

## १ भावना तथा मनोवेगहरू

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोसः २ सामूयल १३, गलाती ५:२२, कलस्सी ३:१२-१४, लूका १९:४१-४४, यूहन्ना १६:२०-२४।

स्मरण गर्नुपर्ने पदः “साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्दछु, तिमीहरू रुनेछौ र विलाप गर्नेछौ, तर संसार रमाउनेछ। तिमीहरू शोकित हुनेछौ, तर तिमीहरूको शोक आनन्दमा परिणत हुनेछ।” (यूहन्ना १६:२० रूपान्तरित)

भावना तथा मनोवेगहरू मानव जातका अभिन्न अङ्ग हुन्। हामी सजीव मानिस हौं भनेर हाम्रा भावनाहरूले देखाउँदछन्। ती भावनाहरू शक्तिशाली उर्जा हुन् जसले हामीलाई असल वा खराब बनाउँदछन्। तिनीहरूले हामीलाई खुशी, दिक्क, भयभित वा आनन्दले भरिएको व्यक्ति बनाउँदछन्।

“सकारात्मक” भावनाहरूले हामीलाई संतुष्ट र खुशी बनाएर राख्न सक्दछन्। “नकारात्मक” भावनाहरूले दुःख, पिडा र कष्ट ल्याउन सक्दछन्। सकारात्मक भावनाहरूले हाम्रो मानिसिक स्वास्थ्यलाई संतुलनमा राख्न प्रोत्साहन गर्दछन्। तर नकारात्मक भावनाहरूले हाम्रा एक आपसका सम्बन्धहरूमा समस्याहरू उत्पन्न गराउँछन्। हाम्रो समग्र जीवनशैलीलाई विभिन्न भावना तथा मुद्राहरूले असर पार्दछन् र तिनीहरू हाम्रो जीवनका प्रमूख भाग हुन् भन्ने कुरालाई बुझ्नु अत्यन्त सान्दर्भिक विषय हुन्।

सकारात्मक भावनाबाट फायदा उठाएर हाम्रो जीवन रमाइलो होस् भन्ने परमेश्वरको चाहना छ। तर पापको कारणले गर्दा हामीले धेरै नकारात्मक भावनाहरूको सामना गर्नुपरिरहेको छ। बाइबलका पात्रहरू पनि विभिन्न असल र खराब भावनाहरूले ओतप्रोत भएका थिए। कतिपयले आफ्नो भावनालाई बसमा राख्न सकेका थिए भने कतिले आवेशमा आएर अनियन्त्रित भएर अप्ठ्यारो परिस्थिति खेप्नु

परेको थियो। यसले गर्दा कतिपटक त गलत निर्णय गर्न तिनीहरू अग्रसरा भएका थिए।

हाम्रा भावना र कार्यशैलीको बिचमा कस्तो सम्बन्ध छ भन्ने कुरा सधैं स्पष्ट भएको पाउँदैनौं। के हाम्रा भावनाहरूले मात्र हामीलाई निर्देशित गर्छन् त? यो पनि स्पष्ट छैन। कतिपटक त पिडादायी भावनाहरूले परमेश्वरतिर दोन्याउँछन् र उहाँको सहायता र सहाराको निम्ति प्रार्थना गर्न हामीलाई धकेल्छन्। अरू बेला अन्तर्द्वन्दले गर्दा परमेश्वरमाथि विश्वासै गर्न छोडेको ज्वलन्त उदाहरणहरू प्रसस्त पाउँछौं।

हाम्रा मुद्रा, भावना, मनोवेग, आवेगहरूले हाम्रो जीवनलाई असर गर्ने भएकोले त्यसको बारेमा जानकारी पाउनु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। किनभने त्यस ज्ञानले हाम्रो भावनाहरूलाई कसरी नियन्त्रण गर्न सघाउँछन्।

### १. नकारात्मक भावनाहरू (२ सामूयल १३)

२ सामूयल १३को कथामा धेरै नकारात्मक भावनाका अनुभवहरू समावेश भएको हामी पाउँछौं। आकुल व्याकुलले ग्रस्त भइरहेको बेलामा मानिसहरूले एक आपसलाई भावनात्मक र शारीरिक रूपमा पिडा दिइरहेका थिए। तिनीहरूका क्रियाकलापले गर्दा राजाका सबै परिवारले दुःख पाएका थिए। यहाँ जे भयो त्यसले गर्दा भावी पिढीहरूले पनि दुःख भोग्नु परेको थियो।

आम्नोन, तामार, राजा दाउद र आबशोलमले के भावानत्मक पिडा भोग्नु परेको थियो?

