



आराधनाको अभ्यास

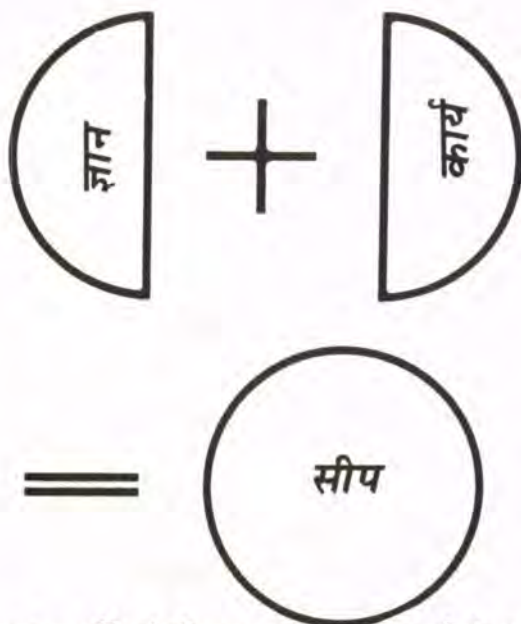
सीप कारखानाका कामदारहरूले के गरिरहेका छन् भनी पर्यटकहरूलाई व्याख्या गर्दै यात्रा-सहयोगीले आफ्नो कुराकानी पूरा गरे।

“तिनीहरूले गरिराखेका काम के तपाईं पनि गर्न सक्नुहुन्छ?” भनी एक जना पर्यटकले प्रश्न गरे।

ती यात्रा-सहयोगी मुस्कुराए र आफ्नो शिर हल्लाउँदै भने, “मैले ईमानदार कुरा गर्नेपछि। यसलाई कसरी गरिन्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा छ, तर मैले यो कहिल्यै गरेको छैन।”

केही कुरा कसरी गर्नुपर्छ भनी जान्नु र यसलाई गर्नु सधैंभरि एउटै कुरा होइन। सीपचाहिँ अभ्यासद्वारा आउँछ। गीतार बजाउनको लागि अभ्यास नगरीकन कसैले पनि यसलाई सिक्न सक्दैन। अनि आराधना नगरीकन कसैले पनि आराधना गर्नका लागि सिक्न सक्दैन।

तपाईंले कसरी आराधना गर्नुपर्छ भनी बताउनु यस पाठको उद्देश्य होइन, तर आराधनाका बारेमा अरू विश्वासीहरूले के सिकेका छन् सो बाँड्नु हो। यी विश्वासीहरूमध्ये कोही बाइबल समयमा रहेका थिए र अरूहरूचाहिँ आज जिइरहेका छन्। तपाईंले सिक्किरहनुभएका कुराहरूलाई तपाईंले व्यवहारमा लगाउनुहुँदा, तपाईंले अरूहरूलाई पनि सहायता पुऱ्याउन सक्नुहुनेछ।



यस पाठमा तपाईंले यी विषयहरूको अध्ययन गर्नुहुनेछ. . .

व्यक्तिगत आराधना
सामूहिक आराधना

यस पाठले तपाईंलाई यी विषयहरूमा सहायता पुऱ्याउनेछ. . .

- आराधनाका बाइबलीय सिद्धान्तहरू र व्यावहारिक धारणाहरूलाई तपाईंको व्यक्तिगत भक्ति (आराधना)-मा प्रयोग गर्न।
- आराधनाका बाइबलीय सिद्धान्तहरू र व्यावहारिक धारणाहरूलाई समूहको सदस्यको रूपमा प्रयोग गर्न।

व्यक्तिगत आराधना

उद्देश्य १ : तपाईंको आफ्नै भक्तिगत र आराधनाको समयलाई सुधार गर्ने तरिकाहरूलाई चिन्नुहोस्।

