

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस: मर्कस १:२१-३५, लूका ४:३१-४२, मत्ती ६:१४,१५, मत्ती २५:३४-४६, मत्ती २६:३६-४४, भजन ३१:२४।

स्मरण गर्नुपर्ने पद: “म सँग मिलेर बस, र म पनि तिमीसँग मिलेर बस्छु। कुनै पनि हाँगा आफैमा फल फलाउँदैन। यदि फल फलाउनु छ भने रुखमै जोडिएरै बस्नुपर्दछ। यसरी नै यदि तिमीहरू मसँग जोडिएर बसेनौ भने तिमीहरूले फल फलाउन सक्दैनौ।” (यूहन्ना १५:४ रूपान्तरित)।

आस्था, अध्यात्मिक जीवन, प्रार्थना, क्षमाशील वा सदाशयता देखाउनु, आशावादी हुनु र चर्चमा उपस्थिति हुने बानीहरूले मानिसको शरीर र दिमागमा सकारात्मक असर पार्न सक्छन् भनेर हालसालै गरिएको अनुसन्धानले देखाएका छन्। मानिसको आस्थासँग सकारात्मक मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य जोडिएका छन् भनेर धेरै लोकप्रिय बैज्ञानिक लेख तथा पत्रिकाहरूले जनाएका छन्। यो अचम्म हो, होइन त?

यो कुनै इन्द्रजाल होइन। मन्टेगु बार्कर भन्ने एक विख्यात मनोवैज्ञानिक हुनुहुन्छ। धर्म र मानसिक स्वार्थको बिचमा रहेको सम्बन्धको विषयलाई जनसमक्ष ल्याउने विज्ञ हुनुहुन्छ। धर्म, मानसिक रोगसँग सामना गर्ने एक प्रभावशाली साधन हो भनेर उनले भनेका छन्। तर विश्वासीहरू आफ्ना आस्थामा अटल भएर बस्यो भन्ने मात्र धर्मको प्रभाव हुन्छ। यदि कसैको धर्म केवल देखावती वा हात्तिको दाँत जस्तै भयो भने त्यस धर्म अभिशापको रूपमा खडा हुनसक्छ। यस्तो खालको धर्मले मानिसलाई अपराधी मनस्थितिमा पार्दछ। उसका मनका भावनाहरूमा, मानसिक र विभिन्न आचरणमा समस्या नै समस्याले भर्न सक्दछन्।

यस अध्ययनको अन्तिम अध्यायमा हाम्रो अत्यन्त अनुकरणीय उदाहरण येशूको बारेमा सिँहावलोकन गर्नेछौं। विश्वासमा अटल कसरी

रहने भनेर उहाँबाटै सिक्नेछौं। येशूको जीवनीको अध्ययन गरेर र उहाँसँग घनिष्ठ रहेर बस्न सक्यौं भने हाम्रो आत्मिक वृद्धिमा ठोस पुलहरू निर्माण गर्नसक्छौं। अर्थात् हाम्रो अध्यात्मिक जीवनमा अघि सर्ने मूल आधार अरू कोहि नभएर उहाँ मात्र हुनुहुन्छ भनेर निष्कर्ष निकाल्नेछौं। यो मनस्थितिले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि समृद्धी बनाउँदै लैजानसक्छ।

प्रार्थना, बाइबल अध्ययन, आराधाना, सङ्गती, अरूलाई क्षमादिने आचरण, सेवाको भावनाले अभिप्रेरित र परमेश्वरमा आशा र भरोसा राख्दा हाम्रो आत्मिक बिकास हुन्छ र हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक असर पर्दछन्। हाम्रा उदाहरण येशूलाई दृष्टिगत गरि हाम्रो जीवनलाई परिचालन गर्न सक्षम भयौं भने हामीले गलति गर्ने ठाउँ हुँदैन।

### १. प्रार्थनामा तल्लिन हुने प्रभु (मर्कूस १:२१-३५)

येशूको प्रार्थना गर्ने आदतबाट हामीले के सिक्नसक्छौं, हेर्नुहोस्: मर्कूस १:२५-३५, लूका ४:३१-४२? यसले हामीलाई के भन्छ र प्रार्थना गर्ने हाम्रो आवश्यकतालाई कसरी प्रस्तुत गरेको छ?

