बिलिभर्स इस्टर्न चर्च

अर्थोडक्स

लेक्सनरी

शनिबार र अरु विशेष दिनहरुका लागि

बाइबलका पाठहरु २०२४-२०२५

Imprimatur

Metropolitan, Believers Eastern Church Copyright © 2024

Prepared by

Synodal Department of Liturgics and Catechization

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without prior written permission from the publisher.

Believers Eastern Church World Headquarters
St Thomas Community, Kuttapuzha P.O.
Thiruvalla - 689 103, Kerala

Price: Rs. 50.00

Printed in Nepal.

विषय सूची

१.	प्रस्तावना	५
२.	धर्मशास्त्रका पाठहरु	६
३.	चर्च क्यालेन्डर	६६
४.	विशेष दिनहरु	७३

प्रस्तावना

पिता, पुत्र र पवित्र आत्मा, एक साँचो परमेश्वरको नाउँमा। आमेन! ✠

परमेश्वरको वचन पढ्ने, अध्ययन गर्ने र सिकाउने कुरा बिलिभर्स इस्टर्न चर्चको आधारभूत सिद्धान्त हो। यो प्रेरितहरु र चर्च फादरहरुले दिएको एउटा नमुना हो। परमेश्वरको वचन शक्तिशाली छ। यो हाम्रो जीवन बद्लिने र परिवर्तन गर्ने माध्यम पनि हो।

परमेश्वरको वचनमा जीवनलाई भित्रदेखि बाहिरसम्म बदल्ने शक्ति छ। "किनकि परमेश्वरको वचन जीवित र क्रियाशील हुन्छ, र कुनै पनि दुई धारे तरबारभन्दा बढी धारिलो हुन्छ। यसले प्राण र आत्मालाई त्यसका जोर्नी जोर्नी र हाडको गुदीसम्मलाई भाग भाग पारुन्जेल वारपार छेड्ने र हृदयको विचार र इच्छा जाँच्न सक्ने हुन्छ" (हिब्रु ४:१२)

जिउनका लागि पवित्र बाइबलले हामीलाई ईश्वरीय सिद्धान्तहरु सिकाउँछ र यसले हामीलाई आशा र विश्वास दिन्छ। "जे सुनिएको छ, त्यसैबाट विश्वास आउँछ र जे सुनिन्छ त्यो ख्रिस्टको प्रचारबाट आउँछ" (रोमी १०:१७)। हामीले परमेश्वरको वचन पढ्ने र मनन गर्ने र हाम्रा स्थानीय चर्चमा नियमित रुपमा वचन सिकाउने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ।

त्यो लक्ष्य प्राप्त गर्न, हामीले शनिबार र वर्षभरिका अन्य विशेष दिनमा आराधना गर्दा वाचन गर्न व्यवस्थित रुपले सङ्ग्रह गरेको धर्मशास्त्रका पाठहरु लेक्सनरी हो। यसर्थ, परमेश्वरको वचनको व्यवस्थित रुपमा वाचन र मनन गर्न यो हाम्रा लागि मार्गदर्शन हो।

हामीले परमेश्वरलाई स्वीकार गर्दा र उहाँसँगै हिंड्दा यो लेक्सनरीले हाम्रा सबै स्थानीय चर्चलाई स्वस्थ, बलियो र जिवन्त हुन सहायता पुऱ्याओस् भनी म प्रार्थना गर्दछु।

पिता, पुत्र र पवित्र आत्माका आशिष् तपाईंसँग रहिरहोस्! आमेन! ✠

✠ मोरान मोर समुएल थिओफिलस — चर्च वर्ल्ड हेडक्वार्टर्स

मेट्रोपोलिटान — २९ अक्टोबर २०२४

२ नोभेम्बर २०२४

पहिलो शनिबार

चर्चको पवित्रीकरण (कुदोस एथो)

धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ६:१–८	भजनसंग्रह ४३	१ कोरिन्थी ३:१६,१७; ६:१५–२०	सन्त मत्ती १६:१३–२३

सुसमाचारको विषयः येसु नै परमेश्वरको पुत्र, ख्रिस्ट हुनुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

उहाँ को हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा अरु मानिसहरुले के भन्छन् भन्ने प्रश्न सोधेपछि येसुले आफ्ना चेलाहरुलाई पनि त्यही प्रश्न सोध्नुहुन्छ। ईश्वरीय प्रकाशद्वारा सन्त पत्रुसले ठिक प्रकारले जबाफ दिन्छन्। त्यसपछि येसुले भन्नुहुन्छ कि चर्च विश्वासको यस साँचो स्वीकारमाथि स्थापित गरिएको छ। तैपनि पछि गएर जब येसुले उहाँको आउँदै गरेको कष्टको बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ, सन्त पत्रुसले त्यस कुरालाई बुझ्न सक्दैनन् र उनले सैतानको विचार बोल्दछन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसु को हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा मानिसहरुका विभिन्न बुझाइ हुन सक्छन्, तैपनि विश्वासद्वारा हामी यो स्वीकार गर्छौं कि येसु जीवित परमेश्वरका पुत्र, ख्रिस्ट हुनुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. यो स्वीकार नै चर्चको जग हो।
२. चर्चको भागको रुपमा, हाम्रो पारिवारिक प्रार्थनाको समयमा र चर्चमा हामीले व्यक्तिगत र सामुहिक रुपले नाइसिया विश्वासको सारलाई वाचन गर्दछौं र दैनिक रुपमा हाम्रो विश्वास स्वीकार गर्छौं।
३. येसु र उहाँले संसारलाई प्रदान गर्नुहुने उद्धारका बारेमा घोषणा गर्नका लागि चर्चलाई कुनै पनि कुराले र मृत्यु (पाताल) ले समेत रोक्न सक्दैन।

९ नोभेम्बर २०२४

दोस्रो शनिबार
चर्च अर्पण (हुदोस एथो)

धर्मशास्त्र पाठ			
१ राजा ८:२२–४०	भजनसंग्रह ७८:१–७	हिब्रू ९:१–१४	सन्त युहन्ना १०:२२–३८

सुसमाचारको विषयः परमेश्वरको सोर सुन्नुहोस् र उहाँको पछि लाग्नुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले बताउनुहुन्छ कि उहाँ गोठालो हुनुहुन्छ र उहाँको कुरा सुन्ने र उहाँको पछि लाग्ने मानिसहरुलाई उहाँले अनन्त जीवन दिनुहुन्छ। येसुले गर्नुभएका धेरै आश्चर्यकर्म देखे तापनि त्यहाँ धेरै मानिस हुन्छन्, जसले उहाँमाथि विश्वास गर्ने छैनन् वा उहाँको कुरा सुन्ने छैनन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसु असल गोठालो हुनुहुन्छ। यदि हामीले उहाँको सोर सुन्यौं भने हामी सुरक्षित हुने छौं। हामीले यो कुरा पनि सिक्छौं कि फरिसीहरु येसुलाई ढुङ्गाले हान्न तयार छन्, किनभने उहाँले आफैलाई परमेश्वरको पुत्रको रुपमा दाबी गर्नुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जब हामी परमेश्वरको वचन सुन्छौं र अध्ययन गर्छौं, तब हामीले गोठालोको सोर सुनिरहेका हुन्छौं।
२. सुन्नु भनेको आज्ञापालन गर्नु हो र आज्ञापालन भनेको गोठालोको सोरमाथि भरोसा गर्नु हो।
३. जब हामी गोठालोको सोरको पछि लाग्छौं, हामीले गल्ती गर्ने छैनौं भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त हुन सक्छौं।

१६ नोभेम्बर २०२४		**बाबुआमा / अभिभावक शनिबार —विशष भेटी**	
तेस्रो शनिबार			
सूचना कालः बप्तिस्मा दिने युहन्नाको जन्मको बारेमा अगमवाणी गरिन्छ।			
धर्मशास्त्र पाठ			
उत्पत्ति १७:१५–२२	भजनसंग्रह १२३	२ पत्रुस १:१–१५	सन्त लुका १:५–२५

सुसमाचारको विषयः परमेश्वरका प्रतिज्ञामा भरोसा गर्नुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

परमेश्वरले अचम्म प्रकारले एउटा बालकका निम्ति वृद्ध धार्मिक दम्पतिले गरेको प्रार्थनाको जबाफ दिनुहुन्छ। परमप्रभुका स्वर्गदूतले बालकको के नाम राख्ने, उसलाई कसरी हुर्काउने र सबै मानिसकहाँ उद्धार ल्याउनका लागि उसको के भूमिका हुने भन्ने बारेमा बताउनुहुन्छ। तर पिता जकरियाले विश्वास गर्दैनन्। परिणामस्वरुप, उनको बालकको जन्म नभएसम्म उनी बोल्न असक्षम हुन्छन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

परमेश्वरले उहाँको आफ्नै आश्चर्यकर्म गर्ने तरिकाद्वारा हाम्रा प्रार्थनाको जबाफ दिनुहुन्छ। तर हामीले विश्वास गर्नुपर्छ र हाम्रा जीवनका निम्ति परमेश्वरका प्रतिज्ञाअनुसार कार्य गर्नुपर्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. व्यावहारिक तवरले परिस्थिति असम्भव देखिए तापनि परमेश्वरले आश्चर्यकर्म गर्न सक्नुहुन्छ।
२. तर हामीले विश्वास गर्नुपर्छ किनभने विश्वासबिना परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्नु असम्भव छ (हिब्रु ११:६)।
३. विश्वासले हामीलाई परमेश्वरका प्रतिज्ञाअनुसार कार्य गर्न अगुवाइ गर्नुपर्छ।

२१ नोभेम्बर २०२४, बिहीबार

थिओटोकोस प्रवेशको पर्व

धर्मशास्त्र पाठ

प्रस्थान ४०:१–५, ९–१०	१ राजा ८:१, ३–४, ६–७, ९–११	हिब्रु ९:१–७	सन्त लुका १०:३८–४२, ११:२७–२८

सुसमाचारको विषयः हामी जीवित परमेश्वरका मन्दिर हौं

यो पर्व केका बारेमा छ?

पवित्र चर्चको जीवित परम्पराद्वारा सुम्पिएअनुसार, जब सन्त मरियम बालक थिइन्, तब उनका बाबुआमाद्वारा उनलाई यरुसलेममा भएको मन्दिरमा प्रस्तुत गर्नका लागि लगिएको थियो। यो पर्वले यही कुराको स्मरण गर्दछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

हामीले यो कुरा सिक्छौं कि आमा मरियमका बाबुआमाले आफ्ना भाकल पूरा गर्दै मरियमलाई यरुसलेमको मन्दिरमा लगे। याजक जकरियाले (सन्त बप्तिस्मा दिने युहन्नाका पिता) उनलाई मन्दिरमा स्वागत गरे। अनि सन्त योसेफसँग उनको मगनी नहोउन्जेलसम्म परमेश्वरको सेवा गर्दै उनी त्यहाँ रहिन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जसरी मरियमका बाबुआमाले उनलाई परमेश्वरको सेवा गर्नका लागि समर्पण गरे, त्यसै गरी हामीले पनि बाबुआमाका रुपमा त्यही कुरा गर्ने इच्छा गर्नुपर्छ।
२. यो आमा मरियमको बारेमा विचार गर्ने, विशेष गरी परमेश्वरको आज्ञापालन गर्ने उनको पूर्ण तत्परताका बारेमा विचार गर्ने उत्कृष्ट समय हो।
३. यो पर्व केवल क्रिसमसभन्दा एक महिना पहिले मनाउने गरिन्छ। त्यसकारण यसले ख्रिस्टको जन्मोत्सवको पर्व (क्रिसमस) को प्रतीक्षामा रहनका लागि हामीलाई सहायता गर्दछ।

२३ नोभेम्बर २०२४

चौथो शनिबार

सूचना कालः मरियमलाई येसुको जन्मको सूचना

धर्मशास्त्र पाठ			
उत्पत्ति २८:१०–२२	भजनसंग्रह ४०:५–१०	हिब्रु २:१४–१८	सन्त लुका १:२६–३८

सुसमाचारको विषयः आज्ञाकारितासहित प्रत्युत्तर दिनु

यो खण्ड केका बारेमा छ?

गब्रिएल स्वर्गदूतलाई गालिलमा मरियम नाम गरेकी कन्ने युवतीकहाँ मानवजातिका निम्ति सबैभन्दा महान् खबरको सूचना गर्न पठाइन्छ। उनले परमेश्वरप्रति आज्ञाकारी हुने प्रत्युत्तर दिन्छिन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

मरियम विश्वास, आज्ञापालन र सन्तमय जीवनका निम्ति हाम्रो सबैभन्दा महान् उदाहरण हुन्। किनभने परिस्थिति असम्भव छ भन्ने कुरा बुझेर पनि उनले स्वर्गदूतले भनेको कुरामा विश्वास गर्ने कुरा रोजिन् र परमेश्वरको इच्छाप्रति आफैलाई समर्पण गरिन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामीले आमा मरियमको आदर र सम्मान गर्दछौं र उनलाई धन्येकी भन्दछौं।
२. हामी परमेश्वरमा भरोसा गर्दै भन्दछौं – तपाईंको इच्छाअनुसार मलाई होस्।
३. जसरी आमा मरियमको जीवनले ख्रिस्टतिर निर्देशित गऱ्यो, हाम्रा जीवनले पनि ख्रिस्टतिर निर्देशित गर्नुपर्छ।

३० नोभेम्बर २०२४

पाचौं शनिबार

सूचना कालः सन्त मरियमसित एलिसिबाको भेट

धर्मशास्त्र पाठ

हितोपदेश ३१: १०–३१	भजनसंग्रह ८०:१–७, १७-१९	१ पत्रुस ३: १–७	सन्त लुका १: ३९–५६

सुसमाचारको विषयः आशिष् हुनलाई आशिषित

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यो खण्ड आमा मरियमसित एलिसिबाको भेटका बारेमा छ। यहाँ आमा मरियमले आफ्नो गर्भधारणको आश्चर्यकर्मका निम्ति परमेश्वरलाई महिमा दिंदै एउटा अगमवाणीको भजन गाउँछिन्। उनले आफैलाई नम्र तुल्याउँछिन् र यस्तो महान् कार्य गर्नुभएको परमेश्वरको गुणगान गर्छिन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

आमा मरियमले परमेश्वरको प्रतिज्ञामा विश्वास गरिन् र स्वीकार गरिन्। त्यसकारण आमा मरियम अब सबै पुस्ताका मानिसहरुका निम्ति आशिष् हुने छिन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जब परमेश्वरले आफ्ना प्रतिज्ञाहरु पूरा गर्नुहुन्छ, तब उहाँको प्रशंसा गर्न नबिर्सनुहोस्।
२. जब हामीले आमा मरियमलाई धन्यकी भन्दछौं, तब हामीले यस खण्डमा भएको अगमवाणीलाई पूरा गर्दछौं।
३. 'येसु ख्रिस्टद्वारा मुक्ति' सबै मानवजातिका निम्ति परमेश्वरको सबैभन्दा महान् वरदान हो। यो यस महान् वरदानका बारेमा अरु मानिसलाई बताउने र यस महान् वरदानका निम्ति सबै महिमा परमेश्वरलाई दिने समय हो।

७ डिसेम्बर २०२४ **बालबालिका शनिबार — विशष भेटी**

छैटौं शनिबार

सूचना कालः सन्त बप्तिस्मा दिने युहन्नाको जन्म (अग्रदूत)

धर्मशास्त्र पाठ

१ शमूएल १:२०–२८	भजनसंग्रह १२७:१–५	एफिसी ६:१–४	सन्त लुका १:५७–८०

सुसमाचारको विषयः हाम्रा जीवनले मानिसहरुलाई ख्रिस्टतिर निर्देशित गरोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

जकरिया र एलिसिबाका निम्ति परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरु पूरा हुन्छन्, जकरियाको मुख खुल्दछ र तिनीहरुले बालकको नाम युहन्ना राख्छन्, जसको अर्थ हो – 'परमेश्वरको अनुग्रह'। उनको विशेष बोलावटका कारण अग्रदूत युहन्ना मानिसहरुबाट टाढा रहेर हुर्कंदै-बढ्दै गए र विशेष सेवकाइका निम्ति आफैलाई तयार गर्दै रहे।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले यो कुरा सिक्छौं कि परमेश्वरले आफ्ना सबै प्रतिज्ञा पूरा गर्नुहुन्छ र आफ्नो विशेष उद्देश्यका निम्ति चुन्नुभएका मानिसहरुलाई उहाँले बोलाउनुहुन्छ र तयार गर्नुहुन्छ। युहन्नाका निम्ति उक्त उद्देश्य येसुको अगि जाने र मार्ग तयार गर्ने 'अग्रदूत' हुनुपर्ने थियो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. बालबालिका परमेश्वरका वरदान हुन्। त्यसकारण बाबुआमाले तिनीहरुलाई परमेश्वरले दिनुभएको निर्देशनअनुसार हुर्काउनुपर्छ।
२. बाबुआमाको रुपमा, हामीले प्रार्थना गर्नुपर्छ कि धेरै मानिसहरुकहाँ उद्धार ल्याउनका लागि हाम्रा छोराछोरीले आफ्ना जीवन समर्पित गरुन्।
३. हाम्रो भूमिका सन्त युहन्नाको जस्तै हुनुपर्छ – हाम्रा बोलीवचन र व्यवहारद्वारा मानिसहरुलाई ख्रिस्टमा पाइने मुक्तितिर डोऱ्याउने।

१४ डिसेम्बर २०२४

सातौं शनिबार

सन्त योसेफलाई सूचना

धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ४५:१८–२५	भजनसंग्रह १२६	१ पत्रुस २:११–१७	सन्त मत्ती १:१८–२५

सुसमाचारको विषयः हामीले आज्ञापालन गर्दा परमेश्वरका योजनाहरु पूरा हुन्छन्।

यो खण्ड केका बारेमा छ?

