प्रारम्भिक

ख्रीष्टियन जीवन

प्रारम्भिक ख्रीष्टियन जीवन

परिचय

परमेश्वरसँग तपाईको जीवनको निम्ति अदभूत उद्देश्य छ। तपाई समेत गरी, जीवनको सफलता तिनीहरुले परमेश्वरको उद्देश्य पुरा गर्छ कि गर्दैन भनेर नै निर्धारण हुन्छ । परमेश्वरको उद्देश्य भेटाउन र त्यसलाई पूरागर्नको लागी हामीहरु प्रत्येक दिन येशूको निम्ति जीउन सिक्नु पर्दछ। यसैकारण यो अध्ययन तपाईलाई सहायता पुऱ्याउन तयार पारिएको हो।

प्रत्येक पाठमा तीन भागहरु छन्: (१) बचन अध्ययन (२) प्रारम्भिक प्रश्नहरु र (३) कण्ठ गर्ने बचन। बचन अध्ययनले परमेश्वरको बचनको सत्यता सिकाउने छ। प्रारम्भिक प्रश्नहरुले सत्यतामा जीउन सहायता पुऱ्याउने छ। कण्ठ गर्ने बचनले तपाईको हृदयमा सत्यता लुकाउन सहायता गर्नेछ।

यो अध्ययनमा तपाईले आफ्नो सबै समस्याहरुको जरा थाहा पाउनुहुनेछ, तपाईको शत्रुको पहिचान गर्न र त्यसलाई पराजित गर्न सिकाउनेछ, तपाईको समस्याको समाधानको साथै येशुको निम्ति कसरी जीउनु पर्ने हो र तपाईले आफ्नो जीवनमा कसरी परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्नुपर्ने हो त्यो सिक्नु हुनेछ।

प्रार्थना साथ प्रत्येक पाठको शुरुवात गर्नुहोस् । आफ्नै शब्दहरुमा उत्तरहरु लेख्नुहोस् । आफुले सिकेको कुराहरु जीवनमा उर्तान परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् । जसै तपाई परमेश्वरको बचन अध्ययन गर्नु हुन्छ परमेश्वरले तपाईलाई आशिष दिऊन्।

प्रारम्भिक ख्रीष्टियन जीवन
पाठ-१

समस्या
(पाप)

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. पाप के हो ? १ यूहन्ना ३ : ४, याकुब ४ : १७, रोमी १४ : २३ ख
२. मत्ती १५ : १९ अनुसार पाप कहाँबाट आउँछ ?
३. पापले के जन्माउछ ? याकुब १ : १४-१७, रोमी ६ : २३ क
४. पापले परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई के गर्छ ? यसैया ५९ : २
५. पापको दोषी को हो ? रोमी ३ : २३
६. आफ्नो पापहरुको क्षमा नमाग्नेहरुलाई परमेश्वरले के गर्नु हुन्छ ? हितोपदेश १०:२९ ख

आधारभुत प्रश्नहरु : तपाईले सिकेको कुराहरुलाई जीवनमा लागु गर्न सहायताको लागि ।

१. के तपाईले पाप गर्नुभएको छ भनेर तपाई स्वीकार गर्नुहुन्छ ? गर्छु..... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्न भने आजै तपाईले गरेको पापहरु देखाई दिऊन भनेर प्रार्थना गर्नुहोस र पश्चाताप गर्नुहोस् ।
२. तपाईको हृदयमा त्यस्तो के कुराहरु छन् जसले तपाईलाई पाप गर्न लगाउँछ ?
३. तपाईसँग त्यस्तो समस्याहरु के के छन् जुन तपाईको पापले ल्याएको छ ?
४. के तपाई परमेश्वरको बचन बाइबलले तपाईको पापको बारेमा जे भन्छ त्यो गर्न तयार हुनुहुन्छ ? तयार छु .... छैन .... यदि हुनुहुन्न भने अहिलेनै प्रभुले पश्चातापी हृदय दिऊन भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : **रोमी ३ : २३** लाई कण्ठ गरेर आफ्नो हृदयमा परमेश्वरको बचन लुकाउनुहोस् ।
क = पदको पहिलो वाक्य
ख = पदको पछिल्लो वाक्य

पाप नै सबै समस्याको कारक हो

प्रारम्भिक ख्रीष्टियन जीवन

पाठ -२

समाधान

(उद्धार)

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचनहरु प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. हाम्रो पापको कारण परमेश्वरले के गर्नुपर्‍यो ? रोमी ५ : ८

२. हाम्रो निम्ति मर्न परमेश्वरले किन येशूलाई पठाउनु भयो ? यूहन्ना ३ : १६

३. जब येशू मर्नुभयो तब हाम्रो पापको निम्ति उहाँले के प्रबन्ध गर्नुभयो ? एफिसी १ : ७

४. के पापको क्षमा प्राप्त गर्नलाई परमेश्वरले अरु कुनै विकल्प दिनु भएको छ ? प्रेरित ४ : १२

५. पापको क्षमा प्राप्त गर्न हामीले के गर्नुपर्छ ? प्रेरित ३ : १९

६. पश्चातापको अतिरिक्त, मानिस परिवर्तन हुनलाई कून दुई कुरा मानिसको जीवनमा हुनुपर्छ ? रोमी १० : ९-१०

७. यदि येशु हाम्रो प्रभु हुनुभयो भने हामीहरुले के गर्नु तयार हुनुपर्छ भनेर येशूले भन्नु भयो ? लुका १४ : २६, २७ र ३३; मत्ती १० : ३७-३९

८. येशू हाम्रो जीवनको प्रभु र उद्धारकर्ता हुनुभए पछि हामीलाई के हुन्छ ? २ कोरिन्थी ५ : १७

९. परमेश्वरको निम्ति जीउनको लागि उहाँले हामीलाई के दिनु हुन्छ ? लुका ११ : १३

१०. ख्रीष्टमा हामीहरु नयाँ मानिसको रुपमा कसरी जीउन सक्छौ ? गलाती २ : २०, ५ : २४-२५

