तीतोपनादेखि कसरी स्वतन्त्र बन्ने?

तीतोपनादेखि कसरी स्वतन्त्र बन्ने?

वरदान प्रकाशन
काठमाडौं

तीतोपनादेखि कसरी स्वतन्त्र बन्ने ?
बरदान प्रकाशन, पो.ब. २११९, काठमाडौं

How To Be Free From Bitterness (Nepali)
Bardan Publications, P.O. Box 2119, Kathmandu
(Subsidiary of Samdan)
E-mail: samdan@bardan.wlink.com.np
Scripture taken from new translation Nepal Bible Society

© Samdan, 2004

Cover Designed by Jeevan Ruchal

Printed at Zenith Printing Press, Lalitpur

Translated by permission:
Jim Wilson
Community Christian Ministries
P .O . Box: 9754, Moscow, ID 83843-0180

विषय सूची

तीतोपनादेखि कसरी स्वतन्त्र बन्ने ? जीम विलसन	१
अरुलाई क्षमा दिने जीम विल्सन	२५
मानिसको रिस हेदर विल्सन टोरोसेन	४०
क्रोधमा बहुलाउने बारे जीम विल्सन	४७
मलाई दुर्व्यवहार गर्‍यो भनी ठान्नु हेदर विलसन टोरोस्यान	५४
जिब्रोलाई लगाम लाउने काम क्रीस ब्लाकोस	५९
आत्म-विश्लेषण जीम विल्सन	६५
माता पितासँगका सम्बन्धहरू जीम विलसन	७२
संतृप्त वा ओतप्रोत बनाउने प्रेम जीम विलसन	८६
महिलामा कसरी सुरक्षाको भावना आउनसक्छ ? जीम विलसन	९८

तीतोपनादेखि कसरी स्वतन्त्र बन्ने ?

जीम विलसन

सबै तीतोपना, क्रोध र रिस, होहल्ला र निन्दा, सबै किसिमका डाहसमेत तिमीहरूले त्यागिदेओ । जसरी परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ ।

यसकारण तिमीहरू प्रिय बालकहरूझैं परमेश्वरको देखासिकी गर्नेहरू होओ । तिमीहरू प्रेममा चल, जसरी ख्रीष्टले पनि हामीहरूसँग प्रेम गर्नुभयो, र परमेश्वरको निम्ति सुगन्धित भेटी र बलिदान भएर आफैलाई हाम्रा निम्ति अर्पण गर्नुभयो (एफि ४:३१-५:२) ।

सबै तीतोपनालाई त्याग्नु भनी हाम्रो पाठले हामीलाई शिक्षा दिएको छ । यो काम कसरी र किन गर्नैपर्दछ सो छलफल शुरु गर्नुभन्दा अघि यस सम्बन्धी हामीले गर्ने सबै कामहरूको आधार येशूले हाम्रा निम्ति क्रूसमा गर्नुभएको काम हो भनी बुझ्नु अति नै महत्त्वपूर्ण छ । हाम्रा सबै कामकर्ममा हामी परमेश्वरका देखासिकी गर्नेहरू बन्नुपर्दछ ।

पुरानो करारमा एउटी स्त्री थिइन् । तिनको नाउँ नाओमी थियो जसको अर्थ सुखी हो । तिनी तिनका लोग्ने र छोराहरूसँग अर्को देशमा बसाइ सरेकी थिइन् । तर तिनका लोग्ने मरे अनि दश वर्षभित्र तिनका दुवै छोराहरू पनि मरे । यस घटनाबारे तिनले हालैमा विधवा बनेकी आफ्नी बुहारीलाई केही टिप्पणीहरू गरिन् ।

रूथ १:१३ *"परमप्रभु मेरो विरुद्धमा हुनभएकोले मेरो*

अवस्था तिमीहरूको भन्दा खोटो छ।" तिनीहरूमध्ये अझ तीतो बन्ने कसको बढी अधिकार थियो सो बताउन तिनले यो कुरा भनेकी थिइन्।

रूथ १:२०-२१ मा तिनले आफ्ना पुराना छिमेकीहरूलाई भनिन्, *"मलाई नाओमी नभन। मलाई मारा भन, किनभने सर्वशक्तिमान्ले मेरो जीवन तीतो बनाइदिनुभएको छ। म भरिपूर्ण भएर गएको थिएँ, तर परमप्रभुले मलाई रित्तो फर्काएर ल्याउनुभएको छ। मलाई किन नाओमी भन्छौ? परमप्रभु मेरो विरुद्धमा उठ्नुभएको छ। सर्वशक्तिमान्ले ममाथि विपत्ति ल्याउनुभएको छ।"*

तिनको तीतोपना परमेश्वरप्रति थियो। तिनका लोग्नेलाई तिनीबाट खोसिलैजानुहुने परमेश्वर नै हुनुहुन्थ्यो, परमेश्वरले तिनका छोराहरूलाई खोसिलैजानुभएको थियो। तिनले यी घटनाहरूबारे परमेश्वरलाई दोषी ठहराइन्। यी तीनओटा पदहरूमा नाओमीले तीतोपनाको निम्ति पाँचपटक परमेश्वरलाई उत्तरदायी ठहराइन्।

आज यसप्रकारका धेरै मानिसहरू छन्। तिनीहरू तीता मात्र छैनन्, तर त्यस्तै रहिरहन तिनीहरू मन पराउँछन्: तिनीहरूका खानपान नै तीतोपना हो। यदि तिनीहरूले आफ्नो हृदयको तिक्तता त्यागिदिए के गर्ने सो तिनीहरू जान्दैनन्। बिनातीतोपना जिउने तिनीहरूको उद्देश्य छैन। तीता भएर जिउनु तिनीहरू मनपराउँछन्।

संसारमा भएका यस्ता मानिसहरू हामी चिन्दछौं। मण्डलीमा भएका यस्ता मानिसहरू हामी चिन्दछौं। कुनै पनि तीतो व्यक्तिलाई चिन्न सहजै छ। यस्तै व्यक्ति जवान नै किन नहोस् तीतोपना तिनका आँखामा, अनुहारमा भएका

चाउरीहरूमा तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ। तीतोपना तिनीहरूका मुखमा देख्न सक्नुहुन्छ, तिनीहरू मुस्काउँदा वा हाँस्दा तीतोपना देख्नसक्नुहुन्छ। तिनीहरू तीता छन्, अनि तपाईंले त्यो देख्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूका बोलीको कठोरतामा त्यो तीतोपना सुन्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूले आफैलाई हामी तीता व्यक्ति होइनौं भनी विरोध गर्दा तपाईंले तीतोपना सुन्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूको खुबी नै तीतोपना हो: तिनीरूको बोली-व्यवहारमा तीतोपना व्याप्त हुँदछ।

नाओमीबाहेक पनि बाइबलमा तीता मानिसहरू छन्। वास्तवमा धेरै जना छन्। उदाहरणका लागि योना एक तीता मानिस थिए। परमप्रभुले तिनलाई भन्नुभयो, "के लौकाको कारण रिसाउनु तेरो हक छ ?"

