ZÚME

सत्र १

जाँच- गर्नु
(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **3354**

प्रार्थना गर्नुहोस्
(५ मिनेट)

प्रार्थनाद्वारा सुरु गर्नुहोस् । पवित्र आत्माबिना आत्मिक विचार र रुपान्तरण असम्भव छ । झुण्डमा केही समय लिएर सेसनमा डोर्याउनको लागि उहाँलाई निम्त्याउनुहोस् ।

सारशं
(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरु सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- परमेश्वरले साधारण मानिसहरुलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ ।
- चेला र मण्डलीको सरल परिभाषा
- आत्मिक तरिकाले सास लिने भनेको परमेश्वोरलाई सुन्नु र उहाँको आज्ञापालन गर्नु हो

पढनु
(५ मिनेट)

परमेश्वरले साधारण मानिसहरुलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

जूमे तालिममा स्वागत छ । जूमे शब्द ग्रीक भाषामा खमीरलाई प्रयोग गर्ने शब्द हो ।

येशूले भन्नुहुन्छ परमेश्वरको राज्य एकजना स्त्री जस्तै हो जसले मुछेको ठूलो पिठोको ढल्लोमा थोरै खमीर हाल्छिन् । उनले मुछ्दै गर्दा थोरै खमीर पनि मुछेको ठूलो पिठोको ढल्लोभरि नै फेलिन्छ ।

साधारण मानिसले पनि सानो कुरा लिएर परमेश्वरको राज्यमा ठूलो प्रभाव पार्नको लागि प्रयोग गर्न सक्छ भन्ने कुरा येशूले देखाउँदै हुनुहुन्थ्यो ।

हाम्रो सपना येशूले भन्नुभएको कुरा गर्नु हो -- संसारको साधारण मानिसहरुलाई सानो कुराको प्रयोग गरेर परमेश्वरको राज्यमा ठूलो प्रभाव पार्न सहायता गर्नु !

आफ्ना चेलाहरुलाई येशूले दिनुभएको अन्तिम सन्देश एकदम सरल थियो । उहाँले भन्नुभयो, "स्वर्ग र पृथ्वीमा समस्त अधिकार मलाई दिइएको छ । यसकारण जाओ, र सबै देशका जातिहरूलाई चेला बनाओ, पिता र पुत्र र पवित्र आत्माको नाउँमा तिनीहरूलाई बप्तिस्मा देओ, मैले तिमीहरूलाई आज्ञा गरेका सबै कुरा पालन गर्न तिनीहरूलाई सिकाओ । हेर, म युगको अन्त्यसम्म सधैँ तिमीहरूका साथमा छु ।"

येशूको आज्ञा सरल थियो -- चेला बनाओ ।

त्यो कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा योशूले सरल निर्देशन दिनुभयो -- जहाँ जहाँ जान्छौ, चेला बनाओ ।

- पिता, पुत्र र पवित्र आत्माको नाउँमा तिनीहरूलाई बप्तिस्मा दिँदै चेला बनाओ ।
- सबै आज्ञाहरु पालना गर्न सिकाउँदै चेला बनाओ ।

अब, चेला बनाउने प्रक्रिया के हो त ?

- हामी जहिले पनि चेला बनाउँछौँ- जहाँ जहाँ जान्छौँ, त्यहाँ त्यहाँ
- जब कसैले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने निणर्य गर्दछ, उनलाई बप्तिस्मा दिनुपर्दछ ।
- विश्वासमा बढ्दै गएपछि प्रत्येक विश्वासीलाई हामीले येशूको सबै आज्ञाहरु पालना गर्न सिकाउनुपर्दछ ।

उहाँको आज्ञाहरुमध्ये चेला बनाउनु पनि एक भएको हुनाले प्रत्येक विश्वासीले चेला बनाउन सिक्नै पर्दछ ।

ती चेलाहरुले फेरि अरु चेलाहरु बनाउनुपर्दछ । अनि ती चेलाहरुले पनि अरु चेलाहरु बनाउनुपर्दछ ।

चेलाहरु वृद्धि गर्नु । जूमेको काम यही प्रक्रियामा हुँदछ ।

यो खमीर जस्तै छ - मुछेको पिठोको डल्लोभरि नपुगे सम्म फैलिरहन्छ । चेला बनाउने आज्ञा सँगै येशूले एउटा प्रतिज्ञा पनि गर्नुभयो

येशूले भन्नुभयो - म युगको अन्त्यसम्म सधैँ तिमीहरूका साथमा छु ।

प्रत्येक विश्वासीले येशू ख्रीष्ट हामीसँगै हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा ढुक्क हुनुपर्दछ किनकि उहाँ हुनुहुन्छ । यसको अर्थ यो पनि हो कि उहाँलाई पछ्याउने प्रत्येकले चेला बनाओस् भन्ने येशू चाहनुहुन्छ भन्ने सत्यताप्रति प्रतिबद्ध हुनुपर्छ । किनकि उहाँ त्यही चाहनुहुन्छ ।

येशूले भन्नुभयो - "स्वर्ग र पृथ्वीमा समस्त अधिकार मलाई दिइएको छ । यसकारण जाओ, र चेला बनाओ ।"

येशूले हामीलाई पठाउनुहुँदा उहाँ आफनै अधिकारमा भर पर्नुहुन्छ ।

येशूले भन्नुहुन्छ, उहाँको अधिकारभन्दा उच्चमा अरु कुनै अधिकार छैन । कुनै परम्पराको पनि उहाँको भन्दा उच्च अधिकार छैन ।

कुनै सँस्कृतिको पनि उहाँको भन्दा उच्च अधिकार छैन । संसारको कुनै कानुनको पनि बढी अधिकार छैन ।

येशूले भन्नुभयो - जाओ चेलाहरु बनाओ ।

जूमेले जस्तै - खमीरले जस्तै - काम पूरा नभएसम्म हामी हुकँदै र बढ्दै जाऔँ ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

उहाँलाई पछ्याउने प्रत्येकले उहाँको महान आज्ञा पालना गरुन् भन्ने चाहनुहुन्छ भने किन थोरैले मात्रै वास्तवमा चेला बनाउँछन् ?

पढनु

(५ मिनेट)

चेलाहरु र मण्डली

जूमे तलिममा पुनः स्वागत छ । यस सेसनमा हामी चेलाहरु र मण्डलीको विषयमा कुरा गर्नेछौँ ।

चेला के हो ? चेला कसरी बनाउने ?

येशूलाई पछ्याउनेहरुलाई सबै आज्ञाहरु पालन गर्न कसरी सिकाउने ?

संसारको दास भएर जीवन बिताएकाहरुलाई परमेश्वरको राज्यको नागरिकहरु बन्नलाई कसरी सुसज्जित बनाउने ?

चेला शब्दको अर्थ पछ्याउने व्यक्ति हो । तसर्थ, चेला परमेश्वलाई पछ्याउने व्यक्ति हो ।

येशूले भन्नुभयो - "स्वर्ग र पृथ्वीमा समस्त अधिकार मलाई दिइएको छ" ।

त्यसैले, परमेश्वरको राज्यको राजा येशू हुनुहुन्छ । हामी उहाँका नागरिकहरु हौँ, उहाँका इच्छाका विषयहरु हौँ । उहाँको इच्छा, उद्धेश्य, अभिप्राय, प्राथमिकता र मान्यताहरु उच्चतम र उत्कृष्ट छन् ।

उहाँको वचन नै व्यवस्था हो । राज्यको व्यवस्था के हो त ? येशूले आफ्ना नागरिकहरुलाई के गर भन्नुहुन्छ ?

येशूले भन्नुभयो -- तैँले परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरलाई आफ्नो सारा हृदयले, र आफ्नो सारा प्राणले, र आफ्नो सारा समझले प्रेम गर्नु... आफ्नो छिमेकीलाई आफैलाई जस्तै प्रेम गर्नू ।

येशूले भन्नुभयो, पूरानो करारका सारा व्यवस्था र अगमवक्ताहरुका शिक्षाहरुका आधार नै यी दुई आज्ञाहरु हुन् - परमेश्वरलाई प्रेम गर । मानिसलाई प्रेम गर ।

येशूले भन्नुभयो -- चेलाहरु बनाओ ।

येशूले भन्नुभयो -- मैले आज्ञा गरेका सबै कुरा पालन गर्न तिनीहरूलाई सिकाओ ।

चेला बनाउने प्रक्रियामा सबै आज्ञाहरु पालन गर्न सिकाउनु पनि समावेश भएको हुनाले नयाँ करारलाई एउटै कुरामा सारंश दिन सकिन्छ जुन हो चेला बनाउनु ।

येशूलाई पछ्याउने, परमेश्वर र मानिस दुबैलाई प्रेम गर्ने र चेला बनाउने व्यति चेला हो ।

अनि मण्डली के हो ?

सायद तपाईँमा मण्डली एउटा भवन हो जहाँ तपाईँ जानुहुन्छ भन्ने सोँच होला । तर परमेश्वरको वचनअनुसार मण्डली एक भेला हो--जुन भेलाको तपाईँ एक भाग हुनुहुन्छ ।

बाइबलमा "मण्डली" शब्द तीन प्रकारले प्रयोग भएको छ

- **विश्वव्यापी मण्डली** -- विगत, वर्तमान, र भविष्यका येशूलाई पछ्याउने सम्पूणर् मानिसहरु
- **सहर वा क्षेत्रिय मण्डली** -- येशूलाई पछ्याउने र संसारको कुनै निश्चित क्षेत्रमा वा वरपर बस्ने सबै मानिसहरु
- **घरेलु मण्डली** -- येशूलाई पछ्याउने र तिनीहरुमध्ये एक वा एकभन्दा बढी बस्ने घरमा भेला हुने

आत्मिक परिवार - येशूलाई पछ्याउने, परमेश्वर र मानिसलाई प्रेम गर्ने, र चेला बनाउने व्यक्तिहरुको भेला अन्तिम प्रकारको मण्डली हो - घरेलु मण्डली वा साधारण मण्डली ।

जब यी साधारण मण्डलीहरुका समुहहरु एकसाथ कुनै वृहत काम गर्न एक-अर्कासँग जोडिन्छन् तब सहर वा क्षेत्रिय मण्डली बन्दछ ।

ती सरल मण्डलीहरुका समुहहरु एक अर्कासँग जोडिएर क्षेत्रिय मण्डली बन्दै इतिहासभर फैलिएका हुन्छन् अनि विश्वव्यापी मण्डली बन्दछ ।

यही मण्डली नै अग्रेंजीमा क्यापिटल "C" बाट लेखिने मण्डली हो ।

साधारण मण्डलीहरु आत्मिक परिवारहरु हुन् जहाँ येशू उनीहरुका केन्द्रबिन्दु र राजा हुनुहुन्छ ।

साधारण मण्डलीहरु आत्मिक परिवार हुन् जसले परमेश्वरलाई र अरुलाई प्रेम गर्छन्, चेला बनाउँछन् र वृद्धि गर्छन् ।

कति मण्डलीहरुको भवन, कार्यक्रमहरु, बजेट, र कर्मचारीहरु हुन्छन् ।

तर साधारण मण्डलीमा परमेश्वर र अरुलाई प्रेम गर्न, चेला बनाउन, र वृद्धि गर्न यी कुराहरुको आवश्यक पर्दैन ।

साधारण मण्डलीहरु जोडिएर बनेका क्षेत्रिय मण्डलीहरुमा अन्य चीजहरुले अनावश्यक जटिलता ल्याउँदै वृद्धि हुन गाह्रो बनाउने भएको कारणले हाम्रो यस तालिममा हामी भवन, कार्यक्रम, बजेट, कर्मचारी जस्ता चिजहरुलाई समावेश गर्दैनौँ ।

याद गरौँ, जूमेको अर्थ खमीर हो - एक सरल र एकल कोशिका जीव जुन द्रुत रुपमा उत्पादन हुँदै फैलिन्छ ।

जूमेको तालिमद्धारा हामी खमीर जस्तै हुनेछौँ - सरल र द्रुत रुपमा वृद्धि गर्ने ।

तर वृद्धि गर्नु अगि परमेश्वरले के उत्पादन गरेको चाहनुहुन्छ थाहा गरौँ ।

किनकि वृद्धि गर्नु असल कुरा हो तर यो सधैँ असल हुन्छ भन्ने छैन ।

क्यान्सर पनि द्रुत रुपमा फैलिन्छ तर त्यो घातक हुन्छ ।

हामीले मृत्यु होइन जीवन कसरी पुनरुत्पादन गर्ने ? र हामी पुनरुत्पादन योग्यका चेलाहरु हुन कसरी सुनिश्चित गर्ने ?

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- मण्डलीको बारेमा सोँच्दा तपाइँको विचारमा के आउँछ ?
- भिडियोमा वणर्न गरिएको साधारण मण्डलीमा र त्यो तस्वीरमा के फरक छ ?
- तपाईँलाई कुन चाहिँ वृद्धि हुन सजिलो हुन्छ जस्तो लाग्छ र किन ?

पढनु

(५ मिनेट)

परमेश्वरलाई सुन्नु र उहाँको आज्ञापालन गर्नु हो

जूमे तालिममा पुनः स्वागत छ ।

यस सेसनमा हामी परमेश्वरबाट सुन्ने र सुनेको कुरालाई पालन गर्ने सम्बन्धि कुरा गर्नेछौँ ।

श्वास जीवन हो । हामी सास लिन्छौँ । हामी सास फाल्छौँ । जीवन ।

परमेश्वरको राज्यमा पनि श्वास त्यत्तिनै महत्वपूणर् छ ।

वास्तवमा, परमेश्वरले आफ्नो आत्मालाई "सास" भन्नुभएको छ ।

परमेश्वरको राज्यमा जब हामी परमेश्वरबाट सुन्दछौँ, हामी सास भित्र लिन्छौँ ।

- जब हामी वचनद्वारा परमेश्वरबाट सुन्दछौँ, हामी सास भित्र लिन्छौँ - बाइबल
- जब हामी प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरबाट सुन्दछौँ, हामी सास भित्र लिन्छौँ - परमेश्वरसँग हाम्रो बातचीत ।
- जब हामी मण्डलीद्वारा परमेश्वरबाट सुन्दछौँ, हामी सास भित्र लिन्छौँ - मण्डली, र येशूलाई पछ्याउने अरु व्यक्तिहरु ।
- जब हामी उहाँको कामद्वारा परमेश्वरबाट सुन्दछौँ, हामी सास भित्र लिन्छौँ -

विभिन्न घटनाहरु, अनुभवहरु, परमेश्वरले आफ्ना छोराछोरीहरुको जीवनमा कहिलेकाहीँ आउन अनुमति दिनुहुने सतावट र पीडाहरु ।

जब हामी परमेश्वरबाट सुनेको वचनअनुसार काम गर्छौँ हामी परमेश्वरको राज्यमा सास बाहिर फाल्छौँ । जब हामी आज्ञा पालन गर्छौँ हामी सास बाहिर फाल्छौँ ।

कहिलेकाहीँ आज्ञा पालन गर्न सास बाहिर फाल्नु भन्नाले हाम्रो विचार परिवर्तन गर्नु, हाम्रो बोली र व्यवहार येशू ख्रीष्टको इच्छा अनुसार बनाउनु हो ।

कहिलेकाहीँ आज्ञा पालन गर्न सास बाहिर फाल्नु भन्नाले येशूले हामीलाई दिनुभएको कुराहरु बाँड्नु हो- उहाँले दिनुभएको कुरा अरुलाई दिने- जसरी हामी आशिसित छौँ त्यसरी अरुलाई पनि आशिसित बनाउने ।

येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्तिको निम्ति सास भित्र लिने र बाहिर फाल्ने एकदमै महत्वपूणर् हुन्छ । यही नै हाम्रो जीवन हो ।

येशूले भन्नुभयो- पुत्र आफैले केही गर्न सक्दैन, तर पिताले जे गर्नुभएको देख्छ त्यही मात्र गर्छ, किनकि पिताले जे गर्नुहुन्छ, पुत्रले त्यसै गर्छ ।

येशूले भन्नुभयो- किनभने मैले आफ्नै तर्फबाट बोलिनँ, तर मैले के भन्नुपर्ने हो, र के बोल्नुपर्ने हो, मलाई पठाउनुहुने पिता आफैले मलाई आज्ञा दिनुभएको छ ।

येशूले भन्नुभयो उहाँले बोल्नुभएको प्रत्येक वचन परमेश्वरबाट सुनेर बोल्नुभयो र जे सुन्नुभयो आज्ञा पालन गर्नुभयो ।

सास भित्र लिने- परमेश्वरबाट सुन्ने

सास बाहिर फाल्ने- आफूले सुनेको कुरा आज्ञा पालन गर्ने र अरुसँग बाँड्ने

येशूले भन्नुभयो उहाँको चेलाहरुले पवित्र आत्माको कारण परमेश्वरबाट सुन्दछन् - उहाँको सास जुन उहाँलाई पछ्याउने प्रत्येक व्यक्तिमा हालिदिनुभएको छ ।

येशूले भन्नुभयो- तर सल्लाहकार, अर्थात् पवित्र आत्मा, जसलाई पिताले मेरो नाउँमा पठाउनुहुनेछ, उहाँले तिमीहरूलाई सबै कुरा सिकाउनुहुनेछ, र मैले तिमीहरूलाई भनेका सबै कुरा तिमीहरूलाई याद दिलाउनुहुनेछ ।

सास भित्र लिने- परमेश्वरबाट सुन्ने

सास बाहिर फाल्ने- आफूले सुनेको कुरा आज्ञा पालन गर्ने र अरुसँग बाँड्ने

येशूले हामीलाई जीउन सिकाउँदै हुनुहुन्थ्यो ।

अनि हामी परमेश्वरको आवाज कसरी सुन्छौं ? हामीले के आज्ञा पालन गर्ने कसरी थाहा पाउने ?

येशूले आफैँलाई असल “गोठालो” भन्नुभयो । उहाँलाई पछ्याउनेहरुलाई उहाँले उहाँका “भेडा” भन्नुभयो ।

येशूले भन्नुभयो - मेरा भेड़ाहरूले मेरो सोर सुन्छन्, र तिनीहरूलाई म चिन्छु, र तिनीहरू मेरो पछि आउँछन् ।

येशूले भन्नुभयो- जो परमेश्वरको हो, त्यसले परमेश्वरका वाणी सुन्दछ । तिमीहरू परमेश्वरका होइनौ, यसैकारण तिमीहरू सुन्दैनौ ।

येशू ख्रीष्टको चेलाहरु भएका कारण हामीले उहाँको आवाज सुन्नुपर्दछ ।

हामी शान्त रहेर उहाँको आवाज सुन्न सक्छौं ।

हामी उहाँमा ध्यान केन्द्रित भएर उहाँको आवाज सुन्न सक्छौं ।

हामीले हाम्रो विचारहरु, दर्शनहरु, भावनाहरु, र प्रभावहरुमा उहाँको आवाज सुन्न सक्छौं ।

जब हामीले उहाँको आवाज सुन्छौं हामी लेख्छौं र हामीले सुनेको कुरालाई जाँच गर्छौं ।

हरेक आवाज, विचार, दर्शन, भावना, र प्रभाव परमेश्वरबाट नै हुन्छ भन्ने छैन ।

कहिलेकाहीं त्यो शत्रुको आवाज हुनसक्छ । येशूले भन्नुभएको छ, हाम्रो शत्रु झुट बोल्छ, र ऊ झूटको पिता हो । येशूले भन्नुभएको छ, हाम्रो शत्रु चोर्न, मार्न, र नाश गर्न आउँछ ।

तर परमेश्वरले भन्नुहुन्छ हामीले उहाँबाट सुन्नेछौं र जब हामीले सुन्छौं उहाँ नै हुनुहुन्छ भनि चिन्नेछौं ।

अभ्यास र प्रार्थनाद्वारा हामीले परमेश्वरको आवाज राम्रोसँग चिन्न सक्छौं । हामीले सुनेको आवाज उहाँको हो कि होइन पत्ता लगाउन सिक्न सक्छौं ।

हामीले सुनेको कुरा जाँच गर्ने केही तरिकाहरु :

- जब येशू बोल्नुहुन्छ - उहाँको आवाज उहाँको लिखित वचन अर्थात बाइबलमा पहिला नै हामीलाई भनिएको वचनसँग मेल खान्छ । उहाँले बोल्ने आवाज, उहाँको लिखित आवाज अर्थात बाइबलको विपरित हुँदैन ।

- जब येशू बोल्नुहुन्छ- उहाँको आवाजले हाम्रो हृदयमा आशा र शान्ति दिनुहुन्छ । उहाँको आवाजले हामीलाई दोषी र निराश बनाउनुहुन्न । येशूले दोषी ठहराउनुहुन्न तर प्रेममा सुधार्नुहुन्छ ।
- येशूको आवाजले शरीरको कामलाई ब्यक्त गर्नुहुन्न - व्यभिचार, अपवित्रता, लम्पटपना, मूर्तिपूजा, मन्त्रतन्त्र, दुश्मनी, झैँझगड़ा, ईर्ष्या, क्रोध, स्वार्थीपन, फूट, गुटबन्दी, डाह, पियक्कड़पन, अश्लील मोजमज्जा । यी कुराहरु परमेश्वरको आवाजबाट होइनन् ।
- जब येशू बोल्नुहुन्छ- उहाँको आवाजले पवित्र आत्माको फलहरु व्यक्त गर्नुहुन्छ - प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, विश्वस्तता, नम्रता, संयम ।
- जब येशू बोल्नुहुन्छ- उहाँको आवाजले शकां होइन तर निर्धक्कता दिनुहुन्छ । हामीले सुनेको वचन परमेश्वरबाट नै हो भनि हामीलाई मनमा ज्ञान र शान्ति हुन्छ । हामीले एकै चोटि सबै कुरा नसुनौंला.. सायद हामीलाई थाहा हुनुपर्ने कुराको आंशिक भाग मात्रै सुनेको हौंला तर हामीले जे सुन्छौं ठोस र अपरिवर्तनिय हुन्छ ।

येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने प्रत्येक व्यक्तिको लागि असल खबर यही छ की जब हामी सास भित्र लिन्छौं र परमेश्वरबाट सुन्छौं अनि सास बाहिर फाल्छौं र आज्ञाकारी हुन्छौं, हामीले सुनेको कुरा अरुसँग बाँड्छौं- परमेश्वर अझै स्पष्टरुपमा बोल्नुहुन्छ ।

हामीद्वारा उहाँको सास अझै बग्दछ ।

हामीले अझै स्पष्ट रुपमा उहाँको आवाज सुन्नेछौं ।

हामी अरुको होइन उहाँको आवाज चिन्नेछौं ।

हामीले संसारमा उहाँको काम देख्नेछौं र उहाँसँगै सहभागी भएर काम गर्न सक्नेछौं ।

हामी सास भित्र लिन्छौं, हामी सास बाहिर फाल्छौं । जीवन ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- परमेश्वरको आवाज सुन्न र चिन्न किन महत्वपूर्ण छ ?
- परमेश्वरलाई सुन्नु र प्रतिक्रिया दिनु सास फेर्नु जस्तै हो ? किन हो र किन होइन ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरु:

- परमेश्वरले साधारण मानिसहरुलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ ।
- चेला र मण्डलीको सरल परिभाषा
- आत्मिक तरिकाले सास लिने भनेको परमेश्वोरलाई सुन्नु र उहाँको आज्ञापालन गर्नु हो

आज्ञा पालना गर्ने

यी परिभाषाहरूलाई साथीसँग बाँड्न अभ्यास गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई तपाईंको हृदय र आत्मामा गहिरो रूपमा गाड्नको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् को सँग उहाँले तिनीहरूलाई बाँड्न चाहनुहुन्छ।

बाँड्नुहोस्

परिभाषाहरू साझा गर्नुहोस् जससँग परमेश्वरले तपाईंलाई त्यसो गर्न प्रभाव पर्नुहुन्छ। त्यसपछि तिनीहरूलाई अरू कसैसँग बाँड्न सुसज्जित गर्नुहोस्।

सत्र २

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **4568**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

यदि समूहमा कसैलाई विशेष आवश्यकताहरू छन् भने तिनीहरू समूहले प्रार्थना गरेको चाहन्छन् भनि सोध्नुहोस्।

परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले उहाँको वचनमा उहाँका मानिसहरूले प्रार्थना गर्दा सुन्ने र कार्य गर्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ।

पवित्र आत्मालाई तपाईंको समय अगुवाई गर्नुहोस् भनि आग्रह गर्नुहुन्छ ।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईंको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- एस.ओ.ए.पि.एस बाइबल अध्ययन

पढनु

(५ मिनेट)

एस.ओ.ए.पि.एस बाइबल अध्ययन

येशूले भन्नुभयो -- "सबै देशका जातिहरूलाई चेला बनाओ, पिता र पुत्र र पवित्र आत्माको नाउँमा तिनीहरूलाई बप्तिस्मा देओ, मैले तिमीहरूलाई आज्ञा गरेका सबै कुरा पालन गर्न तिनीहरूलाई सिकाओ..."

यदि येशूलाई पछ्याउने हरेकले उहाँले दिनुभएको सम्पूणर् आज्ञाहरु पालन गर्छन् भने येशूको आज्ञाहरु के के हुन् उनीहरुलाई थाहा हुनुपर्छ ।

महान व्यवस्था र महान आज्ञा परमेश्‍वरले हामीलाई भन्नुहुने कुराको महान सारंश हो । यदि येशूलाई पछ्याउने कसैलाई परमेश्‍वरले बनाउनुभए अनुसार पूणर्तामा बढ्न चाहन्छ भने त उसले अझ बढी जान्नु र आज्ञा पालन गर्नुपर्दछ ।

एस.ओ.ए.पि.स को अर्थ :

- **धर्मशास्त्र (वचन)**
- **अवलोकन**
- **अनुप्रयोग**
- **प्रार्थना र**
- **बाँड्नु**

ख्रीष्टलाई पछ्याउनेहरुले बाइबल अध्ययनको लागि प्रयोग गर्न सकिने यो एक सरल उपकरण हो । यी उपकरणहरुलाई अझै गहिरो प्रकारले हेरौं ।

जब तपाईँ बाइबल अध्यायन वा वचन सुन्नुहुन्छ :

- **धर्मशास्त्र (वचन)** : आज अध्ययन गर्नुभएको वचनमध्ये आफूलाई सबै भन्दा अर्थपूणर् लागेका एक वा एक भन्दा बढी पदहरु लेख्नुहोस् ।
- **अवलोकन** : उक्त पदहरुमा अवलोकन गर्नुभएको महत्वपूणर् बुँदाहरु आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् जसले तपाईँलाई वचनको अर्थ बुझ्न सहायता गर्नेछ ।
- **अनुप्रयोग** : तपाईँको जीवनमा त्यहाँ भनिएको वचन पालन गर्नुको अर्थ के हो मनन गर्नुहोस् । तपाईँले के गर्नुपर्ला ? तपाईँले के कुरा फरक तरिकाले गर्नुपर्ला ? यी कुराहरु लेख्नुहोस् ।
- **प्रार्थना** : तपाईँले के पढ्नुभयो र आज्ञा पालन गर्ने र सिकेको वचन व्यवहारमा लगाउने सम्बन्धि के बुझ्नुभयो प्रार्थनाको रुपमा लेख्नुहोस् ।
- **बाँड्नु** : तपाईँले सिक्नुभएको वचन र ती वचनलाई व्यवहारमा कसरी लगाउँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईँले कसलाई सुनाएको चाहनुहुन्छ परमेश्‍वरसँग सोध्नुहोस् ।

अब एस.ओ.ए.पि.स लाई अभ्यास गरौँ ।

- **धर्मशास्त्र (वचन)** : बाइबलले भन्दछ-- "किनकि मेरा विचारहरु तिमीहरूका विचार होइनन्, र तिमीहरूका चाल मेरा चाल होइनन्," परमप्रभु भन्नुहुन्छ । जसरी आकाश पृथ्वीभन्दा अग्लो

छ, त्यसरी नै मेरा चाल तिमीहरूका चालभन्दा र मेरा विचार तिमीहरूका विचारभन्दा अल्गा छन्” । यशैया ५५:८-९

- **अवलोकन** : मानिस भएको कारणले मैले जान्न सक्ने र गर्न सक्ने कुरा सिमित हुन्छ । परमेश्वर कुनै प्रकारले सिमित हुनुहुन्न । उहाँले सबै कुरा देख्नुहुन्छ, उहाँलाई सबै कुरा थाहा छ र उहाँले सबै कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **अनुप्रयोग** : परमेश्वरले सबै कुरा जान्नुहुन्छ र उहाँको मार्ग सबै भन्दा उत्तम भएको कारणले मैले आफैँमा भर पर्नु भन्दा परमेश्वरलाई पछ्याएँ भने जीवनमा सफलता पाउँछु ।
- **प्रार्थना** : प्रभु, असल र तपाईँलाई प्रसन्न तुल्याउने खालको जीवन जिउन र अरुलाई सहायता गर्न मलाई आउँदैन । मेरो मार्गले मलाई गलततिर डोर्याउँछ । मेरो विचारले मलाई कष्टतिर डोर्याउँछ । कृपया, मलाई तपाईँको मार्ग र विचार सिकाउनुहोस् । म तपाईँलाई पछ्याउँछु, मलाई तपाईँको पवित्र आत्माले मार्गदर्शन गर्नुहोस् ।
- **बाँड्नु** : म यस वचन र यस वचनलाई कसरी व्यवहारमा लगाउने भन्ने कुरा मेरो साथी स्टिभसँग बाँड्छु जो अहिले संघर्ष गरिराखेको छ र उनलाई महत्वपूणर् निणर्य लिनको लागि मार्गदर्शनको आवश्यक छ ।

एस.ओ.ए.पि.एस बाइबल अध्ययन । जूमे तालिमको बाइबल अध्ययन सम्बन्धि सरल उपकरणहरु मध्ये एक हो ।

गतिविधि

(३० मिनेट)

एस. ओ. ए. पी. एस. (सोप्स)अभ्यास

- Work individually through the SOAPS Bible study pattern using Matthew 6:9-13. (20 min)
- सँगै आउनुहोस् र आफ्नो सोप्सलाई दुई वा तीन समूहमा बाँड्नुहोस्। (१० मिनेट)

सामग्री:

एस (S) = Scripture मतलब बचन

तपाईको लागि आज अर्थपूर्ण लागेको एक वा धेरै बचनहरु लेख्नुहोस्।

ओ (O) = Observation मतलब अवलोकन

ती बचनहरु वा मुख्य बुँदाहरुलाई राम्रोसँग बुझ्ने गरी आफ्नै शब्दहरुमा पुन: लेख्नुहोस्।

ए (A) = Application मतलब लागू गर्नु

आफ्नो जीवनमा यी आज्ञाहरु पालन गर्नुको अर्थ के हो भनेर सोच्नुहोस्।

पी (P) = Prayer मतलब प्रार्थना

तपाईंले के सिक्नु भयो र त्यसलाई कसरी पालन गर्ने योजना बनाउनुभएको छ भनी परमेश्वरलाई प्रार्थना लेख्नुहोस्।

एस (S) = Share मतलब बाँड्नु

तपाईंले सिकेका/लागू गरेका कुराहरु परमेश्वरले को-कोसँग बाँड्न भन्नु भएको हो सोध्नुहोस्।

यहाँ एउटा सोप्सको उदाहरण छ।

बचन - परमप्रभु भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूका विचारहरू मेरा विचारहरू जस्ता छैनन्।
तिमीहरूका चालहरू मेरा चालहरू जस्ता छैनन्।

आकाश पृथ्वी भन्दा अल्गो छ।
त्यस्तै प्रकारले, मेरा चालहरू पनि तिमीहरूका भन्दा फराकिला छन्
अनि मेरा विचारहरू पनि तिमीहरूका विचारहरू भन्दा अग्ला छन्।”यशैया ५५:८-९

अवलोकन - एक मानवको रूपमा म के जान्दछु र जानेको कुरा कसरी गर्ने भन्ने कुरामा सीमित छु। परमेश्वोर कुनै पनि हिसाबले सीमित हुनुहुन्न। उहाँले सबै कुरा देख्नुहुन्छ र जान्नुहुन्छ। उहाँले जे पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

लागू गर्नु - परमेश्वरले सबै कुरा जान्नुहुन्छ र उहाँका मार्गहरू उत्तम छन्। त्यसैले मैले मेरा तरिकाहरुलाई छाडेर सबै कुरामा उहाँलाई पछ्याएं भने धरै सफलता हाशिल गर्ने छु।

प्रार्थना -परमेश्वर, मलाई थाहा छैन कि कसरी म राम्रो जीवन जिउन सक्छु जसले तपाईलाई खुशी परोस् र अरुलाई मद्दत होस्। मेरा बटाले गल्तीहरु निम्त्याउँछन्। मेरा विचारहरुले चोट पुर्याउँछन्। यसको सट्टा, कृपया मलाई तपाईंका तरिकाहरु र विचारहरू सिकाउनुहोस्। तपाईंलाई पछ्याउँदा तपाईंको पवित्र आत्माले मलाई डोर्याउनुहोस।

बाँड्नु - म यी पदहरू र यो लागु गर्ने कुराहरु मेरो साथी, स्टीभसँग बाँड्ने छु, जो अहिले कठिन समयबाट गुज्रिरहेको छ र जसलाई केहि निर्णयहरु गर्नको लागि मार्ग दर्शनको खाँचो छ।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- एस.ओ.ए.पि.एस बाइबल अध्ययन

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

अहिले र तपाईँहरुको अर्को भेटसम्म एस.ओ.ए.पि.एस बाइबल अध्ययन अभ्यास गर्न सुरु गर्नुहोस् । दिनको कम्तिमा पनि एक पटक ५-७ पढ्नुहोस् । एस.ओ.ए.पि.एस ढाँचामा दैनिक बाइबल अध्ययनको विवरण राख्नुहोस् ।

बाँड्नुहोस्

आफ्नो सोप्स बाइबल अध्ययन दिनहुँ सुरु गर्न विश्वासीहरू भनेर चिनेका कम्तीमा पाँच व्यक्तिहरूलाई चुनौती दिन परमेश्वोरको मार्गसर्शनको लागि सोध्नुहोस्।

सत्र ३

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **8767**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र हाम्रो जीवनमा उहाँको उपस्थितिको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। समूहका प्रत्येक व्यक्तिको लागि उहाँको आवाज सुन्न कान र उहाँ के भन्नुहुन्छ पालन गर्नको लागि अनुग्रहको प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- जवाफदेहीता झुण्डहरु

पढनु

(५ मिनेट)

जवाफदेहीता झुण्डहरु

येशूले भन्नुभयो- प्रत्येक जसलाई धेरै दिइएको छ, त्यसबाट धेरै मागिनेछ, र हरेक जसलाई धेरै सुम्पिएको छ, त्यसबाट अझ बढ़ी लिइनेछ ।

येशूले जवाफदेहीताको बारेमा धेरै कथाहरु बाँड्नुभयो र हामीले भनेको र गरेको सबै कुराको हामीले लेखा दिनुपर्ने सत्यताको बारेमा बताउनुभयो ।

येशूले हामीलाई अहिले नै यी कुराहरु बताउनुभयो ताकि हामी पछिको लागि तयार हुन सकौँ । हामी अहिले नै एक अर्काप्रति जवाफदेही हुन अभ्यास गर्नु असल कुरा हो ।

जवाफदेहीता समूह एउटै लिङ्गको दुई वा तीन व्यक्तिहरुबाट बन्दछ -- पुरुषसँग पूरुष र महिलासँग महिला- उनीहरु हप्तामा एक पटक भेटेर केही प्रश्नहरु उपर छलफल गर्छन् जसले सबै कुरा असल भइरहेको क्षेत्रहरु र सुधार ल्याउनुपर्ने क्षेत्रहरु प्रकट गर्छन् ।

येशूलाई पछ्याउने प्रत्येक व्यक्तिको लेखा लिइनेछ । तसर्थ, हरेक व्यक्ति अरु व्यक्तिसँग जवाफदेही हुन अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

जवाफदेहीता झुण्डहरु, जूमे तालिमको अर्को एउटा सरल उपकरण हो ।

गतिविधि

(२० मिनेट)

जवाफदेहिता समूहहरूको अभ्यास गर्नुहोस

- एउटै लिङ्गको व्यक्तिहरुका दुई वा तीन जनाको झुण्डमा विभाजन हुनुहोस् ।
- अबको ४५ मिनेट जवाफदेहीता प्रश्नहरु छलफल गर्दै बिताउनुहोस्

१. तपाईंले परमेश्वोरलाई आफ्नो जीवनमा कसरी काम गर्नुभएको देख्नु भएको छ?