आम्नोनले आफ्नो झडकेली बहिनीलाई जुन “प्रेम” देखाए त्यो सत्य प्रेम थिएन। उनी केवल योनक्रिडाले पिपासु बनेका थिए। उनी तामारको सुन्दरतामा फसेका थिए। उनीप्रति होइन उनको शरीरको मोहमा आमनन् बहुलाएका थिए। किनकि जब तामारलाई बलात्कार गरेर उसले चाहेको त्यो पाएपछि उसको हृदयमा तामारप्रति गहिरो घृणाले भरियो। अझ भनौं भने, उसले तामारलाई यस्तो किसिमले घृणा गरेको थियो कि पहिले उसले माया देखाएको भन्दा पनि त्यो चर्को

थियो (२ सामूयल १३:१५)। आम्नोनको अनुभवले ऊ दुईवटा कडा भावना वा मनोवेगले पिडित भएको थियो भनेर हामीलाई बताउँछ: (१) परस्त्रीप्रति कामवासना (२) घृणा । नकारात्मक भावनाहरूले जब मानिसहरू परिचालित हुन्छन् त त्यसले उनीहरूलाई मानसिक असंतुलनमा घचेडी दिन्छ। यसले गर्दा यस्तो गलत भावनाले पिडित भएको मानिसलाई मात्र होइन अरूले पनि भयङ्कर परिणाम भोग्न बाध्य तुल्याउँछ। “म तिमीलाई माया गर्छु” भनेर जब तामारलाई आफ्नो कव्जामा लिएर उनको नारी अश्मितालाई हरण गरियो, आफ्नो कामवासना तृप्त भएको लगत्तै आम्नोनको प्रेम घृणामा परिवर्तन भएको थियो। आफ्नी बहिनीको चित्कार तथा दयाको भिषलाई उसले वेवास्ता गर्‍यो। अनि जबरजस्ती उनलाई मानिसहरू लगाएर घरबाट निकालिदियो।

तामार पुरुष पिपासुका शिकार बनेकी थिइन्। आफूमाथि बलात्कार नगराउन आफ्नो झडकेलो दाईंलाई भरमग्दुर कोशिष गरेर रोक्न खोजेकी थिइ। त्यसले गर्दा आम्नोन उनीदेखि क्रोधित भएको थियो। जब तामारले आम्नोनको कुदृष्टिबाट फुट्कन असम्भव देखिन् त उनले उसलाई त्यस जघन्य अपराधबाट ऊ उम्कन सक्ने छैन भनेर चेतावनी दिएकी थिइ। तर हठी आम्नोनले आफ्नी बहिनीको नारि चित्कारको वास्ता गरेनन्। उनी आफ्नो कामवासनालाई तृप्त पार्नबाट एक इन्चपनि हटेन।

बलात्कार र दुर्व्याहारका शिकार हुँदा जसरी कुनै नारीले कष्ट भोग्छिन् त्यहि कष्ट तामारले पनि अनुभव भएकी हुनुपर्छ। उनको निरिह शरीरलाई बलियो पुरुषले आफ्नो कामवासनाको निमित्त प्रयोग गर्दा उनीमा क्रोध, लज्जाले धुलोपिठो हुनु स्वभाविकै थियो। उनको आत्मसम्मानमा गहिरो चोट परेको थियो। तत्कालै आफ्ना दाजु आबशोलमलाई आफ्नो दुःख सुनाउँदा उनले सान्त्वना पाइनन्, बरू चुप लाग भनेर आदेश पाइन्। तर आबशोलमले आफ्नी बहिनीलाई बलात्कार गर्ने झडकेला भाई आम्नोनको हत्या गर्न गुप्त योजना रचे। फेरि त्यो पनि निश्चार्थी भावनाले अभिप्रेरित भएर होइन। यदि आफ्नी बहिनीलाई बलात्कार गरेको निहँमा आम्नोनलाई मारे भने उसले पाउने

राजगद्दीको हकदार आफू हुने राम्रो अवसर मिल्छ भनेर आबसोलमले आमनोनको हत्या गरे। दाउद, आमनोन, तामार र आबसोलम, सबै जना घरायसी झगडाको शिकार भएर क्रोध र शोकका चपेटामा परेका थिए।

के तपाईं पनि कहिलै घृणा, शोक, त्रास, क्रोध र डाहको चपेटामा पर्नुभएको छ? यस्ता भावनाहरूलाई तपाईंले कसरी सम्हाल्नु भयो? त्यसको परिणाम थाहा पाएको भए तपाईंले त्यसलाई सम्हाल्न कुन तरिका अपनाउनु हुन्थ्यो होला?

