आइतबार नोभेम्बर 26, 2026

विषय- धन्यवाद

स्वर्ण पाठ: फिलिप्पी **4: 6**

"कुनै कुराको फिक्री नगर। बरु चाहिएको हरेक कुराकोलागि परमेश्वरलाई अन्तरबिन्ती र प्रार्थना गर। अनि प्रार्थना गर्दा परमेश्वरलाई धन्यवाद देऊ।"

उत्तरदायी पढाइ: फिलिप्पी **4: 1, 4, 5, 7, 9, 11, 19, 20**

1 मेरा प्रिय दाज्यू-भाइ दिदी-बहिनीहरू, म तिमीहरूलाई माया गर्छु र भेट्न चाहन्छु। तिमीहरूले मलाई
खुशी पारयौ अनि तिमीहरूमाथि र्गवित तुल्यायौ । मैले सिकाए जस्तै प्रभुलाई पछ्याउन नछोड।
4 सँधै प्रभुमा आनन्द गर, म दोहोर्याउँछु आनन्दित होऊ।
5 मानिसहरूले देखुन् कि तिमीहरू नम्र र दयालु छौ। प्रभु चाँडै आउनु हुनेछ।
7 परमेश्वरले दिएको शान्तिले तिमीहरूको मन र हृदयलाई येशू ख्रीष्टमा सुरक्षीत राख्नेछ। शान्ति जो
परमेश्वरले दिन्छन्, यति महान हुन्छ कि हामी बुझ्न सक्दैनौं।
8 दाज्यू-भाइहरू र दिदी-बहिनीहरू हो, जुन-जुन कुराहरू अति राम्रा र प्रशंसा गर्न लायकका छन् त्यसै
बारे सोच। जुन-जुन कुराहरू सत्य र माननीय पवित्र र उचित, सुन्दर र आर्कषणीय छन् तिनैको मात्र
विचार गर।
9 जुन कुराहरू तिमीहरूले सिक्यौ, ग्रहण गर्यौ, सुन्यौ र ममा देख्यौ, ती कुराहरू गर! ख्रीष्टिय धर्मी
फिलिप्पीहरूलाई पावलबाट धन्यवाद।
11 म यी कुराहरू गर्दैछु, तर मैले भन्नुको अर्थ यो होइन कि मलाई केही कुराको आवश्यक छ। मैले त
आफूसित जो छ त्यसैमा सन्तोष गर्न प्रशिक्षण लिएको छु।
19 येशूको महिमाले मेरा परमेश्वर खुबै धनी हुनुहुन्छ र ती धन ख्रीष्टमा हुने तिमीहरूका हरेक खाँचो पूरा गर्न
खर्च गर्नुहुनेछ।
20 हाम्रा पिता र परमेश्वरको महिमा सदा सर्वदा भइरहोस्। आमिन।

पाठ सेर्मन

बाइबलबाट

यो बाइबल पाठ प्लेनफिल्ड क्रिश्चियन साइन्स चर्च, स्वतन्त्र द्वारा तैयार गरिएको थियो। यो किंग जेम्स बाइबलबाट लिइएको धर्मशास्त्रीय उद्धरणहरू र क्रिश्चियन साइंस पाठ्यपुस्तक, विज्ञान र स्वास्थ्य सहित की धर्मशास्त्रको लागि क्यारे, बाइबलको कोरीलेटीभ प्यासेज, मेरी बेकर एड्डीले बनेको छ।

1. भजनसंग्रह 139: 7-10

7 म जता-जता जान्छु तपाईंको आत्मा त्यता-त्यतै हुँन्छ। हे परमप्रभु, म तपाईंको सम्मुखबाट फुत्किन
सक्दिनँ।
8 हे परमप्रभु, यदि म स्वर्ग तिर गए तपाईं त्यतै हुनुहुन्छ। यदि म पाताल तर्फ झरे तपाईं त्यतै हुनुहुन्छ।
9 परमप्रभु, जहाँ घाम उदाउँछ त्यतै पूर्वतिर गए भने, तपाईं त्यतै तिर हुनुहुन्छ। यदि म पश्चिम समुद्र तिर
गए तपाईं त्यतै तिर हुनुहुन्छ।
10 त्यहाँ पनि तपाईंको दाहिने हातले मलाई पक्रन्छ अनि मलाई त्यही हातले डोर्याउनु हुन्छ।