जब योसेफले मरियम विवाहअघि नै गर्भवती भएकी थिइन् भन्ने कुरा थाहा पाए, परमप्रभुका स्वर्गदूतले उनलाई मरियमलाई आफ्नी पत्नीका रुपमा स्वीकार गर्न र नत्याग्न भनी बताउँदछन्। त्यसपछि स्वर्गदूतले पूर्ण रुपले असम्भव कुरा प्रकट गर्दछन् – मरियमको सन्तान साधारण बालक थिएनन् तर उनी पवित्र आत्माद्वारा गर्भवती भएकी थिइन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुको जन्म हुनुभन्दा करिब ७०० वर्ष अगि, अगमवक्ता यसैयाले कन्नेबाट उद्धारकर्ताको जन्म हुने कुराको बारेमा अगमवाणी गरेका थिए। अहिले आएर ठिक समयमा उक्त प्रतिज्ञा पूरा भयो। हामीले स्मरण गर्नुपर्छ कि परमेश्वरले आफ्ना सबै प्रतिज्ञा पूरा गर्नुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जसरी सन्त योसेफले परमेश्वरको आज्ञापालन गरे, त्यसरी नै उहाँका मार्गहरुका बारेमा बुझ्न नसके तापनि परमेश्वरले जे भन्नुहुन्छ, हामीले पनि ती कुराहरु पालन गर्नुपर्छ।
२. उत्साहित हुनुहोस्। हामीले ढिला भयो भनी विचार गरे तपानि परमेश्वरले आफ्ना सबै प्रतिज्ञा पूरा गर्नुहुने छ।
३. धैर्य हुन र विश्वास गर्न सिक्नुहोस्।

२१ डिसेम्बर २०२४		**क्रिसमस अघिको शनिबार**	
	आठौं शनिबार		
	धर्मशास्त्र पाठ		
यसैया ११:१–९	भजनसंग्रह ८९:१–४, १९–२६	प्रेरित ३:१६–२६	सन्त युहन्ना १:१–१४

सुसमाचारको विषयः परमेश्वरले मानव स्वभाव धारण गर्नुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यो सम्पूर्ण पवित्र धर्मशास्त्रमा अति नै महत्वपूर्ण खण्डहरुमध्ये एक हो। यसले हामीलाई बताउँदछ कि वचन अर्थात येसु, परमेश्वरको अनन्त पुत्रले हामीले जस्तै पूर्ण मानव स्वभाव (देह) धारण गर्नुभयो र मानिसहरुका बिचमा वास गर्नुभयो (इम्मानुएल – परमेश्वर हामीसित)।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले यो कुरा सिक्न सक्छौं कि येसु पूर्ण रुपले (१०० प्रतिशत) परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो र एउटै समयमा पूर्ण रुपले (१०० प्रतिशत) मानव हुनुहुन्थ्यो। हामी सिक्छौं कि संसारको ज्योति येसुलाई हाम्रा जीवनमा 'ग्रहण' गर्ने, परमेश्वरको जीवनमा सहभागी हुने र यसरी 'परमेश्वरका सन्तान' हुने विशेष अधिकार हामीले प्राप्त गरेका छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. मानिस येसुलाई देख्नका निम्ति सुसमाचारका पुस्तकहरु पढ्नुहोस् – उहाँ कसरी जिउनुभयो र कार्य गर्नुभयो।
२. वर्तमान समयमा हामीले अरु मानिसहरुका निम्ति येसुको प्रतिनिधित्व गर्दछौं। उहाँ जसरी जिउनुभयो, हामी पनि त्यसरी नै जिऔं।
३. धैरै मानिस अझ पनि आत्मिक अन्धकारमा नै जिइरहेका छन्। तिनीहरुका हृदयमा परमेश्वरको ज्योति चम्कोस् भनी निरन्तर रुपमा प्रार्थना गर्नुहोस्।

२५ डिसेम्बर २०२४, बुधबार

येसु ख्रिस्टको जन्मको पर्व – क्रिसमस (एल्दो)

धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ९:१–७	भजनसंग्रह ९६	हिब्रू १:१–१२	सन्त मत्ती २:१–१२

सुसमाचारको विषय: परमेश्वरले आफ्नो उद्धारको प्रतिज्ञा पूरा गर्नुहुन्छ

यो पर्व केका बारेमा छ?

हामी यस पर्वमा, परमेश्वरले येसु ख्रिस्टमा मानव स्वरुपमा जन्म लिएर कसरी मानवजातिमा प्रवेश गर्नुभयो भन्ने कुराको उत्सव मनाउँछौं।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

हामीले बालक येसुको स्वरुपमा मानवजातिका निम्ति परमेश्वरको उद्धारको प्रतिज्ञा पूरा भएको कुराको बारेमा सिक्छौं। येसु ख्रिस्टको जन्मको विवरण ईश्वरीय हस्तक्षेपहरुद्वारा भरिएको छ – अगमवाणीहरुलाई पूरा गर्दै बालक बेथलेहेममा एउटा डुँडमा जन्मनुभयो, एउटा ताराले ज्ञानी मानिसहरुलाई विशेष वरदानहरुसहित पूर्वबाट डोऱ्यायो, तिनीहरुलाई अर्कै बाटो फर्केर जान अगुवाइ गऱ्यो, स्वर्गदूतहरुले चौरमा भएका गोठालाहरुलाई येसुको जन्मको घोषणा गरे र दुष्ट राजाको क्रोधबाट बालक येसुलाई ईश्वरीय शक्तिले सुरक्षित गरियो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. क्रिसमसको समयमा ‘ख्रिस्ट जन्मनुभएको छ’ भन्दै एक अर्कामा अभिवादन आदानप्रदान गर्नुहोस् र ‘उहाँको महिमा गर’ भन्दै प्रत्युत्तर जनाउनुहोस्।
२. परमेश्वरले हाम्रा निम्ति र सम्पूर्ण मानवजातिका निम्ति गर्नुभएको कुरामा आनन्दित हुँदै क्रिसमस उत्सव मनाउनुहोस्।
३. वचन र काममा सृजनशील रुपले अरु मानिसलाई क्रिसमसको कथा बताउनका निम्ति यस अवसरलाई प्रयोग गर्नुहोस्।

२८ डिसेम्बर २०२४			क्रिसमसपछि पहिलो शनिबार
नवौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
उत्पत्ति ३७:१२–२८	भजनसंग्रह १४८	१ कोरिन्थी १०:१–१३	सन्त मत्ती २:९–१५, १९–२३

सुसमाचारको विषयः परमेश्वरले अगुवाइ गर्नुहुँदा उहाँको पछि लाग्नुपर्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यस खण्डले, येसुलाई बाल्यकालमा नाश गर्ने दुष्टको योजनालाई परमेश्वरले कसरी विफल तुल्याउनुहुन्छ, र कसरी यी सबै कुराद्वारा ख्रिस्टको प्राचीन योजना पूरा गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा दर्साउँछ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

दुष्टले जतिसुकै कोसिस गरे तापनि परमेश्वरको योजना र उद्देश्यलाई नाश गर्न सक्दैन। परमेश्वरले आफ्ना प्रतिज्ञाहरु पूरा गर्नुहुन्छ र उहाँका प्रतिज्ञाहरु पूरा गर्न प्रयोग हुने मानिसहरुका सुरक्षा पनि गर्नुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. ज्योतिषीहरु र येसुका संसारिक पिता सन्त योसेफले गरेझैं हामीले परमेश्वरको निर्देशनलाई पछ्याउनुपर्छ।
२. छोराछोरी ससाना हुँदा तिनीहरुका सुरक्षा गर्ने मातापिता र अभिभावकले होसियारीपूर्वक परमेश्वरको आवाजलाई सुन्नुपर्छ।
३. परमेश्वरको सुरक्षामा भरोसा गर्नुपर्छः आफ्नो, परिवार र छोराछोरीका निम्ति।

४ जनवरी २०२५

क्रिसमसपछि
दोस्रो शनिबार

दशौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया २६:१–१२	भजनसंग्रह ८५	हिब्रु ११:२३–३१	सन्त लुका २:४०–५२

सुसमाचारको विषयः परमेश्वर र मानिसहरुका अनुग्रहमा बढ्दै जानु

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यहुदी जातिका पारिवारिक चलनअनुसार, येसुको परिवारले निस्तार चाड मनाए। तिनीहरु फर्कंदै गर्दा बाटोमा येसु हराउनुभयो। बालक येसु हराएको कुरा उहाँका मातापिताले एक दिनपछि मात्र थाहा पाए। तिनीहरुले उहाँलाई परमेश्वरको मन्दिरमा भेट्टाए। उहाँका कुरा सुन्नेहरु सबै उहाँको बुद्धि देखेर आश्चर्यमा परेका थिए। त्यसपछि बालक येसु मातापितासँगै फर्किनुभयो र परमेश्वर र मानिसहरुका अनुग्रहमा बढ्दै जानुभयो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुलाई आफ्नो जीवनको उद्देश्यका बारेमा स्पष्ट रुपमा थाहा थियो। उहाँमा मानिसहरुलाई आश्चर्यमा पार्ने बुद्धि थियो। तैपनि उहाँले समर्पित जीवन जिउनुभयो र परमेश्वर र मानिसहरुका अनुग्रहमा बढ्दै जानुभयो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हाम्रा जीवनमाथि अधिकार हुनेहरुप्रति हामी समर्पित हुनुपर्छ। उदाहरणः छोरोछोरी बाबुआमाप्रति।

२. तपाईंका अधिकारीप्रति समर्पित भएर बढ्दै गर्दा परमेश्वर आफै र मानिसहरुद्वारा परमेश्वरको अनुग्रह प्राप्त हुन्छ।

३. येसुले झैं, हामी जहाँ भए पनि, हामीले पिताको काम गर्नुपर्छ — जुन सबैलाई मुक्तिको सुसमाचार प्रचार गर्नु हो।

६ जनवरी २०२५, सोमबार			
हाम्रा प्रभुको थिओफनीको पर्व (देन्हो)			
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया १२:१–६	भजनसंग्रह २९	हिब्रु १०:१५–२५	सन्त मत्ती ३:१-१७

सुसमाचारको विषयः येसुमा सम्पूर्ण सृष्टिको नवीकरण

यो पर्व केका बारेमा छ?

यस पर्वले सन्त बप्तिस्मा दिने युहन्नाले यर्दन नदीमा ख्रिस्टलाई बप्तिस्मा दिएको घटनामा रमाहट गर्दछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

येसु को हुनुहुन्छ, भन्ने कुरा हामी सिक्छौं र यसको प्रतिउत्तरमा, परमेश्वर आफैले येसु आफ्नो पुत्र हुनुहुन्छ भनी सार्वजनिक रुपले घोषणा गर्नुभयो। हामी यो कुरा पनि सिक्छौं कि येसु परमेश्वरको थुमा हुनलाई आउनुभयो, जसले संसारको पापलाई आफैमाथि लिनुहुन्छ। साथै, येसुको बप्तिस्माको समयमा सृष्टिको पनि नवीकरण गरियो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. पानीलाई आशीर्वादः यस पर्वको समयमा, याजकले एउटा भाँडो (गाग्री) को पानी अथवा सबै पानी (समुद्र, नदी वा ताल) लाई आशीर्वाद दिन्छन्। यसपछि यो पवित्र जललाई घरहरुमा आशीर्वाद दिनलाई प्रयोग गरिन्छ।

२. हाम्रा घरहरुलाई आशीर्वादः याजकले यो पवित्र जल साथमा लिएर घरहरुमा जान्छन् र घर र त्यसमा भएका सबै थोक र हामीलाई आशीर्वाद दिन्छन्। यस प्रकारले हाम्रा घर र चर्चका बिचमा हामी सम्बन्ध स्थापित गर्छौं।

३. बप्तिस्मामा र बप्तिस्माद्वारा, पानीद्वारा शुद्ध भएर र पवित्र आत्माको प्रतिनिधित्व गर्ने मुरोनद्वारा छाप लागेर, हामी परमेश्वरको परिवारको सदस्य बन्दछौं।

११ जनवरी २०२५	**थिओफनीपछि पहिलो शनिबार**

एघारौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ४९:७–१३	भजनसंग्रह ९१	एफिसी १:३–१४	सन्त मत्ती ४:१–२२

सुसमाचारको विषयः परीक्षाहरुमाथि विजय

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यस खण्डमा, येसुले धर्मशास्त्रको शक्तिद्वारा सैतानको परीक्षाहरुमाथि विजय प्राप्त गर्नुभयो। यसपछि येसुले मानिसहरुलाई पश्चात्ताप गर्न आव्हान गर्दै आफ्नो संसारिक सेवकाइ सुरु गर्नुभयो र आफ्ना प्रथम चेलाहरुलाई आफ्नो पछि लाग्न बोलाउनुभयो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुझैं हामी पनि परीक्षित हुन्छौं र हाम्रो विश्वासको जाँच हुने छ। तर येसुले झैं हामीले धर्मशास्त्रको शक्तिद्वारा परीक्षाहरुमाथि विजय पाउन सक्छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. पवित्र धर्मशास्त्र सुन्ने, पढ्ने, अध्ययन गर्ने, मनन गर्ने र स्मरण गर्ने बानी गर्नुहोस्।

२. परीक्षाहरु आउँदा, परमेश्वरको वचनलाई सम्झनुहोस् र स्वीकार गर्नुहोस्। दुष्टले ल्याउने परीक्षाहरुमाथि विजय पाउनलाई ती शक्तिशाली सहायता हुन्।

३. धर्मशास्त्रले येसुलाई सहायता पुऱ्याएझैं, यसले हामीलाई सैतानको छलकपट थाहा पाउन र त्यसका विरुद्धमा खडा रहन सहायता पुऱ्याउने छ।

१८ जनवरी २०२५ **बाह्रौं शनिबार**		**थिओफनीपछि दोस्रो शनिबार**	
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ५१:१–८	भजनसंग्रह १३९:१–६, १३–१८	हिब्रू १:१–२; २:१–४	सन्त युहन्ना १:४३–५१

सुसमाचारको विषय: उहाँले हामीलाई बोलाउनुभन्दा पहिले नै उहाँले हामीलाई जान्नुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

फिलिपले आफ्नो मित्र नथानेल/बारथोलोमाइलाई कसरी येसुकहाँ ल्याए भन्ने कुरा यस खण्डले वर्णन गर्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

परमेश्वरले हामीलाई बोलाउनुभन्दा पहिले नै उहाँले हामीलाई जान्नुहुन्छ – जसरी फिलिपले नथानेललाई येसुकहाँ ल्याउनुभन्दा अघि येसुले नथानेलको शुद्ध हृदय जान्नुभयो र तिनलाई देख्नुभयो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. मानिसहरु जहाँबाट आएपनि परमेश्वरले तिनीहरुलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ। जस्तो यहाँ नासरतबाट कुनै असल थोक आउँछ भनेर कसैले पनि विश्वास गरेका थिएनन्।

२. फिलिपले नथानेललाई ‘आएर हेर’ भनेर दिएको निमन्त्रणा हामी सबैका लागि पनि हो। यो ख्रिस्टलाई व्यक्तिगत रुपले चिन्ने निमन्त्रणा हो।

३. जसरी फिलिपले आफ्नो मित्रलाई येसुकहाँ ल्याए, त्यसरी नै मानिसहरुलाई येसुकहाँ ल्याउने मौकाको खोजी गर्नुहोस्।

२५ जनवरी २०२५		**थिओफनीपछिको तेस्रो शनिबार** **क्लर्जी शनिबार- विशेष भेटी**	
तेह्रौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यर्मिया ३१:१–१२	भजनसंग्रह ६२:५–१२	१ कोरिन्थी ३:१६–४:५	सन्त युहन्ना ३:१–१२

सुसमाचारको विषयः नयाँ जन्म

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले नयाँ जन्मद्वारा परमेश्वरको राज्यमा प्रवेश गर्ने तरिका निकोदेमसलाई प्रकट गर्नुभयो। येसुले भन्नुभयोः नयाँ गरी जन्मनु भनेको पानी (बप्तिस्मा) र आत्मा (पवित्र आत्माको वरदान) द्वारा जन्मनु हो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

नयाँ जन्म आत्मिक रहस्य हो। यो हाम्रो मुक्तिको यात्राको सुरु हो, जहाँ हामी पानीको बप्तिस्मा (रोमी ६:१-१०) द्वारा येसुसँगै सहभागी हुन्छौं र अभिषेक (क्रिसमेसन) द्वारा पवित्र आत्मा ग्रहण गर्छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. बप्तिस्मा परमेश्वरको राज्यमा प्रवेशद्वार र हाम्रो मुक्तिको यात्राको सुरु हुनाले हामीले जुनसुकै उमेरमा पनि बप्तिस्मा लिनैपर्छ।
२. हामीले पानीको बप्तिस्मा लिँदा पश्चात्ताप र विश्वास दुबै गरेको हुनुपर्छ।
३. हामी परमेश्वरको राज्यका सहभागी भइसकेकाहरुले अरु धेरैलाई परमेश्वरका छोराछोरी हुन र नयाँ जन्मको अनुभव गर्न निमन्त्रणा दिने जिम्मेवारी लिनुपर्छ।

१ / २ फेब्रुअरी २०२५

थिओफनीपछि चौथो शनिबार

चौधौं शनिबार / आइतबार

ख्रिस्टको प्रस्तुतीकरणको पर्व (मायाल्थो)

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ११:१–१०	हिब्रु ७:७–१७	एफिसी ३:१३–२१	सन्त लुका २:२२–४०

सुसमाचारको विषयः परमेश्वरले उहाँलाई पर्खनेहरुकहाँ आफूलाई प्रकट गर्नुहुन्छ

यो पर्व केका बारेमा छ?