## २. सकारात्मक भावना (गलाती ५:२२-२३)

घृणा, चिन्ता, त्रास, क्रोध, ईष, डाह जस्ता नकारात्मक भावना तथा मुद्राहरूलाई काखी च्याप्यौं भने तत्कालै तिनीहरूले हाम्रो शरीरलाई असर गर्दछन्। उदाहरणमा यदि हाम्रो हृदयमा नकारात्मक भावना पस्यो भने त्यसले हृदयको गति बढाउँछन् र शरीरका मांसपेशीहरूलाई तनावग्रस्त बनाउँछन्। त्यसले हाम्रो मुखलाई सुकाउँछन्, शरीरबाट चिसो पसिना विस्फोट भएर निस्कन्छन् र हामी कानो हुन्छौं र के गर्दैछौं त्यसबेला हामीलाई केहि थाहा पनि हुँदैन। यदि हामीहरूको बानीव्यहोरा यस्तै भयो भने यसले पेट र मुटुमा गम्भिर समस्याहरू उत्पन्न गराउँछ। तर करुणा, स्नेह, दया, नम्र, भद्रता, र धैर्य स्वभाव जस्ता सकारात्मक मुद्रा वा भावनामा हामी रहन सक्थौं भने तिनीहरूले हामीलाई असल र खुशी बनाउन सघाउँछन्। आफूसँग मात्र होइन, अरू मानिस र परमेश्वरसँग पनि सकारात्मक संबन्ध बढाउन तिनीहरूले तेवा दिन्छन्।

आजभोली सकारात्मक मनोविज्ञान नयाँ भएपनि अत्यन्त लोकप्रिय भएको छ। मनोविज्ञानकहरूले यसलाई मनोविज्ञानको एक भाग हो भनेर स्विकार गरेका छन्। खुशी हुन र मानसिक विमारबाट मुक्त हुनु यस सकारात्मक मनोविज्ञानले सकारात्मक भावनाहरूलाई हाम्रो दिमागमा अड्डा बनाउन दिनुपर्छ भनेर मानिसहरूलाई प्रोत्साहन गर्दछ। मनमा नकारात्मक शोचलाई खेलाइरहन्दा मानिसको स्वास्थ्य बिग्रेको र आयु छोटो भएको धेरै प्रमाणहरू छन्। तर सकारात्मक भावनाहरूले मानिसहरूको जीवन खुशी भएको र उनीहरूको आयु पनि

लम्बिएको पाएको छ। स्पष्ट रूपमा भन्ने हो भने जती हाम्रो मनमा सकारात्मक भावनाहरूलाई खेलायौं त्यति हामी स्वस्थ हुनसक्छौं।

परमेश्वरको आत्माका फललाई हाम्रो जीवनमा गाभिनुपर्दछ र तिनीहरूले हाम्रो स्वभावमा भिन्नता ल्याउँछन् भन्ने कुरामा को असहमत होला? हाम्रो जीवनमा समावेश हुनुपर्ने परमेश्वरका आत्माका फल कुन कुन हुन् त? हेर्नुहोस्: गलाती ५:२२। तिनीहरू हुन्: प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, विश्वस्तता, नम्रता र संयम।

कलस्सी ३:१२-१४ पढ्नुहोस्। हाम्रो जीवनमा हुनुपर्ने सबभन्दा अत्यन्त महत्वपूर्ण सकारात्मक भावना कुन हो भनेर पावलले भनेको छ? “धारण गर” अर्थात् अङ्ग्रेजीमा “लुगा लगाउ” भनिएको छ। ती पदहरूले हाम्रो स्वभावमा मानौं कस्तो किसिमका लुगाले ढाक्नुपर्दछ भनेर पावलले भन्दछ। पावलका बोलीहरूलाई सबैले पचाउन सक्ने क्षमता भयो भने के हुन्थ्यो होला?

