आत्मिक निर्माण

जाँचको उत्तर कुञ्जी

तिमोथी कीप

shepherds
GLOBAL CLASSROOM

विषयसूचीहरू

१. ख्रीष्टको स्वरूपमा निर्माण भएको ४

२. आत्मिक निर्माणको यात्रा ५

३. बाइबलीय विश्वासको निर्माण गर्ने शक्ति ६

४. परमेश्वरको ज्ञानद्वारा हुने आत्मिक निर्माण ७

५. आफ्नो बारेको सचेतनाद्वारा हुने आत्मिक निर्माण - भाग १ ८

६. आफ्नो बारेको सचेतनाद्वारा हुने आत्मिक निर्माण - भाग २ ९

७. आत्मिक तालिमबाट ख्रीष्टको स्वरूप १०

८. एकान्त, ध्यान, उपवास र सरलता ११

९. गोप्य प्रार्थना १२

१०. स्वीकार, समर्पण, र सेवा १३

११. जिब्रो र विचारपूर्ण जीवन १५

१२. भोक, समय, स्वभाव, र व्यक्तिगत विश्वास १६

१३. कष्टबाट निर्माण भएको १७

१४. ईसाई समुदायद्वारा निर्माण भएको १८

विश्वासको परीक्षण १९

पाठ १

ख्रीष्टको स्वरूपमा निर्माण भएको

१. पाठ १ मा सिकाइएको आत्मिक निर्माणको परिभाषा के हो?

आत्मिक निर्माण भनेको अरूको खातिर येशू ख्रीष्टको स्वरूपमा परिवर्तन हुँदै जाने दयालु प्रक्रिया हो ।

२. आत्मिक निर्माणसँग सम्बन्धित चार मुख्य बाइबलीय खण्डहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

- २ कोरिन्थी ३:१८
- गलाती ४:१९
- कलस्सी १:२८
- एफिसी ४:१३-१४

३. यो भनाईलाई पूरा गर्नुहोस्: अनुग्रह **कमाई** को विपरीत हो तर **प्रयास**को विपरीत होइन । व्याख्या गर्नुहोस् । (उत्तर तलको जस्तै मिल्दोजुल्दो हुनुपर्छ ।)

आफूलाई येशूको प्रतिरूपमा रूपान्तरण गर्न हामीले गर्न सक्ने केही छैन । तैपनि परमेश्वरको रूपान्तरण गर्ने अनुग्रहको लागि तत्पर हुन हामीले धेरै कुराहरू गर्नुपर्छ ।

४. आत्मिक निर्माणको परिणाम के द्वारा शासित भएको जीवन हुनेछ?

ईश्वरीय प्रेम

५. प्रभुको महिमालाई हेर्नु भन्नुको अर्थ के हो?

परमेश्वरको वचनमा प्रकट भएको येशू ख्रीष्टको व्यक्तित्व र उहाँको छुटकाराको कामलाई गम्भीरतापूर्वक मनन गर्नु हो ।

६. आत्मिक निर्माण एउटा प्रक्रिया किन हो?

- यसमा विचारको परिवर्तन समावेश छ ।
- यसले अझ राम्रो निर्णयहरू बनाउने कुरा समावेश गर्दछ ।
- हामी जीवनका विभिन्न अनुभवहरूबाट बनिदै आएका छौं ।

७. हामी आत्मिक निर्माणको पछि लाग्दा हामीले कुन चार बाधाहरूबाट जोगिनै पर्छ?

- कानूनवाद
- सस्तो अनुग्रह
- सनसनीवाद
- सिद्धतावाद

पाठ २

आत्मिक निर्माणको यात्रा

हामीमा ख्रीष्टको स्वरूप कसरी निर्माण हुन्छ

स्मरणबाट, आत्मिक निर्माण रोडम्याप तालिकामा छुटेका सबै शब्दहरू भर्नुहोस्, बाइबलका पदहरू सहित पूरा गर्नुहोस् । त्यसपछि कक्षाको बाँकी भागलाई आत्मिक निर्माण रोडम्यापको बारे बुझाउनुहोस् ।

विद्यार्थीको तालिकालाई यस पाठको तालिकासँग तुलना गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीले आत्मिक निर्माण रोडम्यापको अवधारणालाई कत्तिको राम्रोसँग व्याख्या गर्न सक्षम छन् भन्ने आधारमा अंक दिनुहोस् ।

पाठ ३

बाइबलीय विश्वासको निर्माण शक्ति

१. विश्वासको जाँच पुन: गर्नुहोस् ।

जवाफहरू अघिल्लो पृष्ठहरूमा छन् ।

२. यस पाठमा विश्वासका निर्माणका तीनवटा ईंटाहरू के के हुन्?

