

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस्: १ राजा १७:२-४, १५, १६, १ राजा १९:१, २, मर्कूस ६:३१-३४, गलाती ६:२, यूहन्ना १५:१३।

कण्ठ गर्नुपर्ने पद: "हे परिशान र अत्यन्त बोझले लाडिएकाहरू हो, म कहाँ आऔं। म तिमीहरूलाई विश्राम दिनेछु।" (मत्ती ११:२८, २९ रूपान्तरित)।

यस जीवनमा तनाव र दवाव सबैले भोगेका हुन्छन्। हाम्रो जीवनमा तनाव ल्याउने तत्वहरूमा: काम, पारिवारिक समस्या वा अनमेल परिस्थिति, गलत निर्णय वा काम गर्दा दोषी हुनु, भविष्यप्रति शङ्कै शङ्का वा अन्यौलताले पिरलिनु, अतितका कुराले थिच्दा असन्तुष्ट वा दिग्दारपूर्ण जीवन बिताइरहुनु आदि। उपर्युक्त तत्वहरू त हाम्रो जीवनको निम्ति कडा नै छन्। र हाम्रो जीवनमा अझ यी सबै तत्वहरू एकै चोटि पर्न आउँदा हामी अत्यन्त दवाव र तनावमा पर्नु स्वभाविकै हो। दवाव र तनावले गर्दा मानिसहरू शारीरिक र मानसिक रूपमा असक्त हुन सक्छन्। जीवनका निश्चित घटनाले मानिसहरूलाई कत्तिको दवाव पार्दोरहेछ भनेर अनुसन्धानकर्ता थोमस एच. होमस् र रिचर्ड एच. राहेले तिनीहरूलाई नाप्ने प्रक्रियाको बिकास गरेका थियो। यस जीवनमा सामना गर्ने घटनाले मानिसहरूमा कत्तिको दवाव पार्छन् भनेर देहायका शूचीले भन्दछन्: श्रीमान वा श्रीमतीको मृत्युले मानिसलाई सतप्रतिशत तनाव ल्याउँछ; व्यक्तिगत बिमार वा चोटपटकले ५३ प्रतिशत; एक ठाउँबाट अन्त सर्नुपर्दा २० प्रतिशत आदि। कोहि मानिस २०० प्रतिशत र बेसी चापमा पर्छ भने त्यो मानिस ५० प्रतिशत बिमार हुने सम्भावना छ। कोहि मानिस ३०० र बढि दवाव वा चापमा पर्नो भने त्यो मानिस शङ्कटको चरम बिन्दुमा पुगिरहेको हुन्छ। हो, काममा हामी परिचालन हुन केहि नै केहि दवाव त हुनै पर्छ, नत्र भने हामीमा आलस्य हुन्छ र काममा फुर्तिलो नहुँदा हाम्रो काममा पनि हामी असफल हुन्छौं। कुनै किसिमको कर हामीमा भयो भने हाम्रो काम अझ

राम्रो हुनसक्छ। तर फेरि त्यसै बखत चापै चाप वा दवावै दवाको कक्रव्युहमा हामी पन्यौं भने हाम्रो स्वास्थ्यमा हानी पुग्न सक्छ।

मौन समय र शान्त स्थानको चाहना गर्नु नै जीवनको तनावको अचूक औषधी हो भनेर येशूका वचन र उदाहरणले देखाएका छन् (मर्कूस ६:३१)। यदि हामी यस जीवनलाई सुमधूर र सुचारू रूपमा चलाउन चाहन्छौं भने त्यसलाई परमेश्वरमा सुम्पनु पर्दछ। अनि कुनै पनि दवाव हामीमा आउँदा त्यसलाई सामना गर्न उहाँले सहयोग गर्नुहुन्छ।

### **१. जीवनलाई उत्तेजित पार्ने घटनाहरू (१ राजा १७:२-६, १५, १६)**

इस्त्रायलमा लामो समयसम्म खडेरी पर्दा परमेश्वरले एलियालाई कसरी सुरक्षा दिनुभएको थियो? हेर्नुहोस्: १ राजा १७:२-६, १५, १६।

लामो समयसम्म अनिकालमा परिरहेको बेलामा एलिया परमेश्वरको धेरै नजिक भएको अनुभव गरेको हुनुपर्दछ। परमेश्वरले उनलाई धेरै राम्रोसँग स्याहार गर्नुभएको थियो। पहिलो, प्राय जसो मननपर्ने चरा कौवाले एलियालाई खानाको निम्ति दिनको दुई पटक खाना ल्याइ दिन्थ्यो। आश्चर्यकै कुरा गर्ने हो भने एउटी बिधुवाको घरमा अलिकती तेल र पिठोलाई दुई वर्षसम्म तिन जनालाई खुवाउन पुन्याइ दिएका थिए। विश्वासी मानिसको आवश्यकतामा परमेश्वर कत्तिको संवेदनशील हुनुहुन्दो रहेछ भनेर यो भन्दा वढी प्रमाण के चाहिन्छ र?

