

येशू रनुभयो": बाइबल र मानविय भावनाहरू
 ("Jesus Wept": The Bible and Human Emotions)

लेखक:
 जुलियन मलगोसा

अनुवादक
 भजुराम श्रेष्ठ



पब्लिशिंग डिपार्टमेन्ट अम्
 सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्च,
 नेपाल फिल्ड

(Publishing Department of Seventh-Day Adventist
 Church, Nepal Field)

अध्याय / वार	पृष्ठ १०-१३, २०७ (दिसम्बर २५-३१)
शबाथ	पृष्ठ १७-२३, २०७ (जनवरी १-७)
आइतबार	पृष्ठ २४-३०, २०७ (जनवरी ८-१४)
सोमबार	माघ १-७ (जनवरी १५-२१)
मंगलबार	माघ ८-१४ (जनवरी २२-२८)
बुधबार	माघ १५-२१ (जनवरी २९- फेब्रुवरी ४)
बिहवार	माघ २२-२८ (फेब्रुवरी ५-११)
शनिबार	माघ २९-फागुन ७-३ (फेब्रुवरी १२-१८)
	फागुन १०-२० (फेब्रुवरी २१-मार्च ४)
	फागुन २१-२७ (मार्च ५-११)
	फागुन २८-बैशाख ४ (मार्च १२-१८)
	बैशाख ५-११ (मार्च १९-२५)

टिक (v) चिन्ह लगाउनु होला।

प्रसिमा जबर हुन बाइबल पढेन अनिवार्य भएकोले, येशुभक्तले त्यसमा वचनबद्धता जनाउन हरेक दिन पढेको छि भनेर

यस बाइबल अध्ययनका मुख्य सम्पादकीय कार्यालय:

१२५०१ ओल्ड कोलम्बिया पार्क, स्प्रिङ्गफिल्ड,
मेरिल्याण्ड, २०९०४, संयुक्त राज्य अमेरिका

सम्पादक: सोराया होनायुरी, सहयोगी सम्पादक: जर्ज ब्लेसर र एस्थर डोस
प्रकाशक अधिकृत: ली अलेक्जेंडर ग्रीभ

नेपाली भाषामा ईन्टरनेटमा प्रस्तुत गर्ने: जितेन्द्र श्रेष्ठ

ईन्टरनेट वेबसाईट : www.nepalworkers.com/bhajupurna

प्रतिलिपि अधिकार © जनरल कन्फेरन्स अफ सेभेन्थ डे एडभेन्टिस्ट चर्च, शवाथ स्कुल विभाग

प्रथम संस्करण : २०६७ (ई.सं. २०१०-११)

पाण्डुलिपि ईन्टरनेटबाट प्राप्त गर्न र अनुवादको लागि आधिकारिक अनुमती प्रदान
साउथरन एशिया डिभिजन अफ सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट

प्रकाशन सहयोगी - अमर पोते

कम्प्यूटर लेआउट तथा आवरण चित्र

सुजीत कुमार साह

प्रकाशनको लागि आर्थिक सहयोग : डेनमार्ककी गैर-मिशन कर्मचारी महिला

(**बाइबल साथमा लिएर यस पुस्तकलाई अध्ययन गर्नुहोला**)

अनुवादको अनुरोध: पाठकवृन्धहरूले यस अध्ययनमा भाएका त्रुटिहरू औल्याएर
सुधार गर्न सुझाव दिनुभएमा अनुवादक आभारित हुनेछन्

प्रकाशक

पा. उमेश कुमार पोखरेल,

निर्देशक: पब्लिशिङ्ग डिपार्टमेन्ट नेपाल फिल्ड अफ एसडिए चर्च, फोन:

६६३७१८१, umsan@wlink.com.np

सम्पर्क:-

एल्डर कुबेर लामिछोने 📞 ९८४१७१५०९५

एल्डर कपिल बानिया 📞 ९८५१०९४२२५

पास्टर मदन आचार्य: निर्देशक इष्ट हिमालयन रिजन जलपाईगुरी, पश्चिम बंगाल,

📞 ००९१९४३४५००८३

एल्डर भजुराम श्रेष्ठ,

📞 ५५२७८३० bhajupurna@gmail.com

अस्थाई पाना

सुझाव: त्रैमासिक अध्ययन - चैत्र १६, २०६७ (मार्च १९, २०११) पछि आफ्नो इच्छा अनुसार यो पाना च्याती दिनुहोला। प्रत्येक अध्यय शनिवार बेलुकादेखी शुक्रवार बेलुकासम्मको अध्ययन तीथि तोकिएको छ। तदनुसार जब यो अध्ययन चर्चमा सिकाउनु पर्दा प्रत्येक शुक्रवार सम्म अध्ययन गरेको अध्यय शनिवार बिहान अर्थात शवाथमा सिकाउनु होला। याद गर्नुहोस्, यस अध्ययन पुस्तकालाई बाइबलको हस्तपुस्तिकाको रूपमा उपयोग गर्नु हुन सुझाव गरिन्छ। अरूलाई बाइबल सम्बन्धी शिक्षा दिनु यो अत्यन्त उपयोगी श्रोत हो।

