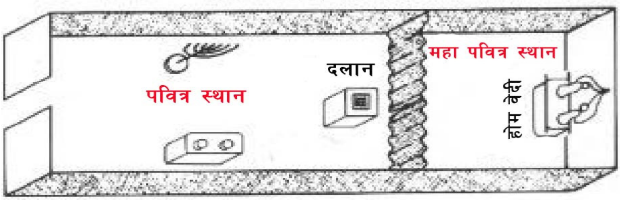
४ परमेश्वरको पवित्र मन्दिरबाट सिक्ने विभिन्न पाठहरु

यस अध्यायका प्रमूख पदहरू: प्रस्थान ४०:९,१०, लेवी १९:२, १ पत्रुस १:१४-१६, प्रस्थान ३१:२-११, रोमी ३:२५-२८, १ राजा ८:३१-५३, भजन ७३:१-१७।

हृदयङ्गम गर्नुपर्ने पद: " 'मेरो निम्ति पवित्र पाल (पवित्र मन्दिर) बनाउन अऱ्हाउ। तिनीहरूको माझमा म हुनेछु' " (प्रस्थान २५:८ रूपान्तरित)।

सुसमाचार अर्थात येशूको बारेमा अर्थ हामीलाई बुझाउन पवित्र मन्दिर वा बासस्थानलाई परमेश्वरले महत्त्वपूर्ण औजारको रूपमा प्रयोग गर्नुभएको छ। तर उल्लेख गरिएको पवित्र बासस्थानको चित्रले यस अध्यायको विषयवस्तुलाई सम्बोधन गर्दछः



यस संसारमा परमेश्वरको निर्देशन अनुसार निर्माण गरेको पवित्र मन्दिर र त्यसमा गरिने विभिन्न विधिहरूले कस्तो विद्या हामीलाई सिकाउँदो रहेछ भनेर हेर्नेछौं। त्यहाँ गरिने बलिप्रथालाई हामीले पछि पढ्नेछौं।

१. परमेश्वर स्वयंको उपस्थिति हुने स्थान (प्रस्थान २५:८)

इस्राएलीहरूलाई मिश्र देश अर्थात् इजिप्टबाट मोशाको नेतृत्वमा उद्धार गरिएको थियो। तिनीहरू प्रतिज्ञा गरिएको देश अर्थात् आधुनिक इस्राएलमा आउने क्रममा मरूभुमीमा शिविर थाप्दै अघि बढेका थिए। एक दिन परमेश्वरले मोशालाई मरूभुमी अर्थात् उजाड स्थानमा पवित्र

बासस्थान अर्थात् पवित्र मन्दिर बनाउन अऱ्हाउनु भएको थियो। त्यसको लक्ष्य के थियो र परमेश्वरले हामीलाई गर्नुहुने प्रेमको अचम्मको सत्यलाई त्यसले कसरी खुलासा गराउँछ? हेर्नुहोस्ः प्रस्थान २५ः८, "म मानिसहरूका माझमा बास गर्न तिनीहरूले एउटा पवित्र पाल बनाउनुपर्छ।"

अदनको बगैंचामा पापले गर्दा परमेश्वर र मानिसको बीचमा हुने मुखामुख सम्बन्ध तोडिएको थियो। तर सृष्टिकर्ता परमेश्वर अझै पनि पापीहरूसँग नजिक हुन र तिनीहरूसँग गहिरो सम्बन्ध राख्न चाहनुहुन्थ्यो। अदनको बगैंचामा नै परमेश्वर मानिससँग सम्बन्ध राख्न अग्रसर हुनुभएको थियो। सयौं वर्षपछि परमेश्वरले इस्राएलीहरूलाई इजिप्टबाट छुटकारा गर्नुभएपछि उहाँकै निर्देशनमा पवित्र बासस्थानको निर्माण भएको थियो। अनि त्यहाँ विभिन्न बलि तथा भेटीप्रथा सुरू गर्न थालिएको थियो। परमेश्वरबाट भागेर बस्ने मानिसलाई आफ्नो नजिक ल्याउन उहाँले नै प्रथम कदम चाल्नु भएको थियो।

त्यसकारण, परमेश्वर आफ्ना जनहरूको माझमा रहने इच्छा पवित्र मन्दिरले देखाएको थियो। त्यो परमेश्वरको आफ्नै विचार थियो (भजन १३२ः१३,१४)। मानिसहरूसँग आत्मिक सम्बन्ध राख्ने, तिनीहरूसँगको सम्पर्क जारी राख्ने नै परमेश्वरको इच्छा थियो। त्यो सम्बन्ध कसरी जारी राख्ने भन्ने उहाँको योजना साकार पार्न परमेश्वरले पवित्र मन्दिरको स्थापना गर्नुभएको थियो। यस संसारमा आफ्ना जनहरूसँग परमेश्वर उपस्थिति हुनुहुन्छ भन्ने प्रमाण त्यस पवित्र मन्दिरले दिएको थियो।

(परमेश्वरको मन्दिर कुनै जङ्गलको माझमा वा पहाडको टुप्पोमा स्थापना गर्न निर्देशन दिइएको थिएन। तिर्थ यात्राको नाउँमा मानिसहरूले दुःख पाउन् भन्ने परमेश्वरको इच्छा थिएन)। पाल टाँगेर वा शिविर स्थापना गरिरहेका मानिसहरूकै बीचमा त्यो मन्दिर अर्थात् परमेश्वरको घर स्थापना गरिएको थियो। मध्यपूर्व देशमा बाइबलको समयमा युद्ध गर्न जाँदा राजाले आफ्नो पाल वा शिविर सैनिकहरूको बीचमा स्थापना गर्दथ्यो। त्यसले गर्दा जब मानिसहरूकै माझमा पवित्र मन्दिर स्थापना गरियो तब त्यसले इस्राएलीहरूको राजा परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो भनेर देखाइएको थियो।

फेरि त्यसै वखत जब मन्दिरलाई रेखदेख गर्न लेवीहरूले आफ्ना पालहरू टाँग्नु पर्थ्यो तब तिनीहरूले मन्दिरको वरिपरि टाँग्दथे (गन्ती १:५३)। अनी इस्राएलका अरू कूलहरूले तिन तिन समूह गरेर अलि परमेश्वर पाल टाँग्थे (गन्ती २:२)। परमेश्वर कतिको नजिक हुनुहुन्छ र साथै पापले गर्दा हामी उहाँबाट कसरी अलग भएका रहेछौं भनेर मन्दिरको स्थापना र पर टाँगिएको पालहरूले देखाएका थिए।