2. रूथ 1: 1 (र एउटा), 2 (से *3rd* ,), 3, 4 (से:), 5, 8, 14 (र ओर्पा), 16, 19

1 धेरै अघि न्यायकर्त्ताहरूले शासन गरेको समयमा त्यहाँ नराम्रो समय थियो जब खानका निम्ति पर्याप्त
खाद्य थिएन। एलीमेलेक नाउँका एक व्यक्तिले बेतलेहेम, यहूदा छाडे। तिनी, तिनकी पत्नी अनि दुइजना
छोराहरू मोआबको पार्वत्य देशमा बसाँई सरेर गए।
2 त्यो मानिसको नाउँ एलीमेलेक थियो अनि त्यो मानिसको पत्नीको नाउँ नाओमी थियो अनि दुइ
छोराहरूको नाउँ महलोन र किल्योन थियो।
3 पछि, नाओमीको पति एलीमेलेकको मृत्यु भयो। यसर्थ नाओमी अनि तिनका दुइ छोराहरू मात्र रहे।
4 तिनका छोराहरूले मोआब देशकी स्त्रीहरूसँग बिवाह गरे। एक जनाको पत्नीको नाउँ ओर्पा अनि
अर्कोकी पत्नीको नाउँ रूथ थियो। तिनीहरू मोआबमा लग-भग दशवर्ष बसे।
5 अनि महलोन र किल्योनको पनि मृत्यु भयो। यसर्थ आफ्ना पति अनि दुइ छोराहरू बिना नाओमी एक्ली
भइन्।नाओमी घर जान्छिन्
6 नाओमीले मोआबको खेतहरूमा हुँदा परमप्रभुले आफ्ना मानिसहरूलाई सहायता गर्नु भएको थियो भन्ने
सुनिन्। उहाँले यहूदामा आफ्ना मानिसहरूलाई भोजन दिनु भएको थियो। यसर्थ नाओमीले मोआबको
खेतहरू छाडी आफ्नो घर फर्किने निश्चय गरिन्। तिनकी बुहारीहरूले पनि तिनीसित जाने निश्चय गरे।
8 तब नाओमीले आफ्ना बुहारीहरूलाई भनिन्, तिमीहरू दुबै आफ्नी आमाको घर फर्केर जानसक्छौ।
तिमीहरूले म अनि मेरा मृत छोराहरू प्रति दया गर्यौ। यसर्थ परमप्रभु तिमीहरू प्रति त्यस्तै दयावान रहून्
भनी म प्रार्थना गर्छु।
14 ... तब ओर्पाले नाओमीलाई म्वाई खाईन अनि गइन्। तर रूथले तिनलाई अंगालो हालिन र छोडिनन्।
16 तर रूथले भनिन्, तपाईंलाई छाडन मलाई कर नलगाउनु होस्। मलाई मेरा मानिसहरू तर्फ फर्किर जान
कर नगर्नु होस्। मलाई तपाईंसित नै जानदिनु होस्। तपाईं जहाँ जानुहुन्छ, म त्यहीं जानेछु। तपाईं जहाँ
सुत्नु हुन्छ, म त्यहीं सुत्नेछु। तपाईंका मानिसहरू मेरा मानिसहरू हुनेछन्। तपाईंका परमेश्वर मेरा
परमेश्वर हुनेछन्।
19 नाओमी र रूथ बेतलेहेम शहर आई नपुगेसम्म यात्रा गरे। जब ती दुई स्त्रीहरूले बेतलेहेममा प्रवेश गरे
सबै मानिसहरू अत्यन्त उत्साहित भए। तिनीहरूले भने, के यो नाओमी हो?

