

खण्ड - एक, परमेश्वर सम्बन्धी प्रश्नहरू

मानिसहरूले प्राय सोध्ने प्रश्नहरू

पुस्तक शुरू गर्नुभन्दा पहिले आफैलाई यी प्रश्नहरू सोधौं ।

मेरा लागि परमेश्वर को हुनुहुन्छ ?

परमेश्वरसँग मेरो सम्बन्ध कस्तो छ ?

के परमेश्वरले सजाय दिनहुन्छ ?

मेरो विचारमा परमेश्वर रिसाहा हुनुहुन्छ कि प्रेमिलो हुनुहुन्छ ?

मैले जे जानको छु, त्यो नै सत्य छ भनेर मैले कसरी बुझ्ने ?

परमेश्वर को हुनुहुन्छ ?

परमेश्वर सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ । उहाँ हाम्रा सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ । हामी उहाँका सृष्टि हौं । उहाँको पुत्र प्रभु येशू ख्रीष्टले हामीलाई, उहाँलाई पिता भनि बोलाउनका लागि अनुमति प्रदान गर्नुभएको छ ।

येशू को हुनुहुन्छ ?

येशू परमेश्वरका पुत्र हुनुहुन्छ । परमेश्वर स्वर्ग र पृथ्वीका सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ । उहाँले सबै थोक सृष्टि गर्नुभयो र उहाँ सब थोकको मालिक हुनुहुन्छ । हामी मानवजाति पापबाट छुटकारा पाई परमेश्वरमा एक भई उहाँको सन्तान हुन सकौं भन्ने हेतुले परमेश्वरले आफ्नो एकलौटे पुत्र येशू ख्रीष्टलाई बालिदान स्वरूप क्रूसमा मर्नको लागि यस संसारमा पठाउनुभयो । हामीलाई बचाउनका लागि येशूले हाम्रा सब पाप बोकी क्रूसमा चढनुभयो । येशू ख्रीष्टद्वारा हामीले हाम्रा परमेश्वरलाई जो सृष्टिकर्ता हाम्रा पिता हुनुहुन्छ, उहाँलाई हामी पिता (अब्बा) भनी पुकार्न सक्छौं ।

पवित्र आत्मा को हुनुहुन्छ ?

जब येशूले यस संसार छोड्नुभयो, तब उहाँले हामीसँग रहन र हामीलाई अगुवाइ गर्न उहाँको आत्मा दिनुभयो । उहाँ नै पवित्रआत्मा हुनुहुन्छ ।

के येशू परमेश्वर हुनुहुन्छ ? के पवित्रआत्मा परमेश्वर हुनुहुन्छ ?

हो ! हामीसँग त्रिएक परमेश्वर हुनुहुन्छ । पिता, पुत्र र पवित्रआत्मा जो एक हुनुहुन्छ । परमेश्वरले स्वर्ग, पृथ्वी र पृथ्वीमा भएका सबै थोकहरू र मानव जातिलाई बनाउनुभयो । उहाँले आफ्नो पुत्र येशूलाई हामी माझ रहनका लागि पृथ्वीमा पठाउनुभयो । हामीलाई ईश्वरीय जीवन जीउने कुरा सिकाउन र हाम्रो लागि क्रूसमा मर्नका लागि येशू आउनुभयो ।

परमेश्वरमा एक हुन सकौं भन्ने हेतुले क्रूसमा मरेर उहाँले अनमोल रगत बगाईकन हाम्रा पापहरू धुनुभयो ता कि हामी परमेश्वरसँग एक हुन सकौं । उहाँले हामी भित्र बास गर्न र सँधैं रहनका लागि उहाँको पवित्रआत्मा पठाउनुभयो ।

यदि हामीले पवित्र आत्मालाई हामीमा निम्त्यायौं भने उहाँ हाम्रो हृदयमा बास गर्नुहुन्छ ।

मेरा लागि परमेश्वर को हुनुहुन्छ ?

परमेश्वर हाम्रो प्रेमिलो पिता हुनुहुन्छ । प्रायजसो हामी परमेश्वरलाई हाम्रा सृष्टिकर्ता र हामी उहाँका सृष्टिको रूपमा हेर्छौं । तर यस भन्दा पनि अर्को सत्य छ । येशू ख्रीष्टद्वारा उहाँ हाम्रा पिता हुनुहुन्छ र हामी उहाँका छोराछोरीहरू हौं । जब हामी येशूलाई परमेश्वरको पुत्रको रूपमा विश्वास गर्छौं, हामी परमेश्वरसँग उहाँका छोराछोरीका रूपमा एक पनि भएका छौं । हामी येशूद्वारा हाम्रा सृष्टिकर्ता परमेश्वरलाई अब्बा पिता भनी पुकार्न सक्छौं ।

हामीबाट परमेश्वरले के चाहानुहुन्छ ?

उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा हामीले जानेको उहाँ चहानुहुन्छ । अनि हामीले पनि उहाँलाई पिताको रूपमा प्रेम गरेको चहानुहुन्छ । उहाँसँग हामी प्रत्येकको लागि महान योजना छ भन्ने कुरा हामीले बुझेको उहाँ चहानुहुन्छ । उहाँलाई हामीले प्रेम गरेको, उहाँको नजिक आएको र उहाँसँग हाम्रो सम्बन्ध बलियो पारेको उहाँ चाहानुहुन्छ । हामीले उहाँसँग समय बिताएको, उहाँसँग बातचीत गरेको, उहाँको अगुवाइ खोजेको, एकान्त समय बिताएको र उहाँलाई अभि नजिकबाट चिनेको उहाँ चहानुहुन्छ ।

हाम्रो जीवनको उद्देश्य के हो ?

हाम्रो जीवनको उद्देश्य परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्नु हो । अनि परमेश्वरको हामीप्रतिको इच्छा चाहिँ, उहाँलाई प्रेम गर्नु, उहाँलाई अभि गहिरोसँग चिन्नु र हामीले सोचे भन्दा पनि बढी र शब्दमा व्याख्या गर्न सक्ने भन्दा पनि बढी उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भन्ने थाहा गर्नु हो । हामीले उहाँलाई कसरी प्रेम गर्ने, कसरी उहाँको सेवा गर्ने, कसरी अरूहरूको सेवा गर्ने र कसरी हाम्रो जीवनमा सफल हुने भन्ने कुरा जान्नका लागि हामीले परमेश्वरसँग उहाँको पवित्र उपस्थितिमा सबैभन्दा बढी समय बिताउनुपर्छ ।

हामी कसरी परमेश्वरको नजिक आउन सक्छौं ?

हामी उहाँको पवित्र उपस्थितिमा निरन्तर समय बिताएर, परमेश्वरको वचन पढेर र मनन गरेर, उहाँसँग प्रार्थना गरेर, उहाँलाई नै हाम्रो जीवनमा पहिलो स्थान दिएर उहाँको नजिक आउन सक्छौं । हाम्रो जीवनको मुख्य प्राथमिकता उहाँलाई दिनु र प्रत्येक दिन उहाँसँग समय बिताउनु हुनुपर्छ ।

एकान्त समय र शान्त समय भनेका के हो ?

एकान्त समय भनेको परमेश्वरको पवित्र उपस्थितिमा उहाँको चरणमा उहाँसँग मात्रै समय बिताउनु हो । परमेश्वरले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हामीले उहाँसँग समय बिताएको र उहाँको हामीप्रतिको प्रेमलाई बुझेको चाहानुहुन्छ । धेरै पटक हामी परमेश्वरमा केवल हाम्रा आवश्यकताको समयमा मात्र आउन र प्रार्थना गर्ने गर्दछौं । परमेश्वरले हामीबाट यो भन्दा पनि बढि चाहानुहुन्छ । हामीलाई खाँचो र आवश्यकता पर्दा मात्र होईन तर हाम्रो जीवनको असल समयहरूमा पनि परमेश्वरसँग समय बिताएको उहाँले हामीबाट चाहानुहुन्छ ।

उहाँ हाम्रो जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति हुन चाहानुहुन्छ । हाम्रा जीवनका दुःखहरू मात्र होईन तर आनन्द र खुशीहरू पनि हामीले उहाँसँग बाँडेको चाहानुहुन्छ । हाम्रा जीवनका समस्याहरू चुनौतीहरू, हाम्रो आनन्द, हाम्रो सफलता र जीवनका प्रत्येक पक्षहरू उहाँसँग छलफल गरेको उहाँ चाहानुहुन्छ । उहाँमा हामी पूर्णरूपमा समर्पण गरेको चाहानुहुन्छ, ता कि उहाँले हाम्रो लागि साँचेर राख्नु भएको सबै असल र प्रशस्तताबाट हामीलाई निर्देशन दिन सक्ने भएको होस ।

यसको लागि हामीले उहाँलाई खोज्नुपर्छ, उहाँसँग समय बिताउनुपर्छ, उहाँलाई चिन्नुपर्छ र उहाँप्रति आज्ञाकारी हुनुपर्छ ।

हाम्रो लागि परमेश्वरको योजना के छ ? मुक्ति भनेको के हो ?