पवित्र मन्दिरको अर्को उद्देश्यचाहिँ परमेश्वरले व्यवस्थित गर्नुभएको आराधनाको केन्द्रविन्दु पवित्र मन्दिर हो भनेर देखाएको थियो। परमेश्वरको घर पतित मानिसहरूको बीचमा भएको हुनाले त्यहाँ पापको बारेमा सजग गराउन र त्यसप्रति परमेश्वरको दृष्टि कस्तो रहेछ भनेर देखाउन विभिन्न बलि र भेटीप्रथाको स्थापना गरिएको थियो। त्यसले गर्दा अपवित्र र पापी मानिसहरू पवित्र परमेश्वरको निकट रहन अवसर मिलेको थियो।

त्यसकारण पवित्र मन्दिरले हाम्रो मुक्तिको योजनालाई खुलासा गरेको थियो। त्यस योजनामा विभिन्न बलिहरू र पुजारीका सेवाकार्यहरू समावेश भएको थियो। त्यस मन्दिरमा हुने सम्पूर्ण क्रियाकलापले मुक्तिको योजनाको महत्त्वपूर्ण भागलाई उदाङ्ग गर्दछ।

पवित्र मन्दिरको साथै बनिएका सबै थोक जगतका सृष्टिकर्ताले सृष्टि गर्नुभएको थियो (यूहन्ना १:१-३)। घरबार विहिन यहूदीहरूको बीचमा रहन उहाँ कतिको तल झर्नुभयो वा आफूलाई झार्नुभयो भनेर मरूभुमीमा बनेको पवित्र मन्दिरले देखाउँदछ। त्यस तथ्यलाई सोच्दा हामीले मन नपरेका जाति, समूह तथा व्यक्तिगत मानिसहरूप्रति नकारात्मक भावना राख्नबाट पछाडी हट्नुपर्छ भनेर सिकाउन कसरी मद्दत गर्दछ?

२. "पवित्र वा निर्मल भएर रहनु" (१ पत्रुस १:१४-१६)

परमेश्वरको मन्दिर वा परमेश्वर रहनुहुने स्थललाई पवित्र, चोखो वा निर्मल हो भनेर प्रस्थान ४०:९,१०ले व्यक्त गर्दछन्। परमेश्वरको हो, उहाँको लागि छुट्याइएको हो र त्यो विशेष वा चोखो वस्तु हो भनेर बुझाउनु नै पवित्र हुनुको मूल अर्थ हो।

"पवित्र मन्दिर र त्यसको परिसरमा जे जे क्रियाकलाप भएको थियो, त्यसले परमेश्वर र इस्राएलीहरूको बीचमा सम्पर्क जोडिएको थियो भनेर देखाउँदथ्यो। त्यहाँ भएका विभिन्न भेटी तथा बलिप्रथाले ख्रीष्टको बलि वा त्यागलाई औंल्याउने योजना देखाउँथ्यो। त्यसले गर्दा आउने मुक्तिदातामा अटल विश्वास राख्न तिनीहरूको हृदयहरूलाई तयार पारिन्थ्यो। अनि तिनीहरूको बलि, भेटी आदि परमेश्वरले स्वीकार गर्नुहुन्थ्यो र तिनीहरूको बीचमा उहाँको निरन्तर उपस्थितिको निम्ति तिनीहरू हरदम चाहना व्यक्त गरेको देखाइन्थ्यो। त्यस मन्दिरमा हुने सम्पूर्ण क्रियाकलापले मुक्तिको योजनाको बारेमा उचित आत्मज्ञान मानिसहरूले थाहा पाउन् भन्ने परमेश्वरको चाहना थियो। तिनीहरूको काम र कर्तव्य के हो भनेर उचित रूपमा बुझोस् भन्ने पनि उहाँको चाहना थियो। त्यसकारण मानिसहरूको हृदयमा र जीवनमा हरदम पवित्र, चोखो र निर्मल राख्नु र पवित्र मन्दिरका विभिन्न विधिहरू विधिपूर्वक पालन गर्नु अत्यन्त जरुरी थियो।"-एलेन जी ह्वाइट, द एकडिए बाइबल कमेन्टरी, ठेली २, पृ. १०१०बाट रूपान्तरित।

परमेश्वरका भक्तहरू पवित्र, चोखो र निर्मल हुनुको मूल कारण के हो? हेर्नुहोस्: लेवी १९:१-३, "परमप्रभुले मोशाद्वारा इस्राएली जन-समूहलाई भन्नुभयो, "पवित्र होओ किनभने म परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर पवित्र छु। ३ तिमीहरू हरेकले मैले आज्ञा गरेअनुसार आफ्ना आमा-बुबाको आदर गर्नुपर्छ र पवित्र विश्राम दिन मान्नुपर्छ। म परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर हुँ।" र १ पत्रुस १:१४-१६, "अघि अन्जानमा हुँदाखेरिका अभिलाषाका कुराहरूले अहिले तिमीहरूको जीवन नचलाओस्, तर परमेश्वरको आज्ञा मान। १५ तिमीहरूलाई बोलाउनुहुने परमेश्वर पवित्र हुनुहुन्छ। यसकारण तिमीहरू पनि सबै कामकुरामा पूरा पवित्र होओ। १६ धर्मशास्त्रले भन्छ, "पवित्र होओ किनभने म पवित्र छु।"

परमेश्वरको पवित्रताले हामीहरूको जीवनलाई परिवर्तन गर्दछ र हामी विशेष जाति हुन पुग्दछौं। सबै खालका मानिसहरू आफूसँग र एक आपसमा न्यायोचित र उचित आचरणमा तल्लिन हुनुको वास्तविक कारण नै परमेश्वर पवित्र हुनुभएकोले हो (लेवी १९ पढ्नुहोस्)। खानपिनका नियमहरू कडाईका साथ तिनीहरूले पालन गर्नुपर्थ्यो (लेवी ११:४४,४५)। परमेश्वरका पुजारीहरूप्रति तिनीहरूले श्रद्धा राख्नुपर्दथ्यो

(लेवी २१:८)। अनि विगत जीवनमा बिताएमा गलत काम गर्ने निम्ति अभिलाषालाई त्याग्नु पर्दथ्यो (१ पत्रुस १:१४)। जब हामी परमेश्वरको नजिक हुन्छौं तब हामी पवित्रतामा वढ्दै गरेको परमेश्वरको चाहना हो भन्ने स्पष्ट छ। हामीहरूको आचरण वा आदतमा त्यसबेला परिवर्तन आउँछ जब हामीहरू स्वइच्छाले हाम्रा पापका स्वभावहरू त्याग्दछौं र जे उचित र न्यायोचित छ त्यो गर्न रूचाउँछौं।

तपाईंको आदत, आचरण, स्वाद र क्रियाकलापहरूको बारेमा गहिरिएर सोच्नुहोस्। तपाईंले जे गर्नु हुन्छ ती सबैमा तपाईं कतिको पवित्र हुनुहुन्छ? के त्यो प्रश्नको जवाफ दिन अत्यन्त कठिन छ?

