ষষ্ঠ ধাপ

পবিত্র বাইবেলের বাণী সহভাগিতার বিভিন্ন পদ্ধতিসমূহ

ক। 3-R-S-S পদ্ধতি
খ। বাইবেল ও জীবন ভিত্তিক আদান-প্রদান
গ। ১২টি ধাপে সহভাগিতা
ঘ। ৭টি ধাপে বাণী সহভাগিতা (Lumko Seven Steps)
ঙ। ব্যক্তিগত বা পারিবারিক জীবনে দৈনিক ঈশ্বরের বাণী পাঠ
চ। ঐশবাণী সহভাগিতার আরও কিছু পদ্ধতি
ছ। দেখ - শোন - ভালবাস পদ্ধতি
জ। লেকসিও ডিভিনা
ঝ। প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে বাইবেল সহভাগিতা
ঞ। আমোস পদ্ধতিতে বাইবেল সহভাগিতা
ট। প্রবাদ বাক্যের মাধ্যমে সহভাগিতা

ক। 3-R-S-S পদ্ধতি

তিনবার শাস্ত্র পাঠ, তিনবার নীরবতা, তিনবার সহভাগিতা

১। গান বা পবিত্র আত্মার নিকট প্রার্থনা করুন
২। ১ম বার শাস্ত্র পাঠ ঃ নির্ধারিত পাঠটি দলের একজন প্রথমবার করবে।
৩। ১ম বার নীরবতা ঃ (এক মিনিট নীরবতায়, যে শব্দটি ভাল লেগেছে তা খুঁজে নেবে)।
৪। ১ম বার সহভাগিতা ঃ নীরবতায় যে শব্দ খুঁজে পেয়েছে তা এক এক করে সহভাগিতা করবে
৫। ২য় বার শাস্ত্র পাঠ ঃ নির্ধারিত শাস্ত্রপাঠ ২য় বার আবার করবে
৬। ২য় বার নীরবতা ঃ এবার দু'মিনিট নীরবতায়, একটি বাক্য বা পদ খুঁজে নিন
৭। ২য় বার সহভাগিতা ঃ এবার পদ উল্লেখপূর্বক আপনার বাক্য সহভাগিতা করুন
৮। তৃতীয় বার নীরবতা ঃ নির্ধারিত পাঠটি তৃতীয়বার করুন
৯। তৃতীয় বার নীরবতা ঃ এখন তিন মিনিট নীরবতায়, সম্পূর্ণ পাঠ আপনাকে কি শিক্ষা দিচ্ছে, সে উপলব্ধি করুন।
১০। তৃতীয় বার সহভাগিতা ঃ শেষবারে সম্পূর্ণ পাঠের উপলব্ধি এক এক করে সহভাগিতা করুন, মনে রাখুন "আমরা"-ও "আমাদের" শব্দ পরিহার করুন।
১১। শেষ প্রার্থনা ও গান দিয়ে শেষ করুন।

খ। বাইবেল ও জীবনভিত্তিক আদান-প্রদান

শাস্ত্রপাঠ ঃ ৮:২৬-৪০

১। ভূমিকা
২। পবিত্র আত্মাকে আহ্বান – (দলের যে কোন একজন স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রার্থনা করতে পারে)
৩। গান বা ভজন – নিজেদের জানা ও পছন্দমত হলে ভাল।
৪। ঐশবাণী পাঠ
৫। নীরব ধ্যান
৬। সহভাগিতা – (আদানপ্রদান)
৭। বাস্তব ঘটনা উপস্থাপন – আজকের পাঠের সাথে সম্পর্কযুক্ত কোন ঘটনা যে কেউ বলতে পারেন। পাড়ার যে কোন একটি ঘটনা বেছে নিন।
৮। নীরবে ধ্যান
৯। আদান-প্রদান – (সহভাগিতা) এ ঘটনার অর্থ কি ? এ ঘটনার দ্বারা মানুষের কি পরিচয় প্রকাশ পায় ? এ ঘটনা আমাদের কি শিক্ষা দেয় ? এ ঘটনা হতে আমাদের কি মঙ্গল আসতে পারে ? এ ঘটনা ও

ঈশ্বরের পরিকল্পনার মধ্যে কি সম্পর্ক রয়েছে ? এ ঘটনার মাধ্যমে ঈশ্বর আমাদের কি বলতে চান ?

১০। জীবনে প্রয়োগ – ঐশবাণী ও ঘটনাকে কেন্দ্র করে যে শিক্ষা লাভ করলাম, নীরবে তা চিন্তা করি ও সিদ্ধান্ত নিই, কিভাবে তা জীবনে প্রয়োগ করব।

১১। সমবেত ভাবে কাজের সিদ্ধান্ত গ্রহণ –
কাজের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাই স্বাভাবিক। কারণ এরই জন্য আদান-প্রদান করা হয়। যতদূর সম্ভব দিনের আলোচিত বিষয়ের সাথে যোগাযোগ রেখে এ সিদ্ধান্ত নেবেন। তবে এ সিদ্ধান্ত ও কার্য নির্ধারণ ব্যক্তিগত বা দলগত হতে হবে। পরবর্তী সভায় এ সিদ্ধান্ত ও কাজের রিপোর্ট প্রত্যেকের কাছ হতে শোনা হবে।

১২। স্বতঃস্ফূর্ত প্রার্থনা

১৩। শেষ গান

গ। বাইবেল সহভাগিতার ১২ ধাপ

শাস্ত্রপাঠ ঃ ইব্রীয় ৪:৭-১৩

১। ঈশ্বরের উপস্থিতি নির্ণয় – দলের পরিচালক এখানে সাধারণ ভূমিকা দিতে পারেন।

২। ভজন গান

৩। মূলসুর ঘোষণা : এখানে পরিচালক আজকের সহভাগিতার মূল সুর ঘোষণা করতে পারেন ও পুরো সহভাগিতার কাঠামো বলে দিতে পারেন।