तिनले भने, "मेरो हक छ। म मरुन्जेलसम्मै रिसाउँछु (योना ४:९)।"

योनाले रिसाउने तिनको हक छ भन्ठाने। *मलाई रिसाइबस्नु मनपर्छ। मानिसहरूलाई क्षमा दिनुहुँदा तपाईंले गल्ती गर्नुहुन्छ, परमेश्वर। मानिसहरूलाई क्षमा दिनुभएको म चाहन्नँ।*

अरू मानिसहरूप्रति ईर्बी राख्नु मानिसहरू मन पराउँछन्। सबै तीतोपना हटाउनू, अनि कोमल मनका हुनू भनी हामीलाई यस पाठले आदेश दिँदछ। यहाँ एउटा प्रश्न छ: दयालु, अनुकम्पामयी र कोमल मनका साथसाथै तीता मानिस बन्नु के सम्भव छ? यी सबै मनभित्रका रवैयाहरू हुन्। पारिभाषिक रूपले हेर्नु हो भने कोमलताको निम्ति एउटा कोमल हृदय चाहिन्छ। तीतोपना पनि मनभित्रको कुरा हो। तर एउटै मनभित्र ऊ एकै समयमा दुइ बेग्ला-बेग्लै, र मिल्दै

नमिल्ने स्वभाव हुनु सम्भव छैन।

पावलले हामीलाई सबै तीतोपना त्यागिदिनू एउटा अर्कासित दयालु र कोमल मनका हुनू भन्छन्। त्यसकारण तीतोपनाको अन्त्य हुनैपर्दछ। तर यसलाई हटाउनभन्दा अघि यो के हो, अनि यो हामीमा हुन्छ भन्ने कुरा जान्न आवश्यक छ।

अरू मानिसहरू तीता भएको देख्न प्रायः नै सहजै छ। तर हामी आफैहरूमा यसलाई देख्न त्यति सजिलो छैन। यसकारण बाइबलले यो समस्याको जुन परिभाषा दिएको छ, सो राम्ररी बुझ्न अति महत्त्वपूर्ण छ।

मानिलिऔं एउटा ईसाईले पाप गर्दछ। उदाहरणको निम्ति उसले झूट बोल्छ। अब विचारौं-उसले यो झूट बोल्दा के उसले आफैलाई दोषी पाउँछ, वा तीतो पाउँछ ? उसले आफैलाई दोषी पाउँछ। उत्तर यही नै हो। हामीले पाप गर्दा हामीले आफैलाई दोषी पाउँछौं। अब मानिलिऔं कुनै व्यक्तिले यही ईसाईबारे झूटा कुरा बोलेर चारैतिर हल्ला फिजाइदियो। अब यस ईसाईले के अनुभव गर्दछ ? दोष भावना वा तीतोपन ?

हामीले पाप गर्दा हामी आफैलाई दोषी पाउँछौं, अनि *अरू मानिसहरूले हाम्रा विरुद्धमा पाप गर्दा हामी तीतोपना अनुभव गर्दछौं।* तीतोपनको परिभाषाले नै अर्को व्यक्तिको कार्यकलापलाई औंल्याउँछ। हामीले त्यो गल्ती गरेको भए, हामीले आफैलाई दोषी भएको अनुभव गर्नेथियौं, अनि हामीले हाम्रो पाप स्वीकार गर्नैपर्दछ, त्यस पापलाई त्याग्नैपर्दछ भनी हामी जान्नेथियौं। हामीले त्यसरी त्यो पाप अस्वीकार गर्नेथिएनौ। तर अरू मानिसहरूका दोषबारे हामीले के गर्ने ?

तीतोपना जहिले पनि अन्यै मानिसको पापमा आधारित हुँदछ, चाहे त्यो पाप साँचै नै पापै होस् वा हामीले पाप भनी गरेको कल्पना मात्र ।

सर्वप्रथम, हामीले "पापै" हो भन्ठानेको पापबारे सोच्नुहोस् । कहिलेकाहीँ कुनै व्यक्तिले केही कुरा गऱ्यो भन्ठानी हामी तिनीप्रति तीतो बन्न सक्दछौं, जबकि उसले त्यो कुरा गरेकै हुँदैन । हामीले झूटो खबर पायौं, यसकारण हामी अब तीतो बनेका छौं । हामी तिनीबाट क्षमायाचनाको प्रतीक्षा गर्दछौं, जुन क्षमा तिनले हामीलाई माग्न सक्दैनन् । जुन काम तिनले गर्दै गरेनन् त्यसको निम्ति तिनले कहिल्यै क्षमा माग्दैनन् भनी के हामी जीवनभरि तीतो भइबस्नु ?

संयोगवश, धेरै तीता मानिसहरूले यस सम्भावनाबारे कल्पना गर्न सक्दैनन् कि तिनीहरू काल्पनिक पापहरू विषय तीता बनेका छन् । जहाँसम्म तीतोपनाको प्रश्न छ, अर्को व्यक्तिको दोष जहिले पनि साँचै हुँदछ । यस्तो व्यक्तिले आफ्नै तीतोपना पर पन्छाएर अर्को व्यक्तिले चाहिँ दोष गरेकै छ भनी जबसम्म मानिलिँदैन *तबसम्म ऊ तीतो बनिनैरहन्छ ।*

तर वास्तविक पापबारे नि ? यस्ता धेरै मानिसहरू छन् जसमाथि अत्याचार भएको छ । यसर्थ, साँचो अपराधबारे के गर्ने ?

