आऊ मेरो अनुशरण गर– मल्किसदेक पादरित्व र राहत समाजका लागि

यी सामग्रीहरु सुसमाचारको पुस्तकालय एप र comefollowme.lds.org. मा प्राप्त गर्नुहोस् ।

के फरक छ ?

यी अन्तिम दिनहरुमा, परमप्रभुले पादरित्वलाई पूनर्स्थापना गर्नुभएको छ र उहाँको कार्यलाई पूरा गर्नका लागि सहयोग गर्न पादरित्व गण र राहत समाजको गठन गर्नुभएको छ (मोसेस १:३९ हेर्नुहोस्) । त्यसैले जब हामी हरेक आइतबार मल्किसदेक पादरित्व र राहत समाजका सभाहरुमा भेला हुन्छौँ, उहाँको कामलाई हामीले कसरी पूरा गर्नेछौँ भन्ने कुरामा छलफल र योजना बनाउन हामी भेला हुन्छौँ । त्यसैले यी सभाहरु कक्षा सिकाइ भन्दा फरक हुनु आवश्यक छ । तिनीहरु मुक्तिको योजनाका बारेमा सल्लाह गर्ने, त्यो कामका बारेमा चर्चका अगुवाहरुको शिक्षाबाट सँगै सिक्ने र यसलाई प्राप्त गर्नका लागि संगठित हुने अवसरहरु पनि हुन् ।

मासिक कार्यसूची

आइतबारका मल्किसदेक पादरित्व र राहत समाजका सभाहरुले यो मासिक कार्यसूचीलाई अनुशरण गर्नेछन् ।

हप्ता	उद्देश्य
पहिलो आइतबार	स्थानीय उत्तरदायित्वहरु, अवसरहरु र चुनौतीहरुका बारेमा सँगै सल्लाह गर्ने र काम गर्न एक योजना बनाउने ।
दोस्रो र तेस्रो आइतबार	अध्यक्षता, समुह अगुवाहरु वा कहिलेकाहिं विशप वा किल्लाध्यक्षले छनौट गरेका भर्खरै सकिएको साधारण सम्मेलका सन्देशहरु पढ्ने ।
चौथो आइतबार	प्रथम अध्यक्षता र बाह्र प्रेरित गणले छनौट गरेको विशेष शीर्षकमा छलफल गर्ने ।
पाँचौँ आइतबार	विशपगणले छनौट गरेको कुनै एक शीर्षकलाई सम्बोधन गर्ने ।

हाम्रा सभाहरुको नमूना

हाम्रा हरेक मल्किसदेक पादरित्व र राहत समाजका सभाहरुमा हामीले परमेश्वरको कामलाई पूरा गर्नलाई एक नमूनालाई अनुशरण गर्छौं ।

१. पहिलाका पादरित्व र राहत समाजका सभाहरुमा प्राप्त गरेका विचारहरु र आमन्त्रणहरुको फलस्वरूप प्राप्त भएका अनुभवहरुलाई बाँड्ने (अध्यक्षताका एक सदस्य वा समुहका अगुवाबाट अगुवाइ गरिएको)

२. सँगै सल्लाह गर्ने (पहिलो आइतबार, अध्यक्षताका सदस्य वा समुहका अगुवाबाट अगुवाइ गरिएको) वा सँगै सिक्ने (दोस्रो, तेस्रो र चौथो आइतबार, बोलावट गरिएका शिक्षकबाट अगुवाइ गरिएको) ।

३. समूह वा व्यक्तिहरुका रुपमा कार्य गर्न योजना बनाउने (अध्यक्षताका सदस्य वा समुहका अगुवाबाट अगुवाइ गरिएको)

पहिलो आइतबारका परिषद् सभाहरु

हरेक महिनाको पहिलो आइतबार, गण, समुह र राहत समाजका सभाहरुमा शिक्षकले पढाएका पाठहरु समावेश गरिने छैन । त्यसको सट्टामा अध्यक्षता वा समुहका अगुवाहरुबाट अगुवाइ गरिनेछ । हरेक गण, समुह र राहत समाजले स्थानीय उत्तरदायित्वहरु, अवसरहरु र चुनौतीहरु, एकअर्काका विचार र अनुभवहरुबाट सिक्ने अनि आत्माबाट प्राप्त गरिएका प्रेरणाहरुमा काम गर्ने तरिकाहरुका बारेमा योजना बनाउँने ।

परिषद् सभा अगाडि

- अगुवाहरुले स्थानीय उत्तरदायित्वहरु, अवसरहरु र चुनौतीहरुको पहिचान गर्छन् र छलफलका लागि प्रार्थनापूर्वक शीर्षकको छनौट गर्छन् ।
- हरेकले आत्माको निर्देशनको खोजी गर्छन् ।
- विचार र अनुभवहरु बाँड्नका लागि हरेकले तयारी गर्छन् ।

परिषद् सभाको समयमा

- पहिलाका सभाहरुबाट प्राप्त भएका प्रेरणाहरुमा काम गर्दा प्राप्त भएका अनुभवहरु बाँड्नका लागि अगुवाहरुले सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्छन् ।
- शीर्षकका बारेमा हरेकले सँगै सल्लाह गर्छन्, एकअर्कालाई सुन्छन् र आत्माको निर्देशनलाई खोज्ने गर्छन् ।
- अगुवाहरुले प्रमुख बुँदाहरुलाई संक्षेपीकरण गर्छन् र काम गर्नका लागि आमन्त्रण गर्छन् ।

परिषद् सभा पछाडि

- हरेकले सँगै र व्यक्तिगत रुपमा विचार र आमन्त्रणहरुमा कार्य गर्छन् ।
- हरेकले आगामी सभामा तिनीहरुका अनुभवहरु बाँड्नका लागि तयारी गर्छन् ।

“प्रकाशहरु हामीहरु बीचमा छरिएका छन् ।”[१]

एल्डर निल एल् एन्डर्सन

“हामी उहाँका हातहरु हौँ ।”[२]

