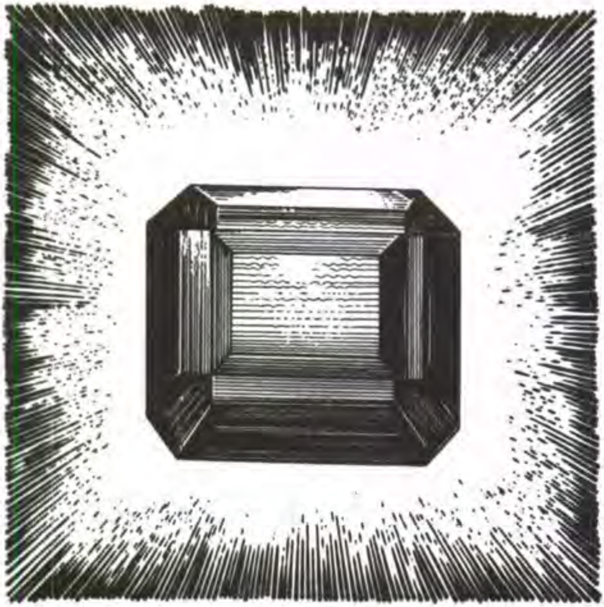
पाठ
१

आराधना– आत्मिक रत्न

जाडो दिन थियो। अग्लो अन्देश पहाड़बाट एक जवान मानिस फेदीतिर झरिराखेको थियो। एक्कासि उसले अनौठो देखिने ढुङ्गा देख्यो, उसले त्यसलाई टिप्यो र आफ्नो खल्तीमा हाल्यो। आफूले भेट्टाएको त्यस बस्तुको बारेमा उसलाई त्यत्ति थाहा थिएन! त्यो चट्टान, कोलम्बियामा पाइएकामध्ये अति विशाल पन्ना थियो, जसलाई लाखौं रुपियाँमा बेचियो र त्यो मानिस धनी भयो।

के त्यो ढुङ्गा आफूले भेट्टाउन पाएको भए हुन्थ्योजस्तो तपाईंलाई लाग्दैन? हामी सबै जना बहुमूल्य पन्ना, हीरा वा मणि आफूसँग राख्न मन पराउँछौं। तर यी थोकहरूलाई हामीले आफ्नै बनाउन नसके तापनि हामी सबैले पाउन सक्ने एउटा रत्नचाहिँ त्यहाँ छ– त्योचाहिँ आराधनाको रत्न हो।

परमेश्वरलाई गरिने आराधना बहुमूल्य पत्थरजस्तै हो, किनकि यसले हामीलाई आत्मिक रूपमा धनी बनाउँछ। अनि सुन्दर रत्नजस्तै, आराधनाका भिन्नाभिन्नै रूपहरू त्यहाँ छन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मध्येका केहीलाई हामीले अध्ययन गर्नेछौं। तपाईंले यी सत्यताहरूलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्न सिक्नुहुँदा तपाईंले आराधनाको आफ्नो "रत्नलाई" पालीस लगाउनुहुनेछ।



पवित्र आत्माले तपाईंलाई सहायता गर्नुहुनेछ र यसरी प्रत्येक रूपले परमेश्वरको सुन्दरता र महिमालाई चम्काउनेछ।

यस पाठमा तपाईंले यी विषयहरूको अध्ययन गर्नुहुनेछ. . .

आराधनाको अर्थ
भित्रिया गुणहरू
बाहिरिया प्रकटहरू

यस पाठले तपाईंलाई यी विषयहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ. . .