यो पर्वले, यहुदी व्यवस्थाको चलनअनुसार, येसुको जन्मको ४० दिन पछि, उहाँका आमा-बुबाले उहाँलाई मन्दिरमा प्रस्तुत गर्न लगेका घटनाको सम्झना गराउँछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

हामीलाई यो याद गराउँछ कि सन्त सिमियोन र सन्त हन्नाले झैँ, जो हाम्रा प्रभुलाई भेट्ने आशा सहित पर्खन्छन् अनि जो शुद्ध छन्, उहाँले आफूलाई तिनीहरुकहाँ प्रकट गर्नुहुन्छ। येसु पूर्ण रुपले मानिस हुनुहुन्छ र उहाँले व्यवस्थाका सबै विधिविधान पूरा गरेर यो कुरा दर्साउनुभयो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. सुत्केरी स्त्रीलाई चर्चमा प्रस्तुतः सुरुको चर्चले सुत्केरी स्त्रीहरुलाई शिशु जन्मेको ४० दिनपछि शिशु र आमाको सुरक्षाको लागि धन्यवाद दिन चर्चमा आउन आवह्वन गऱ्यो।

२. त्यही समयमा, चर्चमा शिशुलाई बप्तिस्मा र तेलको अभिषेकको लागि तयार पारिन्थ्यो। यसरी अभिभावकले सार्वजनिक रुपमा घोषणा गर्छन् कि तिनीहरुका छोराछोरी परमेश्वरले दिनुभएको हो र परमेश्वरकै महिमाका लागि ल्याइने छन्।

३. मैन बत्ती समात्नेः सन्त सिमियोनले बताएअनुसार ख्रिस्ट अन्यजातिहरुलाई प्रकाशको निम्ति ज्योति हुनुहुन्छ भन्ने चिन्ह स्वरुप यस पर्वको दिन ईश्वरीय लिटर्जीको समयमा विश्वासयोग्य जनहरुले आफ्ना हातमा बलिरहेको मैन बत्तीलाई समात्ने गर्दछन्।

८ फेब्रुअरी २०२५			थिओफनीपछि पाचौं शनिबार
पन्ध्रौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ४१:८–२०	भजनसंग्रह १३१	२ कोरिन्थी ४:१–६	सन्त मर्कुस १:१२–२०

सुसमाचारको विषय: येसुको बोलावटप्रतिको प्रतिउत्तर

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यस खण्डले येसुको पृथ्वीय सेवकाइको आरम्भको बारेमा बताउँछ, जहाँ उहाँले परमेश्वरको राज्यको सुसमाचारको घोषणा गर्दै मानिसहरुलाई पश्चतापको निम्ति बोलाउनुहुन्छ र उहाँलाई पछयाउनका लागि उहाँले आफ्ना प्रथम चेलाहरुलाई बोलाउनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

परमेश्वरले आफ्नो प्रथम चेला हुनका लागि साधरण अनि धार्मिक रुपले अशिक्षित मानिसहरुलाई छान्नुभयो। तर तिनीहरुले ख्रिस्टको बोलावटप्रति प्रतिउत्तर जनाउँदै उहाँलाई पछयाएका कारण, तिनीहरु प्रेरितहरु बने (एफिसी २:२०) जसमाथि चर्चको निर्माण गरियो र पवित्र आत्माको शक्तिद्वारा ‘संसार परिवर्तनकर्ताहरु’ बने (प्रेरित १७:६)।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. येसुसँगको हाम्रो यात्राको सुरुवात मात्रै पश्चात्ताप होइन तर हाम्रो जीवनको निरन्तर कार्य हो।

२. सबै थोकलाई पछाडि छाडेर येसुलाई पछयाउनका लागि हामीले उहाँको बोलावटप्रति प्रतिउत्तर जनाउन तयारी बन्नै पर्छ।

३. परमेश्वरले आफ्ना शक्तिशाली कार्यहरु पूरा गर्न प्राय: साधरण मानिसहरुलाई नै प्रयोग गर्नुहुन्छ।

१५ फेब्रुअरी २०२५

सोह्रौं शनिबार

सबै दिवङ्गत याजकहरु

धर्मशास्त्र पाठ			
व्यवस्था ३४:१–८	भजनसंग्रह ९०	१ थेसलोनिकी ४:१३–५:११	सन्त मत्ती २४:४२–५१

सुसमाचारको विषय: मालिकको फिर्ती (फर्काइ)

यो खण्ड केका बारेमा छ?

एक मालिक आफ्ना नोकरलाई घरको जिम्मा लगाएर जान्छन्। जब मालिक नोकरले नचिताएको घडीमा फर्की आउँछन् तब तिनीहरुका विश्वासयोग्यता वा असल भण्डारेपनअनुसार इनाम दिन्छन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

यो दृष्टान्त हाम्रो निम्ति चेतावनी हो- हामी हाम्रा मालिक येसु ख्रिस्ट फर्कनुहुने दिनका लागि सधैँ तयार रहनुपर्छ। उहाँको ढिलो फिर्तीले हामीलाई अजिम्मेवार र दुष्ट बनाउनुहुँदैन। बरु त्यसको साटो हामी विश्वासयोग्य र बुद्धिमान बन्नुपर्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हरेक दिन, येसु आजै फर्कनुहुन्छ भन्ने सोचले जिउनुहोस्।

२. नोकरलाई सुम्पिएको जिम्मेवारीअनुरुप विश्वासयोग्य र जिम्मेवार बन्नका लागि ऊ बोलाइएको हो।

३. जब हामी अल्छी बन्न परीक्षामा पर्छौं, तब आफैलाई याद गराऔँ, कि यदि हामी, हामीलाई सुम्पिएको जिम्मेदारीप्रति विश्वासयोग्य र लगनशील भयौँ भने इनामले हामीलाई पर्खिरहेको हुने छ।

२२ फेब्रुअरी २०२५		महान् लेन्ट सुरु हुन अघिको शनिबार	
सत्रौं शनिबार			
सबै दिवङ्गत विश्वासयोग्य जन			
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ३८:१०–२०	भजनसंग्रह १११	१ कोरिन्थी१५:२०–२८	सन्त लुका १२:३२–४८

सुसमाचारको विषयः हामीलाई जे दिइएको छ त्यसमा विश्वासयोग्य बनौँ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

आफ्ना मालिक मध्य रातमा फर्की आउँदा पनि तिनको सेवा गर्न नोकर सधैँ तयार रहनुपर्छ भन्ने बारे येसुले एक मालिकको दृष्टान्त भन्नुभयो जसले आफ्नो घरको जिम्मा नोकरलाई दिएर विवाह भोजमा गएका थिए।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

आऔँ, हामी आफैलाई सोधौँ: जब हाम्रो मालिक हामीले नचिताएको घडीमा फर्की आउनुहुने छ, तब हामीलाई जिम्मा दिएको काममा के उहाँले हामीलाई विश्वासयोग्य भेट्टाउनुहुने छ? वा हामीलाई आलस्य र भुलक्कड भेट्टाउनुहुने छ? हामीले हाम्रो कम्मर बाँधेको र हाम्रो दियो सधैं बालिरहेको हुनुपर्छ (सन्त लुका १२:३५)।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. धेरैले गरेझैँ, हामी पनि 'येसु' फर्कनुहुने निश्चित 'दिन' खोज्दै नबसौँ। त्यो पितालाई मात्र थाहा छ (सन्त मर्कुस १३:३२)।
२. हाम्रा मालिकले हामी हरेकलाई अभिभावक, पति/पत्नी, छोराछोरी, कामदार, याजक आदिका रुपमा जिम्मेदारी दिनुभएको छ। हामी विश्वासयोग्य भएर यसलाई पूरा गरौँ।
३. हामीलाई हाम्रा मालिक को हुनुहुन्छ भनी थाहा छ, त्यसैले होसियार बनौँ। हाम्रा मालिकले के चाहनुहुन्छ हामी जान्दछौँ, तर त्यसअनुसार काम गर्दैनौँ भने हाम्रो सजाय अझ भयानक हुने छ।

महान् लेन्टको आरम्भ			
१ मार्च २०२५			महान् लेन्टको पहिलो शनिबार
अठारौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ५८:५–१४	भजनसंग्रह ५०:१–६	कलस्सी ३:१–१७	सन्त युहन्ना २:१–११

सुसमाचारको विषयः येसुले निराशालाई आनन्दमा परिणत गर्नुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसु आफ्ना चेला र आमासँगै एक विवाह समारोहमा उपस्थित हुनुहुन्थ्यो। त्यहाँ येसुले पानीलाई दाखमद्यमा परिणत गर्नुभयो र त्यस घटनाले धेरैलाई उहाँमाथि विश्वास गर्ने बनायो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हाम्रो जीवनमा नसोचेको कुराहरु भए तापनि येसुले आश्चर्यकर्म गर्न सक्नुहुन्छ र हाम्रो परिस्थितिलाई आनन्दमा परिणत गर्न सक्नुहुन्छ। प्रायः असल दाखमद्य बनाउन वर्षौं लाग्छ तर येसुले पानीलाई दाखमद्यमा परिणत गर्न केही क्षण मात्र लाग्यो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. नसोचेको कष्ट र निरासपन आउँदा आश्चर्यकर्मको निम्ति येसुमाथि भरोसा गर्नुहोस्।
२. हाम्रो जीवनमा आनन्द पुनर्स्थापन गर्न येसुमा भर परौं।
३. आश्चर्यकर्मले हामीलाई येसुतर्फ संकेत गर्दछ र उहाँमाथि विश्वास गर्न सहायता गर्छ।

८ मार्च २०२५	**महान् लेन्टको दोस्रो शनिबार (कुष्ठरोगीको चङ्गाइ)**
उन्नाइसौं शनिबार	

धर्मशास्त्र पाठ

२ राजा ५:१–१४	भजनसंग्रह ५१:१–१७	रोमी ३:२७–४:५	सन्त लुका ४:४०–४१, ५:१२–१६

सुसमाचारको विषय: येसुले बहिष्कृतहरुलाई ग्रहण गर्नुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यहाँ येसुले कुष्ठरोगीलाई निको पार्नुहुन्छ। ऊ येसुको वचन सुन्न र उहाँद्वारा निको हुन आउने असंख्य भिडका निम्ति शक्तिशाली साक्षी बन्दछ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुले सबैलाई र विशेष गरी समाजले बहिष्कार गरेका मानिसहरुलाई स्वागत र स्वीकार गर्नुभयो। येसुले कुष्ठरोगीलाई स्पर्श गरेर शुद्ध तुल्याउनुभएको र यसरी उहाँले हरेक मानिसप्रति परमेश्वरको प्रेम र वास्ता दर्साउनुभएको कुरा हामी देख्छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. समाजमा बहिस्कृतहरु जस्तै, गरिब, विधवा, कुष्ठरोगी, घरविहीन र त्यागिएकाहरुलाई खोज्नुहोस्।

२. परमेश्वरले हाम्रा निम्ति गर्नुभएको कुराको बारेमा हामी शक्तिशाली साक्षी बनौं।

३. जब हामीले अरुको सेवा गर्छौं, हामी तिनीहरुका निम्ति ‘येसु’ बन्छौं।

१५ मार्च २०२५	**महान् लेन्टको तेस्रो शनिबार (कुष्ठरोगीको चङ्गाइ)**

बिसौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

२ राजा २:१–११	भजनसंग्रह २२:२३–३१	रोमी ५:१–११	सन्त मर्कुस २:१–१२

सुसमाचारको विषय: येसुले पाप क्षमा गर्नुहुन्छ र हाम्रा शरीरमा चङ्गाइ दिनुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

चार जना मित्रले एक जना पक्षाघात भएको मित्रलाई येसुकहाँ ल्याउँछन्। उहाँले तिनका पाप क्षमा गर्नुहुन्छ र तिनलाई निको पार्नुहुन्छ। यो आश्चर्यकर्म देखेर धेरै जना आश्चर्यमा पर्दछन्। साथै येसुले कसरी पाप क्षमा गर्नुहुन्छ भनेर अरु धेरै जना पनि आश्चर्यमा पर्दछन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

व्यक्ति आफैले वा अरुले उसका लागि विश्वास गरे पनि परमेश्वरबाट चङ्गाइ र मुक्ति पाउनलाई विश्वास महत्वपूर्ण कुरा हो। ख्रिस्ट हाम्रा शरीरका रोगहरु निको पार्नलाई मात्र होइन, तर हाम्रा पाप क्षमा गर्न र हाम्रा प्राणलाई निको पार्नसमेत यो संमसारमा आउनुभयो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. पक्षाघाती मानिसका चार जना मित्रले तिनलाई येसुकहाँ ल्याउनलाई धेरै वाधाहरुमाथि विजय पाएझैं, अरुलाई ख्रिस्टमा ल्याउनलाई हामीले पनि जतिसक्दो कोसिस गर्नुपर्छ।

२. अरुका चङ्गाइ र मुक्तिका लागि हामीले विश्वास गर्नुपर्छ।

३. परमेश्वरको चङ्गाइ सर्वाङ्गीण हुन्छ- शरीर, प्राण र आत्मा।

२२ मार्च २०२५	महान् लेन्टको चौथो शनिबार (कनानी स्त्रीको चङ्गाइ)
एक्काइसौं शनिबार	

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ५६:१–७	भजनसंग्रह १९	रोमी ७:१४ -२५	सन्त मत्ती १५:२१–२८

सुसमाचारको विषय: ठुलो विश्वासको उदाहरण

यो खण्ड केका बारेमा छ?

भूतात्माले दुःख दिएकी छोरीकी आमा आफ्नी छोरीलाई दया गर्न र चङ्गाइका निम्ति बिन्ती गर्न येसुकहाँ आइन्। ख्रिस्टले चङ्गाइ गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरामा तिनको गहिरो विश्वास देखेर येसुले प्रशंसा गर्नुभयो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हाम्रो विश्वासमा परमेश्वर सधैं प्रसन्न हुनुहन्छ (हिब्रु ११:६)। जब हामी विश्वास र भरोसामा उहाँकहाँ जान्छौं, उहाँले सधैं हाम्रा सबै प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ र हामीमाथि दया गर्नुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. यदि हाम्रा प्रार्थनाको उत्तर आएका छैनन् भने, हामीले हरेस खानुहुँदैन। तर, यो आमाको उदाहरणझैं हामीले निरन्तर प्रार्थना गर्नुपर्छ।

२. हाम्रा प्रिय जनहरुका निम्ति हामीले येसुमा विश्वास गर्नुपर्छ। तब उहाँले तिनीहरुमाथि दया गर्नुहुन्छ।

३. प्रार्थना गर्नुपर्छ र विश्वासमा बढ्नुपर्छ, यसैले कि जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि तपाईंले परमेश्वरमा भरोसा गर्न सक्नुहुन्छ।

२५ मार्च २०२५, मंगलबार

थिओटोकसलाई पूर्व सूचनाको पर्व *(सुबोरो)*

धर्मशास्त्र पाठ			
उत्पत्ति २८:१०–२२	भजनसंग्रह ४०:५–१०	हिब्रु २:११–१८	सन्त लुका १:२४–३८

सुसमाचारको विषयः आज्ञाकारिताको आत्मा विकास गर्नु

यो पर्व केका बारेमा छ?