अध्यक्ष डिटर एफ् उक्डोर्फ

PRAYER ICON FROM GETTY IMAGES

सूचीहरु

१. निल एल्.एन्डरसन्, एडम सी ओल्सनमा “Handbook Training Emphasizes Work of Salvation,” *Ensign* or *Liahona,* अप्रिल २०११,७६ ।
२. डिटर एफ्. उक्डोफ, “You Are My Hands,” *Ensign* or *Liahona,* मे २०१०, ६८ ।

सँगै सल्लाह गर्ने सिद्धान्तहरु

सबै परिषद् सभाहरु एकै प्रकारका हुँदैनन् । परमप्रभुलाई तपाईँलाई सिकाउन दिनुहोस् । शुरु गर्नका लागि तपाईँलाई सहयोग गर्न यहाँ केही सिद्धान्तहरु छन् ।

१. स्थानीय उत्तरदायित्वहरु, अवसरहरु र चुनौतीहरुका बारेमा सँगै सल्लाह गर्ने, एकआर्काको अन्तरदृष्टि र अनुभवहरुबाट सिक्ने र आत्माबाट प्राप्त भएका विचारहरुमा काम गर्ने तरिकाहरु बारे योजना बनाउनु परिषद् सभाको उद्देश्य हो ।

२. परिषद्को सभा व्यक्तिगत र सामुहिक योजना, आत्माले प्रोत्साहित भएको, परमप्रभुको कामलाई प्राप्त गर्नका लागि सभा बाहिर काम गर्ने जस्ता कुरामा परिणत हुनुपर्छ (हेर्नुहोस् सि र क ४३:८–९) ।

३. परिषद्ले छलफललाई निर्देशित र सहायता गर्नका लागि धर्मशास्त्रहरु र पछिल्ला दिनका अगमवक्ता वा प्रेरितहरु, अन्य साधारण अधिकारीहरु र साधारण अधिकारीहरुका वचनहरु उपयोग गर्नुपर्छ । यो तरिकाले चर्चका अगुवाहरुका प्रेरणादायी वचनहरुले गण, समुहहरु र राहत समाजलाई महत्वपूर्ण आवश्यकताहरुलाई सम्बोधन गर्न सहयोग गर्न सक्छन् ।

४. व्यक्तिगत सदस्यहरु वा परिवारहरुका गोप्य वा सम्वेदनशील विषयहरुलाई छलफलमा समावेश गरिनु हुँदैन ।

५. परिषद सभा अध्यक्षता वा समुहका अगुवाहरुले अगवाइ गर्ने भए तापनि बाँड्ने कुरामा उनिहरु मात्रले गर्दैनन् । आत्माले प्रोत्साहन गरे अनुसार अगुवाले छलफलका लागि समस्यालाई परिचित गराउँछन् र हरेकलाई तिनीहरुको विचार र अनुभव बाँड्नका लागि आमन्त्रण गर्छन् ।

६. जबकि कसैले पनि सहभागी हुनका लागि दबाव महसुस गर्नु हुँदैन, आलोचित हुने त्रासबिना नै सुझाव र विचारहरु बाँड्का लागि हरेकले सजह महसुस गर्नुपर्छ ।

७. जहाँ सम्भव हुन्छ, गोलाकार घेरामा बस्नाले बाँड्ने र साझा छलफलको आत्मालाई सिर्जना गर्न सहयोग गर्न सक्छ ।

पहिलो आइतबारको परिषद् सभाका लागि सम्भावित शीर्षकहरु

पदिषद्का सभाहरुमा छलफल गर्ने शीर्षकहरुका लागि वार्ड परिषद्, अध्यक्षताका सन्देशहरु, क्षेत्रको योजना, सदस्यहरुलाई प्रशासन गरेर अगुवाहरुलाई प्राप्त भएका विचारहरु र पवित्र आत्माबाट प्राप्त भएका विचारहरुबाट अवधारणाहरु आउँन सक्छन् । निम्न शीर्षकहरु केवल सुझावहरु मात्र हुन् । अगुवाहरुलाई अरु आवश्यकताहरुका बारेमा जानकार हुन पनि सक्छन् जसलाई सम्बोधन गर्नका लागि उनीहरु प्रेरित भएका हुन्छन् ।

- हामीले हाम्रा भिन्न उत्तरदायित्वहरुलाई कसरी अझै राम्रो तरिकाले प्राथमिकीकरण गर्न सक्छौँ ?
- हामी कसरी परमेश्वरको नजिक आउन सक्छौँ र हाम्रो जीवन अनि घरमा आत्माबाट अझै बढी निर्देशन प्राप्त गर्न सक्छौँ?
- हामी हाम्रा साथीहरु र छिमेकीहरुसँग कसरी सुसमाचार बाँड्नेछौँ? (हेर्नुहा्स् अल्मा १७) ।
- हामीले आफूस्वयम् र हाम्रा परिवारहरुलाई अनुपयुक्त सञ्चार माध्यम र अश्लिलताबाट बचाउन सक्छौँ? (हेर्नुहोस् सि र क ४२:२२–२३) ।
- हाम्रो वार्डका हाम्रा बालबालिकाहरु र युवाहरुलाई उपदेश दिन र मजबुत बनाउनका लागि सहयोग गर्न हामीले के गर्नेछौँ?
- हाम्रा गण, समुह वा राहत समाजमा हामीले एकतालाई कसरी बढाउन सक्छौँ? (हेर्नुहोस् मोसीयाह १८:१९–२२) ।
- हामी कसरी पारिवारिक इतिहास र मन्दिरमा आराधना गर्ने काममा अझै बढी सहभागी हुन सक्छौँ?
- हामीले हाम्रा प्रश्नहरुको जवाफ खोज्दा र सुसमाचारको गहिरो बुझाइको खोजी गर्दा हामीले परमप्रभुको सहयोगलाई कसरी आमन्त्रण गर्छौँ?
- घरमा अभिभावकहरु कसरी अझै असल अगुवा बन्न सक्छन्?
- परमप्रभु र उहाँको सुसमाचार प्रतिको हाम्रो गवाहीलाई मजबुत बनाउन अनि हाम्रो परिवारलाई आत्मिक रुपमा आत्मनिर्भर बन्न हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौँ?
- प्रशासन गर्नु भन्नाले के बुझाउँछ? हाम्रा वरिपरि भएकाहरुलाई हामीले कसरी प्रशासन गरिरहेका छौँ? (हेर्नुहोस् १ पत्रुस ४:११) ।