- प्रभावशाली ख्रीष्टियान आराधनाका निम्ति आवश्यकीय विभिन्न भित्रिया गुणहरूलाई परिभाषित गर्न।

- तपाईंले परमेश्वरलाई आराधना गर्न सक्नुहुने विभिन्न तरीकाहरूलाई वर्णन गर्न।
- पवित्रशास्त्र बाइबलमा उल्लेखित तरीकाहरूसँग तपाईंले प्रकट गर्नुभएको आराधनाको तरीकालाई तुलना गर्न।

आराधनाको अर्थ

उद्देश्य १ *तपाईंले परमेश्वरलाई आराधना गर्न सक्नुहुने दुइ तरीकाहरूको उल्लेख गर्नुहोस्।*

आफ्नो प्रेम विशेष किसिममा देखाउन चाहने गरी के तपाईंले कसैलाई प्रेम गर्नुभएको छ? तिनीहरूलाई के कुराले सबैभन्दा बढ़ी खुशी पार्छ भनी होशियारपूर्ण विचार गरेपछि मात्र तपाईंले केही कुरा भन्नु वा गर्नुभयो होला भन्ने कुरामा म निश्चित छु। अनि तपाईंले तिनीहरूलाई आनन्दित तुल्याउनुभयो भनी जान्नाले के त्यो तपाईंको निम्ति अचम्मको र आनन्दमय अनुभव भएन र?

यसरी नै परमेश्वरप्रति भएको हाम्रो प्रेमलाई प्रकट गरिनुपर्छ। हाम्रा सट्टामा मर्नका लागि आफ्ना पुत्र पठाउनुभएर हाम्रा निम्ति भएको आफ्नो प्रेमलाई परमेश्वरले प्रकट गर्नुभएको छ। उहाँको बारेमा वास्तै नगर्नेहरूलाई पनि उहाँले आफ्नो भलाइ र कृपा देखाउनुभएको छ। मत्ती ५:४५-ले हामीलाई बताउँछ, "उहाँले दुष्ट र सज्जन दुवैलाई सूर्यको ताप दिनुहुन्छ, र धर्मी र पापी दुवैलाई वृष्टि दिनुहुन्छ।"

प्रेमको प्रकटीकरण दुइतर्फी बाटो हो। हामीले हाम्रा भावनाहरूलाई उहाँबाट "लुकाउनुपर्ने" कुनै कारण त्यहाँ छ र? उहाँले हाम्रा हृदयहरू पढ्नुहुन्छ र त्यहाँ भएको प्रेमलाई देख्नुहुन्छ, तापनि हामीले हाम्रो प्रेम बोलेको र यसलाई प्रदर्शन गरेको देख्न

उहाँ चाहनुहुन्छ। यसो गर्दा हामीसँग आफ्नो प्रेमको बारेमा बोल्नका लागि हामी उहाँका निम्ति ढोका खोलिदिन्छौं। तब प्रभुसँगको सङ्गति र सम्बन्धका बारेमा हामी बुझ्न शुरू गर्छौं। संसारमा भएको कुनै पनि कुराले यसको स्थान लिन सक्दैन।

धेरै वर्षसम्म संसारको रमझममा गाना गाएकी स्त्रीले एक्कासि आफ्नो पेशालाई त्यागी सुसमाचारका भजनहरू गाउन थालिन्। तिनको जीवन परिवर्तनको बारेमा तिनलाई प्रश्न गर्दा, तिनले जवाफ दिइन्, "येशूविना मलाई न्यास्रो लागेको थियो।"

आराधनाद्वारा मात्र भर्न सकिने आत्मिक खाँचो त्यहाँ छ। हामीले हाम्रो प्रेम परमेश्वरसँग बोल्न आवश्यक छ। हामीले हाम्रा कामहरूद्वारा पनि प्रेमलाई प्रदर्शन गर्नु आवश्यक छ। त्यसलाई कसरी गर्न सकिन्छ त? येशूको नाउँमा गरिएको दया- को काम आराधनाको कार्य बन्छ, किनकि यसले प्रभुलाई प्रसन्न तुल्याउँछ। मत्ती २५:३१-४०-मा भएको कथाले यसलाई स्पष्ट पार्छ।