२. के तपाईं यस हप्ता तपाईंको वचन र कार्य दुवैद्वारा येशू ख्रीष्टको महानताको गवाही बन्नुभयो?

३. के तपाइँ यौन रूपमा आकर्षित सामग्रीको सम्पर्कमा आउनुभएको छ वा तपाइँको दिमागलाई अनुपयुक्त यौन विचारहरूले मनोरञ्जन गर्न अनुमति दिनुभएको छ?

४. के तपाईंले पैसाको प्रयोगमा परमेश्वरको स्वामित्व स्वीकार्नुभएको छ?

५. के तपाईंले कुनै कुराको लोभ गर्नुभएको छ ?

६ . के तपाईंले आफ्नो शब्दद्वारा कसैको प्रतिष्ठा वा भावनामा चोट पुर्याउनुभएको छ?

७ . के तपाईं वचन वा कार्यमा बेइमान हुनुभएको छ वा बढाइचढाइ गर्नुहुन्छ?

८ . के तपाईं लतमा (वा अल्छीपन वा अनुशासनहीन) व्यवहारमा पर्नुभएको छ?

९ . के तपाईं लुगा-फाटा, साथी-भाइ, काम, वा सम्पत्तिको दासत्वमा पर्नुभएको छ?

१० . के तपाईं कसैलाई माफ गर्न असफल हुनुभएको छ ?

११ . तपाईं के कस्ता चिन्ताहरु सामना गर्दै हुनुहुन्छ?

१२ . के तपाईंले गुनासो वा गनगन गर्नुभएको छ?

१३ . के तपाईंले कृतज्ञ हृदय कायम राख्नुभएको छ?

१४ . के तपाईंले आफ्नो महत्त्वपूर्ण सम्बन्धहरूमा सम्मान, समझदारी र उदारतालाई कायम राख्नुभएको छ?

१५ . तपाईंले विचार, वचन वा कार्यमा कस्ता प्रलोभनहरूको सामना गर्नुभएको छ र तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुभयो?

१६ . तपाईंले अरूलाई, विशेष गरी विश्वासीहरूलाई सेवा गर्ने वा आशीर्वाद दिने अवसरहरू कसरी लिनुभएको छ?

१७ . के तपाईंले प्रार्थनाको विशेष जवाफ पाउनुभएको छ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- जवाफदेहीता झुण्डहरू

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

जवाफदेहिता साझेदार (समान लिङ्गको) खोज्नुहोस् र साप्ताहिक आधारमा उनीहरूसँग भेट्न थाल्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

तपाईले चिन्नुभएको ५ जना बिश्वाशीहरुलाई आफ्नै जवाफदेहिता समूह बैठक सुरु गर्न चुनौती गर्न परमेश्वरको मार्गदर्शनको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्

ZÚME

सत्र ४

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **6787**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले हामीलाई येशू जस्तै बनाउंदै हुनुहुन्छ। तपाईंको समय सँगै नेतृत्व गर्न पवित्र आत्मालाई आमन्त्रित गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा, हामी अवधारणा सुन्ने र छलफल गर्नेछौं:

- उत्पादक हो उपभोक्ता होइन

र हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- १०० को सूची

पढनु

(५ मिनेट)

उत्पादक हो उपभोक्ता होइन

यस सेसनमा हामी येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु सरल उपभोक्ता होइन तर परमेश्वरको राज्यमा उत्पादक कसरी बन्ने भन्ने विषयमा कुरा गर्नेछौं ।

उहाँको सिद्ध योजनामा परमेश्वरले हामीलाई सन्तुलित जीवन जिउन बनाउनुभयो - उत्पादन गर्न र उपभोग गर्न, बनाउन र प्रयोग गर्न, खन्याउन र तृप्त हुन र फेरि खन्याउन ।

तर हाम्रो यो भत्किएको संसारमा मानिसहरुले परमेश्वरको योजनालाई इन्कार गर्छन, र धेरै मानिसहरुले परमेश्वरको सिद्ध योजना आशिंक रुपमा मात्र पूरा गर्नको लागि आफ्नो बल खर्चिरहेको हुन्छ ।

उनीहरुले सिक्छन् तर अरुसँग बाँड्दैनन् । तिनीहरु तृप्त हुन्छन् तर अरु माथि खन्याउँदैनन् । तिनीहरुले उपभोग गर्छन् तर उत्पादन गर्दैनन् ।

यदि हामी वृद्धि गर्ने खालको चेलाहरु बनाउन चाहन्छौं भने हामीले उनीहरुलाई उपभोक्ता मात्र होइन उत्पादक कसरी हुने सिकाउनु पर्दछ ।

त्यो यसरी गर्न सकिन्छ - हामीलाई आत्मिक रुपमा बढाउनको लागि परमेश्वरले आफ्नो वचन प्रयोग गर्नुहुन्छ- जुन हामी धर्मशास्त्र वा बाइबल भन्छौं ।

प्रत्येक चेला वचन सिक्नको लागि, अनुवाद गर्नको लागि, र व्यवहारमा लगाउनको लागि सुसज्जित हुनुपर्छ ।

परमेश्वरले हजारौं वर्षको अन्तरालमा कयौं लेखकद्धारा आफ्नो वचन विश्वासयोग्य मानिसहरुका हृदयमा बोल्नुभयो जसले आफूले सुनेको वचनलाई अरुसँग बाँडे ।

वचनले हामीलाई परमेश्वरको कथा, उहाँको योजना र हृदय, र उहाँको मार्गहरु सिकाउँछ ।

अघिल्लो सेसनमा तपाईँले दुई वटा सरल विधिहरुको बारेमा सिक्नुभएको थियो- एस. ओ. ए. पि. एस बाइबल अध्ययन र जवाफदेहीता झुण्ड । अब आउँदो सेसनमा अर्को एउटा विधि सिक्नुहुनेछ- ३/३ झुण्डहरु ।

यी तीन वटा उपकरणहरुका समिश्रण प्रयोगद्धारा नयाँ विश्वासीलाई परमेश्वरको वचन सिक्न, अनुवाद गर्न, र व्यवहारमा लगाउन सहायता गर्छ ।

उनीहरुले परमेश्वरको वचन सुन्ने मात्रै नभएर वचन पालन गर्ने र अरुसँग बाँड्न सिक्नेछन् ।

हामीलाई आत्मिक रुपमा बढाउनको लागि परमेश्वर मौखिक वचनद्धारा पनि बोल्नुहुन्छ - जुन हामीले प्रार्थनाद्धारा जाँच गर्न सक्छौं ।

प्रार्थना, परमेश्वरसँग बोल्नु र उहाँबाट सुन्नु हो । प्रार्थनाद्धारा हामी परमेश्वरलाई अझ घनिष्ट रुपमा चिन्न र उहाँको हृदय, ईच्छा, र मार्गहरु बुझ्न सक्छौं ।

प्रार्थनाको सहायताले हामी अरुलाई सेवकाय दिन, सेवा गर्न, र सिकाउन सक्छौं र परमेश्वरलाई अझ बढी चिन्नको लागि एक व्यक्ति वा समुहलाई विशेष तरिकाले बाँड्न पनि सहायता पाउन सक्छौं ।

दुई वटा सरल उपकरणहरु- प्रार्थनाको हिँडाई र प्रार्थनाको चक्रले विश्वासीहरुलाई व्यक्तिगत प्रार्थनाको जीवन जिउन र अरुलाई सेवा पुग्ने प्रकारले प्रार्थना गर्न सहायता हुन्छ ।

यी उपकरणहरुको सहायताले निरन्तर प्रार्थना गर्ने बानी बस्छ र संसारलाई शारीरिक आँखाले होइन तर आत्मिक दृष्टिले हेर्ने बानी बसाल्छ ।

यी विधिहरु/उपकरणहरुका निरन्तर प्रयोगले येशूलाई पछ्याउनेहरुका जीवनमा प्रार्थना र परमेश्वरबाट सुन्ने र सुनेको वचन बाँड्ने क्षमता बढ्छ ।

हाम्रो आत्मिक वृद्धिको लागि परमेश्वरले आफ्नो विश्वासीहरु अर्थात मण्डली वा येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

हामी विश्वासीहरु एकसाथ भेला हुन्छौँ र एक-अर्कामा जोडिएका हुन्छौँ । परमेश्वरले भन्नुहुन्छ, येशूमा हामी छुट्ट-छुट्टै अङ्गहरु तर एउटै शरीर हौँ र हामी सबैजना एक-अर्कामा बाँधिएका छौँ । अर्थात, हामी परमेश्वरमा मात्रै नभएर एक-अर्कासँग पनि बाँधिएका छौँ ।

परमेश्वरले भन्नुहुन्छ एक अर्कामा समर्पित हौ । परमेश्वरले भन्नुहुन्छ एक अर्काको सेवा गर ।

हामी हरेक जनाको आफ्नो-आफ्नै तागत र कमजोरीहरु हुन्छन् । हामीले हाम्रो तागतको प्रयोगले कमजोरीहरुका सेवा गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ । र हाम्रो कमजोरीमा उहाँले दिनुभएको अरुको तागतको प्रयोगले हामीलाई सहायता गर्न दिएको चाहनुहुन्छ

परमेश्वरको वचनले भन्दछ, उहाँले हामी प्रत्येकलाई विशेष क्षमता दिनुभएको छ र एक-अर्कालाई सेवा गर्नको लागि उक्त क्षमताको प्रयोग निश्चय नै गर र परमेश्वरको अनेकौँ आशिस अरु माथि बर्साओ ।

३/३ सरल झुण्ड, जवाफदेहीता झुण्ड र साथी परामर्श (पियर मेन्टरिङ)हरुले हामीलाई एक अर्कालाई प्रेम र असल काम गर्नको लागि उत्साह दिनको साथै परमेश्वरप्रति आज्ञाकारी हुन मात्र नभएर आफूले सिकेका कुराहरु अरुसँग बाँड्न पनि सहायता गर्छ ।

परमेश्वरले सतावट र कष्टलाई पनि प्रयोग गर्नुहुन्छ - परमेश्वरले हाम्रो आत्मिक वृद्धिको लागि येशूको लागि हामीले गरेको बलिदान, गुमाएका कुराहरु, र भोगेको कष्टहरु प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

हामीले येशूलाई प्रेम गरेका कारण र हामी उहाँप्रति आज्ञाकारी भएका कारण जब मानिसहरुले हामीलाई कष्ट दिन्छन् वा हामीले येशूलाई प्रेम गरे तापनि, उहाँप्रति आज्ञाकारी भए तापनि हाम्रो जीवनमा खराब समयहरु जब आउँछन् परमेश्वरले ती सतावट र कष्टको प्रयोगद्धारा हामीलाई येशू जस्तै बनाउनको लागि हाम्रो आचरण शुद्धिकरण गर्नुहुन्छ ।

उहाँले हाम्रो चरित्र बिकास गर्नुहुन्छ, हाम्रो विश्वासलाई बलियो र शुद्ध पार्नुहुन्छ र हामीलाई सेवाकायको लागि सुसज्जित पार्नुहुन्छ र विशेष प्रकारले अरुलाई सेवा गर्ने मौका दिनुहुन्छ जो कष्टमा छन् -हामीलाई हेर्ने र हाम्रो कष्ट देख्ने सबैको माझमा उहाँले आफैँलाई स्पष्ट रुपमा प्रकट गर्नुहुन्छ ।

हामीले येशूलाई पछ्याएका कारण हामी निश्चय नै सतावटमा पर्नेछौँ भनि परमेश्वरले भन्नुभएको छ ।

येशूले भन्नुभयो- “धन्य हौ तिमीहरु, जब मानिसहरूले मेरो खातिर तिमीहरूको निन्दा गर्नेछन् र सताउनेछन्, र झूटा बोलेर तिमीहरूका विरुद्धमा सब किसिमका खराब कुरा भन्नेछन् । तब रमाओ, र अत्यन्त खुसी होओ, किनभने स्वर्गमा तिमीहरूको इनाम ठूलो हुनेछ । किनभने यसरी नै तिमीहरूभन्दा अघिका अगमवक्ताहरूलाई तिनीहरूले सताएका थिए ।

३/३ सरल उपकरण झुण्ड र जवाहफदेहीता झुण्डहरुले येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरुले आफूले भोगेका सतावट सम्बन्धि बताउने मौका पाउँछन् । यी झुण्डहरुले तपाईंलाई परमेश्वरको वचनअनुसार संकटको समयहरु पक्कै आउनेछन् भन्ने कुरा चेलाहरुला्ड्र सिकाउने मौका दिनेछ र उनीहरुलाई ती समयहरुमा पनि परमेश्वरको प्रेममा विश्वास राख्दै सही प्रकारले प्रतिक्रिया दिन उनीहरुलाई सुसज्जित पार्न सहायता गर्नेछ ।

वचन । प्रार्थना । शरीर जीवन । सतावट र कष्ट ।

परमेश्वरले हामीलाई उहाँको सिद्ध छोरा, येशू जस्तै बनाउन यी तरिकाहरु प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

सरल उपकरणहरुले हामीलाई परमेश्वरले दिनुहुने असल कुराहरुको उपभोक्ता मात्रै होइन तर उत्पादकहरु र बाँड्ने व्यक्तिहरु बन्न सहायता गर्छन् ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- माथिका चार क्षेत्रहरुमध्ये (प्रार्थना, परमेश्वरको वचन आदि) तपाईंले पहिलादेखि नै कुन अभ्यास गर्दै आउनुभएको छ ?
- कुन चाहिँको बारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ ?
- अरुलाई तालिम दिने सम्बन्धि तपाईं कतिको तयारी हुनुहुन्छ ?

पढनु

(५ मिनेट)

१०० को सूची

येशूले भन्नुभयो- “जाओ चेलाहरु बनाऊ.......” अनि उहाँको चेलाहरुले त्यही मात्रै गरे ।

तिनीहरु आफ्नो परिवारमा गए । तिनीहरु आफ्नो साथीहरुमाझ गए । शहरमा आफूले चिनेका व्यक्तिहरु माझ गए । आफूसँग काम गर्ने मानिसहरुकहाँ गए । तिनीहरु गए ।

येशूले भन्नुभयो “जाऊ” र तिनीहरुले आज्ञा पालन गरे । अनि परमेश्वरको परिवार वृद्धि भयो ।

हामी “जान र चेला बनाउनको” लागि उहाँले हामीलाई सम्बन्धहरु दिइसक्नुभएको छ ।

ती सम्बन्धहरु हाम्रा परिवार, साथीहरु, छिमेकीहरु, सहकर्मी, र सहपाठीहरु हुन् । हुनसक्छ हामीले हाम्रो जीवनभर चिनेका व्यक्तिहरु वा भर्खरै चिनेकाहरु ।

चेलाहरु वृद्धि गर्नको लागि परमेश्वरले हाम्रो जीवनमा राखिदिइसक्नुभएको व्यक्तिहरुबाट हामी शूरू गर्न सक्छौं । यो काम हामीले सूची बनाएर शूरुवात गर्न सक्छौं ।

१०० को सूची चेलाहरु वृद्धि गर्ने सरल जूमे उपकरण हो ।

गतिविधि

(३० मिनेट)

आफ्नै १०० को सूची बनाउनुहोस्

- तपाईंको समूहका सबैलाई आफ्नो सम्बन्धको सूची भर्नको लागि अर्को ३० मिनेट लिन लगाउनुहोस्। तपाईले सकेसम्म धेरैलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस्।
- त्यसपछि परमेश्वरसँगको उनीहरुको सम्बन्धको राम्रो बुझाइ चिन्ह लगाउनुहोस्: चेला, अविश्वासी, वा अज्ञात, कुन हो? ।

1 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
2 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
3 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
4 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
5 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
6 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
7 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
8 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
9 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
10 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
11 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
12 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
13 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
14 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
15 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
16 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
17 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
18 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
19 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
20 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
21 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
22 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
23 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
24 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
25 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
26 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
27 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
28 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
29 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
30 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
31 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
32 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

33 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

34 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

35 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

36 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

37 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

38 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

39 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

40 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

41 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

42 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

43 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

44 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

45 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

46 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

47 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

48 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

49 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

50 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

51 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

52 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

53 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

54 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

55 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

56 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

57 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

58 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

59 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

60 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

61 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

62 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

63 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

64 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

65 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
66 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
67 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
68 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
69 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
70 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
71 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
72 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
73 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
74 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
75 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
76 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
77 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
78 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
79 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
80 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
81 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
82 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
83 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
84 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
85 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
86 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
87 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
88 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
89 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
90 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
91 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
92 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
93 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
94 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
95 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात
96 ______________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

97 ________________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

98 ________________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

99 ________________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

100 ________________________ ☐ चेला ☐ अबिस्वाशी ☐ अज्ञात

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणा:

- उत्पादक हो उपभोक्ता होइन

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- १०० को सूची

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

तपाईंले "अविश्वासी" वा "अज्ञात" भनी चिन्ह लगाउनुभएको १०० को सूचीबाट पाँच जना व्यक्तिहरूका लागि प्रार्थना गरेर यस हप्ता समय बिताउनुहोस्। परमेश्वरको कहुनको लागि तिनीहरूको हृदय तयार गर्न आग्रह गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

परमेश्वर १०० को सूची उपकरण कसलाई बताएको चाहनुहुन्छ उहाँसँग सोध्नुहोस्। तपाईं जानु अघि यस व्यक्तिको नाम समूहसँग बाँड्नुहोस् र अर्को सत्र अघि उनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सत्र ५

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **3450**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र हाम्रो जीवनमा सबै मानिसहरूको लागि उहाँको प्रेमको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई परमेश्वरले देख्ने तरिकाले हेर्नको लागि समूहमा प्रत्येक व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- प्रार्थना चक्र

पढनु

प्रार्थना चक्र

येशूले प्राय चेलाहरुलाई प्रार्थनाको उद्धेश्य, अभ्यास, र प्रतिज्ञाको बारेमा सिकाउनुभयो ।

येशूले भन्नुभयो- माग त तिमीहरूलाई दिइनेछ, खोज त तिमीहरूले भेट्टाउनेछौ, ढकढक्याओ त तिमीहरूका निम्ति उघारिनेछ । किनकि जसले माग्छ, त्यसले पाउँछ, जसले खोज्छ, त्यसले भेट्टाउँछ, जसले ढकढक्याउँछ, त्यसको निम्ति ढोका उघारिनेछ ।

आफ्ना चेलाहरुलाई येशूले प्रार्थना मानिसहरुको प्रशंसा पाउनको लागि गर्ने होइन, स्वार्थपूणर् इच्छा सूची पनि होइन, र एउटै कुरा दोहोर्याई दोहोर्याई बक्बकाउने ब्यर्थको कुरा पनि होइन भनि सिकाउनुभयो ।

प्रार्थनामा शक्ति छ किनकि प्रर्थना हामीलाई प्रेम गर्नुहुने हाम्रो स्वर्गिय पितासँगको निरन्तर हुने सिधा कुराकानी हो ।

अन्य असल र प्रभावकारी कुराकानी जस्तै असल र प्रभावकारी प्रार्थनामा दुबै पक्षले बोल्न र सुन्न पाउँछन् ।

सारा ब्राह्माण्ड सृष्टि गर्नुहुने परमेश्वरसँग कुरा गर्ने विषय अलि डर लाग्दो लाग्नसक्छ । अझ परमेश्वरबाट सुन्ने कुरा धेरैको लागि झनै डर लाग्दो हुन सक्छ ।

असल खबर यही छ कि अझ राम्रोसँग प्रार्थना गर्नाले- हामीलाई प्रेम गर्नुहुने परमेश्वरसँग अझ गहिरो कुराकानी गर्न सम्भव मात्र होइन परमेश्वरले चाहनुभएको कुरा पनि यही नै हो ।

तर प्रार्थना गर्नु नयाँ भाषा सिकेको जस्तो महशुस हुँदा- प्रार्थनमा कसरी राम्रो हुने ?

उत्तर सरल छ : अभ्यास गर्ने ।

प्रार्थना चक्र प्रार्थना गर्न अभ्यास गर्ने एक सरल उपकरण हो । यो तपाईं आफैं प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ र अरु विश्वासीहरुसँग पनि बाँड्न सक्नुहुन्छ ।

केवल १२ वटा सरल चरणहरुमा- प्रत्येक कुरा ५ मिनेट- प्रार्थना चक्रले बाइबलमा सिकाइएको जसरी १२ वटा चरणहरुमा प्रार्थना गर्न सिकाउँछ ।

अन्तमा, यसरी प्रार्थना गर्नुहुँदा तपाईंले एक घण्टा प्रार्थना गरिसक्नुभएको हुनेछ । बाइबलले भन्दछ-- “निरन्तर प्रार्थना गर”

प्राय हामी कसैले पनि निरन्तर प्रार्थना गर्छौं भन्न सक्दैनौं तर यसरी घण्टाको प्रार्थना गरिसकेपछि हामी निरन्तर प्रार्थना गर्नतिर एक पाइला अगि पुग्छौं । प्रार्थना चक्र- जूमे तालिमको अर्को सरल उपकरण ।

गतिविधि

(६० मिनेट)

व्यक्तिगत रूपमा एक घण्टाको लागि प्रार्थना चक्र प्रार्थना गर्नुहोस्

सबै जना फेरि सँगै भेला हुने समय तोक्नुहोस् । सबै जनालाई एकान्तमा प्रार्थना गर्न र फेरि फर्कनको लागि थप केही समय दिनुहोस् ।

यदि तपाईंको समय लचिलो छ भने पूरा घण्टा लिनुहोस्। प्रत्येक खण्ड ५ पूर्ण मिनेटको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। यसले यो सत्रलाई एक घन्टा प्रशिक्षण भन्दा लामो बनाउनेछ।

यदि तपाइँ लामो सत्र लिन सक्नुहुन्न भने प्रार्थना खण्डहरू ५ मिनेटबाट ३ मिनेटमा घटाउनुहोस्।

सामग्री:

केवल १२ सरल चरणहरूमा - प्रत्येक ५ मिनेटको - यो प्रार्थना चक्रले तपाईंलाई बाइबलले हामीलाई प्रार्थना गर्न सिकाउने १२ तरिकाहरूमार्फत डोर्याउँदछ। अन्तमा, तपाईंले एक घण्टाको लागि प्रार्थना गरी सक्नुभएको हुनेछ ।

प्रशंसा परमेश्वोरको प्रशंसा गरेर तपाईंको प्रार्थनाको समय सुरु गर्नुहोस्। अहिले तपाईंको दिमागमा रहेका कुराहरूको लागि उहाँको प्रशंसा गर्नुहोस्। गत हप्तामा उहाँले तपाईंको जीवनमा गर्नुभएको एउटा विशेष कुराको लागि उहाँको प्रशंसा गर्नुहोस्। आफ्नो परिवारप्रति उहाँको भलाइको लागि उहाँको प्रशंसा गर्नुहोस्।

पर्खनुहोस् परमेश्वोरको प्रतीक्षामा समय बिताउनुहोस्। मौन रहनुहोस् र उहाँलाई तपाईंको लागि प्रतिबिम्बहरू एकसाथ राख्न दिनुहोस्।

स्वीकार गर्नुहोस् पवित्र आत्मालाई तपाईंको जीवनमा उहाँलाई मन नपर्ने कुरा देखाउनको लागि भन्नुहोस। उहाँलाई गलत मनोवृत्तिहरू औंल्याउन भन्नुहोस, साथै यी बिशेष कुराहरु देखाउन आग्रह गर्नुहोस् जसको कारण तपाईंले अहिलेसम्म स्वीकारको प्रार्थना गर्नुभएको छैन। अब यी कुरा परमेश्वोरमा स्वीकार गर्नुहोस् ताकि तपाईं शुद्ध हुनुहुनेछ।

वचन पढ्नुहोस् भजनमा, अगमवक्ताहरूमा, वा नयाँ नियममा अवस्थित प्रार्थनाका पदहरू पढेर समय बिताउनुहोस् ।

सोध्नुहोस् आफ्नो तर्फबाट बिन्ति गर्नुहोस्।

मध्यस्थता अरूको तर्फबाट बिन्ति गर्नुहोस्।

वचनमा प्रार्थना गर्नुहोस् विशिष्ट खण्डहरू प्रार्थना गर्नुहोस्। यसमा बचनको प्रयोग गरेर गरिने प्रार्थनाहरूका साथै थुप्रै भजनसंग्रहहरूले पनि राम्रो सहयेता पूर्याउन्छन् ।

धन्यवाद दिनुहोस् तपाईंको जीवनमा भएका कुराहरूका लागि, तपाईंको परिवारको तर्फबाट र तपाईंको मण्डलीको तर्फबाट प्रभुलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

स्तुति गर्नुहोस स्तुति वा उपासनाको गीत वा अन्य कुनै भजन वा आध्यात्मिक गीत गाउनुहोस्।

मनन गर्नुहोस् परमेश्वोरलाई तपाईंसँग कुरा गर्न आग्रह गर्नुहोस। उहाँले तपाईंलाई दिनुहुने बिचारहरु उल्लेख गर्न एक कलम र कागज तयार राख्नुहोस।

सुन्नुहोस् तपाईंले पढेका कुराहरू, प्रार्थना गर्नुभएका कुराहरू र गाएका भजनहरुलाई मेल गरेर समय बिताउनुहोस् र हेर्नुहोस् कि परमेश्वोरले ती सबैलाई तपाईंसँग कुरा गर्न कसरी प्रयोग गर्नुहुनेछ।

प्रशंसा गर्नुहोस् तपाईंले परमेश्वोरसँग बिताउनु भएको समय र उहाँले तपाईंलाई दिनुभएको प्रभावहरूको लागि उहाँको प्रशंसा गर्नुहोस्। उहाँको महिमित गुणहरूको लागि उहाँको प्रशंसा गर्नुहोस्।

डिक ईस्टम्यानको पुस्तक द आवर दयाट चेंजेस द वोर्ल्ड © 2002 डिक ईस्टम्यान, चोजन बुक्स, ग्रान्ड रपिड्स, मिसिगन, अनुमतिद्वारा प्रयोग गरिएको।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- एक घण्टासम्म प्रार्थनामा बिताउने सम्बन्धि तपाईँको प्रतिक्रिया के छ ?
- तपाईँलाई कस्तो लाग्दैछ ?
- तपाईँले केही सिक्नुभयो वा सुन्नुभयो ?
- यदि तपाईँले यस्तो प्रकारको प्रार्थना निरन्तर रुपमा गर्नु भयो भने जीवन कस्तो होला ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- प्रार्थना चक्र

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

यस हप्ताको एक घण्टाको लागि प्रार्थना गर्दा तपाईंलाई मार्गदर्शन गर्न प्रार्थना चक्र प्रयोग गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

जसलाई परमेश्वरले तपाईंलाई बाँड्न निर्देशन दिनुहुन्छ उसैसँग प्रार्थना चक्र बाँड्नुहोस् । तिनीहरूलाई अरूसँग बाँड्न चुनौती दिनुहोस्।

सत्र ६

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **2344**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

अन्तिम सत्रमा तपाईंले परमेश्वोरलाई अनुभव गर्नुभएको तरिकाहरुका लागि प्रार्थना गर्नुहोस् र उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् र उहाँको पवित्र आत्मालाई तपाईंको समय सँगै नेतृत्व गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरू सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- आत्मिक अर्थतन्त्र
- सबै भन्दा ठूलो आशिष्सम्बन्धि दर्शन बाँड्ने

- सुसमाचार

पढनु

(५ मिनेट)

आत्मिक अर्थतन्त्र

यस सेसनमा हामी परमेश्वरको आत्मिक अर्थतन्त्रको बारेमा कुरा गर्नेछौं । यो भत्किएको संसारमा मानिसहरुलाई आफूले लान पाउँदा, आफूले पाउँदा, अरुले भन्दा बढी आफूले पाउँदा इनाम पाएको महशुस हुन्छ ।

वचनमा परमेश्वरले आफ्नो मानिसहरुलाई भन्नुहुन्छ, किनकि मेरा विचारहरू तिमीहरूका विचार होइनन्, र तिमीहरूका चाल मेरा चाल होइनन् ।

उहाँको राज्यको अर्थतन्त्रमा हाम्रो इनाम हामीले के पाउँछौं भन्नेसँग सम्बन्धित होइन तर हामीले के दिन्छौं भन्नसँग सम्बन्धित छ भनि परमेश्वरले देखाउनुभयो ।

परमेश्वरले भन्नुभयो- म तँलाई बचाउनेछु र तँ आशिस हुनेछन् - लिनुभन्दा दिनु असल हो ।

परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको कुरा अरुलाई आशिस स्वरुप दिनु आत्मिक श्वासको जग हो जुन हामीले पहिला नै सिकेका छौं ।

हामी सास भित्र लिन्छौं र परमेश्वरबाट सुन्छौं । हामी सास बाहिर फाल्छौं र हामीले सुनेका वचनको पालन गर्छौं र अरुसँग बाँड्छौं ।

जब हामी विश्वासयोग्य भएर परमेश्वरले हामीसँग बाँड्नुभएको कुरा अरुसँग बाँड्छौं उहाँले हामीसँथ अझ बढी बाँड्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ ।

येशूले भन्नुभयो- जो थोरै कुरामा ईमानदार हुन्छ, त्यो धेरैमा पनि ईमान्दार हुन्छ ।

यो परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको गहिरो अन्तर्दृष्टि, गहिरो घनिष्टता, र प्रशस्तताको जीवनको बाटो हो । यसरी हामी परमेश्वरले हाम्रो निम्ति अगि नै योजना गर्नु भएको असल कामतर्फ हिँड्न सक्छौं ।

यदि हामी परमेश्वरबाट उत्तम इनाम पाउन चाहन्छौं भने उहाँले आशिस दिने प्रतिज्ञा गर्नुभएको दुई वटा कुराहरु अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

हामीले अनिवार्य :

- आज्ञा पालन गर्नुपर्छ र बाँड्नुपर्छ
- हामीले व्यवहारमा लगाउने र सिकाउने
- परमेश्वरले आज्ञा गर्नुभएको सम्पूणर् कुराहरु अभ्यास गर्ने र अरुलाई सुम्पने

यदि अरुले परमेश्वरबाट उत्तम इनाम पाएको चाहनुहुन्छ भने तिनीहरुलाई पनि यी कुराहरु गर्न सिकाउनुहोस् । यो चेला हुने र बनाउने सम्बन्धि प्रमुख भाग हो ।

- हामी पछ्याउने व्यक्तिहरु र अगुवाहरु हौं ।
- हामी सिकारुहरु र शिक्षहरु हौ ।
- हामी आशिसित छौं र हामी आशिस हौं ।

हामीले सबै कुरा जानेपछि आज्ञा पालन गर्छु र अरुसँग बाँड्छु भनेर पर्खेको परमेश्वर चाहनुहुन्न । त्यो कहिले पनि आउने छैन ।

हामी वृद्धि हुन अगि पूणर् रुपमा परिपक्व भएको परमेश्वरले आशा गर्नुहुन्न । तर उहाँले हामी तुरुन्तै वृद्धि भएको चाहनुहुन्छ ।

हामीले पहिला नै जानिसकेको र सुनिसकेको वचनप्रति आज्ञाकारी भएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ ।

र हामीले अरुलाई पनि त्यही सिकाएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ । - आखिर उहाँले भनिसक्नुभएको कुराप्रति आज्ञा पालन गर्नु र बाँड्नु नै परिपक्वता र वृद्धिको मार्ग हो ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

परमेश्वरको अर्थतन्त्र र संसारमा काम हुने तरिकामा तपाईंले के के फरक देख्नुभयो ?

पढनु

(५ मिनेट)

ठुलो - महान - उत्तम आशीर्वादहरु

यस सेसनमा हामी परमेश्वरको ठूलो, अति ठूलो, र सबै भन्दा ठूलो आशिस र उक्त आशिस अरुसँग कसरी बाँड्ने भन्ने सम्बन्धमा कुरा गर्नेछौं । जब कसैले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने निर्णय गर्छन् तब उनलाई कसरी सही मार्गमा हिँड्न सहायता गर्ने ?

परमेश्वरको राज्यमा उनीहरु उपभोक्ता मात्र होइन तर उत्पादक हुन कसरी सहायता गर्ने ?

परमेश्वरको दिन चाहनुभएको आशिस पाउन कसरी सहायता गर्ने ?

म उनीहरुलाई यी कुराहरु भनेर शूरू गर्छु :

- येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउनु आशिसित कुरा हो ।
- अरुलाई येशूमा डोर्याउनु ठूलो आशिसको कुरा हो ।
- नयाँ आत्मिक परिवार शूरू गर्नु झन ठूलो आशिसको कुरा हो ।
- अरुलाई नयाँ परिवार बनाउनको लागि सक्षम बनाउनु अति नै उत्तम कुरा हो ।

तपाईँले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने निर्णय गर्नुभएको छ र परमेश्वरले तपाईँलाई आशिस दिनुभएको छ ।

तपाईँले पनि परमेश्वरको ठूलो आशिस, अझ ठूलो, र सबै भन्दा ठूलो आशिस पाउनुभएको म चाहन्छु । के म तपाईँलाई यो आशिस कसरी पाउने देखाउन सक्छु ?

यदि उनीहरु अझ बुझ्न चाहन्छन् भने म उनीहरुलाई उनीहले चिन्ने १०० जना व्यक्तिहरुको सूची बनाउन लगाउँछु ।

अनि तीमध्ये ५ जना छान्न लगाउँछु– येशू ख्रीष्टलाई नचिनेका ५ जना व्यक्तिहरु जोहरुसँग उनीहरुलाई तत्कालीन सुसमाचार सुनाउन मन लागेको छ ।

येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउनु आशिसित कुरा हो । यो आशिस तपाईँ अरु कोसँग बाँड्न चाहनुहुन्छ ?