११. हामीले पवित्र आत्माको पुरा शक्तिमा कसरी जीउन सक्छौ ताकी हामीहरु आत्मामा हिड्न सकौं ? प्रेरित १ : ५, ८; २ : १-४; ४ : ३१

१२. परमेश्वरको उद्धार पाइसकेपछि पाप माथी विजय प्राप्त गर्न हामीले के गर्नु जरुरी छ ? गलाती ५ : १६-१८; यूहन्ना ५ : १-३; रोमी ६ : १०-१८

१३. कुन शारीरिक प्रतिक्रियाले हामीले पापबाट पश्चाताप गरेको छौ येशुलाई व्यक्तिगत प्रभु र मुक्तिदाता भनेर स्वीकार गरेको रहेछौ भनेर देखाउँछ ? रोमी ६ : ४; गलाती ३ : २७

आधारभुत प्रश्नहरु : तपाईले सिकेको कुराहरु व्यवहारमा लागु गर्न सहायता पुगोस भन्नाको खातीर ।

१. के तपाई परमेश्वरले प्रेम गर्नुहुन्छ, येशु मेरो निम्ति मर्नुभयो भनेर विश्वास गर्नुहुन्छ ? गर्छु .... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्न भने अहिलेनै प्रार्थना गरेर उहाँको प्रेमको सत्यता र उद्धार वास्तविक होस भनेर प्रार्थन ागर्न थाल्नुहोस् ।

२. के तपाईले आफ्नो पापहरुको स्वीकार गर्नुभयो, येशुलाई आफ्नो हृदय दिनुभयो र तपाईले चिनेको मानिसहरुको अगाडी खुल्लमखुल्ला येशु मेरो जीवनको प्रभु र मुक्तिदाता हो भनेर घोषणा गर्नु भयो ? गरेको छु .... छैन .... यदि गर्नुभएको छैन भने यो प्रार्थना आफ्नो हृदयबाट गर्नुहोस र तपाईले भेटने प्रथम व्यक्तिलाई येशु मेरो प्रभु र मुक्तिदाता हो भनेर बताउनुहोस् ।
"पिता परमेश्वर, येशुमा तपाईले देखाउनु भएको प्रेमको लागी धन्यवाद दिन्छु । मलाई तपाईको खाँचो छ । म शैतानबाट र यो संसारको मोहबाट फर्कन्छु । म मेरो हृदयको ढोका खोल्दछु र मेरो पापहरुको पश्चाताप गर्दछु । येशु, तपाई मेरो निम्ति मर्नुभयो र पापबाट बौरी उठनुभयो भनेर विश्वास गर्दछु । मेरो हृदयमा आउनुहोस र मेरो प्राणलाई बचाउनुहोस । मलाई पवित्र आत्माले भन्नुहोस र म तपाईको निम्ति जीउन सकूँ । मेरो प्रार्थना सुन्नु भएको लागी धन्यवाद, येशुको नाममा आमेन् ।"

३. के तपाईले आफैलाई, आफ्नो नाता गोतालाई, आफ्नो लक्ष्यहरुलाई र आफ्नो सम्पतिहरुलाई येशुको स्वामित्वमा सुम्पनु भएको छ ? छु .... छैन .... यदि छैन भने अहिलनै तपाईसँग जे छ त्यो परमेश्वरलाई दिनुहोस । मलाई बुद्धि दिनुहोस र म त्यसलाई तपाईको सेवामा लगाउने छु भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

४. के तपाईले मलाई पवित्र आत्माले भर्नुहोस ताकी दिनहूँ परमेश्वरको बचन प्रति आज्ञाकारी भएर जीउन सकूँ भनेर परमेश्वरमा प्रार्थना चडाउँनु भयो ? चडाए .... चडाएको छैन .... यदि चडाउनु भएको छैन भने अहिलेनै प्रार्थना गरेर मलाई पवित्र आत्माले भर्नुहोस र आज्ञाकारी हृदय दिनुहोस भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

५. के तपाईले पानीको बप्तिस्मा लिएर येशुको आज्ञापालन गर्नुभयो ? लिएको छु .... छैन .... यदि हुनुहुन्न भने सम्भव हुने वित्तिकै बप्तिस्मा लिन्छु भनेर निर्णय लिनुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : यूहन्ना ३ : १६ पदलाई कण्ठ गरेर परमेश्वरको बचन आफ्नो हृदयमा लुकाउनुहोस् ।

उहाँको निम्ति जीउनको लागि हामीहरुले सबैथोक परमेश्वरमा सुम्पनुपर्छ ।

प्रारम्भिक खीष्टियन जीवन
पाठ -३

उद्देश्य
(अनन्त जीवन)

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचनहरु प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरु को उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. अनन्त जीवन के हो ? यूहन्ना १७ : ३

२. परमेश्वर को हुनुहुन्छ ? यसैया ४६ : ९ भजन संग्रह ९० : २ यसैया ५७ : १५

३. परमेश्वरले हामीकहाँ आफैलाई कसरी प्रकट गर्नुभएको छ ? हिब्रु १ : १-२; कलसी १ : १३-१६; यूहन्ना १ : १-४, ९, १४; भजन संग्रह १९ : १-३

४. के येशू परमेश्वर हुनुहुन्छ ? यसैया ९ : ६, हिब्रु १ : ८, यूहन्ना २० : २८

५. येशूले आफू स्वर्ग गईसक्नुभए पछि परमेश्वरले आफैलाई कसरी प्रकट गर्नुहुन्छ भनेर भन्नुभयो ? यूहन्ना ४ : २४; १४ : १६-१७; १६ : ७-११

६. परमेश्वरको १३ प्रमुख विशेषताहरु के के हुन् ?