साबथको दिन सिनिगग अर्थात् यहूदी आराधानास्थलमा जाने येशूको आदत थियो। एक साबथ दिन उहाँ कपर्नहुम शहरको आराधनास्थलमा जानुभएको थियो। उहाँले मानिसहरूलाई बाइबलबाट शिक्षा दिनुभयो। उहाँको प्रभावशाली वचनबाट मानिसहरू मुग्ध भएका थिए। भुतलागेका मानिसलाई पनि उहाँले निको पार्नुभएको थियो। आराधनाको समय पछि येशू र उहाँका चेलाहरू पत्रुर र आन्द्रयुको घरमा गए। त्यहाँ पत्रुसको सासु ज्वरो आएर थला बसेकी थिइन्। येशूले उनलाई निको पार्नुभयो। त्यस साबथ दिनमा घाम अस्ताएपछि सारा सहर नै उहाँकहाँ उल्लेर आयो (मर्कूस १:३३)। विभिन्न किसिमका विमारी र भुत लागेका वा मानसिक पिडाले ग्रष्ट भएका मानिसहरू उहाँकहाँ ल्याए। ती सबैलाई उहाँले निको पार्नुभयो।

“कपर्नुम शहरले यस्तो दृष्य कहिलै पनि देखेको थिएन। विजय, स्वतन्त्रता र आनन्दका आवाजले सारा शहर गुञ्जायमान भएको थियो। जब सम्म अन्तिम पिडित व्यक्तिलाई निको पारिएन तबसम्म येशूले आफ्नो काम रोक्नुभएन। जब मानिसहरू सबै गए तब एक दम

अंध्यारो भैसकेको थियो। अनि बल्ल बल्ल शाइमन पत्रुसको घरमा मौनता छायो।"-एलेन जी हाइट, लिफ्ट हिम अप, पृ. ८६बाट रूपान्तरित।

येशूको निम्ति यो दिन अत्यन्त थकित दिन भएको हुनसक्छ। तर उहाँ अर्को दिन बिहान नहुञ्जेल सुत्नु भएन। उहाँले प्रार्थना गर्न र आफ्नो पितासँग कुरा गर्न आवश्यकता महशूस गर्नुभएको थियो। त्यसकारण उहाँ झिसमिसे बिहान हुनुभन्दा अघि नै उठ्नुभयो, एक शान्त स्थलमा जानुभयो र प्रार्थनामा समय बिताउनुभयो। संसारको सृष्टि गर्नुभन्दा अघि परमेश्वरको पुत्र येशू पितासँगै हुनुहुन्थ्यो (यूहन्ना १७:५)। सारा जगत नै येशूले सृष्टि गर्नुभएको थियो (यूहन्ना १:३)। तैपनि उहाँले प्रार्थनाको आवश्यकताको महशूस गर्नुभयो। हामी मानव जातको निम्ति यो अपरिहार्य र उदेकिलो पाठ हो।

दिनदिनैको कामको व्यस्तता र तनावले गर्दा प्रार्थना गर्ने आवश्यकतालाई हामी ढकेल्दै गछौं होला। परमेश्वरसँग बातचित पछि गरौंला भनेर पन्छाउँछौं होला। तर यस्तै मानसिक सिथिलताको समयमा नै शान्त रहन र प्रार्थनाद्वारा मनलाई सम्हाल्न अत्यन्त आवश्यकता हुन्छ। परमेश्वरको वचनमा ध्यान दिएर त्यसमा आत्मसात् गर्ने समयलाई वेवास्ता गर्नाले हामीलाई नै हानी हुन्छ। येशूलाई यो कुरा थाहा थियो र उहाँको पितासँग कुराकानी गर्न उहाँले शान्त समय निकाल्नुभयो। यदि येशूलाई त यो प्रक्रिया आवश्यकता छ भने हामीलाई त झन कति होला?

स्वस्थ जीवन र स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्यको निम्ति प्रार्थना सकारात्मक तत्व हो। प्रार्थनाले कसरी काम गर्छन् र किन गर्छन् भन्ने कुराको बोध हामीलाई धेरै छैन। तर येशूले नै हामीलाई प्रार्थना गर्न प्रोत्साहित गर्नुभएको छ (लूका १८:१, लूका २१:३६, रोमी १२:१२)। परमेश्वरसँग प्रार्थना गरेर र बाइबल अध्ययन गरेर आत्मा र दिमागमा सकारात्मक प्रभाव भएको कसले ठानेको छैन र? परमेश्वरसँग घनिष्ट सम्बन्ध राख्नको निम्ति हामीलाई प्रार्थनको सबै रहस्यहरू थाहा पाउनुपर्छ नै भन्ने छैन।

तपाईंको प्रार्थनाको जीवन कस्तो छ? परमेश्वरको वचनमा कतिको समय तपाईं बिताउनुहुन्छ? तपाईंको व्यक्तिगत आराधनाको समयलाई अर्थपूर्ण र जीवन परिवर्तन गर्ने साधन बनाउन के के

तरिकाहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ? परमेश्वरको वचन पढ्न र प्रार्थना गर्ने समय धेरै महत्वपूर्ण छन्। त्यसको निमित्त समयमात्र होइन, अरूको पनि खाँचो छ, ती के हुन्?