बाइबलमा भएका आराधकहरूले परमेश्वरलाई कहिले खोजेका थिए? दानिएलले दिनमा तीन पल्ट प्रार्थना गरे। दाऊदले बिहान र बेलुका परमप्रभुलाई खोजेका थिए। उहाँलाई "निरन्तररूपमा आराधना गरिनुपर्छ" भनी पहिलो इतिहास १६:११-ले बताएको छ। हामी पूर्ण रूपमा उहाँमा समर्पित भयौं भने हाम्रो आराधना निरन्तररूपमा भइराखेको हुन्छ। यद्यपि, हामीले प्रत्येक दिन विशेष समय छुट्ट्याउनुपर्छ, जहाँ हामी प्रभुसँग नजीक र व्यक्तिगत सङ्गति गर्न सक्छौं।

एकलै हुनका लागि समय र ठाउँ उपलब्ध गर्नका निम्ति धेरै व्यक्तिहरूले कठिनाइको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ, तर तिनीहरूले उपायचाहिँ निकालिहाल्छन्। घरकी आमा आफ्नो परिवारभन्दा एक घण्टा सबेरै उठ्छिन् र यसरी तिनले आफ्नो व्यक्तिगत भक्ति गर्न सकिन्छन्। काम गर्ने मानिस आफ्नो खाजा खाने समयमा पार्कमा जान्छन् र यसरी उनी एकलै हुन सक्छन्। तपाईंको परिस्थिति जस्तोसुकै भए तापनि, उहाँसँगको सङ्गतिमा समय छुट्ट्याउनका लागि प्रभुले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्नुहुनेछ।

यस समय अवधिमा तपाईं आराधना गर्न चाहनुहुन्छ। आराधना गर्दा तपाईंले प्रभुलाई अझै व्यक्तिगत रूपमा चिन्न सक्नुहुन्छ। एक पल्ट मेरा मित्रले मलाई मेरो व्यक्तिगत भक्तिको निम्ति मलाई समय-तालिका दिनुभयो। केही समयसम्म मैले यसलाई पछ्याएँ र त्यसपछि मेरो आफ्नै आवश्यकताअनुसार यसलाई परिवर्तन गरें। यही नै समय-तालिका म तपाईंसँग

बाँड्न चाहन्छु र प्रभुसँगको विशेष समयलाई सङ्गठित गर्नका निम्ति यसले व्यावहारिक निर्देशनहरू दिनेछ भन्ने कुरामा म आशावादी छु। मेरा साथीले मलाई दिनुभएको समय-तालिकाको नकललाई मैले यस खण्डको अन्तमा राखेको छु।

आवाज निकालेर आराधना गर्न सक्ने ठाउँमा तपाईंले आफ्नो भक्ति गर्नुभयो भने तपाईं यसमा कृतज्ञ बन्नुहुनेछ। प्रभुसँगको भक्तिमा तपाईं गानहरू पनि संलग्न गर्न चाहनुहुन्छ होला। तपाईंले जान्नुभएका कोरस (भजन)-हरूलाई तपाईं गाउन सक्नुहुन्छ र आत्मामा पनि तपाईं गाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको आराधना भक्तिको समयमा तपाईं प्रभुको सामु रुन पनि सक्नुहुन्छ, वा तपाईं आनन्दले हाँस्न पनि सक्नुहुन्छ। प्रशंसा र आराधनामा तपाईं आफ्ना तालीहरू बजाउन सक्नुहुन्छ र आफ्ना हातहरू उठाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं घुँडा टेक्न, बस्न, उभिन, हिँड्न वा पल्टिन सक्नुहुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिको निम्ति हामी एउटै तरीका लागू गर्न सक्दैनौं, किनकि हावाजस्तै, पवित्र आत्मा पनि एक दिशामा मात्र हिँड्दुल गर्नुहुन्न। उहाँले हामी प्रत्येकलाई चिन्नुहुन्छ र हाम्रो विगत, वर्तमान र भविष्यको बारेमा उहाँलाई थाहा छ। हामीलाई वास्तवमा के कुराको आवश्यकता छ सो उहाँलाई थाहा छ।

