६ आफू पापी छु भनेर स्वीकार गर्ने र पश्चतापको निति

<u>यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस:</u> प्रेरित ५:३०-३२, २ कोरन्थी ७:९-११, लेबी व्यवस्था ५:५, १ यूहन्ना १:९, हिब्रू १२:१७, भजन ३२:१-८।

<u>स्मरण गर्नुपर्ने पद:</u> "जसले आफ्ना पापहरू लुकाउँछन् तिनीहरू सफल हुँदैन। तर जसले आफूले पाप गरेको छु भनेर स्वीकार्दछ र र त्यसलाई त्याग्दछ त्यसले दया पाउँछ।" (हितोपदेश २८:१३ रूपान्तरित)।

आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्दै पश्चाताप गरेर आत्मिक पुनर्जागरणको निम्ति पहिलो कदम चालेका मानिसहरू बाइबलभरि नै पाइन्छ। आफ्ना पापहरूलाई हृदयदेखि नै स्वीकार गरेर विस्मात मनाउने परमेश्वरका जनहरूलाई उहाँले उहाँको निम्ति ठूलो काम गर्न जहिले पनि तयार पार्नुहुन्छ। **जब हामी हाम्रा हृदयलाई खोतलेर हाम्रा पापलाई हामी नियाल्छौं र त्यसलाई स्वीकार गर्दछौं तब हामी ती पापमाथि विजय पाउने मार्गतिर लम्किरहेका हुन्छौं।**

"परमेश्वरले उहाँका प्रतिज्ञालाई पालन गर्न ढिलो गर्नुहुन्न। उनी ढिलो भएको कतिले ठानेपनि तिनीहरूले ठानेको जस्तो उहाँ ढिलो हुनुहुन्न। यस संसारमा आएका कुनै पनि मानव प्राणी नाश होस् भन्ने उहाँ चाहनुहुन्न। बरू सबै जना आआफ्ना पापहरूबाट फर्कुन् भन्ने परमेश्वर चाहनुहुन्छ (२ पत्रुस ३:९)। यदि हाम्रो जीवनमा परमेश्वरबाट प्रशस्तमात्रामा हामी शक्ति पाउन चाहन्छौं भने हामीले हाम्रा दोषहरूलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ र त्यसको निम्ति हृदयदेखि नै दुःख मनाउ गर्नुपर्दछ। अनिमात्र परमेश्वरको चाहनाले मूर्त्तरूप लिन सक्दछ। पाप स्वीकार गर्नु र पश्चाताप गर्नु, यी दुई प्रक्रिया हामी आफैले गर्नुपर्दछ।

यदि पवित्र आत्मा आफूहरूमाथि खनिएको कोही चाहन्छन् भने तिनीहरू हृदयदेखि पश्चाताप गर्नु कतिको आवश्यक रहेछ भनेर प्रेरितको पुस्तकमा गरेको वर्णन यस अध्यायमा हामी हेर्नेछौं। देखावटी पश्चाताप र हृदयदेखि गरेको सत्य पश्चातापको बीचमा के अन्तर छ भनेर पनि हामी

अध्ययन गर्नेछौं। अझ, यथार्थमा भन्ने हो भने पश्चाताप गर्ने गुण पवित्र आत्माको वरदान हो भनेर पनि हामी खोजतलास गरेर हेर्ने छौं। हाम्रा वरिपरि रहेकाहरूलाई येशूको प्रेम देखाउने बरदान पवित्र आत्माले नै दिनुहुन्छ।

१. पश्चातापः परमेश्वरको बरदान (प्रेरित ५:३०-३२)

यहूदीहरूको चाड पेन्टिकोस्टको दिनमा येशूका अनुयायीहरूमा पवित्र आत्मा खनिएको थियो। तर यो हुनुभन्दा अघि तिनीहरूले आआफ्ना पापहरूलाई परमेश्वरले क्षमा दिउन् भनेर कठोर प्रार्थना गरेका थिए। तिनीहरू एक आपसमा नम्र भएर एक हुँदै प्रार्थनामा तल्लिन भएका थिए भनेर प्रेरित १:१४मा बताउँदछ। एकमत हुनुको अर्थ हो ख्रीष्टलाई पछ्याउनेहरूमा बलियो एकता हुनु। तिनीहरू एउटै लक्ष्यमा सहमती भएका थिए। आआफूले गरेका बेमैलका कुराहरू र भूलहरूको स्वीकार गर्दै त्यसको पश्चाताप गर्दै एकमन भएन भने त्यहाँ एकता आउँदैनथ्यो। जे हुने थियो त्यसको लागि तयार हुन चेलाहरूले आफ्ना पापहरू स्वीकार गर्दै प्रार्थना गरेका थिए।

जब पक्रिएको पत्रुसलाई धार्मिक महाशभामा प्रधान पुजारीले आफ्नो पक्षमा बोल्न पत्रुसलाई अऱ्हाए त्यसको जवाफमा उनले अत्यन्त शिक्षाप्रद अभिव्यक्ति गरेका थिए जुन् प्रेरित ५:३०-३२मा यसरी लेखिएको छः “३० तपाईंहरूले क्रूसमा किला ठोकी मार्नुभएको येशूलाई हाम्रा पिता-पुर्खाका परमेश्वरले फेरि बिउँताउनुभएको छ। ३१ इस्राएलीहरूले पश्चात्ताप गरी पापबाट क्षमा पाऊन् भनेर परमेश्वरले येशूलाई मुक्ति दिनुहुने राजा तुल्याएर आफ्नो दाहिनेपट्टिको आदरको ठाउँसम्म बसाउनुभयो। ३२ हामी यसको साक्षी छौं र परमेश्वरले आफ्ना आज्ञापालन गर्नेहरूलाई दिनुभएको पवित्र आत्माले पनि साक्षी दिँदै हुनुहुन्छ।”

पत्रुसले त्यहाँ दुई महत्त्वपूर्ण भावनाहरू व्यक्त गर्दछन्। प्रथमतः पश्चाताप जसले पायो त्यसले गर्न नसकिने भएकोले त्यो वरदान हो। जब हामी पवित्र आत्माको अगुवाईको निम्ति हाम्रा हृदयहरूलाई खुला राख्दछौं तब येशूले हामीलाई पछुताउ गर्ने वरदान दिनुहुन्छ। दोस्रोमा साँच्चिकै पश्चाताप भनेको के हो र त्यसले कसरी काम गर्दो रहेछ भनेर चेलाहरू आफैले भोगेका पनि थिए र देखेका पनि थिए। त्यसको परिणाम