৪। ঐশবাণী পাঠ ও জোরে কিন্তু ধীরে ধীরে পাঠ করুন।

৫। কিছু কথা – বাইবেল পাঠটি সকলের অন্তরস্থ হতে দলের একজন দু'এক কথা বলতে পারেন।

৬। নীরবতা – তিন থেকে পাঁচ মিনিট

৭। সহভাগিতার জন্য আমন্ত্রণ করতে পারেন

- এখানে আপনি পাঠ থেকে কোন পদ/অংশ/বাক্য উদ্ধৃতি করতে পারেন যা আপনার মনকে বেশী স্পর্শ করেছে
- এ পাঠের উপর আপনি আপনার নিজের অভিজ্ঞতা বলতে পারেন
- আপনার শেষ হলে অন্যজনকে বলতে সাহায্য করুন ও তা অতি মনোযোগের সাথে শুনুন। কারণ তার সহভাগিতা হয়তো আপনার জন্যে কোন সুখবর হতে পারে।
- দলের সকলকে বলতে উৎসাহ দিন, যা কিছু বলুক, মন্তব্য বা তর্ক-বিতর্কের ভাব বর্জন করুন। সর্বদা সংক্ষেপে বলুন যাতে অন্যে সুযোগ পায়।

৮। সুসংবাদের সহভাগিতা – পরিচালক সবার সহযোগিতা শুনে আবার সংক্ষেপে কয়েক কথায় আজকের বাইবেল সহভাগিতার সুসংবাদ সহভাগিতা করবেন।

৯। নীরবতা – এখানে নীরবে প্রার্থনা করা যায়।

১০। সার্বজনীন প্রার্থনা সহভাগিতার আমন্ত্রণ জানান।

১১। প্রার্থনা সহভাগিতা।

১২। শেষ প্রার্থনা ও গান।

ঘ। সাতটি ধাপ

১। আমরা প্রভুকে ডাকি
যে কোন একজন প্রার্থনাপূর্ণভাবে প্রভুকে আহ্বান করবে।

২। আমরা প্রভুর বাণী পাঠ করি
পাঠটি বের করি –
লুক ২৪:১৩-২০/২৭-৩৫।
একজনকে পাঠ করতে অনুরোধ করি।

৩। আমরা পাঠ্যাংশটি বেছে নিয়ে তার উপর ধ্যান করি।
পাঠ্যাংশটি বেছে নিয়ে ভক্তিপূর্ণভাবে জোরে পাঠ করি এবং মাঝে মাঝে নীরব থাকি।

৪। নীরবতার মধ্যে আমরা ঈশ্বরকে কথা বলতে দেই
আমরা কিছু সময়ের জন্য নীরব থাকি ... এবং আমাদের কাছে ঈশ্বরকে কথা বলতে দিই

৫। অন্তরে আমরা যা শুনলাম তা সহভাগিতা করি
কোন্ বাণীটি আমাদের ব্যক্তিগত ভাবে হৃদয়কে স্পর্শ করেছে ? আমরা আমাদের "আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা ও সহভাগিতা করতে পারি" যেমন, যদি জানা থাকে, "কোন বিশেষ মানুষ কিভাবে আধ্যাত্মিক জীবন যাপন করেছে" তা সহভাগিতা করা।

৬। আমাদের দল যে কাজের জন্য আহূত হয়েছে, তা আলোচনা করি
ক) পূর্ববর্তী কাজের বিবরণী পেশ
খ) কোন্ নতুন কাজ করতে হবে ?
গ) কে, কি ও কখন করবে ?

৭। স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমরা একসঙ্গে প্রার্থনা করি।
(সকলে মুখস্থ জানে এমন একটি গান বা একটি প্রার্থনা দিয়ে আমরা শেষ করি)।

৬। ব্যক্তিগত বা পারিবারিক দৈনিক ঈশ্বরের বাণী পাঠ

মার্ক ৪:২৬-৩৪

১। প্রার্থনা – ঈশ্বরের বাণী বুঝার ও নিজ জীবনে তা গ্রহণ করার জন্য ঈশ্বরের সাহায্য যাচনা করে প্রার্থনা করুন

২। ঈশ্বরের উপস্থিতি নির্ণয় – দু'এক মিনিট নীরব থেকে ঈশ্বরের উপস্থিতি নির্ণয় করুন।

৩। বাণী পাঠ – যে অংশটুকু পাঠ করছেন তা দ্বিতীয়বার পড়লে আর একটু সুস্পষ্ট হয়ে ওঠে। তখন দু'একটি বাক্য মনে রাখুন।

৪। ধ্যান করুন – নীরবে ঐ বাক্যটি নিয়ে ধ্যান করুন ও নিচের প্রশ্ন-উত্তর খুঁজে বের করুন।

ক) এই পাঠের বিষয়বস্তু কি ?

খ) এখানে ঈশ্বর ও যীশু সম্বন্ধে কি শিক্ষা পাচ্ছি ?

গ) এই পাঠে আমাকে কি কোন আদেশ দেওয়া হচ্ছে ? আমার কাছে কি কোন প্রতিজ্ঞা করা হচ্ছে ? আমাকে কি কোন সতর্কবাণী দিচ্ছে ?

ঘ) এখানে কি কোন ভাল দৃষ্টান্ত আছে, যা আমি অনুকরণ করতে পারি ? বা কোন ভুল আছে যা বাদ দিতে পারি ?

ঙ) এই নীতিমালা নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে কি ভাবে প্রয়োগ করতে পারি –

- আমার জীবনে/ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে
- পরিবারের লোকদের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে
- সহকর্মীদের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে
- পাড়া প্রতিবেশীদের সাথে সম্পর্ক স্থাপনে