अन्तिम युगमा आफ्ना विश्वासीहरूलाई परमेश्वरले कसरी रेखदेख गर्नुहुन्छ भनेर बुझाउन एलेन जी. हाइटले ती कथाहरूलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ जसमा आफ्ना विश्वासीहरूको देखभालमा परमेश्वरको प्रत्यक्ष संलग्नता देखाउनु भएको थियो: “अन्तिम युगमा परमेश्वरका विश्वासी जनहरूको निम्ति रोटी र पानीको व्यवस्था गरिने छ भनेर मलाई देखाइएको थियो। हामी भुखमरीमा पर्नेछौं र हाम्रा आवश्यकतामा कमी हुनेछैन भनेर दर्शनमा मलाई देखाइएको थियो। अनकड्टार जङ्गल वा भुमिगत अवस्थामा पनि हामीलाई खुवाउन

परमेश्वर सक्षम भएकै कारणले हामी चिन्तित हुनु आवश्यक छैन। यदि आवश्यक भए परमेश्वरले कौवाहरू पठाएर भएपनि हामीलाई खाउनु हुन्छ। जसरी महारानीको त्रासबाट भागेर भुमिगत भएका एलियालाई उहाँले कौवाहरू पठाएर उनको भोक मेटाउनुभएको थियो।"-एलेन जी. हाइट, *द अर्ली राइटिङ्ग्स*, पृ. ५६बाट रूपान्तरित।

एलियालाई अरू के के भयो सो बिचार गर्नुहोस्। तिनीहरूबाट हामीले के पाठ सिक्नसक्छौं? हेर्नुहोस् १ राजा १७:१७-२२, १ राजा १८:२३-३९, ४५।

विधुवाको छोरोलाई जीवित पार्न परमेश्वरले एलियालाई प्रयोग गर्नुभएको थियो। यो विश्वासको ठूलो परिक्षा थियो। यस्तो मानिसको जीवन र मृत्युमा परमेश्वरको शक्ति कस्तो छ भनेर यसले प्रमाणित गर्दछ। कार्मेलको पहाडमा पनि एलियाद्वारा उहाँको शक्तिको प्रदर्शन गरिएको थियो। अन्तमा तिन वर्षसम्म खडेरी परेको इस्रायलमा वर्षा पठाउनुभएर मानव जीवनमा आफ्नो संलग्नता कस्तो थियो भनेर परमेश्वरले देखाउनुभएको थियो। विभिन्न उदाहरणहरूले भनेर एलियाको जीवनप्रति आफ्नो सरोकार कस्तो थियो भनेर परमेश्वरले देखाउनुभएको थियो। तैपनि परमेश्वरलाई पूर्ण रूपमा उनले भरोसा राख्न असफल हुँदा हामी छक्क पछ्यौं। केहि समयपछि नै एलियालाई तनाव र निराशले छोपेको थियो। यसको बारे अर्को बुँदामा हेर्नेछौं

एकदम महत्वपूर्ण पाठ हाम्रो निम्ति यहाँ प्रस्तुत भएको पाउँछौं। हाम्रो जीवनमा अनेकौं अचम्मका कार्यहरू भएको अनुभव गरौंला रे। तर यस संसारमा बाँचुञ्जेल समस्याहरूबाट हामी पन्छिन सक्दैनौं। जीवनले ल्याउने संकष्टबाट कोहि पनि छुट्दैन। यदि एलियाले त आफू सुरक्षित भएको आभास पाएन भने हामी को हौं र हामी सुरक्षाकवचले सुसज्जीत छौं भनेर देखाउन?