क. यर्मिया २३ : २३-२४

ख. अय्युब ४२ : २

ग. १ यूहन्ना ३ : २०

घ. १ यूहन्ना ४ : १६

ङ. १ यूहन्ना १ : ५

च. यसैया ६ : ३

छ. भजन संग्रह १०३ : ८

ज. १ तिमोथी १ : १७

झ. २ तिमोथी २ : १३

ञ. दानियल ९ : १४
ट. यसैया ४५ : २१
ठ. रोमी ८ : ३३

७. मानिसजातीको लागि परमेश्वरको इच्छा के हो ? २ पत्रस ३ : ९

८. मानिसहरुले पश्चाताप गरेको परमेश्वरले किन मन पराउनुहुन्छ ? १ यूहन्ना १ : २-३

९. परमेश्वरसँग संगती गर्दै गर्दा तपाईको जीवनमा परमेश्वरले के गर्न चाहनुहुन्छ ? २ तिमोथी १ : ९

१०. हाम्रो जीवनमा परमेश्वरको उद्देश्यहरु पुरा गर्न हामीले के गर्नु पर्छ ? फिलिपी २ : १२-१३; हिब्रु ५ : ९

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस ।

१. के तपाईले परमेश्वरलाई र उहाँले पठाउनुभएको येशूलाई चिन्न खोज्दै हुनुहुन्छ ? खोज्दैछु .... छैन .... यदि हुनुहुन्न भने प्रभु म तपाईलाई अझ राम्ररी चिन्न सकुँ भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।
२. के तपाईले बाईबलले भने जस्तै परमेश्वर हुनुहुन्छ भनेर विश्वास गर्नुहुन्छ ? गर्छु .... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्न भने अहिलेनै प्रार्थना गरेर आफ्नो अविश्वासको निम्ति परमेश्वरसँग पश्चाताप गरेर बाईबलले भनेजस्तै रुपमा विश्वास गर्न सकूँ भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।
३. के तपाई परमेश्वरको संगतीमा जीउन कोशिष गर्दै हुनुहुन्छ ? हो .... छैन .... यदि छैन भने आजै शुरु गर्नुहोस् ।
४. के तपाईले आफ्नो सारा हृदयले आफ्नो जीवनको निम्ति दिनु भएको परमेश्वरको उद्देश्य भेटाउन र पुरा गर्न चाहनुहुन्छ ? चाहन्छु .... चाहदिन .... यदि चाहनुहुन्न भने अहिलेनै चाहने निर्णय गर्नुहोस् ।
५. के तपाई खीष्टले आज्ञागरे अनुरुप आज्ञाकारी जीवन जीउन खोज्दै हुनुहुन्छ ? खोज्दैछु .... छैन .... यदि छैन भने अहिले नै आज्ञाकारी हृदय दिऊन भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : <u>यूहन्ना १७ : ३</u> कण्ठ गरेर आफ्नो हृदयमा परमेश्वरको बचन लुकाउनुहोस् ।

हामीहरु हाम्रो जीवनमा भएको परमेश्वरको उद्देश्यहरु पुरा गर्नलाई जीउनु पर्छ

प्रारम्भिक ख्रीष्टियन जीवन
पाठ -४

शत्रु
(आत्मिक लडन्त)

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचन प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस्।

१. तपाईलाई कसले नाश पार्न खोज्छ ? १ पत्रुस ५ : ८

२. हामीलाई बिनाश गर्न शैतानसँग कसले काम गर्छ ? एफिसी ६ : १२

३. परमेश्वरको अनाज्ञाकारी गर्न शैतानले हामीलाई कसरी उक्साउछ ? उत्पति ३ : १-६; १३; लुका ४ : १-१३; याकुब १ : १४-१६

४. हामीहरु परिक्षामा पर्न परमेश्वरले किन दिनुहुन्छ ? १ पत्रस १ :६-७, रोमी ५ : ३-५

५. के हामीहरु शैतानको परिक्षा माथी बिजयी हुन सक्छौ ? १ कोरिन्थी १० : १३

६. परमेश्वरले उम्कने कस्तो बाटो हामीलाई दिनु भएको छ ? मत्ती २६ : ४१; एफिसी ६ : १०-११

७. हाम्रो आत्मिक आठ हात हतियारहरु के के हुन् ? एफिसी ६ : १३-१८

क.	ख.
ग.	घ.
ङ.	च.
छ.	ज.

८. शैतानलाई पराजित गर्न परमेश्वरको हात हतियारहरुले हामीलाई कसरी सक्षम बनाउँछ ? २ कोरिन्थी १० : ३-६

९. हामीले किन शैतानलाई पराजित गर्न सक्छौ ? १ यूहन्ना ४ : ४

१०. कुन चाही चार कुराहरु एउटा व्यक्तिले पापको प्रभावहरु माथी बिजय प्राप्त गर्नको लागि गर्नुपर्छ ? मर्कुश १६ : १७; याकूब ५ : १६; १ यूहन्ना १ : ९; लुका १७ : ३-४, लेबी ६ : २-५

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. के तपाई शैतान मानिसहरु तथा परिस्थितिहरु तपाईको शत्रु हुन् भनेर विश्वास गर्नुहुन्छ ? गर्छु .... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्न भने ती कुराहरुलाई स्वीकार गर्न र पत्याउन तयार हुनुहोस् ।

२. तपाईको ठुलो परिक्षाको क्षेत्र के हो ? आफ्नो हृदय र मन धुन परमेश्वरले शक्ति, बुद्धि र साहस दिऊन् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस र तपाईले यो क्षेत्रमा बिजय पाउनु हुनेछ ।