म उनीहरुलाई आफ्नो गवाही बाँड्न सिकाउँछु – उनीहरुको जीवनमा परमेश्वरले के गर्दै हुनुहुन्छ । म उनीहरुलाई सुसमाचार सुनाउन सिकाउँछु । म उनीहरुलाई परमेश्वरको ठूलो, अझ ठूलो, र अति ठूलो आशिस बाँड्न सिकाउँछु ।

उनीहरुले सुमाचार सुनाउन मन लागेका पाँचै जना व्यक्तिहरुलाई सुनाउन एक–एक पटक म उनीहरुलाई अभ्यास गर्न लगाउँछु । पहिले आफ्नो कथा, त्यसपछि, परमेश्वरको कथा, अनि परमेश्वरको आशिस ।

प्रत्येक चोटि म उनीहरुले छानेको व्यक्तिहरुमध्ये एकजना बन्दिन्छु ।

हरेक पटक, उनीहरुले आफ्नो कथा बाँड्छन् । उनीहरुले परमेश्वरको कथा बाँड्छन् । उनीहरुले मलाई पनि परमेश्वरलाई पछ्याउन निमन्त्रणा दिन्छन् । उनीहरुले परमेश्वरको ठूलो, अझ ठूलो, अति ठूलो आशिसको बारेमा सिकाउँछन् ।

हरेक पटक, उनीहरुले कथा सुनाएको व्यक्तिले सोध्न सक्ने सम्भावित प्रश्न सोध्ने र प्रतिक्रिया दिने म गर्छु । हामीले अभ्यास गरिसकेपछि मलाई फेरि भेट भन्छु – सम्भव भए, दुई दिन पछि– कथा बाँड्ने कुरा कस्तो हुँदैछ थाहा पाउनको लागि ।

म उनीहरुलाई ५ जनालाई भेट्न पर्याप्त समय दिन्छु, तर धेरै लामो समय पनि होइन ताकि उनीहरुले पछि सुनाउँछु भनेर वेवास्ता गरोस् वा विर्सोस् ।

उनीहरुसँग सम्पर्कमा रहनको लागि म सँधै फोन नं, इमेल ठेगना वा अन्य माध्यम माग्छु ।

उनीहरुले मसँग बाँडेको जस्तै गरी बाँड्न सकोस् भनि सही शब्दहरुको लागि म उनीहरुसँग प्रार्थना गर्छु ।

दुई दिन पछि, हामी फेरि भेट्छौँ र के कस्तो हुँदैछ, छलफल गर्छौँ ।

यदि उनीहरुले बाँडिसकेको छैन भने फेरि अभ्यास गर्ने मौका दिन्छु । ५ जनामध्ये त्यही बेला कोही उपलब्ध हुनसक्छ भने उसलाई बाँड्न जान म पनि सँगै जाने प्रस्ताव राख्छु । बाँड्न शूरु गर्नको लागि मेरो तर्फबाट म सबै कुरामा सहायता गर्छु ।

तर म नयाँ कुराहरु गर्दिनँ । उनीहरुले पहिला नै सिकिसकेका कुराहरु विश्वासयोग्यसाथ अभ्यास गर्न मौका दिन चाहन्छु ।

यदि उनीहरुले इन्कार गर्छन् भने म परमेश्वरलाई सोध्छु, कि यो साँच्चै “असल जमिन” हो कि होइन जहाँ मैले लगानी गरेर उहाँको राज्यमा फल फल्नसक्छ, वा मैले अरु नै ठाउँमा लगानी गर्नुपर्ने पो हो कि ।

यदि उनीहरुले बाँडेका छन् भने हामी उत्सव मनाउँछौँ ।

यदि सूचीमा भएका कसैले विश्वास नगरे तापनि म उत्साहित हुन्छु कि तिनीहरुले सुने, आज्ञा पालन गरे, र बाँडे । त्यो विश्वासयोग्यता हो ।

तिमी सानो कुरामा विश्वासयोग्य भएको कारण म तिमीसँग अझ बढी बाँड्नेछु ।

म बप्तिस्माको बारेमा बाँड्छु र उनीहरुलाई प्रयोग गर्नको लागि अर्को उपकरण दिन्छु जस्तै ____वा ____ ।

उनीहरुलाई १०० जनाको सूचीबाट अरु व्यक्तिहरु छान्न लगाउनुहोस् जसले येशूलाई चिन्दैनन् र पछ्याउँदैनन् ।

म फेरि उनीहरुसँग अभ्यास गर्छु – पहिलेको जस्तै – उनीहरुको कथा, परमेश्वरको कथा र परमेश्वरको आशिस । अनि हामी प्रार्थना गर्छौँ ।

यदि उनीहरुको उक्त सूचीमा भएको कसैले विश्वास गर्यो भने हामी साँच्चै उत्सव मनाउँछौँ ।

परमेश्वरको परिवार ठूलो हुँदैछ ।

म सँधै उनीहरुलाई ठूलो, अझ ठूलो, अति ठूलो आशिसको बारेमा बाँडयौ कि बाँडेनौ भनि सोध्छु किनकि यही कुराले परमेश्वरको परिवार वृद्धि हुँदछ ।

यदि उनीहरुले परमेश्वरको आशिसको बारेमा बाँडेका छैनन् भने हामी फेरि सिक्छौं – आशिसको बारेमा, येशूलाई पछ्याउने नयाँ व्यक्तिहरुले कसरी सूची बनाउने कुरा, कसरी उनीहरुले आफ्नो कथा, परमेश्वरको कथा, र अशिस बाँड्ने कुरा – यी सबै कुरा नयाँ विश्वासीले सिकोस् र बाँडोस् भनेर हो ।

अभ्यास गरिसकेपछि, म तिनीहरुलाई निन्तर अभ्यास होस् भनि फेरि ती नयाँ विश्वासीहरुकहाँ पठाउँछु ।

उनीहरुको सूचीमा भएको कसैले उनीहरुले बाँडेको कारण विश्वास गर्यो र आशिस बाँड्यो भने नि ?

जब उसो हुन्छ म अति आनन्दित हुन्छु ।

यस व्यक्ति परमेश्वरको वचनमा भनिएको “असल जमिन” हो – मैले पहिला कहिल्यै नदेखेको असल तरिकाले परमेश्वरको परिवार बढाउने व्यक्ति !

जब – जब मैले यस्तो व्यक्ति भेटाउँछु, म उनीहरुसँग बारम्बार भेट्ने योजना बनाउँछु । उनीहरुको आत्मिक विकासको लागि म धेरै लगानी गर्छु ।

म उनीहरुलाई नयाँ विषयमा सिकाउँछु जस्तै बप्तिस्मा र ३÷३ झुण्ड बनाउने तरिका । अब उनीहरुले आत्मिक परिवार वृद्धि गर्न सक्छन् – ती नयाँ विश्वसीहरुबाट शूरू गरेर ।

उनीहरु विश्वासयोग्य भएका कारण म जति सक्दो धेरै बाँड्न र परमेश्वरले त्यसपछि के गर्नुहुन्छ भनि हेर्न उत्साहित हुन्छु । सधैँ एक–एक पाइला गरी । सधैँ उनीहरुलाई सिक्ने, आज्ञा पालन गर्ने, र सिकेको कुरा बाँड्ने मौका दिँदै ।

म यस व्यक्तिको लागि प्रार्थना पनि गर्छु – जति धेरै सक्छु – उनीहरुसँग बाँड्ने र सिक्ने मौकाको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छु र सधैँ परमेश्वरसँग उनीहरुको लागि उत्तम आशिस माग्छु ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- सुरुमा येशूमा विश्वास गर्नुहुँदा तपाईँलाई यही ढाँचा सिकाइएको थियो ? होइन भने के फरक थियो ?
- तपाईँ विश्वासमा आउनु भएर कति समय पछि अरुलाई चेलापनमा हुर्काउन सुरु गर्नुभयो ?
- विश्वास गरेको तत्कालै चेलाहरुले अरुलाई चेलापनमा हुर्काउन सुरु गरे भने के हुन्छ जस्तो लाग्छ तपाईँलाई ?

येशूले भन्नुभयो, तर पवित्र आत्मा तिमीहरूमा आउनुभएपछि तिमीहरूले शक्ति पाउनेछौ, र तिमीहरू यरूशलेममा, सारा यहूदियामा, सामरियामा र पृथ्वीको अन्तिम छेउसम्म मेरा साक्षी हुनेछौ ।"

परमेश्वरको कथा (जसलाई सुसमाचार पनि भनिन्छ) सुनाउने कुनै उत्तम तरिका छैन किनकि सुनाउने उत्तम तरिका सुन्ने व्यक्तिमा भर पर्छ । प्रत्येक चेलाले परमेश्वरको कथा वचनसँग मेल खाने र सुन्ने व्यक्तिसँग सान्दर्भिक हुने तरिकाले सुनाउन सिक्नुपर्दछ ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- परमेश्वरको गवाही बन्ने र उहाँको कथा सुनाउने सम्बन्धि आज्ञा सुन्दा तपाईँको विचारमा के आउँछ?
- येशूले आफ्नो बारेमा सुसमाचार सुनाउन अरु माध्यम नभएर साधारण व्यक्तिहरु नै किन छान्नुभयो जस्तो लाग्छ तपाईँलाई?
- परमेश्वरको सुसमाचार सुनाउन तपाईँ अझ निर्धक्क हुन के गर्नुपर्ला ?

पढनु

(५ मिनेट)

सुसमाचार

यस सेसनमा हामी परमेश्वरको कथा बाँड्न सिक्नेछौँ - सुसमाचार - सृष्टिदेखि न्यायसम्म, मानिसको उत्पतिदेखि यो समयको अन्त्यसम्म । परमेश्वरको कथा बाँड्ने धेरै तरिकाहरु छन् ।

कुन तरिका सबै भन्दा उत्तम हो भन्ने कुरा तपाईँले बाँड्दै गर्नुभएको व्यक्तिको संसारप्रतिको दृष्टिकोण र जीवन अनुभवमा भर पर्छ

सुन्न इच्छुक भएको हृदयलाई बाँड्नको लागि परमेश्वरले बाँड्न इच्छुक हृदयलाई चलाउनुहुन्छ ।

यो उहाँको काम हो । उहाँले केबल हामीलाई उहाँसँग सहभागी हुन बोलाउनुहुन्छ ।

परमेश्वरको कथा सुनाउने एउटा तरिका, सृष्टिदेखि समयको अन्त्यमा उहाँको न्यायको दिनसम्मको के के भयो व्याख्या गर्ने हो ।

जब हामी यस तरिकाले परमेश्वरको कथा बाँडछौँ, सुन्ने व्यक्तिलाई ध्यानमा राखी लामो, छोटो, विस्तृत रुपमा, वा सामान्य जानकारी मात्रै दिन सक्छौँ ।

विभिन्न सँस्कृति, विश्व दृष्टिकोण भएका मानिसहरुका माझमा यस कथा सुनाउँदा तपाईँले हातको प्रयोगद्धारा सिक्न र सिकाउन सजिलो बनाउन सक्नुहुन्छ ।

परमेश्वरको सुसमाचारको कथा :

आदिमा परमेश्वरले सारा संसार र संसारमा भएका सबै कुरा सृष्टि गर्नुभयो ।

उहाँले पहिलो पुरुष र पहिलो स्त्री बनाउनुभयो । उहाँले उनीहरुलाई सुन्दर बगैँचामा राख्नुभयो । उहाँले उनीहरुलाई उहाँको परिवारको सदस्याहरु बनाउनुभयो र उनीहरुको परमेश्वरसँग नजिकको सम्बन्ध थियो ।

उहाँले उनीहरुलाई अनन्तसम्म बाँच्नको लागि बनाउनुभयो । त्यहाँ मृत्यु थिएन ।

सिद्ध ठाउँमा पनि मानिसले परमेश्वर विरुद्ध पाप गरे र संसारमा कष्ट आयो ।

परमेश्वरले मानिसलाई बगैँचाबाट निकालिदिनुभयो । मानिस र परमेश्वरबीचको सम्बन्ध टुट्यो ।

अब मानिसले मृत्यु सामना गर्नुपर्यो ।

सयौँ वर्ष परमेश्वरले संसारमा सन्देशवाहककहरु पठाइरहनुभयो । उनीहरुले मानिसलाई तिनीहरुका पापको स्मरण दिलाए । साथै, परमेश्वरको विश्वासयोग्यता र संसारमा मुक्तिदाता पठाउने प्रतिज्ञाको बारेमा पनि बताए ।

मुक्तिदाताले मानिस र परमेश्वरबीचको घनिष्ट सम्बन्धलाई पुनस्र्थापना गर्नुहुनेछ । मुक्तिदाताले मानिसलाई मृत्युबाट बचाउनुहुनेछ । मुक्तिदाताले अनन्त जीवन दिनुहुनेछ र मानिससँगै सदा रहनुहुनेछ ।

परमेश्वरले हामीलाई यति धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ कि ठिक समय आएपछि उहाँले आफ्नो पुत्र संसारमा मुक्तिदाताको रुपमा पठाउनुभयो ।

येशू परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्थ्यो । उहाँ एक कन्यबाट जन्मिनु भयो । उहाँले सिद्ध जीवन जिउनुभयो । उहाँले कहिल्यै पाप गर्नुभएन ।

येशूले मानिसहरुलाई परमेश्वरको बारेमा सिकाउनुभयो । उहाँले कयौँ आश्चर्यकर्महरुद्धारा आफ्नो शक्ति प्रकट गर्नुभयो । उहाँले धेरै भुतात्मा धपाउनुभयो । उहाँले धेरै व्यक्तिहरुलाई निको पार्नुभयो । उहाँले अन्धोलाई देख्ने बनाउनुभयो । उहाँले बहिरोलाई सुन्ने बनाउनुभयो । उहाँले लङ्गडोलाई हिँड्ने बनाउनुभयो ।

येशूले मरेकालाई पनि बौरी उठाउनुभयो । धेरै धर्मगुरुहरुले उहाँलाई धम्कीको रुपमा हेरे र उहाँप्रति इश्र्या गरे । उनीहले उहाँलाई मार्न चाहन्थे ।

उहाँले कहिल्यै पाप नगर्नुभएको कारणले उहाँ मर्नुपर्ने थिएन । तर हाम्रो खातिर बलिको रुपमा उहाँले मर्न रोज्नुभयो । उहाँको कष्टमय मृत्युले मानिस जातिको पाप ढाक्यो ।

त्यसपछि, येशू चिहानमा गाडिनुभयो ।

येशू ख्रीष्टको बलिदान परमेश्वरले देख्नुभयो अनि स्विकार गर्नुभयो । स्विकार्नु भएको कुरा उहाँले येशू ख्रीष्टलाई तेश्रो दिनमा बौरी उठाउनुभएर देखाउनुभयो ।

परमेश्वरले भन्नुहुन्छ यदि हामीले येशू ख्रीष्टको बलिदानलाई विश्वास र स्विकार गरयौँ भने-- यदि हामी आफ्नो पापबाट फर्केर येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउँछौँ भने परमेश्वरले हामीलाई सबै पापबाट शुद्ध पार्नुहुन्छ र उहाँको परिवारमा स्वागत गर्नुहुन्छ ।

येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउन हामीलाई सहायता गर्न परमेश्वरले हामी भित्र पवित्र आत्मा पठाउनुहुन्छ ।

हाम्रो पुनस्र्थापित सम्बन्ध देखाउन र पक्का गर्न हामी पानीको बप्तिस्मा लिन्छौँ ।

मृत्युको प्रतीकको रुपमा हामी पानी मुनि गाडिन्छौँ । नयाँ जीवनको प्रतीकको रुपमा हामी पानीबाट येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउनको लागि बौरी उठ्छौँ । येशू ख्रीष्टको पुनरुत्थानपछि संसारमा ४० दिन बिताउनुभयो ।

सबैतिर गएर संसारको सबै जनालाई सुसमाचार सुनाउनु भनि येशू ख्रीष्टले आफ्नो चेलाहरुलाई सिकाउनुभयो ।

येशूले भन्नुभयो- जाओ, र सबै देशका जातिहरूलाई चेला बनाओ, पिता र पुत्र र पवित्र आत्माको नाउँमा तिनीहरूलाई बप्तिस्मा देओ, मैले तिमीहरूलाई आज्ञा गरेका सबै कुरा पालन गर्न तिनीहरूलाई सिकाओ । हेर, म युगको अन्त्यसम्म सधैँ तिमीहरूका साथमा छु ।

अनि उनीहरुकै आँखा अगि येशू ख्रीष्ट माथि उचालिनुभयो । येशू ख्रीष्ट जसरी जानुभयो, त्यसरी नै एकदिन फेरि उहाँ आउनुहुनेछ ।

उहाँलाई प्रेम नगर्ने र आज्ञा पालन नगर्नेहरुलाई उहाँले अनन्तको दण्ड दिनुहुनेछ ।

उहाँलाई प्रेम गर्ने र उहाँको आज्ञा पालन गर्नेहरुलाई उहाँले स्विकार्नुहुनेछ र अनन्तको इनाम दिनुहुनेछ ।

हामी उहाँसँगै नयाँ स्वर्ग र नयाँ संसारमा अनन्तसम्म बाँच्नेछौँ ।

मेरो लागि गरिएको बलिदान म विश्वास र स्विकार गर्छु । उहाँले मलाई शुद्ध पार्नुभयो र परमेश्वरको परिवारमा पुनर्मिलाप गराउनुभयो । उहाँले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, म उहाँलाई प्रेम गर्छु अनि अनन्तको लागि उहाँसँगै उहाँको राज्यमा रहनेछु ।

परमेश्वरले तपाईँलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र तपाईँले पनि यो उपहार स्विकार गरेको चाहनुहुन्छ । के तपाईँ अहिले यो निर्णय गर्न चाहनुहुन्छ ?

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- यस कथाबाट तपाईँले मानिस जातिको बारेमा के सिक्नुहुन्छ ?
- परमेश्वरको बारेमा के सिक्नुहुन्छ ?
- यसरी परमेश्वरको कथालाई कथाको रुपमा सुनाउँदा सजिलो होला कि गाह्रो होला जस्तो लाग्छ तपाईँलाई ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरू:

- आत्मिक अर्थतन्त्र
- सबै भन्दा ठूलो आशिष्सम्बन्धि दर्शन बाँड्ने
- सुसमाचार

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

एक साथीसँग आध्यात्मिक अर्थतन्त्रको अवधारण बाँड्न अभ्यास गर्नुहोस् र यसलाई तपाईंको हृदय र आत्मामा गहिरो रूपमा समाहित गर्न प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरलाई को सँग बाँड्नको निम्ति सोध्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् कि उहाँ तपाईलाई सबैभन्दा ठूलो आशिष्को बारेमा साकसलाई बाँडेको हेर्न चाहनुहुन्छ भनेर। उनीहरुलाई पनि यो अभ्यास गराऔं। तपाई जानु भन्दा पहिले यो व्यक्तिको नाम समूहसँग बाँड्नुहोस् र उनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सत्र ७

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **1116**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

तपाईंको समूहको प्रत्येक सदस्यले येशूलाई पछ्याउदा, अरूलाई येशूलाई पछ्याउन अगुवाइ गर्दा, र नयाँ आध्यात्मिक परिवारहरू सुरु गर्न अरूलाई सुसज्जित पर्दा आशिष्हरू अनुभव गर्नको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी हाम्रो टुलकिटमा यो उपकरण अभ्यास गर्नेछौं:

- सुसमाचार बाँड्नु

गतिविधि

(५० मिनेट)

सुसमाचार बाँड्न अभ्यास गर्नुहोस्

- दुई वा तीन व्यक्तिको समूहमा विभाजन हुनुहोस् र एकअर्कालाई परमेश्वरको कथा सुनाउने अभ्यास गर्नुहोस्।
- तपाईंले अभ्यास गरेपछि, बदल्नुहोस्। पुनरावृत्तिले आत्मविश्वास ल्याउनेछ। तपाईंले सकुन्जेल, तपाईं परमेश्वरको कथा बाँड्न तयार हुनुहुनेछ।

ईश्वरको कथा: निर्णय शैलीको सिर्जना

सुरुमा, परमेश्वरले सारा संसार र यसमा भएका सबै थोक बनाउनुभयो।

उहाँले पहिलो पुरुष र पहिलो महिलाको सृष्टि गर्नुभयो। उहाँले तिनीहरूलाई एउटा सुन्दर बगैंचामा राख्नुभयो। उहाँले तिनीहरूलाई आफ्नो परिवारको भाग बनाउनुभयो र तिनीहरूसँग घनिष्ठ सम्बन्ध राख्नुभयो।

उहाँले तिनीहरूलाई सधैंभरि बाँच्नको निम्ति सृष्टि गर्नुभयो। मृत्यु भन्ने केहि पनि कुरा थिएन। यस सिद्ध ठाउँमा पनि मानिसले परमेश्वरको विरुद्धमा विद्रोह गर्यो र संसारमा पाप र कष्ट ल्यायो। परमेश्वरले मानिसलाई बगैंचाबाट निकालिदिनुभयो। मानिस र परमेश्वर बीचको सम्बन्ध टुट्यो। अब मानिसले मृत्युको सामना गर्नुपर्ने भयो। सयौं वर्षदेखि परमेश्वरले यस संसारमा दूतहरू पठाई राख्नुभयो। तिनीहरूले मानिसलाई आफ्नो पापको सम्झना गराए तर संसारमा मुक्तिदाता पठाउने परमेश्वरको विश्वासयोग्यता र प्रतिज्ञाको बारेमा पनि बताए।

मुक्तिदाताले परमेश्वर र मानिस बीचको घनिष्ठ सम्बन्धलाई पुनर्स्थापित गर्नुहुनेछ। मुक्तिदाताले मानिसलाई मृत्युबाट बचाउनुहुनेछ। मुक्तिदाताले अनन्त जीवन दिनुहुनेछ र सधैंभरि मानिससँग रहनुहुनेछ। परमेश्वरले हामीलाई यति धेरै माया गर्नुहुन्छ कि जब सही समय थियो उहाँले आफ्नो पुत्रलाई त्यो मुक्तिदाता हुन संसारमा पठाउनुभयो।

येशू परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्थ्यो। उनी कुमारी मार्फत संसारमा जन्मिएका थिए। उहाँले सिद्ध जीवन बिताउनुभयो। उहाँले कहिल्यै पाप गर्नुभएन। येशूले मानिसहरूलाई परमेश्वरको बारेमा सिकाउनुभयो। उहाँले आफ्नो महान शक्ति देखाउँदै धेरै चमत्कारहरू गर्नुभयो। उहाँले धेरै दुष्टात्माहरू धपाउनुभयो। उहाँले धेरै मानिसहरूलाई निको पार्नुभयो। उहाँले अन्धाहरूलाई देख्न सक्ने बनाउनुभयो। उहाँले बहिराहरूलाई सुन्न सक्ने बनाउनुभयो। उनले लङ्गडालाई हिँडाइदिए। येशूले मरेकाहरूलाई पनि जीवित पार्नुभयो। थुप्रै धर्मगुरुहरू येशूलाई देखि डराउथे र उनको ईर्ष्या गर्थे।

तिनीहरूले उहाँलाई मार्न चाहन्थे। येशूले कहिल्यै पाप नगरेको हुनाले उहाँले मर्नुपरेन।

तर उहाँले हामी सबैको लागि बलिदानको रूपमा मर्न रोज्नुभयो। उनको पीडादायी मृत्युले मानिसजातिको पापलाई ढाक्यो। यसपछि, येशूलाई चिहानमा गाडियो। येशूले गर्नुभएको बलिदानलाई परमेश्वरले देख्नुभयो र स्वीकार गर्नुभयो। तेस्रो दिनमा येशूलाई मृत्युबाट बौरी उठाएर परमेश्वरले आफ्नो स्वीकृति देखाउनुभयो।

परमेश्वरले भन्नुभयो कि यदि हामी विश्वास गर्छौं र हाम्रा पापहरूका लागि येशूको बलिदानलाई ग्रहण गर्छौं - यदि हामी हाम्रा पापहरूबाट टाढा जान्छौं र येशूलाई पछ्याउँछौं भने, परमेश्वरले हामीलाई सबै पापबाट शुद्ध गर्नुहुन्छ र हामीलाई उहाँको परिवारमा स्वागत गर्नुहुन्छ।

परमेश्वरले हामी भित्र बस्न र हामीलाई येशूलाई पछ्याउन सक्षम बनाउन पवित्र आत्मा पठाउनुहुन्छ। यो पुनर्स्थापित सम्बन्ध देखाउन र यसमा मोहोर लगाउन हामी पानीमा बप्तिस्मा लिन्छौं।

मृत्युको प्रतीकको रूपमा हामी पानी मुनि गाडिन्छौं। नयाँ जीवनको प्रतीकको रूपमा हामी येशूलाई पछ्याउन पानीबाट उठ्दछौं।

जब येशू मृत्युबाट बौरी उठ्नुभयो, उहाँले पृथ्वीमा 40 दिन बिताउनुभयो।

येशूले आफ्ना अनुयायीहरूलाई जताततै जान र संसारभरिका सबैलाई उहाँको मुक्तिको सुसमाचार सुनाउन सिकाउनुभयो। येशूले भन्नुभयो - जाओ र सबै देशका मानिसहरूलाई मेरा चेलाहरु बनाओ। तिनीहरूलाई पिता, पुत्र र पवित्र आत्माको नाममा बप्तिस्मा देओ। जे जे मैले तिमीहरूलाई आज्ञा गरें ती सबै पालन गर्न तिनीहरूलाई सिकाओ। अनि जगतको अन्तसम्म म सदैव तिमीहरूका साथमा हुनेछु।।

त्यसपछि येशूलाई तिनीहरूको आँखा अगाडि स्वर्गमा लगियो।जसरी येशु जानुभयो एक दिन उहाँ फेरि आउनुहुनेछ । उहाँलाई प्रेम नगर्ने र उहाँको आज्ञा पालन नगर्नेहरूलाई उहाँले सदाको लागि दण्ड दिनुहुनेछ। उहाँलाई प्रेम गर्ने र उहाँको आज्ञापालन गर्नेहरूलाई उहाँले सधैंभरि इनाम दिनुहुनेछ। हामी उहाँसँग नयाँ स्वर्ग र नयाँ पृथ्वीमा सधैंभरि बाँच्नेछौं।

येशूले मेरा पापहरूको लागि गर्नुभएको बलिदानलाई मैले गरें विश्वास र प्राप्त गरें। उहाँले मलाई शुद्ध बनाउनुभयो र मलाई परमेश्वरको परिवारको भागको रूपमा पुनर्स्थापित गर्नुभयो। उहाँले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र म उहाँलाई प्रेम गर्छु र उहाँसँग उहाँको राज्यमा सधैंभरि बाँच्नेछु। परमेश्वरले तपाईंलाई माया गर्नुहुन्छ र तपाईंले पनि यो उपहार प्राप्त गरेको चाहनुहुन्छ। के तपाई अहिले नै यो उपहार प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ?

सुसमाचारको यस प्रस्तुतिलाई आफैले अभ्यास गर्नुहोस् जबसम्म तपाईं यो कथा सुनाउन सहज महसुस गर्नुहुन्न।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- सुसमाचार बाँड्नु

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् कि उहाँले तपाईंलाई कसलाई सृष्टिदेखि न्यायसम्मको कथा (वा परमेश्वरको कथा बाँड्ने कुनै अन्य तरिका) प्रयोग गर्न तालिम दिन चाहनुहुन्छ। तपाईं जानु अघि यो व्यक्तिको नाम समूहसँग बाँड्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

यो हप्ता परमेश्वरको कथा बाँड्न अभ्यास गर्नुहोस् र तपाईंको १०० को सूचीमा भएका “अविश्वासी” वा “अनिश्चित” चिन्ह लगाउनुभएको कम्तिमा पनि एक जनालाई बाँड्नुहोस् ।"

सत्र ८

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **5431**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले हामीलाई उहाँको सुसमाचार अरूलाई बाँड्न आमन्त्रित गर्नुहुन्छ।तपाईंको समूहको प्रत्येक सदस्यलाई ख्रीष्टको दिमाग दिन र उहाँको आत्माले भर्नको लागि बिन्ति गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी उपकरणहरू हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- बप्तिस्मा
- ३ मिनेट गवाही

पढनु

(५ मिनेट)

बप्तिस्मा

येशू ख्रीष्टले भन्नुभयो - जाओ, र सबै देशका जातिहरूलाई चेला बनाओ, पिता र पुत्र र पवित्र आत्माको नाउँमा तिनीहरूलाई बप्तिस्मा देओ............" ।

बप्तिस्मा – वा मौलिक भाषामा बप्तिजोको अर्थ भिज्नु वा डुब्नु हो– जस्तो कि जब तपाईंले कपडा रङ्गमा डुबाउनुहुन्छ, र त्यो रगंमा भिज्छ अनि बाहिर रुपान्तरण भएर निस्किन्छ ।

बप्तिस्मा नयाँ जीवनको चित्रण हो, जहाँ हामी येशू ख्रीष्टको पहिचानमा भिज्छौं अनि परमेश्वरको आज्ञाकारितामा रुपान्तरण हुन्छौं । यो हाम्रो पापको लेखि मृत्युको चित्रण हो जसरी येशू ख्रीष्ट हाम्रो पापको लागि मर्नुभयो, हाम्रो पूरानो आचरणको दफन हो, जसरी येशू ख्रीष्ट हाम्रो लागि दफन हुनुभयो, नयाँ जीवनमा नयाँ भएर जन्मिनु हो जसरी येशू ख्रीष्ट बौरी उठ्नुभयो र आज उहाँ जीवित हुनुहुन्छ ।

यदि तपाईंले पहिला कसैलाई बप्तिस्मा दिनुभएको छैन भने अलि डर लाग्न सक्छ तर डराउनु पर्दैन । बप्तिस्मा दिनको लागि सरल चरणहरु :

नयाँ चेला डुबाउन मिल्नेसम्मको पानीको तलाऊ खोज्नुहोस् । पोखरी, ताल, नदी, वा समुन्द्र जे सुकै हुनसक्छ । वा नुहाउने बाथटब हुनसक्छ अथवा अन्य प्रकारले जम्मा गरेको पानीको तलाऊ ।

बप्तिस्मा लिने व्यक्तिलाई तपाईंको एउटा हात समात्न दिनुहोस् । तपाईंको अर्को हातले व्यक्तिको पछाडि आँड दिनुहोस् ।

उनीहरुले आफैँले लिँदै गरेको निर्णयको बारेमा पूर्ण रुपमा बुझेका छन् कि छैनन् जान्नलाई दुई वटा प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- "तपाईंले ख्रीष्ट येशूलाई आफ्नो प्रभु र मुक्तिदाता भनि स्विकार्नु भएको छ ? "
- "अब तपाईंले उहाँलाई आफ्नो बाँकी जीवनभर राजाको रुपमा सेवा र आज्ञा पालन गर्नुहुनेछ ?"

यदि दुबै प्रश्नहरूको जवाफ "छ" आयो भने यसो भन्नुहोस् :

- "तपाईंले येशू ख्रीष्टमा आफ्नो विश्वास स्विकार गर्नुभएको कारणले म तपाईंलाई पिता, पुत्र, र पवित्र आत्माको नाउँमा बप्तिस्मा दिन्छु" ।

उहाँहरुलाई पानीमा पूर्ण रुपमा डुब्न मद्धत गर्नुहोस् र फेरि पानीबाट बाहिर निकाल्नुहोस् ।

तपाईंले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने नयाँ व्यक्तिलाई बप्तिस्मा दिनुभएको छ– स्वर्गको नयाँ नागरिक– जीवित परमेश्वरको नयाँ सन्तान । यो उत्सव मनाउने समय हो ।

बप्तिस्मा– येशू ख्रीष्टले आफ्नो चेलाहरुलाई दिनुभएको पहिलो विधि हो र जूमे तलिमको उपकरणको जग पनि हो ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- तपाईँले कहिल्यै कसैलाई बप्तिस्मा दिनुभएको छ ?
- तपाईँले बप्तिस्मा दिने विचार मात्रै भए पनि गर्नुहुन्छ ?
- महान आज्ञा सबैको लागि हो, के यसको अर्थ येशूलाई पछ्याउने प्रत्येकले अरुलाई बप्तिस्मा दिन पाउँछ ? किन पाउँछ वा किन पाउँदैन ?

महत्वपूर्ण स्मरण- तपाईँले बप्तिस्मा लिनुभएको छ ?

यदि छैन भने अर्को सेसनभन्दा अगि नै बप्तिस्मा लिने योजना बनाउन हामी तपाईँलाई प्रोत्साहन दिन्छौँ ।

पढनु

(५ मिनेट)

३ मिनेट गवाही

येशूले आफ्नो चेलाहरुलाई भन्नुभयो– “तिमीहरु यी नै कुराका साक्षी हौ” ।

येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु भएका कारण हामी पनि साक्षी हौं – हाम्रो जीवनमा येशूले पार्नुभएको प्रभावको गवाही दिने ।

तपाईँ र परमेश्वरको सम्बन्धको कथा तपाईँको गवाही हो ।

हरेक जनाको आफ्नै कथा हुन्छ । तपाईँको कथा सुनाउन अभ्यास गर्ने यो अवसर हो ।

येशूलाई पछ्याउने एक वा दुई जनासँग आफ्नो गवाही बताउने अभ्यास गर्नुहोस् अनि तपाईँले बनाउनुभएको १०० जनाको सुचीमध्ये ५ जनाको नाम छान्नुहोस् ।

येशूलाई नपछयाउने अर्थात गैर–ख्रीष्चियन व्यक्तिहरु छान्नुहोस् ।

तपाईँले आफ्नो गवाही बताउन अभ्यास गर्नुहोस् । येशू ख्रीष्ट सम्बन्धि तपाईँको कथा– विश्वासीसँग नै तपाईँले छान्नुभएको ५ जनामध्ये एक जना भएको जसरी अभ्यास गर्नुहोस् ।

आफ्नो कथा ५ जनालाई नै विशेष तरिकाले बताउन अभ्यास गर्नुहोस् ।

तपाईँको कथा छोटकरीमा ३ मिनेटमा बाँड्न सक्ने बनाउनुहोस् ।

कथा विभिन्न प्रकारले बनाउन सकिन्छ तर केही प्रकारको कथाहरु अरुलाई भन्दा धेरै प्रभावकारी हुन्छ :

तपाईँले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने निर्णय किन गर्नुभयो बताउनुहोस् । नयाँ विश्वासीलाई यो बताउँदा प्रभावकारी हुन्छ ।

तपाईँले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउनु अगि र पछिको आफ्नो कथा बाँड्न सक्नुहुन्छ – येशू ख्रीष्टलाई चिन्नु अगि तपाईँको जीवन कस्तो थियो र अहिले तपाईँको जीवन कस्तो छ ? सरल र शक्तिशाली ।

तपाईँको जीवन येशू ख्रीष्टसँग र येशू ख्रीष्टबिना कस्तो हुन्छ बताउनुहोस् । यदि तपाईँले सानैमा येशू ख्रीष्टमा विश्वास गर्नुभएको हो भने यो तरिका प्रभावकारी हुन्छ ।

जब तपाईँले बाँड्न सिध्याउनुहुन्छ, तपाईँको अभ्यास गर्ने साथीलाई अभ्यास गर्ने मौका दिनुहोस् । यसरी नै पालै–पालै तपाईँहरुले छान्नुभएको पाँचै जना व्यक्तिहरुको नाममा अभ्यास गर्नुहोस् ।

अझ प्रभावकारी बनाउन चाहनुहुन्छ ?