मानव स्वभावमा हुनुपर्ने भावनाहरूमा सर्वोच्च भावनामा प्रेम हो। तर प्रेम केवल आवेशमा देखाउने भावना भन्दा उच्च कोटिको भावना हो। परमेश्वर आफै प्रेम हुनुहुन्छ। उहाँका सन्तानले उहाँको प्रेम अरूलाई खन्याएको र अरूले उनीहरूलाई खन्याएको प्रेमको अनुभव गर्नु भनि परमेश्वरको योजना हो। परमेश्वरलाई प्रेम गर्नु र उहाँको प्रेमलाई अनुभव गर्नु उहाँको चाहना हो। प्रेमले सबै खालका सकारात्मक भावनाहरू र आवेगहरूलाई पहिचान गर्न सहायता गर्दछ। यदि सच्चा प्रेम अर्थात् परमेश्वरबाट परिचालन गरिएको प्रेम हामीमा भयो भने हाम्रो आनिबानी अझ असल हुनसक्छ।

तपाईंको सकारात्मक भावनाहरूले तपाईंको व्यवहारमा कसरी प्रभाव पारेको अनुभव गर्नुभएको छ? आवेगमा आएर कुनै पनि महत्वपूर्ण निर्णय गर्नु किन हुन्न?

### **३, भावुक येशू: भाग १ (मर्कूस १:४०,४१)**

सहानुभूति र करुणाभावले गर्दा ठूलो भिँडलाई पेटभरी खाना येशूले ख्वाउनुभयो भयो भनेर मर्कूस ८:१-३मा उल्लेख गरेका छन्। येशूका प्रवचन सुन्नेहरूका आवश्यकताहरूलाई कसैले पनि सोचेका

थिएनन्। तिन दिनसम्म उनीहरू झण्डै भोकै बसेका थिए। कतिपय मानिसहरू टाडा टाडबाट आएका येशूले देखनुभएको थियो। तिनीहरू भोकै घर फर्काइयो भने तिनीहरू भोकले मुर्छा पर्न सक्छन् भन्ने कुरा येशूलार्ई थाहा थियो।

सारा भिडलाई खाएर येशूले आफ्नो स्नेह तिनीहरूलाई देखाउनुभएको थियो। यति मात्र होइन करुणा र दयाले भावुक भनेर येशूले अरू काम पनि गर्नुभएको थियो। उदाहरणमा हेर्नुहोस्: मर्कूस १:४०,४१ र मर्कूस ६:३४।

मानिसहरूले कोठीहरूलाई अत्यन्त तिरस्कृत भावले हेर्दथे। मानिसहरूका हृदयमा कोठ रोग जस्तो त्रसित गर्ने अरू कुनै रोग थिएनन्। कोठीहरूलाई सर्वसाधारण मानिसहरूसँग घुलमिल गर्न मनाहि गरिएको थियो। गाउँ घरबाट टाडा बाहिर रहेको छाप्रो तथा पाटीमा तिनीहरूलाई बस्न वाध्य गराइन्थ्यो। तिनीहरूलाई समाजले बहिष्कृत गरेको हुन्थ्यो। जब जब तिनीहरू माग्न गाउँ घरमा चहार्नुपर्दा “अशुद्ध ! अशुद्ध !” भनेर चिच्याउनु पर्दथ्यो। यसले मानिसहरूलाई टाडा रहन सतर्क गराइन्थ्यो ताकी तिनीहरूमा कोठ रोग नसरुन्। एक जना कोठीप्रति येशूको करुणा र सहानुभूति जागेर आएको थियो भनेर मर्कूस १,४०-४५ पदहरूले उल्लेख गर्दछन्। यसैकारण येशूले कोडीलाई छिट्टै निको पारेर पठाउनुभयो। हल्लाखल्ला नगर्नु भनेर येशूले त्यस कोठीलाई निर्देशन दिनुभएको थियो। तर त्यस कोठीले आफ्नो रोग अचम्म तरिकाले निको भएकोले गोप्यमा राख्न सकेन। येशूबाट पाएको प्रेमलाई कसले लुकाउन सक्दछ र? त्यसकारण उसले गाउँघरमा सबैलाई उसको कोठ रोग येशूले कसरी निको पार्नुभयो भनेर सुनाउन थाल्यो।

निरिह अर्थात् आफूले आफूलाई स्याहार गर्न नसक्नेहरूप्रति येशूको ठूलो सहानुभूति तथा करुणा हुन्थ्यो। साथै कुनै अगूवा नभएका, लक्ष्य नभएका र निर्देशित दिशा नभएर यताउता भौँतारिएकाहरूप्रति पनि उहाँ करुणाले भरेर भावुक बन्नुहुन्थ्यो। उदाहरणमा, भौतिक खाना खाउन अघि पहिला ती मानिसहरूको आत्मिक आवश्यकता जानेर येशूले तिनीहरूलाई परमेश्वरको राज्यको बारेमा सिकाउनुभएको थियो।

