



# तपाईं कसरी आफ्नो सबैभन्दा ठूलो खाँचो पूरा गर्न सक्नुहुन्छ ?

यस पाठमा तपाईंले यी विषयहरूको अध्ययन गर्नुहुनेछ. . .

- ▲ तपाईंको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता के हो ?
- ▲ येशू ख्रीष्टले कसरी तपाईंको सबैभन्दा ठूलो खाँचोलाई पूरा गर्न सक्नुहुन्छ ?
- ▲ के येशू ख्रीष्ट तपाईंका मुक्तिदाता हुनुहुन्छ ?
- ▲ तपाईंका अरू आवश्यकताहरू बारे के-कस्तो होला त ?

## भाग एक

---

### तपाईंको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता के हो ?

---

के यो तपाईंको आत्मा वा प्राणको निम्ति हो ?

एक व्यक्ति जो मरुभूमि अथवा जङ्गलमा हराएको छ र महासागरमा डुबेको छ भने त्यसलाई भेट्टाएर निकालिनुपर्दछ। भोकाएको मानिसलाई खाना चाहिन्छ, दोषी कैदीलाई क्षमा चाहिन्छ। विष लागेको व्यक्तिलाई निको पारिनुपर्छ।

यी खाँचाहरू महत्त्वपूर्ण छन्, तर पनि तपाईंको लागि अर्को कुरा अभि महत्त्वपूर्ण छ। कुनै दिन तपाईंको शरीर मर्नेछ, तर

तपाईंको आत्मा कि त अनन्त आनन्दमा बस्न पाउनेछ कि त मृत्युको भुँमरीमा सधैंभरि छटपटिरहनेछ। यसकारण तपाईंको शरीरका अति जरूरी आवश्यकताहरूभन्दा तपाईंको आत्माको लागि जीवन र स्वास्थ्यको आवश्यकताहरू अरू बढी महत्त्वपूर्ण छन्।



**मतियोस १०:२८**— “तिनीहरूसँग नडराओ जसले शरीरलाई मार्छन्, तर आत्मालाई मार्न सक्दैनन्। बरु आत्मा र शरीर दुवैलाई नरकमा नाश गर्न सक्नेसँग डराओ।”

### तपाईंको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता मुक्तिदाताको छ

बाइबलले हामीलाई सिकाउँछ कि मानिसको आत्मा, हराएको, भोको, मरेतुल्य, बिरामी र मृत्युको लायक ठहराइएको छ। मानिसलाई भेट्टाउन, खुवाउन, निकोपार्न र क्षमा गर्न उसलाई मुक्तिदाताको आवश्यकता पर्छ। तपाईंको निमित्त सबैभन्दा ठूलो खाँचो मुक्तिदाता हो, किनकि तपाईं आफैले आफैलाई मुक्ति दिन सक्नुहुन्न।

- आमा-बाबु खीष्टियान हुँदैमा तपाईंले उद्धार पाउन सक्नुहुन्न।
- एकलेसियाको सदस्य हुँदैमा तपाईंले उद्धार पाउन सक्नुहुन्न।
- असल बन्ने कोशिश गर्दैमा तपाईंले उद्धार पाउन सक्नुहुन्न।
- मुक्तिदाताविना तपाईंले उद्धार पाउन सक्नुहुन्न।

### तपाईंको अभ्यासको निमित्त

- कुनचाहिँ बढी महत्त्वपूर्ण छ? शरीर वा आत्मा
- म(तपाईंको नाम).....लाई धेरै खाँचोहरू हुन सक्छन्, तर यी सबै आवश्यकताहरूभन्दा ठूलो आवश्यकताचाहिँ ..... हो।

- किनकि म आफूले आफैलाई मेरो पाप र मृत्युबाट ..... सकिदैनँ।
- यदि तपाईंले पहिले नै येशू ख्रीष्टलाई मुक्तिदाताको रूपमा ग्रहण गरिसक्नुभएको भए तापनि यी पाठहरू तपाईंका लागि महत्त्वपूर्ण छन्। यसले तपाईंलाई सिकाउँछ कि कसरी उहाँले तपाईंलाई दिनदिनै सहायता गर्नुहुन्छ।