यस पर्वले ख्रिस्टको जन्मको बारेमा गब्रिएल स्वर्गदूतद्वारा कन्ने मरियमलाई दिइएको पूर्वसूचना र परमेश्वरले संसारको उद्धारका लागि आफ्नो पुत्रलाई पठाउने प्रतिज्ञा पूरा हुन सुरु भएको घटनामा रमाहट गर्दछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

मुक्तिको कार्य परमेश्वरद्वारा सुरु गरिएको हो। मानवजातिको मुक्तिका लागि पूर्वसूचना र देहधारणको योजना परमेश्वर आफैले गर्नुभयो। तैपनि, त्यसै समयमा आमा मरियमले परमेश्वरको इच्छालाई ग्रहण गरेको कुराले मानवीय प्रतिउत्तरको पनि संलग्नता रहेको कुरा हामी देख्दछौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. आमा मरियमले हाम्रा अघि प्रस्तुत गर्नुभएको महान् उदाहरणलाई अनुसरण गर्नुपर्छ र परमेश्वरको इच्छा कठिन र अनिश्चित भए पनि आज्ञाकारिताको आत्माको विकास गर्नुपर्दछ।

२. परमेश्वरले सिकाउनुभएको कुराप्रति नम्रतापूर्वक स्वीकार र समर्पणता मुक्ति र आशिषको मार्ग हो।

३. परमेश्वरले मानवीय सहकार्यमार्फत कार्य गर्नुहुन्छ भनी जानेर वचन र कर्म दुबैले संसारमा परमेश्वरको मिसनमा सक्रियतापूर्वक सहभागी बन्न हामीलाई बोलावट भएको हो।

२९ मार्च २०२५	**महान् लेन्टको पाचौं शनिबार (कुप्री स्त्रीको चङ्गाइ)**
	बाइसौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ५०:१–५	भजनसंग्रह १०७:१–३, १७–२२	१ पत्रुस ३:८–१६	सन्त लुका १३:१०–१७

सुसमाचारको विषयः हामी दयालु हुनुपर्छ भन्ने परमेश्वरको इच्छा हो

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले सबाथ दिनमा एकजना स्त्रीलाई निको पार्नुभयो। यहुदी परम्परा तोडेको भनेर सभाघरका क्रोधी शासक येसुसँग रिसायो र यसरी उसले आफ्नो पाखण्डीपन प्रकट गऱ्यो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

विधिविधान असल कुरा हुन्, तर तिनले हाम्रा वरपर हुने मानिसहरुका खाँचोप्रति हामीलाई अन्धा र असंवेदनशील बनाउनुहुँदैन। हाम्रा सम्पूर्ण आत्मिक अनुशासनहरुका ध्यान नै मानवजातिका कल्याण हुनुपर्दछ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामीले महान् लेन्टको समयमा अभ्यास गर्ने प्रार्थना, उपवास र दानजस्ता आत्मिक अभ्यासहरुले हामीलाई नम्र तुल्याउनुपर्छ। आफैभित्र हेर्नुहोस् र मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। के यी अनुशासन (विधिविधान) ले तपाईंलाई अरुप्रति अझ बढी दयालु बनाएका छन्? (सन्त मत्ती १२:७)।

२. हामी फरिसीहरुजस्ता अहङ्कारी र स्वधर्मी नबनौं, तर हामीमा भएका आत्मिक घमण्डका निम्ति पश्चात्ताप गरौं र ससाना बालकझैं हुन फेरि पनि परमेश्वरमा बिन्ती गरौं (सन्त मत्ती १८:३)।

३. महान् लेन्टको समयमा चर्चसँगै सहभागी भएर निरन्तर आत्मिक अनुशासनको अनुसरण गरौं।

५ अप्रिल २०२५	**महान् लेन्टको छैटौं शनिबार (दृष्टिबिहीन निको पारिएको)**
तेइसौं शनिबार	

धर्मशास्त्र पाठ

व्यवस्था २५:१३–१६; २६:१–१३	भजनसंग्रह ११९:९–१६	एफिसी ५:१–१४	सन्त युहन्ना ९:१–४१

सुसमाचारको विषयः दृष्टि प्रदान

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले जन्मैदेखिको अन्धो मानिसलाई दृष्टि प्रदान गर्नुहुन्छ। परमेश्वरले तिनको निम्ति के गर्नुभयो भन्ने कुराको बारेमा अविश्वासी फरिसीहरुका सामु त्यस अन्धो मानिसले साक्षी दिन्छन्। अन्तमा येसुले आफूलाई त्यस मानिस सामु प्रकट गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

व्यक्तिको आफ्नो पाप वा बाबुआमाको पाप सधैँ उसको कष्ट र रोगको कारक बन्न सक्दैन। यस आश्चर्यपूर्ण घटनामा हामी देख्दछौँ कि येसु वास्तवमा परमेश्वर नै हुनुहुन्छ र निको पारिएको मानिसबाट हामी कसरी प्रभावकारी गवाही बन्छौं भन्ने कुरा सिक्दछौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामीले दिने येसुको गवाहीले सतावट र विरोधहरु उत्पन्न गर्न सक्छ।

२. येसुको निम्ति हरेक परिस्थितिमा खडा हुनका लागि आवश्यक साहस, हिम्मत र आत्मविश्वासको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्।

३. तैपनि, परमेश्वरले हाम्रो निम्ति के गर्नुभएको छ त्यो बताउनै पर्छ ताकि अरुले येसु साँच्चै को हुनुहुन्छ भनी देखुन्।

१२ / १३ अप्रिल २०२५	चौबिसौं शनिबार / आइतबार होसन्ना / पाम सन्डे	होसन्ना / पाम सन्डे	
धर्मशास्त्र पाठ			
मीका ४:१–५	भजनसंग्रह ११८:१–२, १९–२९	रोमी ८:१८–२५	सन्त युहन्ना १२:१२–१९

सुसमाचारको विषयः दास राजा

यो पर्व केका बारेमा छ?

येसु गधामाथि सवार भएर येरुसलेममा प्रवेश गर्नुहुन्छ र एउटा ठुलो भिडले खजुरका पातहरुले राजालाई झैं उहाँलाई स्वागत गर्दछन् र होसन्ना भन्दै कराउँछन्।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

पवित्र हप्तामा प्रवेश गर्नु ठिक अघि, पृथ्वीमा येसुको जीवनको अन्तिम हप्ता, येसुले मसिहका बारेमा गरिएका अगमवाणीहरुलाई पूरा गर्नुहुन्छ। मानिसहरुले येसुलाई यस्तो व्यक्तिका रुपमा विचार गर्दछन्, जो तिनीहरुलाई राजनैतिक दमनबाट छुटकारा दिनका लागि आउनुभएको हो। तर पृथ्वीका राजा झैं घोडामाथि सवार हुनुको सट्टा गधामाथि सवार भएर येसुले अनन्त राज्यतिर निर्देशित गर्नुहुन्छ, जुन राज्य स्थापना गर्नका लागि उहाँ आउनुभएको थियो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामी ख्रिस्टजस्तै नम्र होऔं र अरुको सेवा गरौं। उहाँले यो कुरा भन्नुभयो र देखाउनुभयो कि सबैभन्दा महान् व्यक्ति सबैको दास हो। उहाँ हाम्रो दास-राजा हुनुहुन्छ।

२. यदि हामीलाई अहिले स्वागत गर्ने मानिसहरु पछि गएर हाम्रा विरुद्धमा हुने छन् भने छक्क नपर्नुहोस्। हाम्रा गुरु येसुको जीवनमा यो कुरा भएको थियो।

३. हाम्रो महिमित भविष्यमाथि आशा र भरोसा राख्न सिकौं, वर्तमान समयको महिमा वा कष्टहरुमा होइन।

१९ / २० अप्रिल २०२५ **इस्टर आइतबार (कुम्थो)**

पच्चिसौं शनिबार / आइतबार

इस्टर पर्व

धर्मशास्त्र पाठ			
प्रेरित २:२२–३६	भजनसंग्रह १६	१ कोरिन्थी१५:१–१९	सन्त मत्ती २८:१–२०

सुसमाचारको विषयः मृत्युको हार

यो पर्व केका बारेमा छ?

जब येसुका विरोधीहरुले सत्यतालाई लुकाउने प्रयास गर्दछन्, येसुका चेलाहरुले उहाँको पुनरुत्थान र मृत्युको हारको साक्षी दिन्छन्। पछि गएर येसुले आफ्ना चेलाहरुलाई महान् आज्ञा दिनुहुन्छ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

इस्टर इतिहासमा सबैभन्दा ठुलो घटना हो – किनभने येसुले मृत्युलाई जित्नुभयो। पुनरुत्थानबिना हाम्रो विश्वास व्यर्थ हुन्छ (१ कोरिन्थी १५:१४) र ख्रिस्टको पुनरुत्थानले हामीलाई दिने साहसका साथ हामी सबै जातिकहाँ जानुपर्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामी अब मृत्युदेखि डराउनुपर्दैन, किनभने येसुले मृत्युलाई जित्नुभएको छ।

२. यस समयमा हामीले एक अर्कालाई भनौं: ख्रिस्ट जीवित भइउठ्नुभएको छ। उहाँ साँच्चै जीवित भइउठ्नुभएको छ।

३. हामीसँग भएको यो आशाको सुसमाचार हामीले अरु मानिसहरुसित बाँड्नुपर्छ।

२६ अप्रिल २०२५	**नयाँ शनिबार** **जवान शनिबार — विशेष भेटी**

छब्बिसौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ४०:९–१५	भजनसंग्रह १३३	२ तिमोथी २:१–१३	सन्त युहन्ना २०:१९–३१

सुसमाचारको विषयः हाम्रा भय र शङ्काहरुमाथि विजय प्राप्त गर्नु

यो खण्ड केका बारेमा छ?

पुनरुत्थान हुनुभएको येसु भयभीत चेलाहरुकहाँ देखा पर्नुहुन्छ। उहाँले तिनीहरुलाई आफ्नो शान्ति दिनुहुन्छ, तिनीहरुलाई पवित्र आत्माको प्रतिज्ञा र पाप क्षमा गर्ने शक्ति दिनुहुन्छ। उहाँ दोस्रो पटक देखा पर्नुहुन्छ, *सन्त थोमाका शङ्काहरु हटाउनुहुन्छ जसले उहाँलाई 'मेरा प्रभु र मेरा परमेश्वर' को रुपमा स्वीकार गर्छन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीसित पुनरुत्थान हुनुभएका ख्रिस्टको उपस्थितिले हाम्रा सबै डरलाई हटाउँदछ। येसुले उहाँको याजकीय सेवकाइलाई निरन्तरता दिन आफ्ना चेलाहरुलाई आज्ञा दिनुहुन्छ र थोमाको शङ्कालाई गहिरो विश्वासको स्वीकारमा परिणत गर्नुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. के हामी डराउँछौं? स्मरण गर्नुहोस् कि पुनरुत्थान हुनुभएको ख्रिस्ट हामीसित हुनुहुन्छ (सन्त मत्ती २८:२०)।
२. के हामी शङ्कालु छौं? हामीले यसलाई स्वीकार गर्छौं भने परमेश्वरले त्यही कुरालाई अझ महान् विश्वासमा डोऱ्याउनका निम्ति प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
३. तिनीहरुलाई बेवास्ता, अनादर वा न्याय नगर्नुहोस्, जो भयभीत र शङ्कालु देखा पर्दछन्। चेलाहरुलाई झैं परमेश्वरले तिनीहरुलाई परिवर्तन गर्न र आफ्नो महिमाका निम्ति प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

**शङ्का गरेका सन्त थोमालाई पछि गएर परमेश्वरले भारत लगायत संसारका धेरै भागमा सुमाचार लैजानका लागि प्रयोग गर्नुभयो, जहाँ उनले सहिदका रुपमा आफ्नो जीवन बलिदान गरे।*

३ मे २०२५			नयाँ शनिबारपछिको पहिलो शनिबार
सत्ताइसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यहोसु ६:९–२१	भजनसंग्रह ४	एफिसी ६:१०–२४	सन्त युहन्ना २१:१–१४

सुसमाचारको विषयः हामी आफ्नो बोलावटप्रति कहिल्यै हार नमानौं

यो खण्ड केका बारेमा छ?

रातभरि जाल हान्दा पनि माछा पक्रन असफल भएपछि, पुनरुत्थान हुनुभएका ख्रिस्टले आफ्ना चेलाहरुलाई अचम्म प्रकारले माछा पक्रन निर्देशन दिनुहुन्छ र तिनीहरुका सामु आफूलाई प्रकट गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

यस आश्चर्यकर्मले येसुले चेलाहरुका माझमा गर्नुभएको पहिलो आश्चर्यकर्मको स्मरण गराउँछ (सन्त लुका ५:१-११)। यसले तिनीहरुलाई येसुले मानिसहरुका मछुवा हुन बोलावट दिनुभएको कुराको सम्झना गराउँछ (सन्त मत्ती ४:१९)। धेरै माछा पक्रने कुरा चेलाहरुले मानिसहरुलाई परमेश्वरको राज्यमा ल्याएको कुराको बिम्ब हो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. यदि तपाई आफ्नो बोलावटबाट पछि हट्ने परीक्षामा पर्नुभएको छ भने, यसबाट येसुले हामीलाई मानिसहरु पक्रने हाम्रो बोलावटको सम्झना गराइरहनुभएको छ।

२. किनकि हामी चेलाहरुमार्फत सारा मानवजातिले येसुलाई चिन्नुपर्छ।

३. आफ्नो जीवनमा ख्रिस्टको बोलावटलाई त्यागेर हिंडेका ती मानिसहरुका निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस्, यसैले कि उनीहरु उहाँको प्रेम र बोलावटमा फर्कन सकुन्।

१० मे २०२५			**नयाँ शनिबारपछिको दोस्रो शनिबार**
अठ्ठाइसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
प्रेरित ४:८–२१	भजनसंग्रह १००	हिब्रु ३:१–१३	सन्त युहन्ना २१:१५–२२

सुसमाचारको विषयः येसुले हामीलाई पुनर्स्थापना गर्नुहुन्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले आफूलाई तिन पटकसम्म इन्कार गर्ने सन्त पत्रुसलाई पुनर्स्थापना गर्नुहुन्छ (लुका२२:३१) र भविष्यमा तिनले आफ्नो मालिकका लागि आफ्नो जीवन सुम्पने छन् भन्ने बारेमा भविष्यवाणी गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसु प्रत्येकलाई पुनर्स्थापना गर्न चाहनुहुन्छ। उहाँले आफूलाई इन्कार गर्ने व्यक्तिलाई पनि अति उच्च जिम्मा दिनुहुन्छ, जुन कुरा हामीले सन्त पत्रुसलाई उहाँका बगाललाई खुवाउने जिम्मामा देख्न सक्छौं। येसुको प्रेमले जो कोहीलाई परिवर्तन गर्न सक्छ- जसरी यसले सन्त पत्रुसलाई पूर्ण रुपमा परिवर्तन गऱ्यो र उनी आफ्नो जीवन आफ्ना मालिकका लागि अर्पण गर्न इच्छुक थिए।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. कोही पनि येसुको प्रेमको पहुँचभन्दा बाहिर छैन।

२. यदि हामीले पश्चात्ताप गऱ्यौं र उहाँको प्रेमलाई स्वीकार गऱ्यौं भने येसुले हामीलाई उहाँका चेलाहरुका समुदायमा फेरि पुनर्स्थापना गर्नुहुने छ।

३. मृत्युसम्मै येसुको विश्वासयोग्य साक्षी हुन प्रार्थना गर्नुहोस् र कडा मेहनत गर्नुहोस्।

१७ मे २०२५			**नयाँ शनिबारपछिको तेस्रो शनिबार**
उनन्तिसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
प्रस्थान ३४:४–१२	भजनसंग्रह २२:२५–३१	१ युहन्ना ५:१३–२१	सन्त लुका २४:१३–३५

सुसमाचारको विषयः धर्मशास्त्र र पवित्र युखारिस्टले येसुलाई अझ धेरै जान्न हाम्रा आँखा खोल्दछ

यो खण्ड केका बारेमा छ?

इम्माउसको बाटोमा हिंड्दै गरेका दुई जना चेलाहरुसित, येसुले सर्वप्रथम मसिहको विषयमा पवित्र धर्मशास्त्रको व्याख्या गर्नुहुन्छ। तब उहाँले तिनीहरुसित रोटी भाँच्नुहुन्छ, र तिनीहरुमाझ आफैलाई प्रकट गराउनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

जब हामी धर्मशास्त्र राम्ररी पढ्छौं, सुन्छौं र सिकाउँछौं, यसले हामीलाई दोषी ठहराउँछ र हामीलाई ख्रिस्टकहाँ ल्याउँछ। जब हामी पवित्र युखारिस्ट (रोटी भाँच्ने) मा भाग लिन्छौं, तब येसुलाई चिन्न हाम्रो आँखा खोलिने छ भन्ने कुरा पनि सिक्छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. पवित्र धर्मशास्त्र पढ्ने, सुन्ने र सिक्ने हाम्रो बानी हुनुपर्छ।

२. जब हामी यी दुई चेलाहरुजस्तै निरुत्साहित वा अलमलमा पर्छौं, तब पवित्र धर्मशास्त्र पढ्ने गर्नुपर्छ। यसले हामीलाई दोषी ठहराउने छ र हामीलाई येसुतर्फ सङ्केत गर्ने छ।

३. हामीले नियमित रुपमा पवित्र युखारिस्टमा भाग लिनुपर्छ। यसमा र यसको माध्यमबाट, हाम्रा हृदयका आँखाहरु येसुलाई अझ बढी जान्न र उहाँको ईश्वरीय स्वभावका सहभागी बन्न खोलिने छन् (२ पत्रुस १:४)।

२४ मे २०२५	**नयाँ शनिबारपछिको चौथो शनिबार**
तिसौं शनिबार	

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ५४:१–८	भजनसंग्रह ९८	१ पत्रुस ३:१७–२२	सन्त लुका ९:५१–६२

सुसमाचारको विषय: येसुको चेला हुनुको मूल्य

यो खण्ड केका बारेमा छ?