३. पवित्र मन्दिरमा प्रयोग गर्ने विभिन्न औजारहरू (प्रस्थान ३१:२-११)

संसारमा निर्माण गरेको पवित्र मन्दिरमा विभिन्न औजारहरू छन्। त्यहाँ भएका विभिन्न फर्निचर वा सजावट र अरूहरूले हामीलाई के सिकाउँदछ र त्यसले उत्पत्ति १:२सँग के सम्बन्ध छ, हेर्नुहोस्: प्रस्थान ३१:१-११ "परमप्रभुले मोशालाई भन्नुभयो, २ "मैले यहूदा कुलको हूरको नाति अनि ऊरीको छोरो बजलेललाई छानेको छु, ३ त्यसलाई मेरो आत्माले भरेको छु। मैले त्यसलाई समझशक्ति, ज्ञान-बुद्धि र सबै प्रकारका कारिगरको काम गर्ने योग्यता दिएको छु। ४ त्यसलाई सुन, चाँदी र काँसाको शिल्प-कलाको लागि, ५ हीरा काट्ने र जड्ने, काठको चित्र कप्ने र अरू हरेक प्रकारको कलाको काम गर्ने सीप दिएको छु। ६ त्योसँग काम गर्न मैले दान कुलको अहीसामाकको छोरो ओहोलीआबलाई पनि छानेको छु। अरू सिपालु शिल्पकारहरूलाई पनि ठूलो योग्यता दिएको छु र तिनीहरूले मैले आज्ञा गरेका सबै कुरा बनाउन सक्नेछन्। ७ तिनीहरूले म बास गर्ने पवित्र पाल करारको सन्दुक र प्रायश्चितको ढकना, पालको सबै सजावट, ८ टेबिल र त्यसका सर-सामान, निखुर सुनको सामदान र त्यसका सरसामान, धूप जलाउने वेदी, ९ होमबलि चढाउने वेदी र त्यसका सर-सामान, पानी राख्ने भाँडो र त्यसको आसन, १० पूजाहारीको सेवाकार्य गर्दा हारून र त्यसका छोराहरूले लाउने पूजाहारीका शोभायमान वस्त्रहरू, ११ अभिषेक गर्ने तेल र पवित्रस्थानको निम्ति सुगन्धित धूप तिनीहरूले बनाउन सक्नेछन्। ती सबै कुरा बनाउँदा मैले तँलाई आज्ञा गरेअनुसार तिनीहरूले ठीक-ठीक

काम गर्नुपर्नेछ।" उत्पत्ति १:२, "पृथ्वी आकारबिनाको, उजाड र सुनसान थियो। पानीले सबै ठाउँ ढाकेको थियो र गहिरो अन्धकार थियो। अनि पानीमाथि परमेश्वरका आत्मा घुमिरहनुहुन्थ्यो।" (प्रस्थान २५:९ "मैले तँलाई देखाएको नमुनाअनुसार तैंले पवित्र पाल, डेरा र त्यसका सबै सजावटका सामानहरू बनाउनू)।"

पवित्र मन्दिरमा भएका विभिन्न सजावटहरूमा परमेश्वरको सन्दुक जसलाई गवाहीको कन्तुर भनिनेचाहिँ परमेश्वरको उपस्थिति र उहाँको पवित्रतालाई जनाउने सर्वश्रेष्ठ औजार हुन्। त्यसलाई अङ्ग्रेजीमा "द आर्क अभ टेस्टिमोनी" (Ark of testimony) भनिन्छ। त्यो नाउँ ढुङ्गाका दुई शीलपत्रहरूबाट आएको हो। त्यस शिलापत्र परमेश्वरले मोशालाई दिनुभएको थियो र त्यसलाई गवाही वा साक्षी भनेर कहलाइएको छ (प्रस्थान ३२:१५,१६)। ती शिलापत्र पवित्र सन्दुकको भित्र राखिएका थिए (प्रस्थान २५:१६,२१)। त्यस सन्दुकको माथि दुई करुब वा स्वर्गदूतका प्रतिमाहरू पखेटा फिजाउँदै स्थापना गरिएका थिए। त्यसको अर्थ ती शिलापत्रहरूलाई सुरक्षा गर्न स्वर्गदूतहरू खटाइएको भनेर देखाउँछ। ती स्वर्गदूतहरू भएको सुनको ढकनीलाई "करूणाको स्थल" वा "प्रायश्चितको ढकन" भनेर नामङ्करण गरिएको छ (प्रस्थान २५:१७-२१)। त्यस ढकनले परमेश्वरले क्षमा दिनुहुन्छ भनेर प्रमाणित गरेकोथियो। र साथै सदाशयी, करुणामय र दयालु परमेश्वर आफै मानिसहरूसँग मिल्न आउनुभएको भनेर देखाएको थियो। त्यसको फलस्वरूप मानिसहरू परमेश्वरसँग निरन्तररूपमा सम्बन्ध राख्न सम्भव भएको छ भन्ने चित्रण गरिएको थियो।

त्यही ठाउँमा यहूदीहरूको महान् चाड प्रायश्चितको दिन जसलाई वर्तमान यहूदीहरूमा प्रचलित चाडलाई यम किपुर भनिन्छ प्रत्येक वर्ष मनाइएको हुन्थ्यो। मानिसहरूलाई क्षमा दिइएको र निर्मल गरिएको थियो भनेर देखाउन त्यस दिन पवित्र मन्दिरमा विधिहरू गरिन्थ्यो (लेवी १६:१४-१६)। येशू ख्रीष्ट हामीलाई "क्षमा दिने ढकन वा पापको मोल तिरि दिने" हुनुहुन्छ भनेर पावलले रोमी ३:२५मा उल्लेख गरिएको छ। त्यसलाई "प्रायश्चितको बली वा हामीलाई क्षमा दिन बलि हुनुभएको" भनेर पनि अनुवाद गरिएको पाइएको छ। हामीलाई मोक्ष दिने वा पापबाट स्वतन्त्र गर्ने स्थल येशू आफै