৫। সহভাগিতা – পরিবারের মধ্যে করা যায় / ব্যক্তিগত হলে সহভাগিতার সুযোগ হয় না।

৬। সার্বজনীন প্রার্থনা – বাণী অনুসারেও হতে পারে। অন্য উদ্দেশ্য নিয়েও হতে পারে।

৭। শেষ প্রার্থনা

চ। ঐশবাণী সহভাগিতার আরও কিছু পদ্ধতি

ভূমিকা

ঐশবাণী সহভাগিতার ব্যাপারে আমরা সকলেই কম-বেশী সচেতন। ঐশবাণী সহভাগিতার ধরা-বাঁধা কোন নিয়ম বা পদ্ধতি নেই বললেই চলে। নিজে বুঝে নিয়ে একভাবে করা যায়, দলের সাথে একটি পদ্ধতিতে করা যায় কিন্তু বিষয় হলো ঃ ঐশবাণীর স্পর্শ ও প্রাণবন্ততা লাভ করার কারণে আমরা একটি নিয়ম শৃঙ্খলার মাধ্যমে তা করে থাকি। কারণ ঐশবাণী ধ্যান ও সহভাগিতায় কোন শৃঙ্খলা অনুসরণ না করলে ধ্যানের গভীরে পৌঁছা সম্ভব নয়। তাই আমরা 'পদ্ধতি' নিয়ে অনুশীলন করে থাকি। আবার প্রতিদিন একই পদ্ধতি ভাল না-ও লাগতে পারে। সেজন্যে এখানে আরও কয়েকটি সহজ দলীয় সহভাগিতার পদ্ধতি দেয়া হল, আশা করি মাঝে মাঝে পদ্ধতি পরিবর্তন করে নতুন স্বাদে বাণী ধ্যান আমাদের আরও অনুপ্রেরণা দান করবে।

১। দলীয় প্রতিক্রিয়া (Group Response)

এখানে আমরা বাইবেল সহভাগিতার যে পদ্ধতি ব্যবহার করব তার নাম হলো "দলীয় প্রতিক্রিয়া"। আমাদের প্রত্যেককে ঐশবাণী কিভাবে ব্যক্তিগত ভাবে স্পর্শ করেছে তা এখানে সহভাগিতা করব না। তার চেয়ে বরং আজ আমরা আমাদের সমাজ সম্পর্কে চিন্তা করব। সমাজ, ধর্মপল্লীর যে কোন একটি সমস্যা আমরা চিন্তা করব ও সহভাগিতা করব। আমরা বাণী পাঠ করব ও পরে প্রশ্ন করব।

পদ্ধতি ঃ ক্রুশ চিহ্ন বা গান দিয়ে শুরু করা যায়

১-বাণী পাঠ করব

- আমরা শাস্ত্র পাঠটি দু'বার করব
- শাস্ত্রপাঠ শোনার পর নীরবে আমরা কোন্ শব্দ বা পদ নির্ণয় করব যা আমার নিকট ভাল লাগে। শব্দ বা পদ নির্ণয় করার পর জোরে পড়ে শোনাব এবং একজন পড়ার পর একটু নীরবে ধ্যান করব ঐ শব্দ বা পদটি।

২-খুঁজে দেখি

-বাণীর মধ্যে আমাদের সমাজের বা ধর্মপল্লীর কোন সমস্যাদির উল্লেখ রয়েছে ?

❑ এখন আমরা দলে নীচের প্রশ্ন নিয়ে আলাপ করব।

প্রশ্ন-১। আমাদের ধর্মপল্লী বা সমাজের কোন্ সমস্যাটির সাথে আজকের পাঠে উল্লিখিত সমস্যাটির মিল রয়েছে ? বা অন্যভাবেও বলা যায় –

২। পাঠের এমন কোন অংশ মনে পড়ে যা আমাদের

সমাজের সমস্যার সাথে মিলে যাচ্ছে ?
- প্রথমে নিজে ২/৩ মিনিট চিন্তা করুন
- এখন আমরা শুধুমাত্র সমস্যাটি বলি
- সবার বলা শেষ হলে, আমরা মাত্র একটি সমস্যা বেছে নিয়ে আলাপ করব।

৩। ঈশ্বর কি বলেন ঃ আমাদের এ সমস্যায় ঈশ্বর কি বলেন ?
- এ সমস্যায় ঈশ্বরের বাণী শুনতে প্রায় তিন মিনিট নীরবে কাটাব।
- তিন মিনিট পরে ঃ আমরা আমাদের চিন্তা সহভাগিতা করি যা নীরবতায় প্রভু আমাদের সমস্যা সম্বন্ধে বলেছেন।

৪। ঈশ্বর কি চান যেন আমরা তা করি ?
- সমস্যা সমাধানের পথে ঃ
- কি করব ?
- কে করবে ?
- কখন করবে ?
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর প্রভুর প্রার্থনা বলে গান করে শেষ করা যায়।

ছ। "দেখ - শোন - ভালবাস" পদ্ধতি

ভূমিকা

পরিচালক – ক্রুশের চিহ্ন বা গান দিয়ে শুরু করতে পারেন।

❑ আজ আমরা আমাদের সহভাগিতা ঐশবাণী দিয়ে শুরু করছি না কিন্তু দৈনন্দিন জীবনের বাস্তবতার দিকে তাকিয়ে শুরু করব। আজ আমরা 'দেখ-শোন-ভালবাস' পদ্ধতি ব্যবহার করব।

১। জীবনের দিকে দেখ
- আমরা সকলকে আহ্বান করি, যে সকল ঘটনা আমাদের চারপাশে কর্মস্থলে ঘটেছে, যা খুব গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়, এবং সেই ঘটনার সাথে আপনি নিজেও জড়িত ছিলেন, এ ধরনের যে কোন ঘটনা সংক্ষেপে এক এক করে বলুন।
- প্রত্যেকের সংক্ষিপ্ত ঘটনাগুলো শোনার পর, তার থেকে আমরা যে কোন একটি ঘটনার অভিজ্ঞতা বেছে নিই।
- এই ঘটনাটি আলাপের জন্য নীচে কয়েকটি প্রশ্ন দেয়া হল ঃ
- আসলে কি ঘটেছে ? আমরা কি সব ঘটনা জানি ? দলের অন্য কেহ কি এর চেয়ে অতিরিক্ত কিছু বলতে পারে ?
- কেন এ ঘটনা ঘটল ? আসুন, এ ঘটনা ঘটার কারণ খুঁজি।
- এ সম্বন্ধে আপনার উপলব্ধি কি ?