## २. आराधना र चर्चमा सतसङ्गत (१ कोरन्थी १२:१२-३१)

सावथमा सिनिगग अर्थात् यहूदी सतसङ्गत स्थलमा जाने येशूको आदत थियो (लूका ४:१६)। चर्च समुदाय कत्तिको महत्वरहेछ भनेर उहाँको उदाहरणले हामीलाई देखाउँदछन्। एकलो इसाई मानौं देखावती रूपमै भूमीगत इसाई हुने प्रवृत्ति बाइबल शिक्षासम्मत छैन। सतसङ्ग बिनाको इसाई हुने प्रावधान बाइबलले समर्थन गर्दैन। हो, बाइबलमा केहि यस्ता जनहरू छन् जो सङ्गतिबिना जीउने परेका थिए। तर यसको अर्थ यो होइन, परमेश्वरको योजनामुताविक त्यो भएको हो। समुदाय नै परमेश्वरको जनको नमूना हुन् भनेर बाइबलमा जताततै देखाएका छन्। विश्वासीहरूको भलाईको निमित्त र चर्चको उत्थानको निमित्त येशूभक्तहरू सामुहिक रूपमा क्रियाशील हुनुपर्दछ।

चर्च ठूलो विश्व समुदाय हुन् तर हामी त्यसका भाग हौं भनेर आत्मसात् गर्नुपर्छ भनेर देहायका पदहरूले कसरी देखाउँदछन्: १ कोरन्थी १२:१२-३१ र एफिसी ४:१५,१६?

हालसालै चर्चमा सहभागी हुनेहरूको विषयमा एक अनुसन्धान गरेका छन्, जुन हामी सबैको निमित्त चासोको विषय हुनुपर्दछ। चर्चमा नियमित रूपमा जाने र चर्चको सेवामा सक्रिय हुने मानिसहरूमा देहायका लक्षणहरू देखाएका छन्:

- क. जाँड, रक्सी, चुरोट र अरू लागु औषधीद्वारा हुने दुःखमा कमि
- ख. दाम्पत्य जीवन सफल हुन बढि सम्भावना
- ग. जोखिम पूर्ण व्यवहारमा सहभागी हुने कम
- घ. काम र वन्द व्यापारमा बढि इमान्दारिता
- ङ. सफल सामाजिक जीवन र समुदायबाट बढि आढ
- च. सकारात्मक आत्ममुल्य वा आत्मसम्मानमा बढि चासो
- छ. लक्ष्य निर्धारण र त्यसलाई सफल बनाउन बढि लगनशील
- ज. प्रिय जनको मृत्यु, दुःख कष्ट, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या आदिहरूको

सामना गर्न बढि सक्षम

झ. प्रेम, स्नेह, क्षमाशीलता, सदाशयता, सन्तुष्टि जस्ता सकारात्मक

भावनाहरू हुने बढि सम्भावना

ञ. त्रास, दोषी मनस्थिति, रीसराग, ईर्ष्या, डाहा, तितोपना जस्ता नकारात्मक भावनाहरूले कम पिडित

त्यसकारण चर्चको खतनमा रहनु ठूलो आशिषको कुरो हो। चर्चमा भएका वातावरण शरीर र आत्माको निम्ति सकारात्मक हुनसक्छ। हो, कुनै समुदायमा जस्तै चर्च समुदायमा कहिलेकाहीं समस्याहरू हुनसक्छन्। कोहि मानिसहरू रीस र वाक्क भएर चर्च छोड्छन् पनि। तर प्रायजसो समस्याहरूको बावजूद पनि चर्चमा रहि रहन्छन्, तिनीहरूले चर्च सडुगतीबाट प्रार्थना, उत्साह र आढ पाउँछन्। पावलको यी निर्देशनलाई सबै चर्चका सदस्यहरूले आत्मसात् गर्न सक्षम भयो भने त्यो चर्च कस्तो होला? सोच्नुहोस्। उनले भनेका छन्: "एक आपसको बोझ बोक। यदि यो गर्न सफल भयो भने तिमीहरूले खीष्टका व्यवस्थालाई पूर्णता दिएको हुन्छौं, अर्थात् एक आपसमा भर पर्न सक्थौं भने येशूको व्यवस्थाको अर्थलाई पूर्ण रूपमा थाहा रहेछ भनेर तिमीहरूले देखाएका हुन्छौं।" (गलाती ६:२ रूपान्तरित)।

स्थानिय चर्चको समूहसँग तपाईंको समन्ध कस्तो छ? के तपाईं लिने लिने मात्रै कि दिने दिने पनि? चर्चबाट फायदा लिनसक्नुको अर्थ के हो? फेरि त्यसै बखत यदि हामी सबै जना चर्चको उत्थानमा के देन गर्नसक्छु भन्ने नियतले चर्च गर्यौं भने हाम्रो चर्च कस्तो होला?