१	अध्याय १	पुस १०-१६, २०६७ (डिसेम्बर २५-३१)
२	अध्याय २	पुस १७-२३, २०६७ (जनवरी १-७)
३	अध्याय ३	पुस २४-३०, २०६७ (जनवरी ८-१४)
४	अध्याय ४	माघ १-७ (जनवरी १५-२१)
५	अध्याय ५	माघ ८-१४ (जनवरी २२-२८)
६	अध्याय ६	माघ १५-२१ (जनवरी २९-फेब्ररी ४)
७	अध्याय ७	माघ २२-२८ (फेब्ररी ५-११)
८	अध्याय ८	माघ २९-फागुन ७-६ (फेब्ररी १२-१८)
९	अध्याय ९	फागुन ७-१३ (फेब्ररी १९-२५)
१०	अध्याय १०	फागुन १४-२० (फेब्ररी २६-मार्च ४)
११	अध्याय ११	फागुन २१-२७ (मार्च ५-११)
१२	अध्याय १२	फागुन २८-चैत्र ४ (मार्च १२-१८)
१३	अध्याय १३	चैत्र ५-११ (मार्च १९-२५)

अध्याय	पृष्ठ
१ भावनाहरू	१
२ चिन्ता र फिक्रीको निम्ति परमेश्वरको उपचार	१३
३ तनाव	२५
४ पारस्परिक सम्बन्ध	३७
५ अपराधीक मानसिकता	४९
६ सुविचार	६१
७ दिग्दारी अर्थात् उदासीपनाको अचूक औषधी: आशा	७३
८ असत्यसंग सम्झौता नगरि लचिलोपना	८५
९ आत्मसम्मान्	९७
१० ईष्या	१०९
११ अम्मलबाट मुक्ति	१२१
१२ स्वस्थ जीवनदिने प्रकृति	१३३
१३ बरक: तुक्रिन लागेको विश्वमा सम्पदाको निर्माण गर्नु	१४५

हामी मानिस जाति भएका कारणले हामी तर्कवितर्क गर्न सक्छौं। हामी चेतनशील प्राणी हौं। हामीमा विवेक छ। कुनैपनि शोचलाई स्पष्ट रूपमा शोचने वा नशोचने, त्यो आत्मनिर्णयको अधिकार हामी सबैलाई दिइएको छ। भ्यागुता, कुक्कुर, झुसेलकिरा, गधा आदि जन्तु जनावरहरू अचम्मका छन्। तर तिनीहरू तर्कवितर्क गर्न सक्दैनन्। तर हामी मानिस भएर मानविय स्वभाव बोकेका प्राणी हौं। त्यसकारण केवल शारीरिक र बौद्धिक मात्र नभएर हामी भावात्मक प्राणी पनि हौं। हामीमा आवेग, मनोवेग, मर्महरू हुन्छन्। हाम्रो जीवनमा भावनाले जति नियन्त्रण गर्छ त्यति शोचविचारले गर्छ भन्ने यथार्थलाई कसैले प्रतिवाद गर्न सक्छन् र?

भावनाहरू असल हुन्छन्। भावुक व्यक्ति संवेदनशील हुन्छ। यदि हामीमा भावनाहरू भएन भने हामी मानिस नै हुँदैनौं। प्रेम, स्नेह, करुणा, डर वा दुःख थाहा नपाउने व्यक्ति कस्तो व्यक्ति होला? आज भोली जापान तथा विभिन्न देशका वैज्ञानिकहरूले यान्त्रिक मानव अर्थात् रोबोटहरू सृष्टि गरेका छन्। वैज्ञानिकले रचेको परिपाटी अर्थात् प्रोग्राम अनुसार ती यान्त्रिक मानवहरूले कामहरू त गर्लान् तर तिनीहरूमा भावना वा मनोवेग हुँदैनन्। तर हामी भावनारहित भएर जीउन सक्दैनौं।