तपाईँले आफ्नो कथा बाँड्दै गर्नुहुँदा यो तीन चरणको प्रक्रिया हो भनि सोँच्नुहोस् :

- उनीहरुको कथा– तपाईँ बोल्दै गर्नुभएको व्यक्तिलाई उनीहरुको आत्मिक यात्राको बारेमा सोध्नुहोस् ।
- तपाईँको कथा– उनीहरुकै कथा सेरोफेरोमा आफ्नो कथा बाँड्नुहोस् ।
- परमेश्वरको कथा– अन्त्यमा, उनीहरुको संसारप्रतिको दृष्टिकोण,मान्यता, र प्राथमिकतासँग मेल खाने प्रकारले परमेश्वरको कथा बाँड्नुहोस ।

कसरी शूरु गर्ने भन्ने सम्बन्धि चिन्ता छ भने– यसलाई सरल राख्नुहोस् ।

केबल तपाईँले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने निर्णय किन गर्नुभयो बताउनुहोस् ।

परमेश्वरले तपाईँको कथा अरुको जीवन परिवर्तन गर्नको लागि प्रयोग गर्नसक्नुहुन्छ तर याद गर्नुहोस् । कथा बताउने मौका चाहिँ तपाईँले पाउनुहुन्छ ।

तपाईँको तीन मिनेटको कथा जूमे तालिमको अर्को सरल उपकरण हो ।

गतिविधि

(३० मिनेट)

आफ्नो गवाही बाँड्न अभ्यास

- आफ्नो कथालाई मात्रै तीन मिनेट लामो गरि लेख्ने काम गर्नुहोस्। (१० मिनेट)
- तपाईँको गवाही बाँड्ने - दुई वा तीन जनाको झुण्डमा विभाजन हुनुहोस् (२० मिनेट)

तीन आधारभूत प्रकारका गवाहीहरू

तपाईंको कथालाई आकार दिने अनन्त तरिकाहरू छन् तर यहाँ केही तरिकाहरू छन् जुन हामीले राम्रोसँग काम गरेको देखेका छौं:

- एक सरल कथन - तपाईंले येशूलाई पछ्याउन छनौट किन गर्नुभयो भन्ने बारेमा एक सरल कथन बाँड्नुहोस्। यो तरिका एकदम नयाँ विश्वासीको लागि राम्रोसँग काम गर्दछ।
- अघि र पछि - तपाईं आफ्नो "अघि" र "पछि" कथा बाँड्न सक्नुहुन्छ - तपाईंले येशूलाई चिन्नु अघि तपाईंको जीवन कस्तो थियो र तपाईंको जीवन अहिले कस्तो छ। सरल र शक्तिशाली!
- सँग र बिना - तपाईं आफ्नो "सँग" र "बिना" कथा बाँड्न सक्नुहुन्छ - तपाईंको जीवन "येशूसँग" कस्तो छ र यो "उहाँ बिना" कस्तो हुनेछ। यदि तपाईं सानै उमेरमा विश्वासमा आउनुभएको खण्डमा यो प्रकारको कथाले राम्रो काम गर्दछ।

तपाईंको गवाही बाँड्ने तीन भाग

तपाईंको कथा बाँड्दा यसलाई तीन-भाग प्रक्रियाको भागको रूपमा सोच्न उपयोगी हुन्छ:

- तिनीहरूको कथा - तपाईंले कुरा गरिरहनुभएको व्यक्तिलाई तिनीहरूको आध्यात्मिक यात्राको बारेमा बाँड्न भन्नुहोस।
- तपाईंको कथा - त्यसपछि तिनीहरूको अनुभवसँग मिल्ने गरी आफ्नो गवाही बाँड्नुहोस्।
- परमेश्वरको कथा - अन्तमा परमेश्वरको कथालाई उनीहरूको विश्व-दृष्टिकोण, मूल्य र प्राथमिकताहरूसित जोड्ने तरिकामा बाँड्नुहोस्।

तपाईंको गवाही लामो हुनु पर्दैन वा प्रभावकारी हुनको लागि धेरै विवरणहरू बाँड्नु पर्दैन। तपाईंको कथालाई लगभग 3-मिनेटको लागि राख्दा प्रश्नहरू र गहिरो कुराकानीको लागि समय बच्नेछ। यदि तपाईं कसरी सुरु गर्ने भनेर चिन्तित हुनुहुन्छ भने यसलाई सरल राख्नुहोस्। परमेश्वरले जीवन परिवर्तन गर्न तपाईंको कथा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ तर याद राख्नुहोस् - तपाईं नै त्यो एक व्यक्ति हुनुहुन्छ जसले यसलाई बताउनु पर्नेछ।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- बप्तिस्मा
- ३ मिनेट गवाही

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

यदि तपाईंले येशूलाई पछ्याउने तर बप्तिस्मा नलिएको कसैलाई चिनुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई बप्तिस्मा लिन चुनौती दिनुहोस्। अन्यथा, साथीसँग यो सीप अभ्यास गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

बप्तिस्मा के हो र यो कसरी गर्ने भन्ने बारे परमेश्वर तपाईंले कसलाई बाँडेको चाहनुहुन्छ सोध्नुहोस्। उनीहरूलाई पनि यो अभ्यास गराउनुहोस्। तपाईं जानु अघि यस व्यक्तिको नाम समूहसँग बाँड्नुहोस् र अर्को सत्र अघि उनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

ZÚME

सत्र ९

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **8768**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

ख्रीष्टको मृत्यु, दफन र पुनरुत्थानसँग एकताबद्ध हुने वरदानको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई तपाइँको समय, सँगै नेतृत्व गर्न बिन्ति गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाइँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी हाम्रो टुलकिटमा यो उपकरण अभ्यास गर्नेछौं:

- ३ मिनेट गवाही

गतिविधि (५० मिनेट)

आफ्नो गवाही बाँड्नुहोस्

- तपाईँको गवाही बाँड्न दुई वा तीन जनाको झुण्डमा विभाजन भएर अरुसँग आफ्नो गवाही बाँड्न प्रयास गर्नुहोस् ।
- आफ्नो १०० को सूचीबाट ५ जना छनोट गर्नुहोस्। कसैलाई ती पाँच जना मध्ये प्रत्येक व्यक्ति भएको नाटक गराउनुहोस् र आफ्नो गवाहीलाई त्यस व्यक्तिको लागि अर्थ लाग्ने तरिकामा बाँड्न अभ्यास गर्नुहोस्।
- तपाईंले अभ्यास गरेपछि, बदल्नुहोस्। सूचीबाट अरू कसैको पाँच व्यक्ति भएको बहाना गर्नुहोस्। तपाईंले सकुन्जेल, तपाईंले लगभग ३ मिनेट वा कम समयमा आफ्नो गवाही बताउन सक्षम हुनुपर्दछ।

पुनरावृत्तिले आत्मविश्वास बढाउँछ।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा अभ्यास गरिएको उपकरण:

- ३ मिनेट गवाही

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

यो गवाही बाँड्न अभ्यास गर्नुहोस् र तपाईँको १०० को सूचीमा भएका “अविश्वासी” वा “अनिश्चित” व्यक्तिहरुमध्ये कम्तिमा पनि एक जनासँग बाँड्नुहोस् ।

बाँड्नुहोस्

३ मिनेट गवाही उपकरण सम्बन्धि तपाईँले कसलाई तालिम दिएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ उहाँसँग सोध्नुहोस् । झुण्डबाट छुट्नु अगि त्यस व्यक्तिको नाम सबैलाई बताउनुहोस् ।

महत्वपूर्ण स्मरण- अर्को सत्रमा तपाईँहरुले प्रभु भोज लिनुहुनेछ । आवश्यक सामाग्रीहरु (रोटी र दाखमद्य/रस) ल्याउन नबिर्सनुहोला।

सत्र १०

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **2347**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले हाम्रो गवाही मार्फत काम गर्नुहुन्छ र उहाँको पवित्र आत्मालाई तपाईंको समय सँगै नेतृत्व गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाइँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरू सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- हाँसको चल्ला अगुवापन
- परमेश्वोरको राज्य कहाँ छैन हेर्नको लागि आँखा

र हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- प्रभु भोज

पढनु

(५ मिनेट)

हाँसको चल्ला अगुवापन

जूमे तालिममा पुनः स्वागत छ

यस सेसनमा हाँसको चल्लाहरु हिंड्ने तरिकालाई अवलोकन गरेर मात्र पनि हामीले चेला बनाउने सम्बन्धि दुई महत्वपूर्ण कुराहरु सिक्न सक्छौँ भनि हामी सिक्नेछौँ ।

तपाईँहरुले कहिल्यै हाँसको चल्लाहरु बाहिर हिँडेको देख्नुभएको छ ?

तपाईँ संसारमा जहाँसुकै भए तापनि हाँसको चल्लाहरु हिंड्ने तरिका एउटै हो ।

आमा हाँस अघि अघि हुन्छ अनि चल्लाहरु एक–एक गर्दै पङ्क्तिमा हिँड्छन् ।

आमा हाँसले नेतृत्व गर्छ, चल्लाहरु पछ्याउँछन् ।

यदि तपाईँले नजिकबाट हेर्नुभयो भने अर्को एउटा कुरा पनि भइरहेको देख्नुहुन्छ । सबै चल्लाहरुले दुई वटा भूमिकाहरु खेलिरहेका हुन्छन्– सबैले त्यही ।

प्रत्येक चल्लाले पछ्याइरहेको हुन्छ कि आमालाई कि ऊ भन्दा अघि हिँड्ने अर्को चल्लालाई ।

अनि सबैले एकै पटक —

प्रत्येक चल्ला अगुवा हो किनकि प्रत्येकले आफूभन्दा पछाडिको चल्ला÷हरुलाई नेतृत्व गरिरहेको हुन्छ ।

अब चल्ला अगुवा हो

कि चेला हो ? दुबै हो ।

त्यसैले चल्ला हिंड्ने तरिका र चेला बनाउने तरिकामा समानता छ ।

परमेश्वरले आफ्नो परिवार वृद्धि भएर फराकिलो भएको चाहनुहुन्छ – त्यसैले उहाँले येशूलाई पछ्याउने प्रत्येक व्यक्ति अगुवा भएको, प्रत्येक विश्वासी बाँड्ने व्यक्ति भएको, र प्रत्येक चेला, चेला बनाउने व्यक्ति भएको चाहनुहुन्छ – एउटै समयमा ।

हामी चेलाहरु र चेला बनाउनेहरुले विश्वास गर्ने एउटा कुरा के हो भने अरुसँग केही बाँड्नु अगि हामीले धेरै कुरा जान्नुपर्छ जुन झुटो पासो हो ।

तर चेलापनमा यस्तो हुँदैन ।

चेलाहरु हाँसको चल्ला जस्तै हुन् । अगुवा हुनको लागि सबै कुरा जान्नुपर्छ भन्ने छैन । उनीहरु एक पाइला अघि मात्रै हुनुपर्छ ।

परमेश्वरको आफ्नो परिवार विश्वासयोग्यतमा वृद्धि भएको चाहनुहुन्छ – र उहाँले प्रत्येक अगुवा पछ्याउने व्यक्ति भएको, प्रत्येक बाँड्ने व्यक्ति विश्वासी भएको, र प्रत्येक चेला बनाउने व्यक्ति चेला भएको चाहनुहुन्छ– त्यो पनि एकै चोटि ।

हामी पर्ने अर्को झुटो पासो के हो भने हामी चेलाहरु र चेला बनाउनेहरुलाई लाग्छ कि कहीँ कतै सबै कुरा जान्ने एकजना व्यक्ति छ र यदि हामीले त्यस व्यक्तिलाई भेटायौँ र पछ्याउन पायौँ भने सब ठिक हुन्छ ।

चेलापन यस्तो पनि हुँदैन ।

परमेश्वरको राज्यमा एउटा मात्रै आमा हाँस हुन्छ जसलाई हामी सबै जना पछ्याउँछौं– उहाँ येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ ।

मिसनरी (धर्म प्रचार गने व्यक्ति) होइन । पास्टर होइन । बाइबल कलेजको प्राध्यापक होइन । हाम्रो पूरा विश्वासको योग्य येशू मात्रै हुनुहुन्छ ।

बाँकी हामी सबै जना "एउटा प्रक्रियामा" छौं ।

त्यहाँ सधैं हामीभन्दा येशूको अलि नजिक भएको व्यक्ति हुन सक्छ जसलाई हामी पछ्याउन सक्छौं । त्यहाँ सधैं हामीभन्दा येशूबाट अलि टाढा भएको व्यक्ति हुनसक्छ जसलाई हामी डोर्याउन सक्छौं । हामी जुनै स्थानमा भए तापनि हाम्रो आँखा – हाम्रो हृदय सँधै येशूमा केन्द्रित हुनुपर्छ ।

धेरै जसो नयाँ करारको पुस्तकहरुका लेखक र धेरै जसो पहिलो मण्डलीहरु स्थापना गर्ने पावलले – "मलाई पछ्याऊ", "मैले येशूलाई पछ्याएको कारण मलाई पछ्याऊ" वा मेरो अनुसरण गर्ने होओ, जसरी म ख्रीष्टको अनुसरण गर्दछु, उनले यस कुरा लेख्ने काम मात्र गरेनन् ।

पावललाई थाहा थियो सबैतिरको हाँसको चल्लालाई पनि एउटा चेलालाई थाहा हुनुपर्ने कुरा थाहा थियो – परमेश्वरको राज्यको प्रत्येक अगुवा पछ्याउने व्यक्ति हुनुपर्दछ– र हामी सबै जना येशूलाई पछ्याउँछौं ।

बाइलमा पावलले लेखेः "मबाट जे सुन्यौ... विश्वासयोग्य मानिसहरुसँग बाँड जसले पनि अरुलाई सिकाउन सक्छन्" ।

पावललाई थाहा थियो सबैतिरको हाँसको चल्लालाई पनि एउटा चेलालाई थाहा हुनुपर्ने कुरा थाहा थियो – परमेश्वरको राज्यको प्रत्येक अगुवा पछ्याउने व्यक्ति हुनुपर्दछ – र हामी सबै जना येशूले झैं अगुवाई गर्नुपर्दछ, आफ्नै जीवन अरुको निम्ति समर्पण गर्दै ।

यदि तपाईं परमेश्वरको परिवार वृद्धि हुँदै फराकिलो भएको र विश्वायोग्यमा बढेको हेर्न चाहनुहुन्छ भने चेलापनलाई हाँसको चल्लाहरु जस्तो सोँच्नुहोस – एकै समयमा पछ्याउने व्यक्ति र डोर्याउने व्यक्ति बन्नुहोस् ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- तपाईँलाई चेला बनाउने सम्बन्धि कुन क्षेत्रमा (बाइबल अध्ययन र बुझाई, प्रार्थना, परमेश्वरको कथा बाँड्ने आदि) अझ बढी सिक्न मन छ ? यो सिक्नलाई तपाईँलाई कसले सहायता गर्न सक्नुहुन्छ होला ?
- कुन क्षेत्र सम्बन्धि तपाईँलाई अरुसँग बाँड्न सक्नुहुन्छ जस्तो लाग्छ ?

पढनु

(५ मिनेट)

परमेश्वोरको राज्य कहाँ छैन हेर्नको लागि आँखा

यस सेसनमा हामी चेलाहरुले परमेश्वरको राज्य कहाँ छैन भनि थाहा गर्न जानेपछि छिटो र फराकिलो प्रकारले वृद्धि हुन्छ भनि सिक्नेछौं ।

मानिस भएको कारणले हामी जे कुरा आँखाले देख्न सक्छौं त्यही कुराको बारेमा सोँच्छौं र त्यहीप्रति केन्द्रित हुन्छौं । त्यसलाई हामी वास्तविकता भन्छौं । जस्तो छ त्यस्तै । तर परमेश्वरको राज्य जब हामी नदेखिने कुराप्रति क्रेन्द्रित हुन्छौं तब छिटो बढ्छ । नभएको कुरा वा

अहिले सम्म नभएको कुरा ।

परमेश्वरको इच्छा जस्तो स्वर्गमा छ त्यस्तै पूरा नभएको यहाँ धेरै ठाउँहरु छन्- ठूलो खाली ठाउँहरु छन् जहाँ तोडिएको हृदयहरु, पीडा, सतावट, कष्ट, र जहाँ सम्म कि मृत्यु पनि दैनिक जीवनको अर्शहरु हुन्छन् ।

प्रत्येक चेला- येशूलाई पछ्याउने प्रत्येक जनाले परमेश्वरको राज्य कहाँ छ भन्ने मात्रै नभएर परमेश्वरको राज्य कहाँ छैन देख्न पनि आवश्यक पर्छ ।

राज्यको काम ती खाली ठाउँहरु वा अन्धकारको ठाउँहरुमा प्रवेश गर्नु र त्यहाँ ज्योति र जीवन ल्याउनु हो । यो काम हामी संसारमा रहन दिइएको समयमा गर्न सक्छौँ ।

परमेश्वरको राज्य कहाँ छैन हामी दूई माध्यमले देख्न सक्छौँ--- हामीले पहिले नै चिनेका मानिसहरुद्धारा र हामीले चिन्न बाँकी भएका मानिसहरुद्धारा ।

पहिलो तरिका हामी पहिले नै चिनिसकेको मानिसहरुद्दारा- हाम्रो परिवार, साथीहरु, सहकर्मी, सहपाठी, छिमेकीहरु आिद द्धारा ।

परमेश्वरको कथा सुनाउने यो सबै भन्दा छिटो माध्यम हो । हामी यी व्यक्तिहरुलाई प्रेम र वास्ता गर्छौं किनकि हामीले उहाँहरुलाई चिनिसकेका हुन्छौँ । यो प्राकृतिक हुन्छ ।

येशूले एक स्वार्थी मानिसको बारेमा कथा सुनाउनुभयो- जो जीवनमा अहंकारी थियो र अहिले नरकमा छ । धनी मानिसले बिन्ति गरे - तपाईंले त्यसलाई मेरा बाबुको घरमा पठाइदिनुहोस्, किनभने मेरा पाँच भाइ छन्, र त्यसले तिनीहरूलाई चेताउनी देओस्, नत्रता तिनीहरू पनि यस कष्टको ठाउँमा आउलान् ।

स्वार्थी व्यक्तिले पनि आफ्नो नजिकको मानिसहरुप्रति प्रेम देखाउँछ भन्ने कुरा येशूले हामीलाई देखाउनुभएको छ ।

हाम्रो जीवनमा परमेश्वरले मानिसहरु राखिदिनुहुन्छ किनकि उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हामीले ती मानिसहरुलाई प्रेम गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ । ती सम्बन्धहरुको हामी प्रेम, धैर्य, र दृढतासाथ असल भण्डारे हुनुपर्छ ।

आफूले वास्ता गर्ने आफ्नो वरिपरिको व्यक्तिहरु जसको लागि केही गर्छु भन्ने मानिसहरु भयो भने चेलाहरुको वृद्धि हुन्छ ।

उनीहरुको वास्ता वढाउन सहायता गर्नुहोस् र केही साधारण चरणहरु अपनाएर वृद्धि गर्ने सरल योजना बनाउनुहोस् ।

यसरी गर्न सक्नुहुन्छ- उनीहरुले चिनेको १०० जना मानिसहरुको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । त्यस सूचीलाई ३ वर्गहरुमा विभाजन गर्नुहोस् ।

- येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउनेहरु
- येशू ख्रीष्टलाई नपछ्याउनेहरु
- उनीहरुले पछ्याउँछन् कि पछ्याउँदैनन् निश्चय नभएकाहरु

पछ्याउनेहरुका लागि- चेलाहरुले उनीहरुलाई अझ बढी फलदायी र विश्वायोग्य हुन सुसज्जित बनाउन र उत्साह दिन सक्छन् ।

नपछ्याउनेहरुलाई - उनीहरुलाई जिउदो परमेश्वर चिनाउने तरिका सिक्न सक्छन् ।

निश्चय नभएकाहरुलाई- चेलाहरुले आफ्नो समय लगानी गरेर अझ सिक्न सक्छन् ।

हामीले नचिनेका व्यक्तिहरुद्वारा पनि हामी परमेश्वरको राज्य कहाँ छैन देख्न सक्छौँ ।

यी मानिसहरु हाम्रो सम्बन्धभन्दा बाहिरका हुन्- हामीले नचिनेका व्यक्तिहरु, हामीले अभिवादन गर्न भन्दा बढी नबोलेका छिमेकीहरु, हामीले सडकमा भेट्ने व्यापारीहरु, हामी कहिल्यै नपुगेका हरेक गाउँ, टोल, शहरका अपरिचित व्यक्तिहरु ।

येशूले भन्नुभयो- सबै देशका जातिहरुलाई चेलाहरु बनाओ ।

येशूले भन्नुभयो- यरुशलेम, यहुदा, सामरी, र संसारको अन्त्यसम्मै तिमीले मानिसहरुलाई मेरो बारेमा भन्नेछौ ।

हामीले चिनेका मानिसहरुमाझ बाँडेर नै परमेश्वरको कथा सबैभन्दा छिटो फैलिन्छ ।

हामीले नचिनेका व्यीक्तहरुमाझ सुनाएर परमेश्वरको कथा सबभन्दा टाढा फैलिन्छ ।

हामीले नचिनेका मानिसहरुलाई हामी वास्ता गर्छौँ भने त्यो प्राकृतिक होइन । यो अलौकिक हो र यो पवित्र आत्माले हाम्रो जीवमा काम गरिहनुभएको प्रमाण हो ।

परमेश्वरलाई मनपर्ने व्यक्तिहरु संसारले सबै भन्दा तुच्छ ठानेका, संसारले अन्तिम प्राथकितामा राखेका, र हराएकाहरु हुन् । यी व्यक्तिहरुमाथि परमेश्वरले आफ्नो हृदय/प्रेम निरन्तर खन्याउनुहुन्छ ।

यदि हामी परमेश्वर जस्तै हुन चाहन्छौँ भने हामीले पनि यी व्यक्तिहरुमाझमा नै हाम्रो जीवन लगानी गर्नुपर्छ ।

परमेश्वरले हामीलाई जाओ भनि आज्ञा दिनुहुन्छ । जाओको अर्थ हामी नजिकको व्यक्तिहरुमाझमा मात्रै नभएर संसारको आत्मिक अन्धकारमा रहेका व्यक्तिहरुमाझमा पनि पुग्नुपर्दछ ।

परमेश्वरको वचनले भन्दछ- परमेश्वरले अभिमानीहरूको विरोध गर्नुहुन्छ, तर नम्रहरूलाई अनुग्रह गर्नुहुन्छ ।

येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु भएको कारणले हामीले पनि अनुग्रग गर्नुपर्छ जसरी उहाँले पनि नम्र, हताश भएका, र हराएकाहरुलाई अनुग्रह गर्नुहुन्छ ।

आफ्नो जीवनमा परमेश्वरले राखिदिनुभएको व्यक्तिहरुप्रति जब वास्ता हुन्छ तब चेलाहरु वृद्धि हुन्छ ।

जब परमेश्वरले आफूभन्दा टाढा राखिदिनुभएको व्यक्तिहरुप्रति वास्ता हुन्छ तब चेलाहरु झन वृद्धि हुन्छन् ।

तपाईँले चेलाहरुको अरुप्रतिको प्रेम बढाउन र वृद्धि गर्न साधारण योजना बनाउनको लागि परमेश्वरले पहिला नै सुन्न तयार पारिसक्नुभएको व्यक्तिहरु खोज्न तालिम दिएर सहायता गर्न सक्नुहुन्छ ।

येशूले भन्नुभयो- तपाइँ घर भित्र पस्ने बित्तिकै यसो भन, “ यस घरमा परमेश्वरे शान्ति दिनुभएको होस् ।” यदि त्यस घर मानिसहरु शान्ति-प्रेमि हो भने तपाइँको प्रार्थनाले उनीहरुलाई आशिस मिल्नेछ यदि होइन भने, त्यस प्रार्थना तपाईँलाई नै फिर्ता आउनेछ ।

परमेश्वरले पहिला नै सुन्न तयार पार्नुभएको व्यक्तिलाई हामी शान्तिको व्यक्ति भन्छौँ- परमेश्वरको वचनप्रति प्रतिक्रिया दिने, त्यस वचनप्रति आज्ञाकारी हुने र अरुहरुसँग बाँड्ने व्यक्ति ।

धेरै व्यक्तिहरु नचिनेको ठाउँहरुमा हामीले आफ्नोहरुसँग बाँड्नुको सट्टामा शान्तिको व्यक्तिलाई उनीहरुको साथीहरु, परिवार, सहकर्मीहरु, सहपाठीहरु, र छिमेकीहरुमाझ बाँड्न तालिम दिन सक्छौँ ।

विश्वासयोग्य व्यक्तिहरुमा हामी केन्द्रित हुँदा परिणाम सँधै उत्तम हुन्छ । परमेश्वरले भन्नुभएको वचनको आज्ञा पालन गर्नु र अरुसँग बाँड्नु नै विश्वासयोग्य हुनु हो । विश्वासयोग्य व्यक्तिहरु जसले आज्ञा पालन गर्छन् उनीहरु असल जमिन जस्तै हुन् जसको बारेमा येशूले भन्नुभएको थियो ।

येशूले भन्नुभयो-अरु बीउ असल जमिनमा परे, र कुनैले सय, कुनैले साठी, कुनैले तीस गुणा फल दिए ।

- विश्वासयोग्य मानिसहरुको हृदय परमेश्वरको वचनलाई इन्कार गर्ने कठोर हुँदैनन् ।
- विश्वासयोग्य मानिसहरु सतावट आउँदा वा गाह्रो समय आउँदा पछि हट्दैनन् ।
- विश्वासयोग्य मानिसहरु यस संसारको क्षणिक चिन्ता फिक्रीद्वारा विलचित हुँदैन ।
- विश्वासयोग्य मानिसहरु गेरासेनको भूतात्म लागेको मानिस जस्तै हुन्छ जसले आज्ञा पालन गर्यो र येशू ख्रीष्टले देखाउनुभएको कुरा अरुमाझ सुनायो ।

एकजना आज्ञाकारी मानिसले बाँड्यो र धेरै धेरै मानिसहरु उत्पादन गर्यो जसले येशू ख्रीष्टलाई चिन्न चाहन्थे ।

परमेश्वरको राज्य नभएको ठाउँ पत्ता लगाउने र हामीले चिनेको र नचिनेको व्यक्तिहरुद्वारा नै चेलाहरुको वृद्धि हुँदछ र परमेश्वरको राज्य छिटो र टाढा सम्म बढ्दछ ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- तपाईँलाई कोसँग बाँड्न सजिलो लाग्छ- तपाईँले पहिला नै चिनिरहनुभएको व्यक्तिहरुसँग कि नचिनेका व्यक्तिहरुसँग ?
- त्यो किन जस्तो लाग्छ ?
- तपाईँलाई सजिलो नलाग्ने व्यक्तिहरुसँग बाँड्न सजिलो बनाउन के गर्नुपर्ला?

पढनु

(५ मिनेट)

प्रभु भोज

येशुले भन्नुभयो- “स्वर्गबाट ओर्लिआएको जिउँदो रोटी म नै हुँ । कसैले यो रोटी खायो भने त्यो सधैँभरि जिउनेछ । र जुन रोटी म संसारका जीवनको लागि दिनेछु, त्योचाहिँ मेरो देह हो” ।

पवित्र भोज वा “प्रभु भोज” येशूसँगको हाम्रो घनिष्ट र निरन्तर जाने सम्बन्धको उत्सव मनाउने तरिका हो ।

उत्सव मनाउने साधारण तरिका- जब तपाईँ विश्वासीहरु एकसाथ भेला हुनुहुन्छ मौनतामा समय बिताओ, चुपचाप आफ्नो पाप स्विकार्दै ।

कसैलाई यस वचन पढ्न लगाउनुहोस्-- किनकि प्रभुबाट मैले जे पाएँ, सो तिमीहरूलाई सुम्पी पनि दिएँ, अर्थात् जुन रात उहाँ पक्राउ पर्नुभयो, त्यो रात प्रभु येशूले रोटी लिनुभयो, र धन्यवाद दिनुभएपछि उहाँले त्यो भाँच्नुभयो, र भन्नुभयो, यो तिमीहरूका निम्ति मेरो शरीर हो । यो मेरो सम्झनाको निम्ति गर (१ कोरिन्थी ११:२३-२४)” ।

तयार पारिएको रोटी बाँड्नुहोस् र खानुहोस् ।

वचन पढाईलाई निरन्तर्ता दिनुहोस्- त्यसै गरी खाएपछि उहाँले कचौरा लिएर यसो भन्नुभयो, “यो कचौरा मेरो रगतमा भएको नयाँ करार हो। जहिले-जहिले तिमीहरू यो पिउँछौ, मेरो सम्झनामा यो अक्सर गर” (१ कोरिन्थी ११:२५) ।

तयार पारिएको फलफूलको रस वा दाखमद्य बाँड्नुहोस् र खानुहोस् ।

वचन पढाई अन्त्य गर्नुहोस् -- किनभने जहिले-जहिले तिमीहरू यो रोटी खान्छौ र यस कचौराबाट पिउँछौ, उहाँ नआउञ्जेल तिमीहरू प्रभुका मृत्युको घोषणा गर्दछौ (१ कोरिन्थी ११:२६) ।

तपाईँ प्रभु भोजमा सरिक हुनुभयो ।

प्रार्थना वा भजनद्धारा उत्सव मनाउनुहोस्- तपाईँ उहाँको हुनुहुन्छ र उहाँ तपाईँको ।

प्रभु भोज - मण्डलीको शूरुवातदेखि नै हुने पवित्र विधि र जूमे उपकरणको महत्वपूर्ण भाग ।

गतिविधि

(१० मिनेट)

प्रभु भोज मनाउनुहोस्

- अर्को १० मिनेट आफ्नो समूहसँग प्रभुको भोज मनाउन बिताउनुहोस्।

जब तपाईं येशूका अनुयायीहरूको रूपमा भेला हुनुहुन्छ:

१. आफ्नो पापहरू विचार र स्वीकार गर्दै शान्त मननमा समय बिताउनुहोस्।

२. जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, कसैलाई यो बचन पढ्न लगाउनुहोस् -- तिमीहरूलाई म त्यही शिक्षा दिंदैछु जुन मैले प्रभुबाट पाएँ त्यो रात जब येशू पक्राउ पर्नुभयो, उहाँले रोटी लिनुभयो र त्यसको निम्ति धन्यवाद दिनुभयो। अनि उहाँले रोटी भाँच्नुभयो र भन्नुभयो, “यो मेरो शरीर हो, यो तिमीहरूकोलागि हो। यो मेरो सम्झनाको निम्ति गर।” (१ कोरिन्थी ११:२३-२४)

३. तपाईंले आफ्नो समूहको लागि छुट्याउनुभएको रोटी बाहिर निकाल्नुहोस् र खानुहोस्।

४. पढाइ जारी राख्नुहोस्-- उसरी नै उनीहरूले खाएपछि येशूले दाखरसको कचौरा लिनुभयो। येशूले भन्नुभयो, “यो दाखरस परमेश्वरबाट आफ्ना मानिसलाई नयाँ करार हो। यो नयाँ करार मेरो रगतसित शुरू हुँदछ। जहिले पनि तिमीहरू यो पिउँछौ मेरो सम्झनामा गर्ने गर।” (१ कोरिन्थी ११:२५)

५. तपाईंले आफ्नो समूहको लागि छुट्याउनुभएको जुस वा दाखरस बाँड्नुहोस् र पिउनुहोस्।

६. पढाइ समाप्त गर्नुहोस्-- जब-जब तिमीहरू यो रोटी खाँदछौ र यो कचौराबाट पिउँदछौ उहाँ नआउन्जेल प्रभुको मृत्युको घोषणा गर्दछौ।(१ कोरिन्थी ११:२६)

प्रार्थना वा उपासनामा उत्सव मनाउनुहोस्। तपाईं प्रभुभोजमा सहभागी हुनुभयो। तपाईं उहाँको हुनुहुन्छ र उहाँ तपाईंको हुनुहुन्छ!