ख्रीष्टले पूर्ण गर्नुभएको कार्यमा विश्वास, पवित्रआत्माको **विश्वासयोग्य साक्षीद्वारा पक्का गरिएको**, र **ईसाइहरूको फलवन्त जीवन** ।

३. बचाउने विश्वासका छ वटा परिणामहरू के हुन्?

- हामी धर्मि बनाईएका छौं ।
- हामी (आत्मिकरूपमा) जीवित बनाइएका छौं ।
- हामी पवित्र भएका छौं ।
- हाम्रो परमेश्वरसँग मेलमिलाप भएको छ ।
- हामीलाई परमेश्वरको परिवारमा ग्रहण गरिएको छ ।
- हामीलाई उत्तराधिकारको प्रतिज्ञा गरिएको छ ।

४. साँचो मुक्तिका केही फलहरूको नाम दिनुहोस् । (निम्न मध्ये कुनै पनि)

- बदलिएको गोप्य जीवन
- वास्तविक पश्चात्ताप
- येशू र मानिसहरूको लागि प्रेम
- परमेश्वरको वचनमा आज्ञाकारिता
- व्यक्तिको सोँचमा परिवर्तन
- परमेश्वरलाई आफ्नो परमेश्वरको रूपमा विशेष आराधना
- एउटा नयाँ सृष्टि
- येशूमा कट्टर भरोसा
- मानिसहरू प्रति पूर्ण नयाँ दृष्टिकोण

पाठ ४

परमेश्वरको ज्ञानद्वारा हुने आत्मिक निर्माण

१. हामी कसरी परमेश्वरप्रति एउटा स्वस्थ दृष्टिकोण राख्न सक्छौं?

- परमेश्वरले आफैलाई प्रकट गर्नुभएको प्रकाशमा विचार गरेर
- येशूलाई हेरेर
- परमेश्वरलाई व्यक्तिगत रूपमा अनुभव गरेर

२. प्रस्थान ३४:६ मा दिइएको परमेश्वरको नाम र गुणहरूलाई संक्षिप्त रूपमा परिभाषित गर्नुहोस्।

- यहोवा: परमेश्वर हाम्रो प्रेमी, जुटाउनेवाला र रक्षक हुनुहुन्छ।
- दयालु: उहाँ साँच्चै हाम्रो ख्याल गर्नुहुन्छ र उहाँको हृदय हामीप्रति कोमल छ।
- दयालु: हामी यसको योग्य नभए पनि उहाँले हामीलाई दयालु व्यवहार गर्नुहुन्छ।
- रिसाउनमा ढिलो: उहाँ हाम्रो असफलतामा धैर्य हुनुहुन्छ।
- प्रेमः उहाँ अटल प्रेम र दयाले भरिपूर्ण हुनुहुन्छ।
- सत्य: उहाँ जे भन्नुहुन्छ त्यो भरपर्दो र भरोसा लायकको हुन्छ।

३. येशू नै परमेश्वरको पूर्ण प्रकाश हुनुहुन्छ भनि देखाउने बाइबलका सन्दर्भ पदहरू दिनुहोस्।

- यूहन्ना १:१, १४, १६, १८
- यूहन्ना १४:९
- कलस्सी १:१५, १९

पाठ ५

आफ्नो बारेको सचेतनाद्वारा हुने आत्मिक निर्माण - भाग १

१. यस पाठमा आफूलाई जान्ने विषयमा सिकाइएको पाठबाट पाँच महत्त्वपूर्ण सत्यताहरूको नाम लेख्नुहोस्।

- नयाँ जन्मले घमण्डको चेतनामा डोर्याउँछ।
- घमण्ड - एक अटूट इच्छा - आत्मिक निर्माणको सबैभन्दा ठूलो शत्रु हो।
- स्व-केन्द्रित स्वार्थले हामीलाई ख्रीष्टको स्वरूपमा निर्माण गर्नुहुने पवित्रआत्माको विरुद्धमा युद्ध गर्छ।
- आफ्नो लेखि मर्नु नै परमेश्वरको पूर्णता र पवित्रताको जीवनको अनुभव गर्ने अर्को खुड्किलो हो।
- आफ्नो लेखि मर्नको लागि निर्णायक समर्पण चाहिन्छ।

२. आफ्नो विषयमा उल्लिखित यस पाठबाट चारवटा अभिव्यक्तिहरू दिनुहोस्। (कुनै चार)

- आत्म-सन्तुष्टि
- आत्म-खुशी
- आत्म-प्रचार
- आत्म-निर्भरता
- आत्म-ग्लानी
- आत्म-संरक्षण
- स्व-इच्छा

३. यस पाठबाट बाह्र मध्ये छ ओटा टुटेका मानिसहरूका गुणहरू लेख्नुहोस्? (कुनै पनि छ)

