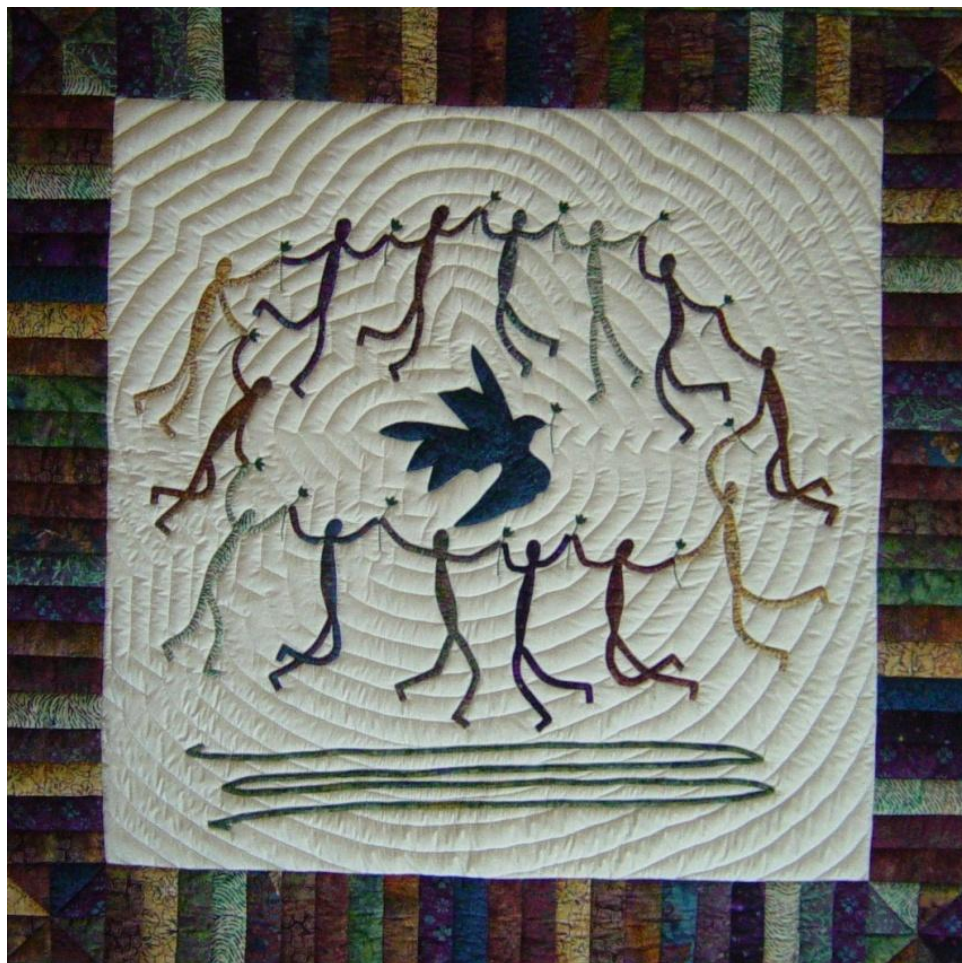


# सर्वाङ्गीण प्रार्थना



सरलीकरण गरिएको संस्करण

*फ्रीडम फर द क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिज*



# सर्वाङ्गीण प्रार्थना

सरलीकरण गरिएको संस्करण

फ्रीडम फर द क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिज

चौथो संस्करण, सरलीकरण गरिएको संस्करण

© फ्रीडम फर द क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिज

खाकाहरू अँध्यारोबाट उज्यालो तिर, सर्वाङ्गीण प्रार्थनाको आधारभूत खाका, स्ट्याण्डर्ड संस्करण बाट सरलीकरण गरिएको छ ।

सर्वाधिकार © सरलीकरण गरिएको संस्करण फ्रीडम फर द क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिज २००५ मा सुरक्षित

“तपाईंको भावनासँग जोडिनु- सरलीकरण गरिएको संस्करण” तपाईंको भावनासँग जोडिनु © २००९, २००७ फ्रीडम फर द क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिजबाट अनुसरण गरिएको हो । विस्तृत जानकारीको लागि कृपया [www.freemin.org](http://www.freemin.org). हेर्नुहोला ।

“परमेश्वरको आवाज सुन्नमा वृद्धि हुनु- सरलीकरण गरिएको संस्करण” परमेश्वरको आवाज सुन्नमा वृद्धि हुनु © २००९, २००७ फ्रीडम फर द क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिजबाट अनुसरण गरिएको हो । विस्तृत जानकारीको लागि कृपया [www.freemin.org](http://www.freemin.org). हेर्नुहोला ।

अन्यथा उल्लेख नभएसम्म, धर्मशास्त्रका पदहरू पवित्र बाइबल, अन्तर्राष्ट्रिय संस्करण, (NIV<sup>®</sup>) बाट लिइएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बाइबल सोसाइटी, जोन्डरभ्यानलाई प्रयोग गर्ने अनुमतिका साथ सर्वाधिकार सुरक्षित गरिएको छ ।

“परमेश्वरको आवाज सुन्नमा वृद्धि” मा उल्लेख गरिएका वचनका वाणीहरू न्यू अमेरिकन स्ट्याण्डर्ड बाइबल, १९६०, १९६३, १९६८, १९७१, १९७२, १९७३, १९७५, १९७७, १९९५, सर्वाधिकार © सुरक्षित लकम्यान फाउण्डेशनको अनुमतिद्वारा लिइएको छ ।

([www.Lockman.org](http://www.Lockman.org))

गैर-व्यवसायिक प्रयोजनको निम्ति प्रतिलिपि अधिकार र स्रोत जस्ताको तस्तै रहने गरी यी सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने अधिकार दिइएको छ, र प्रतिलिपि गरिएको कुल सामग्रीहरूको २५ प्रतिशत भन्दा कम बाइबलका पदहरू प्रतिलिपि गरिएको छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि फ्रीडम फर क्याप्टिभ मिनिष्ट्रिजको अन्य स्रोतहरू [www.freemin.org](http://www.freemin.org) मा हेर्नुहोला ।

## ॐ विषयसूची ॐ

खाका	पृष्ठसंख्या
परिचय तथा आधारभूत सिद्धान्तहरू	६
वंशाणुगत बन्धनबाट स्वतन्त्रता	११
भूठा शिक्षाको बन्धनबाट स्वतन्त्रता	१६
आशिषद्वारा श्रापको प्रतिस्थापन	१८
भावनात्मक चोटहरूबाट चंगाई	२१
आघात परेको बेला गरिने प्रार्थना	२३
गुमेको जीवनप्रति शोक गर्नु	२५
पाप स्वीकार तथा त्यसबाट फर्किनु	२८
आन्तरिक किल्लाहरू तोड्नु	३०
अरूलाई क्षमा दिनु	३४
स्वस्थ शैलीको विकास गर्नु	३६
परिशिष्ट	
परमेश्वरको स्वर सुन्न वृद्धि	४०
तपाईंको भावनासँग जोडिनु	४५
चाबीहरू	४७
खाकाहरू प्रयोग गर्न मार्गनिर्देशन	५३

## परिचय तथा आधारभूत सिद्धान्तहरू

### सर्वाङ्गीण प्रार्थना के हो ?

सर्वाङ्गीण प्रार्थना मानिसहरूको व्यक्तिगत पुनर्स्थापन तथा चेलापन प्रक्रियामा परमेश्वरसँग सहकार्य गर्ने एउटा शक्तिशाली माध्यम हो । यसले परमेश्वरसँग प्रार्थनाद्वारा सम्पर्क गर्न मानिसलाई सहयोग गर्छ, र जसको निमित्त प्रार्थना गरिइन्छ, उनीहरूको आवश्यकता अनुसार उनीहरूसँग सिधै बोल्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्दछ । सर्वाङ्गीण प्रार्थनामा मुख्यतया पाँच ओटा कदमहरू समावेश हुन्छन्:

- (१) पहिचान: तपाईंको नकारात्मक भावना, सोच, र कार्यको पहिचान (कैदमा लिनु) गर्नुहोस् ।
- (२) तत्काल: यिनीहरूलाई परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस् र हालैको सम्झनाहरूलाई प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।
- (३) मूल (जरा): कुनै पनि मूल कुराहरू (तपाईंले पहिलो पल्ट विचार गर्नुभएको, अनुभव गर्नुभएको वा त्यस प्रकारले क्रियाकलाप गर्नुभएको) प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।
- (४) प्राप्त: उहाँको दृष्टिकोण प्राप्त गर्नुहोस्- यदि कुनै मूल कुरा छ भने पहिले त्यो प्राप्त गर्नुहोस् ।
- (५) नवीकरण: यो दृष्टिकोणलाई दिनदिनको जीवनमा लागू गर्नुहोस् ।

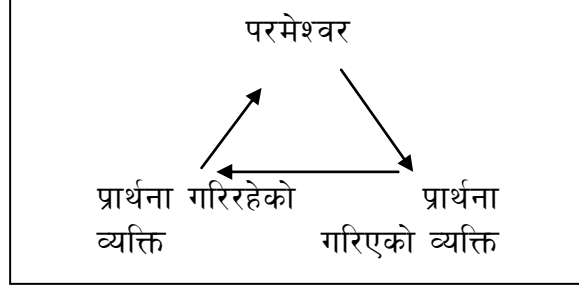
### पृष्ठभूमि

- खीष्टलाई पछ्याउनेहरू अभै पनि प्रक्रियामा छन् । २ को.३:१८ ख “र हामी... उहाँको स्वरूपमा एउटा महिमादेखि अर्को महिमामा उक्लदै उहाँको रूपमा बदलिँदै जान्छौं...”
- हामी आत्मिक युद्धमा सहभागी भएका छौं । एफिसी ६:१२
- यदि हाम्रो आनन्द चोरियो वा हामीमा अस्वस्थ विचारहरू छन् भने वा अस्वस्थ तरिकाले काम गर्दैछौं भने, त्यहाँ अवश्य पनि हामीले कैदमा लिनु पर्ने र प्रार्थना गर्नुपर्ने केही कुरा छ भनी यिनीहरूले संकेत गर्दछन् ।

### आधारभूत सिद्धान्तहरू

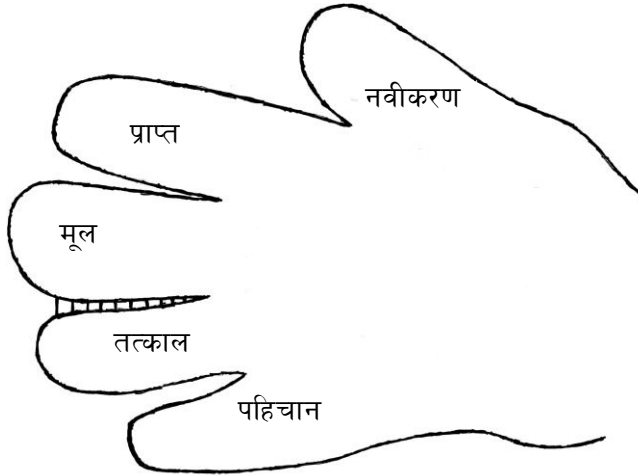
- हाम्रो खाँचोको समयमा परमेश्वर हामीसँग सिधै बोल्नु भएको सुन्नु
- मानिसहरूलाई उनीहरू खाँचोमा परेको बेला परमेश्वर सिधै उनीहरूसँग बोल्नु भएको सुन्न वृद्धि गर्नको लागि सहायता गर्नु

- हाम्रो सोच, भावना र स्वभावको कारणहरूको पहिचान गर्नु, र कुनै पनि मूल मुद्दाहरूद्वारा प्रार्थना गर्नु (कैदमा लिनु)
- प्रार्थना गर्ने ३ तरिकाहरू

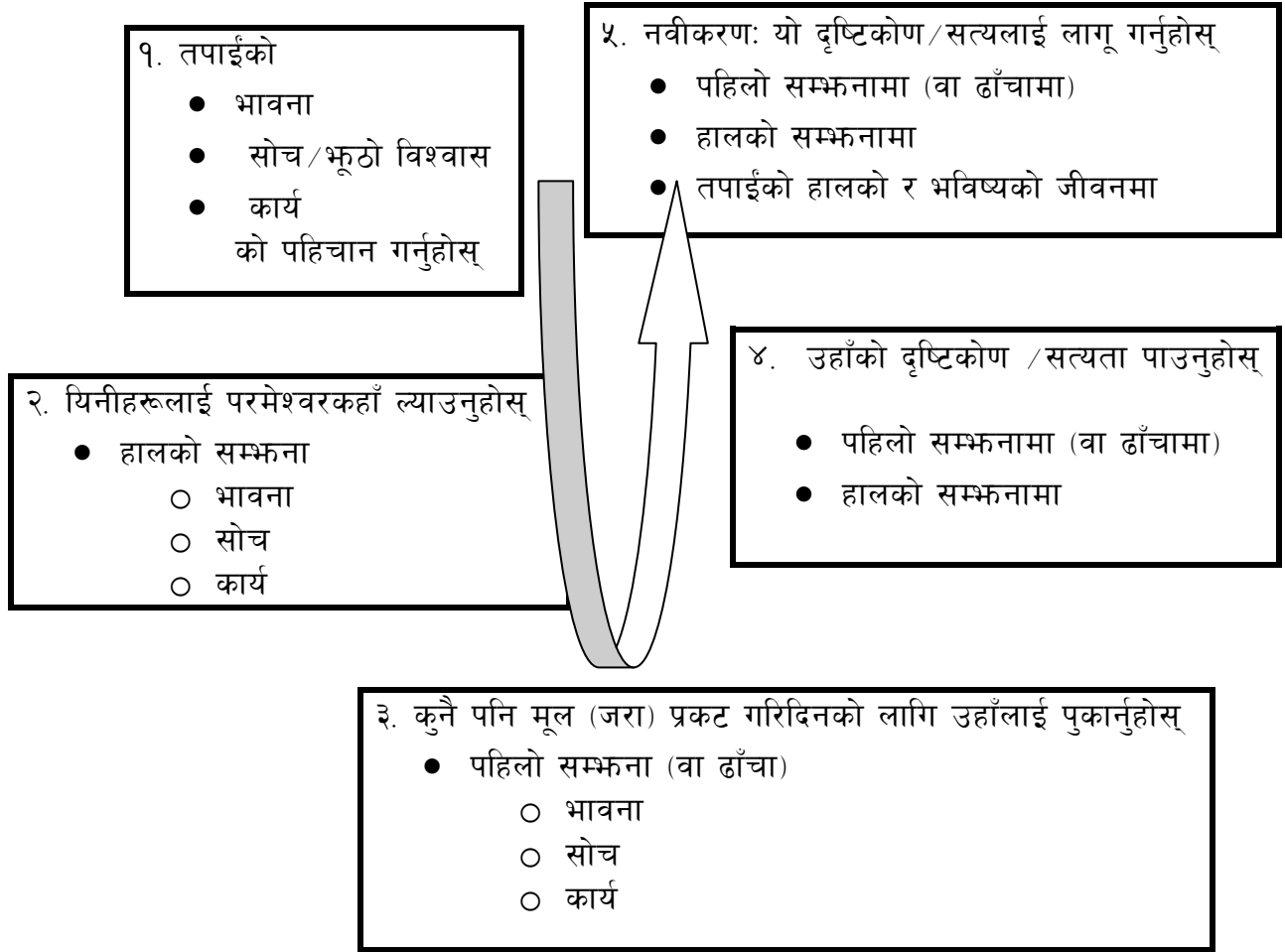


- परमेश्वरले प्रक्रियालाई अगुवाइ गर्नुहुन्छ (हामीलाई होइन)
- हामी परमेश्वरसँग सहकार्य गछौं र:
  - शान्ति कायम राख्छौं
  - सुन्छौं
- नम्रता:  $\longleftrightarrow$  (उस्तै तह)होइन  $\downarrow$  (एक व्यक्ति अर्को भन्दा उच्च)
- गोपनीयता कायम राख्नु