माया गर्नुपर्छ, करुणा देखाउनुपर्छ भनेर येशूले केवल भाषण वा धार्मिक प्रवचनमात्र दिनुभएन तर शारीरिक स्पर्शद्वाराले पनि येशूले आफ्नो आदर्शलाई व्यवहारमा उतार्नुभएको थियो। उदाहरणमा मर्कूस ९:३६मा येशूको मायालु स्पर्शलाई उल्लेख गरिएको हामी पाउँछौं। येशूले बालबालिकाहरूलाई काखमा लिनुभयो र तिनीहरूलाई माया गर्नुभयो। बिमारीहरूलाई आफ्नै हातले छोएर निको पार्नुभयो। यो कार्यले परमेश्वरको प्रेम र निको पार्ने शक्तिलाई येशूले देखाउनुभएको थियो।

एक जना धनी युवा अगुवा येशूकहाँ स्वर्ग जाने बाटो खोज्दै आएका थिए। त्यस युवाले येशूको निर्देशन पालन गर्न नचुनेतापनि ऊप्रति दयादृष्टिले उहाँले हेर्नुभएको थियो (मर्कूस १०:२१,२२)। यस बखत दुबैले बलियो भावनाहरू देखाएका थिए। येशूले त्यस युवाप्रति मायाले हेर्नु भयो भने येशूको कुरा नसुनी दुःख मानेर ती युवक फर्केर गएका थिए।

मानिसहरूलाई तपाईंले करुणा कसरी देखाउने? केवल करुणा भावनामात्रमा सिमित हुनुहुँदैन? तपाईंले कसैप्रति करुणा छ भने त्यसलाई व्यवहारबाट नै कसरी देखाउने? शोक र दुःखमा परेकाहरूलाई तपाईंले कसरी राम्ररी आफ्नो करुणा देखाउने? कस्तो मृदु वचन र व्यवहारबाट तपाईंले उनीहरूप्रति संवेदनशील भएको देखाउने?

#### **४. भावुक येशू: भाग २ (लूका १९:४१-४४)**

लूका १९:४१-४४ पढनुहोस्। येरुशलेमा शहरलाई हेरेर उहाँ अत्यन्त भावुक हुनुभयो र रुनु पनि भयो। किन होला? यस शहरको भविष्य र त्यसको अन्त्य येशूले देखनुभएको थियो। त्यसैलाई मध्यनजर गर्दा येशू अत्यन्त खिन्न हुनुभएको थियो। त्यस शहरको निम्ति मात्र होइन त्यस शहरमा रहने धेरै मानिसहरू जसले येशूलाई अश्विकार गरे तिनीहरूको गतिलाई हेरेर उहाँ अत्यन्त दुःखित हुनुभएको थियो। “येशू पहाडमा उक्लेर येरुशलेमा शहरलाई हेर्नु भयो। त्यस शहरलाई उहाँले माया र स्याहार गर्नुभएको थियो। त्यस शहरलाई हेर्दै मर्माहत भएर

## येशू रुनुभयो

येशू रुनुभयो। त्यसबेला हजारौं मानिसहरूले येशूको जय जय गाइरहेका थिए। 'होसन्ना, होसन्ना' भनेर गीत गाएर मानिसहरू आनन्दित भएका थिए। येशूको करुणा, सदाशयता र प्रेमलाई येरुशलेमका मानिसहरूले आत्मसात् गरुन भन्ने उहाँको चाहना थियो, तर त्यो चाहनालाई उनीहरूले तिरस्कार गर्दा अन्तिम पटक आँशु बगाएर उनीहरूको मन पगाल्न खोज्नुभएको थियो। "एलेन जी. हाइट, द स्पिरिट अफ प्रोफेसी, ठेली ३, पृ. २०बाट रूपान्तरित।

येशू दुई पटक रुनुभयो भनेर सुसमाचारका लेखकहरूले उल्लेख गरेका छन्। प्रायजसो आफ्नो निमित्त मानिसहरू रुन्छन्। तर येशूको शोक, अरूप्रति गहिरो सहानुभूति भएको कारणले प्रकट गर्नुभएको थियो।

देहायका पदहरूले येशूले केहि कस्ता कस्ता पिडादायी भावनाहरूको अनुभव गर्नुभएको थियो भनेर बताउँछन्: मत्ती २६:३७,३८, मर्कूस ३:५, ८:१२, यूहन्ना ११:३२-३८, मर्कूस ११:१५-१६? के कारणले गर्दा येशू एकदम भावुक हुनुभएको थियो?