हुनुहुन्थ्यो। परमपिता परमेश्वरले आफ्नो पुत्रको बलिद्वारा हामीहरूको पाप क्षमा गर्ने विधि पूरा गर्नुभएको थियो। पवित्र सन्दुक राखीएको कोठालाई अत्यन्त पवित्र स्थान भनेर कहलाइन्थ्यो।

अनि मन्दिरको पहिलो कोठा जसलाई पवित्र स्थान भनिन्छ, त्यहा हरदम बलिरहने दियो वा पानस राखेको हुन्थ्यो (लेबी २४:१-४)। त्यस कोठामा धुप बाल्ने वेदी पनि राखिएको थियो। अत्तरको धुपको धुवाँले पुजारीबाट परमेश्वर अलप भएर बस्नुभइ उसलाई सुरक्षा गरेको भनेर देखाएको थियो (लेवी १६:१२,१३)। त्यही कोठामा एउटा टेबुल पनि थियो जस्मा १२ रोटीहरू राखेका थिए। १२ रोटीको अर्थ इस्राएलका बाऱ्ह कूलहरू भनेर चित्रण गरेको थियो। त्यहाँ थाल, बाटा, ठेकी र कचौराहरू पनि थिए (प्रस्थान २५:२९,३०)। तिनीहरूको अर्थको बारेमा कमै वाख्या गरिएको छ। तर परमेश्वर र उहाँको बीचमा भएको करार वा सहमतमा ती थोकहरूले उल्लेखनीय भूमिका खेलेको थियो भनेर देखाएको थियो। (जब सम्झौता पूरा हुन्छ तब सम्झौता गर्ने समूहरूले रमाइलो मानेर खानपिन गर्दछ। त्यसकारण त्यस कोठामा भएका थाल आदिहरूले परमेश्वर र उहाँको जनको मिलेर खानपिन गरेको भनेर देखाएको मानिसन्छ (प्रस्थान २४:११ पढ्नुहोस्)। परमेश्वर र उहाँको जनहरूको बीचमा असल वा रमाइलो सम्बन्ध रहेको छ भनेर सम्झना गराउन खानपिन गर्ने चित्रणले देखाउँछ।

मानिसहरू आफ्नै धर्मकर्म वा आज्ञा पालने धर्मी वा ठिक भएको देखाउँदैन भन्ने रोमी ३:२५-२८को कबूलले हामीलाई कस्तो आशा र हौसला दिन्छ? हेर्नुहोस्: “ परमेश्वरले ख्रीष्ट येशूलाई हाम्रो लागि प्रायश्चितको बलिदान स्वरूप दिनुभएर उहाँको रगत हाम्रो लागि बगाइएको हो भनी विश्वास गर्ने मानिसको पाप मेटिदिनुभएको छ। परमेश्वरले पापको सजाय ख्रीष्टमा दिएर आफैंलाई न्यायी देखाउनुभयो। परमेश्वरले ख्रीष्ट आउनुभन्दा पहिले आफ्नो रिस थामेर मानिसलाई पापको सजाय दिनुभएन। २६ परमेश्वरले अब यो युगमा आफ्नो न्याय देखाउन मानिसहरूका पाप हटाएर तिनीहरूलाई निर्दोष ठहराउनुहुन्छ। यसरी येशूमा विश्वास गर्ने हरेकलाई उहाँले ठीक ठहराउनुहुन्छ र आफैं धर्मी हुनुहुन्छ। २७ त्यसो भए केको बारेमा घमण्ड गर्ने (वा गौरब

गर्ने)? घमण्ड गर्ने त कुरै छैन। धर्म-कर्मले मानिसलाई घमण्डी तुल्याउँछ। तर ख्रीष्टमा विश्वास गर्दा आफ्नो धर्म-कर्ममा घमण्ड गर्ने कुरै आउँदैन। २८ यसरी हामीलाई थाहा हुन्छ, धर्म-कर्म गरेर होइन तर ख्रीष्टमा विश्वास गरेर मात्रै परमेश्‍वरको सामु ठीक ठहरिन सकिन्छ।"

४. पवित्र मन्दिरमा हुने सम्पूर्ण कार्यविधिमा परमेश्वर केन्द्रित (१ राजा ८:३१-५३)

पवित्र मन्दिरमा धेरै कार्यविधिहरू हुन्छन्। त्यसको बारेमा प्रस्थान अरू पुस्तकहरू बताउँदछन्, तर १ राजा ८:३१-५३मा उल्लेख गरिएका पदहरूले अझ बढि जानकारी हामीलाई दिएको पाइन्छ। हेर्नुहोस्ः " "कुनै मानिसका विरुद्धमा अपराध गरेको दोष लाएर कसैलाई यस मन्दिरमा तपाईंको वेदीअघि म निर्दोष छु भनी किरिया खान ल्यायो भने ३२ हे परमप्रभु, स्वर्गमा तपाईंले त्यो सुन्नुहोस् र आफ्ना दासको न्याय गर्नुहोस्। दोषीलाई उचित दण्ड दिनुहोस् र निर्दोषलाई छुटकारा दिनुहोस्। ३३ "तपाईंको विरुद्धमा पाप गरेकाले तपाईंका प्रजा इस्राएल आफ्ना शत्रुका अघि हार खाएर तपाईंतिर फर्की यस मन्दिरमा आएर क्षमा माग्दै दीनतासाथ तपाईंलाई प्रार्थना गर्छन् भने ३४ स्वर्गमा तिनीहरूको बिन्ती सुन्नुहोस्। आफ्ना प्रजाका पाप क्षमा गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई तपाईंले तिनीहरूका पुर्खाहरूलाई दिनु- भएको देशमा फर्काई ल्याउनुहोस्।