यो बाइबल पाठ प्लेनफिल्ड क्रिश्चियन साइन्स चर्च, स्वतन्त्र द्वारा तैयार गरिएको थियो। यो किंग जेम्स बाइबलबाट लिइएको धर्मशास्त्रीय उद्धरणहरू र क्रिश्चियन साइंस पाठ्यपुस्तक, विज्ञान र स्वास्थ्य सहित की धर्मशास्त्रको लागि क्यारे, बाइबलको कोरीलेटीभ प्यासेज, मेरी बेकर एड्डीले बनेको छ।

3. रूथ **2: 1, 2, 8 (से *1st* ,), 8 (नजाऊ), 10 (से *1st* ,), 10 (र भने), (से *2nd* ,), 11 (से :), 12**

1 तलेहेममा एकजना धनी मानिस थिए। तिनको नाउँ बोअज थियो। बोआज नाओमीका एलीमेकका
परिवारका नजिकका आफन्तहरू मध्ये एक थिए।
2 एकदिन रूथले (मोआबी स्त्री) नाओमीलाई भनिन्, म खेतहरूतिर जानलाई सोच्दैछु। हुन सक्छ म
कसैलाई भेट्ने छु जो म प्रति दयालु हुने छन् अनि उनले आफ्नो खेतमा अन्न मलाई सिला गर्न दिनेछन्।
8 तब बोअजले रूथलाई भने, सुन नानी। आफ्नो निम्ति अन्न संग्रह गर्न यहाँ मेरो खेतमा बस। तिमीलाई
अरू मानिसको खेतमा जान खाँचो छैन। मेरा स्त्री खेतालाहरूको पिछा गर।
10 तब रूथले भूइँ तिर निहुरिएर शिर झुकाइन्। तिनले बोअजलाई भनिन्, मलाई आश्चर्यलाग्यो तपाईंले
मलाई ध्यानदिनु भयो। म एक नौली महिला हुँ। तर तपाईंले मलाई खूबै दया गर्नु भयो।
11 बोअजले तिनलाई उत्तर दिए, तिमीले नाओमी, तिम्री आमालाई सहायता गरेको विषयमा मलाई सबै
थाहा छ। म जान्दछु तिम्रा पतिको मृत्यु भएपछि पनि तिमीले उनलाई सहायता गर्यौ। अनि म जान्दछु
कि तिमीले आफ्ना पिता-माता एवं आफ्नै देश पनि त्याग गर्यौ र यस देशमा आयौ। तिमीले यस देशका
कुनै व्यक्तिलाई चिन्दैन थियौ, तर तिमी नाओमी सित यहाँ आयौ।
12 तिमीले गरेका सबै असल कुराको निम्ति परमप्रभुले तिमीलाई पुरष्कृत तुल्याउनु हुनेछ। इस्राएलका
परमप्रभु परमेश्वरले तिमीलाई प्रशस्त दिनुहुनेछ। तिमी उहाँ कहाँ सुरक्षाको निम्ति आयौ अनि उहाँले
तिम्रो सुरक्षा गर्नु हुनेछ।

4. रूथ **4: 13, 17 (र तिनीहरू)**

13 यसर्थ बोअजले रूथलाई बिवाह गरे। परमप्रभुले रूथलाई गर्भवती बन्नदिनु भयो। अनि तिनले एक
छोरालाई जन्म दिइन्।
17 ... अनि तिनीहरूले उसलाई ओबेद नाउँदिए। ओबेद यिशैका पिता थिए। अनि यिशै राजा दाऊदका
पिता थिए।

5. भजनसंग्रह **121: 7, 8**

7 परमप्रभुले प्रत्येक संकटबाट तिम्रो रक्षा गर्नुहुन्छ। परमप्रभुले तिम्रो प्राणको रक्षा गर्नुहुन्छ।
8 तिमी आउँदा र जाँदा परमप्रभुले रक्षा गर्नुहुनेछ। परमप्रभुले तिमीलाई अहिले र अनन्तसम्म सहयोग
गर्नुहुनेछ!