ख्रीष्टियानको रूपमा तपाईंले सिकिसक्नुभएको छ, कि प्रभुलाई प्रसन्न तुल्याउनाले तपाईं तृप्त र सन्तुष्ट हुन सक्नुहुन्छ। आराधना गर्ने व्यक्ति आनन्दित व्यक्ति पनि हो– यो अति उत्तम इनाम हो। हितोपदेश १७:२२-ले बताउँछ, "प्रसन्न हृदयले तपाईंलाई स्वस्थ राख्छ।" भजनसंग्रह १२८:१-ले यसरी बताएको छः "परमप्रभुको भय मान्नेहरू सबै धन्यका हुन्।"

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

तपाईंको अभ्यासको निम्ति भनिने खण्डहरूमा उल्लेखित प्रश्नहरू वा अभ्यासहरूले तपाईंले भरखरै अध्ययन गर्नुभएको कुरालाई दोहोऱ्याउन वा प्रयोग गर्नको निम्ति तपाईंलाई सहायता गर्छन्।

हामीले दिएको उत्तर हेर्नुभन्दा पहिले प्रत्येक प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् वा प्रत्येक अभ्यास पूरा गर्नुहोस्।

१ वाक्यलाई पूरा गर्ने ठीक बयानको अगाड़िको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्। साँचो रूपमा परमेश्वरलाई आराधना गर्नु भनेको यस्तो गर्नु र भन्नु हो
क) जेचाहिँ यस घड़ीमा ठीक देखिन्छ।
ख) जसले हामीलाई असलको अनुभव दिन्छ।
ग) जसले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउँछ।

२ हामीले जे अध्ययन गरेका छौं, त्यसअनुसार तल दिइएकाहरूमध्ये कुनचाहिँ आराधनाको कार्य हुन सक्छ?
क) तपाईंले परमेश्वरलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भनी उहाँलाई भन्नु।
ख) हरेक दिन उहाँको वचन पढ्नु।
ग) येशूको नाममा एक कचौरा पानी दिनु।

३ तपाईंले गर्न वा भन्न सक्ने दुइ थोकहरूलाई लेख्नुहोस्, जुनचाहिँ परमेश्वरलाई आराधना हुन्छन्जस्तो तपाईंलाई लाग्छ
....
....

पाठको अन्तमा दिइएका उत्तरहरूसँग आफ्ना उत्तरहरू जाँच्नुहोस्।

भित्रिया गुणहरू

उद्देश्य २: *आराधनाको निम्ति आवश्यक पर्ने तीन गुणहरूको बाइबलीय उदाहरणहरू चिन्नुहोस्।*

> तर बेला आइरहेछ, र त्यो बेला अहिल्यै हो, जब सच्चा आराधकहरूले पितालाई आत्मा र सत्यतामा आराधना गर्नेछन् (यूहन्ना ४:२३)।

आराधकहरूका रूपमा हामीबाट आशा गरिएका कुराहरूको मुख्य विवरण यस पदले हामीलाई दिन्छ। पदको पहिलो भागको आसयलाई अब हामी विचार गरौं, "परमेश्वरका आत्माको शक्तिद्वारा मानिसहरूले पितालाई आराधना गर्नेछन्।"

"शक्तिद्वारा" भनिने शब्दहरूको अर्थ के हुन्छ त? तिनीहरूले यही अर्थ दिएका हुन्छन् कि आराधना गर्नका लागि हामीलाई शक्ति वा सामर्थ्यको आवश्यकता पर्छ, तर शक्तिचाहिँ हाम्रो आफ्नै शक्तिभन्दा ठूलो हुनुपर्छ। जब हामी हाम्रो अपुगलाई स्वीकार गर्छौं, हामीले वास्तविक आराधनातर्फको पहिलो कदम चालेका हुन्छौं– नम्रताको कदम। हामीले यसो भनिरहेका हुन्छौं, "म आफैमा पर्याप्त बलियो छैन। मभन्दा ठूलो कोही व्यक्तिबाट मलाई सहयोगको आवश्यकता छ।"