২। ঈশ্বরের বাণী শোন ঃ এই ঘটনা সম্বন্ধে ঈশ্বর কি চিন্তা ও উপলব্ধি করেন
- আসুন, আমরা নীরবে ৩/৫ মিনিট তাঁর কথা শুনতে চেষ্টা করি
- নীরবতার মধ্যে এই ঘটনা সম্পর্কে আমরা উপলব্ধি নির্ধারণ করি এবং শুনতে চেষ্টা করি, ঈশ্বর কি বলেন।
- আমরা বাইবেল না খুলেই নীরবে বাণী/ বা ঘটনাটি স্মরণ করি যা আমরা বাইবেল থেকে আগেই জানতাম।
- এখন আমরা কল্পনা করি ঃ যদি ঈশ্বর এই ঘটনা সম্পর্কে কথা বলতেন, তিনি কি বলতেন ?

❑ দয়া করে এখন সবার সাথে সহভাগিতা করুন যে, আপনি কি মনে করেন যে ঈশ্বর এ ঘটনা সম্পর্কে কি কথা বলেন।

- প্রয়োজনে এখানে বাইবেল খুলে পড়তে পারেন বা মনে থাকলে তা উচ্চারণ করতে পারেন।

৩। কাজের মাধ্যমে ভালবাসা
- ঈশ্বর আমাদের নিকট কি চান, যা আমরা করতে পারি ?

- কে করবে ? কখন করবে ? কি করবে ?

❑ সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর প্রভুর প্রার্থনা ও গান দ্বারা শেষ করুন।

জ। একটি ধ্যানমূলক প্রার্থনা পদ্ধতি

Lectio Divina - লেক্সিও ডিভিনা

লেক্সিও ডিভিনা ধ্যানের ধাপগুলো ঃ

১-ঐশবাণী (Lectio)ঃ যতবার, ততবার (ইন্দ্রিয় দ্বারা অনুভব করা)

২-ধ্যান বা মনন (Meditatio) ঃ (জ্ঞান দ্বারা অনুভব করা) পাঠের ঘটনাকে বিশ্লেষণ করে বাস্তব জীবনের সাথে তুলনা

৩-প্রার্থনা বা সংলাপ (Oratio) ঃ (চিন্তাশক্তি দ্বারা অনুভব করা)

(ক) ধ্যানের মধ্যে যা কিছু ভাল পেয়েছেন, তার জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন

(খ) অনুতাপ – ধ্যানের মধ্যে যা কিছু ব্যর্থতা, অবহেলা ও পাপের কথা ধরা পড়েছে তাই নিয়ে অনুতপ্ত হওয়া

(গ) অনুনয় - ব্যর্থতা, অবহেলাকে পুনরায় নতুন ক'রে তুলতে ও ভালকে ভালভাবে রক্ষা করতে শক্তি যাচনা করে প্রার্থনা

৪-অনুধ্যান (Contemplatio) ঃ (হৃদয় দ্বারা অনুভব করা) - এই চতুর্থ ধাপে সম্পূর্ণ নীরবতায়, আপনি ঈশ্বরের কোলে শান্তিতে বিশ্রাম করুন।

৫-কাজ (Actio) ঃ (বিচার-বিবেচনা দ্বারা কাজ) - ঐশবাণী ধ্যানে যে নতুন প্রেরণা পেলেন সেই মত কাজ করুন।

ঝ। প্রশ্ন-উত্তরের মাধ্যমে বাইবেল সহভাগিতা

১ - গান বা প্রার্থনা

২ - শাস্ত্রপাঠ ঃ যোহন ৪:১-১৫, ২৭-৩০ পদ

৩ - নিজের কথায় শাস্ত্রপাঠের বিষয় বর্ণনা করুন (বিভিন্ন জন বিভিন্ন অংশ বর্ণনা করুন)

৪ - নীরবে চিন্তা-ধ্যান করুন, অন্তরে পবিত্র আত্মার ব্যাখ্যা উপলব্ধি করুন

৫- প্রশ্নানুসারে সহভাগিতা করুন

৫.১ - (৩জন) পাঠে কতবার জল শব্দটি উল্লেখ করা আছে ।

৫.২ - (বাকী জন) জল সম্বন্ধে কি কি বলা হয়েছে ?

৫.৩ - উপরোক্ত তালিকা অনুসারে জল ও শাশ্বত জীবন জলের মধ্যে পার্থক্য কি কি ? (সহভাগিতা) (ব্যাখ্যা নয়)

৫.৪ - যাকোবের দেওয়া জলের কুয়োটি এত গভীর কেন ? সুন্দর পরিষ্কার জল শুধু গভীরে পাওয়া যায় কেন ? এই কথা জল ও জীবন জল উভয়েরই প্রযোজ্য।

৫.৫-(ক) মেয়েটি কি জল তুলতে এসেছিল না ? তবে কেনই বা সে তার কলসী সেখানে ফেলে রেখে বাড়ী ফিরে গেল ?

(খ) যীশু কি জল খেতে চেয়েছিলেন না ? তবে কেনই বা জল খেয়ে পিপাসা মিটান নি ? (সহভাগিতা)

৫.৬ -আপনি কি ভাবে জল চান, জল তোলেন ও জল পান করেন এবং অন্যকে জল দেন ?

৬। সহভাগিতার উপর ভিত্তি করে স্বতঃস্ফূর্ত প্রার্থনা

✪ ✪ ✪

বাইবেল সহভাগিতা ঃ শাস্ত্রপাঠ - যোহন ৪:১-৫, ২৭-৩০ পর্যন্ত

কাঠামো ঃ

১। **গান বা প্রার্থনার মাধ্যমে পবিত্র আত্মাকে আহ্বান**

২। **শাস্ত্রপাঠ**

৩। **শাস্ত্রপাঠটি নীরবে আবার দেখুন**

৪। প্রশ্ন অনুসারে আপনার **ধ্যানের উত্তর খুঁজে বের করুন** ও কাগজে লিখুন ঃ

- পাঠে কতবার 'জল' শব্দটি উল্লেখ করা আছে ?
- জল সম্বন্ধে কি কি বলা হয়েছে ?
- জল ও শাশ্বত জীবন জলের মধ্যে পার্থক্য কি ?
- "জল তোলা" ও "জল ওঠান"– এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য কি ?
- মেয়েটি কি জল তুলতে এসেছিল না ? তবে কেনই বা সে তার কলসী সেখানে ফেলে রেখে বাড়ী ফিরে গেল ?
- যীশু কি জল খেতে চেয়েছিলেন না ? তবে কেনই বা জল খেয়ে পিপাসা মিটান নি ?