हरेकले उहाँमा अनन्त जीवन पाएको होस भन्ने परमेश्वरको इच्छा छ । मानव जातिले परमेश्वरको विरोध गरेर पापमा पतन भए । परमेश्वर अति प्रेमिलो हुनुहुन्छ त्यसैले हामीलाई उहाँले आशाहिन र सामाधान विहिन बनाएर त्यसै छोड्नु भएन । हाम्रो पापको बलिदान स्वरूप क्रूसमा मर्न परमेश्वरले यस संसारमा आफ्नो एक मात्र पुत्र येशूलाई पठाउनुभयो । जब हामी पश्चाताप गरी येशूमा विश्वास गर्दछौं, उहाँले हामीलाई क्षमा दिनुहुन्छ अनि हामी उहाँमा एक हुन्छौं ।

जब हामी येशूलाई हाम्रा जीवनको मुक्तिदाता भनी व्यक्तिगत रूपमा विश्वासका साथ ग्रहण गर्छौं, येशू खीष्ट, एक व्यक्तिमाथि भरोसा राखेर, क्रूसमा भएको उहाँको बलिदानिक मृत्यु र पुनरुत्थान जो हाम्रो पापका लागि थियो, तब अनन्त न्याय र पापका परिणामबाट हामीले पाउने दण्डबाट बचाउन परमेश्वरको योजना हामी पूरा गर्दछौं । अनि हामी सदाको लागि उहाँको पवित्र उपस्थितीमा रहँदै हाम्रो भविष्य परमेश्वरमा निश्चित हुँदछ र त्यहि नै मुक्ति हो ।

के परमेश्वरले साँचै उहाँको उपस्थितीमा हामीलाई बोलाउनुहुन्छ ?

हामीले पवित्र आत्माको उपस्थितीमा काम गर्नुपर्छ भन्ने परमेश्वरको इच्छा छ । जब येशूका चेलाहरूले उहाँलाई भेटे र उहाँ काहाँ बस्नुहुन्छ भनि सोधे, तब उहाँले जवाफ दिनुभयो, “ म सँगै आओ र हेर ” अनि चेलाहरूले उहाँलाई पच्छ्याए र उहाँसँगै बस्नलागे । परमेश्वरको प्रेम पनि हिजो, आज र सधैंभरी र अहिलेपनि एक समान छ । यदि हामी उहाँलाई अभै गहिरो रूपमा बुझ्न चाहन्छौं भने हामीले उहाँसँग समय विताउन र उहाँको प्रेमको अनुभव गर्नुपर्छ । त्यसको लागि हामीसँग हृदय हुन आवश्यक छ ।

येशूले हामीलाई बोलाएर भन्नुहुन्छ, “ हे सबै थाकेका र बोभले थिचिएकाहरू हो, म कहा आओ, म तिमीहरूलाई विश्राम दिनेछु । ”

परमेश्वरले पवित्र धर्मशास्त्र बाइबलमा अर्को रमाइलो प्रतिज्ञा पनि हाम्रोलागि गर्नुभएको छ, “ तिमीहरूका सबै दूखः र समस्याहरू उहाँमा राख उहाँले तिमीहरूको वास्ता गर्नुहुन्छ । ” सत्य परमेश्वर प्रेमिलो परमेश्वर हुनुहुन्छ र उहाँले हामीलाई उहाँसँगै बोलाउनुहुन्छ ।

येशूमा किन आराधना चढाउने ?

हामीले येशूमा आराधना चढाउनु पर्छ किनकी उहाँ परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्छ । उहाँ यस पृथ्वीमा हाम्रोलागि क्रूसमा मर्न आउनुभयो । उहाँ हामीलाई शिक्षा दिन र पवित्र जीवन जिउन सिकाउन आउन भयो । हामीलाई हरेक पापहरू र विरामीहरू बाट बचाउन आउनुभयो । उहाँले हामीलाई परमेश्वरमा एक हुनलाई, स्वर्गिय पितालाई प्रेम गर्न र हाम्रो पापका खातिर मर्नुभयो । उहाँद्वारानै हामी सर्वशक्तिमान परमेश्वरलाई हाम्रा पिता भन्न सक्छौं ।

येशूमा प्रार्थना गर्ने कुनै विशेष समय हुनुपर्छ ?

येशूमा प्रार्थना गर्ने कुनै विशेष समय, दिन र हप्ता चाहिँदैन । हामीले हरेक दिन उहाँमा समय विताएको परमेश्वर चाहानुहुन्छ । हामीले कुनैपनि समयमा उहाँसँग समय विताउन सक्छौं । हरेक दिन विहान हाम्रो आफ्नो दैनिकी सुरुगर्नु भन्दा अगाडी र राती सुत्नु भन्दा पहिले उहाँसँग समय विताएको

राम्रो हुन्छ । दिनको काम सुरु गर्नुभन्दा पहिले आषिसको लागि प्रार्थना गर्न सकिन्छ भने रातीको समयमा आराम गर्नु भन्दा पहिले दिनभरिको कामको लागि धन्यवाद दिन सकिन्छ । रातीको समयमा दिनभरिको कामको पुनःस्मरण गर्दै असल कामकोलागि परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन र गलती, कमजोरीका लागि उहाँसँग क्षमा माग्नु राम्रो हुन्छ साथै अर्को दिनकोलागि पनि प्रार्थनागर्न सकिन्छ ।

सोहि समयमा हाम्रा आफन्त, साथीभाइ र खाँचोमा परेकाहरूका निमित्तपनि प्रार्थना गर्न सकिन्छ । जब हामी अरूका निमित्त प्रार्थना गर्छौं, परमेश्वरलाई यो मन पर्छ । त्यसकारण कहिलेकाहीं हामिले अरूसँग र अरूका निमित्त पनि प्रार्थना गरेको राम्रो हुन्छ ।

कसैलाई रजस्वला (महिनामारी) भएको छ भने मण्डली जान सक्छ ?

हामी हरेक अवस्थामा मण्डली जान सक्छौं । मण्डली जानका लागि कुनै नियम र वन्देज छैन । येशूको प्रेम बिरामी, निरोगी, धनी, गरीब, बालक र जवान सबैमा समान रहन्छ । येशू यस पृथ्वीमा सबैसँग समान हुन आउनुभयो । उहाँ हामी सबैसँग समान व्यवहार गर्नुहुन्छ । परमेश्वरको पुत्र हुनुभएको कारण वाहाँ धनीको घरमा जन्मन सक्नुहुन्थियो तर त्यस्तो नचाहि एउटा गोठमा जन्मन चाहानुभयो । उहाँलाई पहिलो पटक भेट्न धनी मानिस जान सक्थे तर उहाँले गोठालालाई (गरिवलाई) भेट्ने अनुमति दिनुभयो ।

हामीले कसरी प्रार्थना गर्नुपर्छ ?

प्रार्थनाको लागि कुनै खास नियम र विधि छैनन । हाम्रा हात खुम्च्याएर वा खुला राखी हामी प्रार्थना गर्न सक्छौं । तल घुँडा टेकेर, बसेर वा तल खडा भएर हामीले प्रार्थना गर्न सक्छौं । हाम्रो हृदय कस्तो छ ? त्यो मुख्य कुरा हो । येशूले हाम्रो हृदय हेर्नुहुन्छ । प्रार्थना गर्दा हामी र हाम्रा प्रियजनहरूका निमित्त उहाँले जे गर्नुभएको छ, त्यसका निमित्त उहाँलाई प्रशंसा गर्नु पर्छ । हामी हाम्रा दैनिक प्रार्थनाको जीवनको भागको रूपमा विशिष्ट प्रार्थना प्रयोग गर्न सक्छौं । पार्थना भनेको खुलासँग हाम्रा परमेश्वरसँग कुराकानी

गर्ने समय हो, जब हामी हाम्रो सांसारिक पितासँग कुरा गर्छौं, कसरी उहाँसँग कुराकानी गर्नेहोला र कुन कुन शब्दहरू प्रयोग गर्नेहोला भनेर हामी पूर्वतयारी गर्दैनौं । त्यसरी नै, जब हामी हाम्रा स्वर्गमा बस्नुहुने प्रेमिलो पिताको चरणमा जान्छौं तब हाम्रो प्रार्थना पनि स्वभाविक र स्वतःस्फूर्त हुन सक्छ । हामीले अधिबाटै शब्द र वाक्यहरू तयारी गरिराख्न आवश्यक पर्दैन । जब हामी परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्दछौं बाइबलमा भएका परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरू दावी गर्नु पनि एउटा राम्रो अभ्यास हो । जब हामी प्रार्थना गर्दछौं तब अरूहरूका निमित्त पनि प्रार्थना र अन्तर्विन्ति गर्नु राम्रो हुन्छ । जब हामी अरूहरूका निमित्त प्रार्थना गर्दछौं तब यसले परमेश्वरको हृदयलाई खुशी बनाउँदछ ।

प्रार्थना गर्नका निमित्त हप्ताका कुन निर्दिष्ट दिनहरू छन ?

अँह, प्रार्थना गर्नका निमित्त कुनै निर्दिष्ट दिनहरू छैनन । हरेक दिन विशिष्ट छ र हरेक दिन हामीले परमेश्वरमा प्रार्थना गर्नु पर्छ । हरेक शनिबार चर्चहरूमा विशेष आराधना सेवा हुँदछन जसमा हामी पनि परमेश्वरलाई आराधना गर्नका निमित्त सामूहिक रूपमा उपस्थित हुनु पर्दछ । विशेष प्रार्थना र उपवास गर्नको निमित्त तपाईंले हप्ताका कुनै दिन छान्न सक्नुहुन्छ । प्रार्थनाको समूह एकै ठाउँमा भेला भएर एक अर्काका प्रार्थनाका विषयहरूमा प्रार्थना गर्नका निमित्त हप्ताको कुनै दिन छान्न सक्नुहुन्छ ।

प्रार्थना गर्दा उच्चारण गर्नु पर्ने बाइबलका कुनै निर्दिष्ट पदहरू छन ?