## भाग दुइ

### येशू ख्रीष्टले कसरी तपाईंको सबैभन्दा ठूलो खाँचोलाई पूरा गर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंका लागि परमेश्वरले पठाउनुभएका मुक्तिदाता येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ



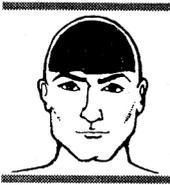
पापमा हराएका, भोका र बिरामी आत्मालाई भेट्टाउन, खुवाउन र निको पार्नलाई परमेश्वरले आफ्ना पुत्रलाई पठाउनुभयो। तपाईंको सद्दा मर्न र तपाईंलाई क्षमा दिनको निम्ति उहाँ मानिस बन्नुभयो। उहाँको नाम येशू हो, जसको अर्थ मुक्तिदाता हो। उहाँले मात्र तपाईंलाई मुक्ति दिन सक्नुहुन्छ।

### यो कण्ठ गर्नुहोस्

प्रेरित ४:१२- "अरू कसैमा मुक्ति छैन, किनकि हामीले मुक्ति पाउनलाई स्वर्गमुनि मानिसहरूमा अर्को कुनै नाउँ दिइएको छैन।"

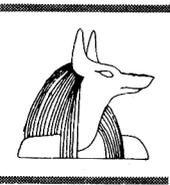
### येशू ख्रीष्टले तपाईंलाई सत्य र बाटो देखाउनुहुन्छ

शैतानले भूल र अविश्वासले हाम्रो समझलाई अन्धो पारिदिएको छ। परमेश्वरबाट टाढा भएर हामीहरूले आफ्ना बाटो भूलेका छौं। हामीलाई दिइएको परमेश्वरको वचन, शक्ति, बुद्धि, भलाइ र प्रेमलाई शैतानले शङ्का गराउने कोशिश गर्छ। परमेश्वर हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा कोही मानिसहरू त शङ्कासमेत गर्दछन्।



**२ कोरिन्थी ४:४** – “तिनीहरूका विषयमा भनौं भने ख्रीष्ट, जो परमेश्वरको रूप हुनुहुन्छ, उहाँको महिमाको सुसमाचार तिनीहरूले नदेख्नु भनेर यस संसारको देवले अविश्वासीहरूको समझलाई अन्धो तुल्याइदिएको छ।”

शैतानले भूटा धर्महरू उत्पन्न गरी धेरैलाई भ्रममा पार्छ। यसैले त कति मानिसहरूले भूत-प्रेतहरू र मूर्तिहरूलाई पूजा गर्दछन्।

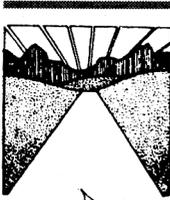


**रोमी १:२३** – “अनि तिनीहरूले विनाशी मानिस, चराचुरुङ्गी, चारखुट्टे जनावर र घस्रने जीवहरूका मूर्तिका रूपसँग अविनाशी परमेश्वरको महिमा साटफेर गरे।”

हाम्रो निमित्त के असल हो अनि के ठीक वा बेठीक हो भन्ने कुरामा शैतानले हामीलाई छक्काउँछ। हामीहरू आनन्दको खोजीगर्दै बेठीक बाटोतिर हिँड्छौं र आनन्द पाउनुको सट्टा मृत्यु पो पाउँछौं।

शैतानलाई नष्ट गर्ने येशू ख्रीष्ट हामीलाई भेट्टाउन, परमेश्वरतिर फर्काउन, आनन्द र अनन्त जीवन दिनलाई आउनुभयो। येशू ख्रीष्ट र उहाँको शिक्षामा तपाईंले सत्यता सिक्नुहुनेछ र अविश्वास र गल्ती कुराहरूबाट तपाईं मुक्त हुनुहुनेछ।