**३. क्षमाशीलता (लूका २३:३४)**

हामीहरूकै मानसिक स्थितिलाई परिशुद्ध पार्न हामी कुन स्थितिमा रहनुपर्दछ भनेर येशूले प्रभावकारी रूपमा निर्देशन हामीलाई दिनुभएको छ? हेर्नुहोस्: मत्ती ६:१४,१५। येशूको त्यो सन्देशमा जसमा अनन्त जीवनको लक्ष्य र जीवनलाई सार्थकता बनाउने के सूत्र छ?

येशूले आफ्ना चेलाहरूलाई सिकाउनुभयो: "हाम्रा अपराधहरू क्षमा गर्नुहोस्, जसरी हामीले पनि हाम्रो खिलाफमा अपराध गर्नेको अपराध क्षमा दिएकाछौं।" (मत्ती ६:१२ रूपान्तरित)। अनि पद १४

र १५मा येशूले यो स्पष्ट निर्देशन दिनुभयो, यदि हामीले अरूलाई क्षमा दिएनौं भने परमेश्वरले पनि हामीलाई क्षमा दिनुहुन्न।

सतहमा हेर्दा यो विचार नै अत्यन्त झसङ्ग तुल्याउने पद देखिन्छ। हामी सबै जना पापी हौं भन्ने कुरामा कसैले असहमती जनाउँदैन। हामी सबैलाई परमेश्वरको क्षमाशीलताको आवश्यकता छ। त्यसकारण यदि हामीलाई क्षमा दिएको चाहन्छौं भने हामीले पनि क्षमा दिन जान्नुपर्दछ।

बिग्रेको सम्बन्धलाई जोड्न, सम्बन्ध जारी राख्न र पारस्परिक सहिष्णुतालाई कायम गर्न क्षमाशीलताले ठूलो भूमिका खेल्दछ। पापले मानिसको मन र आत्मालाई कस्तो भारी गरि थिचिराख्छ र दर्दनायक हुन्छ भन्ने कुरा हाम्रो स्वामी येशूलाई थाहा छ। फेरि त्यो भारीलाई हटाउन क्षमाशीलताको मनस्थितिलाई कायम राख्न सक्थौं भने मात्र सम्भव हुन्छ भन्ने कुरा प्रभुलाई थाहा छ। एक किसिमको क्षमाशीलता हामी परमेश्वरबाट पाउँछौं भने अर्को किसिमको क्षमाशीलता हामीले अरूलाई दिने हो।

क्षमाशीलता पाउनेलाई मात्र होइन दिनेलाई पनि लाभदायक हुन्छ। अनुग्रह, दया र सदाशयताले भावनाले भरिएको व्यक्तिले परमेश्वरको सदाशयलाई अनुभव गरेको हुन्छ र उहाँसँग नजिक रहेको आभास पनि पाइरहेको हुन्छ। चरित्र निर्माण गर्न यो गुण अत्यन्त अपरिहार्य छ।

भर्खरै पारपाचुके गरेकाहरूलाई लिएर एक अध्ययन गरेको थियो। क्षमा दिन राजी हुने र नहुनेको विचमा अन्तर भएको त्यस अध्ययनमा पत्ता लगाएको थियो। अमेरिकाको आइवा विश्वविद्यालयको मार्क राइ भन्ने व्यक्तिले पारपाचुके गरेका १९९ व्यक्तिहरूलाई अन्तर्वार्ता लिएका थिए। ती व्यक्तिहरू एकलै रहने समाज र चर्चको सहायताले पारपाचुकेको मारमा परेकाहरूलाई शान्त पार्ने समूहका थिए। आफूले पारपाचुके गरिसकेका श्रीमान वा श्रीमतीलाई क्षमा दिने मनस्थिति राख्नेहरूका मानसिक स्वास्थ्य क्षमा नदिनेहरूको भन्दा माथिल्लो स्तरमा रहेको ती अनुसन्धानकर्ताहरूले पत्ता लगाएका थिए। क्षमा दिनेहरूको जीवन बढि स्वस्थ भएको पाएको थियो र साथै तिनीहरूमा आत्मिक संतुष्ट पनि बढि नै थियो। रीस र उदासीनता पनि कमै मात्रामा तिनीहरूमा थिए।