प्रार्थना गर्दा यी बाइबलका निर्दिष्ट पदहरू कहिले प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न? हाम्रो प्रेमिलो येशू खीष्टले हाम्रो मन र मष्तिष्कमा के छ सो जान्न र बुझ्न सक्नुहुन्छ । यद्यपि, हामीले प्रार्थना गर्दाखेरि बाइबलमा भएका परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरू लिएर ती प्रतिज्ञाहरू दावी गर्नु एउटा राम्रा अभ्यास हो । बाइबल सत्य छ । विश्वास गर्न र हाम्रो आफ्नो लागि दावी गर्न बाइबलमा भएका प्रतिज्ञाहरू हाम्रा निमित्त उपलब्ध छन । प्रार्थना गर्नको निमित्त कुनै निर्दिष्ट समय छैन । हामी जहिले चाहान्छौं तहिले परमेश्वरकाहाँ जान सक्छौं । उहाँ हाम्रो निमित्त जुनसुकै समय भेट्न सकिने र उपलब्ध हुनुहुन्छ । हामीले कल्पना वा वर्णन गर्न नसक्नेगरी उहाँले हामीलाई धेरै प्रेम गर्नु हुन्छ ।

प्रार्थनाका विभिन्न तरिकाहरू के के हुन ?

हाम्रो हरेक आवश्यकताका लागि प्रार्थना विभिन्न प्रकारका छन । हामीलाई सजिलै उपलब्ध हुने तरिकाहरू उपयोग गरेर हामी परमेश्वरमा प्रार्थना गर्न सक्छौं । यी संरचित प्रार्थना हुन (तपाईंले प्रार्थना गर्दा यस पुस्तकका भाग ३ प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । हामीले प्रार्थना गर्दा हाम्रा आफ्नै शब्द र वाक्यहरू प्रयोग गर्न सक्छौं । हामीले हाम्रा विचार र भावनाहरू व्यक्त गर्ने शब्दहरू हामीसँग नभए पनि त्यो परमेश्वरले बुझ्नुहुन्छ । उहाँ हाम्रो प्रेमिलो परमेश्वर हुनुहुन्छ । हामीले अरू मानिसहरूका लागि प्रार्थना गरेको र अर्न्तविन्ति गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ । जब हामी परमेश्वरमा प्रार्थना गर्छौं तब हामीजस्तै परिस्थितिमा रहेका अरू मानिसहरूका लागि हामीले प्रार्थना गर्नु पर्छ (व्यक्तिगत रूपमा ती व्यक्तिहरूलाई हामीले नचिनेका भए तापनि) । यसरी हामी अरू मानिसहरूका जीवनको लागि आशिष बन्छौं र परमेश्वर यसमा खुशी हुनुहुन्छ ।

चिन्तित र प्रार्थनामा ध्यान केन्द्रित हुन नसकेका अवस्थामा मैल के गर्नु पर्छ ?

फिक्री र निराशको समयमा परमेश्वरले तपाईंलाई विगतमा दिनुभएका आशिषहरूको सम्झना गर्नुहोस् । तपाईंको जीवनमा उहाँले वर्षाउनुभएका सम्पूर्ण आशिषहरूका निमित्त उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् । उहाँ जो हुनुहुन्छ त्यसको लागि उहाँलाई प्रशंसा गर्नुहोस्, उहाँ हाम्रा परमेश्वर र प्रेमिलो पिता हुनुहुन्छ । कसरी उहाँले आफ्ना जनहरूलाई आशिष दिनुहुन्छ त्यसको कल्पना गर्नुहोस् । उहाँले कसरी आफ्ना जनहरूलाई आशिष दिनुभयो (उदाहरणका लागि: तिनीहरूलाई उहाँले मिश्रबाट निकालेर ल्याउनुभयो, लाल समुद्र दुई भाग गरिदिनुभयो, उजाडस्थानमा यात्रा गर्दा उहाँ तिनीहरूसँगै हुनुभयो, आगो र बादलको खाँबा भएर तिनीहरूलाई अगुवाइ गर्नुभयो, उजाडस्थानमा खानेकुरा र पानी उपलब्ध गराइदिनुभयो) । अन्य धेरै कुराको लागि परमेश्वरलाई धन्यवाद टक्र्याउनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् । जसै तपाईं उहाँलाई प्रशंसा र धन्यवाद टक्र्याउनुहुन्छ तब तपाईंले आफ्नो मनको भावनाहरूका अवस्थामा परिवर्तन आएको थाह गर्नुहुनेछ । अनि तपाईं अभै बढी प्रभावकारी रूपमा परमेश्वरमा प्रार्थना गर्न सक्षम हुनुहुनेछ ।

उपवास किन महत्वपूर्ण छ ?

उपवासले हामीलाई परमेश्वरको नजिक ल्याउँदछ । नियमित रूपमा उपवास बसेर हामी परमेश्वरको अभै नजिक आउन र हाम्रो निम्ति उहाँको इच्छालाई अभि स्पष्ट रूपमा थाह गर्न सक्छौं । उपवासले परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई अर्को स्तरसम्म पुऱ्याउँछ ।

कसरी उपवास बस्ने ?

उपवास भिन्नभिन्न प्रकार र भिन्न भिन्न प्रकारका प्रार्थनाका लागि भिन्न भिन्न अवधि छन । प्रार्थना अवधि र प्रकृतिका हिसाबले फरकफरक हुन सक्नेछन । यो एक हप्तामा आधा दिनका वा बढीमा लगातार चालीस दिन वा सोभन्दा अधिक पनि हुन सक्छ । सुरुवात गर्नेहरूका निम्ति, कुनै व्यक्तिले हप्ताका आधा दिन उपवासको योजना बनाउन सक्छ (उदाहरणका लागि: बिहानका नास्ता र खाना नखाएर) । उपवास भनेको पानी पनि पिउन हुँदैन भन्ने होइन । वास्तवमा उपवास बसेका दिनमा अभि बढी पानी पिउन आवश्यक पछ । उपवास बसेका दिनमा बढी समय प्रार्थनामा बिताउनु पछ । र उपवास अपरान्ह वा साँझपछि तोड्न सकिन्छ । धेरै मानिसहरुले आफ्नो उपवास दिनको तीन बजे समाप्त गर्छन, जुन समयमा हाम्रा प्रभु येशू खीष्ट हाम्रा लागि कूसमा मर्नुभयो, हामीलाई पापका दण्डबाट बचाउन र मृत्युलाई जित्न । सामूहिक उपवास अत्यन्त प्रभावशाली हुन्छ । व्यक्तिहरू एक ठाउँमा जम्मा भएर उपवास बस्न, प्रार्थना गर्न र एकअर्काको खाँचोहरूको निम्ति परमेश्वरमा अन्तर्विन्ति गर्न सक्छन । विभिन्न प्रकारका प्रार्थनाको बारेमा तपाईंले इन्टरनेटबाट थप जानकारी लिन सक्नुहुन्छ ।

तीन बजेको प्रार्थना भनेका के हो ?

अपरान्हको तीन बजेलाई ठूलो कृपाका घण्टा भनिन्छ । यो त्यही समय हो जुन समयमा हाम्रा प्रभु येशू खीष्ट कूसमा मर्नुभयो र संसारलाई छुटकारा दिनुभयो । यो त्यही क्षण हो जुन क्षणमा परमेश्वरले संसारलाई सधैंको निम्ति परिवर्तन गरिदिनुभयो । तीन बजेको प्रार्थनाले तपाईं, म र हामी सबैलाई बचाउन हाम्रा प्रभु येशू खीष्टको कूसका पीडा र बलिदानको संभना दिलाउँछ । येशू खीष्टको पीडा नै हामीप्रति भएको उहाँको प्रेमको प्रमाण हो ।

तीन बजेका प्रार्थनाको निम्ति प्रार्थनाको खण्ड हेर्नुहोस ।

बाइबल के हो ?

बाइबल परमेश्वरको प्रेमपत्र हो । उहाँका छोराछोरीका रूपमा उहाँले हामीलाई कसरी प्रेम गर्नुहुन्छ, त्यो प्रेमकथा हो । हामी सबै जना परमेश्वरका छोराछोरीहरू हौं । जब तपाईं बाइबललाई पढ्नुहुन्छ, तब तपाईंले हाम्रा निम्ति परमेश्वरको अदभूत योजनाका बारेमा जान्नुहुनेछ । कसरी परमेश्वरले सम्पूर्ण थोकका सृष्टि गर्नुभयो, कसरी उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, उहाँले हामीबाट के इच्छा गर्नुहुन्छ, कसरी र किन उहाँले येशूलाईक हाम्रा निम्ति मर्न पठाउनुभयो, हाम्रा दैनिक जीवनका निम्ति उहाँका के निर्देशन र सल्लाह छ, र अरू धेरै चाखलाग्दा र प्रेरणादायी सत्यताहरू । बाइबल पवित्रआत्माका अगुवाइद्वारा प्रेरणा पाएका धेरै लेखकहरूद्वारा लिखित पुस्तकहरूका संग्रह हो । तसर्थ, बाइबल परमेश्वरको वचन हो ।

बाइबलमा निम्न कुराहरू छन:

- * परमेश्वरको प्रेमकथा
- * खीष्टमा हाम्रो पहिचान
- * साँचो ऐतिहासिक कथाहरूको एक अदभूत संग्रह
- * येशूको जीवनी
- * हाम्रा निम्ति परमेश्वरको परणादायी प्रतिज्ञाहरू
- * दैनिक जीवनका निम्ति निर्देशन र उपदेशहरू (जीवनको निर्देशनका पुस्तक) हाम्रा निम्ति परमेश्वरको अटुट प्रेम, विशेषगरी नैराश्यता, दुःख र समस्याका समयमा ।

परमेश्वरको प्रेमकथाका बारेमा बाइबलमा के छ ?