येशू शोकित व्यक्तित्व भएको मानिस हुनुहुन्थ्यो भनेर यशैयाले ५३ अध्यायको प्रथम पदहरूले उल्लेख गर्दछन्। हो, उहाँ धेरै आनन्दको अनुभव पनि गर्नुभएको थियो। तर आफ्नो हृदय अत्यन्त पिडादायी भएको पनि अनुभव गर्नुभएको थियो। उहाँको सन्देशलाई उहाँका चेलाहरूले नबुझ्दा उहाँ अत्यन्त दुःखित हुनुभएको थियो। चेलाहरूको कठोर मनस्थितिले उहाँ विचलित हुनुभएको थियो। महान् प्रेम दर्शाएर र दैविक शक्तिद्वारा धेरै अचम्मका कामहरू गरेर उहाँले आफुलाई तिनीहरूमा प्रकट गर्नुभएको थियो। तैपनि, येशू अभिषिक्त व्यक्ति वा मसिह भनेर धेरैले बुझ्न सकेका थिएनन्। पापको परिणामले गर्दा मानिसहरू दुःख भोगीरहेको देखेर पनि येशू अत्यन्त शोकित हुनुभएको थियो।

लाजरसको मृत्युको कारण र त्यहाँ भएका वरिपरि मानिसहरूको मनस्थितिले गर्दा पनि अत्यन्त पिडा भएको येशूले अनुभव गर्नुभएको थियो। "उहाँ आत्मामा ज्यादै आतर्नाद अर्थात व्याकुल हुनुभयो, अनि अति दुःखित हुनुभयो" भनेर यूहन्ना ११:३३ले



बताउँछन्। “व्याकुल अर्थात् आतर्नाद” भन्ने अङ्ग्रेजी शब्द ग्रीक भाषाबाट आएको हो। यसले मानिस अत्यन्त पिडा वा कष्ट भोगेको अनुभवलाई वर्णन गर्दछ। यो पिडाको अनुभव गर्नेले घाँटी र नाकबाट दुःखका चित्कारहरू घनकाएको हुन्छ। ग्रीकका प्रशिद्ध नाटककार आशिकलसले (ई.पू. ५२५-४५६) घोडाको फुर्तकार अर्थात् फुँ फुँ गरेर सास फेर्ने आवाजलाई वयान गर्न त्यहि शब्दलाई प्रयोग गरेको पाउँछौं। “आर्तनाद अर्थात् व्याकुल” भन्ने शब्द नयाँ नियममा पाँच पटक प्रयोग गरिएको छ। त्यसमा चार पटक चाहिँ येशूको भावनालाई व्यक्त गर्न उल्लेख गरेको छ।

हाम्रा भावनात्मक तनावहरूप्रति प्रभु येशू कति संवेदनशील हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई स्पष्ट रूपमा बुझ्न उहाँको आफ्नै विविध भावनाका अनुभवहरूलाई अध्ययन गर्नुपर्छ। यो मार्मिक पद पढ्नुहोस्: “हामीसँग त्यस मूल पुजारी हुनुहुन्छ जो हाम्रा कमजोर र चोटलाई अनुभव गर्नसक्नुहुन्छ।” (हिब्रू ४:१५ रूपान्तरित)। विशेष गरेर दुःख कष्ट भएको बेलामा वा कसैले हाम्रो हृदयमा चोट पुऱ्याएको बेलामा यस पदका सन्देशले हामीलाई अरूसँग भन्दा पनि येशूसँग एक हुन कसरी सघाउन सक्छन्?

## **५. पिडादायी भावनाहरूका चक्रव्युहमा पर्ने बेलामा परमेश्वरको योजना (यूहन्ना १६:२०-२४)**

यूहन्ना १६:२०-२४ पढ्नुहोस्। पीडा र विपत्ति परेको बेलामा हामीलाई येशूले कस्तो प्रतिज्ञा दिनुभएको छ?