6. लूका **4: 14 (से :)**

14 येशू पवित्र आत्माको शक्ति लिएर गालीलमा फर्कूनु भयो।

7. लूका **12: 22, 23, 29 (खोज्नु)-32**

22 येशूले आफ्ना चेलाहरूलाई भन्नुभयो, यसकारण म तिमीरूलाई भन्दछु, बाँच्नका निम्ति खानेकुरा
चाहिन्छ भन्ने विषयमा चिन्ता नगर। तिम्रो शरीरको विषयमा पनि चिन्ता नगर कि तिमी के लगाउँछौ?
23 खानेकुरा भन्दा जीवन धेरै मूल्यवान छ। अनि लुगाफाटा भन्दा शरीरको महत्व धेरै छ।
29 त्यसरी नै तिमीहरूले के खाऔंला अनि के पिऔल भनी चिन्ता नगर। यस विषयमा कुनै चिन्ता नगर।
30 संसारका सबै मानिसहरू यी चीजहरूको पछि लाग्छन् तर तिमीहरूका पिताले जान्दछन् कि
तिमीहरूले यी सब चाहन्छौ।
31 यसकारण तिमीहरूले खोज्नु पर्ने मुख्य त परमेश्वरको राज्य नै हो। तब तिमीहरूलाई यी सबै बस्तुहरू
पनि दिइनेछ।
32 हे साना बगाल! नडराऊ! तिमीहरूका पिताले तिमीहरूलाई राज्य दिन चाहुनुहुन्छ।

विज्ञान र स्वास्थ्य

1. **494: 10-19**

दिव्य प्रेमले सधैं हरेक मानवीय आवश्यकता पूरा गर्दै आएको छ र सधैं पूरा गर्नेछ। यस्तो सोच्नु उचित हुँदैन कि येशूले निको पार्ने दिव्य शक्ति केवल केही सीमित व्यक्तिहरूका लागि वा निश्चित समयावधिका लागि मात्र प्रदर्शन गर्नुभएको थियो; किनकि सम्पूर्ण मानवजातिका लागि र हरेक क्षणमा, दिव्य प्रेमले नै सबै प्रकारका भलाइ प्रदान गर्दछ।

अनुग्रहको चमत्कार, प्रेमका लागि कुनै चमत्कार होइन। येशूले भौतिक अस्तित्वको असक्षमता र साथै आत्मा को अनन्त सामर्थ्य प्रदर्शन गर्नुभयो; यसरी उहाँले भ्रममा परेको मानवीय चेतनालाई आफ्नै गलत धारणाहरूबाट मुक्त भई 'दिव्य विज्ञान' मा सुरक्षा खोज्न मद्दत गर्नुभयो।

2. **322: 26-31**

भौतिक अस्तित्वको काल्पनिक जीवनमा विश्वास गर्दाका तीखा अनुभवहरू, साथै हाम्रा निराशा र अनवरत पीडाहरूले हामीलाई, थाकेका बालबालिकालाई झैं, दैवी प्रेमको काखतर्फ डोऱ्याउँछन्। त्यसपछि हामी 'दैवी विज्ञान' मा जीवन को बोध गर्न थाल्छौं। यसरी क्रमशः अलग हुने प्रक्रिया बिना, "के तिमी खोजी गरेर परमेश्वरलाई फेला पार्न सक्छौ र?"

3. **365: 31-2**

दुःखी र पीडित हृदयलाई उचित पोषणको आवश्यकता हुन्छ—जस्तै शान्ति, कष्टका बेला धैर्य, र परम पिताको प्रेमपूर्ण दयाको अमूल्य बोध।

4. **304: 9-14**

क्रिश्चियन साइन्सको सिद्धान्त यस प्रकार छ: ईश्वरीय प्रेमलाई त्यसको अभिव्यक्ति वा वस्तुबाट वञ्चित गर्न सकिँदैन; आनन्दलाई दुःखमा परिणत गर्न सकिँदैन, किनकि दुःख आनन्दको स्वामी होइन; असलबाट कहिल्यै खराब उत्पन्न हुन सक्दैन; जड पदार्थबाट कहिल्यै मन उत्पन्न हुन सक्दैन, र जीवनको परिणाम कहिल्यै मृत्यु हुन सक्दैन।

5. **454: 18-24**

प्रेमले प्रेरित गर्छ, उज्यालो पार्छ, दिशा निर्देश गर्छ र बाटो देखाउँछ। सही उद्देश्यहरूले विचारलाई पखेटा दिन्छन्, अनि वाणी र कार्यलाई शक्ति तथा स्वतन्त्रता प्रदान गर्छन्। प्रेम सत्यको वेदीमा रहेकी पूजारी हुन्। दैवी प्रेमले मर्त्य मन रूपी जलमा सञ्चार गरोस् र पूर्ण अवधारणाको रचना गरोस् भनी धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा गर्नुहोस्। धैर्यले "आफ्नो पूर्ण कार्य सम्पन्न गर्नुपर्छ।"