हुन त पापी संसारमा जीइरहेकोले हामीमा भएका कतिपय भावना जस्तै आवेश, मर्म आदिले गर्दा धेरै दुःख कष्ट पनि निम्त्याएका हुन्छौं। बिमार, रोग, युद्ध, बाढी, गरिबता, आत्मगलानी, आगलागी, हवाई जहाजको दुर्घटना, परिवार र पैसाको निम्ति चिन्ताफिक्रीले गर्दा त्रास, दुःख र दिग्दारीपनाले ग्रसित नभएका हामी होइनौं।

येशूमा भएका भावनाहरू र उहाँले व्यक्त गरेका हृदय स्पर्शहरूको बारेमा शोचनुहोस्। उदाहरणमा: “येशू रनुभयो” (यूहन्ना ११:३५), “येशूले यताउती रिसले चुर भएर हेर्नुभयो” (मर्कुस ३:५ रूपान्तरित), येशूले मेरी रोइरहेकी देख्नुभयो। उनीसंग आएका यहूदीहरू पनि रोइरहेको येशूले देख्नुभयो। तब उहाँ आत्मामा ज्यादै व्याकूल हुनभयो अनि उहाँको आत्मा अति दुःखित भयो।” (यूहन्ना ११:३३ रूपान्तरित), “मानिसहरूले उहाँलाई हेपाहाको दृष्टिलेहेरे। तिनीहरूले उहाँलाई न त स्विकारे न त विश्वास गरे। दुःख, कष्ट हृदयका सबै मर्महरू उहाँलाई थाहा थियो” (यशैया ५:३ रूपान्तरित)।

येशूको बारेमा गहन तथा अद्भुत सत्य पावलले हिब्रूको पुस्तकमा उल्लेख गरेका छन्: “ हाम्रो साथमा मूल पुजारी हुनुहुन्छ जसले हाम्रा कमजोर र चोटका भावनाहरूमा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ। हामीले झेल्नु परेको प्रत्येक लोभ लालच, परिक्षाको चक्रव्युहमा पर्नुभएको मूल पुजारी हाम्रो साथमा हुनुहुन्छ। तर त्यो चक्रव्युहमा पर्नुभएपनि उहाँले पाप गर्नुभएन।” (हिब्रू ४:१५ रूपान्तरित)। हामीले भोग्नु परेका सबै पिडा र कष्टहरू, येशूले भोग्नुभएको थियो। तपाईं हामीलाई थाहा छ, जीवनमा आउने त्यस्ता पिडाहरूले हामीलाई तहस नहस गर्न सक्छ, विचलित पार्न सक्छ र चोटले घाइते बनाउन सक्छ।

प्रिय पाठकवृन्ध, दिग्दारीपना, शोक र पिडा आफै गलत छैन। तिनीहरू आफै पाप होइनन्। यस्ता हृदयविधारक भावनाहरूमा पर्न वाध्य हुनुपर्दा हामीमा आस्थाको कमी भएको छ भन्ने प्रमाणित हुँदैन। कारण किनभने, हाम्रा प्रभु येशूले पनि मानविय अनुकूलप्रतिकूल भावनाहरूको अनुभव गर्नुभएको थियो।

यस पृथ्वीको केन्द्रिय बैंगैचा अदनमा परमेश्वरले जीवनको रूख (उत्पत्ति २:९) रोप्नुभएको छ हजार वर्ष भैसक्यो। हाम्रा शरीर, विरुवा तथा जनावरहरूका कोषहरूलाई नियन्त्रण गरेर प्रवाह गर्ने वंशका लक्षणहरू अर्थात् डीएनए पदार्थ कमजोर भएर गइरहेकाछन्। पापले गर्दा हामी क्षतीग्रस्त भएका छौं। विकासवादको सिद्धान्तले हामी उच्चस्तरको सिँटीमा चढिरहेका छौं भनेर दावी गर्दछ। तर यथार्थमा विश्वका विभिन्न अवस्थाले हामी नराम्रोसँग खस्किरहेका छौं भनेर पुष्टि गरिरहेको हामी पाइरहेका छौं।

यस पृथ्वी र पृथ्वीमा रहेका प्रत्येक तत्वलाई पापले नराम्रो असर पारिरहेको छ। हाम्रा भावनात्मक स्वास्थ्यमा पनि पापले क्षती पुऱ्याइरहेको छ भन्ने ज्ञानबोधले हामी अचम्म मान्नुपर्दैन। प्रायजसो हाम्रा भावना, संवेग, आवेग तथा मर्महरूले हामीलाई नियन्त्रणमा राखेका हुन्छन्। कतिपटक हामीलाई गलत निर्णय गर्न तिनीहरूले उक्साउँछन्, जसले गर्दा शोक, पिडा, दुःखलाई हामी निम्त्याउन वाध्य भएका हुन्छौं। तर हाम्रो प्रत्येक दिनको जीवनशैलीमा हामीलाई गलत दिशामा लाने भवनाहरूका चँगुलमा हामी पर्ने पछि भन्ने छैन। हाम्रा मानसिक तथा भावनात्मक जीवनस्तर उठाउने असल उपाय प्रभु येशूले हामीलाई दिनुभएको छ। यो हाम्रो निम्ति शुभ समाचार हो।