"म आफैमा पर्याप्त बलियो छैन।"

यस पदका अरू तीन शब्दहरूले अर्थलाई पूरा गरिदिन्छन्। "परमेश्वरका आत्माको" भन्ने शब्द समूहले हामीलाई कसको शक्तिको आवश्यकता छ भनी हामीलाई बताउँछ। हामीले यस कुरालाई महसूस गर्नैपर्छ कि पृथ्वीको स्रोतबाट हामीले प्राप्त गर्न सक्ने शक्ति यो होइन। हामीले जसरी गर्नुपर्ने हो, त्यसरी आराधना गर्नका लागि हामीसँग परमेश्वरका आत्माको शक्ति हुनुपर्छ।

पिता जो हुनुपर्छ, उहाँलाई वास्तवमा त्यसै गरी आराधना गर्नका लागि पवित्र आत्माले आफ्नो शक्तिद्वारा हामीलाई सहायता गर्नुहुन्छ। यसले हामीलाई नम्रतातर्फ पनि डोऱ्याउँछ। साँचो आराधनामा हामीले आफैलाई प्रेम र अगुवाइको आवश्यकता परेका सन्तानहरूका रूपमा देख्छौं। उहाँलाई "पिता" भन्नुचाहिँ उहाँलाई सृष्टिकर्ता भन्नुभन्दा पनि अझ ठूलो कुरा हो। योचाहिँ उहाँको परिवारमा हामीले उचित स्थान पाउनु र उहाँको अधिकारलाई स्वीकार गर्नु हो।

के यो तल झरिरहेको कदमजस्तो सुनिन्छ? एक प्रकारले भन्ने हो भने यो यस्तै हो। तर नम्रताको अर्थचाहिँ हामी अँध्यारो कुनामा लुकेर बस्नु भन्ने हुँदैन। नम्रताको अर्थ अँध्यारो अनुहार लिएर हामी यताउति हिँड्नु भन्ने हुँदैन। यसको अर्थ हामीसँग भएका सबै थोकहरू त्यागिदिनु भन्ने हुँदैन। यसको अर्थ हाम्रो जीवनको प्रत्येक क्षेत्रमा प्रभुलाई पहिलो स्थान दिनु भन्ने हुन्छ। यसैले यो तलतिर भासिने कदम होइन, किनकि उहाँले हामीलाई उहाँसँगको आनन्दमा उठाउनुहुन्छ।

जब हामी उहाँको महानतालाई देख्न शुरू गर्छौं, "उहाँले चाहनुभएको साँचो आराधना" चढ़ाउनका लागि हामी पूर्ण रूपमा तयारी हुन्छौं। उहाँले के चाहनुहुन्छ? उहाँका सन्तानका रूपमा हामीलाई थाहा छ कि सबैभन्दा बढ़ी त उहाँले हाम्रो प्रेम र आज्ञाकारितालाई चाहनुभएको छ।

पारिवारिक सम्बन्धहरूमा प्रेम र आज्ञाकारितालाई अलग गर्नु असम्भव छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ। एउटालाई अर्काको आवश्यकता छ वा एउटाले अर्कोलाई पूरा गरेको हुन्छ। यदि कुनै बालकले आफ्ना आमा-बाबुलाई प्रेम गर्छ भने, तिनीहरूका आज्ञा पालन गर्न उसलाई प्रायः कठिन पर्दैन। यो त उसको लागि आनन्द बन्छ। प्रसन्न तुल्याउने इच्छालाई प्रेमले प्रोत्साहन गर्छ।