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरू:

- हाँसको चल्ला अगुवापन
- परमेश्वोरको राज्य कहाँ छैन हेर्नको लागि आँखा

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- प्रभु भोज

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

यदि तपाईंको परिवार विश्वासी हो र स्थानीय रुपमा बसोबास गर्नुहुन्छ भने उहाँहरुसँग प्रभुको भोजको नेतृत्व गर्नुहोस्। अन्यथा, विश्वासी साथीसँग यो सीप अभ्यास गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

परमेश्वरले तपाईंलाई प्रभाव पार्ने व्यक्तिसँग "बतखको शिष्यत्व" र "राज्य कहाँ छैन हेर्नका लागि आँखाहरू" बाँड्नुहोस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई अरु कसैसँग बाँड्न सुसज्जित गर्नुहोस्।

सत्र ११

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **9434**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँ तपाईंको जीवनमा र तपाईंको वरपरका अरूको जीवनमा कसरी काम गर्नुहुन्छ। परमेश्वरको राज्य अझै कहाँ छैन भनेर हेर्नको लागि समूहको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- प्रार्थनाको हिँडाई

पढनु

(५ मिनेट)

प्रार्थनाको हिँडाई

परमेश्वरको वचनले भन्दछ, " नम्र–निवेदन, प्रार्थना र मध्यस्थ–बिन्ती र धन्यवाद चढ़ाइऊन्, राजाहरु र सबै उच्च पदमा भएकाहरूका निम्ति पनि, ताकि हामी निर्धक्क र शान्तिपूर्ण भएर हरप्रकारले धार्मिक र आदरणीय जीवन बिताउन सकौं । हाम्रा मुक्तिदाता परमेश्वरको दृष्टिमा यो असल र ग्रहणयोग्य छ। सबै मानिसहरूले मुक्ति पाऊन् र तिनीहरु सत्यको ज्ञानमा आऊन् भन्ने इच्छा उहाँ गर्नुहुन्छ" ।

प्रार्थनाको हिँडाई अरुको लागि प्रार्थना गर भन्ने परमेश्वरको आज्ञा पालन गर्ने सरल तरिका हो । प्रार्थनाको हिँडाई, यो भने जस्तै हो – हिँड्दा–हिँड्दै परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नु ।

आँखा बन्द गर्नु र शिर निहुराउनुको सट्टामा वरीपरिको खाँचोलाई ध्यान राख्नको लागि आँखा खुल्ला राख्दै हाम्रो हृदय निहुराएर नम्रसाथ परमेश्वरको हस्तक्षप माग्नु हो ।

तपाईंले प्रार्थनाको हिँडाई दुई वा तीन जनाको सानो झुण्डमा वा एक्लै गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं झुण्डमा जानुहुन्छ भने– सबैलाई ठूलो स्वरमा प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस्–जुन सबैले के के देख्दैछन् र के के कुराहरुको निम्ति प्रार्थनाको खाँचो छ भनि परमेश्वरले उनीहरुको हृदयमा देखाउँदै हुनुहुन्छ, यी कुराहरु सम्बन्धि परमेश्वरसँग कुराकानी हो ।

यदि तपाईं एक्लै जानुहुन्छ भने– यदि तपाईंले बाटोमा कसैलाई भेट्नुहुन्छ भने तपाईं सुस्तरी वा ठूलो स्वरमा प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रार्थनाको हिँडाईको समयमा केको लागि प्रार्थना गर्ने भनि थाहा गर्ने ४ तरिकाहरु :

- अवलोकन— तपाईंले के देख्नुहुन्छ ? बच्चाहरुको खेलौनाहरु देख्नुहुन्छ भनि सायद तपाईंलाई त्यस समुदायको बच्चाहरु, परिवारहरु, र विद्यालयहरुको निम्ति प्रार्थना गर्ने अगुवाई हुँदैछ ।
- डअनुसन्धान— तपाईंलाई के थाहा छ ? तपाईंले त्यस समुदायको बारेमा पढ्नुभएको छ भने, तपाईंलाई त्यस क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरुको बारेमा केही थाहा हुन सक्छ । वा त्यस क्षेत्रमा धेरै अपराधहरु वा अन्यायहरु हुन्छन् भने यी कुराहरुको सम्बन्धमा केही गर्नुहोस् भनि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- प्रकाश— त्यस क्षेत्रको विशेष खाँचोको लागि प्रार्थना गर्न पवित्र आत्माले तपाईंको हृदयमा ढकढक्याउनु होला । सुन्नुहोस् – र प्रार्थना गर्नुहोस् !
- वचन— प्रार्थना हिँडाईको लागि तयारी गर्दै गर्नुहुँदा तपाईंले कुनै वचन पढ्नुभएको हुनसक्छ, अनि जब तपाईं प्रार्थनामा हिँड्दै गर्नुहुँदा, पवित्र आत्माले तपाईंको विचारमा त्यस वचन ल्याउनुहोला । त्यस वचनमा आधारित रहेर प्रार्थना गर्नुहोस् र उक्त वचनले त्यस समुदाको मानिसहरुको लागि कस्तो प्रभाव पार्नसक्छ, यस विषयमा पनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रार्थनाको हिँडाईको समयमा तपाईंको ध्यान केन्द्रित हुनुपर्ने पाँच प्रभाव क्षेत्रहरु :

- सरकार – सरकारी निकायहरु जस्तै अदालत, आयोग भवन वा कानुन प्रवर्तन कार्यलयहरु खोज्नुहोस् र त्यस क्षेत्रहरुको सूरक्षा, न्याय, र त्यहाँका शासकहरुको लागि ईश्वरीय बुद्धिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- व्यापार र वाणिज्य– वित्तीय केन्द्रहरु खोज्नुहोस् जस्तै व्यापार केन्द्र वा किनमेल गर्ने क्षेत्रहरु । आत्मिक तरिकाले लगानीहरु भएको होस् र श्रोत साधनहरुको सही भण्डारित्व हुन सकेको होस् भनेर प्रार्थना   गर्नुहोस् । आर्थिक न्याय र अवसरको लागि अनि उदारचित्तले दिने

व्यक्तिहरुको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् जसको नाफा कमाउनु भन्दा पनि मानिसहरुलाई सहायता गर्नु प्राथमिकता हो ।

- शिक्षा– स्कूल र प्रशासनिक भवनहरु, व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्रहरु, सामुदायिक कलेजहरु र विश्वविद्यालयहरु जस्ता शैक्षिक केन्द्रहरु खोज्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस् । आफ्नो विद्यार्थीहरुका मनलाई जोगाउन परमेश्वरको सत्यता सिकाउने धर्मी शिक्षकहरुको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् । कुनै प्रकारको झूट वा अन्योलताको प्रवद्र्धन हुन रोक्न परमेश्वरको हस्तक्षपको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् । यस ठाउँबाट सेवा र अगुवाई गर्ने बुद्धिमान नागरिकहरु पठाएको होस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- सञ्चार– रेडियो स्टेशनहरु, टिभीहरु र पत्रिका प्रकाशकहरु जस्ता सञ्चार केन्द्रहरु खोज्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस् । परमेश्वरको कथा र उहाँलाई पछ्याउने व्यक्तिहरुका गवाहीहरु त्यस शहरभरी र संसारभरी फैलान सकेको होस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् । प्रार्थना गर्नुहोस् कि उहाँको सन्देश उहाँको माध्यमबाट उहाँका मानिसहरुको जमातमा पुग्न सकेको होस् र उहाँको मानिसहरुले उहाँको कामलाई देख्न सकुन् ।
- आध्यात्मिक– मण्डली भवनहरु, मस्जिदहरु व मन्दिरहरु जस्ता आध्यात्मिक केन्द्रहरु खोज्नुहोस् । प्रार्थना गर्नुहोस् कि प्रत्येक आध्यात्मिक खोजकर्ताहरुले येशूमा शान्ति र सान्त्वना पाउन सकेको होस् र कुनै झूटो धर्मबाट विचलित वा भ्रमित नहोस् ।

अन्त्यमा, प्रार्थनाको हिँडाइको समयमा तपाईँले भेट्नुभएका व्यक्तिहरुलाई प्रार्थना गर्ने पाँच तरिकाहरु :

जब तपाईँ प्रार्थना गर्दै हिँड्नुहुन्छ, सचेत रहनुहोस् र तपाईँले बाटोमा भेट्ने कुनै व्यक्ति वा समुहलाई प्रार्थना गर्न प्रभुको आत्माले अगुवाई गर्दै हुनुहुन्छ कि ध्यान दिनुहोस् ।

तपाईँले यसो भन्न सक्नुहुन्छ, “हामी यस समुदायको लागि प्रार्थना गर्दैछौँ, के तपाईँलाई हामी कुनै विशेष कुराको लागि प्रार्थना गरिदिन सक्छौँ ?”

उनीहरुको प्रतिक्रिया सुनिसक्नुभएपछि उनीहरुको खाँचोको विषयमा सोध्नुहोस् । यदि उनीहरुले बाँडे भने, तुरुन्तै उनीहरुको निम्ति प्रार्थना गरिदिनुहोस् । यदि परमेश्वरले अगुवाई गर्नुभयो भने अरु खाँचोहरुको लागि पनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

तपाईँले पाँच तरिकाले प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ : यस तरिकाहरुलाई सम्झिनको लागि तपाईँले अग्रेंजी शक्द ब्लीक्स सम्झिन सक्नुहुन्छ जुन नेपालीमा आशिस हो ।

- शरीर (स्वस्थ्य)
- श्रम (काम र वित्त)
- भावनात्मक (नैतिक)
- सामाजिक (सम्बन्ध)
- आध्यात्मिक

प्राय जसो मानिसहरु तपाईँले वास्ता गरेर प्रार्थना गरिदिनुभएकोमा मात्रै पनि धन्यवादी हुन्छन् ।

यदि व्यक्ति ख्रीष्टियन छैन भने तपाईँको प्रार्थनाले त्यस व्यक्तिसँग आत्मिक कुरा गर्न र तपाईँको र परमेश्वरको कथा सुनाउनको लागि ढोका खोलिन सक्छ । उनीहरुलाई तपाईँहरुको बाइबल अध्ययन वा घरेलु सगंतिमा बोलाउन सक्नुहुन्छ वा उनीहरुको घरमा सगंती राख्नको लागि मौका दिनसक्नुहुन्छ ।

यदि व्यक्ति ख्रीष्टियन हो भने तपाईँसँगै प्रार्थनाको हिँडाईमा सहभागी हुन बोलाउनुहोस् । प्रार्थनाको हिँडाईको लागि तालिम दिनुहोस् र परमेश्वरको परिवार वृद्धिको लागि माथि सिकेका प्रभाव क्षेत्र र द्यीम्क्क् प्रार्थनाको तरिका अपनाएर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रार्थनाको हिँडाई जूमेको अर्को सरल उपकरण हो ।

गतिविधि

(६० -९० मिनेट)

प्रार्थनाको हिँडाई

- दुई वा तीन जनाको झुण्डमा विभाजन हुनुहोस् र समुदायमा प्रार्थनाको हिँडाई अभ्यास गर्न जानुहोस् ।
- कहाँ जाने भन्ने सम्बन्धमा तपाईँ भएकै ठाउँबाट बाहिर निस्केर त्यही समुदायमा जान सक्नुहुन्छ वा छलफल गरेर कुनै विशेष ठाउँमा जान सक्नुहुन्छ ।
- परमेश्वरले डोर्याउनु भए अनुसार जानुहोस् र यस क्रियाकलापमा ६०-९० मिनेट बिताउने योजना गर्नुहोस् ।
- हिंड्दै प्राथनाको गतिविधिद्वारा यस सत्र समाप्त हुन्छ ।

तपाईंको प्रार्थनालाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने चार स्रोतहरू:

१. **अवलोकन** तपाईं के देख्नुहुन्छ? यदि तपाईंले आँगनमा बच्चाको खेलौना देख्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई छिमेकका छोराछोरीको लागि, परिवारहरूको लागि वा त्यस क्षेत्रका विद्यालयहरूका लागि प्रार्थना गर्न उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ।

२. **अनुसन्धान** तपाईंलाई के थाह छ? यदि तपाईंले छिमेकको बारेमा पढ्नुभएको छ भने, तपाईं त्यहाँ बस्ने मानिसहरूको बारेमा केही जान्न सक्नुहुन्छ, वा यदि त्यो क्षेत्र अपराध वा अन्यायबाट ग्रस्त छ भन्ने कुरा जान्न सक्नुहुन्छ। यी कुराहरूको बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई केहि गर्न बिन्ती गर्नुहोस्।

३. **प्रकाश** पवित्र आत्माले तपाईंको हृदयलाई ध्यानाकर्षण गर्न सक्नुहुन्छ वा कुनै विशेष आवश्यकता वा प्रार्थनाको क्षेत्रको लागि दिमागमा विचार ल्याउन सक्नुहुन्छ। सुन्नुहोस् - र प्रार्थना गर्नुहोस्!

४. **बचन** तपाईं आफ्नो हिँड्ने तयारीमा वा हिँड्दा हिंड्दै परमेश्वरको वचनको अंश पढ्नुभएको हुन सक्छ र पवित्र आत्माले बचनलाई दिमागमा ल्याउन सक्नुहुन्छ। त्यो खण्डको बारेमा र यसले त्यस क्षेत्रका मानिसहरूलाई कसरी प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

प्रार्थनामा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रभावका पाँच क्षेत्रहरू:

१. **सरकार** सरकारी केन्द्रहरु जस्तै अदालतहरु, आयोग भवनहरु वा कानून प्रवर्तन कार्यालयहरूको खोजी गर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। त्यस इलाकाको सुरक्षा, न्याय र त्यहाँका अगुवाहरूको लागि ईश्वरीय ज्ञान-बुद्धिको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

२. **व्यापार र वाणिज्य** वित्तीय जिल्लाहरू वा किनमेल क्षेत्र जस्ता व्यावसायिक केन्द्रहरूको खोजी गर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। धार्मिक लगानी रस्त्रोतहरूको राम्रो भण्डारीको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। आर्थिक न्याय र अवसरको लागि र उदार र ईश्वरीय दाताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् जसले मानिसहरूलाई नाफा भन्दा अगाडि राख्छन्।

३. **शिक्षा** विद्यालय र प्रशासन भवनहरू, व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्रहरू, सामुदायिक कलेजहरू र विश्वविद्यालयहरू जस्ता शैक्षिक केन्द्रहरूको खोजी गर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरको सत्य सिकाउन र आफ्ना विद्यार्थीहरूको हृदयको रक्षा गर्न धार्मिक शिक्षकहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् । परमेश्वरले झूट वा भ्रमलाई बढावा दिने हरेक प्रयासमा हस्तक्षेप गरिदिनुहोस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस् । यी ठाउँहरूले सेवा गर्ने र अगुवाइगर्ने हृदय भएका बुद्धिमान नागरिकहरूलाई जन्माउन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

४. **सञ्चार** रेडियो स्टेसन, टिभी स्टेसन र अखबार प्रकाशकजस्ता सञ्चार केन्द्रहरूको खोजी गर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरको कथा र उहाँका अनुयायीहरूको गवाही शहर र संसारभरि फैलियोस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्। प्रार्थना गर्नुहोस् कि उहाँको सन्देश उहाँको माध्यमबाट उहाँका भीडमा पुगोस् र सबै ठाउँमा परमेश्वरका जनहरूले परमेश्वरको काम देखून्।

५. **आध्यात्मिकता** चर्च भवनहरू, मस्जिदहरू वा मन्दिरहरु जस्ता आध्यात्मिक केन्द्रहरूको खोजी गर्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस्। प्रत्येक आध्यात्मिक खोजकर्ताले येशूमा शान्ति र सान्त्वना पाऊन् र कुनै झूटो धर्मबाट विचलित वा भ्रमित नहोऊन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

तपाइँ तपाइँको हिंड्दै प्राथनाको गतिविधिमा जानु अघि तपाइँको समय सँगै समाप्त गर्न को लागी तपाइँको समूह संग प्रार्थना गर्न निश्चित हुनुहोस्।

परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले हराएका, अन्तिम र सबैभन्दा कमलाई माया गर्नुहुन्छ - हामी सहित!

उहाँलाई आफ्नो हृदय र तपाईंले आफ्नो हिंड्ने क्रममा भेट्नेहरूको हृदय उहाँको कामको लागि खोल्न र तयार गर्न माग्नुहोस्।

ZÚME

सत्र १२

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **2348**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र अन्तिम सत्रमा परमेश्वरले गर्नुभएको कामको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् र तपाईँलाई आज्ञा पालना गर्न गाह्रो भएको अवस्थामा सहायता गर्नुहोस् भन्नुहोस् र तपाईँहरुको भेलामा पवित्र आत्माको अगुवाई माग्नुहोस् ।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा, हामी अवधारणा सुन्ने र छलफल गर्नेछौं:

- शान्तिको व्यक्ति

र हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- ब्लेस (बी. एल. ई. एस. एस.) प्रार्थना

पढनु

(५ मिनेट)

शान्तिको व्यक्ति

जूमे तालिममा स्वागत छ ।

पहिलाको सेसनहरुमा हामीले शान्तिको व्यक्तिको बारेमा केही हदसम्म परिचय पाइसकेका छौँ । यस सेसनमा हामी शान्तिको व्यक्ति को हो र उक्त व्यक्तिलाई पाइसकेपछि पाएको कुरा कसरी थाहा गर्ने भन्ने सम्बन्धमा विस्तृत रुपमा हेर्नेछौं । शान्तिको व्यक्तिले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु थोरै र एक अर्काबाट टाढा भए तापनि द्रुत रुपमा चेलाहरु उत्पादन गर्छ ।

येशू ख्रीष्टले जब आफ्ना चेलाहरुलाई नयाँ ठाउँमा चेला बनाउन पठाउनुभयो तब उहाँले एउटा साधारण रणनीतिक आज्ञा दिनुभयो ।

येशूले भन्नुभयो-- न त पैसाको थैली, न झोली, न जुत्ता बोक, न बाटोमा कसैलाई अभिवादन गर । जुन घरमा पस्छौ पहिले भन, 'यस घरलाई शान्ति होस् । यदि त्यहाँ शान्तिप्रिय मानिस रहेछ भने तिमीहरूको शान्ति त्यससँग रहनेछ, तर रहेनछ भने त्यो शान्ति तिमीहरूकहाँ नै फर्किआउनेछ ।

तर यसको अर्थ के हो ?

जब हामी चेला बनाउने कुरा सोँच्छौँ, हाम्रो पहिलो सोँच यस्तो हुनसक्छ-- अब हामीले पैसा तयार गर्नुपर्छ, स्पष्ट लक्ष राखेर कार्यको लागि योजना बनाउनुपर्छ । यदि येशूले "जाओ" भन्नुहुन्छ भने हामी जानैपर्छ र "जानुपर्छ" र निरन्तर गइरहनुपर्छ! सबैलाई भन! सबैतिर!! हर समय!!!

तर येशू, उहाँको निर्देशनमा, आर्थिक र जोशको बारेमा त्यति चिन्तित देखिनुभएन तर ध्यान केन्द्रित राख्ने बारेमा बढी चिन्तित् हुनुहुन्थ्यो ।

येशूले आफ्नो चेलाहरुलाई शान्तिको व्यक्ति खोजेको र उक्त व्यक्तिमा लगानी गरेको चाहनुहुन्थ्यो ।

थोरै शंख्यामा चेलाहरु भएको ठाउँ वा हुँदै नभएको ठाउँमा जब तपाइँ चेला बनाउन चाहनुहुन्छ तब तपाइँले गर्नैपर्ने सबै भन्दा महत्वपूर्ण काम, शान्तिको व्यक्ति खोज्नु हो ।

शान्तिको व्यक्ति त्यही हो जो :

- तपाइँको कथा, परमेश्वरको कथा र येशू ख्रीष्टको सुसमाचार सुन्न इच्छुक हुन्छ ।
- अतिथि सत्कार गर्छ र तपाइँले घर, कार्यलय वा पारिवारिक अनि साथीहरुको भेलामा स्वागत गर्छ ।
- अरुलाई चिन्छ र अरुद्धारा चिनिन्छ अनि सानो समुह वा ठूलो समुह भेला गर्नको लागि उत्साहित हुँदछ ।
- विश्वासयोग्य र आफूले सिकेको कुरा अरुसँग बाँड्छ- तपाइँ त्यस ठाउँबाट गइसकेपछि पनि ।

येशू ख्रीष्ट र उहाँलाई पछ्याउने व्यक्तिहरुले शान्तिको व्यक्तिलाई अलि अप्रत्याशित तरिकाले भेट्नुभएको हामी बाइबलमा देख्छौँ ।

गेरासेन क्षेत्रमा येशू ख्रीष्टले एकजना भुतात्मा लागेको मानिसलाई भेट्नुभयो जो साङ्लामा बाँधिएको अवस्थामा एक्लै बस्थ्यो । हामीलाई कहिल्यै ऊ शान्तिको व्यक्ति हो भन्ने लाग्दैन तर ऊ येशूबाट सुन्न ईच्छुक थियो । ऊमा अतिथि सत्कारको भावना थियो र उसले आफू बसेको ठाउँमा येशूलाई स्वागत गर्यो । उ धेरै जनाको माझमा परिचित थियो र उसले सजिलैसँग भीड आकर्षण गर्न सक्थ्यो- उसको निर्ललज्ज प्रकारको व्यवहारद्वारा भए तापनि ।

येशूले उसलाई विश्वासयोग्य भेटाउनुभयो र उसको लागि येशू ख्रीष्ट को हुनुहुन्छ भन्ने कुरा आफ्नो परिवार, समुदाय, र पुरै देशसँग बाँडे । वास्तवमा, जब येशू ख्रीष्ट त्यस ठाउँमा फर्केर आउनुभयो, उहाँलाई हेर्न ठूलो भीड जम्मा भएको थियो । किनकि तिनीहरुले येशूको बारेमा धेरै कुरा सुनेका थिए ।

सामरीको इनारमा येशूले एकजना स्त्री भेट्नुभएको थियो । उनी येशू ख्रीष्टको बारेमा सुन्न, अतिथि सत्कार गर्न, र उहाँले पानी माग्नु हुँदा प्रतिक्रिया दिन इच्छुक थिइन् । हामी थाहा गर्छौं कि उनको ५ जना पतिहरु थिए, तैपनि उनी अर्कोसँग बस्दै थिइन् । त्यसैले, पक्कै पनि उनी अरु मानिसहरुका माझमा परिचित थिइन् । येशू ख्रीष्ट उनीसँग बोलिसक्नुभएपछि, उनी विश्वासयोग्य भइन् र अरुसँग बाँडिन्- छोटो समयमा नै पूरै शहरले उहाँलाई येशू ख्रीष्टलाई उनीहरुमाझ बस्न र सिकाउन अनुरोध गरे । अनि येशूले त्यही   गर्नुभयो ।

तसर्थ, शान्तिको व्यक्ति जहाँ पनि बसिरहेको हुन सक्छ, जे पनि गरिरहेको हुन सक्छ, र हामीले चिनेको र भेटेको जो पनि हुनसक्छ- हामीले कसरी थाहा पाउने ?

थाहा गर्ने तीन वटा सरल तरिकाहरु --

हामीले समुदायको मानिसहरुबाट सिफारिसहरु लिन-- यहाँ कसलाई विश्वास गरिन्छ ? यहाँ आफ्नो भन्दा बढी अरुको वास्ता गर्ने कोही छ ?यदि हामीले एउटै नाम दोहोर्याएर सुनिराख्छौं भने- हामी ती व्यक्तिहरुलाई भेट्ने, आत्मिक विचारहरु बाँड्ने, र उनीहरु सुन्न र सुनाउन इच्छुक छन् कि छैनन् पत्ता लगाउने ।

हामीले प्रार्थनाको हिँडाईमा, वा काममा, वा खेल्ने समयमा कसैको लागि प्रार्थना गरिदिन सक्छौं- र मौका पाउनसाथ हामी त्यस प्रार्थनालाई आत्मिक कुराकानीमा परिणत गर्न सक्छौं ।

व्यक्तिको जीवनमा परमेश्रले काम गर्दै हुनुहुन्छ कि छैन थाहा गर्नलाई हामीले प्रत्येक कुराकानीमा आत्मिक विचारहरु ल्याउन सक्छौं । यदि उनीहरु सुन्नलाई इच्छुक हुन्छन् भने यसको बारेमा अझै विस्तृत रुपमा कुरा गर्नलाई सानो झुण्ड बनाउन इच्छुक छन् कि छैनन् सोध्नुहोस् ।

सिफारिसहरु माग्नुहोस्, प्रार्थनाको लागि प्रस्ताव राख्नुहोस्, र केही आत्मिक विचारहरुको परिचय दिनुहोस् । शान्तिको व्यक्ति पत्ता लगाउने तरिकाहरु यही नै हुन् ।

हामीले जसरी पत्ता लगाए पनि याद गर्नुहोस्, येशूले भन्नुभएको छ हामी चेला बनाउने समयमा शान्तिको व्यक्तिसँग नै बढी समय बिताउनुपर्छ ।

सबै जनालाई बराबर समय दिनु नै राम्रो/निष्पक्ष हुन्छ होला भन्ने हामीलाई लाग्छ । तर येशूले भन्नुभयो र देखाउनुभयो कि सबै जनासँग फितलो समय बिताएको चाहनुहुन्न तर थोरै जनासँग घनिष्ट समय बिताएको चाहनुहुन्छ ।

येशूले प्राय भीडलाई आकर्षित गर्नुभयो तर बाइबलले पटक पटक भन्दछ उहाँ भीडबाट निस्किएर बढी समय आफ्नो १२ जना नजिकको चेलाहरुसँग बिताउनुभयो ।

येशूले धेरै पटक ३ जनाको सानो झुण्डसँग बढी समय बिताउनुभयो ।

येशू जोसँग धेरै शक्ति, बल, अधिकार, अनुशासन, बुद्धि, ज्ञान, बुझाइ, करुणा थियो, उहाँले नै आफ्नो समय घनिष्ट रुपमा थोरै जनासँग मात्रै बिताउनुभयो र आफ्नो चेलाहरुलाई पनि त्यही गर भन्नुभयो । अनि हामीले पनि उहाँको सिद्ध ढाँचा पछ्याउनु जाहेज होइन र ? शान्तिको व्यक्ति ।

उनीहरु पाउन सजिलो छैन- सायद हजारौँमा एक होला । तर लुकेको खजाना खोजे जस्तै शान्तिको व्यक्ति खोज्नु पनि बहुमुल्य हुन्छ । परमेश्वरको परिवार बढाउनुको महत्व केहीसँग तुलना गर्न मिल्दैन ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु थोरै र टाढा भएको ठाउँहरुमा पनि शान्तिको व्यक्ति पत्ता लगाएर चेला बनाउने प्रक्रिया द्रुत गतिमा वृद्धि हुन सक्छ ।
- तपाईंको नजिकको के समुदाय वा समाजको खण्डमा परमेश्वोरको राज्यको उपस्थिति थोरै (वा छैन) देखिन्छ?
- शान्तिको व्यक्ति (जो खुला छ, अतिथि सत्कार गर्ने, अरूलाई चिन्ने र सुसमाचार बाँड्ने व्यक्ति) ले कसरी त्यस समुदायमा सुसमाचार फैलाउने गति बढाउन सक्छ?

गतिविधि

(१० मिनेट)

ब्लेस (बी. एल. ई. एस. एस.) प्रार्थन को अभ्यास गर्नुहोस्

- दुई वा तीनको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र ब्लेस (बी. एल. ई. एस. एस.) को पाँच क्षेत्रहरु प्रार्थना गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। एक अर्कामा प्रार्थना गर्नुहोस्।

बी. एल. ई. एस. एस. (BLESS ब्लेस) प्रार्थनाको ढाँचा

- **बी (B = Body शरीर)** - स्वास्थ्य
- **एल (L = Labor श्रम)** - जागिर र वित्त
- **ई (E = Emotional भावनात्मक)** - मनोबल
- **एस (S = Social सामाजिक)** - सम्बन्धहरु
- **एस (S = Spiritual आध्यात्मिक)** - परमेश्वरलाई अझ बढी जान्ने र प्रेम गर्ने

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणा:

- शान्तिको व्यक्ति

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- ब्लेस (बी. एल. ई. एस. एस.) प्रार्थना

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

यस हप्ता ब्लेस (बी. एल. ई. एस. एस.) ढाँचा प्रयोग गरेर कसैको लागि उनीहरूको उपस्थितिमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

ब्लेस (बी. एल. ई. एस. एस.) ढाँचा प्रयोग गरेर अरूको लागि प्रार्थना गर्न अरू कसैलाई सुसज्जित गर्नुहोस् र तिनीहरूले यो गर्दा तिनीहरूसँग जानुहोस्।

ZÚME

सत्र १३

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **6785**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र तपाईंले पछिल्लो सत्रमा सिकेको कुराको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। तपाईंले सिकेका सबै कुरा व्यवहारमा उतार्न विश्वासयोग्य हुन मद्दतको लागि परमेश्वरको पवित्र आत्माको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरू सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- विश्वासयोग्यता
- ३/३ झूण्ड भेला

पढनु

(५ मिनेट)

विश्वासयोग्यता

यस सेसनमा हामी आत्मिक परिपक्वता ज्ञान र तालिमले भन्दा विश्वासयोग्ताले अझ बढी झल्काउँछ भन्ने विषयमा सिक्नेछौँ । वर्तमानको मण्डलीमा दुई वटा विचारले धेरै समस्याहरु ल्याउँछन् ।

पहिलो विचारचाँहि, व्यक्तिको आत्मिक परिपक्वता उसले परमेश्वरको वचन कति जानेको छ भन्नेसँग सम्बन्धित् हुन्छ । विश्वासको नाप सही विश्वास वा कुनै सिद्धान्तसँग सम्बन्धित हुन्छ झैँ उनीहरु व्यवहार गर्छन् ।

दोश्रो चाहिँ, कसैको अगुवाई गर्ने क्षमता उनीहरु कुनै सेवाकायमा लाग्नु अगि "पूर्ण तालिम" लिएको हुनुपर्छ भन्नेमा आधारित हुन्छ भन्ने विचार । पूर्ण ज्ञान कसैको सेवा गर्ने क्षमताको नाप हो झैँ उनीहरु व्यवहार गर्छन् ।

पहिलो विचारको समस्या– कुनै ORTHODOXY रुढीवादी सिद्धान्त वा "सही विश्वासमा" मा भर पर्नु, समस्या यही हो कि शैतान, आफैँलाई कुनै मानिसलाई भन्दा बढी परमेश्वरको वचन थाहा छ । परमेश्वरको वचनले भन्दछ– तिमीहरू विश्वास गर्दछौ कि परमेश्वर एउटै हुनुहुन्छ । त्यो असल हो । भूतात्माहरू पनि विश्वास गर्छन् र –थरथर काम्छन् ।

कसैको आत्मिक परिपक्वताको नाप (ORTHOPRAXY) अर्थोप्रैक्सी "सही अभ्यास"को आधारमा हुन्छ ।

हामीले जानेको कुराको आधारमा मात्र आत्मिक परिपक्वता नाप्नु भन्दा पनि हामी विश्वासयोग्यता र आज्ञाकारितामा बढी ध्यान दिनुपर्छ ।

दोश्रो विचारको समस्या यही हो कि अगुवाई गर्नुभन्दा अगि पूर्ण तालिम प्राप्त गर्नुपर्छ तर कोही पनि कहिल्यै पूर्ण तालिम प्राप्त गरेको हुन सक्दैन ।

येशूले जवान अगुवाहरुलाई पठाएर उदाहरण दिनुभयो जसले परमेश्वरको राज्यमा धेरै महत्वपूर्ण कामहरु गर्न अझै धेरै कुराहरू सिक्न बाँकी नै थिए ।

परमेश्वरको वचनले भन्दछ– तब उहाँले बाह्र चेलाहरूलाई एकसाथ बोलाउनुभयो, र तिनीहरूलाई सबै भूतहरू निकाल्ने र रोगहरू निको पार्ने शक्ति र अधिकार दिनुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई परमेश्वरको राज्यको प्रचार गर्न र बिरामीहरू निको पार्न पठाउनुभयो ।

पत्रुसले येशू ख्रीष्ट मुक्तिदाता हुनुहुन्छ भनि बाँड्नु अगि यी चेलाहरु पठाइएको थियो– हामी यसलाई विश्वासको पहिलो पाइला भन्छौँ । पठाइसकेपछि पनि येशूले पत्रुसलाई उनको गल्तिको लागि पटक पटक हकार्नुभयो र पत्रुसले फेरि येशूलाई पूर्ण इन्कार गरे । अन्य चेलाहरु परमेश्वरको राज्यमा को ठूलो र कसले सब भन्दा ठूलो भूमिका खेल्छ भनि वहस गरे ।

तिनीहरुले अझै धेरै सिक्न बाँकी थियो तैपनि येशूले उनीहरुलाई पहिला नै जानेको कुराहरु बाँड्ने काम दिनुभयो ।

विश्वासयोग्यता– ज्ञान भन्दा अझ बढी हो– र यो येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउन शूरू गर्ने बित्तिकै शूरु हुन्छ ।

विश्वासयोग्यता– तालिमभन्दा अझ बढी हो– र यो हामीलाई दिइएको कुरासँग हामी के गर्छौं भन्नेमा आधारित छ ।

यदि हामीले आज्ञा पालन गर्छौँ र हामीले सुनेको वचन अरुसँग बाँड्छौं भने हामी विश्वासयोग्य हुन्छौँ ।

यदि हामी सुन्छौँ तर इन्कार गर्छौं भने हामी विश्वायोग्य होइनौँ ।

जब हामी चेलाहरु वृद्धि काम गर्छौं, हामी सही चीजहरु नापिरहेका छौं भन्ने कुरामा सुनिश्चित भएर गरौँ ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

तपाईँलाई पहिला नै थाहा भएको परमेश्वरको आज्ञाहरुका बारेमा सोँच्नुहोस् । ती आज्ञा पालना गर्नुमा र अरुसँग बाँड्नुमा तपाईँ कतिको "विश्वासयोग्य" हुनुहुन्छ ?

पढनु

(४० मिनेट)

३/३ झूण्ड भेला

जूमे तालिमा पूनः स्वागत छ । यस सेसनमा हामी ३/३ (उच्चारणः तीन-तीहाई) समूहको विधिले येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु एक-अर्कालाई येशूमा अझ नजिक हुनलाई कसरी सहायता गर्छ भन्ने विषयमा सिक्नेछौँ ।

येशूले भन्नुभयो-- "किनकि जहाँ दुई कि तीन जना मेरो नाउँमा भेला हुन्छन्, त्यहाँ म तिनीहरुका माझमा हुनेछु" । यो शक्तिशाली प्रतिज्ञा हो, र येशूको हरेक चेलाले यसको फाइदा लिनुपर्दछ । तर तपाईँहरु एकसाथ भेला हुँदा कसरी समय बिताउनुपर्छ ?

३/३ समूह विधिले तपाईँको समयलाई ३ भागहरुमा विभाजन गर्छ ताकि तपाईँले येशूको सबैभन्दा महत्वपूर्ण आज्ञाहरु पालन गर्न अभ्यास गर्न सक्नुभएको होस् भनेर ।

यो यसरी काम गर्छ :

- **यस भेटको** पहिलो तिहाई समयमा हामीहरु अघिल्लो भेट र अहिको भेटबीचमा के के भयो पछि फर्केर हेर्छौँ ।
- **तिहाईको** बीचको समयमा परमेश्वरको ज्ञान बुद्धि र वचन, छलफल, अनि प्रार्थनाद्वारा उहाँको निर्देशन खोज्दै माथि (परमेश्वर) तिर हेर्छौँ ।
- **तिहाईको** अन्तिम भागमा हामीले सिकेका कुराहरु कसरी व्यवहारमा लगाउने र आज्ञा पालन गर्ने भनि अगि (भविष्य) हेर्दै समय बिताउँछौँ (योजना बनाउँछौँ) ।

यस सेसनमा तपाईँको समूहलाई ३/३ समूह विधि वास्तविक जीवनमा पूणर् रुपमा कसरी प्रयोग गर्ने छोटकरीमा मार्गर्शन दिइनेछ ।

आत्मिक श्वासको सेसन याद छ ? परमेश्वरबाट सास लिने । सुनेको कुरा अरुसँग बाँडेर सास बाहिर फाल्ने । ३/३ समूह पनि त्यहीसँग सम्बन्धित छ ।

३/३ समूह विधिले उनीहरुको समयलाई ३ भागमा विभाजन गर्छ ताकि उनीहरुले परमेश्वरबाट सुन्न, येशूको सबैभन्दा महत्वपूर्ण आज्ञाहरु पालन गर्न र अरुसँग बाँड्न अभ्यास गर्न सिकोस् भनेर ।

यो अभ्यास एक घण्टा भन्दा अलि बढी हुनसक्छ र यो छिटो-छिटो हुन्छ । यदि तपाईँको समूह ठूलो छ र समूहमा गहिरो छलफल गर्न मनपर्छ भने समूहको एकजना सदस्यालाई घडी हेरेर तपाईँलाई समयको ध्यान राख्न सहायता माग्न सक्नुहुन्छ ।

वास्तविकतामा यो अलि सुस्त गतिमा हुन्छ तर तपाईँले अभ्यास गर्दा, समयलाई ध्यानमा राखी अलि छिटो गर्नुहोस् । कुनै चरण नछोडीकन गर्नुहोस्- सबै चरणहरु महत्वपूर्ण छन् १

याद गर्नुहोस् ३/३ समूह बाइबल अध्ययन जस्तो होइन-यो नियोजित ढङ्गले यस्तै बनाइएको हो । यो अनुभवलाई एकअर्कासँग भेट्ने र तपाईँहरुको भेलाद्वारा परमेश्वरले के काम गर्नुहुन्छ हेर्न नयाँ तरिका सिक्ने मौकाको रुपमा लिनुहोस् ।

तपाईँ तयार हुनुहुन्छ ? अब शूरु गरौँ !