जीवनमा भएका अनेकौं सफलता वा तपाईंको मनोकाक्षा पूरा भएकोले अरूको दाँजोमा आफू सफल भएको अनुभूति हुँदा के तपाईं तनाव विहिन हुनुभएको छ? अनेकौं उत्तेजित घटनाहरू चाहे ती सकारात्मक नै किन नहुन्, तिनीहरूले तपाईंमा धेरै बोझ थपिन सक्छन्। सफलताको गगनचुम्बीमा पुगें भनेर गौरव गर्न हामी किन

सतर्क हुनुपर्दछ? जब आत्मसंतुष्टीले फुलन थालेपछि हामी पतनको बाटोमा पुग्न थाल्छौं भन्ने कुराले के तपाईंलाई चनाखो बनाउँछन्?

**२. जीवनमा आइपर्ने तितो सत्य वा अप्रिय घटनाहरू (१ राजा १९:१,२)**

कयौं वर्षसम्म इस्रायलीहरूलाई बालदेवतालाई पूजा गर्न उनका पुजारीहरूले उस्काएका थिए। ती देवताका उपासकहरूले आफ्ना बालबच्चाहरूलाई जीउँदै बलि चढाउँथे। एकदिन एलियाले ती देवताका पुजारीहरूलाई उसको शक्ति देखाउन चुनौती दिएका थिए। त्यहि क्रममा कार्मेल पहाडमा ती देवताका पुजारीहरू र राजा सहित सारा जनसमूह एलियाले भेला गराएका थिए। अनि बेदिमा बलि राख्न लगाएर बालदेवताका पुजारीहरूलाई आकाशबाट आगो खसालेर नष्ट पार्न हाँक दिए। ती पुजारीहरूले दिनभर अनेक किसिमका चर्तिकलाहरूद्वारा बालदेवतालाई सम्बोधन गर्दा पनि आकासबाट आगो आएर बलि नष्ट भएको थिएन। अनि जब एलियाले आफूले स्थापना गरेको बेदिमा बली राखेर त्यसलाई र त्यसको वरिपरि निशुक्र भिजाएर आकासतिर हेरेर आगो पठाएर सच्चा परमेश्वरलाई आफ्नो शक्तिको प्रदर्शन गर्न अनुरोध गरे तब तुरन्तै स्वर्गबाट आगो वर्षेर त्यस बलीलाई नष्ट पार्यो। सारा भिँड परमेश्वरको शक्तिदेखि अत्यन्त उत्तेजित भएको थियो। अनि एलियाको नेतृत्वमा परमेश्वरबाट छुकाएर मुर्तीलाई पूजा गर्न लगाउने सारा बालदेवताका पुजारीहरूको जनसमूहबाट हत्या गरियो (१ राजा १८:२०)। सयौं मानिसहरूको हत्यामा एलिया आफैँ कत्तिको संलग्न थिए भन्ने पूर्ण रूपमा हामीलाई जानकारी नभएपनि यस कार्वाहीको नेतृत्व उनैले गरेका थिए भन्ने कुरालाई बाइबलले स्पष्ट पारेको छ। यो कार्वाही आफैँ पनि अत्यन्त तनावपूर्ण थियो। बालबालिकाको नरबलीलाई उक्साउने तथ अन्य अमानविय संस्कारलाई प्रचलनमा ल्याउने मुर्तीपूजालाई हटाउन उपर्युक्त कार्वाही गर्न परमेश्वरले नै अनुमती दिनुभएको थियो। यद्यपि, भविष्यवक्ता एलियाको निम्ति यो एकदम आवेशपूर्ण काम थियो।

यस्तो तनावपूर्ण अनुभवमाथि पनि एलियाले अर्को के त्रासपूर्ण वातावरणको सामना गर्नु पर्‍यो? हेर्नुहोस्: १ राजा १९:१,२।

राजा आहाबको शासनकालदेखि नै रानी इजबेलले आफ्नो कुल देवता बाललाई पूजा गराउन र त्यसको सेवा गर्न आफ्नो श्रीमानलाई कोशिस गरेकि थिइन् (१ राजा १६:३१)। यसको फलस्वरूप सारा इस्रायलीहरू मूर्तीपूजामा संलग्न भएका थिए। इजबेल रानीले आफूले भित्राएका देवता आशटोरेथलाई इस्रायलमा स्थापना गरेक थिए। उक्त देवता कनानी देवताहरूमध्ये एकदम दुष्ट थियो। यो यौनक्रिया र गर्भवतीको देवता थियो। त्यसले अनेक किसिमका अश्लिल यौनक्रियाहरूलाई प्रोत्साहन गर्थ्यो। जब बालदेवताका पुजारीहरूको हत्याभएपछि रिसले चूर भएर रानीले एलियालाई मार्न किरिया खाएकी थिइन्।