परमेश्वरका आज्ञाहरूका विरुद्धमा जानका लागि हामी इच्छुक भएको कुरा हामीले पत्ता लगायौं भने, हाम्रो प्रेम पातलो बन्दैछ भन्ने कुरा याद गरी हामीले हाम्रो प्रवृत्तिलाई नियाल्नु आवश्यक पर्छ। हामी नम्रतामा निहुँरिएर हाम्रो स्वार्थीपनको निम्ति हामीले प्रभुसँग क्षमा माग्नुपर्छ। उहाँले आफ्नो प्रेममा फेरि खन्याउनुहुनेछ– जुन प्रेमलाई हामी उहाँको इच्छाको आनन्दित आज्ञाकारितामा खन्याउन सक्छौं।

हामीले उल्लेख गरेको रत्नको धेरै रूपहरू भएझैं, आराधनाका पनि धेरै रूपहरू छन्। धेरै महत्त्वपूर्ण गुणहरूमध्ये तीनवटालाई हामीले अध्ययन गरेका छौं। तर, तपाईंले परमेश्वरको वचनको खोजी गर्नुहुँदा, उहाँका आत्माले तपाईंलाई अझ धेरै कुराहरू देखाउनुहुनेछ। तपाईंले थप्नुहुने र पालीस गर्नुहुने प्रत्येक नयाँ भित्रिया गुणले आराधनाको तपाईंको समयलाई अझै मूल्यवान् र सुन्दर बनाउनेछ।

तपाईं आराधनामा पहिलो कदम अहिले नै किन चाल्नु हुन्न त? के तपाईं नम्रता, आज्ञाकारिता र प्रेममा केही समयको लागि आफ्नो शिर निहुँराई यी शब्दहरू पढ्न सक्नुहुन्छ?

प्रेमी पिता,

तपाईंलाई आराधना गर्नुचाहिँ मैले पाएको सबैभन्दा ठूलो सौभाग्य हो। तपाईंको शक्ति र तपाईंका पवित्र आत्माको शक्तिको निम्ति म तपाईंको प्रशंसा गर्छु। तपाईं जो हुनुहुन्छ, त्यसको निम्ति र विशेष गरी तपाईं मेरा पिता हुनुभएको निम्ति म तपाईंलाई प्रशंसा गर्छु। प्रभु, म तपाईंलाई प्रेम गर्छु। आमिन।

तपाईंको अभ्यासको निम्ति

४ हामीले अध्ययन गरेका आराधनाका निम्ति आवश्यक तीन व्यक्तिगत गुणहरू.. र .... हुन्।

५ तल उल्लेखित प्रत्येक पदद्वारा कुन गुणलाई नमूनित गरिएको छ?

क) भजनसंग्रह १०:१७ ....

ख) १ यूहन्ना ३:१८ ....

ग) १ यूहन्ना ३:२४ ....

६ मत्ती २१:२८-३२-मा भएको दृष्टान्तलाई पढ्नुहोस्। दुइ छोराहरूमध्ये कुनचाहिँले हामीले अध्ययन गरिरहेका गुणहरूलाई विकास गरिरहेको थियो? ....

तपाईंका उत्तरहरू जाँच्नुहोस्।

बाहिरिया प्रकटहरू

उद्देश्य ३: *परमेश्वरलाई आराधना गर्न सकिने तरीकाहरूलाई पवित्र धर्मशास्त्र बाइबलबाट परिचित गर्नुहोस्।*

अब हाम्रो *आराधना रत्नका* रूपहरू असंख्य बनेका छन्। प्रत्येक नयाँ परिस्थितिहरूमा परमेश्वरलाई आराधना र महिमा गर्नका लागि हामीले नयाँ तरीकाहरू र मौकाहरूलाई भेट्टाउँछौं। हामीले हाम्रो बाइबल पढ्दा प्राचीन समयका मानिसहरूले प्रकट गरेका उनीहरूको प्रेमलाई देख्न सक्छौं र हामी तिनीहरूका अनुभवहरूबाट सिक्न सक्छौं। हामीले हाम्रो प्रेमलाई प्रकट गर्दा यसको पनि वृद्धि हुनेछ।