तपाईंको दैनिक भक्ति (आराधना)-को समयमा तपाईंको मनमा आएका याद गर्न लायकका विचारहरूलाई कुनै अभ्यास-पुस्तिकामा लेख्नु तपाईंको लागि सहयोगपूर्ण हुन्छ। कोही-कोही मानिसहरू आफ्नो बाइबल पढाइबाट बुँदाहरू बनाउन चाहन्छन् र आफूसँग सीधै बोलेका पदहरूका मुनि धर्को तान्ने गर्छन्। प्रभुले तपाईंको मनमा ल्याउनुहुने मानिसहरूका नामहरू र अवस्थाहरूलाई यदि तपाईंले लेख्नुभयो भने, पछि गएर यसलाई हेर्दा र परमेश्वरले तपाईंका प्रार्थनाहरूको उत्तर कसरी दिनुभयो भनी देख्दा तपाईं अति उत्साहित बन्नुहुनेछ।

तपाईंको अभ्यास-पुस्तिका तपाईंको आफ्नै व्यक्तिगत "आत्मिक डायरी" हुन सक्छ।

यस पुस्तकमा भएको "शान्त समय" तालिकामा एउटा चिनो राखिछोड्नुहोस् भनी म आग्रह गर्दछु। तपाईंको बाइबलसँग यसलाई राख्नुहोस् र कम-से-कम एक हप्ताको निमित्त तपाईंको शान्त समयको अवधिमा यसलाई दैनिक सहयोगीका रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसपछि परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईं सो गर्न सक्नुहुन्छ। महीनाहरू बित्दै जाँदा प्रभुसँग बिताएको यो एक घण्टा अझै मूल्यवान् भएको तपाईंले भेट्नुहुन्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा छ। आफूले पाएका अनुभवहरूलाई यदि तपाईं तपाईंका आई सी आई प्रशिक्षकसँग बाँड्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया स्वतन्त्र भई यसो गर्नुहोस्। आराधना हाम्रो जीवनको पनि एक महत्त्वपूर्ण भाग हो, र हामी पनि तपाईंसँगै आनन्द मनाउनेछौं।

शान्त समय

"शान्त समय" प्रभुसँग एकलै बिताइएको समय हो। जीवित परमेश्वरसँग व्यक्तिगत र घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित गर्नका लागि प्रयोग गरिएको समय यो हो। तपाईं उहाँसँग बोल्न र उहाँ तपाईंसँग बोल्नुभएको सुन्नका लागि यो समय प्रयोग गरिन्छ। "परमेश्वरको नजीक आओ, र उहाँ तिमीहरूका नजीक आउनुहुनेछ" (याकूब ४:८)।

समय-तालिका

तयारी (५ मिनेट)

क) आफैलाई प्रश्न सोध्नुहोस्: के मेरो हृदय शुद्ध र मेरो विवेक सफा छ? (भजन २४:३-६; १३६:२३-२४; ५१)।

.....

- ख) आज्ञाकारिता: प्रभुले तपाईंलाई जे भन्नुहुन्छ, सोको आज्ञा पालन गर्नका लागि आफू तयारी भएको कुरा उहाँलाई भन्नुहोस् (यूहन्ना १४:२१)।
- ग) पवित्र आत्माको अगुवाइ माग्नुहोस् र चिन्नुहोस् (यूहन्ना १४:२६; रोमी ८:२६)।

प्रशंसा र आराधना (१० मिनेट)

तपाईंको प्रार्थना भाषामा आराधना गर्नुहोस्। आत्मामा प्रार्थना गर्नुहोस्। परमेश्वर जो हुनुहुन्छ, उहाँमा ध्यान गर्नुहोस्। उहाँ जस्तो हुनुहुन्छ, त्यसको निमित्त उहाँलाई प्रशंसा गर्नुहोस्। के भन्नुपर्ने हो भनी तपाईंलाई थाहा भएन भने आराधनाका भजनहरूमध्ये एउटालाई पढ्नुहोस् र तपाईंले परमेश्वरलाई आराधना गर्नुहुँदा यसलाई चर्को सोरमा पढ्नुहोस्।

वचन पढ्नुहोस् (२५ मिनेट)