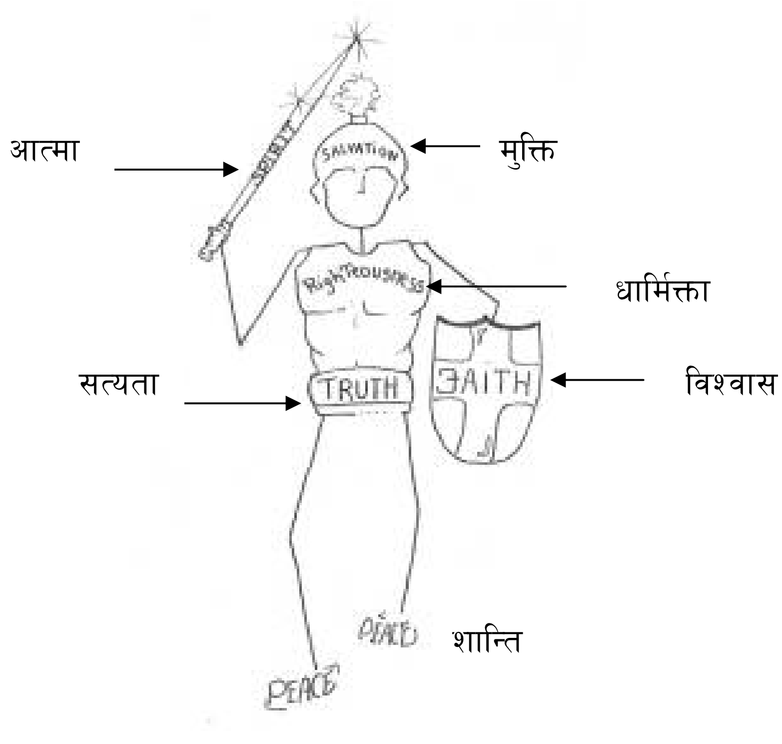
३. के तपाईले दिनहूँ आफ्नो आत्मिक हातहतियार जाँच्नु हुन्छ ताकी शैतान माथी बिजय पाउनको लागि कुनै कुराको खाँचो नहोस् ? जाँच्छु .... जाँच्दिन .... यदि जाँच्नु हुन्न भने आजै बाट जाँच्न शुरु गर्नुहोस् ।

४. के तपाईले आफ्नो हृदयको सबै बिचार र चाहनाहरु तपाईको जीवनको निम्ति परमेश्वरको इच्छा भित्र ल्याउन कोशिष गर्दैहुनुहुन्छ ? गर्दैछु .... छैन .... यदि हुनुहुन्न भने अहिलेनै गर्न खोज्नुहोस् ।

५. के तपाईले आफ्नो जीवनको र अरुहरुको जीवनको बारेमा परमेश्वरको बचनले भने अनुसार गर्नुभएको छ ? गरेको छु .... छैन.... यदि छैन भने आजैबाट गर्न शुरु गर्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : **<u>१ पत्रस ५ : ८</u>** कण्ठ गरेर परमेश्वरको बचन आफ्नो हृदयमा लुकाउनुहोस् ।

हामीहरुले परमेश्वरको सारा हतियार प्रयोग गर्नुपर्छ ।



प्रारम्भिक ख्रीष्टियन जीवन
पाठ ५

(येशूको निम्ति जीउन सिक्नु)
आत्मिक वृद्धि

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचनको प्रयोग गरेर प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. आत्मिक बृद्धिको तीन चरणहरु के के हुन् ? र प्रत्येक चरणमा के हुन्छ ?
क.

ख.

ग.

२. परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धमा बड्दै जान हामीले के गर्नुपर्छ ? लुका ९ : २३; रोमी १२ : १-२

३. आत्मामा बढ्नको लागि हाम्रो विश्वासमा के कुरा थप्नु कोशिष गर्नुपर्छ र कसरी थप्नु पर्छ ? २ पत्रस १ : ५-११

४. परमेश्वरमा हाम्रो उन्नति हुँदा र मनहरुको नविकरण हुँदा परमेश्वरले हाम्रो जीवनबाट कुन कुरा हटाउनु हुन्छ र त्यस स्थानमा कुन कुरा राख्नुहुन्छ ? एफिसी ४ : १७; ५ : १६
हटाउनुहुन्छ स्थानान्तरण गर्नुहुन्छ ।

५. आत्मामा बढ्नको लागी मानिसहरुसँग भएको समस्याहरुसँग हामी कसरी जीउनु पर्छ ? मत्ती ५ : २३-२४; १८ : १५-१७

६. आत्मामा बढ्नको लागि हामीहरु कसरी जीउनु पर्छ ? रोमी ८ : ५-६, गलाती ५ : १६-२५

७. आत्मिक बृद्धिले परमेश्वरसँगको तपाईको सम्बन्धलाई कसरी मद्धत पुऱ्याउन सक्छ ? यूहन्ना ७ : १७, एफिसी ५ : १७

८. परमेश्वरको इच्छा पुरा गर्नाले यो जीवनमा हामीलाई के गर्न सहायता पुऱ्याउँछ ? रोमी ८ : १, १३-१४, २८, ३१, ३५-३९; कलसी १ : ९-१३

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. तपाई आत्मिक बृद्धिको कुन चरणमा हुनुहुन्छ ?

२. के तपाईले आत्मामा बढ्नको लागि आफ्नो जीवन दैनिक ख्रीष्टमा सुम्पदै हुनुहुन्छ ? सुम्पदैछु .... छैन .... यदि छैन भने प्रार्थना गरेर अहिलेनै तपाईले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन सुम्पनुहोस र हरेक बिहानी प्रथम कार्य निरन्तर गर्नुहोस् ।

३. के तपाईले आफु आत्मामा बढनको लागि गर्नु पर्ने कुरा थप्न खोज्दै हुनुहुन्छ र के तपाईले त्यो काम ठिक तरिकाले गर्दै हुनुहुन्छ ? गर्दैछु .... छैन .... यदि छैन भने अहिलेनै गर्नुहोस् । प्रार्थनामा परमेश्वर मलाई सहायता गर्नुहोस भनेर सहायता माग्नुहोस् ।

४. तपाई आत्मामा बढ्न दिनको लागि परमेश्वरले तपाईको जीवनबाट के कुरा हटाउनु आवश्यक छ ?