- যাকোবের দেওয়া জলের কূপটি এত “গভীর” কেন ? সুন্দর পরিষ্কার জল শুধু গভীরে পাওয়া যায় কেন ?
- আপনি কি ভাবে জল চান, জল তোলেন, জল পান করেন ও অন্যকে দেন ?

৫। **সহভাগিতা ঃ** আপনার উত্তর এবার দলের সাথে সহভাগিতা করুন, সংক্ষেপে বলবেন

৬। **বাস্তব কাজের সংকল্প ঃ** আজকের পাঠ থেকে কি বাণী নিয়ে বাড়ী যাব ।

৭। **স্বতঃস্ফূর্ত প্রার্থনা** – সহভাগিতার নতুন চেতনার উপর ভিত্তি করে।

✪ ✪ ✪

একই কাঠামোতে প্রতি সহভাগিতা ২বারও করা যাবে কারণ প্রতিটি সহভাগিতা খুবই ধ্যানপূর্ণ, চিন্তাপূর্ণ আলোচনা।

১। **পবিত্র আত্মার নিকট প্রার্থনা**

২। **শাস্ত্রপাঠ** – মথি ১৩:১-৯ (তিন বার তিন জন করবে)

৩। **নীরবতা** – তিন মিনিট

৪। **সহভাগিতার প্রশ্ন** ঃ (প্রতিটি প্রশ্ন পরিচালক বলার পর দলের সকলে চিন্তা করবে ও পরে এক এক করে সহভাগিতা করবে)
- যীশু কেন লোকদের উপমা কাহিনীর মাধ্যমে উপদেশ দিতেন ?
- উপমার এ গল্পটিতে চাষী, বীজ-এর কি অর্থ বুঝাতে চাচ্ছে ?
- কত ধরনের মাঠ রয়েছে – এখানে মাঠ বা জমি বলতে কি বুঝাচ্ছে ?
- উপমা বাস্তব বা অবাস্তব কিছু ? বাস্তব হলে তিনি কোথায় এ চিত্রটি দেখেছেন ?
- মানব জীবনে বীজের গুরুত্ব কি ? বীজের বেড়ে উঠার জমি কে প্রস্তুত করবে ?
- পথের ধারে/পাথুরে জায়গায়/কাঁটা ঝোপে/ ভাল মাটি মানুষের জীবনে এর কোন অর্থ আছে কি ?
- ফল উৎপাদন কেন ভাল মাটির উপর নির্ভর করে, আপনার জীবনে এর মানে কি ?

৫। **প্রার্থনা** ঃ সময় থাকলে যে বাণী ধ্যান-সহভাগিতা করেছেন তাই নিয়ে প্রার্থনা করুন, নতুবা প্রভুর প্রার্থনা দিয়ে শেষ করুন।

✪ ✪ ✪

১। **পবিত্র আত্মার নিকট প্রার্থনা**

২। **শাস্ত্র-পাঠ ঃ** মথি ৬:৭-১৫ (তিনবার তিন জন করুন)

৩। **নীরবতা** - তিন মিনিট

৪। **সহভাগিতার প্রশ্ন ঃ** (প্রতিটি প্রশ্ন পরিচালক বলার পর দলের সকলে চিন্তা করবে ও পরে এক এক করে সহভাগিতা করবে)
- প্রভুর প্রার্থনার “আমাদের” শব্দটির মানে কি ? এ “আমাদের” শব্দের মধ্যে কারা রয়েছে – একটি তালিকা করি। এবারে তালিকাটি সামনে রেখে চিন্তা করি, সত্যিই কি “হে আমাদের স্বর্গস্থ পিতা” বলার মত যোগ্যতা আমাদের আছে ?
- “স্বর্গস্থ পিতঃ” -এর মানেই বা কি ? স্বর্গ কি ? স্বর্গের রূপের সাথে আমাদের বাস্তবতা মিলছে না কেন ? বাস্তব জগতে বসে, এই যে মানুষ স্বর্গের পিতাকে ডাকছে, এটি কি সত্যিই বাস্তব ?
- কখন “পিতার নাম” প্রশংসিত বা পূজিত হয় ? সন্তানদের মধ্যে কোন্ কোন্ আচরণে পিতার নাম পূজিত না হয়ে খর্ব হয় ?
- ঈশ্বরের রাজ্য কি ? এ রাজ্যের পরিবেশ কেমন চিন্তা করুন, স্বর্গে ও মর্তে তাঁর যে রাজ্য এটি আবার কেমন ? কেন স্বর্গ ও মর্তে একই রাজ্য প্রতিষ্ঠিত হওয়া উচিত ? কিভাবে ঈশ্বরের স্বর্গের রাজ্য এ জগতেও প্রতিষ্ঠিত হবে ?
- দৈনিক আমরা কোন্ খাদ্যের জন্য পরিশ্রম করি বেশী ? দৈহিক খাদ্য ও আত্মিক খাদ্য দু'ধরণের খাদ্যের মধ্যে সবচেয়ে মূল্যবান কোন্‌টি ? আবার সমাজে দৈহিক খাদ্য কেহ প্রচুর পরিমাণে পাচ্ছে, কেহ পাচ্ছে না, এ অন্যায্যতার জন্য দায়ী কে, কেন ? কি ভাবে তা দূর করা যায় ?
- আমরা কিভাবে অন্যের অপরাধ ক্ষমা করি ? যদি ক্ষমা করতে না পারি কেনই বা মুখে মুখে ক্ষমার কথা বলি ? আমরা কি তা হলে তখন বলব, আমরা যেমন অপরাধ ক্ষমা করি না, তেমনি তুমিও আমার

অপরাধ ক্ষমা কর না ?