प्रत्येक दिन दुइ वा तीन अध्यायहरू पढी, बाइबलको कुनै एउटा पुस्तकलाई अध्ययन गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई दोस्रो पल्ट पनि पढ्नुहोस् र मुख्य पदहरूका मुनि धर्को तान्नुहोस्। ती पदहरूमा मनन गर्नुहोस् र तिनलाई तपाईं आफ्नो जीवनमा कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ सो विचार गर्नुहोस्। तिनीहरूका सम्बन्धमा भएका आफ्ना विचारहरूलाई लेख्नुहोस् र कष्ट गर्नका लागि एउटालाई छान्नुहोस्।

प्रार्थना (२० मिनेट)

प्रभुको आवाज सुन्नका लागि तयार हुनुहोस्। तपाईंका विचारहरू, इच्छाहरू र कल्पनाहरूलाई अधीन गर्नका लागि उहाँसँग बिन्ती गर्नुहोस् (यशैया ५५:८)। शत्रु अर्थात् दुष्टको

आवाजलाई हप्काउनुहोस् र त्यसलाई चूप पारिएको छ भनी त्यसलाई भन्नुहोस् (याकूब ४:७)। पवित्र आत्माको पूरा अधीन छ भनी उहाँलाई भन्नुहोस् (रोमी ८:२६)। तपाईंले जे प्राप्त गर्न लाग्नुभएको छ, त्यसको निम्ति विश्वासमा प्रभुलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

केही समय चूपचाप भई बिताउनुहोस्। तपाईंको मनमा आएका विचारहरूलाई लेख्नुहोस्। तिनमा मनन् गर्नुहोस्, तिनलाई परमेश्वरको वचनमा जाँच गर्नुहोस्। तिनीहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्। प्रभुले तपाईंको मनमा ल्याउनुहुने मानिसहरू वा परिस्थितिहरूका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

व्यक्तिगत आवश्यकताहरू र अवस्थाहरूका निम्ति समय लिनुहोस्। तिनीहरूलाई परमेश्वरकहाँ प्रस्तुत गर्नुहोस्।

धन्यवादज्ञापन। तपाईंका स्वर्गीक पिताको भलाइ र उहाँले पठाउनुहुने उत्तरको निम्ति तपाईंको भक्तिको समयमा उहाँलाई धन्यवाद दिंदै पूरा गर्नुहोस्।



तपाईंको अभ्यासको निम्ति

- १ तल दिइएकाहरूमध्ये कुन-कुन बयानहरू ठीक छन्?
 - क) हामीले पवित्र ठाउँमा मात्र आराधना गर्नुपर्छ।
 - ख) हामीले आराधना गर्दा आराधनाको बारेमा अभि धेरै सिक्न सक्छौं।
 - ग) प्रभुले प्रत्येक विश्वासीसँग सङ्गति गर्ने इच्छा राख्नुहुन्छ।
 - घ) स्त्रीष्टियान आराधनामा मौनता र मनन महत्त्वपूर्ण छैनन्।

- २ तल उल्लेखित प्रश्नहरूलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। तपाईंको निम्ति ठीक भएको प्रत्येक उत्तरको अगाडिको खाली ठाउँमा हो वा छ लेख्नुहोस्।
- क प्रत्येक दिन व्यक्तिगत भक्ति (आराधना)-को निम्ति म नियमित समय छुट्टयाउने गर्छु।
 - ख मेरो भक्तिको समयमा परमेश्वरलाई आराधना गर्नका लागि म समय बिताउँछु।
 - ग कुराहरू ठीक नहुँदा पनि म गाउँछु र प्रभुलाई प्रशंसा गर्छु।
 - घ प्रत्येक दिन म परमेश्वरको वचन पढ्छु।
 - ङ मसँग बोल्नका लागि म प्रभुलाई मौका दिन्छु।
 - च मैले आराधना गर्दा म आफूलाई र अरूहरूलाई बिर्सन्छु र परमेश्वरमा मात्र ध्यान लगाउँछु।
 - छ हरेक दिन म आत्मामा प्रार्थना गर्छु।