- टुटेको मानिसमा सिक्ने हृदय हुन्छ।
- टुटेका मानिस अरूलाई सुम्पन तयार हुन्छन्।
- टुटेकाहरु मानिससँग भन्दा परमेश्वरको बढी भय राख्छन्।
- टुटेका मानिसहरूमा विनम्र आत्मा हुन्छ।
- टुटेका मानिसहरूले संस्कृति र परम्पराभन्दा माथि रहेर परमेश्वरकै विचारलाई स्वीकार गर्छन्।
- टुटेका मानिसहरु आफ्नै पर्चार गर्दैनन् र भुईँमा बस्नु परे पनि लाज मान्दैनन्।
- टुटेका मानिसहरूले घमण्ड बिनाको सम्मानलाई स्वीकार गर्छन्।
- टुटेका मानिसहरू आफ्नो छवि जोगाउन भन्दा बढी आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्न तत्पर हुन्छन्।
- टुटेका मानिसहरू सा-साना कुराहरूमा परमेश्वरको आज्ञा मान्छन्।
- टुटेका मानिसहरूले निर्णय गर्नु अघि परमप्रभुलाई पर्खन्छन्।
- टुटेको मानिस विश्वासद्वारा हिँड्छ देखिने कुराले होइन।
- टुटेका मानिसहरू खुशीको सट्टा पवित्रताको पछि लाग्छन्।

४. आफ्नै शब्दमा येशू कसरी निर्णायक समर्पणको एउटा उदाहरण हुनुहुन्छ व्याख्या गर्नुहोस्। (उत्तर तलको जस्तै मिल्दोजुल्दो हुनुपर्छ।)

क्रुसको सामना गर्नुहुँदा, येशू मानिसको रूपमा त्यस बाट भएर जान चाहनुभएन। यो उहाँको लागि आत्मसमर्पणको बिन्दु थियो। उहाँले आफ्नो स्वर्गीय पिताको इच्छामा आफ्नो इच्छा समर्पण गर्नुभयो र विजय प्राप्त गर्नुभयो। यस कुरामा उहाँ हाम्रा लागि उदाहरण हुनुहुन्छ।

पाठ ६

आफ्नो बारेको सचेतनाद्वारा हुने आत्मिक निर्माण - भाग २

१. यस पाठमा सिकाइएका तीनवटा महत्त्वपूर्ण सत्यहरू के हुन्?

- आफ्नो लेखि मर्नु केवल विश्वासद्वारा अनुग्रहद्वारा मात्र सम्भव छ ।
- हामीमा ख्रीष्टको जीवन हुनुनै आफ्नो लागि मर्नुको फल हो ।
- आफ्नो लेखि मर्ने र ख्रीष्टमा आत्मसमर्पणताको जीवनमा परिश्रम चाहिन्छ ।

२. आफ्नो लेखि मर्नुको मुख्य कुरा के हो?

विश्वासद्वारा येशूको मृत्यु र पुनरुत्थानमा सहभागी ।

३. यो वाक्य पूरा गर्नुहोस्: केवल **क्रूसले** स्वार्थपनलाई तोड्न सक्छ ।

४. यो वाक्य पूरा गर्नुहोस्: आफैलाई रीत्त्याएको हृदयले पवित्रआत्माको **पूर्ण वास** र **पवित्रआत्माको** नियन्त्रणलाई ठाउँ दिन्छ ।

५. विश्वासीमा येशूको जीवनका तीनवटा गुणहरूको नाम दिनुहोस् । (कुनै तीन)

- उदार, आफैलाई-त्यागने, बलिदानयुक्त प्रेम
- पवित्रआत्माको शक्ति र निर्देशन
- नम्र र इमान्दार व्यवहार
- गहिरो आत्मिक ज्ञान
- डर र चिन्ताबाट मुक्ति
- परमेश्वर र सँगी विश्वासीहरूसँगको सङ्गति
- घेरिरहने पापमाथि विजय
- बढ्दो नम्रता

६. डा. ब्राउनले सिकाउनु भएको पवित्रताको पछि लाग्ने विषयमा छवटा चरणहरू के थिए?

- हरेक भारहरूलाई एकातिर राख्नुहोस् ।
- सजिलैसँग जालमा पार्ने पापलाई अलग गर्नुहोस् ।
- येशुलाई हेर्नुहोस् ।
- पाप विरुद्धको लडाइँमा दृढ रहनुहोस् ।
- धन्यवादका साथ प्रभुको ताड्नामा बस्नुहोस् ।
- अन्य विश्वासीहरूलाई बलियो बनाउनुहोस् ।

पाठ ७

आत्मिक तालिम मार्फत ख्रीष्टको स्वरूप

१. भक्तिपूर्ण जीवनको अर्थ के हो?

भक्तिपूर्ण जीवन येशूले हामीमा पवित्र आत्माद्धारा उत्पन्न गर्नुभएको सुन्दर जीवन हो । भक्तिपूर्ण जीवन भनेको परमेश्वरमा आनन्दित हुने, आज्ञाकारी हुने र उहाँमा बचन अनुसार निष्कपट र सच्चा रूपले हिँड्नु हो ।

२. पावलले "भक्तिमा लाग" भन्नुको अर्थ के हो (१ तिमोथी ४:७)?