जब येसुले यरुसलेम जाने र कष्ट सहने निश्चय गर्नुहुन्छ, त्यहाँ तिन जना व्यक्तिहरुले उहाँको पछि लाग्ने इच्छा व्यक्त गर्दछन्। येसुले उहाँको पछि लाग्दा तिनीहरुले चुकाउनुपर्ने मूल्यको बारेमा तिनीहरुलाई बताउनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुको पछि लाग्ने चाहना गरे तापनि हामी प्रायः मुल्य चुकाउन चाहदैनौं। तर यहाँ येसुले हामीलाई मुल्य चुकाउने प्रतिबद्धता जनाउन र पूर्ण बफादारीताका साथ उहाँको पछि लाग्न चुनौति दिनुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. यदि हामीले सांसारिक सुरक्षाको बारेमा सोच्यौं भने हामीले येसुलाई सारा हृदयले पछयाउन सक्ने छैनौं (पद ५८)।

२. ख्रिस्टप्रतिको हाम्रो प्रतिबद्धता पूरा गर्न हाम्रो मार्गमा हाम्रा बाबुआमा वा अरु कुनै पनि कुरा खडा हुनुहुँदैन भनी बुझ्नुहोस् (पद ५९)।

३. हामी पछाडि फर्कनुहुँदैन, तर ढिला नगरी अघि बढ्नुपर्छ (पद ६१)।

२९ मे २०२५ बिहीबार

हाम्रा प्रभुको स्वर्गारोहणको पर्व

धर्मशास्त्र पाठ			
प्रेरित १:१–११	भजनसंग्रह ४७	एफिसी १:१५–२३	सन्त लुका २४:३६–५३

सुसमाचारको विषयः जसरी ख्रिस्ट माथि जानुभयो, उहाँ फेरि त्यसरी नै आउनुहुने छ

यो पर्व केका बारेमा छ?

यो पर्वले हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्ट उहाँको पुनरुत्थानपछि आफ्ना चेलाहरुसँग ४० दिन बिताउनुभएको र त्यसपछि स्वर्गारोहण हुनुभएको कुराको स्मरण गर्दछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

आशाको पर्व- येसुको पुनरुत्थान र स्वर्गारोहणका कारण, हामी मृत्युलाई आशाको साथ स्वर्गको ढोकाको रुपमा हेर्छौं।

आनन्दको पर्व - किनकि येसुले हामीलाई पवित्र आत्मा हामीभित्र वास गर्न तथा हामीलाई सत्य र जीवनको मार्गमा डोऱ्याउन पठाउनुभयो।

प्रतीक्षाको पर्व - किनकि यसले हामीलाई येसुको दोस्रो आगमनको स्मरण गराउँछ। यसकारण हामी पर्खन्छौं र आफूलाई शुद्ध र पवित्र राख्छौं, यसैले कि जब उहाँ आउनुहुन्छ, उहाँले हामीलाई उहाँको आगमनको प्रतीक्षामा रहेका विश्वासयोग्य दासहरुका रुपमा भेट्टाउनुहुने छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. अबदेखि उसो मृत्युदेखि डराउनुपर्दैन।

२. हाम्रा प्रभु येसुको प्रभावशाली गवाही हुन हामीलाई शक्ति प्रदान गर्न पवित्र आत्मासित बिन्ती गर्नुहोस्।

३. येसुको दोस्रो आगमनका निम्ति सधैं तत्पर रहनुहोस्।

३१ मे २०२५		पेन्तिकोसको अघिल्लो शनिबार	
एकतिसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यहोसु १:५–९	भजनसंग्रह १	१ कोरिन्थी ७:१–२, २५–३४, ९:१–१०	सन्त युहन्ना १७:१३–२६

सुसमाचारको विषय: एकताको निम्ति प्रार्थना

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले आफू पक्राउ पर्नु तथा कष्ट भोग्नुभन्दा ठिकअघि, आफ्ना पितासित पहिले चेलाहरुका लागि अनि त्यसपछि उहाँमा विश्वास गर्नेहरुका लागि एक्लै प्रार्थना गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामी क्रिस्चियनहरु यस संसारमा रहन्छौं, तापनि हामी यस संसारका होइनौं। येसुको सबैभन्दा ठुलो प्रार्थना 'हामी सबै एक होऔं' अर्थात् विश्वासीहरु बिचको साँचो एकताको निम्ति थियो; किनभने यो देखेर अरुले येसुमा विश्वास गर्ने छन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. संसारले येसुलाई चिन्न सहायता गर्न हामीलाई संसारमा पठाइएको हो (पद १८)।

२. संसारले हामीलाई घृणा गरे तापनि परमेश्वरले हामीलाई दुष्टबाट बचाउनुहुने छ (पद १४,१५)।

३. हामी एक-अर्कासँग एकतामा हुने प्रयास गर्नुपर्छ, यसरी अरुले येसुलाई चिन्ने छन् (पद २१) र हामी उहाँका हौं।

७ / ८ जुन २०२५

पेन्तिकोस (इस्टरपछि पचासौं दिन)
मिसन शनिबार— *विशेष भेटी* बत्तिसौं

शनिबार / आइतबार

पेन्तिकोसको पर्व

धर्मशास्त्र पाठ

प्रेरित २:१–२१	भजनसंग्रह १०४:२४–३४, ३५ख	गलाती ५:१६–२६	सन्त युहन्ना १६:१–१५

सुसमाचारको विषय: पवित्र आत्मा हाम्रो सहायक

यो पर्व केका बारेमा छ?

येसुले आफ्ना चेलाहरुलाई बताउनुहुन्छ कि उहाँले तिनीहरुलाई छोडेर जाँदै हुनुहुन्छ र त्यसपछि पवित्र आत्मा आउनुहुने छ, तिनीहरुसँग अनन्तकालसम्म रहनुहुने छ (सन्त युहन्ना १४:१६) र तिनीहरुलाई सबै सत्यतामा डोऱ्याउनुहुने छ (सन्त युहन्ना १६:१३)।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

पवित्र आत्मा हाम्रो सहायक - हाम्रो सान्त्वना, हाम्रो सल्लाहकार र हाम्रो मार्गदर्शक हुनुहुन्छ। पवित्र आत्मा हामीहरुका बिचमा हुनुहन्छ र सत्यको आत्मा हुनुहुन्छ जसले परमेश्वरलाई चिनाउनुहुन्छ र संसारमा दृढविश्वास ल्याउनुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जब हामी येसुको पछि लाग्छौं, हामीले सतावटको अपेक्षा गर्नुपर्छ (पद १-३)।

२. जब हामीले आफूलाई एक्लो अनुभूति गर्छौं, तब हाम्रो सान्त्वना, हाम्रो सहायक पवित्र आत्मा सधैं हाम्रो साथमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरा सम्झना गर्नुपर्छ (पद ६,७)।

३. पवित्र आत्माले सारा संसारका निम्ति सत्यको शक्तिशाली गवाही हुन हामीलाई सामर्थी तुल्याउनुहन्छ (प्रेरित २:११)।

१४ जुन २०२५		**पेन्तिकोसपछिको पहिलो शनिबार**	
तेत्तिसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यर्मिया २९:१०–१६	प्रेरित १७:१०–१५	२ कोरिन्थी५:१४–६:१०	सन्त युहन्ना ६:२६–३५

सुसमाचारको विषय: येसु जीवनको रोटी

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले स्त्री र केटाकेटीबाहेक पाँच हजार पुरुषलाई पाँच रोटी र दुई माछाबाट खुवाउनुभएपछि धेरैले उहाँलाई पछयाए। येसुले तिनीहरुलाई अनन्तकालसम्म रहने भोजन अर्थात् उहाँ आफैलाई खोज्न निर्देशन दिनुहुन्छ र उहाँ स्वर्गबाट आएको साँचो रोटी, संसारलाई जीवन दिनुहुने परमेश्वरको रोटी हुनुहुन्छ भनी घोषणा गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

चिन्हहरुका खोजी नगर्नुहोस्। बरु यी चिन्हहरुले सङ्केत गर्ने व्यक्तिलाई खोज्नुहोस् – जो येसु हुनुहुन्छ। उहाँमाथि विश्वास गर्नुहोस् र उहाँले हाम्रो आत्मिक भोक र तिर्खालाई सदाका निम्ति सन्तुष्ट पार्नुहुने छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जब हामीले अचम्मका कामहरु तथा आशिष् प्राप्त गर्छौं, सबै आशिषका स्रोत परमेश्वरलाई नबिर्सनुहोस्।

२. येसुको पछि लाग्नुहोस् र उहाँको खोजी गर्नुहोस् किनकि उहाँ अनन्त जीवनको स्रोत हुनुहन्छ।

३. नियमित रुपमा पवित्र युखारिस्टमा भाग लिनुहोस्, किनकि येसुले आफू स्वयमलाई हाम्रा निम्ति यस क्रिस्चियन संस्कारमार्फत प्रकट गर्नुहुन्छ (सन्त युहन्ना ६:५१,५३)।

२१ जुन २०२५ **पेन्तिकोसपछिको दोस्रो शनिबार** **चौतिसौं शनिबार**			
धर्मशास्त्र पाठ			
दानिएल ६:२५–२८	प्रेरित ४:२३–३१	एफिसी २:११–२२	सन्त मत्ती १०:५–१६

सुसमाचारको विषयः प्रचार तथा चङ्गाइका निम्ति पठाइएको

यो खण्ड केका बारेमा छ? [लुका ९: १-६ पनि हेर्नुहोस्।]

येसुले जब चेलाहरुलाई परमेश्वरको राज्यको बारेमा प्रचार गर्न तथा बिरामीलाई निको पार्न पठाउनुहुन्छ, तब उहाँले तिनीहरुलाई साथमा के बोक्ने, कहाँ जाने, कसरी प्रतिउत्तर दिने भन्ने बारेमा स्पष्ट निर्देशन दिनुहुन्छ ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुको सेवा भनेको प्रचार गर्ने तथा चङ्गाइ गर्ने थियो। यो सेवकाइ उहाँले आफ्ना चेलाहरुसित बाँड्नुभएको छ। अब तिनीहरु एकै मनको भई मिसनको काममा जोड दिंदै जानुपर्छ र तिनीहरुले येसुबाट सित्तैंमा पाएको सन्देश अरुलाई बाँड्नुपर्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. येसुको चेलाहरुका रुपमा, हाम्रो वचन र कामले प्रचार गर्न हामीलाई बोलाइएको छ।

२. हामी मिसनको काममा कहिल्यै पनि विचलित हुनुहुँदैन। परमेश्वरले हाम्रा सबै आवश्यकताहरुलाई पूरा गर्नुहुने छ।

३. हामी शान्ति र क्षमा प्राप्त गर्न चाहनेहरुका निम्ति शान्ति र क्षमाका वाहक हौं।

२८ जुन २०२५ **पेन्तिकोसपछिको तेस्रो शनिबार**

सेमिनारी शनिबार —विशेष भेटी

पैंतिसौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

यर्मिया ३:१–५	प्रेरित १३:२६–३९	गलाती ६:१०–१८	सन्त युहन्ना ६:३५–४६

सुसमाचारको विषय: पिताको इच्छा पूरा गर्न पठाइएको

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यस खण्डमा, येसुले फेरि एकपटक आफैलाई पिताको इच्छा पूरा गर्न स्वर्गबाट ओर्लिआएको रोटी भन्नुहुन्छ र उहाँ वास्तवमा को हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा यहुदीहरुलाई अन्योलतामा पार्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामी सिक्छौं कि येसु परमेश्वर हुनुहुन्छ, उहाँ परमेश्वरको पुत्र र स्वर्गबाट पठाइएको जीवनदायी रोटी हुनुहुन्छ। परमेश्वर पिताको इच्छा यही हो कि सबैले उहाँको पुत्र येसु ख्रिस्टद्वारा अनन्त जीवन पाउन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. येसुले जस्तै हामीले पनि हाम्रो जीवनमा पिताको इच्छा पूरा गर्न आफ्नो इच्छालाई उहाँमा सुम्पनुपर्छ।

२. अरुलाई येसुलाई देख्न र उहाँमा विश्वास गर्न सहयोग गर्नुहोस्। किनकि अनन्त जीवन पाउन सक्ने एक मात्र तरिका भनेको यही हो।

३. अनन्त जीवन पवित्र युखारिस्टको क्रिस्चियन संस्कारमा भाग लिएर सुदृढ तथा पोषित हुन्छ। पवित्र युखारिस्टमा येसुले हामीलाई रोटी र दाखरसमा आफैलाई दिनुहुन्छ।

५ जुलाई २०२५	पेन्तिकोसपछिको चौथो शनिबार छतिसौं शनिबार		
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ६५:८–१२	प्रेरित ६:१–७	१ कोरिन्थी १६:१४–२२	सन्त लुका १०:१–१६

सुसमाचारको विषय: फसल र खेतालाहरुका वास्तविकता

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले सत्तरी जना चेलाहरुलाई सुसमाचार प्रचार गर्न र बिरामीहरुलाई निको पार्न पठाउनुहुन्छ। उहाँले तिनीहरुलाई खतराको बिचमा पनि अक्सर मिसन जारी राख्नुपर्छ भनी स्मरण गराउनुहुन्छ। येसुले उनीहरुलाई ख्रिस्ट र उहाँका कामहरुलाई इन्कार गर्ने खतराबारे पनि चेतावनी दिनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुले भन्नुभयो,*फसल प्रशस्त छ,* (यसको अर्थ यो हो कि संसारमा धेरै मानिस छन्, जसले सुसमाचार सुन्नु र त्यसप्रति प्रतिउत्तर दिनु आवश्यक छ)। त्यसैले हामीले फसलका निम्ति धेरै खेताला पाउनका निम्ति प्रार्थना गर्नु आवश्यक छ। यस मिसनमा, हामी ब्वाँसाहरुका बिचमा भेडाको रुपमा जाँदै छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. येसु ख्रिस्टको मिसन पूरा गर्न धेरै भन्दा धेरै खेताला खडा गर्न परमेश्वरसित निरन्तर, जानीबुझी र नियमित रुपमा प्रार्थना गरौं।

२. हामी सतावटका निम्ति तयार रहनुपर्छ। यसैले सुसमाचार सुनाउँदा हामी अति बुद्धिमानी हुनुपर्छ।

३. हामी परमेश्वरको शक्तिशाली कार्यहरु देखेका र अनुभव गरेकाहरुले नम्र हुने र पश्चात्तापी जीवन जिउने कुराको सम्झना गरौं।

१२ जुलाई २०२५			पेन्तिकोसपछिको पाचौं शनिबार
सैंतिसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ४०:२७–३१	प्रेरित ९:१०–१८	२ कोरिन्थी ५:१४–२०	सन्त लुका ९:१०–१७

सुसमाचारको विषयः हाम्रो अपर्याप्ततामा परमेश्वरको शक्ति

यो खण्ड केका बारेमा छ? (हेर्नुहोस् सन्त युहन्ना ६:४-१४)
चारैवटा सुसमाचारमा लेखिएको यो आश्चर्यकर्ममा, येसुले ५००० पुरुष (साथै बालबालिका र महिला) लाई भोजन खुवाउनुभयो। उहाँसँग पाँच रोटी र दुई माछा थिए। उहाँले मानवीय सीमितताभन्दा माथि उठेर परमेश्वरको क्षमतालाई प्रदर्शन गर्नुभयो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?
जब हामीलाई खाँचो पर्छ र हामीसँग उक्त खाँचो पूरा गर्न साधनस्रोत हुँदैन, तब हामीसँग जे छ, त्यो हामीले येसुलाई दिनुपर्छ। परमेश्वरले त्यसलाई प्रशस्त आशिष् दिनुहुने छ, जसले गर्दा त्यसबाट हाम्रो खाँचो पूरा भएर पनि प्रशस्त उब्रने छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?
१. हामीले येसुमा भरोसा गर्छौं कि गर्दैनौं भनेर उहाँले हाम्रो जाँच गर्नुहुन्छ, जसरी उहाँले आफ्ना चेलाहरुका पनि जाँच गर्नुभयो।
२. खाँचो पर्दा, चिन्ताफिक्री गर्न छोडेर, त्यसलाई पूरा गर्न परमेश्वरमा भरोसा गर्नुपर्छ।
३. अरुका खाँचो पूरा गर्नलाई परमेश्वरले तपाईंलाई प्रयोग गर्नुहुँदा, उहाँले तपाईंको खाँचो पनि पूरा गर्नुहुने छ। यहाँ सबैले भोजन खाएपछि, चेलाहरुका लागि बाह्र डाला उब्रेको कुरालाई याद गर्नुहोस्।

१९ जुलाई २०२५			पेन्तिकोसपछिको छैठौं शनिबार
	अठ्तिसौं शनिबार		
	धर्मशास्त्र पाठ		
यसैया १४:२२–२७	प्रेरित १:१५–२०	१ कोरिन्थी ८:१–६	सन्त मत्ती १५:३२–३९

सुसमाचारको विषय: परमेश्वर हाम्रा सबै भौतिक आवश्यकता पूरा गर्न योग्य हुनुहुन्छ।

यो खण्ड केका बारेमा छ?