- আমাদের জীবনের পরীক্ষা প্রলোভনগুলো কি কি ? কোন্‌গুলো কোন্‌ ধরনের নৈতিক আধ্যাত্মিক মূল্যবোধ ধ্বংস করছে ? তাহলে আমার করণীয় কি ?
- সেই মহা "অসত" কি বিষয়, যার হাত থেকে আমাদের রক্ষা পাওয়া দরকার ? আমার পরিবারে, সমাজে অসৎ কাজগুলো কত বেশী দেখা যায় ? তা দূর করার জন্য আমরা কি করব ?

৫। **প্রার্থনা ঃ** যে আলোচনা করেছেন তার উপর ভিত্তি করে প্রার্থনা বলুন ধীরে ধীরে আন্তরিকতার সহিত প্রভুর প্রার্থনা বলুন।

ঞ। আমোস পদ্ধতি

(জাতীয় প্রশিক্ষণ কেন্দ্র থেকে সংগ্রহ করুন)

ট। প্রবাদ বাক্যের মাধ্যমে মঙ্গলসমাচার প্রচার বা ঘোষণা

ভূমিকা

বাংলার কৃষ্টি অতীব প্রাচীন। এই প্রাচীন কৃষ্টিগত প্রবাদ বাক্য বা প্রবচন বাঙ্গালী জীবনের নানা অভিজ্ঞতালব্ধ উক্তি। আমরা বাংলাদেশের সহজ সরল মানুষ, ঘর, গৃহস্থালী, চাষ-বাস, নীতিকথা, আচার-অনুষ্ঠান নিয়ে অনেক প্রবাদ বাক্য বা প্রবচন মুখে মুখে রচনা করেছি। এই প্রবাদ বাক্য বা প্রবচন প্রাচীন বাঙ্গালী জীবনের একটি সম্পদ এবং তা চিরন্তন সত্যও বটে। তাই দেখা যাচ্ছে, জীবন ও কৃষ্টির মিলনের ফলে সুষম নৈতিকতার সৃষ্টি হয়। নৈতিকতাই জীবনের বাহক। যদিও প্রবাদবাক্য জীবনের অভিজ্ঞতালব্ধ সরল গ্রামীণ ভাষা দিয়ে রচিত তবুও এই প্রবাদ বাক্য পর্যালোচনা করলে জীবনের সত্যময় তাৎপর্য পরিস্ফুটিত হয়। যে তাৎপর্যই ধর্মীয় মূল্যবোধের সাথে গভীর ভাবে জড়িত। এর কারণস্বরূপ আমরা বলতে পারি, মঙ্গলসমাচারে যীশুর প্রচার ছিল মানব জীবনের সহজ সরল উপমা-কথা। যা জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে ছিল এবং আজও আছে। যেমন যীশু একবার শিষ্যদের বলেছিলেন, "গাছের ফল দেখলেই গাছ চেনা যায়" (মথি ১২:৩৩-৩৭)। সুতরাং প্রতিটি প্রবাদ বাক্যের মধ্যে মঙ্গল বাণীর গভীর অর্থ পাওয়া যায়, যা আমাদের জীবনের সাথে গভীরভাবে মিশে আছে। যখন তা চিন্তা করি, তখন বুঝতে পারি মঙ্গলবাণী আলাদা কোন বাণী নয়, তা জীবনের বাণী। বাঙ্গালী জীবনে প্রাচীন প্রবাদবাক্য আজ যেমন নৈতিকতার অর্থ প্রকাশ করে ঠিক মঙ্গলবাণী সে ধরনের অর্থ প্রকাশ করে, তবে তা পরমেশ্বরের ও পুত্র খ্রীষ্টের মুখ নিঃসৃত বাণী। এর মধ্য দিয়ে পাওয়া যায় জীবনের পাথেয়।

কিভাবে প্রবাদবাক্য নিয়ে মঙ্গলবাণী ঘোষণা করবেন ঃ

– এ ধরনের বাইবেলভিত্তিক সভা দলীয়ভাবে করলে বিশেষ অর্থপূর্ণ হয়ে ওঠে।

১। পূর্ব প্রস্তুতিস্বরূপ

- প্রথমে একটি প্রবাদ বাক্য ঠিক করুন
- পরে প্রবাদ বাক্যানুসারে একটি মূলসুর বের করুন
- প্রবাদ বাক্য ও মূলসুর-এর সাথে মিল রেখে ঐশবাণীর একটি অংশ মনোনয়ন করুন।

২। বাইবেল ভিত্তিক দলীয় সভা

ক) প্রথমে একটি গান দিয়ে শুরু করুন

খ) একজন ছোট প্রার্থনা দিয়ে সভা শুরু করুন

গ) যিনি পরিচালক, তিনি তখন প্রবাদ বাক্যটি দলের নিকট ঘোষণা করবেন কিন্তু মূলসুরটি নিজের নিকট গোপন রাখবেন।

- যেমন, বলা যায় ঃ আজ আমাদের আলাপ বা সহভাগিতার বিষয় হল, প্রবাদবাক্য "মুখে মধু অন্তরে বিষ" = মূলসুর : কপটতা (ভণ্ডামী)
- মূলসুরটি গোপন রাখতে হবে কারণ ঐ প্রবাদবাক্য আলোচনার মাধ্যমেই মূলসুরটি কোন এক সময় বের হয়ে আসবে। যিনি পরিচালক তাকে লক্ষ্য রাখতে হবে যে, আলোচনা মূলসুর-এর সাথে এগিয়ে যাচ্ছে কিনা, নতুবা দু'একটি প্রশ্ন করে আলোচনাকে আবার সঠিক পথে ফিরিয়ে আনতে হবে।

ঘ) এখন প্রবাদ বাক্যটি নিয়ে জীবনের আলোচনা করুন ঃ (নীচের প্রশ্ন অনুসারে এগিয়ে চলুন)

- প্রবাদ বাক্যটি দ্বারা আমরা কি বুঝি ?
- আমার জীবনের সাথে কি এর কোন মিল আছে ?

- সমাজে এ ধরনের কোন ঘটনা ঘটছে কি ?
- এই প্রবাদ বাক্য দ্বারা আসল কি অর্থ প্রকাশ পায় ?
- আমি বা আমরা কেমন আছি ?