रानीले मार्ने समाचार सुनेपछि एलियाको सातोपुत्लो कसरी उड्यो त? १ राजा १९:३,४ पढ्नुहोस्।

अनेकौँ अचम्मका श्रृंखलापछि पनि परमेश्वरका जन एलियाको सातोपुत्लो कसरी उड्यो होला? कसरी उनी निराशाको बादलमा हराउन बाध्य भए होलान्? यत्तिसम्म की परमेश्वरसँग आफ्नो हत्याको निम्ति बिन्तिभाउ गर्न उदासिनताको चरमशिखरमा उनी कसरी परे? परमेश्वरको उदेकका कामहरू एलियाले देखेका थिए र साथै आफैले पनि सम्पन्न गरेका थिए।

“सैतानले हाम्रो कमजोरको फायदा उठाउँछ। यो पौराणिक कालमा मात्र नभइ उसको यस्तो प्रयत्न अहिले पनि जारी छ। जब जब मानिस जीवनका अन्यौल घटनाहरूका बादलमा भित्रिन्छ त्यसबेला सैतानले उसलाई आफ्नो पासोमा पार्न भरमग्दुर प्रयत्न गर्दछ। अनि उसले मानिसले हरेस खाओस् भनेर घचघचाइरहन्छ। हाम्रो चरित्रको कमजोर पक्षमा उसले आक्रामण गर्दछ। उसले परमेश्वरमाथिको हाम्रो आस्थालाई हल्लाउन कोशिस गर्दछन्। अन्धकारमा जाकिएर कष्ट भोगिरहेका विश्वासीको विश्वासलाई खतम गर्न सैतान हरदम चनाखो भएर ढुकिरहेको हुन्छ।” एलेन जी. हाइट, *द डिजायर अभ एजेज्* पृष्ठ १२०बाट रूपान्तरित।

एलियाकै जस्तो तर्सिएको अनुभव तपाईंले कत्तिपटक भोग्नुभएको छ: विगतका समयमा परमेश्वरले गर्नुभएको सम्पूर्ण कामहरू बिर्सेर? जब तपाईं तनावमा र निराशाको घेरामा पर्नुहुन्छ त्यसबेला तपाईंको विगतमा जीवनमा परमेश्वरले गर्नुभएको क्रियालापलाई सम्झेर उहाँलाई पकडि रहनु कत्तिको महत्वपूर्ण ठान्नुभएको छ? संत्रासको समयमा परमेश्वरले गर्नुभएको सबै काम बिर्सन किन सजिलो छ? परमेश्वरको प्रसंशा, स्तुति र आराधना गर्दा कठिन समयबाट पार हुन कसरी सजिलो हुनसक्छ?

### **३ परमेश्वरको उपचार (१ राजा १९:५-९)**

भयभित तथा तनावग्रष्ट भएको एलियालाई परमेश्वरले कस्तो सरल उपचार गर्नुभयो? हेर्नुहोस् १ राजा १९:५-९। यसबाट हामी आफैको निम्ति के पाठ सिक्नसक्छौं? हाम्रो शारीरिक जीवनलाई हाम्रो विचार, सोचाई तथा अनुभवले कसरी असर पार्न सक्छन्?

सुत, खाऊ र फेरि सुत। फेरि खाऊ। अनि कठिन कसरत गर-चालिस दिन चालिस रातसम्म कार्मेल पहाडदेखि होरेबको पहाडमा एलिया हतार हतार हिँडेर भागेका थिए। मानसिक तनावको निम्ति उचित निन्द्रा, व्यायाम र स्वस्थ खाना हुनुपर्छ भन्ने सल्लाह अत्यन्त घतलाग्दो छ।

कुनै मानिसको मिजासलाई ठेगानामा लगाउनु छ भने ऊ एक कार्यक्रममा भाग लिनुपर्दछ। त्यस कार्यक्रमको नाउँ हो नियमित समय तालिकामा सक्रिय भाग लिनु। रमाइलो र उद्देश्यपूर्ण कार्यक्रमको कडा समय तालिकामा उनी सहभागी हुनुपर्दछ। यस कार्यक्रममा उदासिन भएको व्यक्तिले समय तालिका अनुसार खताइएको कार्यक्रममा आफू संगठित हुन सिकाइन्छ, उसको गतिविधिको अपेक्षा पूरा गर्न लगाइन्छन्। नकारात्मक मिजास भएको व्यक्तिले यस्तो व्यस्त कार्यक्रममा सहभागी हुँदा आफू हिनता-बोध हुने समय निकाल्न सक्दैन र उनको समय सकारात्मक सोचाईले भरेको हुन्छ। यस कार्यक्रममा शारीरिक कसरत पनि समावेश हुन्छ किनकि व्यायामले शरीरको एक रासायनिक तत्व इन्डोरफिनसलाई उत्पादन गर्दछ। यो यस्तो प्राकृतिक