इस्राएलका राजा बनेका गोठाला दाऊदले बाजागाजा र गीतका साथमा परमप्रभुलाई आराधना गरेका थिए। मोशाकी दिदी मिरियमले पवित्र नाचका साथ आराधना गरेकी थिइन्। महान् सुनामी स्त्रीले शब्दको उच्चारण गर्न नै असमर्थ भई चूपचापसाथ आफ्नो शिर निहुराइन्। डोराकास एक भक्त स्त्री थिइन्, जसले आफ्नो दृढ़ ख्रीष्टियान जीवन र गरीबहरूका निम्ति लुगा सिइदिने तम्तयार हातद्वारा परमेश्वरलाई महिमा र आदर दिएकी थिइन्।

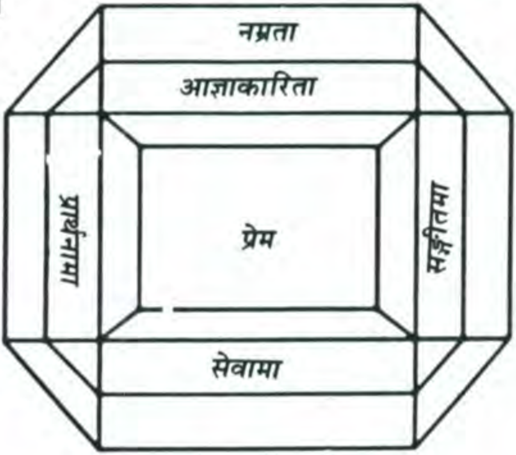
येशूकी आमा मरियमले परमेश्वरलाई प्रशंसा र महिमा गरिन्। तिनका शब्दहरू तिनका आफ्नै थिएनन्। प्रशंसा गर्नका लागि तिनले आफ्नो हृदय र मुख खोल्दा तिनले अगमवाणीका वचनहरू बोलिन्। *मरियमको स्तुतिगान* भनिने यस प्रार्थनालाई तपाईं लूका १:४६-५५-मा पढ्न सक्नुहुन्छ।

हामीले प्रभुलाई आराधना गर्न सक्ने केही तरीकाहरूलाई मात्र यी उदाहरणहरूले देखाएका छन्। हामी उहाँलाई हाम्रा

आवाजहरूद्वारा भजनमा प्रशंसा गर्न सक्छौं। बाजागाजा बजाएर र गाएर, हाम्रा तालीहरू बजाएर वा हाम्रा हातहरू उचालेर हामी हाम्रा शरीरहरूद्वारा पनि उहाँलाई आराधना गर्न सक्छौं। पूर्ण मौन भएर परमेश्वरको भलाइलाई मनन गर्दा आराधनाको अति बहुमूल्य घड़ीको अनुभव गर्न सकिन्छ। अनि हामी सबैलाई थाहा छ, कामहरूचाहिँ शब्दहरूभन्दा पनि चर्को गरी बोल्छन्। हामीले आज्ञा पालन गर्दा, हामीले आफूलाई हेर्दा र हामीले पूरा गर्न सक्ने खाँचोलाई देख्दा र ती खाँचोहरू पूरा गर्नका लागि हामीले काम गर्दा हामीले प्रशंसा गरेका हुन्छौं।

ईमानदार आराधना पृथ्वीको साधारण माटोमा पाइने बहुमूल्य पत्थर हो, यद्यपि यसले ज्योति, सुन्दरता र महिमालाई प्रतिबिम्बित गर्न सक्छ।

बहुमूल्य रत्नको रूपमा तल आराधनालाई नमूनित गरिएको छ। त्यहाँ धेरै रूपहरूका निम्ति खाली ठाउँ छोड़िएको छ। तपाईंले आफ्ना स्वर्गीक पितालाई आराधना कसरी प्रकट गर्न सक्नुहुन्छ, ती खाली ठाउँहरूमा आफ्ना विचारहरू राखी भर्नुहोस्।