बाइबल परमेश्वरको प्रेमकथा हो । यो उहाँको प्रेमकथा हो, जुन उहाँका छोराछोरीका रूपमा उहाँले हामीलाई कसरी प्रेम गर्नुहुन्छ भन्ने । बाइबलले हामीलाई परमेश्वरले कसरी स्वर्ग र पृथ्वी सृष्टि गर्नुभयो, मानवलाई कसरी सृष्टि गर्नुभयो, हाम्रा निम्ति उहाँको प्रेम, कसरी र किन उहाँले हाम्रा साटोमा मर्नको निम्ति येशूलाई पठाउनुभयो र हाम्रा निम्ति उहाँको अदभूत प्रतिज्ञा र योजनाहरूबारे बताउँदछ ।

यदि तपाईंले बाइबलको पुरानो नियमलाई पढ्नुभयो भने कसरी परमेश्वरले उहाँका प्रियजनहरूलाई मिश्रबाट निकालेर ल्याउनुभयो र दासत्वबाट छुटकारा दिलाउनुभयो, कसरी लाल समुद्र दुई भागमा विभाजन गरेर त्यस समुद्रमा बाटो बनाउनुभयो ता कि उहाँका जनहरू कुनै हानिबिना समुद्र पार गर्न सकून्, कसरी उहाँले आफ्ना जनहरूको सुरक्षा गर्नुभयो र दिनमा बादलको छाँवो र रातमा आगोका खम्बा भएर अगुवाइ गर्नुभयो । आफ्ना प्रियजनहरू उजाडस्थानमा रहँदा परमेश्वरले कसरी उनीहरूलाई स्वर्गबाट खाने कुरा (मन्न) र चट्टानबाट पानी उपलब्ध गराउनुभयो भन्ने कथा पाउनुहुनेछ । कसरी उहाँका जनहरूले परमेश्वरको अवज्ञा गरे र उहाँलाई चोट पुरयाए भन्ने कुराको कथाहरू पनि बाइबलमा छन । तर, परमेश्वरले सधैं नै उहाँको आफ्नो प्रेममा उनीहरूलाई क्षमा दिनुभयो, आशिष दिनुभयो । इस्रायलीहरू चालीस वर्षसम्म उजाडस्थानमा थिए तर उनीहरूका वस्त्र फाटेनन र उजाडस्थानमा धेरै पैदल यात्रा गर्दा पनि उनीहरूका गोडा सुन्निएनन ।

यी कथाहरू बाइबलमा रहेका धेरै कथाहरूका केही भूलकहरूमात्र हुन । जब तपाईंले बाइबल पढ्नुहुनेछ तब तपाईंले परमेश्वरका अन्य धेरै अदभूत कथाहरू पाउनुहुनेछ ।

के बाइबल वास्तविक रूपमा सत्य छ ?

हो, बाइबल सत्य छ । बाइबल परमेश्वरको वचन हो । धेरै जना व्यक्तिले बाइबलमा उल्लेखित कुराहरूका सत्यताबारे बहस गर्दछन । मानिसहरूले खडा गरेका थुप्रै प्रश्नहरूका विभिन्न समयमावधिमा जवाफ दिइसकिएका छन् । उदाहरणका लागि, प्राप्त पुरातात्विक प्रमाण, ऐतिहासिक अभिलेख आदिद्वारा धेरै प्रश्नहरूको उत्तर मिलिसकेको छ । विज्ञानसँग सम्बन्धित धेरै प्रश्नहरूको जवाफ प्राप्त नयाँ वैज्ञानिक प्रमाणहरूद्वारा मिलिसकेको छ र बाइबलमा लेखिएका कुराहरूसँग यिनलाई जोड्न मानिसहरू सफल भएका थिए । त्यसैगरी, जब मानिसहरूले भविष्यमा थप नयाँ वैज्ञानिक सूचना वा ऐतिहासिक प्रमाणहरू

फेला पार्नेछन तब मानिसहरूका अन्य थुप्रै प्रश्नहरू (बाइबलमा उल्लेखित सत्यतासम्बन्धी तथ्य) उत्तरित हुनेछन ।

हाम्रो निम्ति महत्वपूर्ण भनेको हाम्रो निम्ति भएको परमेश्वरको प्रेम र परमेश्वरको वचन, बाइबललाई विश्वास गर्नु हो । सबै प्रश्नहरूको जवाफ उहाँकै समयमा उत्तरित हुनेछन । हामीले भने परमेश्वरमा विश्वास गर्न र उहाँमा भरोसा गर्नु पर्छ ।

मैल कसरी बाइबल पढ्नुपर्छ ?

बाइबल विभिन्न पुस्तकहरूको एक संग्रह हो । केही पुस्तकहरूमा कथाहरू समावेश छन्, केहीमा बुद्धिका वचनहरू, केही पुस्तकहरू कवितात्मक पुस्तकहरू, केही पुस्तकहरूले हामीलाई विशेष निर्देशन दिनेखालका छन्, केही पुस्तकहरूले हामीलाई येशू र उहाँले पृथ्वीमा रहनुहुँदा उहाँले गर्नुभएका सेवकाइको बारेमा जानकारी दिन्छन, केही पुस्तकहरूले हामीलाई उत्साह प्रदान गर्दछन भने केही पुस्तकहरूले हामीलाई भविष्यमा हुनआउने कुराहरूको फलकहरू दिन्छन ।

यदि तपाईंले बाइबललाई सुरुदेखि अन्तसम्म एक मोटो उपन्यासजस्तै ठानेर पढ्नुभयो भने केही दिनमै तपाईंले आफ्नो चाहना हराउनु हुनेछ ।

बाइबल दूई भागमा बाँडिएका छन् । पुरानो करार (येशू भन्दा पहिलेको समय) र नयाँ करार (येशू भन्दा पछिको समय) । यदि तपाईं परमेश्वरले गर्नुभएको सृष्टिको कुरा र ऐतिहासिक समय र मानिसहरूको बारेमा पढ्न चाहानुहुन्छ भने तपाईंले पुरानो करार पढ्नु पर्दछ । (जस्तै, उत्पत्ती, प्रस्थान, लेवी, गन्ती आदी) । यदि तपाईं येशूको बारेमा र उहाँले स्थापना गर्नुभएका मण्डलीको बारेमा पढ्न चाहानुहुन्छ भने तपाईंले नयाँ करारका पहिलो पाँचवटा पुस्तक जस्तै: (मत्ती,मर्कुष, लूका,यूहन्ना, प्रेरित) यदि तपाईं गीत गाउन र परमेश्वरको आराधना गर्न चाहानुहुन्छ भने, तपाईंले भजन संग्रहका पुस्तक बाट गर्न सक्नुहुन्छ ।

बाइबलका पदलाई कसरी मनन गर्ने ?

बाइबल परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरूले भरिएको छ । जब हामी बाइबलका विषेश पदहरू पढ्छौं हाम्रो ध्यान आर्कषण हुन्छ । पवित्र आत्माले हामीलाई परमेश्वरको वचनमा अगुवाइ गर्नुभएको होस भनेर हामीले प्रार्थना गर्नु पर्दछ र परमेश्वरले उहाँको योजना, प्रतिज्ञा र इच्छाहरू हामीमा लागूगर्नुहुन्छ । हामीले उहाँको वचन विश्वास साथ पढ्नु पर्दछ ।

बाइबलमा प्रतिज्ञा गरिएका शक्तिसाली प्रतिज्ञाहरू के के हुन ?

बाइबल परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरूले भरिएको पुस्तक हो । यसको उदाहरणको रूपमा यस पुस्तकका खण्ड तीनमा (प्रार्थनाको खण्ड) पाउनुहुन्छ । यी प्रार्थनाहरूमा परमेश्वरले हाम्रोलागि गर्नुभएको प्रतिज्ञाहरूका बारेमा पद सहित उल्लेख गरिएको छ । तपाईंले आफ्नो लागि पनि यी पदहरू प्रयोग गरी प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ ।

येशूको मृत्यू दूखदपुर्ण भएको थियो, उहाँ कसरी परमेश्वर हुन सक्नुहुन्छ ?