तीतोपना त्यस पापमा आधारित हुँदछ, जुन पाप तपाईंको विरूद्धमा गरिन्छ । पाप कति ठूलो छ, त्योसित तीतोपना सम्बन्धित हुँदैन, तर तीतोपना यस कुरासित सम्बन्धित छ कि यो तपाईंको कति नजीक छ । उदाहरणको निम्ति इरान, इराक, एल सलभेडोर वा कोलम्बियामा महा र नाङ्गो अनैतिकताको काम हुँदा, हामी के गर्दछौं ? हामी यसबारे

पढ्दछौं, तर हामी आफैंलाई दोषी अनुभव गर्दैनौं । हामी यसबारे पढ्दछौं, तर हामी तीतो अनुभव गर्दैनौं । हामी सायद दोष वा तीतोपना अनुभव गर्दैनौ । जे होस् यो एउटा भयानक पाप थियो, अनि कसैले यो पाप वास्तवमै गऱ्यो । यसकारण, तीतोपन दुष्टता कति भयानक थियो, त्यसमा होइन, तर अर्को व्यक्ति (तपाईंको विरुद्धमा पाप गर्ने मानिस) तपाईंको कति नजीकमा छ, सोमा निर्भर गर्दछ । तीतोपना ती मानिसहरूद्वारा हामीमा उत्पन्न हुन्छ जुन मानिस हाम्रो नजीक छन् ।

यस्ता मानिसहरू को हुनुसक्छन् ? उत्तर सजिलै छ बाबु-आमा, दाज्यू-भाइ र दिदीबहिनी, लोग्ने वा स्वास्नी, छोराछोरी, केटा साथीहरू, केटी साथीहरू, तपाईंभन्दा एक ओहदा माथिका हाकिम वा तपाईंका अधीनस्थ-कर्मीहरू वा तपाईंका सह-कर्मीहरू, तपाईंका व्यापारका हिस्सेदारहरू, कि त तपाईंका अरू आफन्तहरू । यस्ता धेरै मानिसहरू छन् जो मानिससँग मात्र होइन तर परमेश्वरप्रति नै तीता छन् ।

हाम्रो निकटकै सम्बन्ध बाहिर भएको दुष्टताप्रति हामी तीता बन्दैनौं । हामीसँग घनिष्ठ सम्बन्धमा भएको कुनै व्यक्तिको पापको कारणले अथवा हामीलाई नराम्रो गरेको कारणले तीतोपन पैदा हुन्छ । यो व्यक्ति हाम्रो छोरा, वा भाइ वा छोरी हुनुसक्दछ । यिनीहरूले गरेका पाप ठूलो हुनुपर्दैन, सानै होला । तर हाम्रै निकटतामा गरिएको हुन्छ । मोजा भुइँमा फेक्नु ठूलो कुरो होइन तर तपाईंको छोरोले त्यो काम ५००० पटक गरिदिए तपाईंमा तीतोपना उत्पन्न हुन्न र ?

तीतो बन्ने तपाईंको अधिकार छ भनी सायद तपाईं सोच्नुहुन्छ । तर बाइबलले कसैलाई पनि तीतो बन्ने अधिकार दिँदैन । यस पाठले सबै *तीतोपना* त्यागिदेओ भनी भन्छ ।

"ध्यान देओ, कि कुनै मानिस परमेश्वरको अनुग्रह प्राप्त गर्नदेखि वञ्चित नहोस्, ताकि तीतोपनको जरो उम्रेर आइकन त्यसले फूट नल्याओस्, र धेरैजनालाई अशुद्ध नपारोस् (हिब १२:१५) ।

यस पदले तीतोपनालाई जरोको रूपमा वर्णन गर्दछ । जरो एउटा यस्तो चीज हो, जो जमीनमुनि हुँदछ, र यसलाई देख्न सकिदैन । तर जब यस वरिपरिको माटो खनिन्छ, तब त्यो जरो बल्ल देख्नसकिन्छ ।

जराहरूले अरू कामहरू गर्दछन् । तपाईले जराहरू देख्न सक्नुहुन्न भन्ने कुराको अर्थ यो होइन कि जराहरू जमीनमुनि छैनन् । तपाईंले कहिल्यै पनि जराहरू देख्नुहुनेछैन भन्ने पनि होइन । तिनीहरूले जमीनबाटै खानपान गर्छन्; तिनीहरू सधैं नै त्यस्तै रहँदैनन् । तिनीहरू अन्त्यमा उम्रेर बाहिर निस्किन्छन् ।

फलको सम्बन्ध यसलाई उमार्ने जरोसित हुन्छ । स्याउको रूखका जराहरूले हामीलाई स्याउ दिन्छन् । तीतो जराले तीतो फल दिन्छ ।

यस पदले बताइरहेको कुरा यही हो । होशियार, ताकि तीतोपनाको कुनै जरो उम्रेर आईकन त्यसले विपत्ति नल्याओस् अनि धेरै मानिसहरूलाई अशुद्ध नपारोस्, अर्थात् धेरै जनालाई फोहोर नबनाइदिओस् । के तपाईंले तीतोपना मण्डलीमा फैलिएर गएको कहिल्यै देख्नुभएको छ ? जङ्गलको ढडेलोजस्तै तीतोपना मण्डलीमा फैलिएर जानसक्दछ । तीतोपन तपाईंले काम गर्ने ठाउँमा, वा तपाईंको टोलमा फैलिएर जानसक्दछ । यस्तो कसरी हुँदछ ? कुनै एक मानिसले आफ्नो मनको कुरा अरुको सामने बताए । तिनी तीतो व्यक्ति थिए । उनको कुरा सुनेर धेरै मानिसहरू तीता बने । हिब्रू पत्रका लेखकले

हामीलाई यसबारे चेतावनी दिन्छन्। परमेश्वरको अनुग्रह नगुमाउनू भनी तिनले हामीलाई ध्यान दिनू भन्छन्। तपाईंले यसलाई उम्रिन दिनुभयो भने, तीतोपना उम्रेर आई धेरै मानिसहरूलाई अशुद्ध पारिदिन्छ। यसले धेरै मानिसहरूलाई फोहोर बनाइदिन्छ।

कसैले आफूभित्र धेरै वर्षसम्म तीतोपना राखिरह्यो भने के हुँदछ? तिनलाई शारीरिक रूपले के हुँदछ? के तिनी शारीरिक रूपमा रोगी बन्नेछन्? मानिलिऔं, तिनको यो तीतोपना परिवारको एक सदस्यप्रति छ। तिनले त्यो तीतोपना आफूभित्रै दबाएर राखे; कसैसित बताएनन्। अनि तिनले धेरै मानिसहरूलाई अशुद्ध पारेका छैनन्- तीतोपनालाई आफूभित्रै गुम्साएर राखेका छन्। तिनले यसलाई केही वर्षसम्म आफू भित्रै राखेपछि अन्त्यमा तिनलाई पीडा हुनथाल्छ। तिनी डाक्टरकहाँ जान्छन्। डाक्टरले भन्छन्,

"तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ। तर म यसप्रकारको रोग उपचार गर्दिनँ। म तपाईंलाई अर्कै थरीका डाक्टरकहाँ पठाउनेछु।"

डाक्टरले तिनलाई मनोचिकित्सककहाँ पठाउँछन्। मनोचिकित्सकले तिनलाई रोगी मान्दै भन्छन्,

"सत्य हो, तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ। म जान्दछु तपाईं किन बिरामी हुनुहुन्छ। तपाईंका बाबुप्रतिको तपाईंको २० वर्षसम्मको तीतोपनाको कारण तपाईं बिरामी हुनुभएको छ। तपाईंले यतिका वर्षसम्म यसलाई दबाएर राख्नुभएको छ; अनि यसले तपाईंका भित्री अङ्गहरूलाई कुहाइदिएको छ। तपाईंले यस विषयलाई तपाईंभित्र राख्नुभएको छ, अनि तपाईंभित्र भएको यस तीतो एसिडले तपाईंलाई शारीरिक तौरले पनि

रोगी बनाएको छ। तपाईं यसो गर्नुहोस्– घर गएर मनको कुरा आफ्नो बाबुलाई बताउनुहोस्। यसलाई किन भित्रै राख्ने र रोगी बन्ने ? यसलाई बाहिर निस्कन दिनहोस्। सबैलाई रोगी बनाइदिनोस्।"

अतः तीतोपनासम्बन्धी संसारसित दुइओटा समाधानहरू छन्: तीतोपना भित्रै राख्नुहोस् र आफैलाई रोगी बनाउनुहोस् वा यसलाई बाहिर आउनदिनुहोस् र त्यो रोग चारैतिर फैलाइदिनुहोस्। तर, परमेश्वरको समाधान यो छ - जरो खनेर बाहिर निकाल्नुहोस्; यसबाट छुट्कारा पाउनुहोस्। *तर यसको निम्ति परमेश्वरको अनुग्रह चाहिन्छ।* यसो गर्नलाई मानिसले प्रभु येशू ख्रीष्टलाई चिनेको हुनुपर्दछ। उहाँ नै अनुग्रहको स्रोत हुनुहुन्छ।

तीतोपनाको निम्ति संसारको समाधान एउटा ईसाईले प्रयोग गर्नुहुँदैन। ईसाईहरूले संसारका जुनसुकै विकल्प चलाए पनि त्यो चाहिँ कमजोर समाधानमात्र हुन्छ। सबै तीतापन त्यागिदिनू भनी बाइबलले भन्दछ। तपाईंले यसलाई कदापि भित्रै राख्नुहुन्न। येशूको माध्यमबाट यसलाई पिताकहाँ सुम्पिदिनुहोस्।

"तर यदि तिमीहरूका हृदयमा कटु ईर्ष्या र स्वार्थी अभिलाषा छन् भने यी कुरामा अभिमान नगर, र सत्यलाई झूटा नबनाओ। यो बुद्धि स्वर्गबाट आउने बुद्धि होइन। तर यो त सांसारिक, अनात्मिक र शैतानिक हो। किनकि जहाँ डाह र स्वार्थपूर्ण अभिलाषा हुन्छ, त्यहाँ भाँडभैलो र हरेक किसिमको भ्रष्ट काम हुन्छ (याकूब ३:१४,१५)।"

नौसेनाको विशेष प्रशिक्षण केन्द्रमा म जवान नावीक हुँदा मैले यो विभागमा साथीहरूको बीचमा देखेको सानो-चित्त र

ईर्ष्या हटेर परिपक्वता आउनेछ भनी मैले विचारें। दर्जामा बढ्दैजाँदा, परिपक्व बन्दैजाँदा यसप्रकारका कुराहरू कम हुँदैजान्छन् भन्ने मेरो विश्वास थियो। तर उमेरमा म बढ्दैजाँदा मैले यो थाहा पाएँ कि (मानिसमा) त बरु ईर्ष्या तीव्र बन्दैजान्छ। *तीतोपना थुप्रिदैजान्छ*। तीतोपनाको समाधान भएन भने उमेरसितै मानिसहरू कम तीता बन्दैजाँदैनन्। वर्षहरू बित्दैजाँदा ईर्ष्याहरू झन् बढेको देखें। समाधान भएन भने तीतोपन झन् बढेर जान्छ। उमेर बढ्दैमा मानिसहरू कम तीतो बन्दैनन्।

यदि तपाईले हृदयमा कटु ईर्ष्या राख्नुभयो भने त्यसको प्रतिफल भ्रष्ट व्यवहारमा देखिनेछ। त्यो स्वर्गबाट आउँदैन। यो सोझै नरक कुण्डबाट आउँदछ, अनि त्यो शैतानैबाट आउँछ। हरेक भ्रष्ट काम यही रवैयाबाट आउँदछ भने यो एउटा ठूलो समस्या हो यसकारण हामीले कसरी तीतोपनाबाट छुट्कारा पाउने ?

हामीले तीतोपनाबाट छुट्कारा पाउनुअघि हामी तीता छौं भन्ने कुरा हामीले बुझ्नुपर्दछ। हामी तीता छौं भनी हामीले कसरी खुट्टयाउन सक्छौं ?