स्वरूप आफूले गरेका गल्ती, पाप वा अधर्महरूलाई स्वीकार गरी पश्चाताप गर्ने निति सिकाउन तिनीहरू सक्षम् बन्न पुगेका थिए।

"वाचा गरिएको अनुसार पवित्र आत्मा खनिन चेलाहरू पर्खेका थिए। हृदयदेखि तिनीहरूले आफ्ना येशूलाई विश्वास नगरेको भूललाई स्वीकार गरे, र नम्र भएर त्यसको ठूलो पछुताउ गरे। त्यसबेला तिनीहरूले येशू मर्नुभन्दा अघि बोलेका वचनहरूलाई याद गरे र राम्रोसँग बुझ्न थाले। जब ती चेलाहरूले ख्रीष्टको शुद्ध र पवित्र जीवनलाई सम्झे तब ख्रीष्टको निम्ति जे अऱ्हाएका काम गर्न र त्याग गर्न त्यति ठूलो मूल्य चुकाउनु परेको जस्तो ठानेनन्। ख्रीष्टको प्रेमिलो चरित्रलाई आफ्नो बनाउन बाहेक तिनीहरूले अरू केहि चाहेनन्।"-एलेन जी ह्वाइट, *द आक्टस् अभ आपोस्टलस्* पृ. ३६बाट रूपान्तरित।

पश्चाताप गर्ने र स्वीकार गर्ने साझा विषयवस्तुको रूपमा प्रेरितको पुस्तकभरि फैलिएका छन् (प्रेरित १७:३०:३१, २६:१९,२०)। "परमेश्वरको भलोले नै" हामीलाई पश्चाताप गर्न डोऱ्याउँछ। हामीलाई हाम्रा पापहरूको क्षमा गर्ने मुक्तिदाताको आवश्यक छ भन्ने महशुस गराउने खुबी पवित्र आत्माले दिनुहुन्छ। फेरि त्यसैवखत हामीलाई यो कुरो सोच्नु अनिवार्य छ की जसले हृदय खोलेर आफ्ना अधर्महरूलाई स्वीकार गर्न चाहन्न तब जबरजस्ती पवित्र आत्मा त्यसको हृदयमा भरिदैन (रोमी २:८, प्रेरित २:३८,३९, प्रेरित ३:१९)। आफ्नो भाऊलाई त्याग्ने, स्वार्थी महत्त्वाकाँक्षाहरूलाई त्याग्ने, आफ्नो सम्मान र सबैबाट पाउने जसलाई त्याग्नेका हृदयहरूमा पवित्र आत्मा भर्नुहुन्छ।

हामीले गरेका भूलचुक, अधर्म र पापहरूको स्वीकार गरी पश्चाताप गर्न हामीलाई किन त्यत्तिको गाऱ्हो छ? हृदयदेखि पछुताउ गर्ने स्वभावलाई स्वार्थले कसरी सजिलैसँग बाधा दिन सक्छ?

२. पश्चातापको परिभाषा (२ कोरन्थी ७:९-११)

प्रेरित पावलले साँचो पश्चाताप भनेको के हो भनेर २ कोरन्थी ७:९-११मा दिएको परिभाषालाई सोच्नुहोस्: "तिमीहरूलाई कष्ट पऱ्यो भनेर होइन तर यसले तिमीहरूलाई सुधाऱ्यो भनेर खुसी लागेको हो। परमेश्वरलाई सम्झेर शोक गऱ्यौ। त्यसो हुँदा हामीबाट तिमीहरूलाई कुनै हानी भएन। १० परमेश्वरलाई सम्झेर शोक गऱ्यौं भने यसले

हामीमा पश्चात्ताप ल्याउँछ र हामीलाई मुक्तितिर लैजान्छ। तर सांसारिक रूपले मात्र हाम्रो मन दुख्छ भने यसले हामीलाई मृत्युतिर लैजान्छ। ११ तिमीहरूलाई परेको दुःखबाट परमेश्‍वरले के गर्नुभयो, याद गर, यो दुःखले तिमीहरूलाई साँचो बनायो, कसुर छैन भनी देखाउन हतार गरायो, तिमीहरूलाई कस्तो झोक चलायो, कत्रो चिन्ता, कस्तो विचार, कस्तो भक्ति पैदा गऱ्यो। तिमीहरूमा पाप गर्नेलाई दण्ड दिने मन पनि भयो। यी सबैबाट तिमीहरूमा दोष छैन भन्ने कुरा थाहा हुन्छ।"

आफ्नो पापप्रति शोक गर्ने प्रक्रियालाई पश्चाताप भनिन्छ। त्यो प्रक्रिया परमेश्वर कै अगुवाईमा हुन्छ। पवित्र आत्माले औंल्याउने पापलाई त्याग्न निर्णय गराउन नै पश्चातापले सघाउँछ (इजिकएल १४:६, जकरिया १:४)। यदि कुनै इसाईले आफूले नराम्रो पाप गरेकोले हृदयदेखि पश्चाताप गऱ्यो भने त्यसले उसलाई गहिरो दिग्दारीपना वा डिप्रेशनमा पार्दैन। "परमेश्‍वरलाई सम्झेर शोक गऱ्यौं भने यसले हामीमा पश्चात्ताप ल्याउँछ र हामीलाई मुक्तितिर लैजान्छ।" **भनेर पावलले १ कोरन्थी ७:१०मा माथि उल्लेख गरेको हामीले हेऱ्यौं। बरू त्यस हृदयदेखि अपसोचले हाम्रो दृष्टिलाई येशूको शिद्ध धार्मिक कार्य तथा चरित्रलाई दृष्टिगत गराइदिन्छ। त्यसले हाम्रो पापको भुमरीमा अलमल्याइ दिँदैन। पक्का पश्चातापले हामीहरूको आस्था तथा विश्वासको लेखक र त्यसलाई अन्त गराउने येशूलाई औंल्याइदिन्छ (हिब्रू १२:२)।**