भिडलाई दोस्रो पटक खुवाउने क्रममा, येसुले तिन दिनदेखि तिनीहरुले केही पनि खान नपाएको देख्नुहुन्छ, आश्चर्यकर्म गर्नुहुन्छ र स्त्रीहरु र केटाकेटी बाहेक चार हजार पुरुषहरुलाई सातवटा रोटी र ससाना माछाद्वारा खुवाउनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसुले हाम्रो भौतिक तथा आत्मिक आवश्यकताबारे सरोकार राख्नुहुन्छ। चेलाहरुले आफूसित भएको थोरै कुरा येसुलाई दिंदा तिनीहरुका सबै आवश्यकता पूरा गर्नलाई त्यो पर्याप्त थियो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामीले मानिसहरुलाई येसुको जस्तो दयाको आँखाले देख्न सकौं भनी प्रार्थना गरौं।

२. हाम्रा सामु भएका आवश्यकताहरु पूरा गर्न हामीसित थोरै मात्र छ भने पनि हतोत्साहित नहुनुहोस्। येसुलाई जे-जति दिइएको छ त्यही नै हाम्रा सबै आवश्यकता पूरा गर्न प्रशस्त हुने छ।

३. येसुले हामी उहाँका चेलाहरुमार्फत नै हाम्रा वरपरका मानिसहरुका आवश्यकता पूरा गर्न चाहनुहुन्छ। हामी उहाँका हात र खुट्टा बनौं।

२६ जुलाई २०२५		पेन्तिकोसपछिको सातौं शनिबार	
उन्चालिसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
यसैया ५७:१५–१९	प्रेरित ४:३२–३७	एफिसी २:११–२२	सन्त मर्कुस ३:२०–३०

सुसमाचारको विषय: दुष्ट आत्माका शक्तिहरुमाथि येसुको अधिकार

यो खण्ड केका बारेमा छ?

जब येसुले दुष्टात्मालाई हकार्नुहुन्छ, तब कतिले उहाँले यो कार्य दुष्टात्माको शक्तिद्वारा गरेका हुन् भने। दुष्ट राज्यले आफूलाई कसरी नाश गर्न सक्छ भनेर येसुले तिनीहरुलाई प्रश्न गर्नुहुन्छ र भन्नुहुन्छ कि उहाँ शक्तिशाली मानिसद्वारा बन्धक बनाइएकाहरुलाई छुटाउन आउनुभएको शक्तिशाली मानिस हुनुहुन्छ (सन्त लुका ११:२१,२२)।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

येसु, परमेश्वरको पुत्र, दुष्ट शक्तिको अधीनमा रहेकाहरुलाई छुटकारा दिन आउनुभयो। तर यति असल कार्य गर्दा पनि धेरैले उहाँको शक्तिको स्रोत तथा अभिप्रायलाई गलत तरिकाले बुझेका थिए।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामी दुष्टका शक्तिहरुदेखि डराउनुपर्दैन; येसु ख्रिस्ट ती सबै शक्तिहरुभन्दा शक्तिशाली हुनुहुन्छ।

२. दुष्टले बन्धक बनाएकाहरुले येसुको नाउँमा छुटकारा पाउन् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

३. परमेश्वरका कामहरुबारे गलत बुझ्दा, प्रश्न गर्दा वा विरोध गर्दा निरुत्साहित नहुनुहोस्।

२ अगस्ट २०२५			पेन्तिकोसपछिको आठौं शनिबार
	चालिसौं शनिबार		
	धर्मशास्त्र पाठ		
यसैया ५२:१–६	भजनसंग्रह २३	१ पत्रुस २:४–१०	सन्त युहन्ना ६:४७–५९

सुसमाचारको विषयः जीवन प्रदान गर्ने येसुको शरीर र रगत

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यस खण्डमा येसुले पवित्र युखारिस्ट (प्रभु-भोज) को आधारभूत सिद्धान्त स्थापित गर्दै हुनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

पवित्र युखारिस्टमा हामीले रहस्यमय रुपमा येसुको देह खान्छौं र रगत पिउँछौं। बुझ्न कठिन भए तापनि, जब हामी रोटी र दाखरसलाई आशीर्वाद दिन्छौ, तब यिनीहरु रहस्यमय रुपले येसु ख्रिस्टको पवित्र देह र पवित्र रगत बन्छन्। विश्वासकासाथ जब हामी यसमा सहभागी हुन्छौं, यसले हाम्रो आत्मिक जीवनलाई नवीकरण गर्दछ र हामीलाई अनन्त जीवन प्रदान गर्दछ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. पवित्र युखारिस्ट चर्चको केन्द्रबिन्दु हो। यसले ख्रिस्ट हामीसँग, हाम्रो माझमा हुनुहुन्छ भन्ने बताउँछ।
२. त्यसकारण, हामीले पवित्र युखारिस्टलाई हल्का रुपमा लिनुहुँदैन वा कुनै पनि कुराको निम्ति यसलाई छुटाउनुहुँदैन।
३. हामीहरु बाहिर सुसमचार सुनाउन जाऔं र आत्मिक रुपमा मरिरहेकाहरुलाई पवित्र चर्चमा ल्याऔं, यसैले कि तिनीहरु पनि येसुको जीवन दिने देह र रगतमा भाग लिन सकुन्।

६ अगस्ट २०२५, बुधबार

हाम्रो प्रभु येसु ख्रिस्टको रुप परिवर्तनको पर्व

धर्मशास्त्र पाठ			
व्यवस्था १६:१३–१७	भजनसंग्रह २४	१ युहन्ना २:२३–३:१	सन्त लुका ९:२७–३६

सुसमाचारको विषयः येसु ख्रिस्टको स्वरुपमा रुपान्तरित हुनु

यो पर्व केका बारेमा छ?

यो पर्वले हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टको आश्चर्यकर्मको स्मरण गर्दछ जहाँ उहाँको रुप परिवर्तन भयो र उहाँले आफ्नो ईश्वरीयता आफ्ना चेलाहरुकहाँ प्रकट गर्नुभयो।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

यसले येसुको ईश्वरीय स्वभावलाई प्रकट गर्दछ र उहाँ परमेश्वरको प्रिय पुत्र हुनुहुन्छ। हामी देख्छौं कि मोसा (जो मरेका थिए) देखा पर्छन् र येसुसँग कुराकानी गर्छन्। यो यस कुराको प्रमाण हो कि मृत्यु मानिसहरुका लागि अन्त्य होइन र ख्रिस्टमा दिवङ्गत सन्तहरुले निरन्तर रुपमा परमेश्वरसँग कुराकानी गर्दछन्। रुप परिवर्तनले हामीलाई 'थिओसिस' को सम्झना गराउँदछ। यसको अर्थ हो - परमेश्वरले हामीलाई येसु ख्रिस्टको स्वरुपमा परिवर्तन गर्नका निम्ति हामी भित्र काम गर्दै हुनुहुन्छ, जुन कुरा हामी मानवहरुलाई परमेश्वरसितको एकतामा एकीकृत गर्ने पूर्ण प्रक्रिया हो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. पवित्र संस्कार र विशेष गरी पवित्र युखारिस्टको सहभागिताले हाम्रो स्वभावलाई परिवर्तन गर्न मदत गर्छ।
२. प्रार्थना, उपवास, र दान जस्ता चर्चका अभ्यासहरुले हाम्रो चरित्रलाई पुनर्निर्माण गर्न र शुद्ध पार्न मदत गर्दछ।
३. हामीले आशापूर्वक हाम्रो जीवनका कठिनाइहरुका सामना गर्न सक्छौं कि एक दिन हामीले परमेश्वरलाई आमने सामने देख्ने छौं।

९ अगस्ट २०२५		रुप परिवर्तन पछिको पहिलो शनिबार	
एकचालिसौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
व्यवस्था २५:१३–१६	भजनसंग्रह २७	याकूब ४:७–५:६	सन्त मत्ती २१:२८–३२

सुसमाचारको विषय: परमेश्वरको इच्छा पालन गर्ने व्यक्ति बन्नुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यो दृष्टान्तले एक जना मानिसको बारेमा बताउँछ जसका दुई छोरा थिए। उनले दुबै जनलाई आफ्नो दाखबारीमा गएर काम गर्न आज्ञा गरे, तर तिनीहरुले एक तरिकाले प्रतिउत्तर जनाए र अर्को तरिकाले काम गरे। येसुले यस उदाहरणलाई यहुदी मुख्य पुजारी र धर्मगरुहरुका कपट देखाउनका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

सामान्यरुपमा केही भन्नु मात्र पर्याप्त होइन; तर ठिक समयमा ठिक काम गर्नु महत्त्वपूर्ण कुरा हो। हामी यो पनि सिक्दछौं कि परमेश्वर पापीहरुको नजिक हुनुहुन्छ, जसले दयाको खाँचो जान्दछन् र आत्मिक रुपले घमण्डी हुँदैनन्। तिनीहरु सबै ठिक कुरा भन्दछन् तर त्यसअनुसार काम गर्न असफल हुन्छन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामी स्वधर्मी र अहङ्कारी नबनौं, तर हामीलाई पश्चात्ताप र दयाको खाँचो छ भनी जान्ने पापी मानिसहरु जस्तै बनौं (सन्त लुका१८:१३)।

२. हृदय र स्वभावमा नम्र रहनका निम्ति हर सम्भव प्रयास गर्नुहोस्। (१पत्रुस ५;५)।

३. हामी परमेश्वरको इच्छा पालन गर्ने व्यक्ति बनौं, तब मात्र तिनीहरु स्वर्गको राज्यमा प्रवेश गर्ने छन् (मत्ती ७:२१)।

१५ अगस्ट २०२५, शुक्रबार

थिओटोकोसको डोर्मिसन अर्थात् स्वर्गवासको पर्व (सुनोयो)

धर्मशास्त्र पाठ

प्रस्थान ३:१–६; १९:१६–२३	इजकिएल ४४:१–३	हिब्रु २:१४–१८; ९:३–१२	सन्त लुका ११:२२–२८

सुसमाचारको विषयः मृत्यु केवल स्वर्गमा प्रवेश गर्ने ढोका हो

यो पर्व केका बारेमा छ?

यो पर्वले हाम्रा परमेश्वरकी आमा चिर निन्द्रामा पर्नुभएको कुराको उत्सव मनाउँदछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

यो पर्वले परमेश्वरकी आमा मरियमलाई चर्चले कति धेरै प्रेम र सम्मान गर्छ भन्ने कुराको सम्झना गराउँछ। हामी यो पनि सिक्दछौं कि हामीले मृत्युको डर मान्नुपर्दैन। ख्रिस्टमा मर्ने मानिसहरुका लागि मृत्यु एक आनन्दमय घटना हो। हामीले कहिल्यै पनि दिवङ्गतहरुलाई बिर्सनुहुँदैन तर तिनीहरुका सम्झनालाई जीवित राख्नुपर्दछ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामीले सन्तहरुमध्ये सबैभन्दा महान् सन्त आमा मरियमलाई प्रेम र सम्मान गर्छौं र चर्चले सधैंभरि गरेझैं उहाँको आइकनलाई आदर गर्छौं।

२. हाम्रो ईश्वरीय लिटर्जी र अन्य विशेष दिनमा, दिवङ्गत सन्तहरुका स्मरण गर्दै हामीले उहाँहरुका सम्झनालाई जीवित राख्छौं।

३. आमा मरियम झैं सबै दिवङ्गत सन्त र हाम्रो प्रिय दिवङ्गत मेट्रोपोलिटन, अथनेसियस योहान अहिले येसुसँग हुनुहुन्छ र तिनीहरुले हाम्रो लागि मध्यस्थ-बिन्ती गर्दै हुनुहुन्छ।

* जब हामीले सन्त मरियमलाई थिओटोकसको रुपमा सम्मान गर्छौं - जसको अर्थ परमेश्वर वाहक भन्ने हुन्छ, येसुको ईश्वरीय स्वभाव र मानवीय स्वभाव अलग छैनन् भन्ने कुरालाई हामीले दृढ रुपले स्वीकार गर्दछौं। उहाँ ईश्वरीय र मानवीय दुबै स्वभाव भएको एउटै व्यक्ति हुनुहुन्छ। येसु परमेश्वर-मानव हुनुहुन्थ्यो।

१६ अगस्ट २०२५			**स्वर्गवासपछिको पहिलो शनिबार**
	बयालिसौं शनिबार		
	धर्मशास्त्र पाठ		
१ शमूएल ८:४–९	भजनसंग्रह ३४:१५–२२	एफिसी ६:१०–१७	सन्त लुका ६:३९–४५

सुसमाचारको विषयः अरुको न्याय नगर्नुहोस्, तर दयालु हुनुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

हामीले किन अरुको न्याय गर्नुहुँदैन, तर आफ्नै न्याय गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा येसुले एउटा दृष्टान्त बताउनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले अरुको न्याय गर्नुहुँदैन भन्ने कुरा सिक्छौं, किनभने हामीले जुन नापले अरुको न्याय गर्छौं, त्यही नापले हाम्रो पनि न्याय गरिने छ। (सन्त मत्ती ७:१) हामी यो पनि सिक्छौं कि हामीले एक अर्कालाई क्षमा दिनुपर्छ र दयालु हुनुपर्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. जब हामी अरुको न्याय गर्ने परिक्षामा पर्छौं, तब हामीले पश्चात्ताप गर्नुपर्छ; किनभने हामीले अरुलाई जुन कुराहरुमा औंल्याउँछौं, हामी त्यही कुराको दोषी हुन्छौं।

२. हामी अरुलाई क्षमा गर्ने कुरामा उदार हुनुपर्छ किनभने परमेश्वरले हामीलाई पनि क्षमा गर्नुभएको छ।

३. सधैं 'येसुको प्रार्थना' गर्नुहोस्: हे प्रभु येसु ख्रिस्ट, परमेश्वरका पुत्र, कृपा गरी, म पापीमाथि दया गर्नुहोस्।

२३ अगस्ट २०२५	**स्वर्गवासपछिको दोस्रो शनिबार**
त्रिचालिसौं शनिबार	

धर्मशास्त्र पाठ

उत्पत्ति ६:३–१२	भजनसंग्रह १२:१–७	१ थेसलोनिकी ५:१–११	सन्त लुका ११:९–२०

सुसमाचारको विषयः निरन्तर प्रार्थाना गर्नु

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले प्रार्थनाको बारेमा सिकाउँदै भन्नुहुन्छ, जब हामीले असल कुराको लागि निरन्तर प्रार्थना गर्छौं, तब उहाँले हामीलाई जबाफ दिनुहुने छ। जब येसुले एकजना भूत लागेको मानिसलाई निको पार्नुभयो, सबै जना छक्क परे। केही मानिसले येसुको जाँच गर्दै यसरी आरोप लगाए कि उहाँले सैतानिक शक्तिको प्रयोग गरेर आश्चर्यकर्म गर्नुभएको थियो।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले परमेश्वरलाई मनपर्ने कुराहरुका लागि प्रार्थना गर्न छोड्नुहुन्न। परमेश्वरको जाँच गर्ने मानिसहरुले मागेअनुसार प्रार्थनाको उत्तर कहिल्यै पाउँदैनन। [पद १६]। येसुले भूतहरुलाई धपाउनुहुन्छ किनभने उहाँ परमेश्वरका पुत्र हुनुहुन्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. हामी कहिल्यै निरुत्साहित हुनुहुँदैन र असल कुराका लागि प्रार्थना गर्न छोड्नुहुँदैन। निरन्तर प्रार्थना गर्नुहोस्।

२. परमेश्वरबाट चिन्हहरु मागेर उहाँको जाँच गर्ने कुराबाट अलग रहनुहोस्। बरु उहाँका प्रतिज्ञाहरुमा विश्वास गर्नुहोस्।

३. येसुको नाममा मानिसहरुका जीवनमा असल कुरा भए तापनि, त्यहाँ सतावट हुने नै छ।

३० अगस्ट २०२५			स्वर्गवासपछिको तेस्रो शनिबार चवालिसौं शनिबार
धर्मशास्त्र पाठ			
इजकिएल १८:२१–२४	भजनसंग्रह १४६	२ कोरिन्थी १०:१–७	सन्त मत्ती १७:२२–२७

सुसमाचारको विषयः आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु

यो खण्ड केका बारेमा छ?