सर्वाङ्गीण प्रार्थनामा समावेश भएका आधारभूत कदमहरू



## ॐ सर्वाङ्गीण प्रार्थना प्रक्रियाको रेखाचित्र



कसैको लागि प्रार्थना गर्दा परमेश्वरलाई (मधूर आवाजमा) सोध्ने प्रश्नहरू:

- यो प्रक्रियामा हामी कहाँ छौं ?
- अहिले प्रयोग गर्नको लागि कस्तो चाबीहरू सहयोगी होलान् ?
- अहिले परमेश्वरकहाँ कस्ता कुराहरू प्रार्थना गर्नु उपयुक्त हुन्छ होला ?
- नोट: साधारणतया, जसको लागि प्रार्थना गरिएको छ उसको बारेमा आउने पहिलो सोच वा भावना भनेको उसलाई परमेश्वरमा ल्याउनु हो ।



## सर्वाङ्गीण प्रार्थना नमूना प्रार्थना

१. भावना, सोच/भूठो विश्वास, कार्यहरूको पहिचानसँग सम्बन्धित (कैदमा लिनु):

परमप्रभु परमेश्वर, अहिले नै प्रार्थना गर्नुपर्ने जति पनि कुराहरू छन् (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) ती प्रकट गरिदिनुहोस् । (उदाहरणको लागि हराएको आनन्द, नकारात्मक सोच, भूठो विश्वास, कसैलाई क्षमा दिनुपर्ने, र/वा अस्वस्थ कार्यहरू ।)

२. परमेश्वरमा ल्याउनु पर्ने र हालैको सम्बन्धित सम्झनाहरू प्रकट गरिदिन उहाँलाई पुकार्नु पर्ने सम्बन्धित यी कुराहरू:

परमप्रभु परमेश्वर, हालै उनीहरूले अनुभव गरेका, विचार गरेका/वा त्यस प्रकारले कार्य गरेका कुराहरू (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) प्रकट गरिदिनुहोस् ।

परमप्रभु परमेश्वर, हालैको यस सम्झनामा कुनै पनि सोच, भावना/वा कार्यहरू जुन उनीहरूको निम्ति अहिले नै जान्नु आवश्यक छ, ती प्रकट गरिदिनुहोस् (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) ताकि उनीहरूले तिनीहरूलाई प्रार्थनामा फर्काएर ल्याउन सकून् ।

३. कुनै पनि मूल कुराहरू (जरा) प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई पुकार्नुपर्ने कुरासँग सम्बन्धित:

परमप्रभु परमेश्वर, जब (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) हालैका सम्झनाहरूमा तपाईंले चाहनु भए अनुसार सोच्छन् र महसुस गर्छन्, उनीहरूले पहिलो पटक सोचेको, महसुस गरेको, वा कार्य गरेको, र/वा यी नै उनीहरूको जीवनशैली भएको छ भने उनीहरूलाई प्रकट गरिदिनुहोस् ।

परमप्रभु परमेश्वर, यो पहिलो सम्झनामा (वा शैली), उनीहरूले जान्नु आवश्यक कुनै सोच, भावना, र/वा कार्यहरू (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) प्रकट गरिदिनुहोस् ताकि हामी उनीहरूलाई प्रार्थनामा तपाईंकहाँ ल्याउन सकौं ।

४. परमेश्वरको दृष्टिकोण प्राप्त गर्ने सम्बन्धी (पहिलो सम्झना वा शैलीमा):

परमप्रभु परमेश्वर, (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) यस सम्झनामा जे सोच्नु र महसुस गर्नु पर्ने हो, तपाईंको दृष्टिकोण प्रकट गरिदिनुहोस् ।

परमप्रभु परमेश्वर, (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) शान्ति नदिने केही कुरा छ भने ती प्रकट गरिदिनुहोस् । (परमेश्वरले अगुवाइ गर्नुभए अनुसार यी बिषयहरूमा निरन्तर प्रार्थना गर्नुहोस् ।)

५. नवीकरणसँग सम्बन्धित- परमेश्वरको दृष्टिकोण लागू गर्नुहोस्:

परमप्रभु परमेश्वर, (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) तपाईंले प्रकट गर्नु भएको सत्य कसरी यो पहिलो सम्झनामा लागू हुन्छ (लागू गर्न सकिन्छ) सो देखाउनुहोस् ।

परमप्रभु परमेश्वर, (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) तपाईंले प्रकट गर्नु भएको सत्य कसरी तत्कालको सम्झनामा लागू हुन्छ (वा लागू गर्न सकिन्छ) सो प्रकट सो देखाउनुहोस् ।

परमप्रभु परमेश्वर, (जसको निम्ति प्रार्थना गरिदैछ) तपाईंले प्रकट गर्नु भएको सत्य कसरी उनीहरूको जीवनमा भविष्यको लागि लागू हुन्छ (लागू गर्न सकिन्छ) सो देखाउनुहोस् ।

*नोट: प्रार्थनाको समयमा बारम्बार धन्यवाद दिनको लागि नमूना प्रार्थनालाई समावेश गरिएको छैन । यसलाई उत्साहित गरिएको छ । ☺*



चाबीहरू:

- पहिचान गर्नु
- हालैको
- मूल (जरा)
- प्राप्त गर्नु
- नवीकरण

## ❧ वंशाणुगत बन्धनबाट स्वतन्त्रता ❧



**बाइबलीय आधार:** उहाँले हजारौँ हजारमाथि कृपा देखाउनुहुन्छ, र दुष्टता, विद्रोह र पाप क्षमा गर्नुहुन्छ । तर उहाँले दोषीलाई कुनै किसिमले पनि सजाय दिनुहुन्छ । पिता-पुर्खाका दुष्टताको दण्ड तिनीहरूका छोराछोरी, नातिनातिना, र तेस्रो र चौथो पुस्तासम्म दिनुहुन्छ ।” (प्रस्थान ३४:७)

“स्वतन्त्रताको निम्ति खीष्टले हामीलाई स्वतन्त्र पार्नुभएको छ । यसकारण दहा भएर खडा होओ, र फेरि दासत्वको जुवामुनि नपर ।” (गलाती ५:१)

❧ **संक्षिप्त न्याख्या<sup>1</sup>:** यदि कैयौँ पुस्तामा कुनै चलन वा शैली देखिन्छ भने, त्यस परिवारमा वंशाणुगत पाप रहन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

वंशाणुगत पाप पनि अन्य पाप जस्तै हो । यसलाई समाधान गर्नको लागि पापको स्वीकार गरी पश्चाताप गर्न आवश्यक पर्छ ।

❧ **लक्ष्य:** वंशाणुगत पापको परिणामबाट स्वतन्त्र हुन पापको पहिचान र स्वीकार गर्नु ।

❧ **सूचक:** पाप, नकारात्मक विचार वा तपाईंको पुर्खाले गरेजस्तै अस्वस्थ शैली ।



प्रक्रियाको आधारभूत कदमहरू:

१. सुरूको प्रार्थना (चाबीहरू हेर्नुहोस्, पृष्ठ ४८)

२. १४-१५ पृष्ठमा दिइएको सूची प्रार्थनासाथ हेर्नुहोस् । कुनै पनि वंशाणुगत पाप वा शैली छ जुन प्रार्थना गर्नुपर्ने छ भने (अथवा परिवारमा अभिभावक पट्टिको पाप) प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् (सूची भए पनि वा नभए पनि) ।

३. पृष्ठ १३-१४ मा दिइएको नमूना प्रार्थना ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र यदि तपाईंलाई प्रार्थना गर्न मन लागेको छ वा केही हेरफेर गर्नुपर्ने जस्तो लागेको छ भने सो अनुसार निर्णय गर्नुहोस् । यदि हो भने, तपाईंले गर्नुभएको हेरफेर अनुसार चर्को स्वरले प्रार्थना गर्नुहोस् ।

४. समापन प्रार्थना । (चाबीहरू हेर्नुहोस्, पृष्ठ ५३)

५. परमेश्वरले डोच्याउनु भए अनुसार अनुगमन गर्नुहोस् ।

<sup>1</sup> अल्फ्रेड डेभिसद्वारा लिखित, पृष्ठ ३१-३३ “खीष्टियन परामर्श तथा भित्री चंगाइको निम्ति सिद्धान्त तथा प्रक्रिया” बाट साभार



**नमुना प्रार्थना<sup>2</sup>:** यी पापहरू र मेरा पितापुर्खाले अंगालेकको नकारात्मक शैलीहरूलाई म स्वीकार गर्छु । (तपाईंको सूचीमा भएको पाप र नकारात्मक शैलीहरू पढ्नुहोस् ।) मेरा पितापुर्खाका सारा पाप र नकारात्मक कामहरू म त्यागिदिन्छु, इन्कार गर्छु र छोडिदिन्छु । म उहाँहरूले गर्नुभएको विश्वास, काम र अधार्मिक व्यवहारको निम्ति पश्चाताप गर्दछु । ती श्रापहरूबाट सनें प्रभाव, दोष र शक्तिलाई निस्किय बनाइ यी सब बेकारका हुन् भनी घोषणा गर्दछु । मेरो जीवनलाई अधीनमा राखेको यी पाप सारा अधिकार, स्थान, वा मौकाहरूलाई तोड्छु र अबदेखि उसो म तिनको अधीनमा कहिल्यै पनि पर्दिन, किनकि म येशू ख्रीष्टको हुँ ।

म लगायत मेरो परिवारको हरेक सदस्य साथै मैले नचिनेका र नाम थाहा नभएका आफन्तहरूलाई चाहिने सुरक्षाको खातिर येशू ख्रीष्टको क्रूसलाई म र मेरो परिवारको बीचमा राख्छु (तपाईंले आफ्नो इच्छा अनुसार तपाईंको पुर्खाको नाम लेख्न सक्नुहुन्छ) । शैतानले ममाथि राज्य गर्ने कुनै पनि कुरालाई म इन्कार गर्दछु । मैले येशू ख्रीष्टमा पाएको अधिकारलाई प्रयोग गर्दै म हरेक परिवार र पितापुर्खाको पापलाई साँझलाले बाँधी सबै हतियार, कवज, शक्ति, अधिकार र मलाई भ्रममा पार्ने सबै कुरा हट्नको लागि आज्ञा गर्दछु । तिनीहरूले मबाट चोरेका भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक र आत्मिक सबैकुरा फर्काउन आज्ञा गर्दछु । तिनीहरूलाई येशूले पठाउनुहुने ठाउँमा जाने आज्ञा गर्दछु ।

येशू, तपाईंको पवित्र आत्माले मलाई भर्नुहोस् भनी म तपाईंलाई निमन्त्रणा गर्दछु । म र मेरो आमाको बीच, र म र मेरो बुबा तथा उहाँको सबै पुर्खाहरूकोबीचमा चाहिने कुनै पनि सुरक्षाको निम्ति आत्मिक पर्खाल निर्माण गरिदिनको लागि म तपाईंलाई बिन्ती गर्दछु । यो सुरक्षाको पर्खाल उनीहरूको आवश्यकता अनुसार अग्लो र फराकिलो बनाइदिनुहोस्, र यी सुरक्षाका पर्खालहरूलाई येशूको रगतको छाप लगाइदिनुहोस् । त्यसैगरी जीवित रहनु भएका मेरा परिवारका सदस्यहरूबीचमा मेरो सम्बन्धलाई आशिष् दिनुहोस् र हामी सँगै असल र स्वस्थ किसिमले बढ्नको निम्ति सहायता गर्नुहोस् ।

परमेश्वर म ख्रीष्टको रगतले किनिएको तपाईंको बालकको रूपमा तपाईंको सामु आउँदछु । मेरा रक्ताम्मे दागहरू ख्रीष्टको रगतले धोइदिनुहोस् । मेरो मनको परिवर्तनले आफैलाई समर्पण गर्छु, र मेरो मनलाई तपाईंको भलो र सिद्ध मनसित समाहित गर्दछु । यी सारा कुरा प्रभु येशू ख्रीष्टको नाम र अधिकारमा गर्दछु । आमेन् ।

<sup>2</sup> इबिड, पृष्ठ १३९-१४०

ॐ अनुगमनः तपाईको आफ्नै जीवनमा परमेश्वरले देखाइदिनुभएको कुनै पनि पापको पश्चाताप गर्नुहोस् । सम्बन्धित कुनै पनि विषयहरू भएमा समाधान गर्नुहोस् ।

🔑 चाबीहरूः

- तपाईको जीवनमा काम गरिरहेको वंशाणुगत बन्धनको पहिचान गर्नुहोस् ।
- यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् र सुरक्षाको निम्ति परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

नोटः वंशाणुगत बन्धन सम्बन्धी विषयहरूलाई लिएर खीष्टमा परिपक्व विश्वासी जस्तो बनेर प्रार्थना गर्नुहोस् भनी हामी तपाईलाई सल्लाह दिन्छौं ।

ॐ सम्भावित वंशाणुगत पाप, नकारात्मक शैली वा पुख्यौली कार्यहरूको सूची<sup>3</sup>:

यौनसँग सम्बन्धित मुद्दाहरू	लतहरू
यौन दुराचार	रक्सी सेवन
व्यभिचार	सूर्ती सेवन
अनैतिक यौन सम्बन्ध	लागू पदार्थ
अश्लीलता	जुवा
हाडनाता करणी	खानेकुरा
यौन अभिलाषा	बन्धन/बाध्यता
नाजायज सम्बन्धबाटको गर्भ	कर्मपिचाश (काममा मात्र ध्यान दिने)
<b>मृत्यु</b>	<b>शारीरिक/मनोवैज्ञानिक</b>
गर्भ तुहिनु	शारीरिक समस्याहरू
गर्भपतन	रोगब्याध
मृत जन्म	बाँभोपन
अकालमा मृत्यु हुनु	मनोवैज्ञानिक घटनाहरू
दुर्घटनामा मृत्यु हुनु	निराशापन
आत्महत्या	पगलपन
हत्या	
	<b>दुर्न्यवहार</b>
<b>वैवाहिक समस्या</b>	शारीरिक
अस्वस्थ शक्ति	भावनात्मक
सम्बन्धमा समस्या	आत्मिक
संचारको समस्या	यौन सम्बन्धी
व्यभिचार	दोषपूर्ण सम्बन्ध
सम्बन्ध बिच्छेद	

<b>न्यक्तिगत तथा सम्बन्धबारे</b>	<b>दोष/आफैलाई सजाय दिनु</b>
भूठ बोल्नु	आफैलाई दोष लगाउनु
स्वार्थीपन/अल्ल्छीपन	आफैलाई आरोप लगाउनु
घनिष्टताको डर	आफैलाई घृणा गर्नु
समर्पणताको डर	आफैलाई विनाश गर्नु
कुरा काट्नु/निन्दा गर्नु	आफैलाई आलोचना गर्नु
धोखा	आफैलाई शर्ममा पार्नु

<sup>3</sup> इविड, पृष्ठ ३३-३४ । यो सूचीको अर्थ सम्पूर्णता होइन ।

अस्वस्थ नियन्त्रण	आफैलाई रिस देखाउनु
आलोचना	धार्मिक/मूर्तिपूजा सम्बन्धी
निन्दा	पित पूजा
नकारात्मकता	तन्त्रमन्त्र सम्बन्धी अभ्यास
दोष सार्ने	मनोवैज्ञानिक अभ्यासहरू
बदला	तान्त्रिक विद्या
जिम्मेवारीलाई पन्छ्याउने	आत्मापूजा
अस्वस्थ भावनाहरू	मूर्तिपूजा
अस्वस्थ क्रोध	भूठा ईश्वरको पूजा
क्रोध	परम्परागत उत्सवहरू
अक्षमा	परम्परागतरूपमा निको पार्नेहरू
तीतोपना	भूठा धर्मलाई पछ्याउने
अस्वस्थ लाज	भूठा धार्मिक गुटहरू
भूठो दोषी	पूर्वीय धर्महरू
अस्वस्थ डर	श्रापहरू
चिन्ता/फिक्री	विद्रोह
असुरक्षा	पैसाको प्रेम
उत्कृष्टवाद	शक्तिको प्रेम
निराशावाद	पूर्वाग्रह
इन्कारको डर	मानिसको डर
त्यागको डर	घमण्ड
मानिसको घृणा	अविश्वास
शत्रुता	उदासीनता

## ॐ भूठा शिक्षाको बन्धनबाट स्वतन्त्रता ॐ



**बाइबलीय आधार:** तिमीहरूले अन्य कुनै देवताको पूजा नगर्नु, किनकि परमप्रभु, जसको नाउँ डाही हो, डाह गर्ने परमेश्वर नै हुनुहुन्छ ।” (प्रस्थान ३४:१४)

“जसले पाप गर्छ त्यो दियाबलसको हो । किनकि दियाबलसले त सुरुदेखि नै पाप गर्दैआएको छ । दियाबलसका कामहरू नष्ट पार्नलाई नै परमेश्वरका पुत्र प्रकट हुनुभएको हो ।” ( १यूहन्ना ३:८-९)

ॐ **संक्षिप्त व्याख्या:** जादुयुक्तको अर्थ गुप्त हुन्छ । यसमा परमेश्वरले अनुमति नदिनुभएको अभ्यासहरू पर्दछन्, जस्तै, ज्योतिषविद्या (यशैया ४७:१३), टुनामुना (ब्यवस्था १८:११), आत्माहरूसँगको सल्लाह (ब्यवस्था १८:११), जादू (उत्पत्ति ४१:८), टुनामुना (प्रस्थान २२:१८), धाँमीभाँक्री (ब्यवस्था १८:११), र मृत आत्मासँग सल्लाह गर्ने (ब्यवस्था १८:११) । जसले भूठा शिक्षाको अभ्यास गर्छ उसले आफैमा शैतानिक क्रियाकलाप, त्यसको आक्रमण, र अधीनको लागि बाटो खोल्छ । इसाईहरूले ओउजा बोर्ड (मृत आत्मासँग कुरा गर्दा प्रयोग गरिने पाटी), टेरोट कार्ड (चिना हेर्ने कार्ड), विक्का (तन्त्र), ज्योतिषविद्या चार्ट, मृत आत्मासँग सम्पर्क राख्ने, आत्मायन, आदि जस्ता भूठा अभ्यासहरूलाई हटाउनुपर्छ...<sup>4</sup> यदि हाम्रा पुर्खाहरू कुनै जादुमय क्रियाकलापमा समावेश थिए भने (जानेर वा नजानेर), यसले पनि हाम्रो जीवनमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

ॐ **लक्ष्य:** तपाईं वा तपाईंका पुर्खाद्वारा भएको जादुमय सहभागितासँग सम्बन्धित पापलाई चिन्नु र पश्चाताप गर्नु ।

ॐ **सूचक:** भूठा वस्तुको प्रयोग गरेर (जानेर वा नजानेर) “सृष्टिकर्ता परमेश्वरबाट नभइ कुनै पनि अभ्यासबाट अलौकिक शक्ति, क्षमता, वा ज्ञान पाउन सहभागी हुनु <sup>5</sup>”

 आधारभूत कदमहरू:

<sup>4</sup> <https://carm.org/dictionary-occult>

<sup>5</sup> <http://www.biblestudy.org/beginner/definition-of-christian-terms/occult.html>



**नोट:** यदि तपाईं भूठा शिक्षामा सहभागी हुनु भएको छ र हाल खीष्टलाई जीवन दिनु भएको छ भने, यी विषयहरूमा प्रार्थना गर्दा खीष्टको परिपक्व चेलासँग सल्लाह लिन हामी आग्रह गर्छौं ।

१. सुरूको प्रार्थना ।

२. तपाईं सहभागी हुनु भएको सबै भूठा शिक्षाका कार्यहरू प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

क) यी कुराको लागि पश्चाताप गरेर क्षमा माग्नुहोस् ।

ख) भूठा शिक्षाहरूमा सहभागी हुनु तपाईंले निर्णय गर्नुभएको तपाईंभित्र भएका कुनै पनि कुराहरू प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । सम्बन्धित विषयहरू र भावनात्मक चोटहरूबाट चंगाई पाउन प्रार्थना गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको पक्षमा अरूहरू सहभागी भएका मार्गहरू प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् चाहे ती भलाइका लागि हुन् वा खराबका लागि ।

(क) परमेश्वरसँग यिनका शक्ति तोड्न सहायता माग्नुहोस्, र आफैलाई उहाँमा समर्पण गर्नुहोस् ।

(ख) कुनै पनि विषय भएमा समाधान गर्नुहोस्, जस्तो कि क्षमा, वंशाणुगत बन्धनबाट स्वतन्त्रता, र आन्तरिक किल्लाहरू तोड्नु ।

४. भूठा शिक्षाको लागि प्रयोग भएका र हालसम्म नाश नगरिएका वस्तुहरू सम्भनको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् । तपाईंभित्र भएका शैतानिक कुराहरूलाई कम्तिमा दुइ जना परिपक्व आत्मिक चेलाहरूको सहयोगमा नष्ट गर्नुहोस् ।

(क) तिनीहरूको शक्ति पूर्णरूपमा नाश होस् भनी संगै प्रार्थना गर्नुहोस् ।

(ख) त्यसबाट तपाईंमा कुनै शक्ति भएमा पूरै शक्ति नाश गर्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

(ग) तिनीहरूलाई काम नलाग्ने र नचिनिने गरी नाश गर्नुहोस् वा जलाउनुहोस् ।


(घ) कसैलाई पनि ती कुरा फेरि लिन परीक्षा नहुने एकान्त स्थानमा ती नाश गर्नुहोस् ।

५. समापन प्रार्थना ।

६. कुनै अनुगमन चाहिएमा सो गर्नुहोस् ।

 **चाबीहरू:**

- तपाईंको रोहवरमा भएका जादुका वस्तुहरू र सहभागिता पहिचान गर्नुहोस् ।
- ती विषयहरू समाधान गर्नुहोस् ।
- भूठा शिक्षासँग सम्बन्धित वस्तुहरू नाश गर्नुहोस् ।
- परमेश्वरलाई उहाँका मार्गमा हिँड्न सहायता गर्न र सुरक्षा गर्न प्रार्थना गर्नुहोस् ।

 **भूठा शिक्षा अभ्यासका अपूर्ण तालिका**

ज्योतिषशास्त्र	भुण्ड्याएर गरिने चंगाई
स्वचालित लेखन	खप्परशास्त्र
कालो कला	व्यक्तिको कार्यक्रम गर्ने
काला जादु	मनोवैज्ञानिक चंगाई
कालो भुण्ड	मनोवैज्ञानिक चित्रण
च्यानल बनाउने	वायुपंखी
दिव्यश्रुति	पिरामिडशास्त्र
दूरदर्शिता	चियाको पात पढ्ने
मोहनी	पुनर्जन्म
मृतकसँगको सम्पर्क	शैतानिक रीतिको दोष
दुष्टको पञ्चकोणतारक	शैतानवाद
शकुनविद्या	आत्मायान
पूर्वीय तारा	भाँक्रीविद्या
बहिर्ज्ञानेन्द्रिय बोध	अन्धविश्वास
इन्द्रजाल	तलिका
खुल्लापत्थरको कार्य गर्ने	बुटीहरू
भाग्यरेखा	चिना हेर्ने कार्ड
हस्तलिखत अनुसन्धान	भविष्यको कुरा थाहा भएको जस्तो गरी संचार गर्ने
राशीफल	आध्यात्मिक मध्यस्थता
त्रिच्याहट	आधुनिक बोक्सीविद्या
मूर्तिपूजा	तन्त्रमन्त्र
पिचास/ पिशाची आत्मा	जादू
उत्थापन	सेतो जादू
माध्यमहरू	राशीफलको अध्ययन

## ☪ आशिषद्वारा श्रापको प्रतिस्थापन ☪

**बाइबलीय आधार:** “हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टका परमेश्वर र पिताको प्रशंसा होस्, जसले हामीलाई स्वर्गीय स्थानहरूमा हरेक आत्मिक आशिषले ख्रीष्टमा आशीर्वाद दिनुभएको छ ।” (एफेसी १:३)

☪ **संक्षिप्त व्याख्या<sup>6</sup>:** अभिभावक र अन्य व्यक्तिहरूले बालकलाई असल वा खराब कुराहरूमा शक्तिशाली रूपमा प्रभाव पार्न सक्छन् । अभिभावकको आशिष बालकको निमित्त शक्त हुन्छ । तपाईंको जीवनको महत्वपूर्ण अवस्थाहरूमा तपाईंको अभिभावकबाट तपाईं औपचारिक वा अनौपचारिक रूपमा आशिषित भएको हुनसक्छ । तपाईंको जीवनको कतिपय महत्वपूर्ण अवस्थामा आशिष नपाएको जस्तो तपाईंलाई लागेको हुन सक्छ, जहाँ तपाईंको अभिभावकले तपाईंलाई सहयोग गर्नुभएन वा श्राप दिनुभएको थियो । यदि तपाईंले वेवास्ता, वा चोटपूर्ण वचनहरू वा व्यवहारको अनुभव गर्नुभएको थियो भने, तपाईं आफ्नै बारेमा विनाशकारी विश्वासले जिउन थाल्नु भएको हुन सक्छ ।

यदि तपाईं ख्रीष्टमा विश्वास गर्नु हुनुहुन्छ भने र तपाईंको जीवनको महत्वपूर्ण अवस्थामा श्राप पाएको (आशिषको कमी भएको) महसुस गर्नु भएको छ भने, ती कुराहरूको पहिचान गरी र तिनलाई आशिषमा बदल्न परमेश्वर तपाईंलाई सहायता गर्न चाहनुहुन्छ । तपाईं वास्तवमा उहाँमा को हुनुहुन्छ भनी तपाईंले जान्नु भएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ ।

**नोट:** आशिषहरू कि त सामान्य कि त विशेष हुन्छन् । “तपाईंलाई असल छनोट गर्नमा भरोसा गर्नु” भन्ने जस्ता सामान्य आशिष निकै शक्तिशाली हुन्छन् । जब तपाईंको अभिभावक (वा तपाईंको प्रभाव पार्ने कोही) तपाईंको जीवनमा महत्वपूर्ण घटना (भूत, वर्तमान वा भविष्यमा) घट्टा जीवित हुनु भएन भने, उहाँहरूले तपाईंलाई आशिष र शक्ति दिनु भएको सामान्य महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

☪ **लक्ष्य:** आशिषलाई पहिचान गरी प्राप्त गर्नु । श्रापको पहिचान वा आशिषको अभावको पहिचान गरी तिनलाई आशिषमा बदल्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नु ।

☪ **सूचक:** आशिषको अभाव, शक्तिको अभाव ।

☪ **आधारभूत कदमहरू:**

१. सुरूको प्रार्थना । (चाबी हेर्नुहोस्)


२. तपाईंको अभिभावक वा परिवारका विशेष सदस्यहरूलाई आशिष पाएको तपाईंको जीवनको महत्वपूर्ण समय प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यी आशिषहरू येशूको नाममा प्राप्त गर्नुहोस् ।

<sup>6</sup> अल्फ्रेड डेभिसद्वारा लिखित, पृष्ठ ३५-३७ “ख्रीष्टियन परामर्श तथा भित्री चंगाइको निमित्त सिद्धान्त तथा प्रक्रिया” बाट साभार

३. तपाईको अभिभावक वा परिवारका विशेष सदस्यहरूलाई आशिष्को अभाव वा श्राप पाएको समय प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यी कुराहरूलाई आशिष्ले भरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । परमेश्वरले दिनु भएको आशिष्हरूलाई प्राप्त गर्नुहोस् ।