हाम्रो पाप परमेश्वरको अनुग्रहभन्दा ठूलो कहिलै छैन भनेर नयाँ करारमा देखाएको जतातते पाइन्छ। "पाप बढेकै कारण परमेश्वरको अनुग्रह पनि अझ बढेको हुन्छ" भनेर पावलले रोमी ५:२०मा स्पष्ट पार्दछन्। प्रेरित पावलको आफ्नै अनुभवमा त्यो सत्य सावित भएको थियो।

पावलको पापी स्वभाव र येशूको सत्य धार्मिक चरित्रको बारेमा देहायका पदहरूले भनेको सोच्नुहोस्। १ तिमोथी १:१२-१७, "१२ मेरो काममा मलाई बल दिने हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टलाई म धन्यवाद दिन्छु। उहाँले मलाई विश्‍वास गरेर नै आफ्नो काममा लगाउनुभयो। १३ हुन म त पहिले उहाँको निन्दा गर्ने र खेदो गर्ने थिएँ। त्यस बेला मेरो विश्‍वास थिएन र यी सबै कुरा अन्जानमै गरेको थिएँ। त्यसो हुँदा

परमेश्वरले मलाई दया गर्नुभयो १४ र ममाथि हाम्रो प्रभुको अनुग्रह प्रशस्तसँग खन्याउनुभयो। ख्रीष्टमा पाएको विश्वास र प्रेम उहाँले नै मलाई दिनुभयो। १५ ख्रीष्ट येशू पापीहरूलाई नै बचाउन यस संसारमा आउनुभएको हो, यो सबैले मान्नुपर्ने साँचो कुरा हो। तिनीहरूमा मचाहिँ सबैभन्दा पापी हुँ। १६ यही कारणले नै उहाँले मलाई दया गर्नुभयो। मजस्तो सबैभन्दा पापीलाई आफ्नो धैर्य प्रकट गर्न उहाँले मलाई नमुना बनाउनुभयो। यो नमुना पछि उहाँमाथि विश्वास गर्ने र अनन्त जीवन पाउनेहरूका लागि हो। १७ अब सधैंको राजा सधैं जिउने र देख्न नसकिने एकमात्र परमेश्वरलाई सधैंभरि आदर र सम्मान् होइरहोस्। हो, आमेन।" प्रेरित २६:९-१६, " हुन त, मैले पनि सकेसम्म नासरतको येशूको विरोध गर्नुपर्छ भन्ने सम्झेको थिएँ। यरूशलेममा त्यस्तै विरोध गरें। मैले मुख्य पूजाहारीहरूबाट अधिकार पाएर प्रभु येशूमा विश्वास गर्ने धेरै पवित्र जनहरूलाई थुनाएँ र उनीहरूलाई मार्ने काममा समेत सहायता गरें। धेरैपल्ट मैले उनीहरूलाई 'अबदेखि नासरतको येशूमा विश्वास गर्दिनँ' भन्ने पार्नलाई सभाघरहरूमा जबरदस्ती गरेर सजाय दिन लगाएँ। म उनीहरूदेखि रिसले यति साह्रो आगो भएको थिएँ कि अरू देशका सहरहरूमा पनि गएर मैले उनीहरूलाई सताउन थालें।"यसरी एक दिन मुख्य पूजाहारीहरूको अधिकार र आज्ञा पाएर म दमस्कस सहरतिर जाँदै थिएँ। हे राजा, त्यस दिन दिउँसो बाटोमा जाँदैगर्दा घामको उज्यालोभन्दा पनि चहकिलो उज्यालो म र मेरा साथीहरूमाथि पऱ्यो र हामी सबै जमिनमा पछारियौं। त्यति नै खेर हिब्रू भाषामा मैले यसो भनेको सुनें, 'शाऊल, ए शाऊल, तिमी मलाई किन सताउँछौ? तीखो सुइरोमा लातले हानेजस्तै तिमीले आफैंलाई चोट पुऱ्याउँछौ'। 'प्रभु, तपाईं को हुनुहुन्छ? मैले सोधें। अनि प्रभुले फेरि भन्नुभयो, 'म येशू हुँ, जसलाई तिमी सताउँदैछौ। अब उठ, म तिमीलाई मेरो सेवक र मेरो गवाही दिने मानिस बनाउन चाहन्छु। यसैले म तिमीकहाँ देखा परेको हुँ। तिमीले मेरो बारे देखेका कुरा र मैले तिमीलाई पछि देखाउने कुराहरूसमेत अरू मानिसहरूलाई सुनाउनुपर्छ।"

जब येशूभक्तहरूलाई पावलले आक्रमण गरेका थिए उनले त येशूलाई पो आक्रमण गरिरहेका रहेछन् भनेर उनलाई महसूस भयो।

त्यसकारण उनले हृदयदेखि विनम्र भएर घुँडा टेक्दै आफ्ना गल्तीलाई स्वीकार गरे र पश्चाताप गरे। जिन्दगीभर आफ्नो पापको स्वभाव र परमेश्वरको अनुग्रहको बारेमा वयान दिन उनी कहिलै पनि थाकेनन्। पश्चातापले पावललाई दिग्दारीपना वा डिप्रेशनमा झारेनन् भनेर त्यसले देखाएको थियो। बरू हृदयदेखि सच्चमूच पश्चातापले सबैलाई माया गर्ने र क्षमादिने मुक्तिदाताको नजिक उनलाई ल्याइएको थियो। न त आफ्ना अपराध स्वीकार गर्दा सधैं दोषले पिडित भइरहेको मनस्थितिमा उनलाई पारेको थियो। विगतका आक्रामक नितिलाई सम्झन्दै आफू कस्तो खस्किएको मानिस रहेछ भन्दै आफूमाथि दोषारोपणको अन्धकारमा अलमलाएनन्। बरू आफू कस्तो अधर्मी तर येशू कत्तिको धर्मी र सदाशयी हुनुहुन्छ भनेर प्रचार गर्न उनले अत्यन्त बढि चासो देखाएका थिए।

तपाईं कतिको खराब, गिरेको, नराम्रो पापी रहेछ भनेर तपाईंले कहिलै सोच्नुभएको छ? वा आफू अत्यन्त पापी भएको कारणले परमेश्वरबाट पाउने अनन्त जीवनमा भागेदार हुन सक्षम् नभएको के महसूस गरिरहेनुभएको छ? तपाईंका सबै पापहरू पखाल्न ख्रीष्टको धार्मिकता काफी छ भन्ने प्रतिज्ञामा भरोसा राख्दै इसाई जीवन अघि बढाउन सुर कस्नुभएको छ?