पछाडि हेर्नु

हामी एक तिहाई समय धन्यवाद दिँदै, हाम्रा सघंर्षहरु बाँड्दै, र झूण्डको अन्य सदस्याहरुको लागि प्रार्थना गर्दै एकअर्काको लागि वास्ता देखाउँछौँ । समूहको हरेक सदस्याले अघिल्लो चोटि सिकेका कुराहरु आज्ञाकारी भएर अरुसँग बाँड्ने मौका पायो कि   हेर्नेछौँ ।

पहिलो चरण- "धन्यवाद दिने"

केही समय लिएर हरेक सदस्यलाई एउटा कुरा बाँड्न लगाउनुहोस् जसको लागि उनीहरु धन्यवादी छन् । यस भिडियोलाई एकछिन रोक्नुहोस् र यो अहिले नै गर्नुहोस् .... तपाइँ यही हुनुहुन्छ ? साँच्चै, तपाईँले बन्द गर्नुभएको हामी चाहन्छौँ, र तपाईँको समूहको हरेक जनालाई परमेश्वरसँग के को लागि धन्यवादी हुनुहुन्छ एउटा कुरा बाँड्न लगाउनुहोस् । तपाईँले सिध्याएर आउनुहुँदा हामी यहीँ हुन्छौँ ।

चरण दूई- "आफ्नो सघंर्षहरुको बारेमा बाँड्ने" र "एक-अर्काको लागि प्रार्थना गर्ने"

झुण्डको हरेक व्यक्तिलाई उनीहरुले सघंर्ष गरिरहेको केही कुरा बाँड्न लगाउनुहोस् । उनीहरुले बाँडेका प्रार्थनाको विषयको लागि झुण्डको अर्को व्यक्तिलाई प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस् । भिडियो रोक्नुहोस् र एकछिन एकअर्कासँग प्रार्थनाको विषय बाँडेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

चरण तीन- "झुण्डलाई ध्यान केन्द्रित गराउने" ।

तपाईँहरुको प्रत्येक भेटमा, समय लिएर किन भेट्दै हुनुहुन्छ सोँच्नुहोस्- भेट्नुको कारण परमेश्वरलाई प्रेम गर्न, अरुलाई प्रेम गर्न, येशूको बारेमा बाँड्न, र अरुलाई पनि येशूको बारेमा बाँड्नको लागि मद्धत गर्न ।

झूण्डलाई मूख्य उद्धेश्यमा ध्यान केन्द्रित गराउने धेरै तरिकाहरु छन्, तर यस अभ्यास सेसनमा एक जनालाई ठूलो स्वरमा मत्ती २२:३७-३८ पढ्न लगाउनुहोस् । भिडियोलाई रोक्नुहोस् अनि पढ्नुहोस् ।

चरण चार- "कस्तो हुँदैछ जाँच गर्ने"

कति जनालाई यसमा भाग लिन मन पर्दैन किनकि यस समय अफ्ठयारो प्रश्नहरु सोधिन्छन् ।

कृपया भाग लिनुहोस् ।

येशूले आफ्ना चेलाहरुलाई धेरै प्रेम गर्नुभएको कारण उनीहरुलाई अफ्ठयारा प्रश्नहरु पनि सोध्नुहुन्थ्यो । यदि हामी येशू जस्तै हुन चाहन्छौँ भने हामीले एकअर्कालाई यति प्रेम गर्नुपर्छ कि हामीले आफ्ठयारा प्रश्नहरु पनि सोध्नुपर्छ ।

यस चरणमा झूण्डको हरेक व्यक्तिले अघिल्लो भेटमा परमेश्वरले उनीहरुलाई दिनुभएको आज्ञा पालन गर्नुभयो कि भएन रिपोर्ट दिन लगाउनुहोस् ।

जूमेको हरेक सेसनमा अगि हेर्ने विषयमा हामीले प्रतिबद्धताको यही उदाहरण हेरेका छौँ जहाँ हामीले तपाईँलाई आज्ञा पालन गर्न, सिकेको कुरा अरुसँग बाँड्न, र प्रार्थना गर्न अनुरोध गर्छौँ । पछाडि हेर्ने चरणमा हामी यही प्रतिवद्धतामा भएका अरु विश्वासीहरुले के कस्तो गर्दैछन् हेरेर जवाफदेहिताको अभ्यास गर्छौँ ।

यदि यस तालिममा तपाईँले अहिलेसम्म यी तरणहरु त्यति अभ्यास गर्नुभएको छैन भने, शूरू गर्ने यो सही समय हो ।

परमेश्वरले दिनुभएको आज्ञा पालन गर्नु उहाँलाई प्रेम गर्नुको एउटा पाटो हो । कसैलाई प्रेम गर्नु भन्नाले परमेश्वरले उनीहरुलाई दिनु भएको आज्ञा पालन गर्न सहायता गर्नु हो ।

प्रेमको अर्थ कसैको प्रतिबद्धतालाई गम्भिर रुपमा लिनु र प्रेम देखाउनु हो- दुबै एकैचोटि ।

भिडियोलाई एकछिन रोक्नुहोस् र हरेकलाई निम्न प्रश्नहरुको जवाफ दिन लगाउनुहोस् ।

- तपाईंले अहिलेसम्म सिक्नुभएको कुराहरुको आज्ञा पालन गर्नुभएको छ ?
- सिक्नुभएको कुराको प्रयोगले तपाईँले कसलाई तालिम दिनुभयो ?
- हाम्रो झुण्डको अघिल्लो भेटदेखि तपाईँले आफ्नो वा परमेश्वरको कथा कोसँग बाँडनुभयो ?

३/३ झूण्डको पछाडि हेर्नु खण्डलाई समाप्त गर्ने क्रममा तपाईँको सेसनलाई अझ प्रभावकारी बनाउन मद्धत गर्ने केही कुराहरु :

जूमे कोचिङ सुझावहरु

कहिलेकाहीँ झुण्डमा एउटै व्यक्ति मात्र धेरै बोल्छ तर यस्तो हुन नदिनुहोस् । झुण्डको सबै जना त्यत्ति नै महत्वपूर्ण छन् त्यसैले सबैलाई बोल्ने मौका दिनुहोस् । यदि अरुले बोल्ने मौका पाउनुभएको छैन भने धेरै बोल्ने व्यक्तिलाई अरुले पनि मौका पाउनुपर्छ भनि मायालु प्रकारले सम्झाउनुहोस् ।

माथि हेर्नु

तिहाइको बीचको समय परमेश्वरको वचन असल तरिकाले बुझ्नको लागि हामी पवित्र आत्माको अगुवाई माग्छौँ ।

हामी ठूलो स्वरमा बाइबलबाट वचन पढ्नेछौँ अनि झुण्डमा केही साधारण प्रश्नहरु सोध्दै उत्तर पनि छलफल गर्नेछौँ जसले हामीलाई परमेश्वरको उद्धेश्य र योजना अझ असल तरिकाले बुझ्न मद्धत पुग्छ ।

चरण एक- परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई अगुवाई गर्न दिनुहोस्

एकछिन प्रार्थना गर्नुहोस् । साधारण र छोटकरीमा परमेश्वरसँग कुरा गर्नुहोस् । तपाईँले पढ्न जाँदै गर्नुभएको वचनबाट सिकाउनुहोस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् । भिडियोलाई एक क्षण रोक्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस् ।

चरण दुई- परमेश्वरचको वचन पढ्नुहोस् र प्राश्न सोध्नुहोस् ।

झुण्डको कसैलाई प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस् । यस अभ्यासको समयमा लुका १८:९-१४ पढ्नुहोस् । जब तपाईँले पढेर भ्याउनुहुन्छ तपाईँको झुण्डले निम्न प्रश्नहरुको उत्तर दिनुपर्छ ।

- यस वचनको बारेमा तपाईँलाई के मनपर्यो ?
- के कुरा बुझ्न गाह्रो वा चूनौतिपूणर् भयो ?

मौखिक रुपमा सिक्ने व्यक्तिहरु छन् भने- त्यत्ति पढ्न नआउने वा सुनेर बढी बुझ्ने व्यक्तिहरु- वचनलाई कम्तिमा पनि दुई पटक पढ्नुहोस् ।

भिडियोलाई रोक्नुहोस् र वचन पढेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

अरु कसैलाई त्यही वचन दोश्रो पटक पढ्न दिनुहोस्,र झण्डलाई निम्न प्रश्नहरुको उत्तर दिन लगाउनुहोस :

- मानिसको बारेमा यस वचनद्वारा हामी के सिक्छौँ ?
- परमेश्वरको बारेमा यस वचनद्वारा हामी के सिक्छौँ ?

याद गर्नुहोस्, वचनमा नै केन्द्रित हुनुहोस् र वचलाई साधारण बनाउनुहोस् !

३/३ झुण्डको माथि हेर्नु खण्डको यो अत्मिक कुरा हो र यस सेसनलाई अझै प्रभावकारी बनाउनको लागि थप कुराहरु :

जूमे कोचिङ् शुझावहरु

जब तपाईँ परमेश्वरको वचन अध्ययन गर्नुहुन्छ, अन्य पुस्तकहरु, शिक्षकहरु, र अरुको रायहरुभन्दा परमेश्वरको वचनमा ध्यान दिनुहोस् । यसको अर्थ के होला ? भनि सोध्नको सट्टामा “यस वचनले के भन्दछ ?” भनि सोध्नुहुन्छ ।

यदि तपाईँको झुण्डको कसैलाई सिकाउन मन पर्छ भने मायालु तरिकाले स्मरण दिलाउनुहोस् कि झुण्डलाई सिकाउने काम परमेश्वरको पवित्र आत्मा र सिद्ध वचनले गर्नुहुन्छ । हामी सबै जना सँगसँगै सिक्न आएका छौँ । छलफलको समयमा शान्त वा चुपचाप हुँदा नआत्तिनुहोस् । शान्त समयमा पनि परमेश्वरले काम गर्नुहुन्छ ।

परमेश्वरको वचनको त्यही खण्डमा केन्द्रित हुनुहोस् र बाँकी काम प्रभुलाई गर्न दिनुहोस् ।

अगाडि हेर्नु

तिहाईको हाम्रो अन्तिम समयमा हामी कसरी आज्ञाकारी हुने र परमेश्वरको वचनबाट हामीले सिकेका कुराहरुद्वारा अरुलाई कसरी तालिम दिने भनि अगाडिको कुरातिर ध्यान लगाउनछौँ ।

झुण्डको प्रत्येक सदस्याले परमेश्वरसँग केही प्रश्नहरु सोध्छन् र प्रतिक्रियाको लागि पर्खन्छ । अनि हामी एकअर्कासँग बाँड्छौँ र हाम्रो प्रतिबद्धता अभ्यास गछौँ अनि सामूहिक प्रार्थनाद्वारा अन्त्य गछौँ ।

चरण १- परमेश्वरको उद्धेश्यको लागि प्रार्थना गर्नु

झुण्डको सबैजनालाई मनमनै प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस् र प्रार्थनामा परमेश्वरलाई यी कुराहरू सोध्नुहोस् ।

- परमेश्वर, तपाईँले सिकाउनुभएको कुरा म कसरी आज्ञा पालन गरुँ र व्यवहारमा लगाऊँ ? वचनको यस खण्डद्वारा म कसलाई सिकाऊँ ताकि उसले पनि आज्ञा पालन गर्न र तपाईँलाई अझ प्रेम गर्न सिकून् ।
- मैले कसलाई मेरो गवाही वा येशूको बारेमा तपाईँको सुसमाचार सनाएको तपाईँ चाहनुहुन्छ ?

एकछिन रोक्नुहोस् र प्रार्थना गर्नुहोस् ।

परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई विशेष उत्तरहरु, विशेष नामहरु, र अर्को पटक झुण्डसँग नभेटुन्जेल तपाईँले लिनुपर्ने विशेष कदमहरु दिनुहोस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

चरण २- प्रतिबद्धताहरु जम्मा गर्नु

हरेक प्रश्नको सम्बन्धमा झुण्डको प्रत्येक व्यक्तिले परमेश्वरबाट के सुन्यो बाँड्न लगाउनुहोस् ।

कसैले परमेश्वरबाट एउटा, दुई वटा वा कुनै प्रश्न सम्बन्धि केही नसुनेको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरुले साधारण रुपमा केही सुनेन भन्न सक्छन् ।

तर याद गर्नुहोस्, झुण्डले परमेश्वरबाट सुन्नुपर्छ । येशूले भन्नभयो- " मेरो भेडाले मेरो आवाज सुन्छ ।" तपाईँ जत्ति विशेष प्रकारले आज्ञाकारी हुनुहुन्छ त्यत्ति नै हामी फेरि भेट्नु अगि आज्ञा पालन गर्न सजिलो हुनेछ ।

एकछिन रोक्नुहोस् र तपाईँले सुन्नुभएको कुरा बाँड्नुहोस् ।

चरण ३- तपाईँको योजना अभ्यास गर्नुहोस्

तपाईँहरुको समय समाप्त गर्नु अगि ३/३ झुण्डलाई अझ सानो दूई वा तीन जनाको झुण्डमा विभाजन हुनुहोस् र तपाईँलाई परमेश्वरले के गर्न भन्नुभयो अभ्यास गर्नुहोस् ।

याद गर्नुहोस्- अभ्यास गर्नु, आज्ञा पालन गर्नु, तालिम लिनु वा बाँड्नु होइन तर यसले यी कुराहरु असल तरिकाले गर्नलाई तयार बनाउँछ ।

प्रत्येक सानो झुण्डलाई आफ्नो अभ्यासको समय प्रार्थनामा समाप्त गर्न लगाउनुहोस् । विशेषगरी तपाईँको हृदयमा परमेश्वरले हालिदिनु भएको विशेष मानिसहरु र योजनाहरुको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

तपाईँको झुण्डमा मौखिक रुपमा सिक्न मन पराउने व्यक्तिहरु छन् भने अगाडि पढ्नुभएको वचन फेरि दोहोर्याएर पढ्नको लागि समय छुट्टयाउनुहोस् । यसले पूरै झुण्डलाई दुई वटा सामुहिक भेलाहरुको बीचमा अरुसँग बाँड्न सहायता गर्छ ।

एकछिन रोक्नुहोस् र सानो सानो झुण्डमा विभाजन भएर अभ्यास गर्न र प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस् । कुनै विशेष प्रतिबद्धता नभएको व्यक्तिहरुले आफ्नो गवाही र परमेश्वरको कथा भन्न अभ्यास गर्न सक्छन् ।

जब तपाईँले फेरि सबैलाई एउटै झुण्डमा भेला गर्नुहुन्छ, एकछिन समय लिएर उत्सम मनाउनुहोस् १

तपाईँले "अगाडि हेर्नु" खण्ड पनि सिध्याउनुभएको छ र ३/३ झूण्डको ढाँचा सबै अभ्यास गर्नुभएको छ ।

पछिको सेसनहरुमा भिडियोको सहायताबिना नै तपाईँको झुण्डहरुले यी कुराहरु अभ्यास गर्नुहुनेछ । तपाईँहरुले पालै-पालो यस प्रक्रियामा झुण्डलाई अगुवाई गर्नुहोस् । तपाईँ एकदमै वरदान पाएको शिक्षक हुनु पर्दैन तर केवल यी सरल कदमहरु अपनाउनुहोस् ।

तपाईँ जानु अगि, तपाईँको सेसनलाई अझ प्रभावकारी बनाउन थप एउटा सल्लाहः

जूमे कोचिङ् शुझाव

विश्वभरी ३/३ झुण्ड भेला हुँदा बढी अनौपचारिक कुराकानी गर्दै सँगै प्रभु भोज वा खाना खाने गर्छन् ।

परमेश्वरले हामीलाई यस प्रकारको सगंती दिनुभयो- नियोजित ढगंले सिक्न, वृद्धि हुन, र नियोजित ढगंले जिउन अनि सम्बन्धहरु बनाउन एकले अर्कालाई बलियो बनाउन, प्रोत्साहन दिन र उहाँको पुत्र येशू जस्तै हुनलाई एक अर्कालाई निर्माण गर्नको लागि ।

यही नै हो- तपाईँको झुण्डले अब तीन वटै भागहरु अभ्यास गर्नुभएको छ -- अघिल्लो चोटि भेटेदेखि के कस्तो प्रगतिहरु हुँदैछ पछि फर्केर हेर्ने, यस पटकको भेलामा परमेश्वरले हामीलाई के सिकाउन चाहनुहुन्छ बुझ्नको लागि माथितिर हेर्ने अनि हाम्रो भेलाको समयमा परमेश्वरले हाम्रो हृदयमा के कुरा हालिदिनुभयो र त्यस कुरालाई अब व्यवहारमा लगाउने योजनाको साथ अगाडितिर हेर्ने ।

३/३ झुण्ड- हामीलाई येशू ख्रीष्ट जस्तै हुन सहायता गर्ने यो व्यवहारिक र साधारण तरिका हो ।

छलफल गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

- तपाईँ पहिला संलग्न हुनुभएको बाइबल अध्ययन वा सानो झुण्डको ढाँचा र ३/३ झुण्डको ढाँचामा केहि फरक पत्ता लगाउनुभयो ? फरक केही छ भने के त्यसले झुण्डमा कुनै प्रभाव पर्ला?
- ३/३ झुण्डलाई साधारण मण्डली भन्न मिल्ला ? मिल्छ भने किन र मिल्दैन भने किन ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरू:

- विश्वासयोग्यता
- ३/३ झूण्ड भेला

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

तपाईंले आफ्नो ३/३ समूह अभ्यासको क्रममा गर्नुभएका प्रतिबद्धताहरू अनुसार पालना गर्दै, तालिम गर्दै र बाँड्दै यो हप्ता समय बिताउनुहोस्।

बाँड्नुहोस्

तपाईँको झुण्ड अर्को पटक भेला हुनु अगि ३/३ झुण्ड ढाँचाको बारेमा तपाईँले कोसँग बाँडेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ प्रार्थना गर्नुहोस् ।

सत्र १४

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **9872**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

विश्वासयोग्यसाथ ख्रीष्टलाई पछ्याउने तपाईँको झुण्डको प्रतिबद्धताको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना र धन्यवाद् दिनुहोस् र पवित्र आत्मालाई तपाईँको समय अगुवाई गर्न दिनुहोस् ।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी हाम्रो टुलकिटमा यो उपकरण अभ्यास गर्नेछौं:

- ३/३ झूण्ड भेला

गतिविधि

(४५ मिनेट)

३/३ झूण्ड भेला

- पछाडि हेर्नु - अघिल्लो हप्ताको आज्ञा पालना गर्ने, तालिम दिने, बाँड्ने चुनौतीहरुको प्रयोग गर्दै के कस्तो हुँदैछ एकअर्कालाई जाँच्नुहोस् ।
- माथि हेर्नु - माथि हेर्नु भागमा मर्कुस ५:१-२० खण्डलाई झुण्डमा अध्ययन गर्नुहोस् र १-४ सम्मको प्रश्नहरु छलफल गर्नुहोस् ।
- अगाडि हेर्नु- अगाडि हेर्नु भागको प्रश्न ५,६,र ७ को प्रयोगले कसरी आज्ञा पालना गर्ने, तालिम दिने, र बाँड्ने योजना तयार पार्नुहोस् ।

सामग्री:

पछाडि फर्किनु

चरण १ - धन्यवाद दिनु

प्रत्येक व्यक्तिले आफू के कुराको लागि धन्यबादी छ भन्ने कुरा बाँड्न केही समय लिनुहोस् ।

चरण २ - आफ्नो संघर्ष बाँड्नु र एक अर्काको लागि प्रार्थना गर्नु

तपाईंको समूहका प्रत्येक व्यक्तिलाई उनीहरुले संघर्ष गरिरहेको कुरा छोटो रूपमा बाँड्न लगाउनुहोस्। अरु कसैलाई उनीहरूले बाँडेको कुराको लागि प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस्।

चरण ३ - समूहमा ध्यान केन्द्रित गर्नु

समय लिनुहोस् र सम्झनुहोस् कि तपाईंहरु किन सँगै हुनुहुन्छ - परमेश्वरलाई प्रेम गर्न, अरूलाई प्रेम गर्न, येशूको बारे अरुसँग बाँड्न र अरुलाई पनि उहाँको बारेमा बाँड्न सिकाउन।

चरण ४ - जाँच गर्नु

प्रत्येक व्यक्तिलाई निम्न प्रश्नहरूको जवाफ दिन लगाउनुहोस्:

- तपाईंले अहिलेसम्म सिकेका कुराहरु कसरी पालन गर्नु भएको छ?
- तपाईंले सिकेको कुरामा कसलाई तालिम दिनुभएको छ?
- हामी समूहको रूपमा सँगै हुँदादेखि तपाईंले आफ्नो कथा वा परमेश्वरको कथा कसलाई बाँड्नु भएको छ?)

माथि हेर्नु

चरण १ - परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई डोऱ्याउन निम्तो दिनुहोस्।

प्रार्थना गर्न केहि क्षण लिनुहोस्। परमेश्वरसित सरल र छोटो कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईंले पढ्न लाग्नुभएको अंशबाट सिकाउन उहाँको पवित्र आत्मालाई अनुरोध गर्नुहोस।

चरण २ - परमेश्वरको वचन पढ्नुहोस् र प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

समूहमा कसैलाई बाइबल पढ्न लगाउनुहोस्। जब तपाईंले पढाइ समाप्त गर्नुहुन्छ, समूहले यी दुई प्रश्नहरूको जवाफ दिनुपर्छ:

- यो खण्डबारे तपाईंलाई के मन पर्‍यो?
- तपाईंलाई कुन कुरा चुनौतीपूर्ण वा बुझ्न गाह्रो लाग्यो?

यो खण्डलाई दोस्रो पटक पुन:पढ्नुहोस् र त्यसपछि समूहलाई यी दुई प्रश्नहरूको जवाफ दिन लगाउनुहोस् :

- यस खण्डबाट हामी मानिसहरू बारे के सिक्न सक्छौं?
- यस खण्डबाट हामी परमेश्वर बारे के सिक्न सक्छौं?
  येही खण्डमा अडिग रहनुहोस र येसलाई सरल राख्नुहोस् !

अगाडि हेर्नु

चरण १ - परमेश्वरको उद्देश्यको लागि प्रार्थना गर्नु

तपाईंको समूहका प्रत्येक व्यक्तिलाई शान्तसँग प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस् र परमेश्वोरलाई यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- परमेश्वोर, तपाईंले मलाई सिकाउनु भएको कुरा म कसरी पालन र लागू गर्न सक्छु?
- म यस खण्डबाट कसलाई तालिम दिन सक्छु ताकि तिनीहरूले आज्ञापालन गर्न र तपाईंलाई अझ बढी माया गर्न सिक्न सकून्?
- तपाई मेरो गवाही वा येशूको सुसमाचार कस-कसलाई बाँड्नको लागि भन्नु हुन्छ?

परमेश्वोरको पवित्र आत्मालाई तपाईलाई विशेष जवाफहरू, विशेष नामहरू, र विशेष कदमहरू दिनको लागि आग्रह गर्नुहोस् जुन तपाईंले अहिले र तपाईंको समूह पुन: भेट हुन्जेलसम्म लिन सक्नुहुन्छ।

चरण २ - प्रतिबद्धताहरू सङ्कलन गर्नु

आफ्नो समूहका प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रत्येक प्रश्नमा परमेश्वोरबाट सुनेका कुराहरू बाँड्न भन्नुहोस। कसैले एक, दुई, वा तीनवटै प्रश्नहरूमा परमेश्वोरबाट केही पनि नसुनेको हुन सक्छ। तिनीहरूले परमेश्वोरको कुरा सुन्न नसकेको बारेमा लेखा टिपोट गर्न सक्छन्।

तर सम्झनुहोस्, समूहले परमेश्वोरबाट सुन्नु पर्दछ। येशूले भन्नुभयो - "मेरा भेडाहरूले मेरो आवाज सुन्छन्।" र तपाईंको आज्ञाकारिताका चरणहरू जति विशिष्ट हुन्छन्, तिनीहरूलाई पालन गर्न उति नै सजिलो हुनेछ।

चरण ३ - आफ्नो योजनाको अभ्यास गर्नु

तपाईंहरु छुट्टिनु अघि, तपाईंको ३/३ समूहलाई दुई वा तीनको सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र परमेश्वोरले तपाईंलाई के गर्न भन्नु भएको छ भन्ने कुराको बारेमा अभ्यास गर्नुहोस्।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- ३/३ झूण्ड भेला

आज्ञा पालना गर्ने

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् कि यदि उहाँ तपाइँले 3/3 समूह सुरु गर्न चाहनुहुन्छ भनेर। यदि उहाँले चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको १०० को सूची हेर्नुहोस् र परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् कि तपाईंले कसलाई तपाईंसँग सामेल हुन आमन्त्रित गर्नुपर्छ। त्यसपछि तिनीहरूलाई यो हप्ता आमन्त्रित गर्नुहोस् र समूह निर्माण गर्न परमेश्वरमा भरोसा गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

तपाईँको झुण्ड अर्को पटक भेला हुनु अगि ३/३ झुण्ड ढाँचाको बारेमा बाँड्न कोहि खोज्नुहोस्। तपाईं जानु अघि यो व्यक्तिको नाम समूहसँग बाँड्नुहोस।

ZÚME

सत्र १५

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **4327**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

झुण्डको कसैलाई विशेष प्रार्थनाको खाँचो छ कि सोध्नुहोस्। जब उहाँको मानिसहरुले प्रार्थना गर्छन् परमेश्वरले सुन्नु हुन्छ र उत्तर दिनुहुन्छ भनि गर्नुभएको प्रतिज्ञाको लागि निश्चय धन्यवाद् दिनुहोस् । परमेश्वरको पवित्र आत्मालाई तपाइँको समय, सँगै नेतृत्व गर्न प्रार्थना गर्नुहोस् ।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरू सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- तालिम चक्र
- अगुवापन कक्षहरु

पढनु

(५ मिनेट)

तालिम चक्र

यस सेसनमा हामी चेलाहरुलाई एक जनादेखि धेरै जनासम्म र एउटा उद्धेश्यदेखि क्रान्तिसम्म पुग्नको लागि सहायता गर्ने तालिम चक्रको बारेमा सिक्नेछौँ ।

तपाईँले कहिल्यै साइकल चलाउन सिक्नुभएको छ ? अरु कसैलाई चलाउन सिक्न सहायता गर्नुभएको छ ? छ भने, तालिम चक्रको बारेमा तपाईँलाई थाहा छ ।

यो उदाहरण देखाउनु, सहायता गर्नु, हेर्नु, र छोडिदिनु जस्तै सरल छ ।

तपाईँले साइकल चलाउनु अगि अरु कसैले पहिला चलाएको देख्नुभयो होला याद गर्नुहोस् । त्यो उदाहरण देख्नु हो ।

उदाहरण देखाउनु, **सहायता** गर्नु, हेर्नु, र छोडिदिनु ।

उदाहरण देखाउनुको अर्थ कसैलाई कसरी गर्ने भनेर देखाउनु हो । जब एउटा बच्चाले अरु कसैले साइकल चलाएको देख्छ उसलाई तुरुन्तै यसरी चलाउनुपर्ने रहेछ भनि थाहा हुन्छ । उदाहरण देखाउनु पनि त्यस्तै हो — धेरै पटक देखाउनु पर्दैन, प्राय एक पटक देखाए पुग्छ ।

तपाईँले पहिलो चोटि साइकल चलाउनुभएको समय स्मरण गर्नुहोस् । तपाईँलाई हेर्न मात्र मन थियो ? कि तपाईँले साइकल चढेर चलाउन कोसिस गर्नु मन थियो ? कसैले तपाईँलाई चलाउने मौका नै नदिएको भए के हुन्थ्यो होला ?

धेरै उदारहण देखाउँदा पनि तालिमको प्रक्रियालाई बिगार्दछ । उदाहरण देखाउनु भन्नाले कसैलाई थोरै मात्रै देखाएर– कोसिस गर्न दिनु हो । अनि पहिलोचोटि चलाउँदा के भयो ? उनीहरुले तपाईँलाई साइकल दिएर एक्लै छोडिदिए ?

पक्कै होइन होला । जब कसैले पहिलो पटक साइकल चलाउन सिक्दछ प्रायः कोही व्यक्तिसँगै हुन्छ । सँगै हिँडेर र तपाईँलाई ठिक बाटोमा हिँडाएरसँगै रहन्छ ।

त्यो सहायता गर्नु हो । उदाहरण देखाउनु, **सहायता** गर्नु, हेर्नु, र छोडिदिनु ।

सहायता गर्नुको अर्थ सिक्ने व्यक्तिलाई अभ्यास गर्न दिनु तर धेरै जोडले लड्न नदिनु हो ।

सहायता गर्ने प्रक्रिया उदाहरण देखाउने प्रक्रिया भन्दा लामो हुन्छ । तर धेरै लामो पनि होइन । यस प्रक्रियामा हात समात्नुपर्ने हुन्छ, निर्देशन अनि शिक्षा दिनुपर्ने हुन्छ तर यो केवल आधारभूत कुराहरु सिक्नेसँग सम्बन्धित हुन्छ । उनीहरुलाई पूर्ण तरिकाले सिकाउने होइन तर साइकलको पेडल चलाउनु जान्ने मात्रै बनाउने ।

जब तपाईँले साइकल अलि द्रुत गतिमा चलाउन शूरु गर्नुहुँदा कोही व्यक्ति तपाईँको छेउमा दौडेको कल्पना गर्नसक्नुहुन्छ ? त्यस व्यक्ति धेरै समयसम्म तपाईँको छेउमा दौडिरहन सक्दैन र त्यसरी तपाईँले साइकल सन्तुलन गर्न पनि सिक्नु हुन्न ।

सहायता गर्नुको अर्थ कसैलाई शूरु गर्न सहायता गर्ने अनि ऊ आफैँलाई कोसिस गर्न लगाउने हो । जब साइकल चल्न थाल्छ, उसले बाटोमा अर्को सिक्ने व्यक्तिलाई उदाहारण दिइरहेको हुन्छ ।

तपाईँको साइकलमा अरु कसैको हात छैन भन्दैमा तपाईँ एक्लै हुनुहुन्छ भन्ने होइन । प्रायः तपाईँलाई हेरिरहेको हुन्छ– तर   टाढाबाट ।

त्यो हेर्नु हो । उदाहरण देखाउनु, सहायता **गर्नु, हेर्नु**, र छोडिदिनु ।

तपाईँको सहायताबिनै परिस्थितिलाई नियन्त्रणमा राख्नको लागि आफ्नो सिपमा सक्षम नभइएसम्म तपाईँले प्रभाव पारिराख्नु, हेर्नु हो । कसैले साइकल छिट्टै सिक्न सक्छ तर त्यसको मतलब उसलाई यातायात सम्बन्धि नियमहरु थाहा भन्ने होइन ।

हेर्नु भनेको कसैको सुरक्षाको सुनिश्चित गर्नु हो – वरपर कोही नहुँदा पनि । हेर्नु भनेको कसैले कुनै काम गर्ने तरिका जानेको सुनिश्चित गर्ने मात्रै होइन तर त्यस व्यक्तिले काम गर्छ भनि सुनिश्चित गर्नु हो– कसैले नहेर्दा पनि ।

तालिम चक्रको यो चरणमा सिकारुले सिकेर हुर्किन्छ र अरुलाई हुर्किन सिकाउँछ .....तसर्थ, उनीहरुले अरुलाई हुर्किन सिकाउँछ ।

चेलाहरुले चेलाहरु बनाउँछन् जसले चेलाहरु बनाउँछन् जसले चेलाहरु बनाउँछन् । तीन चार पुस्तासम्म ।

हेर्नु भनेको सिकारुहरुलाई परिपक्व हुन अनि अरुलाई सहायता गर्ने इच्छा मात्रै होइन तर सक्षम हुने बनाउने हो ।

हेर्ने प्रक्रियालाई समय लाग्छ । उदाहरण देखाउनु र सहायता गर्नु दुबै प्रक्रियाभन्दा १० गुण बढी समय लाग्न सक्छ । अझ बढी समय लाग्न पनि सक्छ । तर प्रतिक्षाको फल सधैँ मिठो हुन्छ । अन्तत, — साइकल सिकारुले साइकल चलाउन सिक्छ ।

छोडिदिनु भनेको त्यही नै हो । उदाहरण देखाउनु, सहायता गर्नु, हेर्नु, र **छोडिदिनु** ।

छोडिदिनु दिक्षान्त प्राप्त गर्नु जस्तै हो । विद्यार्थी शिक्षक हुन्छ । कामदार सहकर्मी हुन्छ । साइकल चलाउँदा, तपाईँलाई सिकाउने व्यक्ति हरेक पटक तपाईँसँगै जाँदैन । कहिलेकाहीँ जान सक्छ । कहिलेकाँही तपाईँहरु छुट्ट–छुटुटै साइकल चलाएर जानुहोला, कहिलेकाँही अरुसँग चलाउनु हुन्छ वा कहिलेकाँही एक्लै चलाउनुहुन्छ ।

छोडिदिनु भन्नाले तपाईँले प्रेम गर्ने व्यक्तिलाई अन्तिम उपहार दिनु जस्तै हो– स्वतन्त्रताको उपहार । छोडिदिनु भन्नाले कसैलाई तपाईँ पहिला नै जानुभइसकेको ठाउँ जानको लागि सुसज्जित बनाउनु र तपाईँ कहिल्यै नपुग्नुभएको ठाउँहरुमा पनि जान उत्साह दिनु हो ।

उदाहरण देखाउनु, सहायता गर्नु, हेर्नु, र छोडिदिनु ।

एकजनाबाट धेरै जनासम्म एउटा मिशनदेखि क्रान्तिसम्म ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- तपाईँ कहिल्यै “तालिम चक्रमा” भाग लिनुभएको छ ?
- तपाईँले कसलाई तालिम दिनुभयो ? वा कसले तपाईँलाई तालिम दियो ?
- के एउटै व्यक्ति तालिमको विभिन्न भागमा सहभागी भएर फरक फरक सिपहरु सिक्न सक्छन् ?
- कसैलाई त्यसरी तालिम दिनु कस्तो देखिन्छ होला ?