रासायनिक तत्व हो जसले उदासिन भएको व्यक्तिलाई प्रसन्न मुद्रामा झारिदिन्छ।

परमेश्वरको सहायताले एलियाको मानसिक स्वास्थ्य सामान्य भएको थियो। उनलाई स्वस्थ मानसिक स्थितिको कदम चाल्न परमेश्वरले अगुवाई गर्नुभएको थियो। एलियाले जस्तै हामी पनि परमेश्वरको अगुवाईको निमित्त हाम्रो दिललाई खुला राख्नुपर्दछ। अग्निस अर्थात् कुचोको रूखको झाडिमा बस्ने वित्तिकै एलियाले प्रार्थना गरे। हो, यो गलत प्रार्थना थियो। आफ्नो ज्यान लिन परमेश्वरसँग उनले प्रार्थना गरेका थिए। तर यो कमेकम यस्तो खालको प्रार्थना थियो कि परमेश्वरले उनको जीवनलाई आफ्नै हातमा लिउन् भनेर बिन्ति गरेका थिए।

समय बित्दै जाँदा एलियाले यस्ता भयङ्कर निराश तथा उदासिनतालाई जीत्न सफल भए। अनि परमेश्वरले अझै उनलाई प्रयोग गर्नुभयो (१ राजा १९:१५,१६, २ राजा २,७-११)। भुमरीले एलियालाई स्वर्गमा लानु भन्दा अघि उनको उत्तराधिकारी एलिशालाई अभिषेक गर्न महान् अवसर दिनुभएको थियो। यो कार्य परमेश्वरले उनलाई गर्नुभएको सम्मानको प्रमाण थियो। यर्दन नदी पार गर्नुभन्दा पहिले त्यो नदी दुई भागमा विभाजित भएको थियो। अनि ती दुई भागमा विभाजित भएको नदिको सुक्खा जमिनबाट एलिया र एलिशा पार गरेका थिए। नदी फाटेको आश्चर्य घटना एलियाले हेर्न पाएका थिए।

अन्तमा मृत्युबिना नै एलियालाई चहकिला घोडा वग्गीमा सवार गराएर स्वर्गमा लगियो। “मेरो ज्यान लेऊ” भनेर प्रार्थना गर्ने मानिसको जीवन अपेक्षा नै नगरिएको तरिकाले अन्त्य भयो।

निराश र खिन्न भएको बेलामा मात्र प्रार्थना गर्दा के कुराको कमि हुनसक्छ? आपद परेको बेलामा मात्र प्रार्थना गर्ने र नियमित रूपमा प्रार्थना गर्ने जीवनमा के भिन्नता छ? प्रार्थनालाई निरन्तरता दिएर जीवनलाई अझ कसरी राम्ररी सन्तुलनमा राख्ने?

**४. तनावलाई समालन येशूको उपाय (मर्कूस ६:३१)**

सन् १९९०को दशकमै मोबाइल अथवा सेलफोनहरूको बिकास द्रुत गतिले भइरहेको थियो। तर एक जना वयोवृद्ध एडभेन्टिस्ट प्रचारकले भनेको थियो: “मेरो जीन्दगीमा यो सेलफोन कहिले पनि राखिदैन। जब म चर्चहरूमा जान्छु र मानिसहरूका गुनासोहरू, समस्याहरू सुन्छु, तब म निराशले थकित हुन्छु। जब म कारमा फर्कन्छु, तब म शान्तको अनुभव गर्दछु। यदि मसँग सेलफोन छ भने कारमा पनि म आराम लिन सकिदैन। परमेश्वरले आफ्नो वचनबाट बोल्नुभएको कुरालाई सुन्न येशूका प्रत्येक भक्तहरूलाई सुनसान स्थानको आवश्यक छ किनभने त्यहाँ प्रार्थना गर्न, शान्तिको अनुभव गर्न सक्छन्।

मर्कूस ६:३१ पढ्नुहोस्। हामीले नै यो पदबाट के पाठ सिक्न सक्छौं? कतिपटक यसलाई तपाईंले व्यवहारमा लागु गर्न सक्नुभएको छ? वा यो नगर्न तपाईंले के बहानै बहाना निकाल्न सफल हुनुभएको छ?