एउटा राम्रो व्यावहारिक नियम यो हो, *तीतोपनाले प्रत्येक कुरा सविस्तार याद गर्दछ।* तपाईंको जीवनमा हजारौं वार्तालाप भएको हुनुपर्दछ। तीमध्ये तपाईंले धेरैजस्ता बिर्सिसक्नुभएको छ। तर तपाईंको यो वार्तालापचाहिँ पाँच वर्षअघि भएको थियो। तपाईंलाई त्यस वार्तालापको प्रत्येक शब्द; अनि बोल्ने त्यस व्यक्तिका सोरको सबै हावभाव आदि स्मरण छ। के, के घटना घट्यो, सो तपाईंले अचूकप्रकारले याद गर्नुभएको छ, जसको अर्थ यो हो– तपाई तीता हुनुहुन्छ।

कोही मानिसले उक्त कुराबारे विरोध जनाएर भन्लान्, मीठा कुराकानीको सम्झना राख्न पनि त सम्भव छ । के यो सम्भव छ ? छ, तर प्रायः यस्तो हुँदैन । यस्तो किन त ? किनभने सम्झनालाई टेवा दिने कुरा हो- *बारम्बारको निरूपण ।* अर्थात् मनमनै त्यही कुरा दोहोऱ्याउने काम । मानिसहरू प्राय नै सुखद घडीहरूबारे धेरै विचार गर्दैनन् । तर मान्छेले केलाई-केलाई नराम्रा अनुभव र समयबारे सोचिबस्छ । पारपाचुके लिने काममा लागिपरेका मानिसहरूलाई मैले परामर्श दिने निकै नै काम गरेको छु । तिनीहरूमध्ये कोहीकोहीलाई मैले तिनीहरूका विवाहका ती दिनहरूदेखि नै चिनेको छु जुन दिन उनीहरूको निम्ति सुखद सम्झनाका दिनहरू थिए । तर पारपाचुकेको समय तिनीहरूले एउटै सुखद क्षण पनि स्मरण गर्न सक्दैनन् । तिनीहरूले सम्झना गर्नसक्ने ती क्षणहरू मात्र हुन्, जुन क्षणलाई तिनीहरूले केलाई-केलाई, बारम्बार हेरेका छन् । तिनीहरू तीता मानिसहरू हुन् ।

यसको अर्थ यो होइन कि तिनीहरूका जीवनमा सुखद क्षणहरू थिएनन् । यसको अर्थ केवल यति मात्र हो कि लोग्नेले स्वास्नी कति गल्तीमा थिइन् अनि स्वास्नीको दृष्टिमा लोग्नेको के, के गल्ती थियो भन्ने कुरा मात्र उनीहरू सोच्दछन् । कुनै व्यक्तिको धेरै वर्षअघि तिनी बालक वा जवान हुँदा घटेका घटनाको चकिलो सम्झना छ र एक-एक ओटा सम्झना छ र अरुलाई मात्र दोषाउनेछ भने यो सम्झना तीतोपनको लक्षण हो । तीतोपन हटाउने उपाय हो- यसलाई त्यागिदिनुपर्छ ।

म एकपटक डालस (टेक्सास प्रान्त, अमेरिका) मा हुँदा मैले एउटा अद्भूत अनुभव गरेँ । मेरो एउटा पुरानो मित्रको घरमा शनिबार साँझ मैले केही बोलिरहेको थिएँ । म डालसमा

जानुपर्ने भएकोले, मैले पहिलेदेखि नै चिनेका विभिन्न स्थानका मानिसहरूलाई पत्र लेखेर बताएको थिएँ। ती मानिसहरूलाई म पहिलेदेखि नै चिन्दथेँ। तिनीहरू त्यो साँझ मेरो मित्रको घर आए।

मलाई घरमा निम्ताउने मेरो साथीले मलाई तीतोपनामाथि बोल्ने आग्रह गरे। मैले बोलें। मेरो प्रस्तुति समाप्त भएपछि एक दम्पति मलाई भेट्न आए। तिनीहरूलाई आठ वर्षअघि पुलम्यान, वासिङ्टन (अमेरिका)-मा हुँदैदेखि चिनेको थिएँ। साथीकी श्रीमतीले मकहाँ आएर भनिन्, "हामीले विवाह गरेका आठ वर्ष भयो। हाम्रो विवाहको पहिलो वर्ष म मेरी आमाप्रति यति तीतो थिएँ, कि यो तीतोपना मैले प्रत्येक दिन मेरा पतिमाथि खनाएँ। हाम्रो विवाहको पहिलो वर्ष असहनीय थियो, किनभने मेरी आमाप्रति भएको मेरो तीतोपना मैले मेरो लोग्नेलाई दिन रात बताएँ।"

यसपछि तिनले मलाई बताइन् सात वर्षअघि तीतोपनामाथि मेरो भाषण उनले सुनेकी थिइन्। फलस्वरूप तिनले तीतोपना त्यागिदिएकी थिइन्। एकदिन यस स्त्रीले अर्की महिलालाई भेटिन् जो आफ्नी आमाप्रति साँच्चै नै तीतो थिइन्। तिनले यो सोचिन्, "म त्यस स्त्रीलाई सहायता गर्न सक्छु। म तिनीसँग मैले भोगेका ती सबै अनुभवहरू बाँड्नसक्छु। मेरो तीतोपना बताउन म तिनीकहाँ गएँ। तर मैले मेरो तीतोपनाको कुनै पनि सम्झना गर्न सकिनँ।" सविस्तार याद आउने त्यो विषयको मेरो मेरो स्मरण शक्ति हराएको थियो। मैले तिनलाई यति मात्र बताउन सकें कि म तीता कुराहरू याद गर्न सक्थें; तर अब म ती यादै गर्न सक्दिनँ।" यसको अर्थ हो, प्रभुले यस स्त्रीको तीतोपना हटाइदिनुभएको थियो।

अर्को समय मैले विवाहको विषयमा चार-हप्ते पाठ सिकाइरहेको थिएँ। मैले दैनिक अखबारमा विज्ञापन दिएको थिएँ अनि तालीममा को, को आउने हो मलाई थाहा थिएन। एउटी महिला यो तालीममा आइन्। तिनलाई डाक्टरले यस तालीममा पठाएका थिए। मैले मेरो जीवनमा यतिकी तीतो आइमाई कहिल्यै देखेको थिइनँ, तिनले चालिस वर्षदेखि तीतोपना आफ्नो हृदयमा राखेकी थिइन्। तिनले त्यही रात तीतोपनादेखि छुट्कारा पाइन्, अनि भोलिपल्ट मैले काम गर्ने पुस्तक पसलमा मलाई भेट्नलाई समय मागिन्। तिनले पसलमा प्रवेश गरिन्, तर मैले तिनलाई चिन्नै सकिनँ। मैले तिनलाई हिज राती मात्र भेटेको थिएँ, तर अब उनी भित्रैबाट यति सफा बनेकी थिइन् कि रूपरंग नै बदली भएको जस्तो लाग्यो।