हामीले आफैलाई हृदय र जीवनको पवित्रतामा कठोर परिश्रम र लगनशीलताद्धारा तालिम दिनै पर्छ ।

३. पत्रुसले हाम्रो विश्वासमा थप्नैपर्ने सात गुणहरू के के हुन् भनेका छन्?

- सद्गुण
- ज्ञान
- आत्म-संयम
- लगनशीलता
- ईश्वरभक्ति
- दाजुभाइ बिच दया
- प्रेम

४. आत्मिक अभ्यासमा कुन चार कुराहरू समावेश हुन्छन्?

- अभ्यास
- ताड्ना सहितको कष्ट
- आत्मिक अनुशासनहरू
- व्यक्तिगत अनुशासन

५. यदि हामी ईसाई जीवनमा बढ्न चाहन्छौं भने हामीले अभ्यास गर्नै पर्ने केही आत्मिक अनुशासनहरू के हुन् नाम दिनुहोस् । (निम्न मध्ये कुनै पनि)

- एकान्त
- मनन
- उपवास र आत्म-त्याग
- सरलता
- बलिदान
- प्रार्थना
- आराधना
- फेलोशिप
- स्वीकार
- समपर्ण

पाठ ८

एकान्त, ध्यान, उपवास र सरलता

भक्तिको आत्मिक अनुशासन

१. यस पाठमा सिकाइएको आत्मिक अनुशासनका दुईवटा फाइदाहरू के हुन्?

- आत्मिक अनुशासन संसार, शरीर र शैतान विरुद्ध लड्छ।
- आत्मिक अनुशासनहरू हामीलाई युद्धको लागि सुसज्जित गर्ने अनुग्रहको माध्यम हो।

२. येशूको जीवनमा एकान्त समयको महत्त्व देखाउने बाइबलको पदहरू दिनुहोस्। (कुनै पनि)

- लूका ५:१६
- मत्ती १४:२३
- मर्कूस १:३५
- लूका ४:४२

३. ध्यान भनेको के हो?

आफैसँग कुरा गरेर परमेश्वरको वचनलाई मनन गर्नु।

४. उपवासका चार शक्तिशाली परिणामहरूको सूची लेख्नुहोस्। (कुनै चार)

- उपवासले आत्मालाई नम्र बनाउँछ।
- उपवासले हाम्रो प्राकृतिक भोकलाई हाम्रो आत्मिक भोकको अधीनमा ल्याउँछ।
- उपवासले हाम्रो आत्मिक भोक बढाउँछ।
- उपवासले हामीलाई आत्मिक रूपमा अझ बढि विवेकशील बनाउँछ।
- उपवासले हाम्रो विश्वासलाई बलियो बनाउँछ।

५. रिचर्ड फोस्टरका अनुसार, "हाम्रो मानव लालसा **नदीहरू जस्ता छन्** जुन तिनीहरूको किनार तोडेर **बग्न खोज्छन्**।"

६. दुई प्रकारको उपवासको नाम दिनुहोस्।

- सामान्य उपवास - सबै ठोस वा तरल खानेकुराबाट अलग रहनु, तर पानीबाट होइन
- आंशिक वा हल्का किसिमको उपवास - भोजनमा प्रतिबन्ध, तर पूर्ण प्रतिबन्ध होइन

पाठ ९

व्यक्तिगत प्रार्थना

भक्तिको आत्मिक अनुशासन

१. प्रार्थनाको सन्दर्भमा दुइटा गलत अवधारणाहरू के हुन्?

- प्रार्थनामा शक्ति छ।
- धेरै प्रार्थनाले धेरै परिणामहरू ल्याउँछ।

२. येशूको अनुसार गुप्त प्रार्थनाको पहिलो प्राथमिकता के हो?

परमेश्वरसँग घनिष्ठ संगति।

३. लूकाको विवरणअनुसार येशूको जीवन र सेवकाईमा प्रार्थनाको प्रभाव कस्तो थियो?

- येशूले आफ्नो पिताबाट प्रोत्साहन र अनुग्रह पाउनुभयो।
- येशूले पवित्र आत्मा प्राप्त गर्नुभयो।

४. परमेश्वरको अघि आदरपूर्वक आउनुपर्ने पाँचवटा तरिकाहरू लेख्नुहोस्।

- प्रशंसा र आराधना लिएर आउनुहोस्।
- खुशी संग आउनुहोस्।
- नम्रता र साहसका साथ आउनुहोस्।
- सफा हात र शुद्ध हृदय लिएर आउनुहोस्।
- धैर्यता साथ आउनुहोस्।

५. येशूद्वारा स्थापित गुप्त प्रार्थनाको लागि सरल के हो?