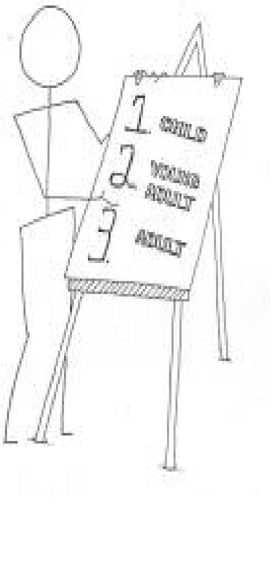
अहिले नै प्रार्थना गरेर पश्चाताप गर्नुहोस र आफ्नो जीवनबाट यो कुराहरु हटाई दिनुहोस भनेर परमेश्वरमा प्रार्थना गर्नुहोस र त्यसको ठाउँमा आत्माको कुराहरु राखिदिनुहोस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

५. के तपाईले आत्मामा हिंडनको लागी आफ्नो बिचारहरु आत्माको कुराहरुमा राख्न खोज्दै हुनुहुन्छ ? हो .... छैन .... यदि छैन भने अहिलेनै प्रार्थना गरेर आफ्नो मनहरु आत्माको कुराहरु माथी राख्न सहायता गर्नुहोस भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

६. के तपाईको जीवनमा परमेश्वरको इच्छा जान्नु र त्यसलाई पूरा गर्नु तपाईको जीवनको अति महत्वपूर्ण कुरा हो ? हो .... होइन .... यदि होइन भने अहिलेनै ती कुराहरु आफ्नो जीवनको प्रमुख कुराहरु बनाउनुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : **लुका ९ : २३** कण्ठ गरेर आफ्नो जीवनमा परमेश्वरको बचन लुकाउनुहोस् ।

आत्मिक बृद्धिको तीन चरणहरु



प्रारम्भिक ख्रीष्टियन जीवन

पाठ ६
आत्मिक आहार
(प्रार्थना र बाईबल अध्ययन)

क. प्रार्थना

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचन प्रयोग गरेर प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस्।

१. परमेश्वरसँग वार्तालाप गर्न तपाई उहाँको उपस्थितिमा कसरी प्रवेश गर्नुहुन्छ ? भजन संग्रह १०० : ४, १ तिमोथी २ : ८

२. परमेश्वरको प्रशंसा गर्नाले हामीलाई के सहायता पुऱ्याउन सक्छ ? एफिसी ५ : १८-२०
३. कुन दुई प्रकारले हामीहरु प्रार्थना गर्छौं ? १ कोरिन्थी १४ : १५

४. हामीहरु आत्मामा कसरी प्रार्थना गर्छौं ? रोमी ८ : २६, १ कोरिन्थी १४ : १४

५. आत्मामा प्रार्थना गर्नाले के हुन्छ ? यहूदा २०

६. हामीले समझशक्तिमा कसरी प्रार्थना गर्छौं ? मत्ती ६ : ५-१३

७. कुन कुन कुराहरु हामीहरुले प्रार्थना गरेको परमेश्वरले मन पराउनु हुन्छ ? मत्ती ५ : ४४, ९ : ३८; भजन संग्रह ३२ : ५-६, १२२ : ६, याकुब १ : ५, ५ : १६; १ तिमोथी २ : १-३

८. हामीले कहिले प्रार्थना गर्नुपर्छ ? १ थिसलोनिकी ५ : १७, लूका १८ : १

९. शैतानलाई पराजित गर्न कहिले काही हामीहरुले प्रार्थनाको अतिरिक्त के गर्नु जरुरी छ ? मत्ती १७ : २१

१०. यदि हामीहरु येशूको निम्ति जीउछौं भने हाम्रो प्रार्थनाको बारेमा उहाँले के प्रतिज्ञा दिनुभएको छ ? १ यूहन्ना ३ : २२; ५ : १४

११. हाम्रो प्रार्थना परमेश्वर सम्म पूग्नबाट के ले रोक्छ ? याकूब ४ : ३; भजन संग्रह ६६ : १८, १ पत्रस ३ : ७, मर्कूस ११ : २५-२६

१२. यी अवरोधहरु हटाउन हामीले के गर्नुपर्छ ? १ युहन्ना १ : ९

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. के तपाई प्रार्थना गर्नुहुँदा धन्यवादी हृदय साथ परमेश्वरको उपस्थितिमा जानु हुन्छ ? जान्छु.... जाँदिन .... यदि यो क्षेत्रमा तपाईको निम्ति कुनै समस्या छ भने परमेश्वरको प्रशंसा गर्दै प्रार्थना शुरु गर्नुहोस् ।

२. के तपाईले परमेश्वरले उहाँको आत्माले भरिदिऊन् भनेर प्रार्थना गर्नुभएको छ ? गरेको छु .... छैन .... यदि छैन भने परमेश्वरमा आफ्नो इच्छाहरु सुम्पदै तपाईको पवित्र आत्माले भर्नुहोस भनेर अहिलनै प्रार्थना गर्नुहोस् यसो गर्दा हृदयबाट प्रशंसा गर्नुहोस् ।

३. के तपाईले आत्मामा प्रार्थना गरेर आफ्नो विश्वासलाई निर्माण गर्नुहुन्छ ? गर्छु .... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्न भने आजैबाट शुरु गर्नुहोस् ।

५. के तपाईको जीवनमा त्यस्तो कुनै कुरा छ जसले गर्दा तपाईको प्रार्थना परमेश्वरको चरणसम्म पुग्न बाधा भईरहेको छ ? त्यस्तो कुनै कुरा छैन .... बाधा हुने कुराहरु छ .... यदि छ भने अहिलेनै पश्चाताप गरेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

६. के तपाई आफ्नो जीवनमा आउने जुनसुकै परिस्थितिको निम्ति पनि प्रार्थना गर्न तयार हुनुहुन्छ ? तयार छु .... छैन .... यदि हुनुहुन्न भने अहिलेनै प्रार्थना गरेर परमेश्वरले प्रार्थना गर्ने आत्मा दिऊन भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

७. के तपाईले जीवनमा शैतान माथी बिजय प्राप्त गर्नको लागि कठिन परिस्थितिको सामना गर्नुपर्दा उपवास बस्नु भएको छ ? छु .... छैन .... यदि छैन भने आजैबाट शुरु गर्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : १ तिमोथी २ : ८ कण्ठ गरेर परमेश्वरको बचन आफ्नो हृदयमा लुकाउनुहोस् ।

ख. बाईबल

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचन प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. मानिस के ले बाँच्नु पर्दछ ? मत्ती ४ : ४

२. हामी ख्रीष्टियन भएको कारण प्रभुमा बड्नको लागि के खानु पर्दछ ? १ पत्रस २ : १-३

३. बाईबल माथी हामीले के आधारमा भरोसा गर्ने ? २ तिमोथी ३ : १६

४. बाईबलले भने अनुसार जीउनु बाहेक, परमेश्वरको बचनसँग अतिरिक्त कुन छ वटा कुराहरु गर्नुपर्छ ? एफिसी ३ : ४; २ तिमोथी २ : १५; भजन संग्रह १ : १-२; ११९ : ११, १ युहन्ना १ : १-३, हबकूक २ : २

क. ख.
ग. घ.
ङ. च.