तपाईंले हो वा छ भनी लेख्न नसक्नुभएको ठाउँमा 'सु' (सुधारको आवश्यकता) भनी लेख्नुहोस्। प्रभुसँगको तपाईंको व्यक्तिगत भक्तिको समयमा सुधारको आवश्यकता परेको ठाउँमा प्रभुको सहायताको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

सामूहिक आराधना

उद्देश्य २: समूहमा हुँदा प्रभुलाई आराधना गर्ने तीन तरिकाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

सुसमाचार प्रचार गरेको कारण दुइ हजार वर्ष पहिले प्रेरित पावललाई भ्यालखानमा हालिएको थियो। हुन सक्छ, यही अनुभवले नै उनलाई विश्वासीहरू आराधना गर्नका लागि एकसाथ आउने महत्त्वपूर्णताको महसूस गर्न लगाएको थियो।

१०८ स्त्रीष्टियान आराधना

उनले भनेका थिए, "तिमीहरू त्यसको निम्ति एउटै शरीरमा बोलाइएका थियौ" (कलस्सी ३:१५)।

कति जनाको सङ्गतिमा नजाने बानी हुन्छ, तर हामी चाहिँ एकसाथ भेला हुन नछोडौं। तर प्रभुको दिन नजीक आइरहेको तिमिहरूले देखेका हुनाले एउटाले अर्कालाई भन् प्रोत्साहन देओ (हिब्रू १०:२५)।

शुरूका स्त्रीष्टियानहरूका निम्ति एकसाथ भेला हुनु जति महत्त्वपूर्ण थियो आजका विश्वासीहरूका निम्ति पनि त्यति नै महत्त्वपूर्ण छ। संयुक्त आराधनाको निम्ति एउटा कारण चाहिँ उहाँको नाउँमा जम्मा भएका सबैसँग हुने प्रभुको उपस्थिति हो। येशूले भन्नुभयो, "जहाँ दुइ कि तीन जना मेरो नाउँमा भेला हुन्छन्, त्यहाँ म तिनीहरूका माझमा हुनेछु" (मत्ती १८:२०)।



त्यहाँ एकतामा सामर्थ्य हुन्छ। उपदेशक ४:१२-मा लेखिएको छ, "यदि मानिस एकलै छ भने कुनै आक्रमणकारीले त्यसलाई जित्न सक्छ, तर दुइ जनाले ता रोक्न सक्छन्। अनि तीन सुताले बाटिएको डोरी सजिलै चुँडिँदैन। एकताको बललाई आत्मिक कुराहरूमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। पेन्तिकोसको दिनमा पवित्र आत्मा आउनुहुँदा विश्वासीहरू एकै ठाउँमा एकैसाथ भेला भएका थिए (प्रेरित २:१)। तिनीहरूको हृदय र उद्देश्यको एकतालाई परमेश्वरले आदर गर्नुभयो।

हामी पापपूर्ण संसारमा जिएका छौं र हामीलाई एक-अर्काको आवश्यकता पर्छ। यदि निराश भएर म मण्डलीमा आएँ र अरूहरूले प्रशंसा गरेको सुनें भने, मेरा समस्याहरूलाई बिर्सेर परमेश्वरको प्रशंसा गर्नका लागि यसले मलाई सहायता गर्छ। आफ्नो निमित्त प्रभुले गर्नुभएको कामको गवाही कसैले दिन सक्छ र मलाई पनि त्यही कुराको आवश्यकता परिराखेको हुन्छ। मलाई सेवा पुऱ्याउनका लागि प्रभुले अरू मानिसहरूलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ। अर्को दिन अरू कसैलाई सेवा पुऱ्याउने पालो मेरो हुन्छ। सङ्गतिको लागि एकसाथ भेला हुनु भनी परमेश्वरको वचनले हामीलाई उत्साह दिएकोमा हामीले अचम्म मान्नुपर्ने कारण नै छैन।