- उहाँको उपस्थितिमा श्रद्धापूर्वक आउनुहोस्।
- पृथ्वीमा परमेश्वरको राज्यको सफलताको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।
- व्यक्तिगत आवश्यकताहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

६. हाम्रो प्रार्थनालाई परमेश्वरको राज्य र इच्छासँग मेल खाने चारवटा तरिकाहरू के-के हुन्?

- धर्मशास्त्रमा पोषण पाउनुहोस्।
- बाइबलका प्रार्थनाहरू अनुरूप आफ्नो प्रार्थना बनाउनुहोस्।
- पवित्र आत्माको अगुवाई पछ्याउनुहोस्।
- ख्रीष्टको शरीरबाट अनुमति लिनुहोस्।

पाठ १०

स्वीकार, समर्पण, र सेवा

कार्यको आत्मिक अनुशासन

१. नयाँ करारको कुन खण्डले हामीलाई एकअर्कालाई हाम्रा अपराधहरू स्वीकार गर्न निर्देशन दिन्छ?

याकूब ५:१६

२. बाइबलले पापलाई वर्णन गर्ने पाँचवटा तरिकाहरू लेख्नुहोस्। (कुनै पनि पाँच)

- उपेक्षित रूपमा पाप
- छनौटको रूपमा पाप
- विवेकको उल्लङ्घनको रूपमा पाप
- अज्ञानताको पाप
- एउटै पाप
- पापको अभ्यास
- हाम्रो आफ्नै पूर्वाग्रह र पाखण्डमा अन्धो
- पवित्र आत्मालाई शोकित गर्नु
- सांसारिक स्वभाव वा चाहनाहरू
- अजान पापहरू वा अप्रत्याशित पापहरू

३. डा. एभरीले पापको सन्दर्भमा कस्तो व्यावहारिक सल्लाह दिनुभएको छ?

- पापलाई कहिल्यै कम नगर्नुहोस्।
- पापलाई कहिल्यै बढिचढाई नगर्नुहोस्।
- परिस्थितिको कारणले पापलाई ठिकै छ नभन्नुहोस्।

४. कुन समय संसारिक अख्तियारको अधीनता रहनु पनि आराधनाको एउटा कार्य हुन्छ?

जब हामी ख्रीष्टको श्रद्धा साथ अधिनमा रहन्छौं।

५. अधिनतामा रहनु कुन समय विनाशकारी हुन्छ?

- जब यो धेरै बोझ र अपमानजनक हुन्छ।
- जब अरू कसैको पापलाई ढाकिन्छ।
- जब यसले हामीलाई परमेश्वरको वचन उल्लङ्घन गर्न लगाउँछ।

६. साँचो सेवाका तीन गुण बताउनुहोस्। (कुनै तीन)

सच्चा सेवा...

- यो परमेश्वरसँगको हाम्रो सम्बन्धबाट बगि निस्कन्छ ।
- ठूला र साना भेद गर्दैन ।
- अरूको नजरमा नदेखिँदा पनि सन्तुष्ट हुन्छ ।
- परिणाम गन्ति गरिरहन आवश्यक ठान्दैन ।
- जोसुकैको पनि सेवा गर्छ ।
- कठिन हुँदा पनि आवश्यकताहरू पूरा गर्न आफैलाई अनुशासित गर्छ ।
- यो एउटा जीवनशैली हो ।
- यदि आवश्यक भएमा यसले सेवा रोक्न सक्छ ।
- ख्रीष्टको शरीर भित्र एकता निर्माण गर्दछ ।

पाठ ११

जिब्रो र विचारपूर्ण जीवन

व्यक्तिगत अनुशासन

१. यस पाठमा दिइएको व्यक्तिगत अनुशासनको परिभाषा के हो?

भावना, इच्छा, दबाब, वा सांस्कृतिक चलनहरू भन्दा सिद्धान्त र सही निर्णयद्वारा आचरण व्यवहार गर्न गर्न सक्ने क्षमता

२. ख्रीष्टियानका लागि व्यक्तिगत अनुशासन महत्त्वपूर्ण हुने दुईवटा कारणहरू के हुन्?

- परमेश्वर हाम्रो शरीरबाट महिमित हुन चाहनुहुन्छ।
- अनुशासनले वा यसको कमिले अरूलाई प्रभाव पार्ने कुरामा असर गर्छ।

३. पाठ ११ मा उल्लेख गरिएका दुई व्यक्तिगत अनुशासनहरू के हुन्?

जिब्रोको अनुशासन र विचारपूर्ण जीवनको अनुशासन

४. याकूबको अनुसार सिद्ध मानिस को हो?