३. सच्चा पश्चाताप र आफ्नो पापको स्वीकार

हृदयदेखि पश्चाताप गर्ने र आफ्ना कमी कमजोरी तथा पापलाई स्वीकार गर्नुको यथार्थ अर्थ के रहेछ भनेर देहायका पदहरूले देखाएका आत्मिक नितिले कसरी देखाउँदछन्, हेर्नुहोस्ः लेबी ५:५, ६ “यसरी कोही मानिस दोषी ठहरियो भने त्यसले आफ्नो पाप स्वीकार गरोस् ६ र त्यसको दण्डको रूपमा पापबलिको लागि त्यसले परमप्रभुको लागि एउटा पाठी वा भेडी ल्याओस्। पूजाहारीले त्यस मानिसको पापको लागि त्यो बलि चढाओस्।" १ यूहन्न १:८-१०, ८ हामीले आफूमा पाप छैन भन्यौं भने हामी आफैंलाई धोखा दिन्छौं र हामीमा सत्य हुँदैन। ९ तर हामीले आफ्ना पाप परमेश्वरको सामु मानिलियौं भने उहाँले हाम्रो पाप मेटिदिनुहुनेछ र सबै नराम्रा कुराबाट शुद्ध गर्नुहुनेछ किनभने उहाँ विश्वासयोग्य र न्यायी हुनुहुन्छ। १० हामीले पाप गरेका छैनौं भन्छौं भने हामी उहाँलाई झूटो ठहऱ्याउँछौं र उहाँको वचन

हामीसँग हुँदैन।" यशैया १:१५-१८, " "तिमीहरूले प्रार्थनामा हात उचाल्दा म आफ्नो मुख अर्कोतिर फर्काउनेछु। तिमीहरूले जति धेरै प्रार्थना गरे पनि म ती सुन्नेछैनँ किनभने तिमीहरूका हातमा हत्या गरेका रगत लागेको छ। १६ आफैंलाई धोएर चोखो पार। जुन दुष्कर्म तिमीहरूले गरेको म देख्दछु, ती बन्द गर। हो, दुष्कर्म छोड १७ र ठीक काम गर्न सिक। सबैको निसाफ गर, अत्याचारमा परेकाहरूलाई सहायता गर, टुहुरा-टुहुरीहरूको हकको खोजी गरिदेऊ, रक्षा गरिदेऊ र विधवाको पक्षमा बोल।" १८ परमप्रभु भन्नुहुन्छ, "आओ, हामी सबै कुरा छलफल गरौं। पापले तिमीहरूमा रातो दाग लागे तापनि म तिमीहरूलाई धोई हिउँजस्तै सेतो पार्नेछु। तिमीहरूका पापको दाग गाढा रातो रङ्गको भए तापनि तिमीहरू ऊनजस्तै सेता हुनेछौ।" प्रेरित २६:१९,२०, " "हे राजा अग्रिपास, स्वर्गबाट देखेको यो दर्शनलाई मैले नटेरीकन बस्न सकिनँ। २० पहिले दमस्कस र यरूशलेममा अनि पूरै यहूदिया देशमा र अरू जातिको देशहरूमा पनि गएर मैले मानिसहरूलाई आ-आफ्ना पापलाई मानिलिएर परमेश्वरकहाँ फर्कनू भन्ने प्रचार गरें। परमेश्वरकहाँ फर्केको हुँ भन्ने प्रमाण आफूले गरेको कामबाट देखाउनुपर्छ भन्दै सिकाएँ।"

हृदयदेखि गरेको पश्चातापले जहिले पनि आफूले गरेका केहि निश्चित पाप अर्थात् गलत नितिमा चलेको स्वभावलाई स्वीकार गरेको हुन्छ। पवित्र आत्माले दोषारोपण गरेर हामीलाई कमजोर बनाउँदैन। तर हामीहरूको कमी कमजोरीहरू के हुन् भनेर उहाँले औंल्याउनुहुन्छ।

"सच्चा हृदयले गरेको गल्ती स्वीकारले जहिलै पनि विभिन्न थरीका पापहरूलाई औंल्याउँछन्। कुनै कुनै पापहरू परमेश्वरको सामुमात्र ल्याइएको हुन्छ। कुनै कुनै गल्तीहरू त्यस मानिसको सामु स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ जसलाई तपाईंले हानी पुऱ्याउनुभएको छ र तपाईंको कारणले दुःख भएको छ। कुनै पापहरू सार्वजनिक हुनसक्छ, तिनीहरूलाई सार्वजनिकरूपमै स्वीकार गर्नुपर्दछ। तर सबै गल्ती स्वीकारहरू स्पष्ट र साफ साफ कुरोमा हुनुपर्दछ। आफू कुन पापको दोषी भएको छ त्यसलाई तपाईंले स्वीकार गर्नुपर्दछ।"- एलेन जी ह्वाइट, स्टेप्स टु क्राइस्ट, पृ. ३८बाट रूपान्तरित।

पवित्र आत्माले हाम्रो हृदय खोतल्नुहुन्छ र हामी धर्मी वा दोषमुक्त छैनौं भनेर हाम्रो असली स्वभावलाई देखाउनुहुन्छ। त्यसको अर्थ हामी असफल मानिस हौं भनेर दिक्कको मनिस्थितिमा राख्न होइन बरू हामीलाई ख्रीष्टको उद्धार गर्ने अनुग्रहको आवश्यकता छ भनेर चित्त बुझाउन खोज्नु हो। पछुताव गऱ्यो भन्दैमा परमेश्वरले हामीलाई अझ धेरै माया गर्नुहुन्छ भन्ने होइन। तर त्यसले परमेश्वरको प्रेमलाई अझ बढि सराहना गर्न लगाउँछ। हामीले हाम्रा अपराधहरू स्वीकार गऱ्यौं भन्दैमा परमेश्वर हामीप्रति अझ बढि सदाशयी हुनुहुनेछ भन्ने होइन। बरू यदि हामीले हाम्रा कमी कमजोरी र पापलाई स्वीकार गऱ्यौं भने उहाँको क्षमाशीलतालाई ग्रहण गर्न सक्षम् बनाउँछ। हामीले केवल पश्चाताप गरेर टाउकोमा हात हालेर बस्यौं भन्दैमा परमेश्वरले हामीलाई “बिचरा" भनेर धेरै माया गर्नुहुन्छ भन्ने छैन। न त हामी पश्चाताप गरेनौं भन्दैमा उहाँको प्रेममा कमी आउँछ। उहाँको प्रेम हामीप्रति सदासर्वदा त्यत्तिकै रहिरहन्छ। तर यदि हामीले पवित्र आत्मालाई हाम्रो जीवनमा काम गर्न दियौं भने हामी परमेश्वरको प्रेमको उपभोग गर्न पाउँछौं। पश्चाताप र पाप स्वीकार गराउने पवित्र आत्माको आवाजलाई हाम्रो चेतनामा ठाउँ दिनु र नदिनुले परमेश्वरको प्रेमको आभास पाउनु वा नपाउनुतिर अग्रसरता गराउँछ।