एलेन जी हाइटले लेख्नुभएको छ: “जब परमेश्वर र प्रकृतिसँग एकलै घन्टौं समय येशूले बिताउनुभयो, तब त्यसबेला उहाँले खुशियालीको अनुभव गर्नुभएको थियो। आफूले सकेको बेलामा येशू आफ्नो कामबाट छुटेर खेतबारी वा हरियाली स्थानहरूमा गएर ध्यान गर्नुहुन्थ्यो। पहाडमा वा जङ्गलमा रूखहरूको बिचमा प्रार्थना गरेर परमेश्वरसँग कुराकानी गर्नुहुन्थ्यो। एका बिहानै येशू कुनै सुनसानमा एकलै भएको पाइन्थ्यो। त्यस समय पवित्र धर्मशास्त्र बाइबलको अध्ययन गर्नुहुन्थ्यो वा प्रार्थनामा तल्लिन हुनुहुन्थ्यो। शान्त वातावरणमा समय बिताइ सक्नुभएपछि येशू आफ्नो घरमा फर्किनु हुन्थ्यो र आफ्ना कामहरू समाल्नुहुन्थ्यो। धैर्यपूर्वक काम कसरी गर्नुपर्छ भनेर देखाउने उहाँ नमुना हुनुहुन्थ्यो।”-द डिजाएर अभ एजेज, पृ. ९०बाट रूपान्तरित।

सौन्दर्य प्रकृति बाहेक अर्को कुन शान्त वातावरणमा येशू हुनुहुन्थ्यो? हेर्नुहोस् मत्ती २१:१७, मर्कूस ११:११।

एकले अर्कोको जीवनमा निराश ल्याउने वा शान्त ल्याउने संस्कार मानव जातिमा भएको हामी पाउँछौं। आफ्नो जीवनको



आत्मियतामा सहभागी हुने र सान्त्वना वा ढाडस दिने मित्रहरूको बिचमा रहन्दा येशूलाई शान्ति हुन्थ्यो। यो बातावरण लाजरस, मार्था र मेरीको घरमा येशूले पाउनुभएको थियो। “बेथानीमा रहेको परिवारसँग उहाँ एकदम नजिक हुनुहुन्थ्यो। प्रेम तथा स्नेहको बलियो गाँठो येशूले त्यस परिवारसँग गाँसिनुभएको थियो।...जब जब येशू थकाईले पेलान हुनुहुन्थ्यो वा आत्मियताको सङ्गतीको निमित्त तिर्खाउनुहुन्थ्यो तब तब त्यस परिवारकहाँ आउँदा उहाँ एकदम खुशी हुनुहुन्थ्यो। यस शान्तिप्रिय घर येशूलाई विश्राम दिने घर भएको थियो। ....उहाँलाई चासो राखेर सुत्ने र शान्तिप्रिय घरमा रहन पाउँदा येशू खुशी हुनुहुन्थ्यो। मानिसको भद्र व्यवहार, दया, स्नेह र प्रेमको चाहना येशूले अत्यन्त गर्नुहुन्थ्यो।”- एलेन जी हाइट, *द डिजाएर अभ एजेज्*, पृ. ५२४बाट रूपान्तरित।

तपाईंको जीवनमा तनावलाई समाल्न येशूको उपायलाई कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ? घन्टौंसम्म प्रकृतिको खोजीमा यात्रा गर्न आवश्यक ठानिएका शहरमा बस्ने मानिसलाई तपाईंले के सुझाव दिनुहुन्छ? हुनसक्छ कोहि मानिस एउटै छानामुनि धेरै मानिसहरूसँग रहनुपर्छ होला र त्यो मानिस आत्मिक मित्र वा विश्रामको निमित्त भेको होला। निराश भएको बेलामा र भावनामा व्याकूल भएको बेलामा तपाईं कुन परिवार वा मित्रकहाँ जानुहुन्छ?

## ५. अरूकहाँ शान्ति ल्याउनु (प्रिरेत १०:३८)

येशूको बारेमा वयान दिन पत्रुसले उहाँको चरित्रको कुन विशेष पक्षहरूलाई जनसमक्ष प्रस्तुत गरेका थिए?