जो व्यक्ति आफ्नो जिब्रो नियन्त्रण गर्न सक्षम छ, र त्यसैले आफू स्वयंलाई सम्पूर्ण वा पूर्ण नियन्त्रण गर्न सक्छ

५. जिब्रो नियन्त्रणको विषयमा पदहरू सहित तीन व्यावहारिक सुझावहरू दिनुहोस्। (कुनै तीन)

- शब्दहरूको मूल्य जान्नुहोस् र तिनीहरूलाई होशियारी साथ प्रयोग गर्नुहोस् (हितोपदेश १४:२३)।
- शब्दहरूमा विनाश गर्ने क्षमतालाई जान्नुहोस् र आफ्नो आत्मालाई वशामा राख्नुहोस् (याकूब ३:५)।
- शब्दहरूले नै सम्मान निर्माण गर्छ भनि जान्नुहोस् र विवेकसाथ तिनीहरूको प्रयोग गर्नुहोस् (हितोपदेश १७:२८)।
- शब्दसँग मार्न र जीवन दिन सक्ने शक्ति हुन्छ भनि जान्नुहोस् (हितोपदेश १२:१८; हितोपदेश १५:१, ४; हितोपदेश १८:२१)।
- हामी आफैले जिब्रोलाई वश गर्न सक्दैनौं, तर पवित्र आत्माद्वारा मात्र सक्छौं (याकूब ३:७-८)।

६. शुद्ध विचारपूर्ण जीवनको चार व्यावहारिक सुझावहरूको नाम लेख्नुहोस्। (कुनै चार)

- सावधान रहनुहोस्।
- कार्यमा शुद्धताको प्रतिबद्धता गर्नुहोस्।
- परमेश्वरमा आनन्दको खोजी गर्नुहोस्।
- प्रत्येक विचारलाई परमेश्वरको वचनमा कैद गर्नुहोस्।
- स्वीकार्न सिक्नुहोस् र जवाफदेही बन्नुहोस्।

पाठ १२

भोक, समय, स्वभाव, र व्यक्तिगत विश्वास

व्यक्तिगत अनुशासन

१. हामीले पाठ ११ र १२ मा सिकेका छवटा व्यक्तिगत अनुशासनहरू के हुन्?

... को अनुशासन

- जिब्रो
- यौन इच्छा सहित, विचारपूर्ण जीवन
- भोक
- स्वभाव
- समय
- व्यक्तिगत मान्यताहरू

२. आत्मिक निर्माणको भोकमा निपुणता अत्यावश्यक छ भनेर तीनवटा कारणहरू लेख्नुहोस्।

- हाम्रो भोकले हाम्रो जीवनको दिशा निर्धारण गर्छ।
- कुनै पनि असल कुरामा अति-मोजमज्जाले उत्तम कुरामा हाम्रो सन्तुष्टिलाई घटाउँछ।
- यदि खानाको भोक धेरै बलियो छ भने, यसले हाम्रो आत्मिक दृष्टिलाई अन्धो बनाउँछ।

३. हितोपदेश १६:३२ ले रिसाउनमा ढिलो हुने व्यक्तिको बारेमा के भन्छ?

उहाँ बलवान भन्दा उत्तम हुन्छ।

४. मिसनरी विलियम केरीले उनको सफलताको रहस्य के हो भनेका छन्?

"म परिश्रम गर्न सक्छु। म कुनै पनि निश्चित खोजमा दृढ रहन सक्छु।"

५. व्यक्तिगत विश्वासको सम्बन्धमा जर्ज मुलरको राम्रो सल्लाहलाई आफ्नै शब्दमा बताउनु होस्।

यहाँ विद्यार्थीको आफ्नै शब्दहरू।

पाठ १३

कष्टबाट निर्माण भएको

१. धर्मशास्त्रबाट प्रमाणित गर्नुहोस् कि कष्ट ख्रीष्टियनहरूको लागि परमेश्वरको इच्छाको भाग हो। (उस्तै व्याख्या सहित निम्न खण्डहरू मध्ये कुनै एक।)

- १ पत्रुस २:२१ ले बताउँछ कि हामीलाई ख्रीष्टसँग दुःख भोग्न बोलाइएको छ।
- १ पत्रुस ४:१९ ले बताउँछ कि कहिलेकाहीं दुःखकष्ट इसाईहरूको लागि परमेश्वरको योजनाको भाग हो।
- हिब्रू १२:१०-११ ले हामीलाई बताउँछ कि परमेश्वरले हामीलाई पवित्रतामा तालिम दिन दुःखको प्रयोग गर्नुहुन्छ।

२. ख्रीष्टियानहरूले संसारलाई हेर्ने दुई तरिकाहरू के हुन्?

- हामी संसारलाई जस्तो हुनुपर्छ त्यस्तै देख्छौं र यो कुनै दिन हुनेछ।
- हामी संसारलाई अहिले जस्तो छ त्यस्तै देख्छौं।

३. दुखमा येशू हाम्रो उदाहरण हुनुहुन्छ भनेर कुन खण्डले सिकाउँछ?