सम्भव भए, अगुवाहरुले सदस्यहरुलाई शीर्षकका बारेमा अग्रिम जानकारी दिन सक्छन् ताकि तिनीहरु छलफलका लागि तयारी अवस्थामा आउन सकुन् ।

दोस्रो र तेस्रो आइतबारका सभाहरु

हरेक महिनाको दोस्रो र तेस्रो आइतबार, मल्किसदेक पादरित्व गण र राहत समाजले भर्खरै सकिएको साधारण सम्मेलबाट जीवित अगमवक्ता, प्रेरितहरु र चर्चका अन्य अगुवाहरुको शिक्षालाई पढ्नेछन् । भर्खरै सकिएको साधारण सम्मेलका सन्देशहरुबाट कुनै पनि सन्देशका बारेमा छलफल गर्न सकिन्छ ।

विशप वा किल्लाध्यक्षले सल्लाह दिन सक्ने भए तापनि अधिकांश परिस्थितिमा गणका अध्यक्षता, समुह अगुवा वा राहत समाजका अध्यक्षताले सम्मेलनका सन्देशहरु सदस्यहरुको आवश्यकताका आधारमा अध्ययनका लागि छनौट गर्नेछन् । अगुवाहरुले पहिलो आइतबारको परिषद् सभामा छलफल गरिएको शीर्षकसँग सम्बन्धित सन्देशलाई छनौट गर्न पनि सक्छन् वा आत्माको प्रभावका आधारमा तिनीहरुले अर्कै सन्देश छनौट गर्न पनि सक्छन् । अगुवा र शिक्षकहरुले अग्रिम रुपमा छनौट गरिएका सन्देशहरु पढ्न र विचारहरु बाँड्नका लागि तयार भएर आउन सदस्यहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने तरिकाहरु पत्ता लगाउनुपर्छ । सुझाव गरिएका सिकाइ क्रियाकलापहरु तल छन् जुन मुक्तिदाताको तरिकामा सिकाउने सिद्धान्तहरुमा आधारित छन् जसले साधारण सम्मेलनका सन्देशहरुबाट सिक्ने कुरामा सदस्यहरुलाई सम्लग्न गराउन सक्छन् ।

सरोन युबङ्क “तपाईँको प्रकाशलाई खोल्नुहोस्”

तपाईँको गण वा राहत समाजका सदस्यहरुलाई दिर्गकाल रूपमा धार्मिक र आस्थावान् महिलाका कारण तिनीहरुको जीवन कसरी प्रभावित भएको छ भनेर सोच्न भन्नुहोस् । दिदी युबङ्कको सन्देशमा उल्लेख गरिएका धार्मिक महिलाहरुको एक वा धेरै चरित्रलाई यी महिलाले कसरी प्रस्तुत गर्छिन् भनेर बाँडनका लागि केही सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्ने कुरालाई ध्यान दिनुहोस् । पछिल्ला दिनमा चर्चको संख्यात्मक र आत्मिक वृद्धि दुबैका लागि हामी कसरी एक महत्वपूर्ण शक्ति बन्न सक्छौँ भन्ने बारेमा दिदी युबङ्कको सन्देशबाट हामीले के सिक्छौँ?

निल एफ् मेरियोट, “परमेश्वरमा लीन भइरहनु र उल्लंघन मर्मत गर्नु”

स्वर्गमा रहनुहुने पिता वा तिनीहरुका वरिपरि भएकाहरुबाट टाढा भएको महसुस गर्ने सदस्यहरुलाई यो सन्देशले सहयोग गर्न सक्छ । तपाईँले सिकाउनेहरुलाई उल्लंघन भनेको के हो भनेर बुझ्नका लागि के ले सहयोग गर्छ?

तपाईँले उल्लंघनका विभिन्न प्रकारका तस्वीरहरु ल्याउन सक्नुहुन्छ । दिदी मेरियोट उल्लंघनलाई कसरी परिभाषित गर्नुभएको छ? परमेश्वर र अरुहरुसँगको हाम्रो सम्बन्धमा के ले उल्लघंनहरु पैदा गर्छ? हाम्रो जीवनमा उल्लंघनहरुलाई मर्मत गर्न हामीले के गर्न सक्छौँ भन्ने बारे सुझावका लागि दिदी मेरियोटको सन्देश खोज्न सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् । परमेश्वर र अरुहरुको नजिक ल्याउनका लागि तिनीहरुलाई आत्माले के गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्छ भन्ने कुराहरु लेख्न सदस्यहरुलाई समय दिनुहोस् ।

जोए डि. जोन्स् “मापन भन्दा बाहिरको मूल्य”

जब हामीले हाम्रो दैवी अस्तित्वलाई बुझ्छौँ हाम्रो जीवनमा कस्ता आशीषहरु आउँछन्? यो प्रश्नको जवाफ दिन, तपाईँको गण वा राहत समाजले दिदी जोन्स्को सन्देशका मरियमा, रिनु र ताइआनाको कथालाई सँगै समीक्षा गर्न सक्नुहुन्छ । हाम्रो दैवी अस्तित्वलाई स्मरण गर्न र गम्भीर रुपमा लिनका लागि हामीलाई सहयोग गर्न दिदी जोन्स्ले के सल्लाह दिनुहुन्छ? धर्मशास्त्रको अनुच्छेद वा दिदी जोन्स्को सन्देशमा एक उद्धरण पत्तालगाउन र त्यसमा छलफल गर्न सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् जसले तिनीहरुलाई परमेश्वरका लागि उनीहरुको सही मूल्य बुझ्नका लागि सहयोग गर्छ । ऊ वा उनको दैवी मूल्यलाई स्मरण गराउन आवश्यक रहेको कसैसँग यी मध्येको एक धर्मशास्त्र वा उद्धरण बाँड्नका लागि तिनीहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