6. **504: 12 (त्यहाँ)-14**

...त्यस्तो कुनै ठाउँ छैन जहाँ परमेश्वरको ज्योति देखिँदैन, किनकि सत्य, जीवन र प्रेमले अनन्ततालाई पूर्ण रूपमा भरिरहेका छन् र ती सर्वत्र विद्यमान छन्।

7. **91: 5-8**

मानिस परमेश्वरबाट अलग छ भन्ने धारणालाई हामी त्यागौं, र केवल ईश्वरीय सिद्धान्त, जीवन तथा प्रेमको पालना गरौं। सम्पूर्ण साँचो आध्यात्मिक विकासका लागि यही नै प्रस्थानको मुख्य बिन्दु हो।

8. **303: 28-2**

आध्यात्मिक मानिस परमेश्वरको प्रतिरूप वा विचार हो—एउटा यस्तो विचार, जसलाई न त गुमाउन सकिन्छ, न त यसको दैवीय सिद्धान्तबाट अलग गर्न सकिन्छ। जब भौतिक इन्द्रियहरूका सामु रहेका प्रमाणहरू आध्यात्मिक बोधका अगाडि नतमस्तक भए, तब प्रेरितले घोषणा गरे कि कुनै पनि कुराले उनलाई परमेश्वरबाट, तथा जीवन र सत्य को मधुर अनुभूति र उपस्थितिबाट अलग गर्न सक्दैन।

9. **3: 22-9**

के हामीले पाइसकेका असल कुराहरूप्रति साँच्चै कृतज्ञ छौं? यदि छौं भने, हामीसँग भएका आशिष्हरूको सदुपयोग गर्नेछौं, र यसरी अझ धेरै कुराहरू प्राप्त गर्न योग्य बन्नेछौं। कृतज्ञता भनेको केवल शब्दमा धन्यवाद दिनु मात्र होइन; वास्तवमा, बोलीभन्दा कामले बढी कृतज्ञता प्रकट गर्छ।

यदि हामी जीवन, सत्य र प्रेमप्रति कृतज्ञ छैनौं, तर पनि परमेश्वरलाई सबै आशिष्हरूका लागि धन्यवाद दिन्छौं भने, हामी कपटी ठहरिन्छौं र हाम्रा गुरुले कपटीहरूका विरुद्ध व्यक्त गर्नुभएको कडा आलोचनाको भागीदार बन्छौं। यस्तो अवस्थामा, सबैभन्दा उपयुक्त प्रार्थना भनेको आफ्ना ओठहरूमा औंला राखेर आफूले पाएका आशिष्हरूलाई सम्झनु हो। जब हाम्रो हृदय ईश्वरीय सत्य र प्रेमबाट टाढा हुन्छ, तब हाम्रो जीवनमा रहेको फलहीनता र कृतज्ञताको अभावलाई हामी लुकाउन सक्दैनौं।

हामीलाई सबैभन्दा बढी आवश्यक पर्ने कुरा भनेको अनुग्रहमा अघि बढ्ने तीव्र इच्छासहितको प्रार्थना हो—जुन धैर्य, नम्रता, प्रेम र असल कार्यहरूमा प्रकट हुन्छ। हाम्रा गुरुका आज्ञाहरू पालन गर्नु र उहाँको उदाहरण पछ्याउनु उहाँप्रति हाम्रो उचित कर्तव्य हो; साथै, उहाँले गर्नुभएका सम्पूर्ण कार्यहरूप्रति हाम्रो कृतज्ञताको यो नै एक मात्र वास्तविक प्रमाण हो।

10. 4: 12-16

सधैं असल बन्ने निरन्तरको सङ्घर्ष नै अविराम प्रार्थना हो। यसका उद्देश्यहरू तिनले ल्याउने आशीर्वादहरूमा प्रकट हुन्छन्—ती यस्ता आशीर्वाद हुन् जसले, चाहे शब्दमा व्यक्त नगरिएका किन नहोऊन्, हामीलाई 'प्रेम'को सहभागिताका लागि योग्य ठहऱ्याउँछन्।