### यो कण्ठ गर्नुहोस्



**योआनेस १४:६**— “येशूले तिनलाई भन्नुभयो, बाटो, सत्य र जीवन म नै हुँ। मद्वारा बाहेक कोही पनि पिताकहाँ आउन सक्दैन।”

**लूकास १६:१०**— “किनभने मानिसको पुत्र हराएकोलाई खोज्न र बचाउन आएको हो।”



**योआनेस ८:१२**— “म संसारको ज्योति हुँ। मलाई पछ्याउने अन्धकारमा हिँडुडुल गर्नेछैन, तर त्यसले जीवनको ज्योति पाउनेछ।”

**योआनेस ८:३२**— “तब तिमीहरूले सत्य के हो सो जान्नेछौ, र सत्यले तिमीहरूलाई स्वतन्त्र तुल्याउनेछ।”

यदि कुनै व्यक्ति, निष्कपट रूपमा परमेश्वरमा आएर उसले सत्यता चिन्ने र यसलाई पालन गर्ने इच्छा गर्छ भने परमेश्वरले यो कुरा उसलाई देखाउनुहुनेछ। बाइबल धर्मशास्त्र पढ्नुहोस् र आफ्नो समझलाई खोलेर प्रार्थना गर्नुहोस्, तपाईंले के गरेको परमेश्वर चाहनुहुन्छ सो गर्न इच्छुक हुनुहोस्।

**योआनेस ७:१७**— “यदि कुनै मानिसले परमेश्वरको इच्छा पालन गर्न चाहन्छ भने, मेरो शिक्षा परमेश्वरतर्फबाट हो, कि मेरो आफ्नै तर्फबाट हो सो उसले जान्नेछ।”



परिवर्तन

**रोमी १२:२**— “यस संसारको ढाँचामा नचल, तर आफ्नो मनमा नयाँ भई पूर्ण रूपले परिवर्तित होओ, र परमेश्वरको असल, ग्रहणयोग्य र सिद्ध इच्छा के हो त्यो तिमीहरूले जाँचन सक।”

### तपाईंको अभ्यासको निम्ति

- शैतान अथवा येशू ख्रीष्ट शब्द लेखेर उत्तर दिनुहोस्:  
भलाइ गर्नबाट कसले हामीलाई अन्धो पार्दछ? .....  
परमेश्वर कस्तो हुनुहुन्छ भनेर कसले हामीहरूलाई देखाउँछ?  
..... कसले हामीलाई भूल र अविश्वासबाट  
स्वतन्त्र तुल्याउँछ? ..... परमेश्वरको वचनमाथि  
कसले हामीलाई शङ्का उत्पन्न गराउँछ? ..... कसले  
मानिसहरूलाई भूटो धर्ममा लैजान्छ? .....

### प्रार्थना

परमेश्वर पिता, मलाई सत्यता सिकाउनलाई आफ्ना पुत्र येशू ख्रीष्ट पठाउनुभएकोमा म तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछु। मलाई सत्यता देखाउनुहोस् र जस्तै मूल्य चुकाउनु परे तापनि यसलाई पालन गर्न मलाई सहायता गर्नुहोस्।

### तपाईंको हृदयको मृत्युजनक पापलाई येशू ख्रीष्टले निको पार्नुहुन्छ



परमेश्वरको आज्ञा उल्लङ्घन गर्नु नै पाप हो भन्ने कुरा तपाईंले पहिले नै सिक्सक्नुभएको छ। यसकारण सबैभन्दा ठूलो पाप नै परमेश्वरको सबभन्दा ठूलो आज्ञालाई उल्लङ्घन गर्नु हो, होइन र? यो कुन आज्ञा हो, प्रभु येशू ख्रीष्टले हामीहरूलाई भन्नुभएको छ।

**मतियोस २२:३७-३९**— “उहाँले तिनलाई भन्नुभयो, “तैले परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरलाई आफ्नो सारा हृदयले, र आफ्नो सारा प्राणले, र आफ्नो सारा समभले प्रेम गर्नु।

महान् र प्रथम आज्ञा यही हो। दोस्रो पनि त्यस्तै छ, तैले आफ्नो छिमेकीलाई आफैलाई जस्तै प्रेम गर्नु।”