परमेश्वरले हामीलाई दिन चाहने आशिषलाई ग्रहण गर्न हाम्रो हृदय नमान्न सक्छ। यस सत्यताप्रति हामी संवेदशील हुनुपर्दछ। हामीहरूको आत्मिक नशाहरू पापको प्रदुषणले भरिएको हुनाले पवित्र आत्माको आवाज वा अगुवाईलाई हामी असंवेदनशील बन्न सक्छौं। पापले गर्दा नै पवित्र आत्माको अगुवाई वा स्वरलाई अस्वीकार गर्न हाम्रो हृदयलाई कठोर बनाउँछ। तर यदि हामी पश्चाताप गऱ्यौं र पापलाई स्वीकार गऱ्यौं भने पापको कसिङ्गरले रोकी राखेका आत्मिक हृदयमा जाने नशा खुलाइ दिन्छ र पवित्र आत्माको सदा वगीरहने शक्तिलाई हाम्रो जीवनमा वग्न दिन सहयोग पुऱ्याउँछ।

हामीले पश्चाताप गर्दा र पापलाई स्वीकार गर्दा परमेश्वरले क्षमा देओस् भनेर हामी चाहन्छौं होला। तर याद गर्नुहोस्, त्यो एकतर्फीमात्र होइन। परमेश्वरबाट पाउने क्षमालाई हाम्रो जीवनमा सक्षम् बनाउन अरूलाई हामी कसरी व्यवहार गर्छौं त्यसमा पनि भर पर्दछ।

हामीलाई दुर्व्यवहार गर्ने र हामीसँग माफी माग्ने मानिसलाई कुन दृष्टिकोणले हेर्छौं त्यसले परमेश्वरको क्षमा हाम्रो जीवनमा काम गरिरहेको रहेछ भनेर देखाउँछ। हुनसक्छ कोही मानिस हाम्रो क्षमाको निम्ति योग्य नहोला। यद्यपि हामीहरूको हृदयलाई क्षमाशीलताको स्थितिमा राखीराख्नु किन अति महत्त्वपूर्ण छ?

४. देखावटी वा ठिक्क पार्ने झुठो पश्चाताप र इमान्दारीसाथ गरिने सत्य पश्चाताप (हिब्रू १२:१७)

पश्चाताप गर्न त खोजे तर परमेश्वरले क्षमा नदिएका धेरै चरित्रहरू बाइबलमा ज्वलन्त उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। तिनीहरू रोए, कराए। आफ्ना अपराधप्रति विस्मात गरे। तिनीहरूले आफ्ना पापहरूलाई स्वीकार गरे, तैपनि तिनीहरूलाई क्षमा दिइएन।

पश्चाताप र आफ्नो गलत वा पापको स्वीकार गर्नु वा नगर्नु भनेको के हो भनेर इजिप्टका राजा फारोह, नकावधारी भविष्यवक्ता बेलम, याकूबको जुम्ल्याहा दाजु एसाव र येशूलाई पैसाको निम्ति गद्दारी गर्ने यहूदाका जीवनमा भएका अनुभवहरूले देहायका पदहरूले दिएका छन्, त्यसबाट हामी के सिक्नसक्छौं, हेरौंः प्रस्थान १२:२९-३२, "मध्यरातमा परमप्रभुले मिश्रका सबै जेठा छोराहरूलाई मार्नुभयो, सिंहासनको उत्तराधिकारी हुने राजकुमारदेखि लिएर झ्यालखानमा परेका कैदीका जेठा छोरासम्म सबैलाई मार्नुभयो। ३० गाई-वस्तुका पहिले जन्मेका बाछ्राहरू पनि मारिए। त्यो रात राजा, तिनका भारदारहरू र अरू सबै मिश्रीहरू जागा बसे। मिश्रदेशमा चर्को सोरमा ठूलो रुवावासी चल्यो किनभने त्यहाँ जेठो छोरो नमरेको कुनै परिवार नै थिएन। ३१ त्यो रात राजाले मोशा र हारूनलाई बोलाउन पठाए र भने, "तिमी र तिम्रा इस्राएलीहरू निस्की जाओ। मेरो देश छोडेर गइहाल अनि तिमीहरूले भनेअनुसार आफ्ना परमप्रभुलाई भक्ति गर। ३२ तिम्रा भेडा-बाख्रा, गाई-गोरु लिएर गइहाल। मलाई आशिष् हुनलाई प्रार्थना गरिदेओ।" गन्ती २२:३२-३५, "तब परमप्रभुले बालामलाई हातमा तरवार लिई त्यहाँ उभिएको दूत देखाइदिनुभयो। तब बालामले भूइँमा घोप्टो परेर दण्डवत् गरे। ३२ दूतले सोधे, "किन तिमीले तीनपल्ट गधालाई त्यसरी हिर्कायौ? म तिम्रो बाटो छेक्न आएको छु किनभने तिमीले यो यात्रा गर्नुहुँदैन। ३३ तर तिम्रो गधाले मलाई देख्यो र