पढनु

(५ मिनेट)

अगुवापन कक्षहरु

यस सेसनमा हामी अगुवा कक्षहरुले कसरी चेलाहरुलाई छोटो समयमा नै जीवनभर अगुवा बन्न तयार गर्छ भनि सिक्नेछौँ ।

एक दुई बन्छ । दुई चार बन्छ । चार आठ बन्छ । व्यक्तिको वृद्धि । पुस्ताको वृद्धि । वृहत वृद्धि ।

परमेश्वरले यही ढाँचामा उहाँको सृष्टि सृजना गर्नुभयो । परमेश्वरले आफ्नो परिवार यसरी नै वृद्धि भएको चाहनुहुन्छ । उपभोक्ताहरुबाट उत्पादकहरुमा, सिकारुहरुबाट अगुवाहरुमा र चेलाहरुबाट चेला बनाउनेहरुमा परिणत हुने ३/३ तरिकाको बारेमा हामीले सिकीसक्यौँ ।

पछि हेर्नु – माथि हेर्नु – अघि हेर्नु – सिक्नु – आज्ञापालन गर्नु – बाँड्नु ।

यस प्रकारको भेलाले व्यक्तिमा निरन्तर आत्तिक वृद्धि हुन्छ र येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरुको झुण्डमा निरन्तर चेलाहरु उत्पादनको वृद्धि हुन्छ । यस तरिकाले चेलाहरु वृद्धि हुन सहायता गर्छ ।

छोटो समयको लागि मात्रै झुण्डमा भेला हुन पायो भने नि ? तैपनि उनीहरुले परमेश्वरको राज्य वृद्धि गर्न सक्लान् ? अगुवा कक्ष कुनै झुण्ड सिमित समयको लागि मात्रै भेला हुन मिल्छ भन्ने तपाईँ थाहा भएको समयमा ३/३ ढाँचालाई प्रभावकारी बनाउने तरिका हो ।

अगुवा कक्षले व्यक्तिहरुलाई छोटो समयमा नै जीवनभर रहने वृद्धि गर्ने ढाँचा सिक्न सुसज्जित गर्छ । अगुवा कक्षले सिकारुहरुलाई अगुवा बन्न सहायता गर्छ जसले अर्को नयाँ झुण्ड शूरु गर्छन्, नयाँ मण्डलीहरुलाई तालिम दिन्छन्, र परमेश्वरको राज्य बढाउन अझै बढी अगुवा कक्षहरु शूरु गर्छन् । झुण्ड चल (एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ सर्ने) भयो भने अगुवा कक्ष अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

घुमान्तेहरु, विद्यार्थीहरु, सैनिकहरु,मौसमी कामदारहरु जसले पहिला नै येशूलाई पछ्याउँछन्, उनीहरुको लागि अगुवा कक्ष प्रभावकारी हुन्छ । उनीहरुको संस्कृति, पेशा वा उनीहरुको जीवनको अवस्थाको कारण – तिनीहरु लामो समयको लागि एउटै झुण्डमा बाँधिएर रहन सम्भव भएको हुँदैन तर उनीहरुलाई जहाँ जहाँ उनीहरु जान्छन् त्यहाँ त्यहाँ फरक झुण्डहरु बनाउन तालिम दिन सकिन्छ ।

एकैचोटि एक झुण्ड मानिसहरु विश्वासमा आएको अवस्थामा पनि अगुवापन कक्षहरु प्रभावकारी हुन्छ । एउटा परिवारलाई, साथीहरुको समुहलाई, वा सानो गाउँलाई नै जीवनभरको लागि चेलाहरु उत्पादकहरु कसरी गर्ने भनि तालिम दिन सकिन्छ – कसैको सहायताबिना वा आत्मिक प्रशिक्षणबिना पनि ।

पहिलाको सेसनमा हामीले ३/३ ढाँचाको अन्तिम दुई भागहरुको बारेमा सिक्यौँ र अभ्यास गर्यौँ पनि । अब हामी पूरै ढाँचा अभ्यास गर्नेछौँ – सबै तीन भागहरु – पछि हेर्ने, माथि हेर्ने, अघि हेर्ने ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- येशूलाई पछ्याउने कोही व्यक्तिहरु छन् जो झुण्डमा भेटिरहेका छन् वा भेट्न इच्छुक छन् जो अगुवापन कक्ष बनाएर जूमे तालिम सिक्न चाहन्छन् ?
- उनीहरुलाई भेला गर्नको लागि के गर्नुपर्ला ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरू:

- तालिम चक्र
- अगुवापन कक्षहरू

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

तपाईंले जुमेमा सिकेको एउटा सीप वा अवधारणा छान्नुहोस् र यसलाई चौथो पुस्तामा पुन: उत्पादन गर्न कसैलाई सल्लाह दिनुहोस्।

बाँड्नुहोस्

आफ्नो १०० को सूचीमा विश्वासीसँग "प्रशिक्षण चक्र" बाँड्नुहोस्।

सत्र १६

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **2871**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

तालिममा यस समयसम्म आउनको लागि तपाईँको झुण्डलाई दिनुभएको जोश, ध्यान, र विश्वासयोग्यताको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना र धन्यवाद दिनुहोस् ।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरू सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- गैर-क्रमिक बृधिको अपेक्षा गर्नुहोस्
- गति
- सँधै दुई मण्डलीहरुको भाग

पढनु

(५ मिनेट)

गैर-क्रमिक वृद्धि

यस सेसनमा हामी परमेश्वरको राज्य वृद्धिको लागि रेखीय ढाँचामा सोँच्ने तरिका कसरी तोड्ने भनि सिक्नेछौँ । छिटो चेला बनाउने चेलाहरु बनाउनको लागि कुनै कुरा क्रमबद्ध तरिकाले मात्र हुन्छ भन्ने छैन तर एकै पटकमा एकभन्दा बढी कुराहरु हुन सक्छ भनि हामीलाई थाहा हुनुपर्छ ।

हामीले गैर–क्रमिक वृद्धिको शक्ति थाहा गर्नुपर्छ । मानिसहरुले चेलाहरु वृद्धि हुने कुरा सोँच्दा यो विशेष चरणमा क्रमबद्ध तरिकाले हुन्छ भनि सोँच्छन् ।

पहिला प्रार्थना अनि तयारी । त्यसपछि सुसमाचार सुनाउने । अनि चेलाहरु बनाउने । अनि मण्डली भवनहरु बनाउने । त्यसपछि अगुवाहरुको विकास गर्ने अनि चेलाहरु उत्पादन गर्ने ।

जब हामीले यसरी सिक्छौँ परमेश्वरको राज्यको वृद्धि सजिलो, सिधा र क्रमबद्ध प्रक्रियामा हुन्छ जस्तो लाग्छ । एउटा समस्या के हुन्छ भने यो सधैँ यसरी नै हुन्छ भन्ने छैन । त्यो भन्दा अझ ठूलो समस्या यो हो कि यस प्रक्रिया प्राय प्रभावकारी हुँदैन ।

यस रेखाले मानिसहरुको जीवनलाई प्रतिनिधित्व गर्छ । यहाँ जन्म छ । यहाँ पहिलो पटक उनीहरुले परमेश्वरको सुसमाचार सुनेको दिन । यहाँ उनीहरुले येशूलाई पछ्याउने निर्णय गरेको दिन । यहाँ उनीहरुले पहिलो पटक आफ्नो, परमेश्वरको कथा सुनाएको र वृद्धि हुन शूरु भएको समय । अनि यो जीवन यहाँ सिधिन्छ ।

(चित्र)

अहिले सम्म यहाँदेखि यहाँसम्म– येशूको बारेमा पहिलो पटक सुनेको समयदेखि येशूको बारेमा पहिलो पटक अरुलाई सुनाएको सम्मको समयलाई आत्मिक पुस्ता भन्छौँ ।

वृद्धि हुन अघिको समय । परमेश्वरको राज्य बढ्नु अघिको समय । चेलाहरुलाई प्राय यसरी नै सिकाइन्छ । तर जब हामीले सबै भन्दा ठूलो आशिसको प्रक्रिया अपनाउँछौँ– तब के हुन्छ हेर्नुहोस् ।

अब नयाँ चेलाले तुरुन्तै वृद्धि गर्न थाल्छ । यो आत्मिक पुस्ता छोटो हुन्छ । कसैले परमेश्वरको सुसमाचार अझ छिटो सुन्छ । परमेश्वरको परिवार अझ छिटो बढ्छ । अनन्तको लागि अझ बढी मानिसहरु बचाइन्छन् ।

र यो सबै– साधारण रुपमा उनीहरु वृद्धि हुँदा सरिरहनले हुन्छ । तर हामी निरन्तर बढ्दै गयौँ भने ? कसैले अझ छिटो वृद्धि गर्यो भने ? उनीहरुले विश्वास गर्नु भन्दा अगि नै सुन्ने बित्तिकै अरुलाई सुनाउन शूरु गरे भने नि ?

कोही मानिसहरुले येशूलाई ग्रहण गर्नु अगि नै उनीहरुले सिकेका कुराहरु मानिसहरु भेला गरेर सुनाउन इच्छा गर्छन् । यदि हामीले यी मानिसहरुलाई समुह बनाएर उनीहरुले सिकेका कुराहरु अरुसँग बाँढ्न र अरुलाई पनि त्यस्तै गर्न सिकाउ भनि सिकाउँछौँ भने परमेश्वरको परिवार अझ छिटो बढ्छ । चेलापन हामीले मुक्ति पाइसकेपछि मात्रै पाउने कुरा होइन तर यो येशूकहाँ जाने बाटो पनि हो ।

यसरी नै परिवार, साथीहरु, र गाउँ नै येशूलाई पछ्याउन आउन सक्छन् । तर कोही अझ छिटो वृद्धि हुन्छ भने नि ? परमेश्वरको पुत्रलाई भेट्नु अगि नै पमेश्वरको बाटोको बारेमा बाँड्यो भने नि ?

कतिपय झुण्डले परमेश्वरको सुसमाचार झट्टै सुन्न नसक्ला वा सुन्न तयार नहोला ।

तरै पनि त्यस झुण्डले परमेश्वरको ढाँचाको बारेमा सिक्न सक्छ – समुदाय विकास वा चेलापन तालिमको माध्यमबाट । झुण्डले परमेश्वरको ढाँचा वृद्धि गर्न शूरू गर्न सक्छ – सिक्ने – आज्ञा पालन गर्ने – बाँड्ने र अरुलाई पनि त्यस्तै गर्न सिकाउने, येशू ख्रीष्टलाई चिन्नुभन्दा अगि पनि ।

जब यस्तो हुन्छ, इच्छुक हृदयहरुमा परमेश्वरको मार्ग छापिएको हुन्छ । उहाँको ढाँचा समुदाय र व्यक्तिगत जीवनमा बुनिएको हुन्छ । अनि जब परमेश्वरले आफ्नो मार्ग तयार गर्नुहुन्छ– उनीहरुले सुनिसकेको सत्यतालाई परमेश्वरको सुसमाचारले प्रकट गर्छ । यसरी एउटा सँस्था, समुदाय, वा देश पनि येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउन आउन सक्छन् ।

गैर क्रमिक वृद्धिमा पनि “महत्वपूर्ण कुराहरु” त आवश्यक पर्छ । प्रक्रिया जे भए तापनि– सबै भन्दा ठूलो प्रश्न त एउटै हुन्छ ।– विश्वासयोग्य हुने असल जमिन को हो ? कसले परमेश्वरको मार्ग सिक्छ, अभ्यास गर्छ, र बाँड्छ ?

यस असल जमिन थाहा गर्नु – यी असल हृदयहरु पत्ता लगाउनुको लागि हामीले लगानी गरेको हाम्रो समय र ऊर्ज खेर जाँदैन । यिनीहरु माथि नै हामीले हाम्रो हृदय लगानी गर्छौं । यिनीहरुकै लागि हामीले आफ्नो जीवन लगानी गर्छौं । यिनीहरुले नै परमेश्वरको राज्य उत्तम तरिकाले बढाउँछन् ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- तपाईंले यस भिडियोमा सिक्नुभएको सबै भन्दा उत्साहजनक कुरा के हो ? किन ?
- सबै भन्दा चुनौतीपूर्ण के छ ? किन ?

पढनु

(५ मिनेट)

गति

यस सेसनमा वृद्धि हुनु किन महत्वपूर्ण छ र अझ द्रुत गतिमा वृद्धि हुनु झन किन महत्वपूर्ण छ हामी सिक्नेछौं । यस सेसन गतिको बारेमा छ । गति समयसँग सम्बन्धित छ– कुनै कुरा कति छिटो वा ढिलो हुन्छ । गति महत्वपूर्ण छ किनकि हामी सबैले जहाँ अनन्त बिताउँछौं– त्यो समयभन्दा पनि बाहिर छ– र हामीले अनन्त कहाँ बिताउने भन्ने कुरा हामीलाई दिइएको छोटो समय जसलाई हामी “जीवन” भन्छौं, यही समयमा हामीले निर्णय गर्नुपर्छ ।

परमेश्वरको वचनले भन्दछ परमेश्वर हामीसँग धैर्य गर्नुहुन्छ – कोही नाश नहोस् , तर सबै उहाँमा फर्कोस् भनेर । उहाँले हामीलाई अझ समय दिनुहुन्छ किनकि उहाँलाई थाहा छ हामीलाई उहाँले दिनुभएको काम गर्नको लागि, पुग्नु पर्ने ठाउँ पुग्नुको लागि हामीसँग छोटो समय मात्रै छ भनेर ।

येशूलाई अझ नजिकसँग पछ्याउनको लागि, उहाँको मानिसहरुमाझ हामी छिटो पुग्नुपर्दछ । हामी आफ्नै समयमा काम गर्न मिल्दैन । हामीले हाम्रो गति बढाउनुपर्छ ।

विश्वव्यापी मण्डली — येशूलाई पछ्याउनेहरुको शंख्या अहिले सबै भन्दा धेरै छन् । विश्वव्यापी मण्डली — येशूलाई पछ्याउनेहरु — विश्वको कूल जनशख्यांको पहिलाभन्दा ठूलो अशंमा छ । तरै पनि विश्वव्यापी मण्डली विश्वको जनशंख्या भन्दा कम गतिमा बढिराखेको छ ।

यसको अर्थ येशूलाई पछ्याउने हामीहरु पहिला भन्दा धेरै छौं तर येशूलाई नपछ्याउने, अनन्तको लागि परमेश्वरबाट अलगिने व्यक्तिहरु पहिलाभन्दा अझ बढी छन् ।

वृद्धि गर्ने चेलाहरु बनाउनु महत्वपूर्ण छ । एक जना चेलाबाट शूरू गर्नुहोस् । यदि उसले हरेक १८ महिना–साँढे एक बर्षमा एक जना नयाँ चेला बनाउँछ भने नअनि ती चेलाहरुले पनि त्यस्तै गर्छन् भने– १० बर्षमा येशूलाई पछ्याउने ६५ जना नयाँ व्यक्तिहरु हुन्छन् ।

६५ जना मानिसहरुले अनन्त प्रेमिलो परमेश्वरसँग बिताउनेछन् ।

यदि उनीहरु छिटो सर्यो भने नि ? उनीहरुले आफ्नो गति बढायो भने नि ?

अब १८ महिनाको सट्टामा ४ महिना– बर्षको एक चौथाईमा गर्यो भने अनि ती चेलाहरुले पनि त्यस्तै गरे भने– १० वर्षमा येशूलाई पछ्याउने नयाँ व्यक्तिहरु १ अरब हुन्छ ।

यसको बारेमा सोँच्नुहोस् । १०० जनाभन्दा कमको सट्टामा १,०००,०००,००० भन्दा धेरै ।

केवल गति बढाएर ।

१८ महिनाबाट ४ महिना जसको अर्थ हामी साढे –चार गुण छिटो सर्दैछौँ । तर प्रत्येक चेलामा यो लागु हुने हो भने १० वर्षको अवधिमा परमेश्वरको परिवार एक करोड पचास लाख गुण छिटो वृद्धि हुन्छ । सय भन्दा कम । अरबभन्दा बढी ।

गति महत्वपूर्ण छ ।

हाम्रो कथा र परमेश्वरको कथा भनेर अनि कसैलाई येशूमा डोर्याएर परमेश्वरको परिवार वृद्धि हुन्छ । नयाँ विश्वासीलाई पनि यस्तै गर्न सिकाउँदा परमेश्वरको परिवार जगंलको आगो जसरी बढ्छ । वृहत रुपमा ।

मुछेको पिठोको डल्लोमा खमिर फैलिएझैँ ।

जूमे जस्तै ।

गतिको कारण ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- गति किन महत्वपूर्ण छ ?
- परमेश्वरले गतिलाई दिनुहुने प्राथमिकतासँग मेल हुनको लागि तपाईँले आफ्नो सोँचाई, व्यवहार, र आचरणमा के परिवर्तन ल्याउनुपर्छ ?
- यही हप्तामा तपाईँले के प्रभावकारी कुरा परिवर्तन गर्नुहुन्छ ?

पढनु

(५ मिनेट)

सँधै दुई मण्डलीहरुको भाग

यस सेसनमा हामी येशूलाई पछ्याउने व्यक्तिहरु दुई मण्डलीको भाग भएर वृद्धिको गति बढाउन र विश्वासयोग्य आत्मिक परिवार वृद्धि हुने शहर–विश्वासीहरुको ठूलो क्रान्तिमा परिणत हुन सक्छ भन्ने सम्बन्धमा सिक्नेछौँ । परमेश्वरको वचनमा– हामी सिक्न सक्छौँ कि हामी आत्मिक परिवारमा बसोस् भन्ने उहाँको सिद्ध योजना हो । बाइबलले भनेअनुसार उहाँको परिवार मण्डलीको रुपमा तीन प्रकारले हुन सक्छ :

- **विश्वव्यापी मण्डली** – पहिलेको,अहिलेको, र पछि हुने सबै विश्वासीहरुको भेला ।
- **क्षेत्रिय मण्डली** – कुनै देशको एउटा शहरमा भएको सबै विश्वासीहरुको भेला
- **साधारण मण्डली** – एउटा सानो कोठा वा भवन वा घरमा भेला हुने सबै विश्वासीहरुको जमात ।

सबै भन्दा सानो झुण्ड– यो मौलिक मण्डली हो– जहाँ आत्मिक परिवार सँगै जीवन यापन गर्छन् र यस प्रकारको मण्डली तब सबै भन्दा प्रभावकारी हुन्छ जब यस आत्मिक परिवार महिनौं वा बर्षौंसम्म सँगै रहन्छ र काम गर्छ ।

येशूले आफ्ना चेलाहरुलाई यो पनि भन्नुभयो कि उनीहरुले निरन्तर नयाँ आत्मिक परिवार बनाउनुपर्छ र उनीहरुलाई पनि येशू जस्तै हुन र नयाँ आत्मिक परिवार कसरी बनाउने सिकाउनुर्छ ।

येशूले हामीलाई भन्नुभयो – सबै देशका जातिहरूलाई चेला बनाओ, पिता र पुत्र र पवित्र आत्माको नाउँमा तिनीहरूलाई बप्तिस्मा देओ, मैले तिमीहरूलाई आज्ञा गरेका सबै कुरा पालन गर्न तिनीहरूलाई सिकाओ । अब यी दुई वटा कुराहरु सँगै कसरी काम गर्छन् – हामी कसरी एकैचोटि एउटा मण्डलीको भाग पनि हुने अनि नयाँ मण्डलीहरु शूरु गर्ने प्रक्रियामा पनि हुने त ?

एउटा साधारण मण्डलीको बारेमा विचार गरौं – जहाँ चार परिवारहरु मात्रै छन् । प्रत्येक जोडीहरुले आफ्नै घर परिवारलाई अगुवाई गर्छन् र ती सबै जोडीहरु एउटै मण्डलीका सदस्याहरु पनि हुन्– यो उनीहरुको निरन्तर भइरहने आत्मिक परिवार हो जोसँग उनीहरु जीवन जिउँछन्– प्रेम र असल कार्यमा उनीहरुलाई उत्साह दिने दाजुभाई दिदीबहिनीहरु ।

तर यही प्रत्येक जोडीहरु फेरि नयाँ आत्मिक परिवार बनाउन लागि पर्छन् । उनीहरु आफ्नो सानो आत्मिक परिवारमा जसरी नयाँ मण्डलीमा सहभागी हुँदैनन् तर शूरु भएको र वृद्धि हुँदै गरेका नयाँ आत्मिक परिवारमा उनीहरुले उदाहरण देखाउने र सहायता गर्ने काम गर्छन् ।

यो विचार गर्नुहोस्– एउटै मण्डलीले एकै चोटि चार वटा नयाँ मण्डलीहरु शूरु गरेको । यसरी परमेश्वरले यति छिटो उहाँको परिवार वृद्धि गर्नुहुन्छ । यसरी मण्डलीले आफ्ने वृद्धि हुने गति बढाउन सक्छ ।

अघिल्लो सेसनमा हामीले तालिम चक्रको बारेमा सिकेका थियौं– उदाहरण दिने, सहायता गर्ने, हेर्ने, र छोडिदिने । हामीलाई थाहा छ उदाहरण देखाउने र सहायता गर्ने चरणहरु छिटो छिटो हुन्छ । यो नयाँ विश्वासीहरुलाई आत्मिक रुपमा स्वस्थ्य राख्न र विश्वासमा वृद्धि हुन प्रयोग हुन्छ ।

अनि उनीहरुको मौलिक मण्डली र उनीहरुले शूरु गरेका चार वटा मण्डलीहरु के हुन्छन् त ?

उनीहरुलाई उदाहरण देखाएर अनि सहायता गरेर प्रवर्तन भएपछि यी जोडीहरु (मौलिक मण्डल) ले चार वटा नयाँ मण्डलीहरुलाई (पुस्ता १) पनि अरुलाई उदाहरण दिन र सहायता गर्न शूरु गर्न सिकाइसकेको हुन्छ (२ पुस्ता) ।

यी नयाँ मण्डलीहरु (पुस्ता १), हाम्रा जोडीहरु (मौलिक मण्डली)हरु अब अवलोकन गर्ने चरणमा हुन्छन् – नयाँ मण्डलीहरुको के कस्तो प्रगति हुँदैछ (१ पुस्ता) र उनीहरु आफैँ शूरु गरेका नयाँ (२ पुस्ता) मण्डलीहरुलाई उदाहरण दिने र सहायता गर्ने प्रक्रियामा उनीहरुलाई सहायता गर्ने ।

प्राय मानिसहरुले एकचोटिमा एउटा आत्मिक परिवारलाई मात्रै उदाहरण देखाउन र सहायता गर्न सक्छन् । तर उनीहरुले धेरै मण्डलीहरुलाई रेखदेख गर्न र ती मण्डलीहरुलाई एक अर्कासँग जोडिन अनि साथी परामर्शको लागि व्यवस्था मिलाउन सक्छन् ।

यसको अर्थ एउटा आत्मिक परिवार–सानो झुण्डको मण्डलीले एकै पटकमा धेरै सानो–सानो झुण्डहरु शूरू गर्न सक्छन् । यो धेरै फल हो ।

अनि अब यी सबै मण्डलीहरु जसले नयाँ मण्डलीहरु शूरू गर्छन् जसले नयाँ मण्डलीहरु शूरू गर्छन् के हुन्छन् त ? उनीहरु एक अर्कासँग कसरी जोडिन्छन् त ? उनीहरु विस्तारित/ठूलो आत्मिक परिवारको रुपमा कसरी रहन्छन् त ?

यसको जवाफ यही हो कि यी सबै साधारण मण्डलीहरु हुकिँदै गरेको शरीरको कोशिाका (Cell) जस्तै हुन् र उनीहरु एकअर्कामा जोडिँदै शहरीय र क्षेत्रीय मण्डलीको सजांल बन्दछ ।

यी मण्डलीहरुको एकअर्कामा सम्बन्ध हुन्छ । तिनीहरुको एउटै आत्मिक DNA हुन्छ । उनीहरु एउटै पहिलो मण्डलीद्वारा एकअर्कामा जोडिएका हुन्छन् ।

अब – केही निर्देशनद्वारा – उनीहरु ठूलो शरीरको रुपमा अझ ठूलो काम गर्नको लागि सँगै भेला हुन्छन् ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

निरन्तर बढ्ने मात्रै र वृद्धि हुनको लागि विभाजित हुनु पर्ने मआध्यात्मिक परिवारको तुलनामा एक सुसंगत आध्यात्मिक परिवार, जसले नयाँहरूलाई जन्म दिन्छ जुन बढ्छ र गुणा हुन्छ, यस्तो परिवारलाई कायम राख्नुका केही फाइदाहरू के हुन्?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरु:

- गैर-क्रमिक बृधिको अपेक्षा गर्नुहोस्
- गति
- सँधै दुई मण्डलीहरुको भाग

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

साथीसँग "गति" को अवधारणा बाँड्ने अभ्यास गर्नुहोस् र यसलाई तपाईंको हृदय र आत्मामा गहिरो रूपमा गाड्नको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् कि उहाँले तपाईलाई यो को सँग बाँडेको चाहनुहुन्छ?

बाँड्नुहोस्

यदि तपाईंले आफ्नो साधारण मण्डली सुरु गरिसक्नुभएको छ भने, यसमा भएका मानिसहरूसँग "सधैं दुईवटा मण्डलीहरुको भाग" बाँड्नुहोस्। यदि होइन भने तपाईंले चिन्ने अर्को विश्वासीसँग बाँड्नुहोस्।

ZÚME

सत्र १७

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **4328**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्‍वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँले कसरी वचन, प्रार्थना, शरीर, र सतावट र पीडा मार्फत बोल्न जारी राख्नुहुन्छ। समूहका प्रत्येक व्यक्तिको लागि उहाँको आवाज सुन्नको लागि कान र उहाँको कुरा पालन गर्नको लागि अनुग्रहको प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो अवधारणा सुन्ने र छलफल गर्नेछौं:

- संजालमा अगुवापन

र हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- कोचिङ् सूची

पढनु

(५ मिनेट)

संजालमा अगुवापन

यस सेसनमा हामी कसरी संजालमा चेलापनले सानो मण्डलीको समुहहरुलाई सँगै वृद्धि हुन, नयाँ अगुवाहरु वृद्धि हुन र परमेश्वरले आफ्ना मानिसहरुका लागि योजना गर्नुभएको ठूला-ठूला कुराहरु हाँसिल गर्न सक्षम बनाउँछ भन्ने विषयमा सिक्नेछौँ ।

जब मण्डलीहरु वृद्धि हुन्छन्, उनीहरुले नयाँ मण्डली शूरू गर्ने नयाँ मण्डलीहरु शूरू गरे भने के हुन्छ ? उनीहरु कसरी संजालमा रहन्छन् ? उनीहरु विस्तारित आत्मिक परिवारको रुपमा कसरी सँगै जीवन जिउँछन् ?

यसको उत्तर यही हो कि यी साधारण मण्डलीहरु हुर्किरहेको शरीरको कोष जस्तै हुन् र उनीहरु सम्बन्धमा रहन्छन् र शहरीय र क्षेत्रीय मण्डलीको रुपमा एक-अर्काको संजालमा रहेर जोडिरन्छन् ।

मण्डलीहरुको एक अर्कामा सम्बन्ध हुन्छ । उनीहरुमा एउटै आत्मिक DNA डि.एन.ए हुन्छ । उनीहरु एउटै पहिलो मण्डलीसँग सम्बन्धित छ जुन वृद्धि भयो ।

अनि अब- केही निर्देशनद्वारा- उनीहरु अझ ठूलो काम गर्नको लागि अझ ठूलो परिवारको रुपमा एक-अर्कामा सम्बन्धमा हुन्छ ।

शहरीय र क्षेत्रीय तहमा, परमेश्वरको वचनले देखाउँछ कि वृद्धि भइरहेको विश्वासीहरुलाई नयाँ अगुवाहरुको झुण्डले सेवा गर्दछन्

नयाँ करारमा यी सेवकहरुलाई एल्डरहरु र डिकनहरु, गोठालाहरु र बगालका निरीक्षकहरु भनिएको छ ।

परमेश्वरको वचनमा हामी सिक्छौँ कि यरुशलेमको शहरको साना घरेलु मण्डलीहरुको झुण्डलाई ७ जना सेवक-वा डिकनहरुले सेवा गरेका छन् ।

परमेश्वरको वचनमा हामी सिक्छौँ कि एफिसी शहरको साना घरेलु मण्डलीहरुको झुण्डलाई एल्डरहरुका सानो झुण्डले सेवा दिएका छन्-- जोहरुले असल गोठालो येशू जसले आफ्नो बगालको लागि जीवन दिनुभयो, उहाँको उदाहरण पछ्यउनु थियो ।

शहर वा क्षेत्रमा हामीले ५ वटा अगुवापनको वरदानहरु दिइएको देख्छौँ ।

परमेश्वरको वचनले भन्दछ-- ख्रीष्ट आफैँले उहाँको मानिसहरुलाई सुसज्जित पार्नको लागि र ख्रीष्टको मण्डली स्थापना गर्नको लागि प्रेरितहरु, अगमवक्ताहरु, प्रचारकहरु , पास्टरहरु र शिक्षकहरु दिनुभयो ।

यी आत्मिक वरदानहरु सानो झुण्डले मण्डलीको सबै काम गरुन् भनेर दिइएको होइन तर उनीहरुले अन्य विश्वासीहरुलाई ती कामहरु गर्न सेवा/सहायता र तयार पार्नको निम्ति हो- ताकि परमेश्वरले हृदयदेखि गर्न चाहनुभएको कुराहरु सबै विश्वासीहरु मिलेर पूरा गर्न सकून् ।

थप रुपमा, आफ्नो आत्मिक परिवारसँग भेला हुने समयमा यी अगुवाहरु एक-अर्कासँग भेला भएर प्रार्थना र सगंती गर्ने र एकअर्कालाई उत्साह दिने गर्छन् जसरी एउटा साधारण घरेलु मण्डलीमा गर्छ ।

३/३ ढाँचा अगुवापनको तालिम र साथी परामर्शमा प्रयोग गरिन्छ ।

योजना, मूल्याङ्कन र कोचिङमा स्थानीय तहमा जस्तै गरी अलि माथिल्लो तहमा चार क्षेत्रहरुको ढाँचा प्रयोग गरिन्छ ।

जब अगुवाहरु भेला हुन्छन् उनीहरुले आफ्नो व्यक्तिगत मात्र होइन तर उनीहरुको संजालमा भएको विश्वासीहरुकोबीचमा भइरहेको गतिविधिहरु एक-अर्कासँग बाँड्छन् । आफूले सेवा गर्ने परिवारहरुको प्रतिनिधित्व गर्दै र उनीहरुको भलोको लागि बाँड्छन् ।

संजाल जहाँ शूरू भयो त्यहीं नै आत्मिक परिवारको संजाल केन्द्र बनाउनु उत्तम हुन्छ । टम्पामा शूरू भएको मण्डली संजाल टम्पा शहरमा नै शहरीय मण्डली बन्दछ । प्रदेशभरी नै वृद्धि हुँदा वा सेवा गर्दा उनीहरु फ्लोरडा (जहाँ टम्पा छ) को नै प्रतिनिधत्वमा काम गर्छन् । देशभरी वा संसारभरी नै उनीहरुले सेवकहरु पठाउँदा र सेवा गर्दा उनीहरु देशव्यापी वा विश्वव्यापी तहमा काम गर्छन् ।

येशूले भन्नुभयो- थोरैमा तिमीहरु विश्वासयोग्य हुन्छौ भने धेरैमा पनि विश्वासयोग्य हुन्छौ ।

आत्मिक DNA डि.एन.ए. र शूरूवात एउटै भएको कारणले यी मण्डलीहरुका संजालहरु एकअर्कामा जोडिएका हुन्छन् । कहिलेकाहीँ ती संजालहरु भाषा, भेट्ने मौका वा अन्य कारणहरुका आधारमा विभाजन हुन्छन् ।

यो समस्या होइन तर वृद्धि हुनुको हो ।

साधारण मण्डलीहरु र व्यक्तिगत विश्वासीहरुको सिक्ने, आज्ञा पालन गर्ने, र परमेश्वरको वचन बाँड्ने इच्छा आत्मिक वृद्धिको DNA डि.एन.ए हो । यो एउटा पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा, एउटा मण्डलीदेखि अर्को मण्डलीमा, एक जना विश्वासीबाट अर्को विश्वासीमा सफलतापूर्वक सर्छ । अनि नयाँ चेलाहरु वृद्धि गर्नको लागि चाहिने सम्पूर्ण कुराहरु आत्मिक परिवारमा र येशूलाई पछ्याउने प्रत्येक जनामा हुन्छ ।

जब क्रान्तिले क्रान्ति गराउँछ तब खमीर पिठोको डल्लोभरी फैलिए झैँ परमेश्वरको राज्य शहर, प्रदेश, र देशभरी फैलिएको हामी देख्न शूरू गर्छौं ।

यसरी नै परमेश्वरको राज्य आउँछ र उहाँको इच्छा जस्तो स्वर्गमा छ यस पृथ्वीमा पूरा हुन्छ । यसरी नै सबै देशमा जातिहरुलाई चेला बनाएर हामीले महान आज्ञा पूरा गर्छौं ।

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

साधारण मण्डलीहरु एक अर्कामा घनिष्ट र व्यक्तिगत रुपले सम्बन्धमा रहनुको केही फाइदाहरु छन् ? के उदाहरणहरु विचारमा आउँछन् ?

पढनु

(५ मिनेट)

कोचिङ् सूची

येशूले भन्नुभयो– "आफ्ना मित्रहरुका लागि आफ्नो प्राण अर्पण गरिदिनुभन्दा ठूलो प्रेम अरू कसैको हुँदैन" ।

येशूले भन्नुभयो र पटक पटक देखाउनु पनि भयो कि परमेश्वरको परिवार तब उत्तम तरिकाले बढ्छ जब हामीले आफ्नो इच्छा त्याग्छौं ।

कोचिङ् जाँच सूची एक सरल उपकरण हो जुन हामीले जूमे तालिम मार्फत अरुलाई सहायता गर्दा चलाउन सक्छौं । जुन तालिम चक्र वा १०० जनाको सूची जस्तै हो ।

अरुमा कस्तो प्रकारको सिप विकास भएको देख्दै हुनुहुन्छ ? विकास हुन बाँकी क्षेत्रहरु के के हुन् ?

कोचिङ्‌ जाँच सूचीले तपाईँलाई येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्तिहरुलाई परमेश्वरको परिवारमा अगुवा बन्न बिकास गर्दै गर्नुहुँदा जहाँ जानुभए तापनि ध्यान केन्द्रित हुन सहायता गर्छ ।

हो, समय र प्रयास चाहिन्छ ।

हो, यसको अर्थ परमेश्वरको सिद्ध योजनाको खातिर हाम्रो व्यक्तिगत चाहनाहरु बलिदान गर्नुपर्छ ।

अनि हो, यी कुराहरुभन्दा पनि बढी, यो इनामदायी छ ।

कोचिङ्‌ जाँच सूची जूमे तालिमको सरल उपकरण हो जसले तपाईँलाई जीवनको सबै भन्दा ठूलो खेलमा रहन सहायता गर्छ जुन – परमेश्वरको काम हो ।

गतिविधि

(२० मिनेट)

कोचिङ्‌ सूची

- लाइन 1 प्रयोग गरेर आफैलाई आत्म-मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र प्रशिक्षण जाँच सूचीमा सम्बन्धित स्तम्भहरु चिन्ह लगाउनुहोस्।

आत्म-मूल्याङ्कन

सुनेको - के मैले यो उपकरण वा अवधारणाको बारेमा सुनेको छु?
आज्ञापालन गरेको - के मैले यो उपकरण वा अवधारणा पालन गरेको छु? के मैले यस उपकरणलाई आफैले अभ्यास गरेको छु? के तपाईंले यस अवधारणाले तपाईंको दृष्टिकोणलाई कसरी परिवर्तन गर्छ भनेर प्रतिबिम्बित गर्नुभएको छ?
बाँडेको - के मैले यो उपकरण वा अवधारणा बाँडेको छु? के तपाईंले कसैलाई यो उपकरण कसरी प्रयोग गर्ने भनेर देखाउनुभएको छ? के तपाईंले यो अवधारणा कसैसँग बाँड्नुभएको छ?
तालिम दिएको - के मैले यो उपकरण वा अवधारणा बाँड्न अरूलाई तालिम दिएको छु? के मैले कसैलाई कसैसँग कुनै उपकरण साझेदारी गर्न तालिम दिएको छु? के मैले कसैलाई कसैसँग कुनै अवधारणा साझा गर्न तालिम दिएको छु?

शिष्य विकास स्तर

अनभिज्ञ - के शिष्य उपकरण बारे अनजान, अपरिचित छ, वा गलत बुझिरहेको छ?
अदक्ष - के शिष्यलाई केही हदसम्म ज्ञान छ तर उपकरणको बारेमा त्यत्ति निश्चय छैन?
सक्षम - के शिष्यले उपकरण बुझ्छ र उपकरणको आधारभूत कुराहरु तालिम दिन सक्षम छ?
दक्ष - यदि शिष्य निर्धक्क हुनुहुन्छ र प्रभावकारी तरिकाले तालिम दिन सक्नुहुन्छ?