हामीहरू सबैले परमेश्वरका यी दुवै महान् आज्ञालाई तोडेका छौं। सबै पापहरूको जरा जो स्वार्थीपना हो, यसले हाम्रो हृदय भरिएर प्रेमलाई धमिलो पारिदिएको छ। हामीहरूले परमेश्वरको प्रेमलाई अभिन्नता र अकृतज्ञताले ढाकेका छौं। हामीले परमेश्वर र अरूलाई प्रेम गर्नुभन्दा आफैलाई बढी प्रेम गर्न रुचाउँछौं। हामीहरू कति पापी छौं त? अनि हाम्रो स्वार्थीपनाको हृदयबाट व्यक्तिगत र राज्यहरूको बीचमा समस्या उत्पन्न हुन्छन्। हामीहरू पापले रोगी भएको संसारमा बस्दछौं।



२ **तिमोथियस ३:२-४**— “किनभने मानिसहरू आफैलाई मात्र माया गर्ने, रुपियाँपैसाको मोह गर्ने, घमण्डी, हठी, अरूको बदनाम गर्ने, दुराचारी, क्रूर, असल कुरालाई घृणा गर्ने, आमा-बाबुको आज्ञापालन नगर्ने, बैगुनी र अपवित्र, स्वाभाविक प्रेमरहितका, खुशी पार्न नसकिने, अरूको बद्स्वाइँ गर्ने, विश्वासघाती, उताउला, अहङ्कारले फुलेका, परमेश्वरलाई भन्दा सुख-विलासलाई प्रेम गर्ने हुनेछन्।”

स्वार्थले भरिएको तपाईँको मृत्युतुल्य आत्मालाई निको पार्न र तपाईँलाई प्रेमले भर्न येशू ख्रीष्ट आउनुभयो।



१ **योआनेस १:७,९**— “तर उहाँ ज्योतिमा हुनुभएभैं यदि हामी पनि ज्योतिमा हिँड्दछौं भने, एउटा अर्कासित हाम्रो सङ्गति हुन्छ, र उहाँका पुत्र येशूको रगतले हामीलाई सबै पापबाट शुद्ध पार्छ। यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्ज्यौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट

तपाईं कसरी आफ्नो सबैभन्दा ठूलो खाँचो ...

४५

हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ।”

रोमी ५:५— “किनकि हामीलाई दिइएका पवित्र आत्माद्वारा परमेश्वरको प्रेम हाम्रा हृदयमा खन्याइएको छ।”

### तपाईंको अभ्यासको निम्ति

- के तपाईंले परमेश्वरका दुइवटा महान् आज्ञालाई भङ्ग गर्नुभएको छ? .....
- फेरि २ तिमोथियस ३:२-४ पढ्नुहोस् र त्यहाँ बताइएका पापहरूमध्ये तपाईंको जीवनकालमा तपाईंले गर्नुभएको कुनै न कुनै पापको निम्ति धर्को तान्नुहोस्।
- परमेश्वरले उहाँको प्रेमले तपाईंको हृदय भरिदिऊन् भनी उहाँसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

### पाप र शैतानको शक्तिलाई येशू ख्रीष्टले तोड्नुहुन्छ

पापले हामीहरूको इच्छाको शक्तिलाई कमजोर गराएकोले हामीहरूले के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा नपाउञ्जेल हामीहरू त्यो गर्न सक्दैनौं।

योआनेस ८:३४— “पाप गर्ने प्रत्येक पापको कमारो हो।”

रोमी ७:१४-१५,१८— “किनकि हामी जान्दछौं कि व्यवस्था आत्मिक हो, तर मचाहिँ शारीरिक छु, र पापैमा बेचिएको छु। म के गर्दछु, त्यो बुझिदैनं। किनकि म जे चाहन्छु, त्यो गर्दिनं। तर त्यही गर्दछु, जो म घृणा गर्दछु। किनकि मलाई थाहा छ, कि ममा, अर्थात् मेरो पाप-स्वभावमा



केही असल कुराले वास गर्दैन। जे असल छ, त्यो गर्ने इच्छा ममा छ, तर म त्यो पूरा गर्न सकिदैन।”

प्रभु येशू ख्रीष्टले पापका साङ्गलाहरूलाई चुँडाल्नुहुन्छ र खराब बानीबाट छुटकारा दिनुहुन्छ। उहाँले हामीहरूलाई रीसराग गर्न, जुवातास खेलन, सरापने बानी, व्यभिचारी र चुरोट-तमाखु, रक्सी र अन्य लागू पदार्थबाट छुटकारा दिनुहुन्छ। उहाँले दुष्ट आत्माहरू र शैतानको शक्तिलाई भाँच्नुहुन्छ।