५. परमेश्वरको बचन अध्ययन गर्दा उहाँले हामीलाई कसरी सहायता गर्नुहुन्छ ? यूहन्ना १६ : १३-१४

६. परमेश्वरको बचन अध्ययन गर्नाले हाम्रो विश्वासलाई के गर्छ ? रोमी १० : १७

७. परमेश्वरको बचन अध्ययन गर्दा बोल्दा त्यसले हामीलाई हाम्रो शत्रुको विरुद्धमा लड्दा कसरी सहायता गर्छ ? हिब्रु ४ : १२

८. येशुको बचन अनुसार जीउनेहरुको बारेमा येशूले के भन्नुभयो ? यूहन्ना ८ : ३१-३२

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. के तपाईले आफ्नो आत्मालाई परमेश्वरको बचनले दैनिक भर्नुहुन्छ ? भर्छु .... भर्दिन ....यदि भर्नुहुन्न भने आजैबाट भर्न शुरु गर्नुहोस् ।

२. के तपाईले परमेश्वरको बचन अध्ययन र कण्ठ गर्नुहुन्छ ताकी त्यसले तपाईलाई जीवनको समस्याहरुको सामना कसरी गर्नु पर्ने हो र तपाईको हृदय र बिचारलाई कसरी धुनुपर्ने थाहा पाउन सक्नुहोस् ? गर्छु .... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्न भने आजै शुरु गर्नुहोस् ।

३. के तपाईले अध्ययन गर्ने क्रममा परमेश्वरले देखाउनु भएको कुराहरु पछि अध्ययन गर्नको लागि लेखेर राख्नु हुन्छ ? लेखेर राख्छु .... अहं लेख्दिन .... यदि लख्नुहुन्न भने आजैबाट त्यसो गर्न शुरु गर्नुहोस् ।

४. के परमेश्वरले तपाईलाई दिनु भएको कुराहरुलाई अरुले पनि लाभ लिन सकोस भनेर प्रत्येक अवसरहरु अरुसँग बाड्नुहुन्छ ? बाड्छु .... बाड्दिन .... यदि बाड्नुहुन्न भने आजैबाट बाड्न शुरु गर्नुहोस् ।

५. बाईबलको पुस्तकहरु कण्ठ गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : **<u>२ तिमोथी ३ : १६</u>** कण्ठ गरेर आफ्नो हृदयमा लुकाउनुहोस् ।

हाम्रो आत्मिक मनुसत्वलाई सामर्थ्यवान बनाउन हामी
प्रत्येक दिन बचन र प्रार्थना द्वारा भरिनुपर्छ

प्रारम्भिक खीष्टियन जीवन

पाठ ७
आत्मिक कसरत
(संगती र शाक्षी)

क. संगती

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचन प्रयोग गरेर प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. यदि हामी येशूको निम्ति जीउदछौ भने हामीले के गर्न सक्छौं ? १ यूहन्ना १ : ७

२. उहाँलाई पछ्याउन किन आवश्यक छ ? हिब्रु १० : २४-२५

३. हामीले परमेश्वरलाई प्रेम गर्छौ भनेर हामीले कसरी थाहा गर्ने ? १ यूहन्ना ४ : २०-२१, ५ : २

४. हामी येशुको हौ भनेर अरुहरुले कसरी चिन्न सक्छन ? यूहन्ना १३ : ३५

५. हामीले अरु खीष्टियनहरुलाई कसरी परमेश्वरको प्रेम देखाउन सक्छौ ? १ यूहन्ना ३ : १७, गलाती ६ : १०, याकूब १ : २७, २ : १४-१७

६. हामीहरुले कोहरु सँग संगत गर्नुहुदैन ? हितोपदेश १२ : २६, १ कोरिन्थी १५ : ३३, २ कोरिन्थी ६ : १४

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. के तपाईले आत्मिक रुपमा बड्नको लागि अरु खीष्टियनहरुको संगती खोज्दै हुनुहुन्छ ? खोज्दैछु .... छैन .... यदि छैन भने आजैबाट शुरु गर्नुहोस् । परमेश्वरले चाहनुभएको मानिसहरु कहाँ गएर संगती गर्न सहायता गर्नुहोस भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

२. के तपाईले परमेश्वरलाई कति धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ भनेर समय पाएको बेला अरु मानिसहरु र विशेष गरी खीष्टियनहरुको बीचमा सेवा पुऱ्याएर देखाउनुहुन्छ ? देखाउछु .... देखाउदिन .... यदि देखाउनु हुन्न भने पश्चाताप गर्नुहोस् र यो काम गर्न आज्ञाकारी हुनसकू भनेर परमेश्वरमा प्रार्थना गर्नुहोस् ?