कोहि मानिस अत्यन्त कष्टदायी शारीरिक वा मानसिक पीडामा परिरहेकाछन् भने माथिका पदहरूले राहत दिन सक्दछन्। येशूका ती वचनहरूले हामीलाई सञ्जिवनीदिन सक्दछन्। ती पदहरूबाट केहि कुराहरू हामी सिक्न सक्दछौं, उदाहरणमा:

संसार अत्यन्त रमाई रहेको हामी पाउँछौं। तर जब हामी यताउती हेर्छौं मानिसको जीवनमा अन्यायले शासन गरिरहेको हामी पाउँछौं। अधर्मी, दुष्ट, फताहा, भस्टाचार, चापलुसी गर्नेहरू अत्यन्त रमाईरहेको पाउँछौं भने, परमेश्वरका विश्वासीहरू दुःख, कष्ट, अभावका

शिकार भइरहेको हामी पाउँछौं। त्यस्ता जीवनशैलीले निरन्तरता पाउँने छैन भनेर येशूले हामीलाई प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ। जे कुरा हामी हेछौं त्यो सत्य नै छन् भन्ने छैन किनकि जे देख्छौं प्रायजसो त्यसले हामीलाई धोका पनि दिइरहेको हुन्छन्। (उदाहरणमा विभिन्न मादक तथा पेय पदार्थ वा जङ्ग खानाका विज्ञापनहरूमा मोहित पार्ने नाराहरूले हामीलाई आकर्षक गर्न खोजेका हुन्छन्, तर के ती नाराहरू सत्य नै हुन् त? अनुवादकको प्रश्न।) अरूलाई हेर्दा हामी भन्दा सफल र खुशी भएको हामी पाउँछौं, तर के तिनीहरूको मनस्थिति साँच्चिकै हर्षमय छन् त?

विपत्ती, शोक, दुःख, कष्ट, अन्याय पछि गएर आनन्दमा परिवर्तन हुनेछ। यो येशूको वचनको केन्द्रविन्दु हो। दुःख, कष्ट, अन्याय तरेर मात्र जाने होइन त्यसको ठाँउमा आनन्दले भर्नेछन् भन्ने कुरालाई विश्वासीहरूले बुझ्नु अनिवार्य छ।

*विगतका पीडा वा वेदनाहरू विसिनेछन्।* अतितका दुःखमय सम्झनाहरूले मानिसलाई पिरोल्न सक्दछन्। मानिसहरूलाई विगतका पीडाहरूलाई बिर्साएर नयाँ जीवनमा गति दिन कतिपय मनोवैज्ञानिकहरूले भरमग्दूर प्रयास गरिरहेको हामी पाउँछौं। अगाडिका पाइलाहरूलाई सकारात्मक ढंगले चाल्दा मानिसहरूले खुशीको जीवन बिताउन सक्दछन्। जब एक आमाले भर्खरै जन्मेको बालकलाई काखमा लिन्छन् तब उनले आफ्नो नारकिय प्रसव वेदना विसर्की हुन्छन्। यहि सेरोफेरोमा प्रभु येशूले उहाँका भक्तहरूलाई यो वचन दिनुहुन्छ कि, एक दिन विगतका वेदनाहरू हटेर जानेछन्।

*हामीमा भएको आनन्द कसैले पनि खोस्नेछैनन्।* केवल आँशिक मात्र होइन पूर्ण रूपमा आनन्द र खुशी हुने बरदान दिन प्रभु येशूले हाम्रो अगाडि हात पसारीरहनुभएकोछ। परमेश्वरलाई विश्वास गर्नेहरूको निम्ति प्रदान गरिने यो नित्य अर्थात् सदासर्वदा रहिरहने अनन्त जीवनको बरदानलाई कुनै पनि शत्रुले खोस्न सक्नेछैनन्।

*आवश्यकताहरू हुनेछैनन्।* परमेश्वरका भक्तहरूले कुनै कुराको माग गर्नुपर्नेछैन भनेर येशूले वाचा दिनुभएको छ। “यसको आवश्यकता भयो, त्यो चाहियो, ऊ चाहियो” आदि आवश्यकताका अभावहरू

भक्तजनहरूमा हुनेछैनन् किनकि तिनीहरूका सबै आवश्यकताहरू येशूले पुन्याइ दिनुहुनेछ।

तपाईंको शोक, आनन्दमा बदलिनेछन् भन्ने येशूको वचनवद्धतालाई तपाईंले कसरी पकडी राखनसक्नुहुन्छ? जीवनमा आइरहने समस्याहरूको सामना गर्न येशूको उपरोक्त वचनहरूले तपाईंलाई कसरी भरोसा दिन्छन्? दुःख, अपसोच तथा सन्तापमा परिरहेकाहरूलाई येशूका वचनहरू सुनाएर तपाईंले कसरी उनीहरूको मनोबल उचाल्न सक्नुहुन्छ?