३५ "तपाईंको प्रजाले तपाईंको विरुद्धमा पाप गरेकाले तपाईंले वर्षा बन्द गरिदिनुभयो र तपाईंको प्रजा पश्चात्ताप गर्दै नम्रतापूर्वक तपाईंलाई प्रार्थना गर्दै यस मन्दिरतिर फर्के भने ३६ स्वर्गमा तिनीहरूको बिन्ती सुन्नुहोस्। इस्राएलका राजा र प्रजाका पाप क्षमा गरिदिनुहोस्। तिनीहरूलाई जे कुरा ठीक छ, त्यो गर्न सिकाउनुहोस् र त्यसपछि हे परमप्रभु, तपाईंले आफ्ना प्रजालाई सदाकाल अधिकार गर्न दिनुभएको आफ्नो यस देशमा फेरि वर्षा ल्याउनुहोस्। ३७ "यस देशमा अनिकाल वा महामारी पर्दा, लू वा सलहका बथानले अन्न नाश पार्दा, तपाईंका प्रजामाथि तिनका शत्रुहरू आइलाग्दा र तिनका माझमा रुढी चल्दा, ३८ तिनीहरूका बिन्ती-प्रार्थना सुन्नुहोस्। तपाईंका इस्राएली प्रजामध्ये कसैले हृदयदेखि शोक गरेर यो मन्दिरतिर हात फैलाएर बिन्ती गर्‍यो भने ३९

तिनीहरूको प्रार्थना सुन्नुहोस्। स्वर्गमा आफ्नो बासस्थानमा तिनीहरूको बिन्ती सुनेर तिनीहरूलाई क्षमा र सहायता गर्नुहोस्। तपाईंले मात्र मानिसका हृदयका सोच-विचारहरू जान्नुहुन्छ। हरेक व्यक्तिसित जस्तो उचित छ, त्यस्तो व्यवहार गर्नुहोस् ४० र तपाईंका प्रजाले जहिलेसम्म तपाईंले तिनीहरूका पुर्खाहरूलाई दिनुभएको देशमा बास गर्छन्, तहिलेसम्म सदा तपाईंको आज्ञापालन गरून्। ४१-४२ "कुनै टाढा देशमा बास गर्ने विदेशी तपाईंको नाम र तपाईंले आफ्ना प्रजाका निम्ति गर्नुभएको महान् कार्यहरूबारे सुनेर जब तपाईंलाई पुज्न र यस मन्दिरमा प्रार्थना गर्नलाई आउँछ, ४३ तब उसको प्रार्थना सुन्नुहोस्। आफ्नो बासस्थान स्वर्गमा तपाईंले उसको बिन्ती सुनेर ग्रहण गर्नुहोस् र संसारका सबै जातिहरूले पनि तपाईंलाई इस्राएलीहरूले झैं चिनून् र तपाईंको आज्ञा मानून्। तब तिनीहरूले थाहा पाउनेछन् कि मैले बनाएको यस मन्दिरमा नै तपाईंको आराधना हुनुपर्छ। ४४ "जब तपाईंले आफ्ना प्रजालाई तिनीहरूका शत्रुहरूका विरुद्धमा लडाइँ गर्न आज्ञा गर्नुहुन्छ र तिनीहरू जहाँ भए पनि तिनीहरूले जब तपाईंले चुन्नुभएको यो सहर र मैले बनाएको यो मन्दिरतिर फर्केर तपाईंलाई प्रार्थना गर्छन् ४५ तब तिनीहरूको बिन्ती सुन्नुहोस्। स्वर्गमा तिनीहरूको बिन्ती सुन्नुहोस् र तिनीहरूलाई विजय दिनुहोस्। ४६ "जब तपाईंका प्रजाले तपाईंको विरुद्धमा पाप गर्छन् किनकि पाप नगर्ने कोही पनि छैन र तपाईंले आफ्नो क्रोधमा तिनीहरूका शत्रुहरूलाई तिनीहरूमाथि जित्न दिनुहुन्छ र तिनीहरूलाई कैद गरी टाढाको देशमा लैजान दिए पनि ४७ आफ्ना प्रजाको प्रार्थना सुन्नुहोस्। त्यस देशमा आफ्ना पाप र दुष्टताबाट कायल हुँदै यदि तिनीहरूले पश्चात्ताप गरेर तपाईंलाई प्रार्थना गरे भने हे परमप्रभु, तिनीहरूको बिन्ती सुन्नुहोस्। ४८ त्यस देशमा साँचो र इमानदार हृदयले पश्चात्ताप गर्दै यदि तिनीहरूले तपाईंले हाम्रा पुर्खाहरूलाई दिनुभएको यो देश, आफूले चुन्नुभएको यो सहर र मैले तपाईंको निम्ति बनाएको यो मन्दिरतिर फर्केर तपाईंलाई प्रार्थना गर्छन् भने ४९ तिनीहरूको बिन्ती सुन्नुहोस्। आफ्नो बासस्थान स्वर्गमा तिनीहरूको बिन्ती सुनेर तिनीहरूमाथि कृपा गर्नुहोस्। ५० तपाईंको विरुद्धमा गरेका तिनीहरूका सबै पाप र विद्रोहहरू क्षमा गरिदिनुहोस् र तिनीहरूसित तिनका शत्रुहरूलाई दयाको व्यवहार गर्न लगाउनुहोस्। ५१

तिनीहरू तपाईंका निज प्रजा हुन्, जसलाई तपाईंले आगोको भट्टीजस्तो देश मिश्रबाट निकाली ल्याउनुभयो। ५२ "सार्वभौम परमप्रभु, सधैं तपाईंले आफ्ना प्रजा इस्राएल र तिनका राजामाथि कृपादृष्टि गर्नुहोस् र तिनीहरूले तपाईंलाई सहायता मागेर पुकारा गरेका समयमा तिनीहरूको प्रार्थना सुन्नुहोस्। ५३ हाम्रा पुर्खाहरूलाई मिश्रबाट निकाली ल्याउनुहुँदा आफ्नो सेवक मोशाद्वारा तिनीहरूलाई भन्नुभएअनुसार तिनीहरूलाई तपाईंले सबै जातिहरूका बीचबाट आफ्नो निज प्रजा हुनलाई चुन्नुभयो।"