३. के तपाई येशूलाई प्रेम नगर्ने मानिसहरुसँग संगत गर्नुहुन्छ ? गर्छु .... गर्दिन .... यदि गर्नुहुन्छ भने पश्चाताप गरेर र प्रार्थना गरेर येशूलाई प्रेम गर्ने खीष्टियनहरुलाई अनि

उहाँको निम्ति जीउने मानिसहरुलाई खोजेर संगतीगर्न सहायता गर्नुहोस भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : <u>हिब्रू १० : २४-२५</u> कण्ठ गरेर परमेश्वरको बचन हृदयमा लुकाएर राख्नुहोस् ।

ख. साक्षी

धर्मशास्त्र अध्ययन : बचन प्रयोग गरेर प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. सेवाकाईहरु मध्ये एउटा कुन परमेश्वरले हामीलाई दिनु भएको छ ? २ कोरिन्थी ५ : १८-१९

२. परमेश्वरको सन्तान भएको कारण हामी के गर्न तयार हुनुपर्छ ? १ पत्रस ३ : १५

३. हामीले दैनिक क्रियाकलाप गर्दा के गर्नु पर्छ ? मत्ती १० : ७-८

४. येशूको निम्ति कहाँ र कसरी साक्षी दिनु ? प्रेरित १ : ८

५. पवित्र आत्माले कुन तीन कुराहरुको निम्ति कार्य गर्दै हुनुहुन्छ ? यूहन्ना १६ : ७-११

६. कुन दुई कुराहरु पावलले जतातते बतायो ? प्रेरित २० : २१

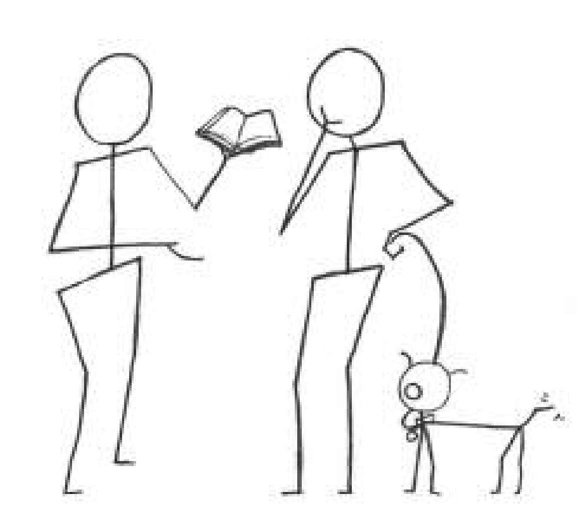
७. यी बचनहरु अनुसार सुसमाचार सन्देशको मुख्य लक्ष्यहरु भनेको के हो ? रोमी ३ : २३; ६ : २३; ५ : ८; २ : ४; १० : ९-१०; ६ : १७

८. उहाँको नाममा अगाडी बड्दा हाम्रो निम्ति परमेश्वरको निर्देशन र प्रतिज्ञा के हो ? मत्ती २८ : १८-२०

आधारभुत प्रश्नहरु : बचनहरुको प्रयोग गरी प्रत्येक प्रश्नहरुको उत्तरहरु दिनुहोस् ।

१. के तपाईले आफ्नो दैनिक काम काज गर्दैगर्दा अरुलाई येशूको बारेमा सुनाउदै हुनुहुन्छ ? सुनाउदैछु .... छैन .... यदि छैन भने क्षमा माग्नुहोस् र अरुलाई साक्षी दिन सहायता गर्नुहोस् भनेर परमेश्वरमा प्रार्थना गर्नुहोस् ।
२. के तपाईले पश्चाताप गरेर येशूको निम्ति जीउनु पर्छ भनेर अरुलाई बताउनुहुन्छ कि त्यो बिषय नै उठाउनु हुन्न ? बताउछु .... लुकाउछु .... यदि लुकाउनुहुन्छ भने अहिलेनै प्रार्थना गरेर परमेश्वरले ठिक सुसमाचार सन्देश सुनाउने साहस दिऊन भनेर प्रार्थना गर्नुहोस् ।
३. के तपाईले येशूलाई ग्रहण गरिसकेको मानिसहरुलाई कसरी जिउने भनेर चेला बनाउन शिक्षा दिनुहुन्छ ? दिन्छु .... दिदिनँ .... यदि दिनुहुन्न भने तपाईले यो पाठमा सिकेको कुराहरु तिनीहरुको बिचमा बाडेर शुरु गर्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने बचन : <u>१ पत्रस ३ : १५</u> कण्ठ गरेर आफ्नो हृदयमा परमेश्वरको बचन लुकाउनुहोस् ।



**आत्मामा बलियो भएर बढ्नको लागि हामीले
दैनिक साक्षी दिनुपर्छ**

परमेश्वरसगँ तपाईंको जीवनको निम्ति अद्भुत उद्देश्य छ । हामीहरु मानिसहरुको जीवनको निम्ति परमेश्वरमा अदभूत उद्देश्यहरु भेटाउनु र पुरा गर्न सहायता पुऱ्याउन सक्छौं । तपाई अथवा तिनीहरुको क्षेत्रमा अरुलाई येशूको बारेमा सुसमाचार सुनाउन तपाई र अरुले कसरी अरुसँग काम गर्ने भनेर यदि तपाई अथवा तपाईले चिनेको कसैले अझ विस्तृत तालिम, प्रार्थना अथवा जानकारी प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने कृपया हामीलाई पत्राचार गर्नुहोस् । ....

बेसिक तालिम अनुरोध फारम

.... म अझै तालिम लिन चाहन्छु
कृपया मलाई बेसिक तालिमको
जानकारी दिनुहोस् ।
.... कृपया मलाई पर्चा र पुस्तकको
नमुनाहरु पठाई दिनुहोस्

....म जहाँ छु त्यहाँ येशुको बारेमा सुनाउन
अरु सँग कार्य गर्न चाहन्छु ।
म यो काम कसरी गर्न सक्छु, कृपया
मलाई बताउनु होस् ।

नाम..
गाविस.......................................
हुलाक ....
जिल्ला.......................................
अञ्चल.......................................

नाम ....
पूरा ठेगाना..................................
फोन ....
ई-मेल ....