१ पत्रुस २:२१

४. रोमी ८:२८-२९ अनुसार, परमेश्वरले उहाँलाई प्रेम गर्नेहरू लागि सबै कुराहरू मिलेर भलाई नै गर्न लगाइरहनुभएको छ। उनको अन्तिम उद्देश्य के हो? "ताकी हामी उहाँको **पुत्रको** स्वरूपमा **बनिदै** जान **सकौं**।"

५. यस पाठमा उल्लेख गरिएका दुःखका आठमध्ये चारवटा फाइदाहरू के हुन्? (कुनै चार)

- दुःखले हामीलाई खतरनाक दिशाबाट फर्काउन सक्छ।
- दुःखले हामीलाई हाम्रो वास्तविक बल कहाँ छ भनेर स्मरण गराउँछ।
- दुःखले ख्रीष्टमा हाम्रो हराएको सुन्दरतालाई पुनर्स्थापित गर्न सक्छ।
- दुःखले ख्रीष्टको लागि हाम्रो तिर्खा बढाउन सक्छ।
- दुःखकष्टले हामीलाई ख्रीष्टसँग अझ राम्रो सङ्गतिमा ल्याउन सक्छ।
- दुःखले ख्रीष्टको लागि फललाई वृद्धि गर्न सक्छ।
- दुःखले परमेश्वरलाई हाम्रो जीवनमा र ख्रीष्टको महिमा प्रकट गर्ने अवसरहरू प्रदान गर्न सक्छ।
- दुःखले हाम्रो अनन्त आशा बढाउन सक्छ।

६. तपाईको आफ्नै शब्दमा, समृद्धि ईश्वरशास्त्रका (फलिफापको सिद्धान्त) का कम्तिमा दुईवटा त्रुटिहरू व्याख्या गर्नुहोस्।

यहाँ विद्यार्थीको आफ्नै शब्दहरू।

पाठ १४

ईसाई समुदायद्वारा निर्माण भएको

१. मण्डली भनेको के हो ?

सबै विश्वासीहरू नै मण्डली हुन् ।

२. नयाँ करारले ख्रीष्टियनहरूले एकअर्कासँग सम्बन्ध राख्नु पर्ने कति ओटा तरिकाहरू उल्लेख गरेको छ?

५५ पटक

३. यो वाक्यलाई पूर्ण गर्नुहोस्: "येशूले एउटा समुदाय बनाउन **आउनुभयो**, केवल एक व्यक्तिलाई बचाउन मात्र **होइन** ।"

४. मण्डलीको वर्णन गर्न प्रयोग गरिने तीन शब्द चित्रहरू लेख्नुहोस् । (कुनै तीन)

- दुलही
- परिवार
- शरीर
- मन्दिर

५. यस पाठमा सिकाइएका बद्लिन चाहने समुदायका तीनवटा विशेषताहरू के हुन्?

- बद्लिन चाहने समुदायहरू कुरा ग्रहणयोग्य हुन्छन् ।
- बद्लिन चाहने समुदायहरू सुदृढ हुँदै जान्छन् ।
- बद्लिन चाहने समुदायहरूले जिम्मेवारी वहन गर्छन् ।

६. जोन वेस्लीको नेतृत्वमा मेथोडिस्ट वर्गका सभाहरूमा प्रायः कुन चार प्रश्नहरू सोधिन्थ्यो?

- हाम्रो पछिल्लो भेटदेखि अहिले सम्म तपाईंले कुन ज्ञात पापहरू गर्नुभयो?
- तपाईंले कस्ता प्रलोभनहरूको सामना गर्नुभयो?
- तपाईलाई कसरी त्यसबाट कसरी छुटकारा पाउनु भयो?
- तपाईंले जे सोँच्नुभयो, जे भन्नुभयो, वा गर्नुभयो, त्यो पाप हो कि होईन भनि तपाईं अनिश्चित हुनुहुन्छ?

विश्वासको परीक्षण

तपाईं सुसमाचार कत्तिको राम्ररी बुझ्नुहुन्छ?

१. कुन वाक्यांशले यसलाई राम्रोसँग बताउँछ? (एउटा वाक्यांश छान्नुहोस् र बाइबलीय प्रमाण दिनुहोस्)

- विश्वासद्वारा अनुग्रहद्वारा बचाइएको, कामहरूद्वारा बचाईएको
- कामहरूद्वारा बचाईएको, कामद्वारा सुरक्षित राखिएको
- **विश्वासद्वारा अनुग्रहद्वारा बचाईएको, विश्वासद्वारा अनुग्रहद्वारा सुरक्षित राखिएको**

बाइबलीय प्रमाणहरू निम्न समावेश हुन सक्छन्

- एफिसी २:८
- १ पत्रुस १:५

सबै मानिसहरूले मुक्ति पाउनैपर्छ भनेर बाइबलले स्पष्ट रूपमा बताउँछ (प्रेरित ४:१२)। निम्न प्रश्नहरूले हामीलाई किन बाँच्नु पर्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्नेछ।

२. हामी बचाइनै पर्छ किनभने हामी **पापीहरू हौं** (रोमी ३:१०, २३; यशैया ५३:६)।

३. पापीले भोग्ने पापका तीन परिणामहरू के हुन्?