राजा सोलोमनले परमेश्वरको निम्ति पवित्र मन्दिर वा भव्य भवन बनाउनुभएको थियो। त्यो भवनको निर्माण सम्पन्न भएपछि सारा इस्राएलीहरूलाई बोलाएर त्यस मन्दिरलाई परमेश्वरमा अर्पण गरेका थिए। त्यस मन्दिरको समर्पण समारोहमा राज सोलोमनले सारा जनसमूह सामु परमेश्वरसँग प्रार्थना गरेका थिए। प्रार्थना गर्न आउने क्रममा सातथरिका प्रार्थना लिएर त्यस मन्दिरमा मानिसहरू आउन सक्छन् भनेर आफ्नो प्रार्थनमा राजाले परमेश्वरसँग अनुरोध गरेका थिए। प्रार्थनाको निम्ति आउने सातवटा कारणहरूले गर्दा यहूदी अर्थात् इस्राएलीहरूको जीवनशैलीमा मन्दिरले कस्तो उल्लेखनीय भूमीका खेलेको रहेछ भनेर देखाउँदछ। परमेश्वरको मन्दिरमा मानिसहरू यी कारणहरूले गर्दा आउनुपर्छन रे! (१) क्षमापूजा गर्न वा क्षमा माग्न (पद ३०), (२) शपथ खान (पद ३१,३२), (३) जब युद्धमा हराइयो भने त्यसको लागि सहायता माग्न (पद ३३,३४), (४) अनिकाल परेको बेलामा वृष्टीको निम्ति (पद ३५, ३६), (५) कुनै अनिष्ट वा दुःखद घटना भयो भने (पद ३७-४०) (६) विदेशी वा अन्य जाति वा गैरयहूदीहरू पनि खुला हृदयले आएर प्रार्थन गर्न (पद ४१-४३) र (७) विजय पाउन (पद ४४,४५)।

संसारका सबै मानिसहरू आएर प्रार्थना गर्ने स्थलको रूपमा प्रयोग गरोस् भनेर परमेश्वरको मन्दिर निर्माण गरिएको थियो (यशैया ५६:७ रूपान्तरित)। चाहे इस्राएली वा यहूदी जाति होस् वा अन्य जाति अर्थात् विदेशी जस्लाई म्लेच्छ भनेर कहालाइयोस्, त्यस मन्दिरमा आएर प्रार्थना गर्दा सबै मानिसहरू परमेश्वरको उपासक हुन् भन्ने बुझुन् भन्ने चाहना राजो सोलोमनको थियो। परमेश्वरको अगाडी

सबै जना समान हुने हक भएको चित्रण राजाले स्पष्ट रूपमा कोरेको देखिन्छ।

इस्राएलीहरूमा हुने सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूको विशुद्ध केन्द्रविन्दु पवित्र मन्दिर थियो। धर्म मान्नु वा धर्ममा विश्वास गर्नु मात्र विश्वासीहरूको जीवनको एक भाग थिएन। बरू त्यो आस्था विश्वासीको सम्पूर्ण जीवन नै थियो। विश्वास गर्नु वा इसाई भनेर कहलाइनुमात्र हामीले देखाउने नभएर वा दावी गर्ने नभएर हामीहरूको जीवनको परिधीमा त्यो आस्था किन घुस्नुपर्छ?

सरसल्लाह, परामर्शको निम्ति आउनु पर्‍यो भने, न्यायको याचना गर्नु पर्‍यो भने, र पापबाट फर्केको भनेर पश्चातापी हृदय लिएर आउनु पर्‍यो भने मानिसहरू परमेश्वरको मन्दिरमा आउँथे। जब इस्राएलीहरू ४० वर्षसम्म मरूभुमीमा थिए त्यसबेला पनि पवित्र बासस्थान् तिनीहरूको केन्द्रविन्दु थियो। जब मानिसहरूसँग परमेश्वर बातचित गर्न चाहनुभयो भने उहाँले त्यहि पवित्र बासस्थानबाट सम्पर्क गर्नुहुन्थ्यो (प्रस्थान २५:२२)। त्यसकारण त्यसबेला परमेश्वरको मन्दिर वा पवित्र बासस्थानलाई "भेटघाट वा शभा गर्ने पाल" भनेर पनि कहलाइन्थ्यो (उदाहरणमा लेवी १:१ रूपान्तरित)।

तपाईको प्रार्थनाको जीवनलाई गहिरिएर सोच्नुहोस्। तपाईंको प्रार्थना कतिको अर्थपूर्ण छ?, कतिको उपलव्धीमूलक छ?, आस्थालाई सहायता गर्न कत्तिको महत्त्वपूर्ण छ? र तपाईंको प्रार्थनाले तपाईंको जीवनको काँचुली कत्तिको फेरीरहेको छ? हुनसक्छ प्रार्थमिक प्रश्न तपाईं आफैले आफैलाई सोध्नुपर्ने आवश्यकता त यो हुनसक्दछ, परमेश्वरसँग सम्पर्क राख्न वा प्रार्थना गर्न तपाईं कतिको समय बिताउनु हुन्छ?

५. "परमेश्वरको पवित्र मन्दिरमा नजाउँञ्जेल...." भजन ७३:१-१७)

परमेश्वरको भक्त र परमेश्वरको बीचमा उल्लेखनीय सम्बन्ध कसरी हुन्छ भनेर देखाउन परमेश्वरको मन्दिरले कस्तो भूमिका खेल्छ भनेर देखाउन भजनसंग्रहका लेखकले प्रायजसो आफ्ना भजनहरूमा उल्लेख गरेको पाउँछौं। "परमेश्वरको घरमा सदासर्वदा रहने छु" भन्ने कडा प्रतिवद्धता भजन २३:६मा दाउदले व्यक्त गरेका थिए। भजन २७मा परमेश्वरसँग रहने सर्वोपरी चाहना दाउदले व्यक्त गरेका थिए।

परमेश्वरसँग रहने उतृकृष्ट स्थान नै उहाँको पवित्र मन्दिर वा उहाँ बास गर्ने स्थान थियो। पवित्र मन्दिरको बारेमा चर्चा गर्न दाउद असाध्ये मनपराउँथ्यो। भजनको विभिन्न अध्यायहरूले त्यसले पुष्टी गर्दछ। परमेश्वरको पवित्र मन्दिरको बारेमा वाख्या गर्न दाउदले धेरै शव्दहरू प्रयोग गरेका थिए। "परमेश्वरको घर", "मन्दिर", "टेवरनाकल वा पवित्र स्थल" र "पाल" जस्ता शव्दहरू प्रयोग गरेर परमेश्वर हुने स्थललाई उनले चित्रण गरेका थिए। ध्यान गर्ने ठाउँ र परमेश्वरको सौन्दर्यलाई हेर्ने ठाउँ नै परमेश्वरको मन्दिर हो भनेर दाउदले किटान गर्नछन् (भजन २७:४)।