यो असाधारण चरित्र होइन। हाल दश वर्षसम्म गरेको अध्ययनले हामीलाई स्पष्ट सन्देश दिँदछ। क्षमाशीलको गुण भएको मानिसमा कम उदासीन र चिन्ता हुन्छ। तिनीहरूको भावनात्मक र आत्मसम्मानको जीवन पनि प्रगतिमूलक हुन्छन्। क्षमाशीलताको गुणले हामी सम्पन्न भयौं भने हामीले धेरै असल फायदाहरूको उपभोग गर्न सक्छौं। तर यदि हामी क्षमाशीलतालाई पन्छाउने बानीमा पर्नौं भने यसले शारीरिक, मानिसिक र आत्मिक स्थितिलाई खतरनाक बनाउँदछन्।

के यो अपेक्षाकृत वा हामीलाई अनुभव नभएको कुरो हो त? जसले हामीलाई चित्त दुखायो त्यसलाई क्षमा दिँदा के हामीले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा राहत पाएको अनुभव गरेकाछौं न?

पावलको यो सुझावलाई हामीले कसरी आत्मसात् गर्ने: "एक अर्कासँग सदाशय देखाएर शहनशील होऊ। एक आपसमा केहि रीसईवी छ भने क्षमा देऊ। जसरी प्रभुले तिमीहरूलाई क्षमा दिए, त्यसरी नै तिमीहरूले एक आपसमा क्षमादिने आचरण ग्रहण गर।" (कलस्सी ३:१३ रूपान्तरित)। जीवित मानिस भएको कारणले हामीलाई विभिन्न थरिका व्यक्तिहरूले आ-आफ्नै तरिकाले हामीलाई चित्त दुखाउन सक्छन्, हाम्रो मर्ममा चोट पुऱ्याउन सक्छन्, परन्तु हामीलाई हान्ने रीसका अस्त्रहरूलाई नफर्काउन र त्यसलाई क्षमा दिन हामीले कुन उपाय अपनाउनुपर्दछ?

#### **४. सेवा (मत्ती २५:३४-४६)**

सेभन्थ-डे एडभेन्टिस्टको प्रारम्भिक काल र आजसम्म, तिनीहरूले परमेश्वरको महिमाको लागि दुईवटा कार्यक्रमहरू लिएर जनसमक्ष प्रस्तुत भएका छन्: (१) शैक्षिक क्रियाकलाप र अर्थात् शिक्षादिक्षा दिने काम तथा सुसमाचार प्रचारका कामहरू (२) मानिसलाई स्वस्थ बनाउने अभियान र परोपकारी काम। यी क्रियाकलापहरूले येशूको सेवाकार्यलाई प्रतिविम्ब गर्दछन् (हेर्नुहोस्: मत्ती ९:३५ र प्रेरित १०:३८)। संसारभरीका धेरै मानिसहरूले सेभन्थ-डे एडभेन्टिस्टलाई स्वस्थ क्षेत्र र सामाजिक क्षेत्रमा अग्रसरता देखाउने चर्च समुदाय हो भनेर चिनेकाछन्।

चर्चका यी स्वास्थ्य सेवा र सामाजिक सेवाका क्रियाकलापहरूलाई धेरै ठाँउहरूमा सुसंगठित रूपमा चलाइरहेका छन्। यसले चर्चका सदस्यहरूले विभिन्न सेवाकार्यहरूमा सहभागी हुनसक्दछन्। व्यक्तिगत कारणले सहभागी हुनै नसकेपनि आर्थिक सहयोग गरेर चर्चको काममा सक्रिय सहभागी हुनसक्दछन्। कोहि मिशनको काममा यात्रा गरेर वा कोहि स्वयंसेवक भएर प्रभु र मानवकल्याणको निम्ति सक्रिय सेवक बन्न सक्दछन्। हो मानिस भएकै कारण कति सेभन्थ-डे एडभेन्टिस्टहरू पनि अरूको आवश्यकतामा चासो दिएको देखिनदैन र तिनीहरूको मनस्थिति अरूको संवेदनशीलमा कठोर भएको पाइएको छ। यसले गर्दा तिनीहरू अरूको उत्थानको निम्ति राम्रो काम गर्न समावेश हुँदैन। तर तिनीहरूले ठूलो आशिष गुमाइरहेका हुन्छन् भन्ने कुरामा असहमती जनाउने ठाउँ छैन।