परमेश्वर, स्वर्ग र पृथ्वीलाई सृजनुहुने हाम्रो प्रेमिलो तथा स्वर्गिय पिता हुनुहुन्छ । अनि येशू परमेश्वरका पुत्र हुनुहुन्छ । येशूलाई यस पृथ्वीमा हाम्रोलागि एउटा निर्दोस पाठो बनाएर पठाउनु अनि उहाँले कूसमा हाम्रो पापका लागि बलि दिनुनै परमेश्वरले हामीलाई प्रेमगर्नु हुन्छ भन्ने प्रमाण हो । हामीलाई हाम्रा पापहरूबाट परमेश्वर बाहेक अरू कसले वचाउन वा मुक्ति दिन सक्छ ? येशूले भन्दा बढी प्रेम हामीलाई कसले गर्न सक्छ ता कि उहाँ मेरो, तपाईंको र हामी सबैको पापको खातिर मर्नुभयो । तर पनि आज धेरै मानिसहरूले येशू को हुनुहुन्छ भनेर चिनेका छैनन् ।

हामी हरेकका जीवन वचाउन येशू कूसमा मर्नुभयो, तर पनि हामी धेरैले उहाँलाई चिन्दैनौं । उहाँले भन्दा धेरै हामीलाई कसले प्रेम गर्न सक्छ ?

परमेश्वर शक्तिसाली हुनुहुन्छ । परमेश्वरले उहाका शक्तिद्वारा हाम्रा पापहरू क्षमा गर्न सक्नुहुन्छ । फेरी किन येशू हाम्रोलागि मर्नुभयो ?

परमेश्वर, हाम्रा पिता प्रेमिलो हुनुहुन्छ । उहाँले हामी हरेकलाई कति धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ भन्नेकुरा शब्दमा व्यक्त गर्न सकिन्दैन । जे भएपनि परमेश्वर सत्य परमेश्वर हुनुहुन्छ । परमेश्वरका न्याय र सत्यताले पापीहरू सजायका भागी हुनुपर्दछ भन्दछ । तर उहाँले हामीलाई प्रेम पनि गर्नुहुन्छ । उहाँको प्रेम र दयाले गर्दा सब पापीहरूलाई पापबाट स्वतन्त्र गराउन चाहानुहुन्छ । परमेश्वरले हाम्रा पापहरूका ज्याला स्वरूप उहाँको एक मात्र पुत्र येशूलाई पठाउनु भयो । यस्तो प्रेम परमेश्वरले हामीलाई गर्नुभयो यस्तो प्रेम हामी कोसँग तुलना गर्न सक्छौं ?

येशू कसरी मृत्युमाथि विजय हुनुभयो ? पुनरूत्थान के हो ?

प्रभ येशू खीष्टले आफैलाई कूसमा हाम्रा पापहरूका क्षमा गर्न र धुनका निम्ति बलिदानका रूपमा सुम्पनुभयो । उहाँ हाम्रो सट्टामा मर्नुभयो र गाडिनुभयो । उहाँले मृत्युलाई जित्नुभयो र तेस्रो दिनमा फेरी विउँतनुभयो । यसैलाई पुनरूत्थान भनिन्छ । उहाँको पुनरूत्थान पछि, उहाँ आफ्ना चेलाहरूसँग चालिस दिनसम्म रहनुभयो अनि उहाँ स्वर्गमा उचालिनुभयो । उहाँ आफ्ना महिमामा फेरी यस पृथ्वीमा आउनुहुनेछ ।

येशू हाम्रो मुक्तिदाता हुनुहुन्छ । जसले उहाँको पवित्र नाउँका पुकारा गर्छन्, उनीहरू बचाईने छन् ।

येशूको बारेमा कुनचाहिँ कुरा विषेश छ ? येशूको कुन कुरा अद्वितिय छ ?

येशू खीष्ट परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्छ । येशू खीष्टका धेरै कुराहरू अद्वितिय छन् । येशू यस संसारमा हामीहरूका माभमा रहनका निम्ति र कसरी ईश्वरीय जीवन जीउने भन्ने कुरा बताउन आउनुभयो । उहा कन्या मरियमको कोखबाट जन्म लिनुभयो र गाईको डुँडमा पसनुभयो । जसै उहाँ परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो, यस संसारमा हुँदा उहाँले आफ्नो सुखविलाशका लागि संसारका सब असल धनहरू रोज्न सक्नुहुन्थ्यो । तर उहाँले साधारण मानिसलेभै नम्र जीवन रोज्नुभयो । उहाँ हामीमाभ वास गर्न चाहानुहुन्थ्यो ।

स्वर्गदूतहरूले उहाँको जन्ममा गीत गाए र रमाहट मनाए । उहाँलाई आदर गर्न एउटा विशेष ताराको उदय भयो र धेरै टाढाबाट ज्योतीषिहरू उहाँको दर्शनको लागि आए ।

उहाँले पाप र परिक्षाहरूलाई कसरी इन्कार गर्ने भन्ने कुरा हामीलाई देखाउनुभयो र ईश्वरीय जीवन जीउनुभयो । हामीलाई पाप र मृत्युबाट सधैंको लागि छुटकारा दिन उहाँ क्रूसमा हाम्रा लागि मर्नुभयो । तपाईंले कहाँ कुन ईश्वरका बारेमा सुन्नुभएको छ, जो हाम्रो लागि हामीलाई बचाउन र हामीलाई उहाँको सामु ल्याउनका लागि मर्नुभयो भन्ने जहाँ हामी सधैं उहासँगै रहनेछौं ।

येशूको हामीप्रतिको चाह र उहाँको क्रूसको मृत्युले परमेश्वर हाम्रा स्वर्गीय पिताको हामीप्रतिको प्रेम देखाउँदछ ।

येशूको मृत्युको तेस्रो दिनमा भएको पुनरुत्थानले मृत्युमाथिका विजयको प्रमाण दिँदछ । उहाँ हाम्रा सबै प्रश्नको उत्तर हुनुहुन्छ । अथवा या भनौं कि उहाँ मात्र हाम्रा उत्तर हुनुहुन्छ । उहाँ हाम्रा चंगाईकर्ता, उपलब्धकर्ता, हाम्रा रक्षक, हाम्रा मालिक, हाम्रो मित्र, हाम्रा अगुवा, हाम्रो दाई, हाम्रा राजा, हाम्रा प्रभु, र अन्य थुप्रै जो व्याख्या नै गर्न नसकिने हुनुहुन्छ ।

मानिसहरू आफ्ना ईश्वरका अधि असल थोकहरू भेटीको रूपमा ल्याउने गर्दछन् । येशूले यस्ता कुनैपनि खालका भेटीहरू चहानुहुन्न । तर उहाँले हाम्रा टुटेका हृदयहरू, हाम्रा समस्याहरू, हाम्रा विमारीहरू, हाम्रा दुखहरू चहानुहुन्छ ताकि उहाँको अनुग्रह, कृपा र प्रेमद्वारा ती सबैलाई हामीबाट टाढा राख्न सकेको होस ।

येशूको रगतको बारेमा के विशेषता छ ? किन मानिसहरू उहाँको रगतको चर्चा गर्छन् ?

येशूको रगतको एक महत्वपूर्ण विशेषता रहेको छ । जब कोही एक जनाले येशू जो परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्छ, उहाँमाथि विश्वास गर्छ र उहाँलाई आफ्ना जीवनको मुक्तिदाता भनी ग्रहण गर्छ, खीष्टका रगतले सब पापहरू धुँदछ र अनन्तका मृत्युबाट बचाउँदछ । मोशाको व्यवस्था (प्राचिन पुरानो करारका समय) मा, वर्षको एक पटक पुजाहारीले मानिसहरूको क्षमाका लागि जनावरको रगत लिएर

मन्दिरको बेदीमा चढाउनु पर्दथ्यो । यस्तो रगतका बलिदान हरेक वर्ष गर्नुपर्थ्यो । व्यवस्था अनुसार रगतका बलिदानबिना पापका क्षमा हुँदैन थियो ।

येशूको प्रेम, बलिदान र क्रूसको रगतले सधैंको लागि हाम्रा पापहरूबाट छुटकारा दिँदछ र सबैको लागि पनि । जब हामी उहाँमा विश्वास गर्छौं, हामीले हाम्रो पाप स्वीकार गर्छौं अनि पश्चाताप गर्छौं, तब उहाँले हामीलाई क्षमा गर्नुहुन्छ, उहाँको अमूल्य रगतले हाम्रा पापहरू धुनुहुन्छ तब हामी सधैंको लागि बचाईएका छौं ।

“येशूको रगत” भन्ने शब्दले येशूको क्रूसको बलिदानिक मृत्यु र हाम्रा सट्टामा उहाँले गर्नुभएको महान कार्य भन्ने जनाउँछ । येशूले तपाईं, म र सबैको लागि रगत बहाउनुभयो र मर्नुभयो । हामी पापी थियौं तर जब हामीले येशूलाई आफ्नो मुक्तिदाता भनी स्वीकार गर्छौं तब हामीले छुटकारा पाएका छौं ।

येशूको रगतले हामीलाई सबैखाले खतराहरूबाट बचाउनुहुन्छ ।

यदि कसैले येशूकोसाथमा अरू देवताहरूको नाउँमा पनि प्रार्थना गर्दछ भने येशूले कस्तो विचार गर्नुहुन्छ ? येशूले कस्तो अनुभव गर्नुहुन्छ ?