येशूको जीवनशैली नै निस्वार्थी थियो। आफूसँग भएको सबै उर्जा अरूको सेवाको निमित्त प्रयोग गर्नुभएको थियो। चड्गाई गर्ने शक्ति र मिठास बोलीले मानिसहरूमा शान्ति ल्याउनुभएको थियो। आफू परमेश्वर हुँ भनेर प्रमाणित गर्न उहाँले कहिलै पनि आफ्नो शक्ति प्रयोग गर्नुभएन। उहाँको नम्र स्वभावले पत्रुसलाई अत्यन्त प्रभाव पारेको हुन सक्छ। येशूको चरित्र वर्णन गर्दा नै पत्रुसले भने: “उहाँ यताउती असल काम गर्दै हिँड्नुभयो। सैतानको जालमा परेको सबैलाई उहाँले निको पार्नुभयो।” (पद ३८ रूपान्तरित)

व्यक्तिगत चाप र तनावलाई हटाउने राम्रो उपाय नै अरूको आवश्यकतामा ध्यान दिनु हो। स्वयं सेवक तथा सामाजिक काममा सहभागी हुने मानिसहरू सतुँष्टीको जीवन बिताएका हुन्छन्। उनीहरू आफैँ स्वस्थ भएको अनुभूति गरेका हुन्छन् भनेर विभिन्न विवरणहरूले देखाएको पाउँछौं।

गलाती ६:२, फिलिप्पी २:४, र यूहन्ना १५:१३ पढ्नुहोस्। हामी सबैको निम्ति यहाँ के सन्देश प्रस्तुत गरिएको छ?

अमेरिकाको जोन डी. रकफेलर (सन् १८३९-१९३७) अत्यन्त दानी र परोपकारी व्यक्ति थियो। आफूमा थुप्रिएको तनावबाट वचन आफूबाट अरूतिर ध्यान आकर्षित गर्नुपर्छ भनेर नमुना बनेर देखाएका थिए। उनले तेल प्रसोधन गर्ने स्टान्डर्ड आयल कम्पनी स्थापना गरेका थिए। सन् १८७९ सम्म अमेरिकाको ९० प्रतिशत तेल प्रसोधन उनकै कम्पनीले गर्दथ्यो। उनी ५० वर्ष पुग्दा अमेरिकाको सबभन्दा धनी व्यक्तिमा गन्न पुगेका थिए। तर सन् १८९१मा उनको नर्भस ब्रेक डाउन अर्थात् तनावलाई थाम्न नसक्दा अत्यन्त विरामी भए। उनी मर्ने अवस्थामा पुगेको थियो। अनि केहि महिना भित्रै उनी रोगबाट निको भए।

उनी कसरी निको भए भन्ने विषय पनि चासोको विषय हो।

सरल खाना खान, आराम र दैनिक कसरत गर्न रकफेलरले निर्णय गरे। आफूसँग भएको सम्पत्ती पनि परोपकारी काममा खर्च गर्ने निधो गरे। उनले ४० वर्षसम्म दानीको जीवन बिताए। सन् १९००को प्रथम दशकमा उनको सम्पत्ती ९० करोड डलर भएको थियो। उनी मर्ने बेलासम्म उनले दुई करोड साठी लाख डलर परोपकारी काममा दान गरेका थिए। उनको चन्दाले संसारको धेरै मानिसहरूलाई फायदा भएको थियो। र आफ्नो जीवनलाई पनि ५० वर्ष बेसी लम्ब्याए। उनी शान्ति, खुशी र सतुँष्टीको जीवन बिताएर ९७ वर्षको उमेरमा उनको देहान्त भयो।

अरूको सेवा गर्दा आशिष पाएको के तपाईंले अनुभव गर्नुभएको छ? आफ्नै आयु लम्ब्याउन र सतुँष्टीको जीवन बिताउन इन बढी

सामाजिक काम गर्न किन अघि नबढ्ने? यसको निम्ति सामाजिक तथा परोपकारका परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्नुहोस्।