### यो कण्ठ गर्नुहोस्

योआनेस ८:३६— “यसकारण पुत्रले तिमीहरूलाई स्वतन्त्र गरायो भने तिमीहरू निश्चय स्वतन्त्र हुनेछौ।”

### येशू ख्रीष्टले तपाईंको ठाउँ लिनुभयो— तपाईंको क्षमालाई सुरक्षित राख्नुभयो

परमेश्वरको न्यायले माग गर्छ कि पापलाई मृत्युदण्ड दिइनुपर्छ। उहाँले तपाईंलाई यस्तो प्रेम गर्नुभयो कि उहाँले आफ्ना पुत्रलाई तपाईंको ठाउँमा मर्नलाई पठाउनुभयो। जब येशू ख्रीष्ट मर्नुभयो, यो तपाईं आफै मर्नुभएको जस्तो हो, किनभने उहाँ फेरि बिउँतनुभयो र स्वर्ग जानुभयो, यसरी तपाईं पनि जान सक्नुहुन्छ।

१ पत्रस २:२४— “हामी पापका लेखि मरेर धार्मिकताको लेखि जिऔं भनी उहाँले कूसमा आफ्नै शरीरमा हाम्रा पाप बोक्नुभयो। उहाँकै चोटहरूद्वारा तिमीहरू निको भयौ।”

गलाती २:१६-२०— “किनकि परमेश्वरको निमित्त म जिउन सकूँ भनेर व्यवस्थाद्वारा व्यवस्थाको लेखि म मरेको छु। म



स्त्रीष्टसँगै क्रूसमा टाँगिएको छु, अब उप्रान्त जिउने म होइनँ, तर स्त्रीष्ट ममा जिउनुहुन्छ। जुन जीवन शरीरमा म अहिले जिउँछु, त्यो परमेश्वरका पुत्रमा विश्वास गरेर जिउँछु, जसले मलाई प्रेम गर्नुभयो, र मेरो निम्ति आफूलाई अर्पण गर्नुभयो।”

जब तपाईंले प्रभु येशू स्त्रीष्टलाई मुक्तिदाता भनेर ग्रहण गर्नुहुन्छ, तपाईंले उहाँको मृत्युलाई तपाईंको मृत्यु र उहाँको जीवनलाई तपाईंको जीवनको रूपमा ग्रहण गर्नुहुन्छ। पापले तपाईंलाई परमेश्वरबाट अलग गरेको थियो, तर येशू स्त्रीष्टद्वारा तपाईंको निम्ति क्षमा, नयाँ जीवन, र परमेश्वरसँग सङ्गति छ, यस्तो सङ्गति कि तपाईंले कहिले पनि पाप नगर्नुभएभैं।

#### तपाईंको अभ्यासको निम्ति

- पृष्ठ ८-लाई दुइपल्ट पढ्नुहोस्।
- यदि तपाईंमा कुनै नराम्रा बानीहरू छन् र प्रभु येशू स्त्रीष्टले तपाईंलाई ती बानीहरूबाट स्वतन्त्र गराएको तपाईं चाहनुहुन्छ भने, तिनीहरूको विषयमा उहाँसँग प्रार्थनामा भन्नुहोस् र यी कुराहरूबाट स्वतन्त्र पार्नुहोस् भनी उहाँसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

### भाग तीन

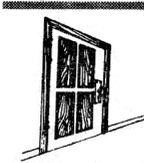
#### के येशू स्त्रीष्ट तपाईंका मुक्तिदाता हुनुहुन्छ?