यदि तपाईंले माया गर्नुभएको मान्छेले तपाईंले चाहेजस्ता गरी तपाईंलाई माया गरेन भने तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? पक्कै पनि तपाईंलाई दुःख लाग्छ । तर पनि तपाईंले त्यस मानिसलाई अभै प्रेम गर्नु हुनेछ र आशामा पर्खनुहुनेछ ।

त्यसरी नै, यदि हामीले पनि हाम्रा जीवनमा उहाँलाई दिनुपर्ने पहिलो स्थान दिएनौं भने उहाँ दुःखित हुनुहुन्छ । तापनि उहाँले हाम्रो विचार र हृदय बुझ्नुहुन्छ । यदि कसैले परमेश्वरलाई प्रेम गर्दैन र आफ्नो जीवनमा उहाँलाई दिनुपर्ने पहिला स्थान दिदैन भने पनि येशूले हामीलाई धैर्यसाथ पर्खनुहुन्छ कि एक दिन सबैले सत्य जान्नेछन र सत्यले हामीलाई स्वतन्त्र गराउँदछ ।

एक दिन हामी उहाँको प्रेमले परमेश्वरसँग एक हुनेछौं भनी येशूले धैर्यसाथ पर्खनुहुन्छ ।

येशूको क्रूसका काँटी र उहाँको दुःखमा हामीले कसरी उहाँका आराधना गर्ने ? यो अति दुखदयी र मर्माहत छ ।

क्रूसले हामीलाई उहाँको प्रेमको सम्झना गराउँदछ, उहाँले कसरी हाम्रा पापको लागि क्रूसमा मर्नको लागि आफ्नो एकमात्र पुत्रलाई यस संसारमा पठाउनुभयो जसले हामीलाई सब पाप, विमारी र मृत्युबाट छुटकारा दिँदछ । क्रूसको अर्थ असल समाचार हो, जो परमेश्वरले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र जब हामीले उहाँलाई हाम्रो व्यक्तिगत मुक्तिदाता भनी स्वीकार गर्छौं तब हामी उहाँसँग सदैव रहन सक्छौं । क्रूसले आशा र प्रेम जनाउँदछ । जब हामी क्रूस तर्फ हर्दछौं, तब हामीले क्रूसको साँचो अर्थ जान्दछौं र क्रूसमा येशूको महत्व बुझ्दछौं ।

हामीले यो पनि आफ्नो मनमा राख्नुपर्छ कि येशू खीष्ट पुनरुत्थान हुनुभयो र मृत्युमाथि विजयी हुनुभयो । उहाँ हाम्रो प्रेमिलो परमेश्वर हुनुहुन्छ ।

ख्रीष्टियानहरूले पश्चिमी संस्कृतीलाई अपनाएका छन । के म पनि येशू ख्रीष्टलाई विश्वास गरेपछि त्यस्तै बन्नुपर्छ ?

रूपान्तरण भनेको हृदयमा हुन्छ र विचारमा हुन्छ । येशूलाई विश्वासगर्नु भन्नुको अर्थ बाहिरी परिवर्तन होईन । जब कसैले येशूलाई विश्वास गर्छ र प्रार्थनामा येशूसँग एकान्त समय विताउने गर्छ, पवित्र आत्माले कसरी परमेश्वरमा नजिक आउने भन्ने कुरामा अगुवाइ गर्नुहुन्छ ।

कोहि-कोहि मानिसले नयाँ संस्कृती वा नयाँ समुदाय अपनाउन पनि सक्छन तर यो अनिवार्य होईन । हाम्रो हृदय र मन चाहिँ परमेश्वरको लागि संसारिक कुराहरू भन्दा महत्वपूर्णछन ।

म येशूमा विश्वास गर्छु । मेरो जीवनशैली परिवर्तन गर्ने कुन त्यस्ता कुरा छ र ?

हो छ, तर तपाईंले आफैलाई जीवनशैली परिवर्तन गर्नको लागि जबरजस्ती भन्ने गर्नुहुँदैन । एकपटक तपाईंले येशूलाई आफ्नो व्यक्तिगत मुक्तिदाता भनी स्वीकार गरेपछि, तपाईंको आफ्नो हृदय, मन, आत्मा र

समय उहाँमा समर्पण गर्नुपर्दछ । उहाँको उपस्थितिमा उहाँसँग एकान्तमा समय विताउनु र प्रार्थनामा समय विताउनुपर्छ । जब तपाईंले यो कुराको विकास गर्नुहुन्छ, पवित्र आत्माले तपाईंलाई परमेश्वरसँगको गहिरो र अभि व्यक्तिगत सम्बन्धको विकास गर्न अगुवाई गर्नु हुन्छ ।

के इसाईहरूले चर्चमा रक्सी पिउँदछन् ?

अँह, पिउँदैनन् । यो एउटा ख्रीष्टियानहरू प्रतिको गलत धारणा हो । मण्डलीका आराधना सेवामा भाग लिने बारेमा चाहिँ के भन्छन् त ? यस बारे कुरा गर्दा, सेवामा ध्यानपूर्वक सुन्नु, धार्मिक कयाकलापहरू हेर्नु र ती धार्मिक कयाकलापहरूको अर्थ जान्नु हो ।

मण्डली परमेश्वरको आराधना गर्ने स्थान हो । उसो भए कसरी कोही यस आराधना गर्ने स्थानमा जुत्ता लगाएर जान सक्छ त ?

जब हामीले ख्रीष्टलाई हाम्रो मुक्तिदाताको रूपमा स्वीकार गर्दछौं, हामी आफैँ परमेश्वरका मन्दिर हौं अनि पवित्र आत्मा हामीमा बास गर्नुहुन्छ । महत्वपूर्ण कुरा यो छ कि हामी आफैँलाई यो प्रश्न सोधौं कि के हाम्रो बाहिरी शुद्धता भन्दा पनि हाम्रो भित्रि हृदय र मनको शुद्धता छ कि छैन । जब हामी येशूलाई पछ्याउछौं, यी सब हाम्रो हृदय र विचारको मानेवृत्ति मात्र हो ।

साधारणतया, मण्डली भवन भित्र जाँदा जुत्ता खोलिराख्नु पर्दैन । तापनि स-साना शहर र गाउँहरूमा भएका मण्डलीहरूमा भवनलाई सफा राख्नको लागि जुत्ता बाहिर खोलेर जाने गरिन्छ ।

ख्रीष्टलाई पछ्याउनका लागि मैले के गर्नुपर्छ ? मैले येशूमा विश्वास गरे पछि मैले के-के कुराहरू त्याग्नुपर्छ ?

येशू परमेश्वरको पुत्र हुनुहुन्छ भनी विश्वास गर्नु र उहाँमा तपाईंको लागि महान योजना छ भनी विश्वासका साथ जानेर सबैकुरा प्रार्थनामा उहाँमा निवेदन गर्नुपर्छ । हृदयमा यो जान्नु कि उहाँ हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ, हाम्रो चंगाईकर्ता, हाम्रा उद्धारक, हाम्रो मित्र र हामीलाई छुटाउनुहुने परमेश्वर ।

आफ्नो दैनिक जीवनमा अनुशासित भई परमेश्वरको उपस्थितिमा हरेक दिन प्रार्थनामा उहाँसँग समय विताउनुपर्छ । अनि येशूसँग तपाईंको जीवनको हरेक पाईलामा अगुवाइ गर्नको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ । प्रार्थनामा नै सोध्नुहोस कि तपाईंले के-के त्याग्नुपर्छ । पवित्र आत्माका शक्तिमा परमेश्वरको लागि तपाईंको जीवन रूपान्तरित हुनको लागि प्रार्थनामा अगुवाइ पनि खोज्नुहोस ।

तपाईंले आफ्नो जीवनशैली अनुसारका खाना, लुगा, घर, संस्कृती वा अन्य यस्तै कुनै पनि थोक त्याग्न पर्दैन । मात्र तपाईंका हृदय र विचारका भित्री रूपान्तरणमा जोड दिनुहोस र येशूलाई बाटो देखाउनका लागि आग्रह गर्नुहोस ।

येशूलाई विश्वास गरेपछि मैल के-के धार्मिक विधिहरूको पालना गर्नुपर्छ ?

परमेश्वरसँगको हाम्रो घनिष्ट सम्बन्धको लागि जुन कुरा महत्वपूर्ण छ त्यो चाहिँ आवश्यक छ । धार्मिक विधिहरू त द्वितीय कुरा हो । परमेश्वर हाम्रो खाँचोहरू जान्नुहुन्छ । अनुशासित भइ हरेक दिन परमेश्वरको उपस्थितिमा उहाँसँग समय बिताउने र प्रार्थनामा समय बिताउनुहोस । त्यस्तो कुनै निर्दिष्ट खाका छैन प्रार्थना गर्दा गर्नुपर्छ भन्ने । जसै तपाईं परमेश्वरको उपस्थितिमा समय बिताउन थाल्नुहुन्छ, तब उहाँले तपाईंलाई डोच्याउनुहुन्छ र उहाँसँगको यो यात्रामा तपाईं आनन्दित हुनुहुनेछ ।

यदि तपाईंसँग त्यस्ता कुनै प्रश्न भए येशूलाई पछ्याउने अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि छलफल गर्न सक्नुहुनेछ ।

के मण्डली जानु आवश्यक छ ?