मन्दिर र त्यसको परिसरमा हुने क्रियाकलापहरू वा विधिहरूले परमेश्वरका कामहरूको बारेमा हामीलाई सिकाउँदछ। जुनसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि परमेश्वरको भक्तलाई आफ्नो मन्दिरमा सुरक्षित राख्नुहुन्छ र लुकाउनु हुन्छ (भजन २७:५)। सबै जना जो उहाँको उपस्थितिमा आउँदछन्, परमेश्वरको मन्दिरमा आश्रय पाउँदछन्। त्यहाँ आत्मिक र मानसिक शान्ति उपभोग गर्न पाइन्छ भनेर विभिन्न कबूलहरू त्यस अध्यायमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। ती क्रियाकलापहरूले परमेश्वरको रूपलाई देखाउँदछन् र साथै परमेश्वरले आफ्ना जनहरूको निम्ति के गर्नुहुन्छ भनेर पनि देखाउँछन्। अझ थप कुरा भन्नुपर्दा, यदि कोही परमेश्वरको भलो र न्यायको चित्रण हेर्न चाहन्छन् भने मन्दिरमा भएको सेवाकार्यले नै देखाउँछ।

दाउदको भित्री हृदयको उत्कृष्ट लक्ष्य वा चाहना केवल उनी परमेश्वरको मन्दिरमा हुने होइन तर परमेश्वर पनि उनीसँग हुन् भन्ने हो। त्यसकारणले नै परमेश्वरलाई खोज्न वा उहाँतिर तर्किन दाउदले सङ्कल्प गरेका थिए (भजन २७:४,८)

जब परमेश्वरको मन्दिरमा अर्को लेखक, आसाफ, पसेको थियो तब उनले त्यहाँ के आत्मिक र वौद्धिक ज्ञान प्राप्त भएको थियो भनेर भजन ७३:१-१७मा यसरी बताउँदछः "इस्राएलको लागि र शुद्ध हृदय भएकाहरूको लागि परमेश्वर साँच्चै असल हुनुहुन्छ। २ तर मैले आफ्ना विश्वास र भरोसा प्रायः हराइसकेको थिएँ, ३ किनभने मैले दुष्टहरूको सबै कुरामा फलिफाप भएको देखें र अहङ्कारीहरूसँग ईर्ष्या गरेको थिएँ। ४ तिनीहरूले दुःख-कष्ट भोग्दैनन्, तिनीहरू बलिया र स्वस्थ हुन्छन्।

५ अरू मानिसहरूले झैं तिनीहरू दुःख पाउँदैनन्; अरूले भोगेझैं तिनीहरूले कष्ट भोग्दैनन्। ६ यसर्थ तिनीहरूले अहङ्कारलाई मालाजस्तै लाउँछन् र हिंसालाई खास्टोजस्तै ओढ्छन्। ७ तिनीहरूका हृदयदेखि खराबी निस्कन्छ र तिनका मन दुष्ट युक्तिहरू निकाल्नमा व्यस्त रहन्छन्। ८ तिनीहरू अरूमाथि हाँस्छन् र खराब कुरा बोल्छन्। तिनीहरू घमण्डी छन् र अरूलाई सताउने युक्तिहरू रच्छन्। ९ स्वर्गका परमेश्वरबारे तिनीहरूले दुष्ट कुरा भन्छन् र पृथ्वीका मानिसहरूलाई घमण्डले भरिएका आज्ञा दिन्छन्। १० यहाँसम्म कि परमेश्वरका आफ्ना प्रजा पनि तिनीहरूतिर फर्कन्छन्
र तिनीहरूले भनेका कुरा झट्टै पत्याउँछन्। ११ तिनीहरू भन्छन्, "परमेश्वरले जान्नुहुनेछैन, सर्वोच्च परमेश्वरले थाहा पाउनुहुनेछैन।" १२ दुष्टहरू त्यस्ता हुन्छन्, तिनीहरूसँग प्रशस्त छ र तिनीहरूले सधैं अझै धेरै पाइरहेका छन्। १३ त के, मैले आफैंलाई पवित्र राखेको र पाप नगरेकोमा व्यर्थ छ र? १४ हे परमेश्वर, तपाईंले मलाई सारा दिन कष्ट भोग्न लगाउनुभएको छ, हरेक बिहान तपाईंले मलाई दण्ड दिनुभएको छ। १५ मैले यस्ता कुराहरू भनेको भएदेखि ता मैले तपाईंका मानिसहरूले जस्तो काम गरेको हुनेथिइनँ। १६ यस कुरामाथि मैले विचार गर्ने चेष्टा गरें, तर त्यो मेरो लागि अति कठिन थियो। १७ तपाईंको मन्दिरभित्र गएपछि मात्र दुष्टलाई के हुनेछ, सो मैले बुझें।"

दुःख र कष्टको समस्याको बारेमा आसाफले भजन ७३मा चर्चा गरेको थियो। धर्मी वा परमेश्वरमा आस्थावान, असल, सोझो, इमान्दारी मानिसचाहिँ दुःख कष्ट झेलिरहेको तर दुष्ट, फटयाई र भ्रष्ट मानिसहरू फलिफाप भइरहेको (पद ४-१२) चर्तिकलालाई उसले बुझ्न सकेको थिए। उसले झन्डै विश्वास त्याग्न थालेको थियो (पद १-३), तर परमेश्वरको पवित्र मन्दिरमा जाँदा उसको मन फेरेको थियो (पद १३-१७)। दाउदले भजन ६३:२मा चर्चा गरेका परमेश्वरको त्यही शक्ति र महिमालाई आसाफले देख्न सकेको थियो। दुष्टले रजाइँ गर्न सफल भएको देखिने वर्तमान अवस्था एक दिन परिवर्तन हुनेछ र परमेश्वरले न्याय गर्नुहुन्छ भन्ने आत्मज्ञान आसाफलाई परमेश्वरको मन्दिरबाट पाएको थियो। अन्तमा दुष्टहरू चिप्लने जमिनमा रमाइलो गरिरहेका (भजन ७३:१८-२०) र विश्वासी जनहरू सुरक्षित रहेको