४. तपाईको अभिभावकप्रति आशिष्को प्रार्थना गर्नुहोस् । यदि तपाईको बालबच्चा छन् भने, उनीहरूको लागि पनि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

५. समापन प्रार्थना । (चाबी हेर्नुहोस् । )

 चाबीहरू:

- आशिष् प्राप्त गर्नुहोस्
- श्रापलाई आशिष्ले बदल्नुहोस्
-

## ॐ भावनात्मक चोटहरूबाट चंगाई ७



**बाइबलीय आधार:** “र विश्वासद्वारा खीष्ट तिमिहरूका हृदयमा वास गर्नु, र प्रेममा जरा गाडिएका र दहिला भएर, सबै सन्तहरूसँग चौडाइ, लमाइ, उचाइ र गहिराइ के रहेछ सो बुझ्ने शक्ति प्राप्त गर्न सक, र ज्ञानलाई माथ गर्ने खीष्टको प्रेमलाई थाहा पाउन सक, ताकि परमेश्वरको सारा पूर्णताले तिमिहरू भरिपूर्ण होओ ।” (एफिसी ३:१७ ख-१९)

ॐ **संक्षिप्त व्याख्या:** तपाईंको हृदयमा रहेका भावनात्मक चोटहरूले तपाईंलाई दुखाउँछन् । तपाईंले भूठो, चोटले भरिएका कुराहरूमाथि विश्वास गर्नु भएको हुन सक्छ जुन तपाईंलाई भनिएको वा तपाईंको बारेमा भनिएको हुन सक्छ । अथवा तपाईंले आफ्नै बारेमा अरूको बारेमा वा संसारको बारेमा सामान्य किसिमले गलत निष्कर्ष निकाल्नु भएको हुन सक्छ ।

भूठो विश्वास पनि विश्वास नै हो । ती सत्य भैं लाग्छन् । तिनमा पनि केही मात्रामा सत्यता हुन सक्छन् । तर अन्तत्वगत्व भूठो नै हुन्छन् । भूठो विश्वासका केही उदाहरणहरू: “कसैले पनि मलाई माया गर्दैन,” “म अयोग्य छु,” “जीवनमा आशा छैन,” “म कहिले पनि परिवर्तन हुन सकिदैन,” र “कसैलाई पनि भरोसा गर्न सकिदैन ।”

भावनात्मक चोटहरूमा निहित पीडा यस्तो परिस्थिति हो जहाँ कुनै पनि कुरा सुरू गर्नको लागि तिनीहरूले टाढैबाट प्रहार गरे जस्तै हुन्छ । ती प्रहारहरू वास्तवमा बृद्धि र चंगाईको लागि अवसरहरू हुन्, जब त्यस सम्बन्धी सोच र भावनालाई समात्नु हुन्छ (पहिचान गरी परमेश्वरमा ल्याउनुहुन्छ), र यिनमा परमेश्वरको दृष्टिकोण खोज्नुहुन्छ । परमेश्वरको दृष्टिकोण खोज्दा घटेको घटनामा परिवर्तन हुँदैन, तर यसले तपाईंको सोच र भावनामा नाटकीय परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

**नोट:** यदि तपाईंले कठोर घायलपनको अनुभव गर्नु भएको छ भने, वा कुनै सम्झनासँग सम्बन्धित भावना छ भने ती निकै बलिया हुन्छन्, कसैसँग मिलेर तिनको समाधान गर्नुहोस् । पछि, तपाईंले अरू कम पीडा हुने सम्झनाको प्रक्रियामा जान चाहनुहुन्छ होला ।


ॐ **लक्ष्य:** भावनात्मक चोटहरूको पहिचान गरी तिनको जरैदेखि समाधान गर्नुहोस् । परमेश्वरको दृष्टिकोण लिनुहोस् ।


ॐ **सूचक:** डर, रिस, लाज, निराशा, अन्य नकारात्मक भावनाहरू ।

॥ **आधारभूत कदमहरू:** (परिचय तथा आधारभूत सिद्धान्त खाकामा “सर्वाङ्गीण प्रार्थना प्रक्रियाको रेखाचित्र” पनि हेर्नुहोस् ।)

१. सुरूको प्रार्थना ।

२. प्रहारको पहिचान गर्नु (कैदमा लिनु): नकारात्मक सोच र भावनाहरू, र/वा अस्वस्थ कार्यहरू ।
३. यी कुरालाई परमेश्वरमा ल्याउनुहोस् र तपाईंले हालै सोच्नुभएको, अनुभव गर्नुभएको, र/वा यस प्रकारले गरेका काम प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
४. तपाईंले सोचिरहनुभएको र अनुभव गरिरहनुभएको हालैको सम्झनामा परमेश्वरले चाहनुभए अनुसारले सोच्नुहोस् र महसुस गर्नुहोस् ।
५. यस प्रकार तपाईंले पहिलो पटक सोचेको, महसुस गरेको र/वा काम गरेको कुरा (वा भर्खरैको प्रतिनिधित्व) प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
६. पहिलेको सम्झनामा तपाईंले सोचिरहनु र महसुस गरिरहनु भएको कुरामा परमेश्वरले चाहनु भए जति सोच्नु र महसुस गर्नुहोस् ।
७. परमेश्वरको दृष्टिकोण पाउनुहोस्: पहिलो वा प्रतिनिधित्व सम्झनामा, त्यसपछि भर्खरको सम्झनामा ।
८. उहाँको दृष्टिकोण लागू गर्नुहोस्: पहिलो वा प्रतिनिधित्व सम्झनामा, त्यसपछि भर्खरको सम्झनामा, अनि तपाईंको हालको र भविष्यको जीवनमा ।
९. समापन प्रार्थना ।
११. परमेश्वरले प्रकट गर्नुभएको अनुगमनको कदम अनुसार पछ्याउनुहोस् ।

 **चाबीहरू:** भावना, सम्झना, भूठो विश्वास

 **रिसको निमित्त चाबीहरू:**

- रिस भावनाको मूल (जरा) होइन ।
- मूल (जरा) भावनादेखि प्रार्थना गर्नुहोस् (भइरहेको)- प्रायजसो निराशा, डर, लाज र/वा घात ।

## ॐ आघात परेको बेला गरिने प्रार्थना ॐ



**बाइबलीय आधार:** “मैले परमप्रभुलाई खोजें, र उहाँले मलाई जवाफ दिनुभयो, मलाई मेरा सबै डरहरूबाट छुटकारा दिनुभयो । उहाँलाई हेर्नेहरू उज्ज्वल हुन्छन्; र तिनीहरूका शिर शर्मले कहिल्यै झुक्नेछैनन् । यस दुःखित मानिसले परमप्रभुलाई पुकारा गर्‍यो, अनि उहाँले सुन्नुभयो, र त्यसलाई त्यसका सबै कष्टबाट बचाउनुभयो । परमेश्वरको भय मान्नेहरूका चारैतिर परमप्रभुका स्वर्गदूतले सुरक्षाको घेरा लाउँछन्, र उहाँले तिनीहरूलाई छुटकारा दिनुहुन्छ । परमप्रभुलाई पारख गरेर हेर, कि उहाँ कति भला हुनुहुन्छ । उहाँमा शरण लिने मानिस धन्यको हो ।” (भजन संग्रह ३४:४-८) ।

ॐ **संक्षिप्त व्याख्या:** आघात के हो भने: “व्यक्तिमा गहिरो र लामो समय प्रभाव पार्ने भावनात्मक खराब घात ।”<sup>7</sup> गहिरो चोटप्रति मानिसहरू विभिन्न किसिमले प्रतिक्रिया जनाउँछन् । यसप्रति सामान्य प्रतिक्रियाहरू अचम्म, चिन्ता, इन्कार, दोष, रिस, लाज र शोक पर्दछन् । यदि गहिरो चोट चाहिँ विगतबाट समाधान नभएको भावनात्मक चोटहरू जस्तै हुन् भने, तिनले पनि प्रहार गर्न सक्छ । परमेश्वर सबै विश्वासीहरूलाई डरबाट स्वतन्त्रता र उहाँको शान्ति दिनुहुन्छ ।

ॐ **लक्ष्य:** आघातमा हरेक घटनाको लागि परमेश्वरको सत्यता र शान्ति पाउनुहोस् । आघातको बोझ परमेश्वरलाई दिनुहोस् । आघातसँग जोडिएका कुनै पनि दुष्टताबाट स्वतन्त्र हुनुहोस् ।

ॐ **सूचक:** डर, चिन्ता, नोक्सान, दुःख, अशान्ति ।



**आधारभूत कदमहरू:**

१. सुरूको प्रार्थना ।

२. अहिलेसम्म आघातमा शान्ति नभएको हरेक घटना:

क. सो घटनामा भएको तपाईंको सोच र भावना चिन्नुहोस् ।

ख. पहिलेको सम्झनामा तपाईंले सोचिरहनु र महसुस गरिरहनु भएको कुरामा परमेश्वरले चाहनु भए जति सोच्नु र महसुस गर्नुहोस् ।

ग. त्यसरी पहिलो पटक सोच्नुभएको र महसुस गर्नु घटनाको पहिचान गर्नुहोस् ।

(अ) सुरूको सम्झनामा तपाईंले सोचिरहनु र महसुस गरिरहनु भएको कुरामा परमेश्वरले चाहनु भए जति सोच्नु र महसुस गर्नुहोस् ।

(आ) त्यस सम्झनामा परमेश्वरको सत्यता प्रकट गर्न निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।

<sup>7</sup> “फन्क एण्ड वागनल्स स्ट्याण्डर्ड कलेज शब्दकोष” बाट लिइएको परिभाषा, हार्पर एण्ड रो प्रकाशन, इन्कपोरेशन, १९७७ बाट अनुमति प्राप्त

(इ) यसमा शान्तिमय नभएसम्म समाधान गर्नुहोस् ।

घ. परमेश्वरलाई आघातको सम्बन्धित घटनामा उहाँको सत्यता प्रकट गरिदिन प्रार्थना गर्नुहोस् ।

३. आघातको हरेक घटना शान्तिमय नभएसम्म यसलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।

४. परमेश्वरको सत्यतालाई सुरूको सम्झनामा, आघातको घटनामा, र भविष्यको लागि परमेश्वरको सत्यता लागू गर्नुहोस् ।

५. तपाईंले हालसम्म क्षमा नदिनु भएको व्यक्ति, कुनै नोक्सानी, रिस, वा आघात सम्बन्धी डर छ भने परमेश्वरलाई ती तपाईंको मनमा ल्याउन सहायता माग्नुहोस्, र/वा अरू कुनै घटना होलान् । सो भए समाधान गर्नुहोस् ।

६. आघातको कुनै बाँकी रहेको बोझ महसुस हुन्छ भने ती परमेश्वरलाई सुम्पनुहोस् । उहाँलाई यो बोझ दिनुहोस् । (यशैया ५३:४)

७. आघातको कारण भएका कुनै पनि प्रेतात्मा भए तिनलाई येशूले चाहनु भएको ठाउँमा पठाउन र फेरि नफर्कन येशूको नाउँमा आदेश दिनुहोस् ।

८. समापन प्रार्थना ।

९. परमेश्वरले कुनै अनुगमनका कदम देखाउनुहुन्छ भने सो गर्नुहोस् ।

### अनुगमन:

१. विश्राम तथा अभ्यास ।

२. धैर्यपूर्वक सुन्न सक्ने कसैलाई नियमित रूपमा बाँड्नुहोस् । सँगसँगै परमेश्वरको दृष्टिकोण खोज्नुहोस् ।

३. आघातको समाधान कार्य एक प्रक्रिया हो भन्ने सम्झनुहोस् ।

### चाबीहरू:

- आघातमा हरेक घटनाद्वारा काम गर्नुहोस्
- आघातको बोझ बोक्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस्
- आघातसँग सम्बन्धित कुनै पनि दुष्ट आत्मालाई बाँधेर धपाउनुहोस्





## ॐ गुमेको जीवनप्रति शोक गर्नु ॐ

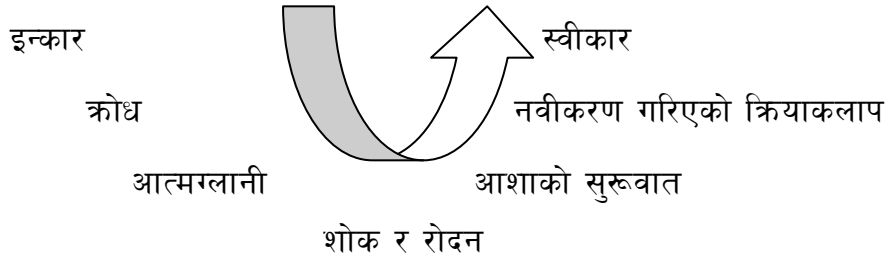
बाइबलीय आधार: “धन्य शोक गर्नेहरू, किनभने तिनीहरूले सान्त्वना पाउनेछन् ।”

(मत्ती ५:४)

ॐ **संक्षिप्त न्याख्या:** शोक पहिचान सहितको तहको एउटा प्रक्रिया हो । मानिसहरू विभिन्न किसिमले शोक गर्छन् ।

### शोकका तहहरू

(यिनीहरू चक्रीय हुन सक्छन् )



वृद्धि भएको समस्याको तह आत्मग्लानी भन्दा ठीक पहिले र आशाको सुरुवातको ठीक पछि हुन्छन् ।

ॐ **लक्ष्यहरू:** शोकको प्रक्रियामा परमेश्वरसँग जोड्नु । कुनै पनि अड्किएका स्थानबाट उहाँसँग काम गर्नु । हाम्रो शोक बोक्न र हामीलाई आनन्द दिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नु । (यशैया ५३:४)

ॐ **सूचक:** शोक, नोक्सान, दुःख, क्रोध, दोष, डर, पीडा, दोधार, चिन्ता, खुसीको अभाव, निराशा ।

ॐ **आधारभूत कदमहरू:**

१. सुरूको प्रार्थना ।
२. शोक पर्दा र गुमाउँदाको अवस्थामा काम गर्नु एउटा प्रक्रिया हो भनी पहिचान गर्नु ।
३. तपाईंलाई कस्तो महसुस हुन्छ सो जान्न सहायताको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नु ।

४. तपाईंले गर्नुभएको महसुसको पहिचान भएपछि, त्यसलाई परमेश्वरकहाँ ल्याउनुहोस् । तपाईंको प्रश्नहरू उहाँलाई सोध्नुहोस् । उहाँको दृष्टिकोण सुन्नुहोस् ।