परमेश्वरले तपाईंलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । के तपाईं पनि परमेश्वरलाई प्रेम गर्नुहुन्छ ? के तपाईं आफ्नो आत्मिकी यात्रामा भईरहेको प्रगतीमा परमेश्वरलाई अभि धेरै जान्नका लागि खुशी र सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

अथवा तपाईं अभि धेरै उहाँलाई जान्न र उहाँलाई प्रेम गर्न चाहानुहुन्छ ? के तपाईं उहाँको नजिक आउन चाहानुहुन्छ र उहाँका अनुग्रह र आशिषको अनुभव गर्न चाहानुहुन्छ ?

तपाईं मण्डलीमा धार्मिक विधि पालन गर्नका लागि मात्र नजानुहोस । परमेश्वरको प्रेमको लागि मण्डली जानुहोस, परमेश्वरसँगको व्यक्तिगत सम्बन्धको लागि । एकपटक तपाईंले परमेश्वरको प्रेमलाई अनुभव गर्नुभए पछि परमेश्वरलाई तपाईंको जीवनलाई अगुवाइ गर्न दिनुहोस र उहाँसँग हिँड्नका लागि पनि ।

मूर्तिपूजा के हो ?

यदि परमेश्वरलाई भन्दा बढि अरू कुनै कुराको चाह गरिन्छ वा कुनै कुराको आराधना गरिन्छ भने त्यो नै मूर्तिपूजा हो ।

कसैले कुनै मूर्तिलाई परमेश्वर भनी पुजे गर्दछन वा कसैले कुनै प्रख्यात व्यक्तिका अरू कुनै थोकको भन्दा धेरै प्रशंसा गर्छन । कसैले पैसालाई कुनै अरू थोकभन्दा धेरै माया गर्छन । यी सब मूर्तिपूजाका उदाहरणहरू हुन । हामी परमेश्वरलाई आराधना गर्न र उहाँलाई प्रेम गर्न सृजिएकाहरू हौं, जो स्वर्ग र पृथ्वीका सृष्टीकर्ता हुनुहुन्छ । उहाँ हाम्रो प्रेमिलो पिता हुनुहुन्छ र हामी उहाँका छोराछोरीहरू हौं । कुनैपनि थोक वा कुनैपनि कुराभन्दा हाम्रो जीवनमा उहाँलाई प्रथम स्थान दिईनु पर्दछ ।

किन मानिसहरू मूर्तिलाई पुज्छन् ? के मानिसहरूले मूर्तिलाई पुज्ना वा प्रार्थना गर्न हुदैन ?

प्रायजसो मानिसहरूले आफूभन्दा ठूलाले गरेको वा अरूले गरेको देखेर सिक्ने गर्दछन् । सधैंजसो मानिसहरूले धार्मिक कुराहरूमा प्रश्न गर्दैनन् र कुनै धार्मिक कृयाकलापका पछाडीका घेय बुझ्न खोज्दैनन् ।

यस्ता धेरै मानिसहरू छन्, जसमा गलत विश्वास रहेको पाईन्छ, जसले मूर्तिहरू र शालिकहरूलाई परमेश्वर भन्ने ठान्दछन् र ती मानिसहरूले आफ्नो जीवनको अन्त्यसम्मै तीनै मूर्तिहरूलाई प्रार्थना गर्ने गर्दछन् ।

एकपटक हामीले यो के गर्दछौं र किन गर्दछौं भन्ने कुरामा चासो राख्यौं भने हामीले सत्यलाई खोज्ने काम गरेका हुन्छौं । वास्तविक सत्य चाहिँ परमेश्वरमा छ । जब हामीले हाम्रा सारा हृदयले परमेश्वरको सत्यलाई खोज्छौं, परमेश्वर आफैले हामीलाई सत्य प्रकट गर्नुहुनेछ, र उहाँको प्रेमले भर्नुहुनेछ, जुन सत्यले हामीलाई स्वतन्त्र गराउँदछ ।

धेरै मानिसहरूले सूर्य, चन्द्रमा, ताराहरू, ग्रहहरू र प्रकृतिको आराधना गर्दछन् । के यसरी प्रकृतिको आराधना गर्नु गलत हो ?

परमेश्वरले स्वर्ग र पृथ्वी सृष्टी गर्नुभयो । परमेश्वरले स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका यावथ थोकहरू सृष्टी गर्नुभयो । प्रकृति, सूर्य, चन्द्रमा, ताराहरू र ग्रहहरू सबै उहाँका सृष्टी हुन । मानिसले सृष्टीको आराधना गर्ने की सृष्टीकर्ताको ?

कसै-कसैले यस्तो विचार गर्छन् कि सूर्य, चन्द्रमा, तारा र ग्रहहरू परमेश्वरका हुन र परमेश्वर तिनीहरूमा वास गर्नुहुन्छ । हामीले किन सृष्टीकर्ता जो हाम्रो प्रेमिलो परमेश्वर हुनुहुन्छ, उहाँमा नै केन्द्रित नहुने त ? हामीले किन हाम्रा प्रेमिलो स्वर्गीय पिता को आराधना नगर्ने जसले हामीलाई बनाउनुभयो, हामीलाई प्रेम गर्नुभयो र हाम्रा प्रेमको पनि आशा गर्नुहुन्छ ?

कोही खीष्टियानहरू सधैं पापका बारेमा मात्र कुरा गर्दछन् । तीनीहरू दुःखी मानिसहरू हुन । किन पापका बारेमा छलफल गर्नुपर्छ ?

परमेश्वरले हामीलाई उहाँको स्वरूपमा सृजनुभयो तर पापले हामीलाई परमेश्वरबाट अलग गर्‍यो । उहाँमा हामीलाई नजिक तान्नका लागि परमेश्वरले उहाँको पुत्र येशू खीष्टलाई हाम्रा पापका लागि बलिदान स्वरूप क्रुसमा मर्नकालागि पठाउनुभयो । यदि हामीले येशू जो परमेश्वरका पुत्र र हाम्रा मुक्तिदाता र प्रभ हुनुहुन्छ, यहि येशू प्रभुको बलिदानिक मृत्यु र उहाँको पुनरुत्थानद्वारा हामी अनन्तका मृत्युबाट बचाईएका छौं ।

जसले यो सत्यलाई जान्दछ, अरूलाई पनि यो सत्य बताउनका लागि उत्सुक हुँदछ जोहरू पनि बचाईन सकेका होऊन । त्यसैले धेरै मानिसहरूले पापका बारेमा कुरा गर्दछन्, पापका परिणामहरू र पापबाट बचाईने उपायहरूको बारेमा पनि ।

सबै मानिस पापी हुँदैनन । हामी कसरी भन्न सक्छौं र सबैजना जन्मदा नै पापी हुन्छ भनेर ?

आदम र हव्वा, परमेश्वरले उहाँको आफ्नै स्वरूपमा सृजनुभएको पहिलो मानव, जसले परमेश्वरको आज्ञा भंग गरे अनि उसद्वारा नै पृथ्वीमा पापका प्रवेश भयो ।

बालकबेलादेखि नै हामीलाई यो सिकाइयो कि हामीले सधैं अरूको वास्ता गर्नुपर्छ । आफ्नो लागि मात्र कुनै थोक साँच्चु र अरूसँग बाँडचुँड नगर्नु भनेका चाहिँ स्वार्थी र लोभी हुनु हो जुन गलत कुरा हो ।

के तपाईंले साना बालकहरूको अवलोकन गर्नुभएको छ ? जब तपाईंले कुनै बालकलाई एउटा खेलौना दिनुहुन्छ, उसले त्यसलाई निकै बलियो गरी समात्छ । अनि जब तपाईंले त्यस खेलौनालाई खोस्न खोज्नुहुन्छ, बालकले दिन मान्दैन, उल्टै उसले तान्छ र रून थाल्छ । के यो बालक पनि स्वार्थी भएको होईन र ? कसले यस्तो बानी बालकलाई सिकाउँछ ? कसैले पनि होईन । उसो भए बालकले यो सब कसरी सिक्छ र ? यो एउटा उदाहरण मात्र हो कि पापले कसरी हाम्रो जिवनमा प्रवेश गर्छ भनेर ।

हामी मध्ये धेरैजना पापका अवधारणा नबुझेको समस्यामा हुन्छौं । कतिपटक हामीलाई हाम्रो आफ्ना कमी कमजोरीहरू स्विकार गर्न गाह्रो हुन्छ । जब हाम्रा विचारहरू गलत हुन्छन, हामी रिसाउँछौं, अरूका डाहा गर्छौं, कामुक हुन्छौं, भुटो बोल्छौं र अरूहरूलाई चित्त दुखाउँछौं यी सब पापका स्वभावहरू हुन् ।

जब हामीले बुझ्छौं यी पापका स्वभावहरू हुन भनेर तब मात्र हामीले त्यसको महसुस गर्दछौं । यदि हामीलेअरूवाट यस्ता कुरा आफुमा पाउँछौं हामीले क्षमा दिन सक्नु पर्दछ, जसरी परमेश्वरले येशूद्वारा हाम्रा पापहरू क्षमा गर्नुभयो ।

हामी कसरी पापबाट टाढा रहन सक्छौं ?

जब हामी अधिक समय परमेश्वरमा विताउँछौं तब हामीले के असल वा के खराब हो भन्नेकुरा छुट्याउन सक्छौं । उहाँसँग लामो समय विताएपछि पवित्र आत्माले हामीलाई पापबाट टाढा रहन सहायता गर्दछ । त्यसैले परमेश्वरसँग धेरै समय विताउनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

म सधैं अरूहरूलाई सहायता र वास्ता गर्छु, म आफूसँग कुनैपनि पापहरू छैनन, म किन पापका बारेमा कुरा गर्ने ?