निश्चय लिने काम तपाईंमाथि निर्भर छ

तपाईंका मुक्तिदाता हुनलाई प्रभु येशू स्त्रीष्ट इच्छा गर्नुहुन्छ तर तपाईंले उहाँलाई ग्रहण गर्नेपछि भनी उहाँ कर लगाउनुहुन्छ।

उहाँलाई ग्रहण गर्ने समय अहिले नै हो। यदि अहिलेसम्म तपाईंले येशू ख्रीष्टलाई आफ्ना मुक्तिदाता भनेर ग्रहण गर्नुभएको छैन भने, अहिले नै ग्रहण गर्नुहोस्। अहिलेको समय नै सबैभन्दा उत्तम समय हो।

पछि धेरै ढीलो हुन सक्छ। यसबाहेक तपाईं प्रत्येक दिन उहाँमा त्यस अचम्मित जीवनको आनन्द मनाउन चाहनुहुन्छ होला। उहाँले आज तपाईंको हृदयको ढोका घचघच्याइरहनुभएको छ उहाँलाई भित्र आउन दिनुहोस्।



**प्रकाश ३:२०**— “हेर, म ढोकामा उभिएर ढकढक्याउँछु। कसैले मेरो सोर सुनेर ढोका खोलिदियो भने, म त्यसकहाँ भित्र परस्नेछु र त्यससँग भोजन खानेछु, र त्यसले मसँग खानेछ।”

**हिब्रू ३:१५**— “आजै तिमीहरूले उहाँको शब्द सुन्यौ भने, विद्रोहका दिनमा जस्तै गरी आफ्नो हृदय कठोर नपार।”

**२ कोरिन्थी ६:२**— “हेर, परमेश्वरको दया पाउने समय यही हो, ग्रहणयोग्य समय अहिले छ, हेर उद्धारको दिन अहिले छ।”

### तपाईंको अभ्यासको निम्ति

प्रभु येशू ख्रीष्ट तपाईंसँग हुनुहुन्छ र तपाईंको प्रार्थना सुन्न सक्नुहुन्छ। उहाँ तपाईंको पापको निम्ति मर्नुभएको लागि तपाईंका आफ्नै शब्दमा धन्यवाद दिनुहोस् र मेरा मुक्तिदाता हुनुहोस् भनी तपाईं प्रार्थना गर्नुहोस्। यदि तपाईंले यो गरिसक्नुभएको छ भने, उहाँले तपाईंको सबैभन्दा ठूलो खाँचोलाई कसरी पूरा गर्नुभयो, त्यसको निम्ति धन्यवाद दिनुहोस्।

## भाग चार

### तपाईंका अरू आवश्यकताहरूबारे के कसो होला?

तपाईंका पिताले तपाईंको हेरचाहा गर्नुहुन्छ



**मतियोस ६:३१-३३-** “यसकारण के खाओला? कि के पिओला? कि के पहिरौला? भनेर फिक्री नगर। किनकि अन्यजातिहरूले यी सब थोक खोज्दछन्, र स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका पिताले तिमीहरूलाई यी सबै थोकको खाँचो छ भनी जान्नुहुन्छ। तर पहिले उहाँको राज्य र उहाँको धार्मिकताको खोजी गर, र यी सबै थोक तिमीहरूका निमित्त थपिनेछ।

तपाईंका आवश्यकताहरूको बारेमा प्रत्येक दिन परमेश्वरसँग कुरा गर्नुहोस्:

**फिलिप्पी ४:६-** “कुनै कुरामा चिन्तित नहोओ, तर हरेक कुरामा प्रार्थना र निवेदनद्वारा धन्यवादसहित तिमीहरूका बिन्ती परमेश्वरमा जाहेर होऊन्।”

येशू ख्रीष्ट तपाईंलाई निको पार्ने प्रभु हुनुहुन्छ। येशू ख्रीष्टले हाम्रो प्रार्थनाको उत्तरमा रोगीलाई निको पार्नुहुन्छ।



**प्रेरित १०:३८-** “उहाँ सुकर्म गर्दै र दियाबलस (शैतान) बाट पेलिएकाहरूलाई निको पार्दै हिँड्नुभयो, किनकि परमेश्वर उहाँको साथमा हुनुहुन्थ्यो।”

**हिब्रू १३:८-** “येशू ख्रीष्ट हिजो, आज र सदासर्वदा एक समान् हुनुहुन्छ।”

**तपाईंको अभ्यासको निम्ति**

परमेश्वरले गर्नुभएको हेरचाहाको निम्ति उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् र तपाईंको कुनै पनि समस्या समाधानको निम्ति उहाँसँग सहायता माग्नुहोस्।