- पापले **हामीलाई परमेश्वरबाट** अलग गर्दछ (यशैया ५९:१-२)
- पापले हामीलाई परमेश्वरको **क्रोध** मुनि राख्छ (एफिसी ५:५-६)
- पापको परिणाम **मृत्यु हो** (रोमी ६:२३; एफिसी २:१)

४. येशूको मृत्यु र पुनरुत्थानमा विश्वासले पापका यी परिणामहरूलाई कसरी रद्द गर्छ?

- परमेश्वरले येशूलाई हाम्रो लागि **पाप** बनाउनुभयो (२ कोरिन्थी ५:२१; १ पत्रुस २:२४)।
- हाम्रो बद्लामा, येशू पापको कारण **परमेश्वरबाट** अलग पारिनु भयो (मत्ती २७:४६)।
- येशूले हाम्रो साटोमा परमेश्वरको **क्रोध** बोक्नुभयो (यशैया ५३:६-७)।
- उहाँको पुनरुत्थानमा विश्वासद्वारा, येशूले हामीलाई आत्मिक र अनन्तको लागि **जीवित** बनाउनुहुन्छ (एफिसी २:६; १ पत्रुस १:३)।

५. येशू ख्रीष्टको पुनरुत्थानमा विश्वासद्वारा हामीले नयाँ जीवन पाएका स्पष्ट संकेतहरू के के हुन्?

- हामीसँग **पवित्र आत्माको** साक्षी छ कि हामी परमेश्वरका सन्तान हौं (रोमी ८:१६)।

- हामीसँग परमेश्वरको वचन जान्ने र **पालना** गर्ने चाहना छ (यूहन्ना ८:३१; १ पत्रुस २:२-३; १ यूहन्ना २:३-४)।

- हामी संग येशु र **अरूको लागि** प्रेम छ (यूहन्ना ८:४२, यूहन्ना १३:३५; १ यूहन्ना ३:१४)।

- यद्यपि हामीले अझै पनि छाँटिनु आवश्यक छ, हामीसँग आत्मिक फल **छ** (यूहन्ना १५:८; गलाती ५:२२-२३), र कोही-कोहीले अझै पनि पापको विरुद्ध संघर्ष गर्छन् (१ यूहन्ना २:१; हिब्रू १२:१), हामी जानाजानी र गरिरहने पापलाई **जित्छौं** (१ यूहन्ना २:२९)। जोन वेस्लीले यसलाई यसरी लेखेका छन्: "पाप रहन्छ, तर यसले शासन गर्दैन।"

६. येशूले किन आफ्नो रगत बगाउनु पर्‍यो? (हिब्रू ९:२२; १ पत्रुस १:१८-१९)

किनभने परमेश्वरको व्यवस्था अनुसार पापको क्षमा **निर्दोष रगत** नबगाईकन हुनै **सक्दैन**।

७. येशू मानिस बन्नु किन महत्त्वपूर्ण छ? (१ तिमोथी २:५)

मानिस र परमेश्वर दुवै बन्नुभएर, येशू परमेश्वर र मानिसको बिचमा **मध्यस्थकर्ता** बन्नुभयो। उहाँले पवित्र परमेश्वर र पापी मानिसहरू दुवैको प्रतिनिधित्व गर्नुभयो। उहाँ दोस्रो आदम बन्नुभयो जो पापमा पतन हुनुभएन, र त्यसैले हाम्रो सट्टामा उहाँ सिद्ध र योग्य बलिदान हुनुहुन्छ।

८. हाम्रो मुक्तिमा कामहरूको कस्तो भूमिका छ? (याकूब २:१७; तीतस ३:८; एफिसी २:१०)

राम्रा कामहरू भनेको **नयाँ जन्मको** परिणामहरू हुन्।

९. तपाईंले मुक्ति पाउन के गर्नुपर्छ?

- **आफुलाई पापी हुँ भनि** स्वीकार र **पश्चात्ताप गर्नुहोस** (रोमी ६:२३; प्रेरित ३:१९)
- **सुसमाचारमा** विश्वास गर्नुहोस् (प्रेरित १६:३१; एफिसी २:८)
- **येशूलाई नै** प्रभु भनि स्वीकार गर्नुहोस् (रोमी १०:९)

१०. हामी ख्रीष्टले पूर्ण गर्नु भएको काम माथिको विश्वासद्वारा मात्र मुक्ति पाएका छैनौं तर **विश्वासद्वारा** सुरक्षित पनि राखिएका छौं (१ पत्रुस १:५)।