डिटर एफ् उक्डोर्फ, “तीन दिदीबहिनीहरु”

अध्यक्ष उक्डोर्फको सन्देशलाई समीक्षा गर्ने एक तरिका भनेको गण वा राहत समाजलाई साना समुहहरुमा बाँड्नु हो । तपाईँले हरेक समुहलाई अध्यक्ष उकडोर्फको सन्देशको दिदीहरु मध्येकी एक दिदीका बारेमा पढ्नका लागि निर्दिष्ट गर्न सक्नुहुन्छ । हरेक समुहले ती दिदीलाई उहाँको सल्लाहलाई संक्षेपीकरण गरेर चिठ्ठी लेख्न सक्छ र तिनीहरुले के लेखे भनेर अन्य समुहसँग बाँड्न सक्छन् । तेस्री दिदी जस्तै बन्न हामीले के गर्न सक्छौँ? संघर्ष गरिरहेकाहरुका लागि हाम्रो गण वा राहत समाजलाई हामीले कसरी एक “सुरक्षित घर” बनाउन सक्छौँ?

डिटर एफ् उक्डोर्फ, “घरका लागि चाहना”

तपाईँले आफूले सिकाउनेहरुलाई अरुहरुलाई आशीषित गर्न परमेश्वरले तिनीहरुलाई उपयोग गरिरहनुभएको छ भनेर जानकारी दिन कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ? तिनीहरुका कमजोरीहरुका बावजुद पनि परमेश्वको राज्यमा सेवा गर्न सक्दो प्रयाश गर्नेहरुलाई गरिएको प्रतिज्ञाका लागि तपाईँले तिनीहरुलाई परमेश्वरले “तपाईँलाई उपयोग गर्नुहुनेछ” भन्ने अध्यक्ष उक्डोर्फको सन्देशको खण्डको समीक्षा गर्न आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ । यो सन्देश पढ्दा सदस्यहरुलाई अरुहरुलाई आशीषित गर्न परमेश्वरले उनीहरुलाई उपयोग गर्नुभएका वा तिनीहरुलाई आशीषित गर्न उहाँले अरुहरुलाई उपयोग गर्नुभएका तिनीहरुले बाँढ्न सक्ने अनुभवहरु स्मरण गराउन पनि सक्छ । यो छलफलका कारण के गर्नका लागि तिनीहरुले प्रेरणा पाएको महसुस गरे भनेर मनन गर्न सदस्यहरुलाई समय दिनुहोस् ।

बोनी एल् ओस्कर्सन, "हाम्रा अगाडिको आवश्यकता"

दिदी ओस्कर्सनको सन्देशका बारेमा छलफल सुरु गर्ने एक तरिका भनेको हरेकलाई सुरुमा आज "कसलाई मेरो आवश्यकता छ?" भनेर माथि लेखेको एक टुक्रा कागज दिनु हो । तपाईँका राहत समाज र गणका सदस्यहरुले केही समय लिएर यो प्रश्नका बारेमा मनन र जवाफ लेख्ने गर्न सक्छन् । त्यसपछि कसरी तिनीहरुले उनीहरुको सूचीका मानिसहरुलाई सेवा गर्न सक्छन् वा प्रेरणा पाए अनुसार नाम थप गर्न सक्छन् भन्ने बारे विचार गर्न दिदी ओस्कर्सनको सन्देश खोजी गर्न सक्छन् । तिनीहरुले के सिके भनेर केहीले बाँड्न सक्छन् ।

ड्यालिन एच्. ओक्स्, "योजना र घोषणा"

घर, समुदाय र चर्चमा एल्डर ओक्स्को आमन्त्रण अनुरुप गरी पारिवारिक घोषणा अनुसार "सिकाउन र जिउन" तपाईँको गण, समुह वा राहत समाजका सदस्यहरुले कसरी कार्य गर्छन्? एकअर्कामा विचारहरु आदानप्रदान गर्न तिनीहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् । केही सैद्धान्तिक कथनका लागि पारिवारिक घोषणाबाट सन्देश खोजी गर्न पनि यसले सहयोग गर्न सक्छ । "परिवारका लागि हालका चुनौतीहरुको" सामनाका लागि यी कथनहरुले हामीलाई कसरी सहयोग गर्छन्? एल्डर ओक्स्को सन्देशको चौथो खण्डले यस्ता कथनहरुका केही उदाहरणहरुलाई उल्लेख गर्छ ।

डि टड क्रिष्टोफर्सन "जीवित रोटी जुन स्वर्गबाट तल आयो"

तिनीहरुले एल्डर क्रिष्टोफर्सनको सन्देश समीक्षा गर्दा राहत समाज र गणका सदस्यहरुले स्मरणमा राख्न सक्ने केही प्रश्नहरु यहाँ छन्: पवित्रता के हो? हामीले कसरी पवित्रताको खोजी गर्छौं? प्रभुभोज ग्रहण गर्नाले हाम्रा प्रयासहरुमा कसरी सहयोग पुग्छ? सदस्यहरुले एल्डर क्रिष्टोफर्सनको सन्देशबाट शब्दहरु बाँड्न सक्छन् जसले यी प्रश्नहरुको जवाफ दिनका लागि सहयोग गर्छन् । अझै बढी पवित्र बन्ने हाम्रो प्रयासमा सहयात्री सन्तहरुका रुपमा हामीले एकअर्कालाई कसरी सहयोग गर्छौं?