अरूको आवश्यकतामा सेवा पुऱ्याउँदा व्यक्तिगत रूपमै ठूलो आशिष पाएको आभास हुन्छ। सानै काम गरेर भएपनि अरूको हितमा काम गर्दा आफू अत्यन्त सन्तुष्ट भएको अनुभव गरिन्छ। अरूको सेवा गर्दा हामी आत्मगौरवले अभिप्रेरित हुन्छौं। अरूलाई मद्दत दिँदा खुशी हुने भावना मानिविय गुण हो। ६,००० वर्षसम्म पापको परिणामले तहसनहस भएको संसार भएपनि अरूको भलो गर्ने काम हटेको छैन।

मत्ती २५:३४-४६मा येशूले के भनिरहनुभएकोछ? यसलाई एफिसी २:८,९सँग दाँज्दा यसको अर्थ के हुनआउँछ?

हाम्रा धार्मिक वा सामाजिक सेवाले हामीलाई मुक्ति दिलाउने होइन। यदि दिन्छ भने कोहिले पनि मुक्ति पाउँदैन। किनभने विभिन्न कारणले कतिजनाले धर्म र सेवा गर्न सक्छन् र? येशूको बलिदानद्वारा प्राप्त भएको परमेश्वरको अनुग्रहले मात्र हामी पापबाट उद्धार पाउनसक्छौं। हाम्रो कामले होइन येशूको कामले हामीलाई धर्मात्मा तुल्याउँछन्। तर यो ध्रुवसत्य हो कि परमेश्वरको अनुग्रहलाई हामीले अङ्गाल्दा असल कामगर्न अभिप्रेरित हुन्छौं। परमेश्वरमाथिको आस्था देखावति होइन भनेर हामीहरूको क्रियाकलापले देखाउँदछन्। हामीले मुक्ति पाइसकेका छौं भन्ने विश्वासलाई आधारित मानेर नै हामीबाट असल कामहरू हुनजान्छन्। येशू हाम्रो लागि क्रुसमा मर्नुभयो र हामीलाई पापको वन्धनबाट छुटकारा दिनुभयो भन्ने अगाड आस्थाले हामी परिचालित हुनुपर्दछ। परमेश्वरले हामीलाई उद्धार गर्नुभएकोले नै



हामीले गर्ने असलकामहरू स्वाभाविक हुनजान्छ, तर त्यसले हामीलाई उद्धार दिने होइन। अर्थात् परमेश्वरले हामीलाई मुक्ति दिनुभयो, त्यो उहाँको वरदान हो र त्यो मुक्ति पाएर हामीले के गर्ने त्यो वरदान परमेश्वरलाई हामीले दिने हो। परमेश्वरबाट प्रदान गरिएको मुक्ति र त्यसले गर्दा हामीले सम्पन्न गर्ने असलकामको विचमा के अन्तर छ भन्ने कुराको हामीले हरदम ख्याल गर्नुपर्छ।

फेरि त्यसैबखत, यदि निस्वार्थी भावनाले अरूको हितमा लाग्यौं भने आत्मिक र भावनात्मक आशिषहरू अचम्म तरिकाले हामीहरूले अनुभव गरिरहेकाहुन्छौं। येशूलाई विश्वास गरेपछि मानिसहरू सेवामूलक भावनाले किन अभिप्रेरित हुन्छ भन्दा तिनीहरूले परमेश्वरबाट मुक्ति पाएको कारणले उहाँप्रति आभारित भएर नै सुकार्यहरूमा आफूलाई होमेका हुन्छन्। चिन्ताफिक्री जस्ता विभिन्न मनका अशान्तहरूसँग संघर्ष गरिरहनेहरूले अरूको सेवा गर्दा मनमा आनन्द आउँदछन्। आफ्नो मात्रै सोचेर बस्नुको सट्टा अरूको हितमा लाग्दा मानसिक स्थितिलाई अत्यन्त सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् र धेरै आत्मसंतुष्टि पनि हासिल गर्दछन्।

के तपाईं दुःखी वा असन्तुष्ट हुनुहुन्छ? संसारको केन्द्रविन्दु तपाईंमात्र हुनुहुन्छ र सबैले तपाईंलाई नै मात्र रिझाउनुपर्छ भनेर सोच्नुभएको कारणले तपाईंमा जे भएपनि वा जे गरेपनि तपाईं संतुष्ट हुनसक्नुभएको छैन। अरूको सेवाकार्यमा समावेश हुनुहोस् र हेर्नुहोस् तपाईंलाई के हुनेछ।

### **५. परमेश्वरमा आशा र भरोसा (भजन ३१:२४)**

“हे परमप्रभुमा आशा राख्ने सबै जना हो, शक्तिशाली होऊ। कहिले पनि हिम्मत नहार।” (भजन ३१:२४ रूपान्तरित)। के कारणले हामी परमेश्वरमा आशा राख्दछौं त?