ঙ) আলোচনার পর নিজের আত্মপরীক্ষার জন্য কিছুক্ষণ সময় নীরব থাকুন।

চ) ঐশবাণী পাঠ ঃ মথি ২৩:১-৭; লুক ২০:৪৫-৪৭
- এই প্রবাদ বাক্য, মূলসুর ও শাস্ত্রপাঠের সাথে মিল আছে কি ?
- কোথায় মিল দেখি ? কেন মিল খুঁজে পাচ্ছি ?
- আমার জীবনে, পরিবারে, সমাজে ।

ছ) ঐশবাণী অনুসারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ
- আমি প্রবাদবাক্যের কথামত চলব, না ঐশবাণী অনুসারে তা পরিবর্তন করব ?
- আমি কি প্রবাদ বাক্যটি অন্যভাবে জীবনে কাজে লাগাতে পারব যে, "মুখে মধু কারণ, আমার অন্তরেও মধু।"

জ) প্রার্থনা ঃ আপনার সিদ্ধান্ত নিয়ে কিছুক্ষণ নীরবে প্রভুর সাথে প্রার্থনা করুন।

৩। আপনারা যাতে অন্যান্য সময় প্রবাদবাক্য নিয়ে ঐশবাণী ঘোষণা ও সহভাগিতা করতে পারেন, সে উদ্দেশ্যে কয়েকটি প্রবাদবাক্য, মূলসুর ও ঐশবাণী পাশাপাশি দেয়া হল। দলীয় ভাবে সপ্তায় একটি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

প্রবাদবাক্য	মূলসুর	শাস্ত্রপাঠ
১। "যেমন গাছ তেমন ফল" বা "ফল দেখে গাছা চেনা যায়"	পরিচয়	মথি ১২:৩৩-৩৭/৭:১৫-২০
২। "পাপের ধন প্রায়শ্চিত্তে যায়"	অনুতাপ	লুক ১৫:১১-২৪, ২৫-৩২
৩। "উপরে পানি ঢালে, তলে তলে গাছ কাটে"	ভালমানুষী	মার্ক ১৫:১-১৫
৪। "উলুবনে মুক্তা ছড়ানো"	অগ্রাহ্য করা	লুক ১৪;১৫-২৪/ মথি ১১:২০-২৪
৫। "যেমন কর্ম তেমন ফল"	পরিণামদর্শী	মথি ২৫:১-১৩
৬। "অতি লোভে তাঁতী নষ্ট"	ধ্বংস হওয়া	লুক ১২:১৩-২১
৭। "চক চক করিলেই সোনা হয় না"	প্রকৃত নেতার পরিচয়	মথি ২৩:৮-২৬
৮। "গেঁয়ো যোগী ভিক পায় না"	ব্যক্তির মূল্য না দেওয়া	মথি ১৩:৫৩-৫৭
৯। "কলা রুয়ে না কেটো পাত তাতে কাপড়, তাতেই ভাত"	জগতের তালে চল না	মার্ক ৪:১৩-২৫/ যোহন ১:১-১০
১০। "দুধ কলা দিয়ে সাপ পুষ না একদিন ছোবল মারবেই"	বিশ্বাসঘাতকতা	মার্ক ১৪:৬৬-৭২

(বি:দ্র: যেখানে দু'টো শাস্ত্রপাঠ দেওয়া আছে সেখান থেকে যে কোন একটি বেছে নেয়া যায়)

সপ্তম ধাপ

বাইবেল প্রদর্শনী

১। বাইবেল প্রদর্শনী

বাইবেল প্রদর্শনী হল, দ্বিতীয় ধাপে যে বাইবেল দিবস, বাইবেল সপ্তাহ ও মাস পালন করা হয়েছে, সেখানে অধিক সংখ্যক লোকের কাছে বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করে বৃহত্তর পবিত্র বাইবেলের পরিচয় করিয়ে দেয়া। যার মাধ্যমে লোকেরা বাইবেলের প্রতি অনুরাগী হয়ে ঐশবাণীপ্রিয় ব্যক্তিত্বে গড়ে উঠতে পারবে। বিশেষভাবে যারা এ বিষয়ে উৎসাহী তাদের কাছে ঐশবাণীর এ স্বাদ দিতে পারলে, এ বিষয় তারা নিজ থেকে ভবিষ্যতে ছড়িয়ে দেয়ার আশা রাখবে।

২। কে, কোথায় ও কিভাবে করবে

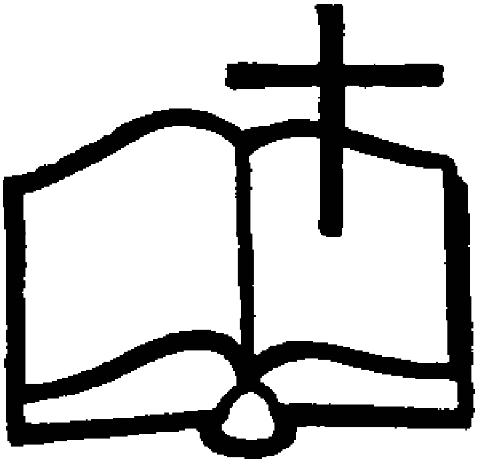
একটি বিশেষ দল যারা বাইবেল সম্পর্কে যথেষ্ট ধারণা পেয়েছে ও শিখেছে। এ দলটিকে নিয়ে প্রদর্শনীর একটি পরিকল্পনা করতে হবে, যে প্রদর্শনীতে আপনারা খ্রীষ্টবিশ্বাসীদের বাইবেলের প্রতি ভক্তি, বিশ্বাস ও অনুরাগ বৃদ্ধি করতে কি কি বিষয় নির্ধারণ করবেন। তা সম্পূর্ণ বাইবেলকে ভিত্তি করেই হতে হবে। পরবর্তীতে বিশদ আলোচনা করা হবে। স্থান নির্বাচন একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। যতদূর সম্ভব ধর্মপল্লীর হলঘরে বা বিদ্যালয় ঘরে বা যেখানে লোক সমাগম সুবিধাজনক সেখানেই করলে ভাল হয়।