जेफ्रि आर हल्याण्ड "अन्ततः तिमी पूर्ण बन"

जब मुक्तिदाताको शिक्षा अनुसार जिउने विषय आउँछ तपाईँले सिकाउने मध्येका केहीले त्यस अनुसार गर्न नसकेको महसुस गर्न सक्छन् । एल्डर हल्याण्डले के सिकाउनुहुन्छ जसले यस्तो महसुस गर्न सक्नेहरुलाई सान्त्वना र प्रोत्साहन दिन सक्छ? तपाईँले राहत समाज वा गणका सदस्यहरुलाई यो सन्देशमा केही कुरा हेर्न आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ जसलाई उनिहरु पर्याप्त मात्र राम्रा छन भनेर महसुस गर्न संघर्ष गरिरहेकाहेकाहरुलाई बाड्न सकुन् वा तिनीहरुले यो सन्देशमा केही कुरा भेटाउन सक्छनेछन् जसले तिनीहरुलाई (ख्रीष्ट)का लागि अझ बढी प्रेम र आदरभाव अनि उहाँ जस्तै बन्ने महान् इच्छा महसुस गराउँछ ।

गेरी इ स्टिभेन्सन, "आत्मिक ग्रहण"

तपाईँको गण वा राहत समाजका कुनै सदस्यले सौर्य ग्रहणको महसुस गरेका छन्? यदि त्यसो हो भने तपाईँले तिनीहरु मध्ये एकलाई एल्डर स्टिभेन्सनले आत्मिक ग्रहणका बारेमा बाँड्नुभएको समानतालाई वर्णन गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस् । कुन अवरोधहरुले "येशू ख्रीष्ट र उहाँको सुसमाचारको प्रकाशको महिमा, चमक र न्यानोपनालाई छोप्न सक्छन"? हामीलाई सुसमाचारको सुन्दरता, न्यानोपना र स्वर्गीय प्रकाशबाट सामाजिक सञ्जालले कसरी विकर्षण गराउन सक्छन्? हामीले कसरी सुसमाचारको चस्मा लगाइरहन सक्छौं जसले आत्मिक अन्धोपनाबाट हामीलाई बचाउँछ? सुसमाचारको धारणालाई कायम गरिरहनका लागि एल्डर स्टिभेन्सनको समानताले हामीलाई के सिकाउँछ?

कुइन्टन एल् कुक, "हरेक दिन अनन्त"

एल्डर कुकको सन्देशले हामीलाई विभिन्न तरिकाले विनम्र बन्ने प्रयासको महत्वलाई स्मरण गराउँछ । उहाँले सिकाउनुभएको कुरामा छलफल गर्ने एक तरिका भनेको सदस्यहरुलाई दुईवटा समुहमा बाँड्नु हो । एक समुहलाई एल्डर कुकको सन्देशमा हामीलाई विनम्रता विकास गर्न सहयोग गर्न सक्ने सुझावहरु र अर्को समुहलाई मानिसले घमण्ड प्रकट गर्ने तरिकाहरुका बारेमा हेर्न लगाउनुहोस् । हरेक समुहलाई अर्को समुहसँग तिनीहरुको विवरण बाँड्नका लागि आमन्त्रण गर्नुहोस् । सदस्यहरुले तिनीहरुको जीवनमा हरेक दिन अझै बढी विनम्रता देखाउन सक्ने तरिकाहरु पनि बाँड्न सक्छन् र यो विनम्रताले तिनीहरुलाई कसरी परमेश्वरलाई भेट्नका लागि तयारी गर्न सक्छ भनेर ध्यान दिनुहोस् ।

रोनाल्ड ए रसब्याण्ड, "दिव्य रचनाद्वारा"

एल्डर रसब्याण्डको सन्देशका बारेमा छलफल गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्न केही सदस्यहरुलाई सिलाइको नमूना, योजनाको खाका वा पाक विधि ल्याउनका लागि आमन्त्रण गरि यी किन लाभदायक छन् भनेर कुरा गर्नु उपयोगी हुन सक्छ । एल्डर रसब्याण्डको सन्देशबाट कुन उदाहरण वा शिक्षाले सदस्यहरुलाई तिनीहरुको जीवनका लागि परमेश्वरको रचना पहिचान गर्न प्रेरणा दिन्छ? सम्भवतया कक्षाका सदस्यहरुले अनुभवहरु बाँड्न सक्छन् जसमा तिनीहरुले परमप्रभुले तिनीहरुको जीवनलाई अगुवाइ गरिरहनुभएको देखेका थिए । उहाँका निर्देशनलाई उनीहरुले महत्व दिन्छन् भनेर परमेश्वरलाई देखाउन तिनीहरुले के गरेका थिए? परमेश्वरको "दिव्य रचना"लाई पहिचान गर्नु किन महत्वपूर्ण छ?

रसल एम् नेलसन, "मोर्मोनको पुस्तकः यो बिना तपाईँको जीवन कस्तो हुन्थ्यो होला?"

अध्यक्ष नेलसनले सदस्यहरुलाई तीन प्रश्नहरुका बारेमा विचार गर्न आमन्त्रण गर्नुभयोः (१) "मोर्मोनको पुस्तक बिना तपाईँको जीवन कस्तो हुन्थ्यो होला?" (२) "तपाईँले के थाहा पाउनुहुनेथिएन?" (३) "तपाईँसँग के हुनेथिएन?" तपाईँको गण, समुह वा राहत समाजका सदस्यहरुलाई यी प्रश्नहरुका बारेमा मनन गर्न र तिनीहरुले यिनीहरुको जवाफ कसरी दिन्छन् भनेर बाँढडन आमन्त्रण गर्नुहोस् । तिनीहरुले यो सन्देशमा के पत्ता लगाउँछन् जसले तिनीहरुलाई मोर्मोनको पुस्तकलाई हिरा वा मणीभन्दा पनि बढी महत्व दिन प्रेरणा दिन्छ?