येसुले आफ्नो कष्ट र मृत्युको बारेमा भविष्यवाणी गर्नुहुन्छ। उहाँले आश्चर्यकर्म पनि गर्नुहुन्छ, यसैले कि उहाँ र सन्त पत्रुस दुबै जनाले मन्दिरको अनिवार्य कर तिर्न सकुन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले सिक्दछौं कि येसु स्वेच्छाले क्रुसमा जानुभयो। उहाँलाई कसैले दबाब दिएको थिएन। उहाँ यसका लागि तयार हुनुहुन्थ्यो। येसु नागरिक कर्तव्य र नियमप्रति बफादार रहन र अनावश्यक आरोपबाट बच्न चाहनुहुन्थ्यो। त्यसकारण उहाँले मन्दिरको अनिवार्य कर तिर्नुभयो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. येसुलाई हाम्रो आवश्यकता र हाम्रो भविष्य हरेक कुरा थाहा छ। यो जान्न पाउनु हाम्रा लागि धेरै ठुलो सान्त्वनाको कुरा हो।

२. येसुले हाम्रा कर्तव्य र जिम्मेवारी पूरा गर्न हामीलाई सहायता गर्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ। हामीले केवल उहाँमा भरोसा गर्नुपर्छ र हरेक विचारलाई ख्रिस्टको अधीनतामा ल्याउनुपर्दछ।

३. हामीलाई त्यसो गर्ने अधिकार भए तापनि हामीले अनावश्यक रुपमा मानिसहरुलाई चोट पुर्‍याउनुहुँदैन।

६ सेप्टेम्बर २०२५ **स्वर्गवासपछिको चौथो शनिबार** **पैंतालिसौं शनिबार**			
धर्मशास्त्र पाठ			
प्रस्थान ३:१–६, ११–१४	भजनसंग्रह ३७:१–११	१ कोरिन्थी ३:१६–२३	सन्त मत्ती ५:३८–४८

सुसमाचारको विषयः इमान्दारीसाथ हिंड्नुहोस्।

यो खण्ड केका बारेमा छ?

जब येसुले हामी जिउनुपर्ने सिद्धान्तहरुका बारेमा सिकाउनुहुन्छ, उहाँले अरु मानिसलाई प्रेम गर्नुको महत्वमा जोड दिनुहुन्छ, चाहे तिनीहरु हामीप्रति निर्दयी वा क्रुर नै किन नहोउन्।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले खराबीको सट्टा खराबी गर्नुहुँदैन, तर दया र प्रेम देखाउनुपर्छ। यसो गरेर हामीले पिताको नमुनालाई पछ्याउँदछौं र सिद्धतामा बढ्दै जान्छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. आत्मसंयमका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्, यसैले कि शब्द वा व्यवहारले कसैले तपाईंलाई चोट पुर्‍याउँदा तपाईंले कठोर शब्द वा हिंसासहित प्रतिउत्तर जनाउनुहुने छैन।

२. तपाईंको विरोध गर्नेहरुलाई परमेश्वरले आशिष् देउन भनी इमानदारपूर्वक प्रार्थना गर्नुहोस्।

३. दान, प्रार्थना र उपवास जस्ता आत्मिक अनुशासनहरुका अभ्यासले (मत्ती ६:१-१८) हामीलाई हाम्रा स्वर्गीय पिता जस्तै हुन मदत गर्ने छ।

८ सेप्टेम्बर २०२५, सोमबार

थिओटोकोसको जन्मको पर्व

धर्मशास्त्र पाठ			
उत्पत्ति २८:१०–१७	इजकिएल ४३:२७–४४:४	फिलिप्पी २:५–११	सन्त लुका १:३९–४९, ५६; ११:२७–२८

सुसमाचारको विषयः महान् उदाहरण आमा मरियम

यो पर्व केका बारेमा छ?

यस पर्वले, पवित्र चर्चको परम्पराद्वारा हामीलाई सुम्पिएअनुसार, हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टकी आमा सन्त मरियमको जन्मको उत्सव मनाउँदछ।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

परमेश्वरले कसरी धार्मिक र आदरणीय दम्पतीको प्रार्थनाको जबाफ दिनुभयो र दम्पतीले आफ्नो प्रतिज्ञा गरिएको बालिका मरियमलाई उपहारका रुपमा परमेश्वरमा समर्पण गरे भन्ने कुरा सिक्छौं।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. आमा मरियमका बाबुआमाले झैं हाम्रा छोराछोरीलाई परमेश्वर र उहाँका पवित्र चर्चको सेवा गर्न समर्पण गर्नु हाम्रा लागि सबैभन्दा महान् अवसर हो।

२. परमेश्वरका उद्देश्यहरु अनुसरण गर्नका लागि आमा मरियमको जीवन हाम्रो लागि एक महान् उदाहरण हो। उहाँ हामीजस्तै मानव थिइन्, जसले पूर्ण रुपले परमेश्वरको आज्ञापालन गर्ने कुरा रोजिन्।

३. हामी आमा मरियमझैं जीवित परमेश्वरको 'मन्दिर' बन्नुपर्छ र हरेक मानिसलाई ख्रिस्टतर्फ डोऱ्याउनुपर्छ।

१३ / १४ सेप्टेम्बर २०२५

छयालिसौं शनिबार / आइतबार

पवित्र क्रुसको पर्व

धर्मशास्त्र पाठ			
गन्ती २१:४–९	भजनसंग्रह ९८:१–५	गलाती २:१७–३:१४	सन्त लुका २१:५–२८

सुसमाचारको विषयः क्रुसको विजय

यो पर्व केका बारेमा छ?

यस पर्वले साँचो क्रुस पत्ता लगाएको ऐतिहासिक घटनाको स्मरण गर्दछ - प्रभु येसु ख्रिस्ट क्रुसमा टाँगिनुहुँदा त्यही क्रुस प्रयोग गरिएको थियो।

हामीले यस पर्वबाट के सिक्छौं?

हामीले सिक्छौं कि चौथो शताब्दीमा सन्त हेलेनालाई साँचो क्रुस पत्ता लगाउनका लागि अगुवाइ भयो। त्यस साँचो क्रुसलाई आश्चर्यपूर्ण ढङ्गले प्रमाणित गरियो। उनका छोरा सम्राट कन्स्टान्टिनले पछि गएर त्यहाँ चर्च निर्माण गरे।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. क्रुस हाम्रो विश्वासको प्रमुख चिन्ह हो। त्यसकारण हामीले आफैंमाथि क्रुसको चिन्ह बनाउँछौं, हाम्रो घर तथा चर्चका वेदीमा क्रुस राख्दछौं र गलामा समेत लगाउँछौं।

२. क्रुस सबै दुष्टतामाथि परमेश्वरको विजयको चिन्ह हो। त्यसकारण यस पर्वको समयमा संसारको चारै कुनातिर हामीले क्रुस उचाल्छौं।

३. जब हामी क्रुसलाई हेर्छौं, ख्रिस्टले हाम्रा निम्ति भोग्नुभएका दुःखकष्टका लागि हामी परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छौं।

४. क्रुसले हाम्रो क्रुस बोकेर उहाँको पछि लाग्ने ख्रिस्टको बोलावटलाई स्मरण गराउँछ।

२० सेप्टेम्बर २०२५	**पवित्र क्रुसको पर्वपछिको पहिलो शनिबार**

सतचालिसौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया १:१०–२०	भजनसंग्रह ३४	१ कोरिन्थी २:१०–१६	सन्त मर्कुस १३:२८–३७

सुसमाचारको विषय: जागा र तयार रहनुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

ख्रिस्ट निश्चित रुपले फर्की आउनुहुने छ। तर उहाँको अचानक हुने आगमनको अर्थ यो हो कि हामी जागा र तयार रहनुपर्दछ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

उहाँको आगमनमा ढिलाइ भएका कारण कहिलेकाहीं हामी संसारिक कुराहरुका पछि बहकिन (सन्त मत्ती १३:३८-३९) र तयारी नभई रहन (दस कन्नेको दृषटान्त) सक्छौं। हामीले हाम्रो जीवनमा आलस्यता र सन्तुष्टताताई आउन दिनुहुँदैन, बरु उहाँको आगमन नभएसम्म उहाँको काममा विश्वासयोग्य र इमान्दार हुनुपर्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. येसु निश्चित मितिमा फेरि फर्केर आउनुहुन्छ भन्ने व्यक्तिहरुबाट कहिल्यै छलमा नपर्नुहोस्। येसुको आगमनको समयको बारेमा कसैले जान्दैन र हामी यस्तो जान्ने कुराको पछि लाग्नु पनि हुँदैन।

२. निश्चित हुनुहोस् कि ख्रिस्टले प्रतिज्ञा गर्नुभएअनुसार उहाँ हामीलाई स्वर्गीय घरमा लैजान आउनुहुने छ।

३. जब उहाँ आउनुहुन्छ, उहाँले हामीलाई विश्वासयोग्य पाउनुपर्छ। त्यसकारण ख्रिस्टले हामीलाई जे कुरा गर्न दिनुभएको छ, हामी उक्त काममा निरन्तर लागिरहनुपर्छ।

२७ सेप्टेम्बर २०२५	**पवित्र क्रुसको पर्वपछिको दोस्रो शनिबार**

अठचालिसौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

१ राजा ३:५–९	भजनसंग्रह १९:७–१४	१ कोरिन्थी २:१४–३:९	सन्त मत्ती १६:५–१२

सुसमाचारको विषयः झुटो शिक्षा र शिक्षकहरुबाट होसियार हुनुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यहाँ येसुले आफ्ना चेलाहरुलाई कपटी फरिसी र सदुकीहरुको शिक्षाबाट गलत रुपले प्रभावित हुनदेखि सावधान रहन चेतावनी दिनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

चेलाहरु येसुसँग रहेको भए तापनि, तिनीहरुका विश्वास कमी भएका कारण, तिनीहरुका हृदय कठोर पारिएको थियो, यसैले कि तिनीहरुले आत्मिक सत्यताहरु बुझ्न नसकुन्। हामी यो पनि सिक्छौं कि जसरी थोरै खमीर धेरै पीठोमा फैलिन्छ र यसलाई पूर्ण रुपमा खराब बनाउँछ, त्यसरी नै झुटा शिक्षाहरु छिट्टै फैलिन्छन् र मानिसहरुका जीवनलाई नष्ट गरिदिन्छन्।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. उहाँको सत्यता बुझ्ने विवेकशक्ति र प्रज्वलित हृदय दिनका लागि परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस।
२. पवित्र चर्चको साँचो शिक्षालाई दृढतापूर्वक पक्रनुहोस् – यसैले कि हामी गलत मार्गमा नबहकिऔं।
३. झुटा शिक्षक र तिनीहरुका शिक्षालाई खेल्न नदिनुहोस्। तिनीहरुले तपाईंलाई नाश गर्ने छन् (२ तिमोथी २:१७)।

४ अक्टोबर २०२५	**पवित्र क्रुसको पर्वपछिको तेस्रो शनिबार, एसओसि को लागी विशेष भेटी**
उनान्चासौं शनिबार	

धर्मशास्त्र पाठ

हितोपदेश १:२–९	भजनसंग्रह ८	रोमी ८:१–११	सन्त मर्कुस २:२३–२८

सुसमाचारको विषयः व्यावस्थावादमाथि कृपा विजयी हुनुपर्छ

यो खण्ड केका बारेमा छ? (सन्त मत्ती१२;१-१४ र सन्त लुका ६;१-११ पनि अध्यान गर्नुहोस्)

आफ्ना धार्मिक व्यवस्थामा कठोर फरिसीहरुले येसुमा दोष भेट्टाउँछन्। किनभने उहाँका चेलाहरुले सबाथमा व्यवस्था भङ्ग गरे। येसु आफै व्यवस्थादाता हुनुहुन्छ र उहाँले तिनीहरुलाई सम्झाना गराउनुहुन्छ कि परमेश्वरले बलिदान (धार्मिक विधि) होइन, तर कृपाको चाहाना गर्नुहुन्छ (सन्त मत्ती १२:७)।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

मानिसहरुलाई निन्दा गर्न परमेश्वरको व्यवस्था प्रयोग गर्नुहुँदैन। तिनीहरुले हामीलाई अरुका आवश्यकताप्रति असंवेदनशील पनि बनाउनुहुँदैन। 'दया' गर्नु भनेको सामान्य रुपमा धार्मिक कर्तव्यहरु पूरा गर्नुभन्दा बढी अरुको भलाइ गर्नु तथा तिनीहरु र तिनीहरुका खाँचोप्रति संवेदनशील हुने कुरालाई प्राथमिकता दिनु हो।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. मानिसहरुप्रति दयालु हुनुहोस्, तिनीहरुका आवश्यकताप्रति संवेदनशील हुनुहोस् र तिनीहरुका न्याय नगर्नुहोस्।
२. धार्मिक नियमहरुले हामीलाई अन्धो बनाउन वा अरुप्रति असंवेदनशील हुन नदिनुहोस्।
३. येसुको उदाहरण पछयाउनुहोस्, स्वधर्मी फरिसीहरुको होइन।

११ अक्टोबर २०२५	पवित्र क्रुसको पर्वपछिको चौँथो शनिबार

पचासौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

१ राजा ८:२२–३०	भजनसंग्रह ४२	१ कोरिन्थी १:२१–२९	सन्त लुका १६:९–१८

सुसमाचारको विषय: रुपियाँपैसामा विश्वासयोग्य हुनुहोस्

यो खण्ड केका बारेमा छ?

यस खन्डले हाम्रा रुपियाँपैसामा (भौतिक सम्पत्ति, धन इत्यादि) विश्वासयोग्य हुन, रुपियाँपैसाप्रति हाम्रो दृष्टिकोण कस्तो हुनुपर्छ र कसरी यो हाम्रो आत्मिक जीवनका साँचो आशिषहरुसित सम्बन्धित छ भन्ने कुराका बारेमा बताउँदछ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामीले सिक्छौं कि रुपियाँपैसा आफैमा खराब कुरा होइन र रुपियाँपैसा (हाम्रो वा अरुको) प्रयोग गर्ने कुरामा हाम्रो विश्वासयोग्यता प्रत्यक्ष रुपमा परमेश्वरले हामीलाई दिनुहुने आत्मिक आशिषहरुसित सम्बन्धित छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. दशांश, भेटी, दान दिएर र परमेश्वरको कामको लागि परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको रुपियाँपैसा र स्रोतहरुप्रति विश्वासयोग्य हुनुहोस्।
२. रुपियाँपैसाको आधारमा मात्र निर्णय गरेर, कहिल्यै रुपियाँपैसाको दास नबन्नुहोस्।
३. अनन्तसम्मका लागि मित्रहरु प्राप्त गर्न रुपियाँपैसाको प्रयोग गर्नुहोस्।

१८ अक्टोबर २०२५			**पवित्र क्रुसको पर्वपछिको पाचौं शनिबार**
एकाउन्नौं शनिबार			
धर्मशास्त्र पाठ			
लेवी २:१–३	भजनसंग्रह ४६	१ तिमोथी ६:१३–२१	सन्त मत्ती २३:१–१२

सुसमाचारको विषय: नम्रहरु उचालिने छन्।

यो खण्ड केका बारेमा छ?

कतिपय मानिसले कसरी आफ्नो आत्मिक अधिकारको दुरुपयोग गर्छन् र हामी उहाँका चेलाहरु कसरी अरुभन्दा भिन्न हुनुपर्छ भन्ने बारेमा येसुले बताउनुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

हामी सिक्छौं कि हामी परमेश्वरको नजरबाट उम्कन सक्दैनौं र हाम्रा सबै अभिप्राय स्पष्ट रुपले परमेश्वरमा देख्न सकिने छन्। त्यसकारण, जब हामीले आफैलाई उच्च पार्छौं, यस कुराले उहाँलाई प्रसन्न तुल्याउँदैन। नम्रता र दासको हृदय हुने कुराले परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउँछ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. अरुले देख्न सकुन् भनेर मात्र हामीले कहिल्यै कुनै काम गर्नुहुँदैन।

२. आत्मिक अधिकारमा हुनेहरु सबैले तिनीहरुले जे भन्छन्, त्यही कुरा गर्नुपर्छ।

३. नम्र र दासको हृदय भएको मानिस हुने प्रयास गर्नुहोस्।

* कपटी तथा ढोंगी अगुवाहरुलाई पिता र गुरु नभन्नका लागि येसुले दिनुभएको चेतावनीलाई ती पदावलीहरु प्रयोग गर्ने कुराका विरुद्धमा निषेध गरिएको रुपमा गलत ढंगले नबुझ्नुहोस्। चर्चको सुरुवातका दिनदेखि नै परमेश्वरले दिनुभएको अधिकारमा रहेका बिसप र याजकलाई ‘पिताहरु’ भनिन्थे।

२५ अक्टोबर २०२५	**पवित्र क्रुसको पर्वपछिको छैठौं शनिबार**

बाउन्नौं शनिबार

धर्मशास्त्र पाठ

यसैया ४३:१६–२५	भजनसंग्रह ८४	१ कोरिन्थी ५:६–१३	सन्त लुका १८:१८–२७

सुसमाचारको विषयः सबै कुराभन्दा बढी परमेश्वरलाई प्राथामिकता दिनु

यो खण्ड केका बारेमा छ?