५. यदि तपाईंले रिस, दोष, डर, वा उदासिनता जस्ता भावनाहरूको समाधान गर्नु भएको छैन भने, तिनको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

६. यदि नोक्सानीमा कुनै गहिरो चोट परेको थियो भने, गहिरो चोटको प्रत्येक महत्वपूर्ण भागको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् ।

७. कुनै “लुकेको नोक्सानीहरू” भए सो प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यसको लागि शोक पनि गर्नुहोस् । तपाईंको पीडा बोकिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।

८. यदि बिट मार्ने समय तपाईंले निकाल्न सक्नु भएको थिएन भने, यस बारेमा परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् । तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ सो उहाँलाई भन्नुहोस् । तपाईंले बिट मार्न नपाउनु भएको सम्झनाहरूलाई लिएर प्रार्थना गर्नुहोस् ।

९. अरू कसैको पीडाको बोझ बोकिरहनु भएको छ भने परमेश्वरलाई सो प्रकट गरिदिन प्रार्थना गर्नुहोस् । यदि छ भने सो बोझ बोकिदिनको लागि उहाँलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।

### अनुगमन:

१. शोक गर्नु एउटा प्रक्रिया हो भनी सम्झनुहोस् ।

२. यो प्रक्रियामा तपाईंसँग निरन्तर हिँड्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस्, र तपाईंलाई अर्को तहमा जानको लागि उहाँसँग सहायता माग्नुहोस् ।

३. तपाईंले महसुस गर्नु भएको कुराहरू परमेश्वरलाई भनिरहनुहोस् । सम्बन्धित वचनको लागि धर्मशास्त्रको भजनसंग्रह खोज्नुहोस् (र बाइबलको अन्य खण्डहरू पनि) ।

४. तपाईंको कुरा कुनै पनि बेला सुन्न तयार हुने ब्यक्तिसँग सम्बन्ध बढाउन परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।


५. शोकको हरेक प्रक्रियामा काम गरिरहनुहोस्, परमेश्वरलाई उहाँको दृष्टिकोण सोध्नुहोस्, र तपाईंको पीडा बोकिदिन बिन्ती गर्नुहोस् । (यशै.५४:४-५)

६. सम्भव भए, नियमित अभ्यास गर्नुहोस् ।

### चाबीहरू:

- शोक र नोक्सानीमा काम गर्नु एउटा प्रक्रिया हो ।

- शोकको प्रक्रियामा मानिसहरू अड्किन सक्छन् । यसो भएमा, यसलाई समाधान गर्न सकिन्छ ।
- आफ्नो शोक र अप्रिय भावनाहरू बोक्नेसँग परमेश्वर सँगै हिँड्न चाहनुहुन्छ (यशैया ५३:४) ।

 सत्यतामा आधारित अप्रिय भावनाहरूको निम्ति चाबीहरू:

- यो बोझ बोक्न परमेश्वरलाई अनुरोध गर्नुहोस् (यशैया ५३:४)
- यो बोझ उहाँलाई दिनुहोस् ।

## ❧ पाप स्वीकार तथा त्यसबाट फर्किनु ❧



**बाइबलीय आधार:** “यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्छौं भने उहाँले हाम्रा पाप क्षमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ । यदि हामीले पाप गरेका छैनौं भनी हामी भन्छौं भने हामी उहाँलाई भूटा तुल्याउँछौं, र उहाँको वचन हामीमा हुँदैन ।” (१ यूहन्ना १:९-११)

### ❧ संक्षिप्त व्याख्या:

तपाईंले आफ्नो पाप स्वीकार गर्नु भनेको तपाईंले गर्नुभएको गल्ती स्वीकार गरी उहाँसँग क्षमा माग्नु हो ।

तपाईंले गर्नुभएको पापबाट फर्किनु भनेको पापमय पुरानो बाटोको सट्टा पवित्रताको नयाँ बाटो छान्नु हो ।

तपाईंले बहन गर्नुपर्ने जिम्मेवारी नयाँ बाटो छानी त्यसमा हिँड्नको लागि परमेश्वरले तपाईंलाई शक्त बनाउनु भएको होस् भनी प्रार्थना गर्नु हो । यसमा तपाईंको सोचलाई कैदमा राख्नु (तपाईंको भावनाहरू समेत) र तिनमा उहाँको दृष्टिकोण पाउनु हो । यसमा विगतको भावनात्मक चोटहरूबाट चंगाई खोज्नु पनि हो ।

पुनर्मिलाप खोज्नु र/वा जिउँदो बलि चढाउनु तपाईंको पापबाट फर्कने प्रक्रियाको अर्को भाग हुन सक्छ ।

❧ **लक्ष्य:** पाप चिन्नु, स्वीकार गर्नु र फर्कनु ।

❧ **सूचक:** बाइबलीय आज्ञाहरूसँग नमिल्ने तरिका र कार्यहरू, उदाहरणको लागि: यौनसँग सम्बन्धित पाप, घमण्ड, भूठ, पैसाको प्रेम, अस्वस्थ नियन्त्रण र दुरूपयोग ।

### ❧ आधारभूत कदमहरू:

१. सुरूको प्रार्थना ।

२. तपाईंले स्वीकार गर्नुपर्ने र त्यसबाट फर्कनु पर्ने कुनै पाप भए सो प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

३. तपाईंभित्र भएका यस्तो कुनै पनि कुरा जसले तपाईंलाई पाप गर्न उक्साउँछ, सो प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यसको साथै यससँग सम्बन्धित भावनात्मक चोटहरूलाई पनि समाधान गर्नुहोस् ।

४. तपाईंको पाप (हरू) परमेश्वरको अघि स्वीकार गर्नुहोस् र उहाँसँग क्षमा माग्नुहोस् । पापबाट फर्केपछि अनुगमनको लागि चाहिने कदमहरू प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

५. तपाईंभित्र भएका रित्तो ठाउँहरू भरिदिन र यस्तो पाप फेरि नगर्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।

६. समापन प्रार्थना ।

### अनुगमन:

१. परमेश्वरको सहायताद्वारा, उहाँले देखाउनु भए अनुसारको कदमहरूमा अनुगमन गर्नुहोस् ।

२. तपाईंले पाप गर्दा सो देखाइदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । उहाँले जब देखाउनुहुन्छ, आफूले गरेको पाप तुरून्त स्वीकार गरी त्यसबाट फर्कनुहोस् । यस सम्बन्धित कुनै पनि विषय भए समाधान गर्नुहोस् ।

#### चाबीहरू:

- यस प्रकारको पाप गर्न लाउने कुनै कुरा भए त्यस बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस् (किन छानियो)

#### यौनको पाप सम्बन्धी चाबीहरू:

- यस प्रकारको पाप गर्न लाउने कुनै कुरा भए त्यस बारेमा प्रार्थना गर्नुहोस् (किन छानियो)
- तोड्नु, पुनर्स्थापना गर्नु, शुद्ध हुनु
- स्वस्थ सीमाहरूको विकास गर्नु

#### स्वस्थ सीमाहरूका चाबीहरू:

- पाउनु
- लागू गर्नु

## ॐ आन्तरिक किल्लाहरू तोड्नु ॐ



**बाइबलीय आधार:** किनभने हामी संसारका हौं, तापनि सांसारिक लडाइँ त लड्दैौं । किनकि हाम्रो युद्धका अस्त्र-शस्त्र सांसारिक होइनन् तर किल्लाहरू नाश गर्ने ईश्वरीय सामर्थ्य तिनमा छ । परमेश्वरका ज्ञानको विरुद्धमा खडा हुने बहसहरू र हरेक अहङ्कारपूर्ण बाधालाई हामी नाश गर्छौं, र हरेक विचारलाई खीष्टको आज्ञापालन गर्नलाई वशमा पार्छौं । (२ कोरिन्थी १०:३-५ )

### ॐ संक्षिप्त न्याय्या:

तपाईं भित्र भएको कुनै पनि आन्तरिक किल्ला परमेश्वरको आज्ञा विरुद्ध खडा हुन्छ । यो तपाईंभित्रको हरेक कुरालाई परमेश्वरको विरुद्ध लाने बलियो किल्ला हो । यसले त परमेश्वरले तपाईंमा गर्न चाहनुभएको कामको बीचमा पर्खालको काम गर्छ ।

ॐ **लक्ष्यहरू:** तपाईंको जीवनभित्र काम गर्ने आन्तरिक किल्लाहरूको पहिचान गर्नुहोस्, स्वीकार गर्नुहोस् र समाधान गर्नुहोस् ।

ॐ **सूचक:** नकारात्मक प्रतिज्ञा, न्याय गर्ने, आफ्नो न्याय गरिएको महसुस गर्ने, अरूलाई सरापने, अरूले सरापेको ठान्ने, अस्वस्थ भावनात्मक बन्धनहरू, डरको बन्धन ।

### ॐ आधारभूत कदमहरू:

१. सुरूको प्रार्थना ।
२. तपाईंमा भएको आन्तरिक किल्लाहरू प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
३. यी किल्लाहरूसँग सम्बन्धित कुनै पनि मूल (जरा) भए ती पहिचान गर्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यिनको समाधान परमेश्वरसँग गर्नुहोस् ।
४. यी किल्लाहरूको शक्ति नाश गर्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
५. तपाईं परमेश्वरको सत्यताले भरिनको लागि उहाँलाई प्रार्थना गर्नुहोस्- विशेषगरी किल्लाहरू तोडिइएका स्थानहरूमा ।
६. यिनीहरूसँग सम्बन्धित कुराहरू धर्मशास्त्रमा हेर्नुहोस् । यिनलाई हृदयमा लागू गर्न र सत्यतामा जिउन परमेश्वरसित सहायता माग्नुहोस् ।
७. यदि केही तोडफोड भएको कारण कुनै पनि शैतानिक किल्ला छ भने, येशूले पठाउनुहुने ठाउँमा त्यसलाई पठाउनुहोस् र कहिले पनि नफर्कन आदेश दिनुहोस् ।

८. तपाईंलाई सुरक्षा गर्न र तपाईंमा भएका खाली ठाउँ भर्न येशूलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

९. समापन प्रार्थना ।

१०. परमेश्वरको सहायताले, उहाँले देखाउनु भए अनुसारका कदमहरूमा अनुगमन गर्नुहोस् ।

#### चाबीहरू:

- पहिचान
- सम्बन्धित विषयहरूको समाधान गर्नु
- परमेश्वरलाई ती तोड्न अनुरोध गर्नु

#### नकारात्मक प्रतिज्ञाबारे चाबीहरू:

- किन छानिएको (मूल/जरा वा जराहरू) भनेर समाधान गर्नु
- कानून नलाग्ने बन्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नु

#### श्रापित भएको महसुस बारेको चाबीहरू:

- मूल (जरा) र सम्बन्धित विषयहरूको समाधान गर्नु
- परमेश्वरलाई ती तोडिदिन र आशिषले भरिदिन अनुरोध गर्नु
- सुरक्षाको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नु

#### अरूलाई श्राप दिने बारेको चाबीहरू:

- कुनै प्रकारले तपाईंले अरूलाई श्राप दिनुभएको बारे पहिचान गर्नुहोस् । प्रत्येकको निमित्त:
  - परमेश्वरसँग क्षमा माग्नुहोस् ।
  - त्यस व्यक्तिलाई श्राप दिन लगाउने तपाईंभित्र भएको कुनै पनि कुरालाई समाधान गर्नुहोस् ।
  - यो श्रापलाई तोडी आशिषले बदल्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

#### आफूमाथि न्याय भएको महसुस बारेको चाबीहरू:

- कुनै पनि प्रकारले आफूमाथि न्याय भएको महसुसको पहिचान गर्नुहोस् । (नोट: आफूमाथि न्याय भएको महसुस हुँदा पनि त्यस व्यक्तिले तपाईंलाई न्याय नगरेको पनि हुन सक्छ ।)
- यदि तपाईंभित्र कुनै पाप छ र त्यसले कसैलाई तपाईंको न्याय गर्न मद्दत गर्न सक्छ भने ती प्रकट गरिदिन दिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यदि छ भने सो स्वीकार गर्नुहोस् र त्यसबाट फर्कनुहोस् । उहाँसँग क्षमा माग्नुहोस् ।

- अरूले तपाईंलाई न्याय गर्न सक्ने कुनै कुरा छ भने सो प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यी विषयहरू समाधान गर्नुहोस् ।
- तपाईंले आफ्नो न्याय भएको महसुस गर्नु हुने हरेक मार्गमा:
  - तपाईंले कस्तो महसुस गर्नु हुन्छ सो परमेश्वरलाई भन्नुहोस् ।
  - यसको परिणाम नाश गर्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् (कल्पना गरेको वा वास्तविक) न्याय ।
  - ती व्यक्तिहरूलाई क्षमा दिएर उनीहरूको लागि आशिष्को प्रार्थना गर्नुहोस् ।
  - तपाईंको लागि पनि आशिष् खन्याइन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

#### अरूको न्याय गर्ने बारेको चाबीहरू:

- तपाईंले कसैको न्याय गर्नुभएको छ भने सो प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यो व्यक्तिको न्याय गर्न बाध्य पार्ने तपाईं भित्रको कुनै कुरा प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यी विषयहरूलाई परमेश्वरसँग समाधान गर्नुहोस् ।
- तपाईंको न्यायबाट कुनै नकारात्मक प्रभाव पर्नदेखि त्यो ब्यक्तिलाई स्वतन्त्र गर्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यो व्यक्तिको लागि आशिष्को प्रार्थना गरिदिनुहोस् ।
- अबदेखि अरूको न्याय नगर्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।

#### अस्वस्थ भावनात्मक बन्धनबारे चाबीहरू:

- पहिचान
- किन अस्वस्थ बन्धन छान्नुभयो र ती कायम राख्न चाहनुभयो भन्ने कुनै जरा (हरू) (कारणहरू) समाधान गर्नुहोस् ।
- अस्वस्थ बन्धन तोड्न र स्वस्थ बन्धनले भर्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

#### डरको बन्धनबारे चाबीहरू:

- पहिचान
- तपाईं ती डरका बन्धनहरू तोड्न र प्रेमका बन्धनहरूले भर्न तयार हुनुहुन्छ भनी प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यदि तयार हुनुहुन्न भने, परमेश्वरलाई कारण सोध्नुहोस् । उहाँसितै यी विषयहरूलाई समाधान गर्नुहोस् ।
- तपाईंको जीवनको डरको बन्धन तोडेर प्रेमको बन्धनले भर्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । यो एउटा प्रक्रिया हुन सक्छ ।