हाम्रो ठेगाना

BASIC Institute
P. O. Box 431
Kiln, MS 39556
USA
Phone (228) 255-9251/Fax (228) 255-8927

Email : basic@basicministries.com
Webpage : www.basicministries.com

In Nepal
Reuben Rai
G.P.O. 8975, EPC 2030
Kathmandu, Nepal
Email : reubenrita@yahoo.com

यदि तपाईले यो अध्ययन द्धारा आशिष पाउनु भएको छ भने यो सामग्री अरु सँग बाड्नुहोस् ।
तपाइले अन्य पुस्तकहरु सोभैं प्रकाशकबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

येशूले भन्नुभयो " सित्तैमा पायौ सित्तैमा देओ ।" हाम्रो सेवाकाईको सामग्रीहरुको हामी मूल्य लिदैनौ । बितेको बर्षहरुमा परमेश्वरले उद्धार हृदयले दिएको भेटीहरुद्धारा खाँचो पूरा गर्नु भएको छ । दशौं हजारले सुसमाचार सुन्नपाए र धेरैले येशूलाई चिन्ने मौका पाएका छन् । हजारौले तालिम लिईसकेका छन् । हजारौले बाईबलहरु, बाईबल अध्ययन सामग्रीहरु, पुस्तिकाहरु, भिडियो र अडियो क्यासेटहरु प्राप्त गरेका छन् ।

PLEASE PRAY FOR THIS MINISTRY, AND BE AS GENEROUS AS YOU CAN.
MAKE ALL CHECKS IN U.S. DOLLARS & PAYABLE TO BROTHERS AND SISTERS IN CHRIST.
(ACCORDING TO U.S. FEDERAL REGULATIONS LOVE OFFERINGS FOR WHICH YOU RECEIVE GOODS OR SERVICES ARE NOT TAX DEDUCTIBLE)

यदि यो पुस्तकको अध्ययनको निम्ति जानकारी लिनु चाहनुहुन्छ भने मुल्याङ्कन र अभिलेखको निम्ति तपाईको जिज्ञासा हामीकहाँ पठाउँनुहोस् । हामी तपाईलाई पर्याप्त रहेको बेसिक तालिमको सामग्रीहरुको सुची सहित वापस तपाईलाई पठाईदिने छौ । यो पुस्तकको अडियो क्यासेट पनि अनुरोधको आधारमा उपलब्ध गराउँछौ ।

WRITE TO:
BROTHERS & SISTERS IN CHRIST
P.O. BOX 431
KILN, MS 39556
U.S.A.
Phone (228) 255-9251
Fax (228) 255-8927
Copies are available by Email
Send your request to basic@basicministries.com
Or
Visit our web site
www.basicministries.com

Make all checks payable to **Brothers and Sisters in Christ.**
(According to U.S. Federal regulations love offerings
for which you receive goods or services are not tax deductible)
COPIES ARE AVAILABLE IN OTHER LANGUAGES.
CONTACT US FOR MORE INFORMATION.

In Nepal
Reuben Rai
G.P.O. 8975, EPC 2030
Kathmandu, Nepal
Email : reubenrita@yahoo.com

के तपाई जीवन के होला भनेर कहिल्यै सोचाईमा पर्नु भएको छ ?
के तपाई तपाईको सम्पूर्ण समस्याहरुको जरा थाहा पाउन चाहनु हुन्छ र त्यसमाथी कसरी बिजय प्राप्त गर्ने भनेर जान्न चाहनु हुन्छ ?
के तपाई निरन्तर सफल खीष्टियन जीवन कसरी जिउने भनेर जान्न चाहनुहुन्छ ?
के तपाई आफ्नो मित्र तथा प्रियजनको बिचमा खीष्टियन जीवन कसरी जिउने भनेर बताउन चाहनुहुन्छ ?
उसोभए यो पुस्तक तपाईकै निम्ति हो ।

संकलक : श्री हेनरी पल्सिफर
तथा
चित्र : पाउला मिनगुसी

यो पुस्तक तपाईले सफल, बिजयी जीवन जीउन सहयोग पुगोस भनेर तयार गरिएको श्रृखलाबद्ध अध्ययनको एक भाग हो । प्रभुको दाश हेनरीले ५० बर्षभन्दा बढि येशूको निम्ति जीउनु हुँदा आउने बिजयको अनुभव गर्नुभएको छ; त्यसमा उहाँले क्रुश बोकेर हिंडदा क्यान्सरबाट पाउनुभएको चंगाई पनि समावेश छ । उहाँले चंगाई पाउनुभए पछि उहाँले येशूको बारेमा मानिसहरुलाई बताउँदै र येशूको निम्ति जीउदा प्राप्त हुने बिजय र सफलता पाउन सहायता पुर्‍याउदै र तिनीहरुको जीवनमा परमेश्वरको उद्देश्यहरु पूरा गर्दै संसारभर यात्रा गर्नु भएको छ ।
यो अनुभवहरुबाट उहाँले थुप्रै प्रारम्भिक अध्ययनहरु संकलन गर्नुभएको छ जसले मानिसहरुलाई जीवनमा बिजयी बन्न र सफल हुनको निम्ति आधारभुत बाईबल शिद्धान्तहरु बुझ्न र त्यसमा जिउन सहायता पुर्‍याउनु भएको छ । यो बिशेष अध्ययन प्रत्येक दिन येशूको निम्ति जीउँदा तिनीहरुको व्यक्तिगत जीवनमा सफलता र बिजय प्राप्त गर्न सहायता पुगोस भनेर तयार पारिएको हो । यो पुस्तक अरुलाई सिकाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ र व्यक्तिगत तथा सामुहिक अध्ययनको निम्ति पनि उपयुक्त हुनसक्छ ।

सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित ११९०
प्रकाशकको अनुमति बिना यो पुस्तकको कुनै पनि अंश पुन : उत्पादन गर्नुहुदैन । सितैमा वितरण गरिने हो भने छोटो खण्ड प्रयोग गर्न सकिने छ । सामग्रीको स्रोतको निम्ति श्रेय दिनु पर्नेछ ।

प्रकाशक :

BROTHERS & SISTERS IN CHRIST
P.O. Box 431
Kiln, MS 39556
USA
Phone (228) 255-9251
Fax (228) 255-8927
Email basic@basicministries.com
Web page www.basicministries.com

In Nepal
Reuben Rai
G.P.O 8975 EPC 2030
Kathmandu, Nepal
Email: reubenrita@yahoo.com