तपाईंको अभ्यासको निम्ति

७ वाक्यलाई पूरा गर्ने बयानलाई छान्नुहोस्। हाम्रा प्रभुलाई हाम्रो प्रेम प्रकट गर्ने तरीकाहरूमध्ये सबैभन्दा उत्तम तरीकाचाहिँ

क) सांसारिक प्रभाव र परीक्षाबाट लुक्नु हो।

ख) घरीघरी त्यही प्रार्थनालाई दोहोऱ्याउनु हो।

ग) हामी उहाँलाई प्रेम गर्छौं भनी हाम्रा कामहरूद्वारा देखाउनु हो।

८ कसरी आराधना गर्नुपर्छ भनी यदि कसैले तपाईंसँग प्रश्न सोध्यो भने, कुनचाहिँलाई तपाईं सबैभन्दा उत्तम उत्तर सम्झिनुहुन्छ?

क) तपाईं अरूहरूलाई हेर्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरूले गरेका कुरालाई नकल गर्न सक्नुहुन्छ।

ख) आराधनाको रूप एउटाभन्दा धेरै छ, यसको उदाहरणको लागि तपाईं बाइबललाई पल्टाउन सक्नुहुन्छ।

ग) तपाईंलाई उपयुक्त हुने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् र यसलाई गर्न थाल्नुहोस्।

९ तल दिइएका बाइबलका पदहरूलाई हेर्नुहोस् र यी मानिसहरूले परमेश्वरलाई कसरी आराधना गरे तपाईंका आफ्नै शब्दहरूमा बताउनुहोस्। तपाईंको निम्ति एउटा उदाहरण दिइएको छ।

क) प्रेरित २:४४ .... विश्वासीहरूसँग सङ्गति गरेर।

ख) प्रेरित ४:३२ ....

- **ग)** प्रेरित ८:३५ ....
- **घ)** प्रेरित १६:१५ ....
- **ङ)** प्रेरित १६:२५ ....
- **च)** फिलेमोन ४ ....

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तरहरूलाई तपाईंले पहिल्यै देख्न नसक्नुभएको होस् भन्ने हेतुले तिनीहरूलाई क्रमिक रूपमा राखिएका छैनन्। तपाईंलाई चाहिने उत्तर मात्र हेर्नुहोस् र त्यसलाई पहिले नै हेर्ने कोशिश नगर्नुहोस्।

१ ग) जसले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउँछ

६ जेठो छोराले

२ उल्लेखित सबैलाई आराधनाको कार्यको रूपमा विचार गर्न सकिन्छ।

७ ग) हामी उहाँलाई प्रेम गर्छौं भनी हाम्रा कामहरूद्वारा देखाउनु हो।

३ तपाईंको उत्तर। तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ, प्रभुलाई प्रशंसा र धन्यवाद ज्ञापन। प्रार्थनापूर्ण बाइबल अध्ययन वा कुनै व्यक्तिलाई सहयोग गर्नेजस्ता कामहरू, किनकि तपाईं

परमेश्वरको प्रेम देखाउन चाहनुहुन्छ, यिनीहरू आराधना गर्ने विभिन्न तरीकाहरू हुन सक्छन्।

८ ख) आराधनाको रूप एउटाभन्दा धेरै छ; यसको उदाहरणको लागि तपाईं बाइबललाई पल्टाउन सक्नुहुन्छ।

४ नम्रता, प्रेम र आज्ञाकारिता

६ तपाईंका आफ्नै शब्दहरू, तर तपाईंका उत्तरहरू यस्तै हुन सक्छन्।

ख अरूहरूसँग बाँड्नु

ग सुसमाचार भन्नु

घ सत्कार गर्नु

ङ प्रार्थना गर्नु र गाउँनु

च धन्यवाद दिनु

५ **क** नम्रता

ग आज्ञाकारिता

ख प्रेम