तीतोपनाको समस्या के हो? हामीले कुन कारणले तीतोपनालाई त्यागिदिँदैनौ? मैले झूट बोले भने मैले यो स्वीकार गर्नसक्छु, र क्षमा पाउनसक्छु। मैले तीतोपना त्याग्नु हो भने मैले यसलाई फेरि हृदयमा नै अनुभव गर्नुपर्दछ। म तीतो छु भन्ने कुरा हामीले फेरि हृदयबाटै अनुभव गर्नुपर्दछ। तर यसको सट्टा हामीलाई चोट पऱ्याउने मानिसलाई हामी सम्झन्छौं र हाम्रो कमजोरी त्यही हो, अनि हामी भन्छौं,

"हेर्नोस् त, तिनले मलाई के गरे।" तीतोपनाको प्रकृति नै त्यही हो। यसलाई त्याग्नको निम्ति मैले पाप स्वीकार गर्नुपर्छ र यसलाई त्याग्नअघि तीतोपना मेरो समस्या हो भनी मैले मान्नुपर्दछ।

तर तपाईं भन्नुहुन्छ, "म तीतो व्यक्ति होइन। सानो कुराले पनि मेरो चित्त दुख्छ।" तर चित्त दुख्ने लक्षण र

विरोधीताको लक्षण प्रायः नै एउटै हो । तुरुन्तै विरोध गर्ने बानी के हो सो तपाईलाई के थाहा छ ?

तपाईले भन्नुहोला, "यो तीतोपना होइन चित्त दुखेको मात्र हो ।" तर चित्त दुख्नु र अप्रसन्न हुनुमा घनिष्ठ सम्बन्ध छ। अप्रसन्नता, विरोधको भावना र तीतोपनामाझ नजीकको सम्बन्ध छ। निको नमान्ने स्वभाव वा अप्रसन्नता एक दिन गहिरो तीतोपनामा परिणत हुन्छ ।

मनमा पालिराखेको अप्रसन्नता नै तीतोपनामा परिणत हुन्छ। यो एक सडेको चीज जस्तै हो जो गुम्साएर राखिन्छ, अनि यो झन सड्दैजान्छ।

तीतोपना र घृणामा एउटा सम्बन्ध छ । बाइबलले घृणा र हत्यालाई स्पष्ट रूपले एउटै हो भनी भनेको छ । मैले भन्नु खोजेको कुरो यो हो– मन दुखाइले मानिसलाई हत्या गर्न बाध्य तुल्याउँदछ। यो शिक्षा साह्रै अतिवादी भयो भनी कसैले आपत्ति उठाउन सक्दछ । तर यो शिक्षाको बाइबलबाटै आएको हो ।

तीतोपना कति पापमयी छ सो स्पष्ट गर्न हामी चाहन्छौं । तीतो व्यक्तिले ऊ तीतो छ भनी सर्वप्रथम बुझ्नुपर्दछ । दोस्रो, तीतोपन पूर्णरूपले दुष्टता हो भनी उसले बुझ्नुपर्दछ । यसको अतिरिक्त, मानिसहरूले यस पापलाई किन हटाउन चाँहदैनन् भने उनीहरू सोच्दछन् कि पाप उनीहरूको होइन अर्को व्यक्ति को हो । दियाबलसले भन्छ, "हेरौं, तिमीलाई मन दुखाइदिने व्यक्तिले ढाट्नु छाड्यो भने, नगर्ने कामहरू गरेन भने, वा त्यसले क्षमा माग्यो भने, तिमीलाई शान्ति हुन्छ ।"

त्यो मन दुखाइदिने वा खराब व्यवहार गर्ने व्यक्तिले ती कामहरू गर्न छाडेन भने ? ती कुकर्म त्यागेन भने ? उसले म

पापमै डुबिबस्छु भंनी जबरजस्ती गर्छ भने के तपाईं आफ्नो जीवनभरि तीतै रहने ? यस्तो विचारले समस्या समाधान हुँदैन। तपाईंले भन्नुहोला, "त्यसले म क्षमाप्राथी छु भनी जबसम्म भन्दैन, तबसम्म म त्यसलाई क्षमा दिन्नँ। त्यसबेलासम्म म तीतो रहने मेरो हक हो। त्यसले म क्षमाप्राथी छु भनेपछि, सबै कुरा सामान्य हुनेछ।" तपाईंले यो तीतोपनाको पर्खाल त्यत्तिकै रहन दिनुहुँदा एक दिन आएर त्यसले तपाईंलाई भन्नेछ, "म क्षमाप्राथी छु।" अब के तपाईंले त्यसलाई क्षमा दिन सक्नुहुन्छ ? अहँ, सक्नुहुन्न; किनभने तीतोपनाले क्षमा दिँदैन। त्यस व्यक्तिले क्षमाप्राथी छु भन्नुअघि नै क्षमा दिन तपाईं तयार बन्नुपर्दछ। त्यस व्यक्तिले म क्षमाप्रार्थी छु भन्नुअघि यदि तपाईं तिनलाई क्षमा दिन तयार हुनुहुन्छ भने, उसले क्षमा माग्नु वा नमाग्नुमा त्यो कुरो निर्भर गर्दैन। अर्कोप्रकारले भन्नु हो भने, तीतोपना निकाल्ने काम केवल तपाईंको हो अर्को व्यक्ति ले के गर्छ गर्दैन त्यो ठूलो सवाल होइन।

माथिको छलफलले यो कुरा स्पष्ट गरेको थियो कि तीतोपना अर्को व्यक्तिको पापबाट उत्पन्न भएको प्रतीत हुँदछ- त्यो पाप काल्पनिक होस् वा साँच्चैको पाप किन नहोस्। वास्तवमा तीतोपना त्यो पाप हो, जसको निम्ति कुनै कारण नै चाहिँदैन। तीतोपनाको निम्ति कुनै पापी वा दोषी व्यक्ति हुनैपर्दैन। तीतो मानिसले तीतो बन्ने आफै निर्णय गर्दछ। चोट लाउने मानिसमाथि त्यो भर पर्दैन। तर तपाईंले भन्नुहोला, "कुरो त्यो होइन। त्यसले मेरो विरुद्धमा पाप गऱ्यो। त्यसले क्षमाप्रार्थी छु भन्यो भने सबै कुरा ठीक हुनेछ।" तर तपाईंको भनाइ ठीक होइन।