৩। বাইবেল প্রদর্শণীর উদ্দেশ্য

যে কোন বাইবেল প্রদর্শণী ছোট হোক, আর বড়ই হোক, তা পরিপূর্ণ করতে তিনটি কৌশল প্রয়োজন।

ক) তা যেন লোকদের মনোযোগ আকর্ষণ করে ঃ
লোকদের বাইবেল প্রদর্শনী দেখে আর্কষিত হতে হবে এবং বাইবেল প্রদর্শণী কি, তারা দেখতে চাইবে। সে কারণেই পরিকল্পনা, বিন্যাস, সাজানো বিভিন্ন উপাদান ও বিষয়বস্তু এমন হতে হবে, তা যেন অতি সতর্কতার সাথে চিন্তাভাবনা করে প্রস্তুতি নেয়া হয়।

খ) তা প্রাসঙ্গিক হতে হবে ঃ
বাইবেল প্রদর্শনীতে এসে তারা যেন আজকের



বাস্তবতাই দেখতে পায়। অর্থাৎ পবিত্র বাইবেল হলো জগতের বাইবেল ও বাস্তবতা।

গ) এ প্রদর্শনী বাইবেলের ও বাইবেল সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্যবহুল হতে হবে ঃ
লোকেরা এখানে এসে পবিত্র বাইবেল সম্পর্কিত এমন কিছু তথ্য জানবে, বুঝতে ও নতুন চেতনা পাবে ও আবিষ্কার করবে, যা তার পূর্বে কখনও পায়নি।

বিভিন্ন ধরনের সংস্থা বা কমিশন রয়েছে যারা পবিত্র বাইবেল সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য বা প্রকাশনা বা Media প্রকাশ করে থাকে, আপনাদের প্রদর্শনীতে তাদেরও নিমন্ত্রণ দিলে ও স্টল বরাদ্দ করলে, তা খুবই উপযোগী হবে। এ প্রদর্শনীর মাধ্যমে একটি বাইবেলীয় সমাজ গড়ে উঠবে যেখানে বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন লোককে জড়িত রাখতে পারবেন এবং বাইবেল পাঠ, ধ্যান ও শিক্ষার জন্য আরও চেতনা বাড়বে।

আমরা হাতে দিয়ে, কানে শুনিয়ে যতটুকু না করতে পারি, তার চেয়ে বেশী করতে পারি চোখে দেখিয়ে, যা তারা বাস্তবিক ভাবে স্বচক্ষে দেখবে, ভাববে ও আত্মস্থ করবে।

সুতরাং এ ধরনের কাজে ধর্মপ্রদেশীয় বাইবেলীয় পালকীয় সেবাকর্মী দল, বাংলাদেশ বাইবেল সোসাইটি,

পশ্চিমবঙ্গের বাইবেলবিষয়ক প্রকাশনা বিভাগ, বাইবেল পারদর্শীগণ, জাতীয় প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, জাতীয় মেজর সেমিনারী ইত্যাদি প্রতিষ্ঠান, দল ও ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করে নিলে তারা আপনাকে আরো পরামর্শ, চিন্তা ও কলা-কৌশল দিয়ে সাহায্য করতে পারবে, যা আপনার প্রদর্শনীকে খুবই অর্থপূর্ণ ও সুখবরময় করে তুলবে। ধর্মপল্লীতে, আঞ্চলিক বা ধর্মপ্রদেশীয়, যেভাবেই আপনি করুন না কেন, আপনার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বিশপসহ বিভিন্ন পারদর্শীদের আমন্ত্রণ জানালে ভাল হবে।

প্রদর্শনীতে বাইবেল সম্পর্কিত কি কি বিষয় থাকতে পারে ঃ

১। অতি পুরাতন বাইবেল (হিব্রু,গ্রীক, ল্যাতিন, ইংরেজী, বাংলায় প্রথম প্রকাশিত, মান্দি, ত্রিপুরা, সান্তাল... বিভিন্ন ভাষায় বাইবেল)

২। বাইবেলের পুস্তকের তালিকা, তারিখসহ বড় আর্ট পেপারে কালো কালি দিয়ে লিখে প্লাষ্টিক বাধাই করে নেয়া

৩। মুক্তির ইতিহাসের বড় ছবি করে নেয়া ও উপস্থাপনার লোককে অভিজ্ঞ হতে হবে

৪। বাইবেলের বিভিন্ন মানচিত্র পুরাতন নিয়ম ও নতুন নিয়ম আলাদা করা

৫। পবিত্র জেরুশালেমের কিছু ছবি

৬। নতুন নিয়মের গঠনের বিভিন্ন ছবি বড় করে এঁকে নেয়া

৭। সুসমাচারের উৎপত্তি তারিখসহ কে, কখন, লিখেছেন

৮। বর্তমান বাস্তবতার চিত্র পাশাপাশি বাইবেলের চিত্র

৯। পবিত্র বাইবেল ব্যবহারের বিভিন্ন প্রকাশনা
- জাতীয় প্রশিক্ষণ কেন্দ্র থেকে
- জাতীয় প্রতিবেশী প্রকাশনা থেকে
- ব্যক্তিগত উৎস থেকে

১০। যে বছর থেকে বাংলাদেশে বাইবেল দিবস পালন করা হয়েছে, সে পোস্টারগুলো একটি স্টলে বাঁধিয়ে রাখা

১১। পোস্টার, লিফলেট, অধ্যয়নের বিভিন্ন উপাদান, স্লাইড, ক্যাসেট ভিডিও ইত্যাদি

১২। একটি স্টল থাকতে পারে তথ্য সরবরাহ – কার্ড, পুস্তক, দ্রব্য, স্লাইড, পোস্টার, ক্যাসেট, ভিডিও কোথায় পাওয়া যায়

১৩। বাইবেলীয় পোস্টার ইত্যাদি

১৪। জেরুশালেমের স্লাইড প্রদর্শণী

– মিঃ রবি খ্রীষ্টফার ডি'কস্তা
পালকীয় সেবাকেন্দ্র ও ধ্যানাশ্রম
অরিয়েন্টাল ইনস্টিটিউট, সাগরদী, বরিশাল।