ईमानदारीपूर्वक परमेश्वरलाई पछयाउन चाहने धनी, जवान र धर्मी शासकसितको कुराकानीमा, परमेश्वरको राज्यमा प्रवेश गर्ने बाटोमा उसलाई के कुराले अवरोध खडा गर्दै छ भनेर बुझ्नका लागि येसुले त्यस मानिसलाई सहायता गर्नुहुन्छ।

हामीले यस खण्डबाट के सिक्छौं?

यस संसारमा भएका सबै धनसम्पत्ति भन्दा परमेश्वरको राज्यमा प्रवेश गर्ने कुरा धेरै महत्त्वपूर्ण छ। तर हामी यति धेरै रुपियाँपैसामा संलग्न हुन्छौं कि यसले हामीलाई परमेश्वरको राज्यमा प्रवेश गर्नदेखि रोक्न सक्छ।

हामीले यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं?

१. आज्ञाहरु पालन गर्नु मात्र पर्याप्त कुरा होइन; तर ख्रिस्टका खातिर सबै कुरा त्याग्न हामी इच्छुक हुनुपर्छ।

२. रुपियाँपैसा, धनसम्पत्ति, परिवार, इज्जत, समाज, शिक्षा र यस्ता सबै कुरा परमेश्वरको लागि दोस्रो हुनुपर्छ।

३. यदि पूर्ण रुपले ख्रिस्टको पछि लाग्नदेखि हामीलाई कुनै कुराले रोकिरहेको छ भने, प्रार्थना गर्नुहोस् कि परमेश्वरले यस्तो मोहमाथि विजय प्राप्त गर्न हामीलाई मदत गरुन्। परमेश्वरको लागि कुनै कुरा असम्भव छैन।

बिलिभर्स इस्टर्न चर्च क्यालेन्डर २०२४/२०२५

मिति / दिन	पर्व	विवरण
३ नोभेम्बर २०२४, आइतबार	चर्चको पवित्रीकरण (कुदोस एथो)	लिटर्जी क्यालेन्डर वर्षको सुरु चर्चको पवित्रीकरण
१० नोभेम्बर २०२४, आइतबार	चर्चको अर्पण (हुदोस एथो)	चर्च अर्पण / नवीकरण आइतबार
१७ नोभेम्बर २०२४, आइतबार	जकरियालाई सूचना (सुबोरे दाज्खार्यो)	गब्रिएल स्वर्गदूतले बप्तिस्मा दिने युहन्नाको जन्मको बारेमा जकरियालाई सूचना दिएको स्मरण
२१ नोभेम्बर २०२४, बिहीबार	**थिओटोकोसको प्रवेशको पर्व**	कन्ने मरियम बालक हुँदा यरुसलेमको मन्दिरमा प्रवेशको स्मरण पर्व
२४ नोभेम्बर २०२४, आइतबार	थिओटोकोसलाई सूचनाको पर्व	कन्ने मरियमलाई उनी येसुको आमा बन्ने छिन् भनेर प्रधान दूत गब्रिएलले मरियमलाई जानकारी दिए
१ डिसेम्बर २०२४, आइतबार	येसुको जन्मोत्सव (Nativity) को २५ दिने उपवास	येसुको जन्मोत्सवको तयारीको लागि उपवास र पश्चात्तापको समय
१ डिसेम्बर २०२४, आइतबार	सन्त मरियमको एलिसिबासितको भेट (मेजल्टो)	सन्त मरियम एलिसिबाकहाँ गएको स्मरण पर्व
८ डिसेम्बर २०२४, आइतबार	बप्तिस्मा दिने युहन्नाको जन्म (माउलोदेब-द-युबानोन मामदोनो)	बप्तिस्मा दिने युहन्नाको जन्म जयन्ती पर्व

मिति / दिन	पर्व	विवरण
१५ डिसेम्बर २०२४, आइतबार	सन्त योसेफलाई सूचना	सन्त मरियमद्वारा येसुको जन्मको बारेमा गब्रिएल स्वर्गदूतद्वारा सूचना
१८डिसेम्बर २०२४, बुधबार	प्रेरित सन्त थोमसको दुख्रोनो	सन्त थोमस सहिद भएको स्मरण दिवस
२५डिसेम्बर २०२४, बुधबार	**ख्रिस्टको जन्मोत्सव (Nativity)- (एल्दो)**	हाम्रा प्रभुको मानव देहधारण जन्मोत्सव
१ जनवरी २०२५, बुधबार	हाम्रा प्रभुको खतनाको पर्व	यहुदी परम्पराबमोजिम, हाम्रा प्रभुको खतना र उहाँको नाउँ येसु राखेको पर्व
६ जनवरी २०२५, सोमबार	**हाम्रा प्रभुको थिओफनी पर्व (देन्हो)**	येसुले यर्दन नदीमा सन्त बप्तिस्मा दिने युहन्नाद्वारा बप्तिस्मा लिनुभएको स्मरण पर्व
७ जनवरी २०२५, मंगलबार	सन्त बप्तिस्मा दिने युहन्ना दिवस	सन्त बप्तिस्मा दिने युहन्नाको शिर छेदनको स्मरण पर्व
८ जनवरी २०२५, बुधबार	सन्त स्तिफनस दिवस	डिकनहरुका प्रमुख र सहिदहरुमा प्रथम सन्त स्तिफनस सहिद भएको स्मरण पर्व
१८ जनवरी २०२५, शनिबार	अलेक्जेन्ड्रियाका प्याट्रिआर्क सन्त अथनेसियस महान्‌को पर्व	अलेक्जेन्ड्रियाका चौथो शताब्दीका महाधर्माध्यक्ष सन्त अथनेसियस महान्‌को पर्व हो। उनलाई चर्चका डक्टर र 'अर्थोडक्सीका पिता' भनिन्छ।

मिति / दिन	पर्व	विवरण
२ फेब्रुअरी २०२५, आइतबार	**खिस्टको प्रस्तुतीकरण पर्व *(मायाल्थो)***	नाबालक येसुलाई मन्दिरमा अर्पण गरेको स्मरण पर्व
१० फेब्रुअरी २०२५, सोमबार	निनबे लेन्ट / तिन दिनको लेन्टको सुरु	पुरानो करारको समयमा निनबेका मानिसहरुले योना अगमवक्ताद्वारा परमेश्वरले दिनुभएको चेतावनी सुनेर सबै मानिसले उपवास बस्ने घोषणा गरेर परमेश्वरको दया खोजेको उदहरणको अनुसरण गर्न यो उपवास बस्ने गरिन्छ।
१६ फेब्रुअरी २०२५, आइतबार	सबै दिवङ्गत याजकहरु (कोह्ने आइतबार)	पवित्र चर्चमा विश्वासयोग्य दिवङ्गत याजकहरु र तिनका साँचो विश्वास तथा सेवाको स्मरण दिन
२३ फेब्रुअरी २०२५, आइतबार	सबै दिवङ्गत विश्वासी जनहरु (अन्नेडे आइतबार)	सबै दिवङ्गत विश्वासी जनहरुका स्मरण दिवस
२ मार्च २०२५, आइतबार	महान् लेन्टको पहिलो आइतबार (महान् लेन्टको पेथुर्था, कोथिने सन्डे)	येसुले कानामा गर्नुभएको पहिलो चिन्हको स्मरण गर्दै यो महान् लेन्ट सुरु हुन्छ। पेथुर्था- फर्कने, समापन गर्ने
३ मार्च २०२५, सोमबार	महान् लेन्टको पहिलो सोमबार	महान् लेन्टको पहिलो सोमबारको दिनमा मिलापको सेवा गरीकन विश्वासयोग्य जनहरुलाई महान् लेन्टको समयमा प्रवेश गर्न तयार हुन सहायता हुन्छ।
९ मार्च २०२५, आइतबार	महान् लेन्टको दोस्रो आइतबार	कुष्ठरोगीलाई निको पारेको आश्चर्यकर्मको स्मरण दिवस

मिति / दिन	पर्व	विवरण
१६ मार्च २०२५, आइतबार	महान् लेन्टको तेस्रो आइतबार (महर्यो)	पक्षाघातीलाई निको पारेको स्मरण दिवस
२३ मार्च २०२५, आइतबार	महान् लेन्टको चौथो आइतबार (ना नेइटो सन्डे)	कनानीकी छोरीलाई निको पारेको स्मरण दिवस
२५ मार्च २०२५, मंगलबार	**थिओटोकोसलाई सूचनाको पर्व (सुबोरो)**	हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टको मानव देहधारणबारे गब्रिएल स्वर्गदूतले कन्ने मरियमलाई सूचना स्मरण पर्व
३० मार्च २०२५, आइतबार	महान् लेन्टको पाचौं आइतबार (पिप्थो सन्डे)	कुप्रो परेकी स्त्रीलाई निको पारेको स्मरण दिवस
६ अप्रिल २०२५, आइतबार	महान् लेन्टको छैटौं आइतबार, (साम्यो सन्डे)	अन्धो मानिसलाई निको पारेको स्मरण दिवस
१३ अप्रिल२०२५, आइतबार	**पाम सन्डेको पर्व**	हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्ट यरुसलेममा विजयी प्रवेश गर्नुभएको स्मरण पर्व
१६ अप्रिल २०२५, बुधबार	पवित्र बुधबार	यो महान् र पवित्र हप्ताको बुधबार हो जति बेला चर्चले दुई वटा घटनाहरुलाई स्मरण गर्छ, र ती हुन् 'पापी स्त्री' को हातले ख्रिस्टलाई मुर्रले अभिषेक गरेको र यहुदाले आफ्नो प्रभुलाई धोका दिनलाई यहुदी अधिकारीहरुसित सम्झौता गरेको; यो दिनको साँझको सेवामा विश्वासी जनहरुलाई पवित्र तेलले अभिषेकको संस्कार (Holy Unction) पालन गरिन्छ।

मिति / दिन	पर्व	विवरण
१७ अप्रिल २०२५, बिहीबार	पवित्र बिहीबार	पवित्र हप्ताको बिहीबार, जसमा चर्चले ख्रिस्टको रहस्यमय रात्री भोजनको स्मरण गर्छ, जति बेला उहाँले सदाका लागि पालन गर्न पवित्र प्रभुभोज, ईश्वरीय युखारिस्टको स्थापित गर्नुभयो।
१८ अप्रिल २०२५, शुक्रबार	पवित्र फ्राइडे (हासो)	येसु ख्रिस्टको क्रुसीकरणको स्मरण दिवस
१९ अप्रिल २०२५, शनिबार	पवित्र शनिबार	पवित्र हप्ताको आखिरी र लेन्टको अन्त्यको दिन, जसमा चर्चले ख्रिस्टको पार्थिव शरीर चिहानमा रहेको र उहाँको आत्मा पातालमा झरेर त्यहाँ हुनेहरुलाई सुसमाचार प्रचार गरेको स्मरण गर्छ।
२० अप्रिल २०२५, आइतबार	**पर्वहरुका पर्व** **इस्टर सन्डे (कुमथो)**	इस्टर: हाम्रा प्रभु र उद्धारकर्ता येसु ख्रिस्टको जीवनदायी पुनरुत्थानको पर्व
२७ अप्रिल २०२५, आइतबार	नयाँ आइतबार	इस्टर पछिको पहिलो आइतबार, सन्त थोमस र अरु प्रेरितहरुकहाँ ख्रिस्ट देखा पर्नुभयो र उहाँले आफ्ना घाउहरु देखाउनुभयो र सन्त थोमसको शङ्का हटाइदिनुभयो।

मिति / दिन	पर्व	विवरण
४ मे २०२५, आइतबार	नयाँ आइतबार पछिको पहिलो आइतबार	इस्टर पछिको पहिलो आइतबार, सन्त थोमस र अरु प्रेरितहरुकहाँ ख्रिस्ट देखा पर्नुभयो र उहाँले आफ्ना घाउहरु देखाउनुभयो र सन्त थोमसको शङ्का हटाइदिनुभयो।
८ मे २०२५, बिहीबार	अथानेसियस योहान प्रथम मेट्रोपोलिटनको स्मरण दिवस	विश्राम लिनुभएका अथानेसियस योहान प्रथम, मेट्रोपोलिटन धन्य सम्झनाको स्मरण दिवस
२९ मे २०२५, बिहीबार	**हाम्रा प्रभुको स्वर्गारोहण पर्व (सुलोको)**	येसुको पुनरुत्थान भएको ४० दिनपछि उहाँको स्वर्गारोहरणको स्मरण पर्व
६ जुन २०२५, शुक्रबार	प्रेरितहरुका लेन्टको सुरु	यो उपवास जुन १६ मा सुरु हुन्छ र २९ मा सकिन्छ। यो उपवासमा प्रेरितहरुको अनुसरण हुन्छ (हिब्रु १३:७), जसले मत्ती ९:१५ को येसुको वचन पूरा गर्न उपवास बसे।
८ जुन २०२५, आइतबार	**पेन्तिकोस पर्व**	पेन्तिकोसको दिनमा प्रेरितहरुमाथि पवित्र आत्मा ओर्लनुभएको र चर्च स्थापना भएको स्मरणको पर्व
१५ जुन २०२५, आइतबार	पेन्तिकोसपछि पहिलो आइतबार सबै सन्तहरुका पर्व	आदमको समयदेखि आफ्नो पवित्र जीवनद्वारा परमेश्वरको महिमा गरेका सबै सन्तहरुको स्मरण गर्न अलग गरेको दिन

मिति / दिन	पर्व	विवरण
२९ जुन २०२५, आइतबार	पत्रुस र पावलको पर्व	यी दुई महान् सन्तहरुका संस्मरण उत्सवपछि प्रेरितहरुका उपवास सकिन्छ।
३ जुलाई २०२५, बिहीबार	सन्त थोमस पर्व	सन्त थोमसको जीवन र कार्यहरुलाई स्मरण
५ जुलाई २०२५, शनिबार	बहत्तर जना प्रचारकहरुका स्मरण पर्व	बहत्तर जना चेलाहरुलाई स्मरण
१ अगस्ट २०२५, शुक्रबार	१५ दिने स्वर्गवास लेन्टको सुरु	अगस्ट १ देखि १५ सम्म, यो विश्वासयोग्यहरुले आफ्नो मृत्युका लागि तयार हुने समय हो, किनभने परमेश्वरकी आमाको मृत्यु सबैका लागि इच्छालाग्दो र उदाहरणीय छ।
६ अगस्ट २०२५, बुधबार	**हाम्रा प्रभुको रुप परिवर्तनको पर्व**	तबोर पर्वतमा ख्रिस्टको रुप परिवर्तनको स्मरणको पर्व
१५ अगस्ट २०२५, शुक्रबार	**थिओटोकोसको स्वर्गवासको पर्व (सुनोयो)**	हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टकी आमाको स्वर्गवास वा "महानिद्रा" (Dormition) स्मरण पर्व
८ सेप्टेम्बर २०२५, सोमबार	**थिओटोकोसको जन्मको (Nativity) पर्व**	हाम्रा प्रभु येसु ख्रिस्टकी आमाको जन्मोत्सव स्मरण पर्व
१४ सेप्टेम्बर २०२५, आइतबार	**पवित्र क्रुसको पर्व**	रोमी सम्राट कन्स्टानटिनकी आमा सन्त हेलेनले हाम्रा प्रभु र उद्धारकर्ता येसु ख्रिस्टको साँचो क्रुस भेट्टाएको स्मरण पर्व
२३ अक्टोबर २०२५, बिहीबार	प्रेरित सन्त याकुबको पर्व	हाम्रा प्रभु येसुका भाइ र यरुसलेमको प्रथम बिसप सन्त याकुबको जीवन स्मरण

विशेष दिनहरु

विशेष दिनहरु	हप्ता	मिति
बाबुआमा / अभिभावक शनिबार	तेस्रो शनिबार	१६ नोभेम्बर २०२४
दिदीबहिनी शनिबार	पाचौं शनिबार	३० नोभेम्बर २०२४
बालबालिका शनिबार	छैटौं शनिबार	७ डिसेम्बर २०२४
क्लर्जी शनिबार	तेह्रौं शनिबार	२५ जनवरी २०२५
युथ शनिबार	छबिसौं शनिबार	२६ अप्रिल २०२५
मिसन शनिबार	बत्तिसौं शनिबार	७ जुन २०२५
सेमिनरी शनिबार	पैंत्तिसौं शनिबार	२८ जुन २०२५
एस. ओ. सि. शनिबार	उनान्चासौं शनिबार	४ अक्टोबर २०२५