स्वस्थ जीवन तथा स्वस्थ मनस्थितिको उन्नतिको लागि आशाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ भनेर खोज अध्ययनले देखाएकाछन्। आशाले नै बन्धक बनाएका मानिसहरूलाई जीउन आधार दिन्छ र मुकाविला गर्न साहश प्रदान गर्दछ। मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यलाई तन्दुरुष्ट राख्न आशाको ठूलो देन हुन्छ। यदि कोहि उदासिन रोगले ग्रस्त भएको व्यक्ति छ र उसलाई उपचारको चाहना गर्छ भने आफ्नो

मनोवेगलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ र त्यसको निम्ति सहायता पाउन सकिन्छ भनेर विश्वास गर्नुपर्दछ। यहि आशाले उसको उपचार सफल हुनसक्छ। जो मानिस निराशा र नकारात्मक भावनाले अभिप्रेरित भएर बस्दछ, ऊ चिन्ता र उदासिनता (डिप्रेसन)मा प्रायजसो परिरहेको हुन्छ। यदि हामीमा आशावादी भएर बस्ने मनस्थितिलाई रोज्यौं भने हाम्रो जीवनलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा धेरै फरक भएको पाउँछौं।

कतिपय मानिसहरूले अहिलेको समस्या तरिहाल्छन् भनेर आफू विश्वस्त भएर बसेको हुन्छ, तर वर्तमान समस्यालाई तार्ने आशा भन्दा अर्को महान आशा हाम्रो लागि उपलब्ध छन्। धार्मिक आस्थामा राखिने आशाले यस पृथ्वीभन्दा पार भएर बस्न र अनन्त जीवनमा दृष्टिगत गर्न मद्दत गर्दछन्। संसारले दिने कुनै थोक भन्दा पनि अनन्त जीवनको सत्य यथार्थ र असल छन् भनेर धार्मिक आस्थाले देखाउँदछन्। सृष्टिकर्ता परमेश्वरमा भएको आशा नै संसारले दिने कुनै पनि आशा भन्दा उत्कृष्ट हुन्छ।

भयङ्कर र पिडादायी समयमा पनि परमेश्वरमा भर पर्न सक्नुपर्छ भनेर येशूको उदाहरणले कसरी देखाउँछन्, हेर्नुहोस् मत्ती २६:३६-४४?

यी पदहरूले येशूको अत्यन्त निराश अवस्थालाई चित्रण गर्दछन्। मर्माहत शब्दहरूले येशूका पिडादायी भावनाहरूलाई चित्रण गरेकाछन्, जस्तै: अत्यन्त व्याकुल, धेरै शोकित अर्थात् निराश। आफ्ना आत्मिक तथा घनिष्ट मित्रहरूले त्यागेको कारण उहाँको हृदय टुक्रिएको थियो। अत्यन्त शोकित भएर पत्थरमा आफ्नो अनुहार लुकाउँदै आफ्नो परमेश्वर पितासँग सहायता माग्नुभएको थियो। जब उहाँलाई सहायता आएन तब फेरि उहाँले प्रार्थना गर्नुभयो। प्रार्थनाको निरन्तरता जारी राख्नुभयो। जब जब येशूले प्रार्थना गर्नुभयो, तब तब परमेश्वरको इच्छा पुरा होस् भनेर कामना गर्नुभएको कुरा उल्लेखनिय छन्। अन्तमा येशूले आफ्नो सबै भरोसा उहाँको पितामा राख्नुभयो। जे सुकै भएतापनि येशूले आफ्नो इच्छा वा चाहना परमेश्वरमा समर्पण गर्नुभयो। परमेश्वरको इच्छामा चल्ने बाटो येशूले अपनाउनुभएको थियो, र त्यहि बाटो हामीले पनि अपनाउनुपर्दछ।

सबै कुरा राम्रो भएको बेलामा परमेश्वरमा भरोसा राख्नु सजिलो छ। तर प्रतिकूल समयमा पनि परमेश्वरमा भरोसा कसरी राख्ने?

हामीहरूले चाहेको अनुसार प्रार्थनाको जवाफ नआएपनि परमेश्वरमा कसरी भरोसा राख्ने?