### उपसंहारः

**थप जानकारी:** "एलिया एकदम थाकेका थिए। उनी धुपीको रूखमनि विश्राम लिन बसे। "म मरेपनि हुन्छ" भनेर प्रार्थना गर्दै सुते। उनी आफ्नो जीवन बचाउन निम्ति भागेका थिए। उनी शहर र मानिसहरूबाट टाडा भागीरहेका थिए। उनी निराशले थकीत भएका थिए। कार्मेलको पहाडमा भएको जोश अब तितो निराशले चक्नाचुर भएको थियो। कुनै पनि मानिसको मुख कहिलै नहेर्ने प्रण गरेका थिए। सबै मानिसले कुनै न कुनै समयमा ठूलो निराशा र हतोत्साहको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। शोकले जीवनलाई नियन्त्रण गर्ने समय पनि हुन्छ। यस्तो समयमा पृथ्वीका सन्तानलाई परमेश्वरले वास्ता गर्नुभएको छैन भनेर उहाँसँगको सम्बन्ध चिसो पनि हुन जानसक्छ। मानिसको आत्मा अत्यन्त व्याकुल भएको बेलामा के जीउनु, मर्नु पाएपनि हुन्छ भनेर चाहना व्यक्त पनि गरेका हुन्छन्। यसै वखत हाम्रो परमेश्वरसँगको पकड खुकुलो भएर जान्छ र हामी शङ्का र अविश्वासको दास हुन पुग्छौं। त्यस्तो कठिन समयमा पनि परमेश्वरको अगुवाईलाई सम्झन सके कस्तो उत्तम हुन्थ्यो होला? त्यसबेला परमेश्वरका दुतहरू हामीलाई बचाउन प्रयत्न गरिरहेको हामीले देख्छौं होला। अटल पहाडको जगभन्दा पनि परमेश्वरमा हाम्रो आस्थाको जग बलियो पार्न स्वर्गादूतहरू कसरी खतिरहेका रहेछन् भनेर हामीले देख्न सक्थ्यौं होला। अनि नयाँ विश्वास, नयाँ जीवनले स्फूर्त भएर हामी जाँगरिलो हुन्छौं। -"एलेन जी हाइट, प्रोफेट्स एण्ड किंग्स, पृ. १६२बाट रूपान्तरित।

### चिन्तनमननः

१. तपाईंको जीवनमा परमेश्वरले व्यक्तिगत रूपमा काम गरिरहनुभएको छ भनेर कहिलै स्पष्ट आभास पाउनुभएको छ? यस्तो अनुकूल अवस्थामा परमेश्वरमा दरिलो विश्वास गर्नु सजिलो नै हुन्छ। अनि केहि प्रतिकूल अवस्थामा पन्यो

भने तपाईंको विश्वास डुवेको अनुभव पनि गर्नुहुन्छ। तपाईंको जीवनमा परमेश्वरले अगुवाई गरिरहनुभएको छैन भनेर शङ्का गर्न पनि बाटो खुल्न सक्छ। यस्तो खालको अप्रिय अनुभव तपाईंले कतिपटक गर्नुभएको छ? तपाईंको यस्तो अनुभवबाट तपाईंले के सिक्नुभयो जसले गर्दा तपाईं जस्तै मर्कामा परेकोलाई सरसल्लाह दिन सक्नुहुन्छ?

२. अरूलाई सहायता गर्दा हाम्रो आत्मा किन प्रसन्न हुन्छ? यो कसले गरेर हुन्छ? फेरि त्यसैवखत अरूलाई निश्चार्थी भएर सेवा गर्न पनि हामीलाई किन मुश्किल हुन्छ? हाम्रा वरिपरि रहेकाको आवश्यकताको सेवा गर्न हाम्रो स्वार्थलाई कसरी त्याग्ने?
३. तपाईंको स्वास्थ्य शैलीलाई नियालेर हेर्नुहोस्। तपाईंले के खाई रहनुभएको छ, र के पिइरहनुभएको छ? तपाईंले कस्तो व्यायाम गरिरहनुभएको छ? तपाईंले आफ्नो निम्ति कत्तिको आराम लिनुहुन्छ? शारीरिक र भावनात्मक रूपमा संतुष्टीको जीवन बिताउन तपाईंको जीवनशैलीमा के परिवर्तन ल्याउनुपर्छ? कतिपटक त मानिसहरू गम्भिर समस्याहरूमा फसेका हुन्छन्। तिनीहरूलाई असल मनोवैज्ञानिक डाक्टर वा सल्लाहकारको आवश्यक हुन्छन्। तर आफू प्रसन्न र संतुष्टीको मुद्रामा पर्न जीवनशैली र बानीमा परिवर्तन गर्नु आवश्यक हुन्छ।
४. तपाईंको केहि नगरी वस्ने समय कत्तिको छ? त्यस समयलाई तपाईंले के गर्नुहुन्छ? परमेश्वर र अरूसँग आफ्नो सम्बन्ध सुमधुर राख्न त्यो समयलाई तपाईंले कसरी सदुपयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