(भजन ७३:२१-२८) नयाँ सत्य ज्ञान आसाफले परमेश्वरको मन्दिरबाट सिक्न पाएको थियो र अब नयाँ विश्वासमा अडिग रहन प्रतिवद्धता देखाएको थियो। जसले परमेश्वरको खोजी गर्दछन् वा उहाँतिर फर्कन्छन, तिनीहरूको जीवनको निम्ति परमेश्वरको मन्दिर बलियो किल्ला हुनेछ र ती मानिसहरूलाई परमेश्वरले ठूलो चट्टानमाथि स्थापना गर्नुहुनेछ (भजन २७:५)। पवित्र मन्दिरमा हुने विभिन्न विधिहरूले जुन सत्य आत्मज्ञान हामीलाई सिकाउँदछ त्यसले गर्दा परमेश्वरको भलो र न्यायमा हामी भर पर्न सक्षम् हुन्छौं।

उपसंहार

थप जानकारीः परमेश्वरको मन्दिर र त्यहाँ हुने सेवाकार्को बारेमा एलेन जी ह्वाइटले *पाट्रियार्क एण्ड प्रोफेटसको* "द टेबरानाकल एण्ड इटस् सरभिसेज"को ३४३-३५८मा पृष्ठहरूमा वाख्या गरेकी छिन्।

"परमेश्वरको मन्दिर निर्माण गर्न बढो होसियारसाथ योजना बनाउनु आवश्यक थियो। अत्यन्त वहुमूल्य र महँगो थोकहरू धेरै मात्रामा आवश्यक थियो। तर करकाप होइन, स्वइच्छाले ल्याएको भेटीहरूलाई मात्र परमेश्वरले ग्रहण गर्नुभएको थियो। प्रत्येक व्यक्ति जो स्वइच्छाले परिचालित हुन्छ त्यसबाट भेटी लिनु (प्रस्थान २५:२) भन्ने निर्देशन परमेश्वरले मोशाद्वारा एक समूहलाई दिनुभएको थियो। परमेश्वरको भवन निर्माण गर्नको निम्ति पहिलो आवश्यकता भनेकै परमेश्वरमाथि निष्ठावान तथा आस्थावान हुनु र स्वइच्छाले त्याग गर्नु थियो।"- एलेन जी ह्वाइट, पाट्रियार्क एण्ड प्रोफेटस्, पृ. ३४३बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमननः

अ. परमेश्वरको न्यायको बारेमा गहिरिएर सोच्नुहोस्। वर्तमान संसारमा हामी न्यायले काम गरिरहेको थोरैमात्र देख्छौं। परमेश्वरको न्यायमा विश्वास राखिएन भने अरू कुनैमा न्याय हुने आशा के छ र?

आ. कसैले यस्तो भनेको छ, "आफ्नो बाटो बिराएको संसारमा परमेश्वरको मन्दिर भएको स्थान एक सानो पवित्र भुमी हो।" त्यसको अर्थ तपाईंको निम्ति के छ?

इ. १ पत्रुस १:१४-१६मा पत्रुसले व्यक्त गरेका अभिव्यक्तलाई फेरि पढ्नुहोस्। परमेश्वरको पवित्रताको बारेमा तपाईं कसरी बुझ्नुहुन्छ? पवित्र हुनु भनेको तपाईंको अर्थ के हो? हामी कसरी पवित्र हुनसक्छौं? हेर्नुहोसः "१४ अघि अन्जानमा हुँदाखेरिका अभिलाषाका कुराहरूले अहिले तिमीहरूको जीवन नचलाओस्, तर परमेश्वरको आज्ञा मान। १५ तिमीहरूलाई बोलाउनुहुने परमेश्वर पवित्र हुनुहुन्छ। यसकारण तिमीहरू पनि सबै कामकुरामा पूरा पवित्र होओ। १६ धर्मशास्त्रले भन्छ, "पवित्र होओ किनभने म पवित्र छु।"

ई. पुजारी इलाईका छोराहरू परमेश्वरको नजिक थिए, तर तिनीहरूले परमेश्वरको पवित्रतालाई वेवास्ता नगरेको कारणले तिनीहरूले ज्यान गुमाउनु परेको थियो (१ शमूयल २:१२-१७)। इसाई हुँ भन्ने दावी गर्ने दौरानमा तपाईंले परमेश्वरको पवित्रताको आदरलाई वेवास्ता नगर्नबाट तपाईं कसरी सतर्क हुनुपर्दछ? परमेश्वरको पवित्रताको बारेमा राम्रोसँग बुझ्न प्रार्थना, बाइबल अध्ययन र परमेश्वरको निर्देशनलाई पालन गर्न किन जरुरी छ?

उ. "व्यक्तिगत मानिसको निम्ति गरिने दैनिक सेवाकार्य नै पवित्र मन्दिरमा गरिने कार्यविधिहरूको मूल भाग थियो। पश्चातापी वा आफूले गल्ती स्वीकार गरि परमेश्वरतिर फर्कने निधो लिएका पापीले मन्दिरको ढोकामा आफ्नो बलि ल्याउँथ्यो। अनि उसले त्यस बलिको टाउकोमा आफ्नो हात राखी आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्थ्यो। त्यस विधिले पापी मानिसको पाप

आफूबाट अलग्याएर निर्दोष बलिमा थुपारिन्थ्यो। पापीले आफ्नै हातद्वारा त्यस बलिलाई मारिन्थ्यो र पुजारीकहाँ रगत लगिन्थ्यो। अनि पुजारीले त्यस रगतलाई पवित्र स्थानभित्र लगिन्थ्यो र पर्दामा छर्दथ्यो। त्यस पर्दा पछाडी परमेश्वरको पवित्र सन्दुक थियो। त्यस सन्दुकभित्र दश आज्ञाका शिलापत्रहरू थिए। पापीले त्यसमा लेखिएका आज्ञाहरू तोडेको थियो। त्यस पापी र पुजारीले गर्ने विधिले त्यस मानिसको पाप परमेश्वरको पवित्र मन्दिरमा सरेको भनेर सङ्केत गरिन्थ्यो।"-एलेन जी ह्वाइट, पाट्रियार्क एण्ड प्रोफेटस, पृ. ३५४बाट रूपान्तिरत। एलेन जी ह्वाइटले पवित्र मन्दिरमा गरिने विविन्न विधिहरूको बारेमा उदाहरणहरू कोरिएका छन्। पवित्र मन्दिरमा गरिने सेवाकार्यले हामीहरू हाम्रो कामबाट होइन तर विश्वासबाट मुक्ति पाइन्छ भन्ने आत्मज्ञान कसरी सिक्न सक्छौं?