### **उपसंहार:**

थप जानकारी: “हृदयमा परमेश्वरले बोलीरहनुभएको हामी प्रत्येकले सुन्नपर्दछ। परमेश्वरको आवाज बाहेक अरू आवाजलाई हामीले चुप लाग्न दिनुपर्दछ। मौनतामा हामीले उहाँलाई पखिनुपर्दछ। यदि हाम्रो आत्मा र मनलाई शान्तस्थितिमा राख्न सक्यौं भने परमेश्वरको आवाजलाई स्पष्ट रूपमा सुन्नसक्दछौं। परमेश्वरले हामीलाई भन्नुभएको छ, ‘चुपचाप बस, र म परमेश्वर हुँ भनी जान।’ भजन ४६:१०। सत्य विश्रान्ति यसैमा मात्र पाउँछौं। परमेश्वरको सबैकाममा तयारी भइ त्यसमा सक्षमता हासिल गर्ने यो प्रक्रिया उत्तम प्रक्रिया हो। जब यसरी मानिसको आत्मा ताजा हुन्छ तब उसको जीवनको सबै क्रियाकलापहरूमा ज्योति र शान्तका वातावरणहरूले घेर्न सक्दछन्। हाम्रै जीवनले मिठो र मधुरो सास फेर्नेछ। अनि हाम्रो हृदयमा परमेश्वरको शक्तिले काम गरिरहेको आभास पाउनेछौं।”-एलेन जी हाइट, द डिजायर अभ एजेज, पृ. ३६३बाट रूपान्तरित।

“अरूलाई दिएको प्रत्येक ज्योतिको किरणले हाम्रै हृदयमा प्रतिविम्ब गर्नछ। दुःख र शोकित भएकाहरूलाई दिएको प्रत्येक दयालु तथा सहानुभूतिपूर्ण वचन, पिडित मानिसलाई राहत दिने प्रत्येक काम र मानवकल्याणको निमित्त दिएको प्रत्येक उपहारले हाम्रै जीवनलाई उज्यालो पार्दछन्। परमेश्वरको महिमाको निमित्त गरिएको सबै असल कामहरूले दातालाई नै आशिष पाउँदछन्। जो मानिस यस्तो काममा लागेका हुन्छन् उसले स्वर्गको व्यवस्था वा नितिलाई पालन गरेको हुन्छ। यस्तो मानिसले परमेश्वरबाट श्यावाशी पाउँदछन्। अरूको भलोमा आनन्द मनाउनेहरूले शान्ति पाउँदछन् र हृदय प्रफुल्ल भएर बस्दछन्। यो प्रफुल्लताले नशाहरू चम्कन्छन्, रक्तसंचालनमा गतिशील बनाउँछन् र मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको उन्नती गर्दछन्।”-एलेन जी हाइट, टेस्टिमोनिय फर द चर्चिठेली ४, पृ. ५६बाट रूपान्तरित।

**चिन्तनमननः**

- क. परमेश्वरसँगको हिँडाईमा तपाईंलाई प्रार्थना र बाइबल अध्ययन कतिको फलिफाप भएको महशूस गर्नुभएको छ? यदि यी कार्यक्रमलाई रोक्नुभयो भने तपाईंको आत्मिक अवस्था कुन स्थानमा रहन्छ होला? यी कुराहरूलाई जीवनमा लागु गर्दा तपाईंको जीवन कस्तो अर्थमूलक भएको छ? लेख्नुहोस्। परमेश्वरको साथ हिँड्न प्रार्थना र बाइबल अध्ययन किन अपरिहार्य छ, त्यो पनि वाख्या गर्नुहोस्।
- ख. तपाईंको स्थानिय चर्च समुदायसँग तपाईंको अनुभव कस्तो छ? यदि कमजोर छ भने कसरी सुधार्ने? जो कोहि पनि चर्चमा आउन सजिलो ठान्ने, आफूलाई सत्कार गरिएको आभास दिने र सबै मानिसहरूले मुक्तिको बारेमा ज्ञान दिने वातावरण उपलब्ध गराउन चर्चसँग तपाईं कसरी काम गर्नुहुन्छ? तपाईंको स्थानिय चर्चको कमीकमजोरी र असल पक्षहरू के के हुन्?
३. क्षमा दिने वा लिने प्रक्रियामा तपाईंको अनुभव कस्तो छ? यसबाट तपाईंले के सिक्नुभयो जसले गर्दा तपाईंको अनुभवबाट अरूले सिक्नसक्छन्?
४. कोहि मानिस तपाईंकहाँ आयो रे र भने, "हो, म परमेश्वर, येशू र मुक्तिमा विश्वास गर्छु। तर विश्वासमा कसरी हिँड्ने मलाई थाहा छैन। परमेश्वरमाथि कसरी भरोसा राख्ने त्यो मलाई थाहा छैन।" यस्तो मानिसलाई कस्तो असल सल्लाह दिनुहुन्छ?