मानविय भावनाहरूलाई स्विकार गरेर त्यसलाई कुन सकारात्मक मोडमा लाने भन्ने विषयलाई अध्ययन गर्ने यस अध्ययन पुस्तिकाको लक्ष्य हो। यहाँ प्रस्तुत गरिने अध्यायहरूमा बाइबलका विभिन्न सिद्धान्त वा नितिनिर्देशनहरू पनि समावेश भएका छन्। ती नितिहरूले हाम्रा भावनाहरूलाई हामीले कसरी बुझ्नु

पर्छ भनेर बुझाउँछन्। हामीले भोग्नु परेका अनेक किसिमका भावनाहरूलाई परमेश्वरको ममतामयी काबुमा सुम्पन्ने शक्ति हामीमा मिलोस् भनेर उहाँसँग प्रार्थना गर्न कहिलै पनि नहिचकिचाऔं। संसारमा दुःख छन्, तर त्यस दुःखबाट हामीलाई भाग भनेर बाइबलले उक्साउँदैनन्। बाइबलमा हामीले केहि यस्ता पात्रहरूको बारेमा अध्ययन गर्नेछौं, जो विभिन्न भावना र चोटहरूका चपेतामा परेका थिए। विभिन्न भावनाहरूलाई ती पात्रहरूले भोग्नु पर्दा तिनीहरूका प्रतिक्रियाहरू असल वा खराब थिए। ती प्रतिक्रियाहरूमा यस अध्ययन पुस्तिकाको ध्यान केन्द्रित हुनेछ। यस अध्ययनको क्रममा हामीले आफूले आफैलाई सोध्दैजान्नेछौं: तिनीहरूका अनुभवबाट हामीले के सिक्नसक्छौं जसले गर्दा हामी पनि अनुकूल वा प्रतिकूल भावनाहरूलाई सम्हालेर हाम्रो जीवनलाई सार्थक बनाउन सकौं?

कतिपय मानिसका भावनात्मक समस्याहरू शारीरिक कारणले हुनसक्छन् भनेर हामी स्विकारौं। शरीरमा भएका रासायनिक असतुलनले मानिसहरूका भावना वा मुद्रामा असर पर्छ भन्ने वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिक प्रमाणहरूप्रति हामी संवेदनशील हुने पर्छ। कतिपय मानिसहरूलाई शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञहरूको सहायताको आवश्यक पर्छ। तर त्यस तथ्यले परमेश्वरको शक्तिलाई सिमित राख्नुपर्छ भन्ने छैन। कुनै पनि जीवनलाई स्वस्थ बनाउने परमेश्वरको शक्ति उपलब्ध छ भन्ने विश्वासलाई आत्मसात् गर्नु प्रत्येक येशूभक्तको धर्म हो।

हाम्रा भावनाहरूको बारेमा अझ राम्ररी ज्ञान होस् भन्ने यस अध्ययन पुस्तिकाका प्रस्तुतकर्ताहरूको कामना छ। यस ज्ञानबोधले हामी परमेश्वर तथा जीवनका स्वामीमा आँखा लगाइरहन सक्षम हुनसकौं भन्ने हाम्रो चाहना छ। आखिरमा हाम्रा सारा भावनाहरूका शिखर भावना, प्रेमका प्रवर्तक परमेश्वर नै हुनुहुन्छ। अन्तमा जब हामी विशेष गरेर मानसिक तथा शारिरीक पिडामा पर्छौं परमेश्वरको महान् प्रेममा भर पर्न हामी सिकौं भनेर उहाँसँग प्रार्थना गरौं। अनि परमेश्वरको ममतामयी अनुग्रहले हामी पनि अरूलाई उहाँको प्रेमलाई प्रतिविम्ब गर्नसकौं। किनभने अन्तमा हामी जुनसुकै कष्टमा पर्नुपरेतापनि सतप्रेम कहिले पनि असफल हुँदैनन् (१ कोरन्थी १९:८)।

यस अध्ययन पुस्तिकाका लेखक शिक्षाविद डाक्टर जुलियन मेलगोसा हुनुहुन्छ। उहाँ अमेरिकाको वाला वाला विश्वविद्यालयको शिक्षा र मनोवैज्ञानिक अध्ययन विभागका अध्यक्ष हुनुहुन्छ।