डेल जी रेनलण्ड, "पादरित्व र मुक्तिदाताको प्रायश्चित्तको शक्ति",

तिनीहरुका लागि मुक्तिदाताको प्रायश्चित्तको आशीषहरु उपलब्ध गराउन पादरित्वले कसरी सहयोग गर्छ भनेर तपाईँको गण वा राहत समाजका सदस्यहरुलाई तपाईँले कसरी बुझाउन सक्नुहुन्छ ? तपाईँले यी दुईवटा शीर्षकहरु बोर्डमा लेख्न सक्नुहुन्छः "हामीलाई येशू ख्रीष्टको प्रायश्चित्त किन आवश्यक छ" र "पादरित्वले प्रायश्चित्तका आशीषहरु हामीलाई कसरी प्रदान गर्छ" । त्यसपछि सदस्यहरुलाई हरेक शीर्षकको तल लेख्नका लागि वाक्यांशहरु पत्तालगाउन एल्डर रेनलण्डको सन्देश खोजी गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस् । कसरी पादरित्व र यसका विधिहरुले स्वर्गीय पितालाई उहाँका सन्तान प्रतिका उदेश्यहरुलाई पुरा गर्न सहयोग गर्दछ ?

डिटर एफ्. उक्डोर्फ, "स्वर्गीय प्रकाशका बाहकहरु",

सदस्यहरुलाई अध्यक्ष उक्डोर्फको सन्देश खोजी गर्न र दैवी प्रकाशको उपस्थिति र अनुपस्थितिले कसरी हाम्रो जीवनलाई प्रभाव पार्न सक्छ भनेर पत्ता लगाउन आमन्त्रण गर्नुहोस् । तपाईँले सदस्यहरुलाई अध्यक्ष उक्डोर्फले सन्दर्भका रुपमा लिनुभएका केही धर्मशास्त्रहरु पढ्नका लागि र आत्मिक प्रकाशसँग सम्बन्धित सत्यहरु पत्तालगाउन आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ

। आत्मिक प्रकाश खोज्ने क्रममा छनौटको स्वतन्त्रताको भूमिकाका बारेमा ग्रहणको रुपान्तरणले हामीलाई के सिकाउँछ? अरुहरुसँग, विशेष गरी हाम्रो परिवार र प्रकाशको खोजी गर्ने हाम्रा युवाहरुसँग येशू ख्रीष्टको दैवी प्रकाश बाँड्नका लागि हामीले के गर्न सक्छौँ?

हेनरी बी आइरिङ, "परमप्रभुले उहाँको चर्चलाई अगुवाइ गर्नुहुन्छ",

तपाईँको गण वा राहत समाजका सदस्यहरुलाई अनुभवहरु बाँड्न आमन्त्रण गर्नुहोस् जसमा उनीहरुले तिनीहरु वा अरुहरुको बोलावट परमेश्वरबाट आएको हो भन्ने आस्थाको विकास गर्नुपर्ने रहेको थियो । तिनीहरुले कसरी उनीहरुको आस्थाको अभ्यास गरे? बोलावट परमेश्वरबाट आएका थिए भनेर तिनीहरुले कसरी थाहा पाए ? सदस्यहरुलाई अध्यक्ष आइरिङको सन्देशको खोजी गर्न र व्यक्तिगत अनुभवहरुबाट उहाँले सिक्नुभएका सत्यहरुको पहिचान गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस् जसले हामीलाई विश्वास राख्न सहयोग गर्छ र परमप्रभुले बोलावट दिनुभएका हामी स्वयम् र अरुहरुसँग धैर्यता राख्न सहयोग गर्न सक्छ ।

जेन बी. बिन्घम, "ताकि तपाईँको खुशी पूरा होस्",

दिदी बिन्घमको सन्देशले तपाईँको राहत समाज वा गणका सदस्यहरुलाई हामी ख्रीष्टमा आउँदा जीवनका कठीनाइहरुका बावजुद पनि खुशी कसरी प्राप्त गर्ने भनेर बुझ्न सहयोग गर्न सक्छ । उहाँको सन्देशमा छलफल गर्ने एक तरिका भनेको बोर्डमा खुशी भन्ने शब्द लेख्ने र त्योसम्म पुग्ने बाटो कोर्ने हुन सक्छ । दिदी बिन्घमको सन्देशबाट सही खुशीसम्म अगुवाइ गर्ने बाटोमा एक सुझाव लेख्नका लागि धेरै सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् । दिदी बिन्घमको सल्लाहमा तिनीहरुले काम गर्न सक्ने तरिकाहरुलाई ध्यान दिनका लागि सदस्यहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । धेरै सदस्यहरुलाई उनिहरुका विचारहरु बाड्न आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

डेभिड ए बेड्नार, "अति नै महान् र बहुमुल्य आशीषहरु",

राहत समाज वा गणका तपाईँका सदस्यहरुलाई एल्डर बेड्नारको सन्देशलाई छलफल गर्न सहयोग गर्नका लागि तपाईले विश्रामको दिन, मन्दिर र हाम्रा घरहरुलाई प्रतिनिधित्व गर्ने तस्वीरहरु बोर्डमा राख्न सक्नुहुन्छ । सदस्यहरुलाई एल्डर बेड्नारको सन्देशको एक सम्बन्धित खण्ड पढ्नका लागि र विश्रामको दिन, मन्दिर र हाम्रा घरहरुले परमेश्वरले हामीलाई गरेका प्रतिज्ञाहरुमा केन्द्रित

हुन कसरी हामीलाई सहयोग गर्छन् भनेर बोर्डमा लेख्न आमन्त्रण गर्नुहोस् । हाम्रो जीवनमा कुन कुराहरुले हामीलाई यी प्रतिज्ञाहरुबाट हाम्रो ध्यानलाई अर्कैतिर मोडिदिन सक्छन्? हामीले तिनीहरुलाई सम्झिरहेका छौँ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि हामीले कस्ता कदमहरु चाल्न सक्छौँ?