तीनपल्ट बाटो तक्र्यो। त्यसले त्यसरी बाटो नतर्केको भए म तिमीलाई मार्नेथिएँ र गधालाई चाहिँ जिउँदै छोड्नेथिएँ।" ३४ बालामले उत्तर दिए, "मैले पाप गरेको छु। मेरो बाटो थुनेर तपाईं खडा हुनुभएको छ भनी मलाई थाहा थिएन। तर अब म यसरी जानु ठीक छैनँ भन्ठान्नुहुन्छ भने म घर फर्कनेछु।" ३५ तर स्वर्गदूतले भने, "यी मानिसहरूसित जाऊ तर मैले भनेका कुरा मात्र भन्नू।" यसरी बालाम तिनीहरूसित गए।" हिब्रू १२:१६,१७, "कोही पनि छाडा स्वभावको नबन अनि एसावजस्तै परमेश्‍वरलाई नखोज्ने नहोओ। एसावले त एक छाक खानाको लागि जेठो छोराले पाउने आफ्नो हकलाई नै बेचेको थियो। १७ तिमीहरूलाई थाहा नै छ, पछि उसले आफ्ना बुबाबाट आशीर्वाद पाउन खोज्यो, तर पाएन। उसले आफूले बेचेको हक रोएर फिर्ता लिन खोज्दा पनि फिर्ता पाउन सकेन।" मत्ती २७:३-५, "येशूलाई ज्यान सजाय दिएको कुरा सुनेर पक्राइदिने यहूदालाई पश्‍चात्ताप लाग्यो। त्यसले ती चाँदीका तीस सिक्का लिई मुख्य पूजाहारी र अरू अगुवाहरूकहाँ गएर ४ भन्यो, "मैले अपराध गरें, निर्दोष मानिसलाई मार्नलाई पक्राइदिएँ।" तिनीहरूले जवाफ दिए, "त्यसको हामीलाई के मतलब? त्यो त तिम्रो कुरा पो हो।" ५ यो सुनेर यहूदाले त्यो पैसा मन्दिरभित्र फ्याँकिदियो अनि त्यहाँबाट गएर त्यो झुण्डिएर मर्‍यो।"

एसावले भोकाएको बेलामा आफ्नो पूर्खाको हक भाई याकूबलाई एक कचौरा सुपको निम्ति बेचेका थिए। जब एसावले आफ्नो हकमा पाउने अधिकारको बारेमा पछि सोच्यो तब आफ्नो कामदेखि पछुताव गरे भनेर हिब्रू १२:१७मा स्पष्टरूपमा पश्‍चातापको वाख्या गरेको छ। तर आफ्ना पापहरूले गर्दा परिवार, आफू वा अरू वा परमेश्वरलाई दिकत वा दुःख ल्याएतापनि फारोह, बेलम, यहूदा र एसावको हृदय छिया छिया भएको थिएन। जेठा भएको नाताले पाउनुपर्ने गुमाएको जन्मशिद्ध अधिकार पाउने एसावको ठूलो चासो थियो। उसले दुःख मानेतापनि त्यसमा उसको स्वार्थ थियो, त्यो हो आफ्नो अधिकारलाई हातमा पार्नु। उसको तर्क वा पछुताव शुद्ध थिएन। आफ्नो निम्तिमात्र उसले पछुताव गरेको थियो। देखावटी रूपमा पछुताव गर्नेहरूले पापको लागि होइन बरू त्यसको परिणामप्रति वढि चासो देखाएका हुन्छन्।

जे रोप्छ त्यहि उम्रन्छ र कटानी गर्छ भन्ने निति परमेश्वरको व्यवस्थाको हो। पापले भयङ्कर परिणाम ल्याउँछ भन्ने कुरामा कसैको दुईमत छैन। तर पापले गर्दा ल्याउने नकारात्मक परिणामप्रति दुःखित हुनु पक्का पश्चाताप होइन। तर हाम्रो पापले गर्दा परमेश्वरको बेइज्जत भएको र उहाँको हृदयमा चोट परेको महशूस गर्नु नै साँचो पश्चाताप हो।

यदि कोही हृदयदेखि पश्चाताप गऱ्यो भन्ने त्यसले सधैं तिन कुराहरूलाई देखाउँछः प्रथमतः हाम्रो पापले गर्दा परमेश्वरको हृदय टुक्रिएकोमा हामी दुःखित हुनु। पापले हामीलाई चोट पुऱ्याउँछ किनभने त्यसले हामीलाई अति नै प्रेम गर्ने येशूलाई चोट दिएका हुन्छौं। दोस्रोमा, हामीले गरेका पाप वा गलतको हृदयदेखि इमान्दारीपूर्वक स्वीकार गर्नु। पक्का पश्चातापले हामीले गरेका नराम्रो व्यवहारलाई कुनै पनि बहाना निकालेर ठिकैं गरे भन्दैन। आफ्नो पापको दोष वा आफूले रोजेको गलत बाटोलाई अरू कसैलाई पनि थुपार्दैन। सत्य पश्चाताप गर्छौं भने हामीले गरेका कामको जिम्मेवारी हामीले नै लिएका हुन्छौं। तेस्रोमा, यद हामी पक्का पश्चाताप गर्छौं भने त्यसमा अबदेखि गलत बाटो वा पाप नगर्ने निर्णयलाई हामी समावेश गर्दछौं। आफ्नो जीवनमा सुधार ल्याउने प्रण गरिएन भने कुनै पनि पश्चाताप केवल ठिक्क पार्ने वा देखावटीमात्र हुन जान्छ। देखावटी वा झुठा पश्चाताप स्वार्थमा केन्द्रित भएको हुन्छ। त्यस्ता खालको पश्चातापले हाम्रो पाप वा गलत बाटो अपनाउँदा स्वत ल्याउने नराम्रो परिणामप्रति मात्र चासो देखाएको हुन्छ। अनि हामी गलत बाटोमा लागेको कारणको दोष अरूमा नै थुपार्छौं र त्यसलाई बहाना बनाएर पापबाट पन्छिन खोज्छौं। देखावटी पश्चातापले हामीहरूको जीवनशैली, आचरणमा सुधार ल्याउन चासो देखाउँदैनौं। तर हृदयदेखि गरेको सच्चा पश्चातापले हामीलाई परिवर्तन ल्याउँछ र त्यो नै त्यसको इनाम हुन जान्छ।

५. आफ्ना पाप वा गल्तीहरूलाई स्वीकार्दा पाउने चङ्गाइको शक्ति (भजन ३२:१-८)

आफूले गरेको गल्ती वा पापलाई स्वीकार्नु भनेको दोषी मनस्थितिको खटिरालाई काटेर त्यहाँबाट विषादी पापको पीप निकाल्नु जस्तै हो। स्वीकार गर्ने स्वभाव यस्तो गुण हो जसले धेरै तरिकाले