क्षमायाचना माग्दा पनि तीतो व्यक्ति तीतै रहेको घटना पनि मैले देखेको छु। दोष गर्ने मानिस मरिसकेको छ, क्षमा माग्न सक्दैन भने कसो गर्ने ? म यस्ता कट्टु तीता मानिसहरूलाई चिन्दछु जसको तीतोपना वर्षौंअघि मरिसकेका तिनीहरूका बा-आमाको विरुद्धमा छ। तर तिनीहरूको तीतोपना मरेको छैन । तीतोपना केवल तीतो मानिसको पाप हो; त्यो तीतोपना कसैसित सम्बन्धित छैन ।

एक पटक म *वाला वाला* नामक झ्यालखानमा गएँ । त्यहाँका कैदीहरूसँग दिन बिताउनुपर्‍यो भनी म त्यहाँ गएको थिएँ। त्यो दिन बडादिन, क्रिसमस थियो । मैले त्यहाँ ६ घण्टा जस्तो बिताएँ। दिउँसो म झ्यालखानको अति कडा सुरक्षा भएको कक्षमा थिएँ। मैले त्यहाँ सुसमाचार सुनाइरहेको थिएँ ।

जुन कैदीसँग म कुराकानी गर्दैथिएँ, तिनले मलाई खतरनाक कैदीहरूलाई पनि सुसमाचार सुनाइदिनोस् भनी आग्रह गरे। तिनले साँच्चै नै यसप्रकारको सुसमाचार बाँड्ने काममा चासो राख्थे भनी सोचेर मैले तिनीसँग यस विषय बातचित गरें। यसपछि मैले सानातिना कैदीहरू बस्ने कोठाहरूका कैदीहरूसँग समय बिताएँ। साँझमा म फेरि कडा सुरक्षा भएको कक्षमा गएँ। तीतोपनाबारे कुराकानी गर्ने विचार गरें। त्यहाँ केही तीता मानिसहरू होलान् भनी मैले सोचें। दिउँसो मलाई सुसमाचारबारे प्रश्न गर्ने कैदीले मलाई अर्को प्रश्न गर्‍यो, "आफ्नो तीन वर्षको छोरालाई निर्घात कुट्ने मानिसप्रति भएको तीतोपनाबाट तपाईं कसरी मुक्त हुनसक्नुहुन्छ ?" कसरी मुक्त हुनसकिन्छ मैले उसलाई बताएँ। अनि भने, "हेर, तिमीले तिम्रो तीतोपना त्यागेपछि त्यस व्यक्तिले अरू नानीहरूलाई फेरि नकुटोस् भनी सम्झाउन त

पापमै डुबिबस्छु भनी जबरजस्ती गर्छ भने के तपाईं आफ्नो जीवनभरि तीतै रहने ? यस्तो विचारले समस्या समाधान हुँदैन । तपाईंले भन्नुहोला, "त्यसले म क्षमाप्रार्थी छु भनी जबसम्म भन्दैन, तबसम्म म त्यसलाई क्षमा दिन्नँ । त्यसबेलासम्म म तीतो रहने मेरो हक हो । त्यसले म क्षमाप्राथी छु भनेपछि, सबै कुरा सामान्य हुनेछ ।" तपाईंले यो तीतोपनाको पर्खाल त्यत्तिकै रहन दिनुहुँदा एक दिन आएर त्यसले तपाईंलाई भन्नेछ, "म क्षमाप्राथी छु ।" अब के तपाईंले त्यसलाई क्षमा दिन सक्नुहुन्छ ? अहँ, सक्नुहुन्न, किनभने तीतोपनाले क्षमा दिँदैन । त्यस व्यक्तिले क्षमाप्राथी छु भन्नुअघि नै क्षमा दिन तपाईं तयार बन्नुपर्दछ । त्यस व्यक्तिले म क्षमाप्रार्थी छु भन्नुअघि यदि तपाईं तिनलाई क्षमा दिन तयार हुनुहुन्छ भने, उसले क्षमा माग्नु वा नमाग्नुमा त्यो कुरो निर्भर गर्दैन । अर्कोप्रकारले भन्नु हो भने, तीतोपना निकाल्ने काम केवल तपाईंको हो अर्को व्यक्ति ले के गर्छ गर्दैन त्यो ठूलो सवाल होइन ।

माथिको छलफलले यो कुरा स्पष्ट गरेको थियो कि तीतोपना अर्को व्यक्तिको पापबाट उत्पन्न भएको प्रतीत हुँदछ- त्यो पाप काल्पनिक होस् वा साँच्चैको पाप किन नहोस् । वास्तवमा तीतोपना त्यो पाप हो, जसको निम्ति कुनै कारण नै चाहिँदैन । तीतोपनाको निम्ति कुनै पापी वा दोषी व्यक्ति हुनैपर्दैन । तीतो मानिसले तीतो बन्ने आफै निर्णय गर्दछ । चोट लाउने मानिसमाथि त्यो भर पर्दैन । तर तपाईंले भन्नुहोला, "कुरो त्यो होइन । त्यसले मेरो विरुद्धमा पाप गऱ्यो । त्यसले क्षमाप्रार्थी छु भन्यो भने सबै कुरा ठीक हुनेछ ।" तर तपाईंको भनाइ ठीक होइन ।

क्षमायाचना मागदा पनि तीतो व्यक्ति तीतै रहेको घटना पनि मैले देखेको छु । दोष गर्ने मानिस मरिसकेको छ, क्षमा माग्न सक्दैन भने कसो गर्ने ? म यस्ता कटु तीता मानिसहरूलाई चिन्दछु जसको तीतोपना वर्षौंअघि मरिसकेका तिनीहरूका बा-आमाको विरुद्धमा छ । तर तिनीहरूको तीतोपना मरेको छैन । तीतोपना केवल तीतो मानिसको पाप हो, त्यो तीतोपना कसैसित सम्बन्धित छैन ।

एक पटक म *वाला वाला* नामक भ्यालखानमा गएँ । त्यहाँका कैदीहरूसँग दिन बिताउनुपर्‍यो भनी म त्यहाँ गएको थिएँ । त्यो दिन बडादिन, क्रिसमस थियो । मैले त्यहाँ ६ घण्टा जस्तो बिताएँ । दिउँसो म भ्यालखानको अति कडा सुरक्षा भएको कक्षमा थिएँ । मैले त्यहाँ सुसमाचार सुनाइरहेको थिएँ ।