प्रत्येक पल्ट हामी भेट्दा आराधनामा मात्र केही समय बिताउनका लागि हामीले योजना बनाउनुपर्छ। हाम्रा गानहरू र बाइबल पढाइ आराधनापूर्ण हुनुपर्छ, यसरी हाम्रा मनहरूलाई हामीबाट टाढा राख्नुपर्छ। हामीप्रति भएको महान् प्रेमलाई हामीले महसूस गर्दा हाम्रा पार्थिव फिक्रीहरू अति नै साना देखिन्छन्। हाम्रा सबै आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्नका लागि उहाँको प्रेम तयार छ।

आराधनाको समय यस्तै हुनुपर्छ भनी हामी योजना बनाउन सक्दौं, किनकि पवित्र आत्माले विभिन्न समयमा विभिन्न

प्रकारले अगुवाइ गर्नुहुन्छ। यद्यपि, हामी केही सुभावहरूलाई यहाँ प्रस्तुत गर्छौं।

तपाईंका भेलाहरू तपाईंको भेला हुनुहुँदैन। प्रभुमा आफूले पाएका अनुभवहरू बाँड्नका लागि र उनीहरूलाई विशेष रूपमा आशिष् पुऱ्याएका बाइबलका पद वा खण्ड बाँड्नका लागि यो खुला हुनुपर्छ। कहिलेकहीं सानो समूहहरूमा, प्रत्येक व्यक्तिले आराधनाको पदलाई भेट्टाएर यसलाई चर्को सोरमा पढ्न सक्छ। आराधना समयमा प्रत्येकले भाग लिन सक्ने गरी यसलाई स्वतन्त्र र सुलभ बनाउनुपर्छ र भाग लिनका लागि कसैलाई पनि दबाव वा जबरदस्ती गरिनुहुँदैन।

मलाई एउटा समूहको बारेमा थाहा छ, जहाँ विश्वासीहरूले पालैपालो गरी आराधनाको एक वाक्य प्रभुलाई चढाउँछन्। हुन सक्छ, कसैले यसो भन्छ, "हे प्रभु, तपाईंको विश्वासयोग्यताको निमित्त म तपाईंलाई प्रशंसा गर्छु। अर्काले यसो भन्छ होला, "तपाईंको प्रेमको निमित्त म तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछु।" यसले प्रत्येक व्यक्तिलाई मौका प्रदान गर्छ। नयाँ र अलि काँतर विश्वासीहरूले चाहिँ भित्र प्रवेश गर्नका लागि यसबाट विशेष उत्साह पाएका हुन्छन्। व्यक्तिगत प्रार्थनाहरू र प्रभुको सामु ल्याइने आवश्यकताहरूका निमित्त भएको समयलाई आराधनाभन्दा पछि राख्न सकिन्छ।

व्यक्तिगत प्रार्थनाहरू पछि, अर्को तरिकामा प्रार्थना गर्नका लागि समूहले पाइला चाल्न सक्छ। क्रमलाई कहिले बदली गर्ने र त्यसपछि के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा समूह अगुवाले नै पवित्र आत्माको अगुवाइलाई खोज्नुपर्छ।

आराधनाको अर्को सुन्दर रूपचाहिँ संयुक्त प्रार्थना हो। सबै आवाजहरूलाई एकैसाथ सुन्दा कोठाको वरिपरि मधुर गुनगुनाइ हुन्छ। योचाहिँ परमेश्वरतिर बगिरहेको प्रेमको शान्त

नदीजस्तै हो। अरू समयहरूमा सोरहरू चर्को बन्छन्, र स्वर्गतर्फ गइरहेको प्रशंसाको शक्तिशाली नदीको जस्तै आवाज निकल्लछन्। प्रभुको निमित्त यो आवाज कति धेरै सुन्दर हुन्छ होला! हाम्रा प्रार्थनाहरूचाहिँ परमेश्वरको सिंहासनको सामु भएका सुनका धूपौरामा राखिएका धूपजस्तै हुन् भनी प्रेरित यूहन्नाले भनेका छन् (प्रकाश ५:८)।