- यो व्यक्तिसँग कसरी स्वस्थ किसिमले प्रतिक्रिया देखाउने (जससँग डरको बन्धन थियो) भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् र सो गर्न उहाँसँग सहायता माग्नुहोस् ।

( बिस्तृत जानकारीको लागि, यसको पूर्ण संस्करण हेर्नुहोस्, [www.freemin.org](http://www.freemin.org))

## ॐ अरूलाई क्षमा दिनु ॐ



**बाइबलीय आधार:** “जसरी परमेश्वरले खीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एक-अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ ।” (एफिसी ४:३२)

ॐ **संक्षिप्त न्याख्या:** क्षमा हृदयबाट आउँछ । (मत्ती १८: २१-३५ हेर्नुस् ।) यो क्षमा दिइरहेको व्यक्तिमा भर पर्दैन, (क्षमा दिए जस्तै । कसैलाई क्षमा दिनु भनेको अरूलाई पुन्याइने चोट र परमेश्वरलाई पुन्याउने चोटबाट स्वतन्त्र गर्नु हो । यस प्रक्रियामा तपाईं पनि स्वतन्त्र हुनुहुन्छ ।

ॐ **लक्ष्यहरू:** तपाईंको विरुद्धमा भएका कुनै पनि चोटहरू पहिचान गर्नु र परमेश्वरको हातमा स्वतन्त्र गराउनु ।

ॐ **सूचक:** चोट, निराशा, रिस, तितोपना, घृणा, न्याय गर्नु, बदलाको अभिलाषा ।

### ॥ आधारभूत कदमहरू:

१. सुरूको प्रार्थना ।

२. तपाईंले हालसम्म क्षमा नदिनु भएको व्यक्ति र कुनै पनि चोटको कारण तपाईंले क्षमा नदिनु भएको भए सो पहिचान गर्नुहोस् ।

३. हरेक कुरा येशूलाई दिन सक्नुहुन्छ कि हुन्न सो विचार गर्नुहोस् ।

४. पूरै स्वतन्त्र हुन नसकेका कुनै कुरा वा भावनाको लागि, कुनै मूल विषयहरूलाई परमेश्वरसँग समाधान गर्नुहोस् । *अरूलाई क्षमा दिन नसक्ने मानिसहरूको साझा कारणहरू:*

क. ती मानिसलाई क्षमा दिनु भनेको उसले गरेको कुरा ठीक हो भनी विश्वास गर्नु

ख. ती मानिसलाई क्षमा दिनु भनेको यो घटना पुनः दोहोरिन्छ भनी विश्वास गर्नु

ग. बदलाको चाहना

घ. ती मानिसको व्यवहारको कारण सजाय होस् भनी चाहना गर्नु

ङ आफैलाई रक्षा गर्ने चाहना ।

५. हरेक कुरा येशूमा स्वतन्त्र गर्नु ।

६. सो व्यक्तिको लागि आशिष्को लागि प्रार्थना गर्नु ।

७. समापन प्रार्थना ।

८. परमेश्वरले देखाउनुहुने हरेक कदमको अनुगमन गर्नु ।

### ☯ अनुगमनः

१. चोटको बारेमा ती मानिसकहाँ गएर कुरा गर्ने वा नगर्ने भनी परमेश्वरको दृष्टिकोण लिनुहोस् ।
२. सो मानिसप्रति कस्तो प्रतिक्रिया सुहाउँछ भनी येशूसँग प्रार्थना गर्नुहोस् । असल सिमाहरू मिलाउनुहोस् (नोटः क्षमा भनेको पुनर्स्थापना वा भरोसा पुनः निर्माण गर्नु जस्तो होइन; जसमा दुवै पक्ष हुन्छन् । पुनर्स्थापना र/वा भरोसा पुनः निर्माण भए वा नभए पनि क्षमा हुन सक्छ । कसैलाई क्षमा दिँदा विगतका अनुभवबाट सिक्न नसकिने होइन । यदि धेरै वटा चोटहरू भइरहेका छन् भने, क्षमाको आवश्यकता परिरहन्छ ।)

### 🔑 चाबीहरूः

- बाँध्नुहोस् र हटाउनुहोस् (दुष्ट आत्माहरू)
- क्षमा दिनु (के पूर्ण रूपमा चोटबाट स्वतन्त्र हुन तयार हुनुहुन्छ, वा कुनै यस्ता कुरा छन् जुन स्वतन्त्र गर्न अझै गाह्रो छ ? गाह्रो भएका विषयहरूलाई समाधान गर्नुहोस् ।)
- प्राप्त गर्नु ( सो व्यक्ति)
- आशिष् दिनु (आशिष्को प्रार्थना गर्ने)

## स्वस्थ शैलीको विकास गर्नु



**बाइबलीय आधार:** “छली लालसाहरूद्वारा भ्रष्ट भएका तिमीहरूको अगाडिको जीवनको ढाँचासँग सम्बन्धित तिमीहरूको पुरानो स्वभाव त्याग । र आफ्नो भित्री बर्तावमा नयाँ होओ, र परमेश्वरको स्वरूपमा साँचो धार्मिकता र पवित्रतामा सृष्टि भएको नयाँ स्वभावलाई धारण गर ।”  
(एफिसी ४:२२-२४ )

स्वस्थ तरिका बाइबलीय सत्यतासँग रहेका हुन्छन् । तिनमा परिस्थिति र भावनाहरूप्रति परिपक्व, ईश्वरीय प्रतिक्रिया हुन्छन् ।

अस्वस्थ तरिका भनेको अस्वस्थ प्रतिक्रियाको बानी परेको अवस्था हो, नकारात्मक भावनाहरू समावेश भएकोबाट आनन्दमा फर्कने प्रयास हो । यी अस्वस्थ प्रतिक्रियाहरू नयाँ स्वभावको साटो पुरानो स्वभावको तरिकामा जिउनुको अंश हो (एफिसी ४:२२-२४) ।

स्वस्थ लक्ष्यहरू: अस्वस्थ तरिकाहरूको पहिचान र तिनको साटो स्वस्थ तरिकाले भर्नु ।

स्वस्थ सूचक: अस्वस्थ प्रतिक्रियाहरू; अस्वस्थ तरिकाले काम गर्ने र/वा प्रतिक्रिया गर्नु ।

स्वस्थ आधारभूत कदमहरू:

१. सुरूको प्रार्थना ।

२. तपाईंको जीवनमा हाल भइरहेको कुनै पनि अस्वस्थ तरिका (हरू) प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

३. केले अस्वस्थ तरिकाको प्रहार भयो सो प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

- यो अस्वस्थ तरिका तपाईंको जीवनमा मुख्यतया कहिले भएको भनी तपाईंको मनमा ल्याइदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यो अस्वस्थ तरिकामा सचेत हुनु भएको पहिलो कदमबाट सुरू गर्नुहोस् (एक सोच, भावना र/वा तपाईंमा भएको प्रतिक्रिया) ।
- तपाईंले कसरी सोच्नुभो, महसुस र प्रतिक्रिया गर्नुभयो सो को विस्तृत सम्झना गराउन परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।
- तपाईंले किन त्यसरी सोच्नु, महसुस गर्नु र /वा प्रतिक्रिया गर्नुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

- त्यसअघि तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया जनाउनुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । (तपाईंले पहिले नै प्रहार चिनिसक्नु भएको छैन भने)
- किन तपाईंले त्यसरी सोच्नुभो र प्रतिक्रिया जनाउनुभो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यस अवस्थामा भएको वास्तविक पहिलो कदम नपुगेसम्म तपाईंले किन त्यसरी महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया जनाउनुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यो अवस्थामा पहिलो नकारात्मक भावना (हरू) के ले बनायो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

४. यस अवस्थामा पहिलो नकारात्मक भावना(हरू) सँग सम्बन्धित मूल विषयहरू समाधान गर्नुहोस् ।

५. यदि पूरै तरिकाको पहिचान भएको छैन भने, यसलाई तोड्नको लागि होशियार हुनुपर्ने अरू कुनै पनि कदम गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । पूरै तरिका पहिचान गर्न सहायता गर्नलाई:

- यो अस्वस्थ तरिकामा तपाईं सचेत हुनु भएको अन्तिम कदमबाट सुरू गर्नु ।
- त्यस समयमा तपाईंले कसरी सोच्नुभयो, महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया गर्नुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- किन तपाईंले त्यसरी सोच्नुभयो, महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया गर्नुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यो अस्वस्थ तरिकामा त्यसपछि तपाईंले कसरी सोच्नुभयो, महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया गर्नुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । (तपाईंले पहिले नै अस्वस्थ तरिकामा अन्तिम कदम चिनिसक्नु भएको छ भने)
- त्यस समयमा तपाईंले कसरी सोच्नुभयो, महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया गर्नुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- यस अवस्थामा भएको वास्तविक अन्तिम कदम नपुगेसम्म तपाईंले किन र कसरी त्यस्तो महसुस गर्नुभयो र प्रतिक्रिया जनाउनुभयो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

६. सुरूको अवस्थामा कस्तो स्वस्थ प्रतिक्रिया हुनुपर्ने थियो भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस्- तपाईंको पहिलो नकारात्मक भावना र अस्वस्थ प्रतिक्रियालाई प्रहार गर्ने चाहिँ ।

७. यो स्वस्थ प्रतिक्रिया तपाईंले महसुस गर्न सक्ने र छान्न इच्छा गर्ने हो कि भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

हो भने, नयाँ प्रतिक्रिया गर्न र यस प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउने बानीको विकास गर्न परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

- होइन भने, किन भनेर उहाँलाई सोध्नुहोस् । उहाँसितै कुनै पनि मूल विषयहरू समाधान गर्नुहोस् ।

८. यो स्वस्थ तरिकाबाट उत्पन्न हुने स्वस्थ तरिका प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । नोटः परमेश्वरले पहिला नै यो वा केही अंश माथिको कदमहरूमा प्रकट पार्नुभएको हुन सक्छ । (स्वस्थ तरिका सिक्न सकिने केही उपायहरू आउट अफ डार्कनेशको अंश ११, सर्वाङ्गीण प्रार्थना आधारभूत खाका, स्तरीय संस्करण आदिमा पाउन सकिन्छ, र [www.freemin.org](http://www.freemin.org) मा पनि पाउन सकिन्छ ।)

९. तपाईंले सामना गर्न सम्भावित यस्तै अवस्थाहरूमा लागू हुन सक्ने यो नयाँ, स्वस्थ तरिका प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

१०. यो नयाँ तरिका तपाईंले सक्छु भन्ने लाग्छ र लागू गर्न सक्ने इच्छा छ भने सो प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।

- हो भने, यो नयाँ तरिकामा हिँड्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।
- होइन भने, किन भनी उहाँलाई सोध्नुहोस् । उहाँसित कुनै मूल विषय (हरू) भए समाधान गर्नुहोस् ।

११. यो नयाँ तरिकामा हिँड्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् । तपाईंले पुरानो तरिकाले काम गर्न थाल्नु भएमा तपाईंलाई सज्जन पाराले सम्भाउन उहाँलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

१२. यो नयाँ तरिकालाई सहायता गर्ने धर्मशास्त्र खोज्नुहोस् । तिनमा मनन् गर्नुहोस् । तिनमा आनन्द मनाउनुहोस् ।

१३. परमेश्वरले गर्नु भएका कुराको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनुहोस् !

१४. समापन प्रार्थना ।

### अनुगमनः

१. नयाँ ढाँचामा हिँड्न सिक्नु । अभ्यासले बानी बसाल्न सहायता गर्नेछ । अरूलाई बताउनाले अभै बढ्दै जान सहायता गर्नेछ ।

२. तपाईंलाई निरन्तर देखाइदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस्

- तपाईंको जीवनमा काम गर्ने कुनै अस्वस्थ ढाँचाहरू ।

- तपाईंले परिस्थितिलाई अस्वस्थ किसिमले प्रतिक्रिया गर्नु भएको कुनै समय । (यदि कुनै अवस्थामा अस्वस्थ किसिमले प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ भने, अस्वस्थ किसिमको यो एक भाग हो कि भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।)

३. उहाँले तपाईंलाई प्रकट गराउनु हुँदा, आवश्यकता परे अनुसार माथिको प्रक्रियाको मद्दतले समाधान गर्नुहोस् ।

४. तपाईंले अनुभव गर्ने दुःखदायी भावनाहरू निरन्तर रूपमा पहिचान गर्न र केँदमा लिन प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् । यदि यिनीहरूबाट आनन्दमा फर्कन सक्नुहुन्न भने, भावनाहरूबाट आनन्दमा फर्कन परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।

#### चाबीहरू:

- शैलीहरूको पहिचान गर्नुहोस्
- मूल (जरा) पत्ता लगाउनुहोस् (चक्रमा भएको पहिलो दुःखदायी भावना र यसलाई प्रहार गर्ने भावना)
- सुरूको दुःखदायी भावनाबाट आनन्दमा जाने स्वस्थ बाटो खोज्नुहोस्
- कसरी स्वस्थ किसिमले सुरूको अवस्थाप्रति प्रतिक्रिया जनाउने भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- नयाँ, स्वस्थ तरिका बुझ्नु र लागू गर्नु ।

## ॐ परमेश्वरको स्वर सुन्न वृद्धि ॐ सरलीकरण गरिएको संस्करण

नोट: यदि तपाईंसँग सल्लाहकार हुनुहुन्छ भने, तपाईंले यो जाँचसूचीलाई प्रक्रियामा लैजानको लागि उनीहरूबाट सहायता माग्नु हुनेछ । यदि हुनुहुन्न भने, एक जना पाऊँ भनेर परमेश्वरसित सहायता माग्नुहोस् । परमेश्वरको स्वर सुन्ने यस्तो सल्लाहकार जो तपाईंको आत्मिक वृद्धिको प्रक्रियामा धेरै सहयोगी हुन सक्छ ।



**बाइबलीय आधार:** “मेरा भेंडाहरूले मेरो स्वर सुन्छन् र तिनीहरूलाई म चिन्छु, र तिनीहरू मेरो पछि आउँछन् ।” (यूहन्ना ११:२७ - २८)

### ॐ संक्षिप्त न्याय्या:

अ. बुझाइ - बाइबलीय र अनुभव सम्बन्धी

क. बाइबलीय

१. के परमेश्वर उहाँका छोराछोरीहरूसँग बोल्नुहुन्छ भनी तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ ?
२. के तपाईं उहाँका छोराछोरी मध्ये एक हुनुहुन्छ ?
३. के तपाईंले बुझ्न सक्ने प्रकारले परमेश्वर तपाईंसँग बोल्नुहुन्छ भनी विश्वास गर्नुहुन्छ ?  
होइन भने, किन होइन ?