11. 323: 28-6

क्रिश्चियन साइन्स का प्रभावहरू देखिने भन्दा पनि महसुस गरिने प्रकृतिका हुन्छन्। यो सत्यको त्यो "शान्त, सानो आवाज" हो, जसले आफैँलाई अभिव्यक्त गरिरहेको हुन्छ। हामी या त यो अभिव्यक्तिबाट तर्किरहेका हुन्छौँ, वा यसलाई सुनेर अझ माथिल्लो स्तरतर्फ अघि बढिरहेका हुन्छौँ। एउटा सानो बालकजस्तै बन्ने तत्परता र पुराना कुराहरू त्यागेर नयाँलाई अपनाउने इच्छाले, हाम्रो सोचलाई उन्नत विचार ग्रहण गर्न सक्ने बनाउँछ। गलत आधार वा मान्यताहरूलाई त्याग्दाको खुसी र तिनलाई विलीन भएको देख्दाको आनन्द—यस्तो मनोवृत्तिले अन्तिम सामंजस्य प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। इन्द्रिय र अहङ्कारको शुद्धीकरण प्रगतिको प्रमाण हो। "हृदयले शुद्ध हुनेहरू धन्य हुन्; किनकि तिनीहरूले परमेश्वरलाई देख्नेछन्।"

12. 442: 25-29

सेन्ट पल भन्नुहुन्छ, "डर र काँप्दै आफ्नो मुक्तिको कार्य पूरा गर।" येशूले भन्नुभयो, "नडराओ, सानो बगाल हो; किनकि तिमीहरूलाई राज्य दिनु तिमीहरूका पिताको इच्छा हो।" यही सत्य नै 'क्रिश्चियन साइन्स' हो।

दैनिक कर्तव्यहरू

मेरी बेकर एड्डी द्वारा

दैनिक प्रार्थना

प्रत्येक दिन प्रार्थना गर्नु यस चर्चका प्रत्येक सदस्यको कर्तव्य हुनेछ: "तपाईंको राज्य आउँछ;" ईश्वरीय सत्य, जीवन, र प्रेमको शासन ममा स्थापित होस्, र मबाट सबै पाप हटाउन; र तपाईंको वचनले सबै मानिसजातिको स्नेह समृद्धि, र तिनीहरूलाई शासन गर्न सक्छ!

चर्च म्यानुअल, अनुच्छेद 8 सेक्सन।4।

प्रेरणा र कार्यहरूको लागि नियम

न त दुश्मनी वा न केवल व्यक्तिगत अनुलग्नकले मदर चर्चका सदस्यहरूको मनसाय वा कार्यलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ। विज्ञानमा, ईश्वरीय प्रेमले मात्र मानिसलाई चलाउँछ; र एक इसाई वैज्ञानिकले प्रेमको मिठो सुविधाहरू प्रतिबिम्बित गर्छन्, पापलाई हप्काउँदा, साँचो भ्रातृत्व, परोपकार र क्षमा मा। यस चर्चका सदस्यहरूले दिनहुँ हेर्नुपर्दछ र सबै खराबीबाट छुटकारा पाउन प्रार्थना गर्नुपर्दछ, भविष्यवाणी गर्न, न्याय गर्ने, निन्दा गर्ने, सल्लाह दिने, प्रभाव पार्ने वा गल्तीबाट प्रभावित हुनबाट।

चर्च म्यानुअल, अनुच्छेद 8 सेक्सन।1।

ड्यूटी गर्न सतर्कता

यो चर्चका प्रत्येक सदस्यको कर्तव्य हुनेछ कि उसले आक्रामक मानसिक सल्लाहको विरुद्ध दिन प्रतिदिन स्वयंलाई बचाउनु पर्छ, र परमेश्वर, आफ्ना नेता र मानिसजातिप्रति आफ्नो दायित्वलाई बिर्सनु वा बेवास्ता गर्नु हुँदैन। उसको कामले उसलाई न्याय गरिनेछ, र न्याय गरिनेछ वा दोषी हुनेछ।

चर्च म्यानुअल, अनुच्छेद 8 सेक्सन।6।