प्रशिक्षकको भूमिका

नमुना - (नयाँ जानकारी तालिम दिनुहोस् र समझ सुनिश्चित गर्नुहोस्) नमुना अथवा मोडलिङ भनेको अभ्यास वा उपकरणको उदाहरण प्रदान गर्नु हो। यो प्रशिक्षण चक्रको सबै भन्दा छोटो भाग हो। यो सामान्यतया एक पटक मात्र गर्न आवश्यक छ। यो केवल अभ्यास वा उपकरण अवस्थित छ र यो कस्तो देखिन्छ भनेर जागरूकता दिने काम हो। यो कसैलाई बारम्बार सुसज्जित गर्ने प्रभावकारी तरिका होइन।

सहायता गर्नुहोस् - (तिनीहरूसँग आधारभूत ज्ञान नभएसम्म रोक्नुहोस् र तिनीहरूसँग रहनुहोस्) सहयोग भनेको सिकारुलाई सीप अभ्यास गर्न अनुमति दिनु हो। यसले नमुना अथवा मोडलिङ चरण भन्दा बढी समय लिन्छ। यसको लागि सल्लाहकारले सिकारुको "हात समातेर डोर्याउनु " आवश्यक छ। प्रशिक्षकलाई निर्देशन दिने र शिक्षार्थीलाई प्रशिक्षण दिन सक्रिय भूमिका खेल्न आवश्यक छ। यो चरण शिक्षार्थी पूर्ण रूपमा सक्षम नभएसम्म टिक्दैन, तर उनीहरूले सीपका आधारभूत कुराहरू नबुझेसम्म मात्र। यदि यो चरण धेरै लामो समयसम्म जारी रह्यो भने विद्यार्थीले सल्लाहकारमा निर्भरता विकास गर्नेछ र पूर्ण क्षमतामा कहिल्यै अगाडि बढ्न सक्दैन।

अबलोकन गर्नुहोस्- (लगातार सक्षम नभएसम्म संलग्न रहनुहोस्) अबलोकन गर्नु सबैभन्दा लामो चरण हो।यसले विद्यार्थीसँग थप अप्रत्यक्ष सम्पर्क समावेश गर्दछ। यसले सीपको सबै पक्षहरूमा पूर्ण क्षमता विकास गर्न खोज्छ। यो पहिलो र दोस्रो चरणहरूभन्दा संयुक्त रूपमा दस गुणा वा बढी हुन सक्छ। शिक्षार्थीले सीपमा प्रगति गर्दै गर्दा, प्रशिक्षकसँगको सम्पर्क नियमित र अधिक तदर्थ कम हुन सक्छ।

छोड्नुहोस् - (उनीहरूसँग सह-कामदारको रूपमा सम्वन्ध राख्नुहोस्) छोड भनेको एक प्रकारको स्नातक हो जब शिक्षार्थी गुरुको साथी बन्छ। आवधिक सम्पर्क र सहकर्मी सल्लाह जारी रहन सक्छ यदि शिक्षार्थी र सल्लाहकार एउटै सञ्जाल (नेटवर्क)मा छन्। जब आमाबाबुले बच्चालाई पूर्ण रूपमा निरीक्षण नगरी साइकल चलाउन छोड्छन्, त्यो "छोड" चरण हो।

कोचिङ् सूची

आत्म-मूल्याङ्कन ...	1	**सुनेको**	**आज्ञापालन गरेको**	**बाँडेको**	**तालिम दिएको**
शिष्य विकास स्तर ...	2	अनभिज्ञ	अदक्ष	सक्षम	दक्ष
प्रशिक्षकको भूमिका ...	3	**नमुना** नयाँ जानकारी तालिम दिनुहोस् र समझ सुनिश्चित गर्नुहोस्	**सहायता गर्नुहोस्** तिनीहरूसँग आधारभूत ज्ञान नभएसम्म रोक्नुहोस् र तिनीहरूसँग रहनुहोस्	**अबलोकन गर्नुहोस्** लगातार सक्षम नभएसम्म संलग्न रहनुहोस्	**छोड्नुहोस्** उनीहरूसँग सह-कामदारको रूपमा सम्बन्ध राख्नुहोस्
सल्लाहकारको व्यवहार ...	4	निर्देशन दिनुहोस् र सूचित गर्नुहोस्	निर्देशन दिनुहोस् र समर्थन गर्नुहोस्	समर्थन र प्रोत्साहन गर्नुहोस्	नबिनता प्राप्त गर्नुहोस्
जिम्मेवारीहरू योजना गर्नु ...	5	सल्लाहकारले निर्णय गर्नुहुन्छ	छलफल गर्नुहोस् र सल्लाहकारले निर्णय गर्छ	छलफल गर्नुहोस् र शिष्यले निर्णय गर्छ	शिष्यले निर्णय गर्छ

तालिम का उपकरणहरू / अवधारणाहरू

परमेश्वरले साधारण मानिसहरुलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ ।					
चेला र मण्डलीको सरल परिभाषा					
आत्मिक तरिकाले सास लिने भनेको परमेश्वोरलाई सुनु र उहाँको आज्ञापालन गर्नु हो					
सोप्स (एस.ओ.ए.पि.एस) बाइबल अध्ययन					
जवाफदेहीता झुण्डहरु					
उपभोक्ता बनाम उत्पादक जीवनशैली					
प्रार्थनामा एक घण्टा कसरी बिताउने					
सम्बन्धको भण्डारित्व- १०० सूची					
आत्मिक अर्थतन्त्र					
सुसमाचार र यसलाई कसरी बाँड्ने					
बतिस्मा र बतिस्मा कसरी दिने					
आफ्नो ३ मिनेटको गवाही तयार गर्नुहोस्					
सबै भन्दा ठूलो आशिष्सम्बन्धि दर्शन बाँड्ने					
हाँसको चल्ला चेलापन- तुरुन्तै अगुवाई गर्ने					
परमेश्वोरको राज्य कहाँ छैन हेर्नको लागि आँखा					
बाइबल अध्ययन र यसलाई कसरी अगुवाई गर्ने					
प्रार्थनामा हिड्ने र यो कसरी गर्ने					
प्रार्थनाको हिँडाई र यो कसरी गर्ने					
विश्वासयोग्यता ज्ञान भन्दा असल हो					
ब्लेस BLESS प्रार्थना ढाँचा					
३/३ झूण्ड भेला ढाँचा					
परिपक्व चेलाहरूको लागि तालिम चक्र					
अगुवापन कक्षहरु					
गैर-क्रमिक बृधिको अपेक्षा गर्नुहोस्					
बृधि गतिको महत्व छ					
सँधै दुई मण्डलीहरुको भाग					
तीन महिने योजना					
कोचिङ् सूची					
संजालमा अगुवापन					
पियर मेन्टोरिङ् झुण्डहरु					
चार क्षेत्रहरु उपकरण					
पुस्ता नक्सा					
३-चक्रहरु सुसमाचार प्रस्तुति					

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- तालिमको कुन उपकरणमा तपाईंले सजिलै तालिम दिन सक्नुहुन्छ जस्तो लाग्यो ?
- तालिमको कुन उपकरणमा तपाईंले संघर्ष गर्नुहुनेछ जस्तो लाग्यो?
- जाँच सूचीमा तपाईँले थप्न वा घटाउन चाहनुभएका केही अरु तालिम उपकरणहरु छन् ? किन ?

याद गर्नुहोस्- तपाईँको प्रशिक्षण सूचीको परिणाम आफ्नो तालिम पार्टनर वा सल्लाहकारसँग बाँड्नुहोस् । यदि तपाईंले प्रशिक्षक वा सल्लाहकारको रुपमा कसैलाई सहायता गर्दै हुनुहुन्छ भने कुन क्षेत्रमा तपाईँको ध्यान र तालिमको आवश्यक छ पत्ता लगाउन यस उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् ।
यदि तपाईंसँग प्रशिक्षक वा सल्लाहकार छैन भने, क्यु आर (QR) कोड स्क्यान गर्नुहोस् र अहिले एउटा अनुरोध गर्नुहोस्।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणा:

- संजालमा अगुवापन

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- कोचिङ सूची

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

आफ्नो लागि अर्को चरण पहिचान गर्नुहोस्। या त नमुना, सहयोग, अबलोकन, वा छोड, जुन तपाईंले प्रशिक्षण सुचीको साथ मूल्याङ्कन गर्नुभएको शिष्यसँग लिएर जानु पर्दछ।

बाँड्नुहोस्

"सञ्जालहरूमा नेतृत्व" को अवधारणा अरु कसैसँग बाँड्नुहोस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई अरु कसैसँग बाँड्न तालिम दिनुहोस्।

सत्र १८

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **6548**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र धन्यवाद दिनुहोस् कि परमेश्वरको मार्ग हाम्रो मार्ग होइनन् र उहाँका विचारहरु हाम्रा विचारहरु होइनन् । झुण्डको प्रत्येक सदस्यलाई ख्रीष्टको दिमाग दिनुहोस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस्- सधैँ उहाँको पिताको काममा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। पवित्र आत्मालाई तपाईँको झुण्डको समय अगुवाई गर्नुहोस् र यस सत्रलाई अहिले सम्मको उत्तम सत्र बनाउनुहोस् भनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यी अवधारणाहरू सुन्न र छलफल गर्नेछौं:

- चार क्षेत्रहरु
- पुस्ता नक्सा

चार क्षेत्रहरू र पुस्तौली नक्सा बढ्दो आन्दोलन प्रयासहरू सेवा गर्न बनाईएका उपकरणहरू हुन्।

अनुस्मारक: जुमे प्रशिक्षकहरू तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा यी उपकरणहरू लागू गर्न मद्दत गर्न उपलब्ध छन्।

चार क्षेत्रहरु

काम कसरी भइरहेको छ भनी समीक्षा गर्न येशूले अक्सर चेलाहरूलाई सेवकाईबाट शान्त ठाउँहरूमा डोरयाउनु हुन्थ्यो।

चार क्षेत्रहरु नेतृत्व कक्षद्वारा वर्तमान प्रयासहरू र तिनीहरूको वरिपरि परमेश्वरको राज्यको गतिविधिहरू प्रतिबिम्बित गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसले विशेष गरी नेताहरूलाई प्रयासहरू सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ ताकि कुनै पनि क्षेत्रलाई बेवास्ता नगरियोस् भनि।

अर्को दुई स्लाइडहरू समीक्षा गर्नुहोस्: क्षेत्र विवरण र चार क्षेत्र उदाहरण

क्षेत्र विवरणहरु

- खाली क्षेत्र: कहाँ वा कोसँग [कुन व्यक्तिहरूको समूह] परमेश्वरको राज्य विस्तार गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ?
- बीउ रोप्ने क्षेत्र: तपाईं परमेश्वरको राज्यको सुसमाचार कहाँ वा कोसँग बाँड्दै हुनुहुन्छ? तपाईं त्यो कसरी गर्दै हुनुहुन्छ?
- बढ्दो क्षेत्र: तपाईं कसरी मानिसहरूलाई सुसज्जित र आध्यात्मिक रूपमा, व्यक्तिगत रूपमा र तिनीहरूको प्राकृतिक सञ्जाल बढ्न मदत गर्दै हुनुहुन्छ?
- फसल खेती: नयाँ आध्यात्मिक परिवारहरू [सरल मण्डलीहरू] कसरी गठन भइरहेका छन्?
- गुणन क्षेत्र: तपाईं कससँग, कसरी र कहिले विश्वासी मानिसहरूका लागि छनौट गर्दै हुनुहुन्छ र तिनीहरूलाई सुसज्जित र प्रजननको लागि जवाफदेही बनाउँदै हुनुहुन्छ?

चार क्षेत्र उदाहरण

गतिविधि स्रोत

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

- आफ्नो वरिपरि खाली क्षेत्र पहिचान गर्नुहोस्। तपाईं कुन समुदाय वा व्यक्ति समूहहरूसँग जोडिनुभएको छ जहाँ कुनै सुसमाचार गतिविधि छैन?
- कुनै एक क्षेत्रलाई बेवास्ता गरियो भने दीर्घकालीन वृद्धि कसरी प्रभावित हुन्छ? उदाहरण दिनुहोस्।
- कुन जुमे उपकरणहरूले कुन क्षेत्रमा मद्दत गर्न सक्छ?

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

परमेश्वरको कुरा सुन्नको लागि एक क्षण लिनुहोस् र सोध्नुहोस् कि तपाईंले भर्खरै गर्नुभएको चार क्षेत्रहरूको छलफलको आधारमा तपाईंले वा तपाईंको समूहले चाल्नु पर्ने कुनै कदमहरू छन्।

पुस्ता नक्सा

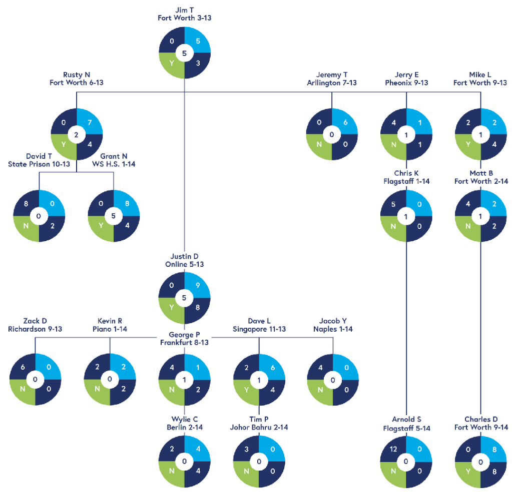
पुस्तौनी नक्सा (उर्फ जेनेरेशन म्यापिङ वा जेन म्यापिङ) आन्दोलनका नेताहरूलाई उनीहरूको वरपरको विकास बुझ्न मद्दत गर्ने अर्को सरल उपकरण हो।

एउटा पुस्तौनी नक्सा कागजको टुक्रा वा कागजको धेरै टुक्राहरूमा कोर्न सकिन्छ। यो नक्साले गुणनमा रोकिने ठाउँहरू देखाउन मद्दत गर्दछ र त्यहाँ प्रशिक्षण आवश्यक हुन सक्छ। आन्दोलनको स्वास्थ्य नेताहरूको लागि एक शीर्ष चिन्ता हो र फलदायी स्वास्थ्य मापन गर्ने शीर्ष तरिका हो।

अर्को स्लाइडमा उदाहरण हेर्नुहोस्।

पुस्तौनी नक्साको उदाहरण

गतिविधि स्रोत



छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

निम्न छलफल गर्न पुस्तौनी नक्साको उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस्:

- कस्ता नेताहरु गुणन देख्दैछन् ?
- तपाइँ कुन समूहहरू गुणा गर्न अपेक्षा गर्नुहुन्छ?
- कुन अगुवाहरुले अरू अगुवाहरुलाई मद्दत र बलियो बनाउन सक्छन्?
- के तपाइँ कुनै पनि पुस्तामा कमजोर जवाफदेहिताको ढाँचा देख्नुहुन्छ?

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने अवधारणाहरू:

- चार क्षेत्रहरु
- पुस्ता नक्सा

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्नै

प्रत्येक जुमे प्रशिक्षण वस्तुहरू मार्फत जानुहोस् र कुन क्षेत्र(हरू) प्रत्येकसँग सान्दर्भिक छ भनेर निर्धारण गर्नुहोस् र वस्तुहरूसँग चार क्षेत्रहरु चार्ट लेबल गर्नुहोस्।

बाँड्नुहोस्

पुस्तौनी नक्सा उपकरण, जसलाई तपाईंले दृष्टि बाँड्ने अभ्यासको रूपमा चिन्नुहुन्छ, त्यसलाई अर्को विश्वासीसँग बाँड्नुहोस्।

सत्र १९

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **7657**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र ख्रीष्टको शरीरको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस्। तपाईं येशूको नजिक आउँदा तपाईंको समूहको प्रत्येक सदस्यको बीचमा आपसी प्रेम र प्रोत्साहन बढ्दै जानको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाईँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- पियर मेन्टोरिङ् झुण्डहरु

पढनु

(५ मिनेट)

पियर मेन्टोरिङ् झुण्डहरु

येशूले भन्नुभयो– "एउटा नयाँ आज्ञा म तिमीहरूलाई दिँदछुः तिमीहरू एक–अर्कालाई प्रेम गर । तिमीहरूसँग मैले जस्तो प्रेम गरेको छु, तिमीहरूले पनि एक–अर्कालाई त्यस्तै प्रेम गर। यदि तिमीहरूले एक–अर्कालाई प्रेम गऱ्यौ भने, यसैबाट सबैले जान्नेछन्, कि तिमीहरू मेरा चेलाहरू हौ" ।

साथी साथी परामर्श झुण्ड ३/३ झुण्ड अगुवाई गर्ने र शूरू गर्ने व्यक्तिहरुकोबीचमा हुन्छ । यो ३/३ ढाँचामा गरिन्छ र यो तपाईँको क्षेत्रमा परमेश्वरको कामको मूल्यांकन गर्ने शक्तिशाली माध्यम हो ।

साथी परामर्श झुण्डहरु येशू ख्रीष्टलाई पछ्याउने व्यक्तिहरुको अगुवा–अगुवाबीचमा अनि साधारण मण्डलीहरुमा, सेवकायको सँस्थाहरुमा, वा विश्वव्यापी साधारण मण्डलीहरुको संजालमा जसले विश्वभरि काम गर्छ, उनीहरुको बीचमा प्रयोग हुन्छ ।

साथी परामर्श झुण्डहरुले धर्मशास्त्रबाट येशूको सेवकायको उदाहरण पछ्याउँछन् –एक–अर्काको बारेमा प्रश्न सोध्ने अनि प्रतिक्रिया दिने – ३/३ ढाँचाको प्रयोगद्धारा । यस झुण्डको उदेश्य न्याय गर्ने होइन वा एक जनालाई उचाल्ने र अर्कोलाई थेचार्ने होइन ।

येशूले भन्नुभयो– "अरूलाई दोषी नठहराओ, र तिमीहरू पनि दोषी ठहराइनेछैनौ । किनभने जसरी तिमीहरू अरूहरूलाई दोषी ठहराउँछौ, त्यसरी नै तिमीहरू पनि दोषी ठहराइनेछौ । जुन नापले तिमीहरू नाप्तछौ, त्यसै गरी तिमीहरूका निम्ति पनि नापिनेछ" ।

त्यसको सट्टामा साथी साथी परामर्श झुण्डको उद्धेश्य येशूलाई पछ्याउनेहरुलाई साधारण रुपमा प्रार्थना, आज्ञाकारिता, अनुप्रयोग र जवाफदेहिताद्धारा आत्मिक रुपमा वृद्धि हुन मद्धत गर्नु हो ।

यो काम गर्ने तरिका :

(१/३ भिडियो) लाई फेरि हेर्नुहोस् ।

पछि हेर्ने (भिडियो–१/३)

एक तिहाई समयमा – ३/३ झुण्डमा जस्तै गरी प्रार्थना र एक अर्कालाई वास्ता देखाएर समय बिताउनुहोस् ।

अनि झुण्डको उद्धेश्यको बारेमा विचार गर्नुहोस् – व्यक्तिगत रुपमा हामी वचन अध्ययन, प्रार्थना, विश्वास, र आज्ञाकारिताद्धारा र मूख्य सम्बन्धहरुमा रहेर येशूमा कतिको नजिक छौं ।

अन्त्यमा, यो समयमा, झुण्डलाई अघिल्लो सेसनमा बनाएका व्यक्तिगत योजना, र प्रतिबद्धताको बारेमा पुनः एक पटक समिक्षामा हेर्न र प्रतिक्रिया दिन लगाउनुहोस् ।

माथि हेर्ने (भिडियो–२/३)

बीचको समयमा वचन, छलफल, र प्रार्थनाद्दारा परमेश्वरको ज्ञान बुद्धि र निर्देशनको लागि माथि हेर्नुहोस् ।

वचनद्दारा उहाँको इच्छा र मार्ग सिकाउनुहोस् भनि परमेश्वरसँग साधारण प्रार्थना गर्नुहोस् । पवित्र आत्मालाई अगुवाई गर्न दिनुहोस्

झुण्डको सदस्याहरुले उनीहरूको अगुवापन सम्बन्धि परमेश्वरबाट के सिक्यो बाँड्नुपर्छ– परमेश्वरको वचनद्वारा हुनसक्छ, प्रार्थनाद्वारा हुनसक्छ वा अरु चेलाहरुबाट ।

झुण्डलाई निम्न प्रश्नहरुमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- चारक्षेत्रहरु रेखाचित्रको प्रत्येक क्षेत्रमा तपाईंले कस्तो गर्दै हुनुहुन्छ ?
- कुन प्रभावकारी भएको छ ? तपाईंको सबै भन्दा ठूलो चूनौतिहरु के के थिए ?
- तपाईंको वर्तमानको पुस्ता नक्सालाई समीक्षामा हेर्नुहोस् ।
- के कुराले तपाईंलाई चूनौति दियो वा के कुरा बुझ्न गाह्रो भयो ?
- अहिले तपाईंलाई परमेश्वरले के देखाउँदै हुनुहुन्छ ?
- अगुवा वा अन्य सहभागीहरुबाट केही प्रश्न आयो ?

अगाडि हेर्नु (भिडियो– ३/३)

समयको अन्तिममा हामीले सिकेका वचनको आज्ञा पालन कसरी गर्ने र व्यवहारमा कसरी लगाउने सम्बन्धि अगि बढ्ने कुरा   हेर्नेछौं ।

निम्न प्रश्नहरुको उत्तर कसरी दिने झुण्डमा सबैजना प्रार्थनामा शान्त समय बिताउनुहोस् :

- सबै जना फेरि भेट्नु अगि परमेश्वरले के योजना वा उद्धेश्य मैले व्यवहारमा लगाएको चाहनुहुन्छ ? (तपाईंको काममा ध्यान केन्द्रित गर्नको लागि) चार क्षेत्रहरु उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यस काममा मलाई मेरो अनुभवी अगुवाले वा झुण्डको अरु सदस्याहरुले कसरी सहायता गर्न सक्छ ?

अन्त्यमा परमेश्वरसँग प्रार्थनामा कुरा गर्नुहोस् । झुण्डका सदस्याहरु एकअर्काबाट टाढा भएको समयमा उनीहरुले सेवाकाय गर्ने हरेक जनाको हृदय तयार पार्नुहोस् भनेर सबै जनाको लागि प्रार्थना होस् ।

झुण्डको प्रत्येक सदस्यालाई उनीहरुको यस अवस्थामा परमेश्वरले सिकाउनुभएको कुरा व्यवहारमा लगाउन र आज्ञा पालन गर्न साहस र बलको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् । यदि अनुभवी अगुवाले आफूभन्दा सानो अगुवाको लागि प्रार्थना गर्नु छ भने यो सही समय हो ।

यी झुण्डहरु एक अर्काबाट टाढा हुने भएकोले सँगै प्रभुभोज वा खाना खान सम्भव हुँदैन तर उनीहरुको स्वस्थ्य, परिवार, र साथीहरुको बारेमा पक्कै सोधपुछ गर्नुहोस् ।

येशूले सबैभन्दा महत्वपूर्ण काम गर्नुभए तापनि आफूले प्रेम गर्नुहुने व्यक्तिहरुसँग समय बिताउने कुरामा सँधै सन्तुलनमा रहनु भएको कुरा पटक पटक हामीलाई देखाउनुभयो । साथी परामर्श झुण्ड बलियो अगुवाहरु विकास गर्नको लागि सरल तर रणनितिक जूमे उपकरण हो ।

गतिविधि

(४५ मिनेट)

साथी सल्लाह समूह अभ्यास

- दुई वा तीन समूहमा विभाजन ग हुनुहोस्। ३/३ ढाँचा गरिएको साथि सल्ला समूहको रुपरेखा प्रयोग गर्नुहोस्।
- समूहमा एक व्यक्तिलाई "शिष्य" बन्न छान्नुहोस् र अन्य सदस्यहरुलाई साथी सल्लाहकारको रुपमा सुझाव गरिएका प्रश्नहरुको सूचीमार्फत काम गर्न

लगाउनुहोस्।

सहकर्मी सल्लाह समूहको नेतृत्व गर्नको लागि सरल ढाँचा:

पछाडि फर्केर हेर्नुहोस् - तपाईंको समयको १/३ भाग

पहिलो तिहाइ समयमा - प्रार्थना र हेरचाहमा समय बिताउनुहोस् जसरी तपाईं आधारभूत ३/३ समूहमा गर्नुहुन्छ। त्यसपछि अघिल्ला प्रतिबद्धताहरूमा समूहको दर्शन र विश्वासयोग्यता हेरेर समय बिताउनुहोस्: तपाईं ख्रीष्टमा कत्तिको राम्रोसँग रहनुभएको छ? [बचन, प्रार्थना, भरोसा, आज्ञाकारिता, मुख्य सम्बन्धहरू?] के तपाईंको समूहले अन्तिम सत्रबाट तपाईंको कार्य योजनाहरू पूरा गर्यो? तिनीहरूलाई पुनरावलोकन गर्नुहोस्।

माथि हेर्नुहोस् - तपाईंको समयको १/३ भाग

यस समूहलाई निम्न सरल प्रश्नहरू बारे छलफल गर्न दिनुहोस्:

- चार क्षेत्र रेखाचित्रको प्रत्येक खण्डमा तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ?
- केले राम्रो काम गरिरहेको छ? तपाईका सबैभन्दा ठूला चुनौतीहरू के के हुन्?
- तपाईंको हालको पुस्ताको नक्सा पुनरावलोकन गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई कुन कुराले चुनौती दियो वा तपाईंलाई कुन कुरा बुझ्न गाह्रो लाग्यो?
- परमेश्वरले तपाईंलाई हालै के देखाउनुभएको छ?
- अनुभवी नेताहरू वा अन्य सहभागीहरूबाट कुनै प्रश्नहरू छन्?

अगाडि हेर्नुहोस् - तपाईंको समयको १/३ भाग

समूहका सबैसँग मौन प्रार्थनामा समय बिताउनुहोस् र पवित्र आत्मालाई यी प्रश्नहरूको जवाफ कसरी दिने भनेर सोध्नुहोस्:

- परमेश्वरले मलाई अर्को चोटि भेला हुनुअघि कस्ता कार्ययोजना वा लक्ष्यहरूमा उतार्नुहुनेछ? [आफ्नो काम केन्द्रित गर्न चार क्षेत्र उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्]
- यस काममा मेरो सल्लाहकार वा समूहका अन्य सदस्यहरूले मलाई कसरी मदत गर्न सक्छन्?

अन्तमा, समूहमा प्राथना गर्दै परमेश्वोरसँग कुरा गर्नुहोस्। समूहलाई प्रार्थना गर्न लगाउनुहोस् ताकि प्रत्येक सदस्यको लागि प्रार्थना गरियोस् र यो समूहले आफ्नो भेट नहुने समयको बीचमा जस - जसलाई भेट्छन् ती सबैको हृदयलाई तयार पारिदिनुहोस् भनि परमेश्वरलाई प्राथना गर्नुहोस्।यस सत्रमा परमेश्वरले सिकाउनुभएको कुरा लागू गर्न र पालन गर्न समूहका प्रत्येक सदस्यलाई साहस र बल दिनुहोस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्। अनुभवी नेताले विशेष गरी युवा नेताको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ भने त्यो प्रार्थनाको लागि यो उपयुक्त समय हो। यी समूहहरू प्राय: दूरीमा भेट हुने भएकोले तपाईं प्रभु भोज मनाउन वा खाना बाँड्न सक्षम हुनुहुन्न तर स्वास्थ्य र परिवार र साथीहरूको बारेमा जाँच गर्न समय निकाल्न निश्चित हुनुहोस्।

समीक्षा

(१ मिनेट(

यस सत्रमा सुनिने उपकरण:

- पियर मेन्टोरिङ् झुण्डहरु

अर्को पाइला

आज्ञा पालना गर्ने

तपाईंको जुमे प्रशिक्षण समूहसँग छलफल गर्नुहोस् कि सदस्यहरु तालिमको समापन पछि साथीहरूको सल्लाहकार समूहको रूपमा भेट्न जारी राख्न खुला छन् वा छैनन्।

बाँड्नुहोस्

तपाईंको १०० को सूचीमा रहेका दुई विश्वासीहरूसँग "साथीहरूको सल्लाहकार समूह" को अवधारणा बाँड्नुहोस्।

ZÚME

सत्र २०

जाँच- गर्नु

(१ मिनेट(

सबै सहभागी र सहजकर्ताहरुको दर्ता गराउनुहोस् ।

वा zume.training/checkin मा जानुहोस् र कोड प्रयोग गर्नुहोस्: **2767**

प्रार्थना गर्नुहोस्

(५ मिनेट)

प्रार्थना गर्नुहोस् र परमेश्वरलाई धन्यवाद दिनुहोस् कि उहाँ हामीमा उहाँको असल काम पूरा गर्न विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ।

उहाँले तपाईं भित्र र मार्फत गर्न चाहनुहुने महान् कुराहरूका लागि तपाईंको समूहलाई स्पष्ट दिमाग र खुला हृदय दिन उहाँलाई प्रार्थना गर्नुहोस्।

पवित्र आत्मालाई तपाईंको समय सँगै नेतृत्व गर्न सोध्नुहोस् र उहाँको विश्वासयोग्यताको लागि पनि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस्। उहाँले तपाईंलाई पार गर्नुभयो!

पछाडि हेर्नु

(५ मिनेट)

सुरु गर्नु पहिले पछाडि हेर्न केहि समय लिनुहोस्।

अघिल्लो सत्रको अन्त्यमा तपाईंको समूहमा सबैलाई सिकेका कुराहरू अभ्यास गर्न चुनौती दिइयो।

केही समय लिएर तपाइँको झुण्डका व्यक्तिहरुले यस हप्ता के कस्तो गर्नुभयो थाहा गर्नुहोस् ।

प्रोत्साहित हुनु...

तपाईँलाई थाहा नहुनसक्छ तर तपाईँले साधारण मण्डली सुरु गर्नको लागि र वृद्धि गर्ने चेलाहरु बनाउनको लागि संसारमा भएका धेरै पास्टरहरु र धर्मप्रचारकहरुले भन्दा बढी व्यवहारिक शिक्षा पाउनुभएको छ ।

जुमे प्रशिक्षण मात्र सुरुवात हो! यस सत्रमा, हामी प्रशिक्षण पछि के हुन्छ भनेर योजना बनाउनेछौं।

सारशं

(१ मिनेट(

यस सत्रमा हामी यो उपकरण हाम्रो टुलकिटमा थप्नेछौं:

- तीन महिने योजना

तीन महिने योजना

उहाँको बाइबलमा, परमेश्वर भन्नुहुन्छ, ""मसँग तिमीहरूको लागि राम्रो योजनाहरू छ। म तिमीहरूलाई चोट पुर्याउने योजना बनाउँदिन। मैले तिमीहरूलाई आशा र असल भविष्य दिने योजना गरेको छु।"

परमेश्वरले योजनाहरू बनाउनुहुन्छ र उहाँले हामीले पनि योजनाहरू बनाओस् भन्ने अपेक्षा गर्नुहुन्छ।

तीन-महिना योजना एउटा उपकरण हो जुन तपाईंले आफ्नो ध्यान र प्रयासहरू केन्द्रित गर्न र तिनीहरूलाई गुणन गर्ने चेलाहरू बनाउनको लागि परमेश्वरको प्राथमिकताहरूसँग पङ्क्तिबद्ध राख्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

अर्को स्लाइडले तपाइँलाई तपाइँको तीन महिना योजना कसरी बनाउने भनेर देखाउनेछ। हामी अनलाइन उपकरण प्रयोग गर्न सिफारिस गर्छौं।

गतिविधि

(३० मिनेट)

आफ्नो तीन महिना योजना बनाउनुहोस्

- Read - You don‘t have to commit to every item, rather they are intended as prompts for your plan. (5 min)
- सुन्नुहोस् - सकेसम्म शान्त हुनको लागि समय लिनुहोस् र परमेश्वरले प्रकट गर्न रोज्नु भएको कुरा सुन्नुहोस्। (१० मिनेट)
- तपाईंको योजना रेकर्ड गर्नुहोस् - कागजको टुक्रामा प्रतिबद्धताहरू लेख्नुहोस् वा तपाईंको जवाफहरू बचत गर्न अनलाइन उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्। (१५ मिनेट)

म निम्न व्यक्तिहरुसँग मेरो कथा (गवाही) परमेश्वरको कथा (सुसमाचार) बाँड्नेछु :

म निम्न व्यक्तिहरुलाई मसँगै जवाफदेहीता झुण्ड सुरु गर्न बोलाउनेछुः

म निम्न व्यक्तिहरुलाई उनीहरुको आफ्नै जवाफदेहीता झुण्ड सुरु गर्न प्रोत्साहन र तालिम दिनेछुः

म निम्त व्यक्तिहरुलाई मसँगै ३/३ झुण्डमा सहभागी हुन बोलाउनेछुः

निम्न व्यक्तिहरुलाई आफ्नै ३/३ झुण्ड सुरु गर्न म चुनौतीका साथै कसरी गर्ने तालिम दिनेछुः

म निम्न व्यक्तिहरुलाई ३/३ आशा वा आविष्कार झुण्ड (जूमे निर्देशिकाको परिशिष्टमा हेर्नुहोस्) मा सहभागी हुन बोलाउँछुः

म निम्न व्यक्तिहरुलाई मसँगै प्रार्थनाको हिँडाईमा जान बोलाउँछुः

म प्रार्थनाको हिँडाईमा (प्रत्येक.....दिन/हप्ता/महिना) मा एक पटक जान्छु ।

म निम्न व्यक्तिहरुलाई परमेश्वरको र आफ्नो कथा बाँड्न अनि आफ्नो सम्बन्धको सजांलको व्यक्तिहरुको १०० को सूची बनाउन सुसज्जित गर्नेछ।

म निम्न व्यक्तिहरुलाई समय समयमा प्रार्थनाको चक्र उपकरण प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिन्छु ।

म प्रार्थनाको चक्र उपकरण (प्रत्येक.....दिन/हप्ता/महिना) मा प्रयोग गर्छु ।

म निम्न व्यक्तिहरुलाई मैले चलाउने अगुवापन कक्षमा सहभागी हुन निमन्त्रणा गर्नेछुः

म निम्त व्यक्तिहरुलाई जूमे तालिम लिन प्रोत्साहन लिनेछुः

अरु प्रतिबद्धताहरु:

छलफल गर्नुहोस्

(१० मिनेट)

पालैपालो आफ्नो तीन महिना योजनाहरू एकअर्कासँग बाँड्नुहोस्।

एक प्रशिक्षण साझेदार(हरू) खोज्नुहोस् जुन तपाइँसँग साप्ताहिक रूपमा जाँच गर्न इच्छुक छ। तिनीहरूको लागि पनि त्यहि गर्न प्रतिबद्ध छ।

अर्को पाइला

समुदायमा सामेल हुनुहोस्

जुमेको प्रशिक्षण भाग समाप्त हुँदैछ तर उपकरण र अवधारणाहरूको अभ्यास जारी छ।
एक्लै नगर्नुहोस्। प्रोत्साहन र वृद्धिको लागि समुदाय खोज्नुहोस्।
क्यु आर (QR) कोड प्रयोग गरेर जुमे समुदायमा सामेल हुनुहोस्।

जुमे प्रशिक्षण पूरा गर्नुभएकोमा बधाई!