मानिसलाई स्वस्थ बनाउँछ र मनलाई हुलको पार्दछ। त्यसले परमेश्वरको अनुग्रहलाई पनि ग्रहण गर्न हाम्रो हृदयलाई खोलाइ दिन्छ। पापको स्वभावलाई स्वीकार्ने प्रक्रियाबाट नै ख्रीष्टले हाम्रो निम्ति क्रुसमा मरेर सित्तैमा दिनुहुने क्षमालाई अङ्गिकार गर्दछौं। परमेश्वरको अनुग्रहलाई पाउने भएकोले नै पापको स्वीकार हाम्रो निम्ति स्वास्थप्रद छ। हाम्रो र अरू मानिसको बीचमा केहि तगारो खडा भएको छ भने त्यसलाई हटाउन वा तोड्न हामीहरूको भूल वा गलतलाई स्वीकार्नुपर्छ।

आफ्नो पापलाई स्वीकार्नु र त्यसको पश्चाताप गर्नु भनेको के हो भनेर भजन ३२:१-११ले यसरी सिकाउँदछः "१ ज-जसको पाप क्षमा गरिएका छन् र दुष्कर्म माफ भएका छन्, तिनीहरू कति खुसी छन्। २ जुन मानिसलाई परमप्रभुले दोषी ठहराउनुहुन्न, र जुन मानिसमा केही छलकपट छैन, ऊ कति खुसी हुन्छ। ३ मैले पाप स्वीकार नगरेको बेलामा दिनभरि रोएकोले म थाकिसकेको थिएँ। ४ हे परमप्रभु! रात-दिन तपाईंले मलाई दण्ड दिनुभयो। गर्मीको दिनमा पानी सुकेझैं मेरो बल पूरा सुकिगएको छ। ५ तब तपाईंको सामु मैले मेरो पाप मानिलिएँ, मेरो दुष्ट कर्महरू लुकाइनँ, तर ती तपाईंअघि स्वीकार गर्ने निश्चय गरें र तपाईंले मेरा सारा पाप क्षमा गर्नुभयो। ६ तपाईंका सारा भक्त जनले खाँचो पर्दा तपाईंलाई प्रार्थना गर्नुपर्छ। कष्टको ठूलो भल बगिआउँदा, त्यसले तिनीहरूलाई छुन सक्दैन। ७ तपाईं मेरो लुक्ने ठाउँ हुनुहुन्छ, तपाईंले मलाई कष्टदेखि बचाउनुहुन्छ। तपाईंले मलाई रक्षा गर्नुभएको हुनाले म तपाईंको मुक्तिबारे जोडसँग गाउँछु। ८ परमप्रभु भन्नुहुन्छ, "तँ जानुपर्ने बाटो म तँलाई सिकाउँछु, म तँलाई शिक्षा र सल्लाह दिनेछु, ९ घोडा वा खच्चरजस्तो निर्बुद्धि नबन्, जसलाई लगाम र डोरी लाएर वशमा राखी भनेकोअनुसार गर्न लाउनुपर्छ। १० दुष्टले कष्ट भोग्नुपर्नेछ तर ज-जसले परमप्रभुको भरोसा गर्छन्, तिनीहरूलाई उहाँको अटुट प्रेमले रक्षा गर्दछ। ११ हे धर्मीहरू हो! परमप्रभुले जे गर्नुभयो, त्यसको कारणले तिमीहरू खुसी भएर आनन्द गर। उहाँका आज्ञा मान्नेहरू तिमीहरू हर्षले कराओ!"

प्रेरित २४:१६मा पावलले भन्दछन्, "परमेश्वर र मानिसको नजरमा मैले कुनै गल्ती काम नगर्न कोशिष गरेको छु।" त्यसको अर्थ के हो? **हाम्रो मनलाई दोषी ठहराउने वा दुःखित पार्ने स्वभाव असल हो**

कि खराब? यदि पवित्र आत्माले हाम्रो पापको कारण हामीहरूको हृदयलाई दुखित तुल्याउँछ र अपराध गरेको भनेर औंल्याउँछ भने त्यसले हामीलाई येशूतिर नजर राख्न लगाउँछ। त्यस अवस्थामा दोषी मनस्थिति हुनु असल हो। तर यदि हामीले पापलाई स्वीकार गरेपछि पनि मनलाई खिन्न बनाइ राख्छ वा अपराधी मनस्थितिलाई पोषाई राख्छ भने तब त्यस अवस्थामा दोषी मनस्थिति नकारात्मक हुन्छ र त्यसले हामीलाई नाश गर्न सक्छ। "हामीहरूको दिमागमा नचाइ रहने दोषी भावनालाई कलभरीको क्रुसको पाउमा छोड्नुपर्छ। अपराधी मनस्थितिले जीवनको मूहानलाई विषाक्त पार्दछ र सच्चा सुख तथा समृद्धिलाई भ्रष्ट बनाउँछ। अब येशूले भन्नुहुन्छ, 'ती सबै कुराहरू ममाथि थुपार। तिम्रा सबै पापहरूलाई बोकिदिन्छु। मैले तिमीलाई शान्ति दिन्छु वा मनलाई हलुका बनाइदिन्छु। तिमीले पाउनु पर्ने आत्मसम्मानलाई हटाउन आवश्यक छैन, किनभने मैले तिमीलाई मेरै रगतको मोल तिरेर किनेको छु। तिमी मेरो हो। तिम्रो कमजोर इच्छा वा चाहनाहरूलाई म बलियो बनाउँछु। थुप्रिरहेको पापको भारले गर्दा तिम्रो हृदयलाई दुःखित बनाइ राख्छ भने मैले त्यसलाई हटाइ दिनुछ।'"-एलेन जी ह्वाइट, मानुस्क्रप्ट रिलिजेज्, ठेली ९, पृ. ३०५बाट रूपान्तरित। यदि हामीहरूले गरेका गल्ती वा अपराधले हामीलाई थिचिराख्छ भने त्यसको जवाफ येशूमा नै छ। पापले गर्दा हामीमा थुप्रिएको दोषी मनस्थितिलाई उहाँको अनुग्रहले हटाइ दिन्छ।