ख. अनुभवमा आधारित

१. के परमेश्वर उहाँका छोराछोरीहरूसित विभिन्न प्रकारले बोल्नुहुन्छ भनी तपाईं सचेत हुनुहुन्छ ?

ती हुन् :

- सामान्य रूपमा वा विशेष रूपमा परमेश्वर धर्मशास्त्र मार्फत् हामीसँग बोल्नुहुन्छ
- प्रकृति मार्फत् परमेश्वर हामीसँग बोल्नुहुन्छ
- मानिसहरू मार्फत् परमेश्वर हामीसँग बोल्नुहुन्छ
- परमेश्वर केही कुराको सम्झना गराइ रहनुहुन्छ वा यसको विशेषता देखाउनुहुन्छ
- पवित्र आत्माले प्रेरणा गर्नुभयो:
- प्रभाव



- विचारहरू
- अर्न्तदृष्टि
- सृजनात्मक उपायहरू
- हाम्रो जीवनमा परमेश्वरले घटनाहरू मिलाउनु हुन्छ
- “छुटकारा र शान्ति” को आभास<sup>8</sup>
- सपना र दर्शन
- हामीसँग सुन्ने स्वरमा परमेश्वर बोल्नुहुने
- आश्चर्यजनक घटनाहरू
- परमेश्वर हामीसँग बोल्नुहुने अन्य तरिकाहरू

२. विगतमा तपाईंसँग परमेश्वर कसरी बोल्नु भएको अनुभव गर्नु भएको छ (यदि छ भने)? एकदेखि पाँच वटा उदाहरण दिनुहोस् ।

३. के तपाईंसँग परमेश्वर अब बोल्नु भएको चाहनुहुन्छ ? यदि हो भने, उहाँको स्वर सुन्नको लागि वृद्धि गर्न परमेश्वरको सहायता माग्नुहोस् ।

आ. परमेश्वरको स्वर सुन्न आइपर्ने बाधाहरू

*नोट: यी बाधाहरूका बारेमा अब बढी जानकारी, साथै तिनको पहिचान गर्ने र विजय गर्ने बारेमा “परमेश्वरको स्वर सुन्न वृद्धि” को स्टान्डर्ड संस्करणमा पाइन्छ साथै अनलाइन [www.freemin.org](http://www.freemin.org) मा पनि पाइन्छ ।*

क. बाइबलीय बुझाइसँग सम्बन्धित


१. परमेश्वर उहाँका छोराछोरीसँग बोल्ने कुरा विश्वास नगर्नु
२. तपाईं उहाँको सन्तान भनी नजान्नु
३. परमेश्वर तपाईंसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भनी विश्वास नगर्नु

ख. परमेश्वरप्रति तपाईंको धारणासँग सम्बन्धित

१. जब तपाईंको अभिभावकले परमेश्वर भनेर तपाईंलाई देखाउँदा त्यो सत्य परमेश्वर थिएन ।
२. दुर्व्यवहार र आघात
३. परमेश्वर जस्तो हुनुहुन्छ त्यस्तै देख्न आइपर्ने अन्य बाधाहरू

<sup>8</sup> पोजिसनिङ फर पावर, स्टुवार्ट रोबिन्सन, सर्वाधिकार स्टुवार्ट रोबिन्सन, १९९८ बाट शर्त जारी

- ग. आफ्नै बारेमा तपाईंको धारणासँग सम्बन्धित
१. परमेश्वरले तपाईंलाई कसरी हेर्नुहुन्छ
  २. तपाईं आफैलाई कसरी हेर्नुहुन्छ
- घ. परमेश्वरलाई सुन्न आइपर्ने अन्य बाधाहरू
१. रिस, तीतोपना, क्रोध, बदलाको चाहना, र/वा आलोचक आत्मा
  २. डर, चिन्ता, शंका
  ३. क्षमा नदिनु
  ४. स्वीकार नगरिएको पाप
  ५. समर्पण नभएको हृदय र/वा परिणामहरू
  ६. आफैमा केन्द्रित र/वा आफ्नै सुरक्षा
  ७. प्रतिज्ञा र निर्णयहरू
- ङ. परमेश्वरलाई बोल्नुहोस् भनी अनुरोध गर्नु अवास्तविक वा केही कारणले निर्बुद्धि हो भन्ने महसुस हुनु
१. सम्बन्धहरूको दृष्टिकोण
  ११. व्यस्तता
  ११. धैर्यताको अभाव
  १२. परमेश्वरले भन्नुहुने कुरा सुन्न खासै चाहना नहुनु
  १३. कसरी सुन्ने भनी नजान्नु
  १४. परमेश्वरले पहिला नै भन्नु भएको कुरा पालन नगर्नु
  १५. अन्य बाधाहरू

 अरूको कुरा सुन्नको लागि सिक्ने बारेमा आधारभूत कदमहरू:

- उनीहरूले भन्न चाहेका कुरा वास्ता गर्नु
- तपाईंसँग बाँड्न उनीहरूलाई उत्साह दिनु

- उनीहरूले भन्न चाहेका कुरा समय दिएर सुन्न
- उनीहरूले भनेका कुरामा तपाईंको सोचाइ के छ सो बताउनु र उनीहरूको प्रतिक्रिया लिनु
- उनीहरूले भनेका कुरा अझ स्पष्टसँग सुन्न तपाईंको सुन्ने क्षमतालाई तिखार्नु

#### परमेश्वरको कुरा सुन्नको लागि सिक्नुपर्ने आधारभूत कदमहरू:

- उहाँले भन्न चाहनु भएको कुरा वास्ता गर्नु
- तपाईंसँग बोल्न उहाँलाई अनुरोध गर्नु
- उहाँले भन्न चाहनु भएको कुरा सुन्न समय दिनु (परमेश्वरको वचनमा बढ्नु र शान्त हुन सिक्नु)
- उहाँले भन्नु भएको कुरा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ भनी प्रतिबिम्बित गर्नु र उहाँले ठीक त्यही भन्नु भएको हो वा होइन सो छुट्याउन सहायता माग्नु
- उहाँले भन्नु भएको कुरा ठीकसँग सुन्न सकियोस् भनी तपाईंको सुन्ने सीप तिखार्नु ।

#### परमेश्वरको कुरा सुन्नमा वृद्धि भइ कुनै पनि बाधालाई जित्न चाहिने आधारभूत कदमहरू:

- परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् । प्रभुलाई भन्नुहोस्:
  - उहाँको स्वर सुन्ने कुरामा वृद्धि हुन तपाईंलाई सहायता पुगोस् भनी
  - उहाँको प्रत्येक मधुर आवाज सुन्नको लागि वृद्धि हुन सहायता पुगोस् भनी
- कुनै पनि बाधा जित्न उपाय खोज्नुहोस् । प्रभुलाई भन्नुहोस्:
  - उहाँलाई पूरा भरोसा गर्न, समर्पण गर्न, र पालन गर्न तपाईंलाई पूरा सहायता पुगोस् भनी
  - उहाँको स्वर सुन्न कुनै बाधा छ कि सो प्रकट गरिदिन बिन्ती गर्नुहोस्
  - उहाँको स्वर सन्न दिने हुने बाधाहरूलाई जित्नु
  - यी बाधाहरूलाई जित्ने व्यवहारिक मार्गहरू प्रकट गराउनु (कुन बाधालाई पहिले र कुन बाधालाई पछि जित्नु भनी अगुवाको सल्लाह माग्न चाहनुहुन्छ होला ।)
- परमेश्वरको स्वर सुन्न अभ्यास गर्ने
  - परमेश्वरलाई सुन्न नियमित समय छुट्याउनुहोस्
  - दिनभरि नै उहाँले चाहे अनुसार तपाईंसँग बोल्न- र उहाँले बोल्नु भएका सबैकुरा सुन्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस्
- जाँच र मूल्याङ्कन
  - तपाईंले सुनेका सुनेका कुरा परमेश्वरको वचनसँग मेल खान्छ कि खाँदैन भनी जाँच गर्नुहोस् ।
  - तपाईंले सुनेको कुरा परमेश्वरले बोल्नुभएको हो कि होइन भनी मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
  - आत्मिक रूपमा परिपक्व र छुट्ट्याउन सक्ने व्यक्तिको दृष्टिकोणलाई लिनुहोस् ।

- छुट्ट्याउन र परमेश्वरको आवाज सुन्नमा निरन्तर बठिरहनुहोस् ।
- माग्न, खोज्न, अभ्यास गर्न, जाँचन र मूल्यांकन गर्न निरन्तर लागि पर्नुहोस् ।

### ☪ अनुगमनः

- तपाईंको प्रगतिलाई समय समयमा मूल्यांकन गर्नुहोस् ।
- तपाईंको सफलताहरूमा खुसी मनाउनुहोस् ।
- परमेश्वरको वचनद्वारा गरिने अध्ययनबाटः
  - परमेश्वर वास्तवमा को हुनुहुन्छ भनी अभै सिक्नु
  - परमेश्वरले तपाईंलाई कति प्रेम गर्नुहुन्छ भनी अभै सिक्नु
  - परमेश्वर कति पल्ट तपाईंसँग बोल्न चाहनुहुन्छ भनी अभै सिक्नु । (परमेश्वर हामीसँग सधैं बोलिरहनुहुन्छ, तर हामी सधैं सुन्दैनौं । उहाँले हामीसँग संचार गर्न चाहनुहुन्छ, उहाँको आत्मा हाम्रो हृदयमा खन्याउनु भएको छ । उहाँको स्वर सुन्न हामी बढेको उहाँ चाहनुहुन्छ ।)
  - परमेश्वरको मार्ग र दृष्टिकोणबारे अभै सिक्नु ।
- परमेश्वर तपाईंसँग सञ्चार गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ र उहाँको शक्तिद्वारा तपाईंलाई उहाँको स्वर सुन्नको लागि बढ्न पूरा सहायता गर्नुहुने हुनाले आनन्दित हुनुहोस् । उहाँलाई नै महिमा होस् !

### 🔑 चाबीहरूः

- मागनुहोस्
- खोज्नुहोस्
- अभ्यास गर्नुहोस्
- जाँचन र मूल्यांकन गर्नुहोस्

## ॐ तपाईंको भावनासँग जोडिनु ॐ

### सरलीकरण गरिएको संस्करण

ॐ **संक्षिप्त व्याख्या:** धेरै मानिसहरूलाई तिनीहरूको भावनालाई महसुस गर्नु हुँदैन भनी सिकाइएको हुन्छ, वा केही निश्चित रिस (पश्चिमी पुरुषहरूमा धेरै) वा निराशा (पश्चिमी महिलाहरूमा धेरै) जस्ता भावनाहरू मात्र महसुस सिकाइएको हुन्छ । कतिपय मानिसहरू उनीहरूको भावनासँग सम्बन्धित नहुनुको केही कारणहरू:

- हाम्रा जीवनमा मानिसहरूले गरेका बकम्फुसे प्रतिक्रियालाई विश्वास गर्नु
- भावनालाई व्यक्त वा उत्साहित नगरिएको परिवारमा नियाल्नु वा हुर्कनु
- एक पटक वा धेरै पटक आघातमा देखिनु
- सानै उमेरमा केही वा कुनै पनि भावनालाई महसुस नगर्ने निर्णय गर्नु किनकि ती महसुस गर्दा केही लाभ नहुने वा बढी नै पीडा हुने हुन्छ ।

यद्यपि, जब हामी कतिपय भावनाहरूलाई महसुस नगर्ने निर्णय गर्दा अन्य भावनाहरूलाई जिस्काए जस्तो हुन्छ- जस्तो कि सबै भावनामाथि सिरकले छोपेको जस्तो हुन्छ ।



**बाइबलीय आधार:** हाम्रा भावनाहरूलाई दबाउनुको साटो, धर्मशास्त्रले ती परमेश्वरकहाँ ल्याउन र उहाँसँगै तिनीहरूको सँगै प्रक्रियामा लैजान उत्साहित गर्छ । (हेर्नुस् हिब्रू ४:१५-१६, एफिसी.४:२६-२७, याकूब १:१९-२१, यशैया. ५३:४, मत्ती. ११:२८-३१, गलाती ५:२२-२३, यूहन्ना.१४:२७, र विभिन्न भजनसंग्रह ।)

हाम्रा भावनाहरूलाई लिएर हामी परमेश्वरकहाँ आउँदा, उहाँले हरेक परिस्थितिमा यिनीहरूलाई प्रक्रियामा लैजान र उहाँको दृष्टिकोण पाउन उहाँले सहयोग गर्नुहुन्छ । हाम्रो कार्य र प्रतिक्रियालाई (हृदयदेखि नै) पवित्र तरिकाले नियन्त्रण गर्न पनि उहाँले हामीलाई सक्षम बनाउनुहुन्छ ।

हाम्रा भावनाहरूलाई लिएर हामी परमेश्वरकहाँ ल्याउन, ती के हुन् भनी थाहा पाउन यसले सहायता गर्छ । वर्तमानमा यदि तपाईंलाई कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनी सम्बन्धित हुनुहुन्न भने, निम्न कदमहरूले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्छ ।

**ॐ महसुस गर्न सिकने सम्बन्धी आधारभूत कदमहरू:**

१. *येशूले चाहनु भए जति महसुस गर्न चाहना गर्नुहोस्-* मूल (जरा) मा (यदि छ भने) कुनै वा सबै भावनाहरू महसुस गर्नको लागि उचित थिएन भनी किन निर्णय गर्नुभयो । (यदि तपाईंले पहिला नै कुनै

महसुस नगर्ने छनौट गर्नु भएको छ भने, यसलाई निस्क्रिय पार्ने र आफूले चाहे अनुसार महसुस गर्न परमेश्वरमा यो कुरा सुम्पनुहोस् ।)


२. तपाईंका भावनाहरूलाई परिचालन गर्न, येशूलाई “पारदर्शी ढोका” बनिदिन र तपाईंको भावनाहरूलाई उहाँसँगै अघि बढाउन सहायता माग्नुहोस्; परिस्थितिहरूमा उहाँको दृष्टिकोण पाउनुहोस्, र ईश्वरीय तरिकाले प्रतिक्रिया गर्नुहोस् । (मानिसहरू प्रायः खुल्ला ढोका मात्र विकल्प हो भनी ठान्छन्- सबैकुरा महसुस गरी- वा एउटा बन्द ढोका- शून्य महसुस ।)