### **उपसंहार:**

थप जानकारी: “मन्दिरका प्रदुषित परिसरलाई येशूले हेर्नुभयो। मन्दिरमा भएका सबै मानिसहरूका दृष्टि येशूमा परे। मानिस र जन्तु जनावरहरूका हल्लाखल्लामा सन्नाता छायो। पुजारी, अगुवा तथा शासक, फारसी पण्डित र गौर-यहूदीहरूले अचम्म भएर मौनतापूर्वक र भयले परमेश्वरको पुत्रलाई येशूलाई हेरे। स्वर्गाका राजाको अति महान तथा गौरवशाली यशस्वीमा प्रभु येशू खीष्ट उभिनुभयो। परमेश्वरको महिमा मानवरूपी येशूद्वारा चम्किरहेको थियो। उहाँको अनुहार यसरी प्रज्वलित भयो कि पहिला कहिलै पनि भएको थिएन। मानिसहरूमा अनौठारूपमा भय फैलियो। येशूका नजिक हुनेहरू डरले भागाभाग भए। उहाँका केहि चेलाहरूसँग मुक्तिदाता एकलै ठिङ्ग उभिनुभयो। एक पलखको निम्ति सबै चुपचाप भएका थिए। गहिरो मौनताले मानिसहरूमा डर फैलिएको थियो। येशू बोल्न सुरु गर्नुभयो। उहाँको सुरिलो आवाज स्पष्ट थियो। अनि मानिसहरूले राहतको महशूस गरे।

“प्रभु येशूको स्पष्ट आवाजमा उहाँको शक्ति थियो, त्यसले मानिसहरूका ध्यान उहाँतिर आकर्षित भए मानौं शक्तिशाली हावाले उनीहरूलाई उहाँतिर फर्काइरहेको थियो: ‘यो लेखिएको छ, मेरो भवन प्रार्थनाको भवन हुनेछ। तर तिमीहरूले डाँकुहरूका ओडार बनायौं।’ येशू सिँढीबाट ओल्हनुभयो। तिन वर्ष पहिला देखाउनुभएको आफ्नो महान् आधिकारिक आह्वान भन्दा तुरहिको आवाजले जस्तै चर्को स्वरले सारा मन्दिर नै घन्किने गरि उहाँ चिच्याउँदै येशूले यो निर्देशन दिनुभयो,

‘यी सबै चिजहरू यहाँबाट हटाएर लैजाऊ।’-एलेन जी. हाइट, द स्पिरित अभ प्रोफेसी, ठेली ३, पृ. २३,२४।

**चिन्तनमननः**

१. माथि व्यक्त गरिएका एलेन जी. हाइटको कथनमा येशूका भावनाहरूलाई तपाईंले कसरी वाख्या गर्नुहुन्छ? हाम्रो जोश, जाँगर र भावनाहरूलाई उचित रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुपर्छ भनेर येशूका ती क्रियाकलापबाट हामीले कसरी सिक्ने?
२. सकारात्मक भावनाहरूले नकारात्मक भावनाहरूलाई कसरी छोपन सक्दछन्? मेरी मगदलिन र अर्को मेरी येशूको चिहानभिन्न हेर्दा उहाँलाई नदेख्दा भयभित भएका थिए यद्यपि तिनीहरू हर्षले भावविभोर भएका थिए भनेर मत्ती २८:८मा लेखिएका छन्। यसको बारेमा सोच्नुहोस्।
३. यहूदीहरू अहिले पनि प्युरिम चाड मनाउँछन्। पुरानो करारमा एस्थरको कथामा यहूदीहरूको आमहत्या गर्न प्रधानमन्त्री हामानले राजाबाट उर्दी पाएका थिए। तर महारानी एस्थरको हस्तक्षेपले गर्दा त्यो उर्दी सफल भएको थिएनन्। त्यसबेला यहूदीहरूका शोक आनन्दमा परिवर्तन भएका थिए। तिनीहरूको डर उत्सवमा परिणत भएको थियो (एस्थर ९:२२)। कतिपटक हाम्रा दुःखहरू हर्षमा परिणत भएको बेलाको स्मरण गरौं। विश्वासी मित्रहरूमा यस कुरालाई सम्झेर बाँडौं।
४. कतिपय हामी अन्धकारमा छामछुम गरिरहेका जस्ता हुन्छौं। परमेश्वर हामीबाट अत्यन्त टाडा भएको अनुभव पनि गर्दछौं। आहतको अनुभवमा हामी गुञ्जिरहेको बेलामा पनि परमेश्वरका प्रतिज्ञाहरूलाई आत्मसात् गर्न हामीले कसरी सिक्ने?