एकै सोरमा प्रार्थना गरिएको समयमा विश्वासीहरूका प्रार्थना भाषामा आराधना गर्दा पवित्र आत्माले मण्डलीमा काम गर्नुहुन्छ। वा आत्मामा आउनका लागि उहाँले तिनीहरूलाई उत्साह दिनुहुन्छ। आवाजहरूको मिश्रणले रात र दिन प्रशंसा चढाउने स्वर्गीक सङ्गीत भूण्डको स्मरण हामीलाई गराउँछ।

यसको विपरीत, हामीले आराधना गर्दा पवित्र मौनताले पनि हामीलाई ढाक्नेछ। यसैले हामी मौनतासँग नडराऔं। यी समयहरूमा प्रभु, उहाँले हामीलाई दिनुभएका विचारहरूद्वारा हामीसँग बोल्न सक्नुहुन्छ। अगमवाणी वा अन्य भाषामा सन्देश र यसको अर्थ दिएर कुनै विश्वासीद्वारा पवित्र आत्मा बोल्नुहुँदा कहिलेकहीं त्यो मौनता तोडिन्छ (१ कोरिन्थी १२:१०)। यदि आराधनाको समय अवधिमा एक्कासि मौनता प्रकट भयो भने, यसलाई बाधा नगर्नुहोस्। मौनता पनि महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरालाई याद गर्नुहोस्।

विश्वासीहरूको शरीरको हैसियतमा हाम्रो आराधना सुव्यवस्थित हुनुपर्छ। नत्रभने अविश्वासीहरू अलमलमा पर्छन् र तर्केर जान्छन्। नता हाम्रो आराधना चिसो र औपचारिक होस्, त्यसो भयो भने हाम्रा दयालु र प्रेमी स्वर्गीक पिताकहाँ तिनीहरू डोऱ्याइँदैनन्। तर यदि हाम्रो आराधना आत्माको अगुवाइमा छ भने, मानिसहरूले पवित्र आत्माको भद्र प्रवाहलाई अनुभव गर्न सक्छन्। अविश्वासीहरूले उद्धार पाउँछन्, र विश्वासीहरूचाहिँ

पवित्र आत्माले भरिन्छन्। यी सबैमा परमेश्वर महिमित बन्नुहुन्छ।



तपाईंको अभ्यासको निम्ति

- ३ वाक्यलाई पूरा गर्ने प्रत्येक बयानको अगाडिको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस्। समूहमा एकैसाथ प्रार्थना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, किनकि
- क) येशूको नाउँमा हामी भेला हुँदा उहाँ त्यहाँ हुनुहुन्छ।
 ख) हामी विचलित वा निराश हुँदा यसले हाम्रा आत्माहरूलाई उठाउन सक्छ।
 ग) आराधना गर्ने तरीका यही मात्र हो।
- ४ तलका वाक्यहरूलाई पूरा गर्नुहोस्।
- क) हामीचाहिँ
 नछोडौं भनी बाइबलले हामीलाई बताएको छ।
 ख) हामीलाई दुइ किसिमका प्रार्थनाहरूको आवश्यकता पर्छ, व्यक्तिगत प्रार्थना र प्रार्थना।
 ग) यदि हामीहरूको आराधना न्यानो र
 भयो भने मानिसहरू प्रभुमा डोर्ज्याइन्छन्।
- ५ समूहमा प्रभुलाई आराधना गर्ने तीन तरीकाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

तपाईंका उत्तरहरूको जाँच गर्नुहोस्

१ क बेठीक

ख ठीक

ग ठीक

घ बेठीक

४ क एकसाथ भेला हुन

ख सामूहिक (संयुक्त)

ग आत्म-निर्देशित

२ तपाईंका उत्तरहरू

५ तपाईंका उत्तरहरू। बाइबल पढाइ, व्यक्तिगत प्रार्थना, आत्मामा गाउनु, प्रशंसामा एक हुनु वा यस पाठमा उल्लेख गरिएका अरू विभिन्न तरिकाहरूलाई तपाईं लेख्न सक्नुहुन्छ।

३ क) येशूको नाउँमा हामी भेला हुँदा उहाँ त्यहाँ हुनुहुन्छ।

ख) हामी विचलित वा निराश हुँदा यसले हाम्रा आत्माहरूलाई उठाउन सक्छ।