हेनरी बी आइरिङ, "असल कुरा गर्न नडराउनुहोस्",

अध्यक्ष आइरिङको सन्देशले तपाईँले सिकाउनेहरुलाई संसारमा असल कुराहरु गर्नका लागि साहस र आस्था प्राप्त गर्न सहयोग गर्न सक्छ । अध्यक्ष आइरिङले बताउनुभएका आस्थावान् मानिसहरुका उदाहरणहरुलाई संक्षेपीकरण गर्न तपाईँले केही सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ । अरुहरुलाई कसरी सेवा गर्ने भन्ने बारेमा यी उदाहरणहरुले हामीलाई के सिकाउँछन् ? गण वा राहत समाजका रुपमा हामीले सेवा गर्न सक्ने तरिकाका बारेमा यी उदाहरणहरुले के सुझाव दिन्छन्? यो सन्देशलाई छलफल गर्ने अर्को तरिका भनेको अध्यक्ष थमस एस् मनसनले मोर्मोनको पुस्तकलाई पढ्न दिएको सल्लाहलाई पालना गरी अध्यक्ष आइरिङले महसुस गर्नुभएका आशीषहरुलाई समीक्षो गर्नु हो । मोर्मोनको पुस्तक पढेर हामीले के आशीषहरु अनुभव गरेका छौँ?

एम. रसल बलार्ड, "यात्रा निरन्तर रहन्छ",

एल्डर बलार्डको सन्देशका बारेमा छलफल सुरु गर्न तपाईँले कसैलाई तिनीहरु गन्तव्यमा हुँदा तिनीहरुले गलत बाटोमा भएको पत्तालगाएको एक अनुभव बाँड्नका लागि आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ । स्वर्गमा रहनुहुने पिताकोमा जाने हाम्रो व्यक्तिगत यात्रामा यस्ता उदाहरणहरु कसरी सम्बन्धित छन् ? हाम्रो आफ्नै जीवनमा हामी सही दिशामा अगाडि बढिरहेका छौँ कि छैनौँ भनेर हामीलाई जानकारी दिन सहयोग गर्न सक्ने एल्डर बलार्डले दिनुभएका सल्लाह र चेतावनीहरुलाई सदस्यहरुले खोजी गर्न सक्छन् । सदस्यहरुलाई तिनीहरु स्वयमको मार्गका बारेमा मनन गर्न र स्वर्गमा रहनुहुने पिताकोमा फर्किने अरुहरुको यात्रामा तिनीहरुलाई प्रोत्साहन गर्न हामीले सहयोग गर्न सक्ने तरिकाहरुका बारेमा छलफल गर्न समय दिनुहोस् ।

निल एल् एन्डरसन, "परमप्रभुको आवाज",

सम्भवतया तपाईँको राहत समाज वा गणका सदस्यहरुले एक अनुभव बाँड्न सक्छन् जसमा साधारण सम्मेलनको एक सन्देश तिनीहरुलाई अर्थपूर्ण लाग्यो । यी सन्देशहरु किन अर्थपूर्ण थिए? एल्डर एन्डरसनले साधारण सम्मेलनका सन्देशहरुको महत्व र तिनीहरुको तयारीका लागि लाग्ने प्रयास र प्रक्रियाका बारेमा के सिकाउनुभयो? यो ज्ञानले यी शब्दहरु पढ्ने र ध्यान दिने हाम्रो अत्यावश्यकतालाई कस्तो असर गर्दछ ? भर्खरैको सम्मेलनबाट आमन्त्रणहरुको एउटा सूची बनाउने कुरालाई ध्यान दिनुहोस् । यी आमन्त्रणहरुमा कार्य गर्न हामीले के गरेका छौँ?

चौथो आइतबारका सभाहरु

हरेक महिनाको चौथो आइतबार गण, समुह र राहत समाजले प्रथम अध्यक्षता र बाह्र प्रेरित गणद्वारा छनौट गरिएको एक शीर्षकमा छलफल गर्छन् । हरेक साधारण सम्मेलनमा यी शीर्षकहरुलाई अध्यावधिक गरिनेछ । अर्को साधारण सम्मेलनसम्म यो शीर्षक विश्रामको दिन हुनेछ । अगुवाहरु वा शिक्षकहरुले तल सुझाव दिएका सिद्धान्तहरु र सिकाइका क्रियाकलापहरुलाई छनौट गर्न , तिनीहरु मध्ये धेरैलाई मिलाउन वा सदस्यहरुको आवश्यकता अनुसार नयाँ सिर्जना गर्न सक्छन् ।

विश्रामको दिन परमेश्वरले हाम्रा लागि गर्नुभएका कुरा सम्झने दिन हो ।

इतिहासभरी, परमेश्वरले निश्चित महान् कार्यहरुलाई विश्रामको दिनसँग जोड्नु भएको छ । यी महान् कार्यहरुले सृष्टि (हेर्नुहोस् उत्पत्ति २:१–३), इस्रायेलका सन्ततिहरुको इजिप्टबाट प्रस्थान (हेर्नुहोस् व्यवस्था ५:१५) र मुक्तिदातको पुनरुत्थान (हेर्नुहोस् येहुन्ना २०:१–१९, प्रेरित २०:७) । सदस्यहरुलाई यी हरफहरु समीक्षा गर्न र यी हरेक घटनाहरुलाई स्मरण गर्नाले हामीलाई विश्रामको दिनलाई सम्मान गर्न कसरी सहयोग गर्छ भन्ने छलफल गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस् । परमेश्वरले हाम्रा लागि गर्नुभएका केही महान् कार्यहरु के के हुन्? यी कुराहरुलाई विश्रामको दिनमा हामीले कसरी सम्झन सक्छौँ? उपयुक्त भएमा सदस्यहरुलाई तिनीहरुको परिवारमा यस्तै प्रश्नहरु छलफल गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

येशू ख्रीष्ट विश्रामको दिनको परमप्रभु हुनुहुन्छ ।

विश्रामको दिनलाई परमप्रभुको दिन पनि भनिन्छ (प्रकाश १:१०) । तपाईँलाई येशू ख्रीष्टलाई किन विश्रामको दिनका परमप्रभु भनिन्छ भन्ने लाग्छ? (हेर्नुहोस् मत्ती १२:८) । सदस्यहरुलाई तिनीहरुको विश्रामको दिनको अनुभव येशू ख्रीष्टमा केन्द्रित गर्ने तरिकाहरु सोच्नका लागि प्रेरणा दिन सक्ने केही पदहरु सँगै समीक्षा गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि हेलामान ५:१२, एतेर १२:४१, मोरोनी १०:३२ र सि र क ६:३६–३७) । विश्रामको दिनलाई ख्रीष्टमा अझै बढी केन्द्रित बनाउनका लागि तिनीहरुलाई सहयोग गर्न सक्ने कुन अन्य पदहरु सदस्यहरुले बाँड्न सक्छन्? विश्रामको दिनभरी मुक्तिदातामा आफूलाई केन्द्रित गर्न हामीले कुन लक्ष्यहरु निर्धारण गर्न सक्छौँ?