३. सिक्नु:

- तपाईं कसरी महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारेमा तपाईंको शरीरले तपाईंलाई के भन्दैछ भनी पहिचान गर्नु
- शब्दहरू महसुस गर्नु
  - यी शब्दहरूका अर्थहरू
  - तपाईं आफैमा र अन्यमा भएका यी भावनाहरूलाई कसरी चिन्नु ।

४. समुदायमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. बाधाहरू आउँदा पनि काम गर्नुहोस् (रिसाउनु ठीक होइन भन्ने विश्वास गर्नु) ।

 **चाबीहरू:** छान्नु, माग्नु, सिक्नु, अभ्यास गर्नु, बाधाहरू समाधान गर्नु

नोट: महसुस गर्ने शब्दहरूको तालिका र सम्बन्धित क्रियाकलापहरू सरलीकरण गरिएको संस्करणमा समावेश गरिएको “तपाईंको भावनासित जोडिनु” लाई अनलाईन मार्फत् [www.freemin.org](http://www.freemin.org) मा हेर्नुहोस्

## ॐ चाबीहरू ॐ

### 🔑 सुरुको प्रार्थना:

- यो बेलामा परमेश्वरले चाहनुभएको सबै इच्छाहरूलाई अगुवाइ गरी पूरा गरिदिन परमेश्वरलाई निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।
- उहाँको सुरक्षाको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्
- येशूको नाममा दुष्टलाई बाँध्नुहोस्

### 🔑 आधारभूत कदमहरू:

- पहिचान गर्नु
- भर्खर
- मूल (जरा)
- प्राप्त गर्नु
- नवीकरण गर्नु

### 🔑 वंशाणुगत बन्धनबाट स्वतन्त्रता:

- तपाईंको जीवनको काममा वंशाणुगत बन्धनलाई पहिचान गर्नुहोस् ।
- यसलाई स्वीकार गरी परमेश्वरसँग सुरक्षा माग्नुहोस् ।

### 🔑 भूठा शिक्षाको बन्धनबाट स्वतन्त्रता:

- तपाईंको साथमा भएका भूठा शिक्षा र भूठा शिक्षाका वस्तुहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।
- यससँग सम्बन्धित मुद्दाहरू उपर कार्य गर्नुहोस् ।
- भूठा शिक्षा सम्बन्धी वस्तुहरू नाश गर्नुहोस् ।
- सुरक्षाको निम्ति र उहाँको बाटोको हिँड्नुको लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस् ।

### 🔑 आशिषद्वारा श्रापको प्रतिस्थापन:

- आशिष प्राप्त गर्नु
- आशिषले श्रापलाई बदल्नु

### 🔑 भूठो विश्वासमा आधारित भावनात्मक चोटहरूः

- भवना
- सम्भना
- भूठो विश्वास

### 🔑 रिसः

- रिस भावनाको जड होइन ।
- मूल (जरा) भावनाद्वारा प्रार्थना गर्नुहोस् (बगिरहने)- सामान्यतया
  - निराशा
  - डर
  - लाज र/ वा
  - चोट

### 🔑 गहिरो चोटः

- आघात परेको बेला हरेक घटनासँग सम्बन्धित कार्य गर्नुहोस् ।
- आघातको बोझ बोकिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।
- आघातसँग सम्बन्धित कुनै पनि दुष्टलाई आत्मालाई बाँधी भगाउनुहोस् ।

### 🔑 गुमेको जीवनप्रतिको शोकः

- शोक र गुमेको कुराहरूलाई लिएर कार्य गर्नु एउटा प्रक्रिया हो ।
- शोकको प्रक्रियामा मानिसहरू अल्बिन सक्छन् । यदि यस्तो भएमा, यसैको माध्यमद्वारा पनि कार्य गर्न सकिन्छ ।
- परमेश्वर शोक गर्नेहरू र दुःखद भावनाहरूलाई बोकेकाहरूसँग सँगै हिँड्न चाहनुहुन्छ (यशैया ५३:४) ।


### 🔑 सत्यमा आधारित दुःखी भावनाहरूः

- परमेश्वरलाई बोझ बोकिदिन बिन्ती गर्नुहोस्
- उहाँलाई बोझ दिनुहोस्


### 🔑 पाप स्वीकार गरी त्यसबाट फर्कनुः

- यस प्रकारको पाप गर्न लगाउने कुनै पनि कुराको लागि प्रार्थना गर्नुहोस् (किन छानेको)



 यौन सम्बन्धी पाप स्वीकार गरी त्यसबाट फर्कनु:


- यस प्रकारको पाप गर्न लगाउने कुनै पनि कुराको लागि प्रार्थना गर्नु (किन छानेको)
- तोड्नु, पुनर्स्थापना गर्नु, शुद्ध गर्नु
- स्वस्थ सीमाहरू विकास गर्नु

 स्वस्थ सीमाहरू विकास गर्नु:


- खोज्नु
- लागू गर्नु

 आन्तरिक किल्लाहरू तोड्नु:

- पहिचान गर्नु
- सम्बन्धित विषयहरूसँग सम्बन्धित कार्य गर्नु
- तोड्नुको लागि परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नु

 नकारात्मक प्रतिज्ञा सम्बन्धी:

- किन छानेको भनी प्रार्थना गर्नु (मूल/जरा)
- अबैध गर्नको लागि परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नु

 श्रापित महसुस भएको सम्बन्धी:

- मूल विषय र सम्बन्धित विषय उपर कार्य गर्नु
- परमेश्वरलाई यी तोड्नु र आशिष्ले भरिदिन बिन्ती गर्नु
- सुरक्षाको निम्ति परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नु

 अरूलाई श्राप दिने सम्बन्धी:

- कुनै प्रकारले तपाईंले अरूलाई श्राप दिनुभएको छ भने सो पहिचान गर्नु । प्रत्येकको लागि:
  - परमेश्वरले तपाईंलाई क्षमा देऊन् भनी प्रार्थना गर्नु
  - यो व्यक्तिलाई श्राप दिन भूमिका खेल्ने कुनै कुराको सम्बन्धमा कार्य गर्नु
  - परमेश्वरसँग यो श्राप तोड्नु र आशिष्ले भर्न प्रार्थना गर्नु

### 🔑 आफ्नो न्याय भएको महसुस सम्बन्धमा:

- कुनै प्रकारले आफ्नो न्याय भएको छ कि भनी पहिचान गर्नुहोस् । (नोट: तपाईंले आफ्नो न्याय भएको महसुस भए तापनि वास्तवमा तपाईंलाई मानिसले न्याय गरेका भने हुँदैनन् ।)
- त्यस व्यक्तिले तपाईंको न्याय गर्न बाध्य बनाउने कुनै पाप तपाईंमा छ कि भनी प्रकट गरिदिनको लागि परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । छ भने, यो कुरा उहाँलाई स्वीकार गरेर त्यसबाट फर्कनुहोस् । उहाँसँग क्षमा माग्नुहोस् ।
- तपाईंको न्याय गरेको जस्तो लगाउने कुनै कुरा तपाईंभित्र छ कि भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । यी विषयहरूलाई समाधान गर्नुहोस् ।
- आफ्नो न्याय भएको महसुस गर्ने हरेक अवस्थाको लागि:
  - तपाईंलाई कस्तो महसुस हुन्छ सो परमेश्वरलाई भन्नुहोस् ।
  - यो न्यायको परिणामहरू नाश गर्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । (सोचेको वा वास्तविक) ।
  - त्यो व्यक्तिलाई क्षमा दिनुहोस् र उनीहरूका लागि आशिषको प्रार्थना गर्नुहोस् ।
  - तपाईंमा पनि आशिष खन्याउन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।

### 🔑 अरूको न्याय गर्ने सम्बन्धमा:

- तपाईंले कसैलाई कुनै प्रकारले न्याय गर्नुभएको छ भने सो प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।
- यो व्यक्तिको न्याय गर्न लगाउने तपाईंभित्र त्यस्तो के कुरा छ सो प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । यी विषयहरू उपर उहाँसँगै मिलेर कार्य गर्नुहोस् ।
- तपाईंले गरेको न्यायबाट कुनै नकारात्मक असर पर्नदेखि त्यस व्यक्तिलाई स्वतन्त्र गरिदिन परमेश्वरलाई प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- त्यो व्यक्तिको निम्ति आशिषको प्रार्थना गर्नुहोस् ।
- अबदेखि अरूको न्याय नगर्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नुहोस् ।

### 🔑 अस्वस्थ भावनात्मक बन्धनको सम्बन्धमा:

- पहिचान
- कुनै मूल (जराहरू) उपर कार्य गर्नुहोस् (किन अस्वस्थ बन्धन छान्नुभयो र/वा ती किन राख्न चाहनुभयो)
- अस्वस्थ बन्धन तोडी स्वस्थ बन्धनले भर्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस्

### डरको बन्धनको सम्बन्धमा:

- पहिचान
- यदि तपाईं डरको बन्धन तोडी प्रेमको बन्धनले भरिन तयार हुनुहुन्छ भने सो प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । यदि तपाईं तयार हुनुहुन्न भने, किन तयार हुनुहुन्न सो प्रकट गरिदिन उहाँलाई बिन्ती गर्नुहोस् । उहाँसँगै यी बिषयहरू उपर कार्य गर्नुहोस् ।
- तपाईंको जीवनमा भएका कुनै पनि डरको बन्धनलाई तोडी प्रेमको बन्धनले भरिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । यो एउटा प्रक्रिया हुन सक्छ ।
- त्यस व्यक्तिप्रति कसरी प्रतिक्रिया गर्ने भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरसँग बिन्ती गर्नुहोस् । (जससँग तपाईंको डरको बन्धन थियो) ।

### अरूलाई क्षमा दिने सम्बन्धमा:

- बाँध्नुहोस् र धपाउनुहोस् (दुष्ट आत्माहरू)
- क्षमा दिनुहोस् (बाधाहरू पूर्ण रूपमा फुकाउन तपाईं तयार हुनुहुन्छ, वा फुकाउन अभै पनि केही कुरा कठिन छ ? फुकाउन कठिन लाग्ने कुनै पनि मूल विषय भए त्यस उपर कार्य गर्नुहोस् ।)
- प्राप्त गर्नुहोस् (त्यो व्यक्ति)
- आशिष् दिनुहोस् (आशिष्को प्रार्थना गर्नुहोस्)

### स्वस्थ शैलीको विकास गर्नु:


- शैलीको पहिचान
- मूल (जड) पत्ता लगाउनु (यो चक्रमा पहिलो दुःखदायी भावना र के ले यसलाई प्रहार गर्नु)
- सुरूको दुःखदायी भावनाबाट आनन्दमा फर्कन स्वस्थ तरिका पत्ता लगाउनुहोस् ।
- सुरूको अवस्थालाई कसरी स्वस्थ प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउने भनी प्रकट गरिदिन परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ।
- नयाँ र स्वस्थ तरिका बुझ्नु र लागू गर्नु

### परमेश्वरलाई सुन्न बृद्धि:

- माग्नु
- खोज्नु
- अभ्यास
- जाँच र मूल्यांकन

 तपाईंको भावनाहरूसँग जोड्नु:

- छान्नु
- माग्नु
- सिक्नु
- अभ्यास
- बाधाहरू उपर कार्य गर्नु

 समापन प्रार्थना:

- प्रार्थनाको अवधिमा परमेश्वरले गर्नु भएको सारा कुराको लागि उहाँलाई धन्यवाद दिनु
- परमेश्वरको सत्यता मानिसहरूको दैनिक जीवनमा लागू गर्न परमेश्वरसँग सहायता माग्नु
- यी विषयहरूसँग जोडिएका कुनै पनि दुष्ट आत्माहरू भए येशूको इच्छा अनुसार हटाउन उहाँलाई बिन्ती गर्नुहोस्- कहिल्यै नफर्किने गरी- र यसमा समावेश सबैलाई सुरक्षाको निम्ति पनि

## ॐ स्वाकाहरू प्रयोग गर्ने मार्गनिर्देशन ॐ

वंशाणुगत बन्धन ॐ सूचकः पाप, नकारात्मक सन्धिहरू वा तपाईंको पूर्खाको जस्तै अस्वस्थ शैलीहरू ।	पृष्ठ ११
भूठो बन्धनहरू ॐ सूचकः (जानेर वा नजानेर) भूठो अभ्यासहरू, धनसम्पत्ति वा भूठा वस्तुहरूको प्रयोगमा सहभागिता	पृष्ठ १६
आशिषद्वारा श्रापको प्रतिस्थापन ॐ सूचकः आशिषको अभाव, शशक्तिकरणको अभाव ।	पृष्ठ २०
भावनात्मक चोटहरूबाट चंगाई ॐ सूचकः डर, रिस, लाज, निराशा, अन्य नकारात्मक भावनाहरू ।	पृष्ठ २२
गहिरो चोट पर्दा गरिने प्रार्थना ॐ सूचकः डर, चिन्ता, गुमाउनु, विचलित, अशान्ति ।□	पृष्ठ २४
जीवनको नोक्सानीमा दुःखी हुनु ॐ सूचकः शोक, गुमाउनु, नैराश्यता, रिस, दोष, डर, पीडा, दोधार, चिन्ता, आनन्दको अभाव, उदासिनता ।	पृष्ठ २६
पाप स्वीकार तथा त्यसबाट फर्किनु ॐ सूचकः बाइबलीय आज्ञासँग मेल नखाने शैली र कार्यहरू, उदाहरणको लागि: यौन सम्बन्धी पाप, घमण्ड, भूठ बोल्नु, पैसाप्रतिको प्रेम, अस्वस्थ नियन्त्रण र दुरुपयोग ।	पृष्ठ २८
आन्तरिक किल्लाहरू तोड्नु ॐ सूचकः नकारात्मक प्रतिज्ञाहरू, न्याय गर्नु, न्याय गरिइएको महसुस गर्नु, अरूलाई सराप्नु, श्रापित भएको महसुस गर्नु, अस्वस्थ भावनात्मक बन्धनहरू, डरको बन्धनहरू ।	पृष्ठ ३०
अरूलाई क्षमा दिनु ॐ सूचकः चोट, उदासिनता, रिस, तीतोपना, घृणा, न्याय, बदलाको चाहना ।	पृष्ठ ३४
स्वस्थ तरिकाहरू विकास गर्ने ॐ सूचकः अस्वस्थ शैलीहरू, अस्वस्थ तरिकाले कार्य गर्नु र/वा प्रतिक्रिया जनाउनु ।	पृष्ठ ३६