अरूलाई सहायता गर्ने वा भलाइ गर्दैमा कसैसँग पाप छैन वा पाप गर्दैन भन्न मिल्दैन । पाप भनेको चोरी, हत्या, डकैती वा त्यस्ता प्रकारका अपराध मात्रै होईन तर जब हामी रिसाउँछौं, डाहा गर्छौं, घमण्ड गर्छौं, भुटो बोल्छौं, कामुक बन्छौं भने हामीले पाप गर्छौं । धेरैपटक हामीलाई हाम्रा साना साना कमीकमजोरी र असफलताहरू स्विकार गर्न गाह्रो हुन्छ । यसको बारेमा हामी कुरा गर्नपनि रूचाउँदैनौं । परमेश्वरको इच्छा पनि हामी सबै पापबाट स्वतन्त्र हुनुपर्छ भन्ने हो । हामीले हाम्रा पाप, गल्ती कमजोरीहरू उहाँमा स्विकार गर्नु भन्ने येशूको रगतले हाम्रा सबै पापहरू धोइएर स्वतन्त्र पार्नुहुन्छ ।

पाप स्विकार भनेको के हो ? मैले किन पाप स्विकार गर्ने ?

पाप स्विकार गर्नु भनेको आफुले गरेका सबै गल्ती कमजोरी हरूलाई बुझिसकेपछि विगतका कृयाकलापहरू परमेश्वरमा राखी पश्चाताप गर्नु हो । साथै पश्चाताप गरिसके पछि अब देखी उसो पापमय कृयाकलापहरू गर्दिन भनि कठिवद्ध पनि हुनु हो । एक पटक हामिले पाप स्विकार गरिसकेपछि उहाँमा क्षमा माग्नु पर्दछ ।

परमेश्वरको वचनले हामिलाई प्रतिज्ञा गरेको छ की “यदि हामिले हाम्रा पापहरू स्विकार गर्छौं भने, उहाले हामीलाई क्षमा दिनुहुन्छ र शुद्ध तुल्याउनु हुन्छ । ”

पश्चाताप के हो ? कसरी पश्चाताप गर्ने ?

पाप स्वीकार बारे थप कुराकानी गर्दा, हामीले विगतमा गरेका गल्तीहरूको र हाम्रा पापहरूको पश्चाताप गरेको परमेश्वर चाहानुहुन्छ । हाम्रा पापमय क्रियाकलापहरूबाट फर्केर उहाँलाई पछ्याएको परमेश्वर चाहानुहुन्छ ।

पश्चाताप भनेको हामीले गरेका गल्ती र पापहरूको बारेमा दुखी हुनु वा पछुतो मान्नु हो । साँचो पश्चातापले हामीमा ती विगतका गल्तीहरूलाई फेरी नदोहोर्नाउने भावना ल्याउँदछ ।

जब हामी परमेश्वरको सामु हाम्रा गल्तीहरूको क्षमा माग्नु जान्छौं, अझ असल बन्नका लागि हामी उहाँसँग उहाँको शक्तिको पनि माग गर्दछौं ।

पश्चाताप गर्नु भनेको हामी पूर्णरूपमा परिपक्व हुनु भन्ने होईन । हाम्रा स्वर्गमा बस्नुहुने पिता परमेश्वर यो बुझ्नुहुन्छ कि हामि कुनै समयमा फेरी पछि फिसल्न सक्छौं । तापनि, जहिले जहिले हामी उहाँमा हाम्रा दुःखी हृदय लिएर जान्छौं र उहाँसँग क्षमादान माग्छौं, तब हामीले क्षमा पनि प्राप्त गर्छौं । यस प्रक्रियामा, परमेश्वरले विस्तारै विस्तारै हामीलाई असल अझ असल बन्नका लागि उहाँको आकारमा ढाल्नुहुन्छ । अनि परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्ध पनि अझ गहिरो हुँदै जान्छ ।

बाइबलले भन्दछ, जब हामी पश्चाताप गर्छौं र परमेश्वरलाई खोज्छौं, येशू स्वयंले हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ ।

“मेरा प्यारा छोराछोरीहरू, तिमीहरूले पाप गर्ने छैनौं भनी म तिमीहरूलाई यो लेख्दैछु । तर यदि कसैले पाप गर्छ भने, हाम्रा पक्षमा पिताको सामु बोलिदिन कोहि एक जना हुनुहुन्छ, जो हुन् धार्मिक येशू ख्रीष्ट । उहाँ हाम्रो पापका प्रायश्चित्त स्वरूपको बलि हुनुहुन्छ, जो हाम्रो पापका लागि मात्र नभई सारा संसारकै लागि पनि ।”

हामीले परमेश्वरको स्वभावबाट सिक्नुपर्छ र उहाँलाई अझ नजिकबाट पछ्याउनुपर्छ । हामी पाप गर्छौं र परमेश्वरसँग क्षमा पनि माग्छौं । अनि उहाँले हरेक समयमा हामीलाई क्षमा दिनुहुन्छ । त्यसैगरि हामीले पनि अरूलाई क्षमा दिनुपर्छ । बाइबलले हामीलाई यसरी बताउँदछ,

“जसरी परमेश्वरले खीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु हाओ ।”

परमेश्वरको हातहतियार भनेको के हो ?

परमेश्वरको हातहतियार भनेको आत्मिक हातहतियार हुन, दिन दिनैको जीवनमा नकारात्मक शक्तिहरूसँग लड्नका लागि जसमाथि हामी भरपर्न सक्छौं । परमेश्वरको हातहतियार यी नै हुन, मुक्तिका टोप, सत्यतको कम्मर पेटी, धार्मिकताको छातीपाता, मिलाप र सुसमाचारका जुत्ता, विश्वासको ढाल र आत्माका तरवार जुन परमेश्वरको वचन हो ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा परमेश्वरको सुरक्षा रहनका लागि परमेश्वरको हातहतियारहरू कसरी धारण गर्ने र प्रार्थना कसरी गर्ने भन्ने बारेमा यस पुस्तको खण्ड ३ मा हेर्न सक्नुहुनेछ । यो प्रार्थना तपाईंको दैनिक जीवनमा हरेक विहान नियमित गर्नुहोस र हरेक विहान परमेश्वरको हातहतियार धारण गर्नुहोस । यस प्रार्थनाले प्रति दिन आईपर्ने आत्मिकी चुनौतीहरूलाई परमेश्वरको बल र शक्तिमा सामना गर्न तयार गर्दछ । परमेश्वरको हातहतियार धारण गर्नाले हाम्रो मन र हृदयलाई नाकारात्मक विचार र संवेगहरूबाट बचाउँदछ साथै आत्मिकी प्रहारहरूमा खडा रहन सक्षम बनाउँदछ ।

खीष्टमा स्वतन्त्र हुन भनेका के हो ? खीष्टमा स्वतन्त्रता भनेका के हो ?

यस विषयमा कुरा गर्दा, पहिलो प्रश्न यो आउन सक्छ कि, के बाट स्वतन्त्र हने ? केहि क्षण तपाईंका जीवनको बारेमा विचार गर्नुहोस । के तपाईं तपाईंका जीवनमा भएका यस्ता डर, ईर्ष्या, तिक्तपना, क्रोध, क्षमा नदिनु, विगतका चोटहरू, कुलत, कामवासना, खराब चरित्र आदिको बारेमा सचेत हुनुहुन्छ ? यस्ता व्यवहारहरूलाई शुरूमा नै तिरस्कार गरिदिनु नै स्वभाविक प्रवृत्ति हो ।

तथापी, जब हामी वास्तवमै हाम्रा हृदयलाई जाँच्छौं भने हाम्रा जीवनमा सुधार गर्नु पर्ने त्यस्ता क्षेत्रहरू हामीले थाहा गर्न सक्छौं । तर जब हामीले यी सब आफ्नै बलमा गर्न खोज्छौं तब हामी असफल हुन्छौं । अनि हामी प्रश्न गर्छौं, के हामी यस्ता नकारात्मक विचार, क्रियाकलाप र व्यवहारबाट स्वतन्त्र हुन सक्छौं ? येशू मात्र एउटा यस्ता व्यक्ति हुनुहुन्छ जसले हामीलाई स्वतन्त्र गर्न सक्नुहुन्छ । येशू भन्नुहुन्छ, “तब तिमीले सत्य के हो सो जान्नेछौं, र सत्यले तिमीलाई स्वतन्त्र तुल्याउनेछ ।”

येशूलाई आफ्नो जीवनको व्यक्तिगत मुक्तिदाता भनी स्वीकार गर्नु, हामीले गरेका पापहरूको स्वीकार र पश्चाताप गर्नु, उहाँको क्षमादानको माग गरी र असल हुनका लागि उहाँसँग माग गर्नु, येशूको क्रूसको मृत्यु र उहाँको पुनरुत्थानले पापबाट स्वतन्त्र भई जीउन सम्भव गराएको छ भनी हाम्रा हृदयमा विश्वास गर्नु, परमेश्वरको उपस्थितिमा समय विताउनु, बाइबल पढाईमा समय विताउनु र प्रार्थनामा समय विताउनुले हामीलाई पापबाट स्वतन्त्र पार्दछ र परमेश्वर तर्फ अगाडी बढ्न अगुवाइ गर्दछ ।