै आफ्नो प्रार्थना शुरु गर्नुहोस्.
- पवित्र आत्माले तपाईंलाई स्मरण गराउनुभएको त्यस्तो कुनै कुराहरु (पापहरु) छन जसको तपाईंले क्षमा माग्नुभएको छैन वा अरुलाई क्षमा गर्नुभएको छैन भने त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस्.
- आफ्नो निम्ति आवश्यक परेका थोकहरु विश्वाससाथ परमेश्वरसित माग्नुस (फिलिप्पी ४:१९; २ पत्रस १:३; मत्ती ६:३३; १यूहन्ना ५:१४-१५).
- अरुको निम्ति प्रार्थना र अन्तरविन्ती गर्नुहोस्. ख्रीष्टलाई ग्रहण नगर्नुभएका आफ्ना मित्रहरु, नातागोताहरु, स्थानीय मण्डली, घर-घरमा हुने सँगतिहरु, सरकारका पदाधिकारीहरु, परमेश्वरका अन्य सेवकहरु

आदिका निम्ति पनि प्रार्थना र अन्तरबिन्तीमा लागिरहनुहोस. पवित्र आत्माको अगुवाईको निम्ति आफूलाई उपलब्ध गराइराख्नोस् र जब तपाई परमेश्वरसित केही माग्नुहुन्छ भने कुन कुराको खांचो छ त्यसबारेमा उहाँलाई प्रष्ट निवेदन गर्नुहोस्.

- प्रार्थनाको उत्तर पाएकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन कहिल्यै नभुल्नुहोस्.
- तपाईसँग व्यक्तिगत वातचित गर्न परमेश्वरलाई प्रशस्त समय दिनुहोस (तपाईको प्रार्थनाको उत्तर परमेश्वरबाट हतारमा तुरुन्तै पाउने अपेक्षा नगर्नुहोस्, उहाँले आफ्नै समयमा जवाफ दिनुहुन्छ).

ञ. महत्वपूर्ण केही बुँदाहरु

- सन्तुलित शान्त समय (बाइबल अध्ययन र प्रार्थनाको निम्ति पर्याप्त समय निकाल्नुस्).
- शान्त समयमा परमेश्वरबाट तपाईले सिक्नु भएको कुरालाई अरुसित बांडन र व्यवहारमा प्रयोग गर्न दिनमा कुनै मौका हात परेमा त्यसलाई उपयोग गर्न नचुक्नुहोस् (याकूब १:२२).
- पूरै दिनभरि परमेश्वरसित प्रार्थनापूर्ण सम्बन्ध कायम गरिराख्नुहोस् (लूका १८:१).
- अत्यधिक वाइवल अध्ययन तथा तीव्र प्रार्थना गर्न सप्ताहभरिमा एकचोटी भएपनि समय निकाल्नुस.

झ. प्रश्नहरु र छलफलका बुँदाहरु

१. प्रार्थना र परमेश्वरको वचन अध्ययन गर्न के तपाईले नियमित रुपमा दैनिक समय छुट्याउनुभएको छ ?

२. के परमेश्वर र तपाईको दोहोरो बातचित हुने गरेको छ ? नढांटी भन्नुस.

३. विशेषगरी परमेश्वरको वचनबाट उहाँले तपाईलाई के भनिरहनु भएको छ र त्यसलाई तपाईले व्यवहारमा उतार्नु भएको छ ?

४. प्रभुलाई स्वीकार गरेको शुरुको समयमा भन्दा अहिले परमेश्वरको वचन तपाईले अझ राम्ररी जान्नुभएको छ ?

५. तपाईंले शान्त समय बिताए पश्चातको तपाईंको हालका दिनहरुमा केही भिन्नता आएको छ कि ? (शान्त समयले तपाईंको दैनिक कार्यक्रममा केही फरक वा प्रगति देखाएको छ कि ?)

ञ. सारांश र प्रयोग

१. परमेश्वरसँग सँगति गर्नको निम्ति हाम्रो सृष्टि भएको हो. त्यसकारण प्रत्येक दिन हामी उहाँसँग भेटघाट गर्दै संचार सम्बन्ध कायम गर्न सिक्नुपर्छ.

२. उहाँसित हाम्रो नियमित तवरमा सँगति भएन भने परमेश्वरसित हाम्रो घनिष्ठ सम्बन्ध हुन सक्दैन.

३. परमेश्वर को हुनुहुन्थ्यो र मानिसको निम्ति उहांको के इच्छा छ त्यो हामी उहाँबाट सृष्टि भएकाहरुले जान्नका निम्ति नै परमेश्वरको वचन लेखिएको हो.