विश्रामको दिनलाई सम्मान गर्ने कुरामा येशू ख्रीष्ट हाम्रो उदाहरण हुनुहुन्छ ।

उहाँको भौतिक प्रशासनमा मुक्तिदाताले अवसरहरुको उपयोग गरि विश्रामको दिनका बारेमा सिकाउनुभयो । सदस्यहरुलाई तलको अभिलेख पढ्न र येशूले विश्रामको दिनमा गर्नुभएका कुराहरु अनि उहाँले सिकाउनुभएका सिद्धान्तहरुको सूची बनाउन भन्नुहोस्: लुका ६:१–११, १३:११–१७, यूहन्ना ५:१–२०, ९:१–१६ । निम्न पदहरुबाट विश्रामको दिनका बारेमा हामीले अरु के सिद्धान्तहरु सिक्न सक्छौँ? प्रस्थान २०:८–११, ३१:१२–१८, यशैया ५८:१३–१४ र सि र क ५९:९–१९ । मुक्तिदाताको उदाहरण अनुशरण गर्न तिनीहरुले के गर्न सक्छन् भनेर बताउन सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

रसल एम् नेलसन को “The Sabbath Is a Delight,” Ensign or Liahona, मे २०१५, १२९–३२ पनि हेर्नुहोस् ।

विश्रामको दिन आरधना गर्ने दिन हो ।

आरधना भन्ने शब्दलाई बोर्डमा लेख्नुहोस् र यो सँग सम्बन्धित अन्य शब्दहरु लेख्नका लागि कक्षाका सदस्यहरुलाई आग्रह गर्नुहोस् । तीनवटा स्तम्भ बनाउनुहोस् र हरेक स्तम्भको शुरुमा अगाडि, को समयमा र पछाडि शब्दहरु उल्लेख गर्नुहोस् । हामीले उहाँको पवित्र दिनमा परमप्रभुलाई आरधना गर्न चर्चको अगाडि, को समयमा र पछाडि के गर्न सक्छौँ ? विचारका लागि कक्षाका सदस्यहरुले मोसीयाह १८:१७–२९ र मोरोनी ६ सँगै पढ्न सक्छन् । विश्रामको दिनका तिनीहरुका मनोभाव र व्यवहारहरुले त्यो दिनमा परमप्रभुको सेवा गर्न तिनीहरुलाई कसरी सहयोग गरिरहेका छन् भनेर मनन गर्न सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् । (प्रस्थान ३१:१६–१७ हेर्नुहोस्) । चर्च सभाको समयमा हाम्रा परिवारहरु र वार्डका सदस्यहरुको आरधनाको अनुभवलाई सुधार गर्न सहयोग गर्न हामीले के गर्न सक्छौँ?

प्रभुभोज ग्रहण गर्नाले हामीलाई सधैँ हामीसँग आत्मा रहनका लागि अनुमति दिन्छ ।

बोर्डमा निम्न प्रश्न लेख्नुहोस्: प्रभुभोजले तपाईँको जीवनलाई कसरी प्रभाव पारेको छ? यो प्रश्नको जवाफ दिन, सिद्धान्त र करारको २०:७७,७९ मा रहेको प्रभुभोजको प्रार्थनाबाट एक शब्दावली र सिद्धान्त र करार ५९:९ बाट एक सल्लाह छनौट गर्न जोडीका रुपमा काम गर्न सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् । हरेक जोडीलाई तिनीहरुको शब्दावली अझै राम्ररी बुझ्न र छलफल गर्न अनि बोर्डको प्रश्नको जवाफ दिन सहयोग गर्ने धर्मशास्त्र पत्तालगाउन समय दिनुहोस् । तपाईँले कक्षाका सदस्यहरुलाई प्रभुभोज सभाको मन पर्ने भजन छान्न र तिनलाई सँगै गाउनका लागि आमन्त्रण गर्न पनि सक्नुहुन्छ । “The Sacrament —a Renewal for the Soul,” *Ensign* or *Liahona,* नोभे. २०१४, १२–१४ पनि हेर्नुहोस् ।

विश्रामको दिन अरुहरुको सेवा गर्ने दिन हो ।

मुक्तिदाताले उहाँका वरिपरि भएकाहरुलाई सेवा र आशीषित गर्ने तरिकाहरुबाट हामीले विश्रामको दिनमा अरुहरुलाई सेवा गर्ने बारेमा के सिक्न सक्छौँ? सदस्यहरु मत्तीको ९:१०–१३, लुका १९:१–९, यूहन्ना ११:३२–४६, १३:१–५, १२–१७, अनि ३ नफी १७:५–१० समीक्षा र छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । तिनीहरुले विश्रामको दिनमा कसरी सेवा गर्न सक्छन् भनेर सोचिरहदा सदस्यहरुलाई यी धर्मशास्त्रहरुका बारेमा सोच्न आग्रह गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि तिनीहरुले परिवारका सदस्यहरुलाई सेवा गर्न सक्छन्, गृह शिक्षक र भेटगर्ने शिक्षिकाका रुपमा तिनीहरुले प्रशासन गर्ने व्यक्तिहरु वा परिवारहरुसामु पुग्न, पारिवारिक इतिहासमा काम गर्न, बिरामीहरुलाई भेट्न वा सुसमाचार बाँड्न सक्छन् । सम्भवतः सदस्यहरुले विश्रामको दिनमा अरुलाई सेवा गर्ने तरिकाहरुका बारेमा योजना बनाउनका लागि पारिवारिक परिषद् गर्न सक्छन् ।