हो, हामीले हाम्रा पापहरूलाई स्वीकार गरेपछि पनि कहिलेकाहिँ हामीमा अझ दोषी मनस्थितिले पिरोल्न सक्छ। किन त भन्दा हामीलाई परमेश्वरले दिनुभएको मुक्तिको प्रतिज्ञालाई सैतानले खोस्न चाहन्छ। येशूमा भएको हामीहरूको क्षमाको आशिषमय प्रतिज्ञा र मुक्तिलाई छिनाल्न असाध्ये मनपराउँछ। दोस्रोमा भन्ने हो भने अर्को मानिस र हाम्रो बीचमा भइरहेको केहि मनमुटाब वा केहि कुरालाई पवित्र आत्माले औंल्याइरहेको हुनसक्छ। यदि कसैको हृदयमा हामीले चोट पुऱ्यायौं भने त्यसकहाँ गएर हामीहरूको गल्तीलाई स्वीकार गर्नुपर्छ। अनि हामीलाई कचकच गरिरहने विवेक वा चेतनालाई शान्ति हुन्छ।

तपाईंमा भएको दोषी मनस्थितिले परमेश्वर र अरूसँगको सम्बन्धलाई कसरी असर पारेको छ? मन हलुका पार्न वा दोषी अर्थात्

अपराधी मनस्थितिबाट पन्छिएर बस्न वा त्यसलाई कम गर्न तपाईंले के गर्नुपर्छ? तपाईंले कुनै नराम्रो कामै गर्नुभएको छ, पापै गर्नुभएको छ भने तापनि बाइबलमा कस्ता कस्ता वाचाहरू तपाईंलाई दिइएका छन् जसलाई तपाईंले दावी गर्दा तपाईंलाई सञ्चो बनाउँदछ र जीवनलाई अघि बढाउन सघाउँछ?

उपसंहार:

<u>थप जानकारी:</u> "यदि हाम्रो जीवनमा पूर्ण रूपमा सुधार गरेनौं वा आमूल परिवर्तन ल्याएनौं र सच्चा हृदयले पश्चाताप गरेनौं भने हामीले गरेका पापको स्वीकारोक्ति परमेश्वरलाई मान्य हुँदैन। जीवनशैलीमा निश्चित सुधार ल्याउनै पर्छ। परिवर्तनको आभास पाउने पर्छ। परमेश्वरलाई प्रसन्न नहुने सबै थोकलाई थन्क्याइ दिनुपर्छ। त्यसलाई छोड्नुपर्छ। पापको लागि इमान्दारीपूर्वक दुषित भएको प्रमाण नै त्यो हो। हाम्रो भागमा गर्नुपर्ने काम स्पष्ट छः 'तिम्रो हातहरू धोऊ। तिमीले आफूलाई सफा राख। मेरो नजरबाट तिम्रा दुष्ट कामहरू हटाऊ। सबै मानिसहरूलाई यथोचित र न्यायचित तरिकाले व्यवहार गर। जो थिचिएको छ, जसको हृदय छियाछिया भएको छ त्यसलाई आशा देऊ। तिनीहरूलाई प्रसन्न बनाऊ। जसका बाबुहरू मरे ती बालबालिकाहरूको निम्ति आवाज उठाऊ। त्यस्तै विधुवाहरूको निम्ति पनि बोल।' यशैया १:१६, १७ (रूपान्तरित)। 'सापत लिएको वा उसलाई सुरक्षित राखेको कुरालाई पापी मानिसले फिर्ता देओस्। त्यसले चोरेको सामग्रीलाई फिर्ता देओस्। जीवन दिने मेरा नितिहरूलाई उसले पालन गरोस्। जे नराम्रो दुष्ट छ त्यसलाई उसले पछ्याउँदैन। त्यस नितिमा हिंड्ने मानिस भने तिमी जीउँछ भनेर तिमी निश्चित हुनसक्छौ। त्यस्तो मानिस मर्दैन।' इजकियल ३३:१५ (रूपान्तरित)।"-एलेन जी ह्वाइट, स्टेप्स टु क्राइस्ट पृ, ३९बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमनन:

अ. निष्ठुर हातले येशूको हातमा किला ठोकी क्रुसमा झुन्ड्याउने मानिसहरूलाई पनि उहाँले क्षमा दिन तयार हुनुभएको हाम्रो ममतामयी प्रभुबाट अरूलाई माफी दिने बारेमा के सिक्नसक्दछौं? यदि येशूलाई हाम्रो प्रभु वा

स्वामी भनेर उपासना गर्दछौं भने हामीलाई चोट पुऱ्याउनेहरूलाई क्षमा दिन उहाँको क्षमाशील नितिलाई अझ धेरै किन अवलम्बन नगर्ने?

आ. आफूले गरेको भूल वा पापलाई तपाईंले स्वीकार गर्दा तपाईंले कतिको आशिष पाएको अनुभव गर्नुभएको छ? पाप वा भूल स्वीकार गर्ने नितिले परमेश्वर र अरूसँगको सम्बन्धमा सुधार गर्न कतिको मद्दत मिलेको अनभुव तपाईंले गर्नुभएको छ?

इ. हामीले गरेको गल्ती वा अरूलाई पुऱ्याएको चोटलाई तिनीहरूकै अगाडि कहिलेकाहिँ स्वीकार गर्नुपर्छ भनेर हामीले यस अध्यायमा हेऱ्यौं। तर त्यस प्रक्रियामा किन वढो होशियारी अपनाउनु पर्छ? अरूलाई हामी के भन्छौं वा नभन्छौं त्यसमा किन सजग हुनुपर्दछ?

ई. हृदयदेखि पक्का पश्चाताउ गर्नु भनेको पापलाई पन्छाउनु हो। तर पापमा फेरि हामी फस्यौं भने के गर्ने त? त्यसको अर्थ हाम्रो पश्चाताप केवल देखावटीमात्र थियो त? त्यसको अर्थ हामी क्षमाको निम्ति फेरि योग्य छैनौं त? यदि यो सत्य हो भने हामी कसैलाई पनि मुक्ति पाउने के आशा छ त? हामीले हृदयदेखि पछुताउ गरेर हाम्रो मार्ग परिवर्तन गरिएतापनि हाम्रो स्वभाव पतित नै छ भन्ने कुरालाई कसरी सम्झिरहने?

उ. पुनर्जागरण र पुनसुधार वा चरित्रमा आमूल परिवर्तन ल्याउन पश्चातापको अत्यन्त आवश्यक छ भन्ने विषयवस्तु यस अध्यायमा के सिक्यौं? पुनर्जागरण र सुधारिय जीवन हामीलाई आवश्यक छ भन्ने तर्कले हामीमा पश्चातापको खाँचो छ भनेर कसरी थाहा पाउने?