जुन कैदीसँग म कुराकानी गर्दैथिएँ, तिनले मलाई खतरनाक कैदीहरूलाई पनि सुसमाचार सुनाइदिनोस् भनी आग्रह गरे । तिनले साँच्चै नै यसप्रकारको सुसमाचार बाँड्ने काममा चासो राख्ने भनी सोचेर मैले तिनीसँग यस विषय बातचित गरें । यसपछि मैले सानातिना कैदीहरू बस्ने कोठाहरूका कैदीहरूसँग समय बिताएँ । साँझमा म फेरि कडा सुरक्षा भएको कक्षमा गएँ । तीतोपनाबारे कुराकानी गर्ने विचार गरें । त्यहाँ केही तीता मानिसहरू होलान् भनी मैले सोचें । दिउँसो मलाई सुसमाचारबारे प्रश्न गर्ने कैदीले मलाई अर्को प्रश्न गर्‍यो, "आफ्नो तीन वर्षको छोरालाई निर्घात कुट्ने मानिसप्रति भएको तीतोपनाबाट तपाईं कसरी मुक्त हुनसक्नुहुन्छ ?" कसरी मुक्त हुनसकिन्छ मैले उसलाई बताएँ । अनि भने, "हेर, तिमीले तिम्रो तीतोपना त्यागेपछि त्यस व्यक्तिले अरू नानीहरूलाई फेरि नकुटोस् भनी सम्झाउन त

सक्छौं ।"

तिनले भने, "होइन, यस व्यक्तिलाई बुझाउनै सकिन्न ।"

मैले भने, "सकिन्छ, पक्कै सकिन्छ ।"

"सकिन्न, पटक्कै सकिन्न ।"

"किन ?"

"त्यो अब हामीमाझ छैन ।"

यस कैदीले त्यस व्यक्तिको हत्या गरिदिएको थियो । आफ्नो तीन वर्षको छोरालाई हिर्काइदिएको कारण यस कैदीले त्यस व्यक्तिको हत्या गरिदिएको थियो । यसकारण यिनी झ्यालखानामा थिए । यिनले त्यस व्यक्तिको हत्या गरे तापनि यिनको मनमा अझ पनि तीतोपन थियो । अर्को शब्दमा भन्नु हो भने, तीतोपनालाई एउटा कार्बाहीमा व्यक्त गरेर तीतोपना गएन । नता कसैको मृत्युले यस तीतोपनालाई हटाइदियो ।

कुनै व्यक्तिले *सरी* भन्दा, क्षमाप्रार्थी छु भन्दा त्यो क्षमा याचनाले हाम्रो तीतोपनालाई हटाइदिँदैन । यस तीतोपनालाई हटाइदिने एउटै कुरा हो, प्रभु येशू खीष्टको मृत्यु र पुनरुत्थानको आधारमा आफ्नो पाप परमेश्वरको अघि स्वीकार गर्नु । *तीतोपनाको समाधान यही मात्र हो ।*

जुन व्यक्तिप्रति तपाईं तीता हुनुहुन्छ, तिनी वर्षौंअघि मरे भनी तपाईं भन्नुहोला ।

झ्यालखानामा भएको त्यो कैदीले जस्तै तपाईंले त्यस व्यक्तिलाई मार्नुभएन । यदि तपाईंले शत्रुलाई यसरी नै मार्नुभयो भने तपाईं र त्यस कैदीमा कुनै भिन्नता छैन । तपाईंको शत्रु मऱ्यो, तर पनि तपाईं अझ पनि तीतै हुनुहुन्छ ।

मर्ने मानिस खीष्ट विश्वासी हो भने क्षमा पाएर शुद्ध बनी तिनी प्रभुसँग छन् । तपाईं अझै पनि त्यस व्यक्तिप्रति

तीतो हुनुहुन्छ, जसको नाउँ थुमाका जीवनको पुस्तकमा लेखिएको हुनाले स्वर्गमा रमाहट गरिरहेछ ।

मर्ने व्यक्ति ख्रीष्ट विश्वासी होइन भने तिनी २ थिस १:६-८ मा वर्णन गरिएको दण्डमुनि छ । *परमेश्वर न्यायी हुनुहुन्छ, उहाँले तिमीहरूलाई दुःख दिनेहरूलाई दुःख दिनुहुन्छ, र तिमी कष्ट पाएकाहरूलाई हामीसँगै आराम दिनुहुन्छ । यो तब हुन्छ, जब प्रभु येशू आफ्ना शक्तिशाली स्वर्गदूतहरूसँगै बल्दो आगोमा स्वर्गबाट प्रकट हुनुहुनेछ । परमेश्वरलाई नचिन्नेहरूलाई र हाम्रा प्रभु येशूको सुसमाचार नमान्नेहरूलाई उहाँले दण्ड दिनुहुन्छ ।*

रोम १२:१९ *प्रिय हो, आफैले कहिल्यै बदला नलेओ, तर परमेश्वरको क्रोधमा छोडिदिओ । किनभने लेखिएको छ, "बदला लिने काम मेरो हो, म नै बदला लिनेछु" परमप्रभु भन्नुहुन्छ ।*

परमेश्वर न्यायी हुनुहुन्छ, अनि परमेश्वरले बदला लिनुहुन्छ । यी मानिसहरू जीवितै भएका भए पनि तिनीहरूले *तपाईंको* तीतोपना सम्हाल्नु सक्नेथिएनन्, नता तपाई तिनीहरूको पछि लागेर यो काम गर्न सक्नुहुनेथियो । मरेर तिनीहरूले क्षमा माग्ने, दिने काम गरेका छन् । अन्त्यमा तपाईंले आफैलाई र आफूले वरिपरिका मानिसहरूलाई वर्षौंवर्ष चोट पुऱ्याउँदै आफूमात्र जिउँदै बाँचिरहेको हुनुहुनेछ । तपाईंको तीतोपनाको कारण जेसुकै किन नहोस्, त्यो तीतोपना एउटा पाप हो । तपाईंले तीतोपना परमेश्वरको विरूद्धमा महापाप हो भनी स्वीकार गर्नुहुँदा, परमेश्वरले तपाईंलाई क्षमा र रमाहट अनुभव गर्नुदिनुहुनेछ । क्षमा र रमाहट तपाईंको अधिकारको कुरो हो ।

हामीले तीतोपना हामीमा राख्नुहुन्न, अनि यसको बारेमा

सबैलाई भनिहिँड्नुहुन्न । तीतोपनाबारे गर्ने एउटै काम यो हो - तीतोपना महापाप हो, र दुष्टता हो भनी स्वीकार गर्नु । पाप-स्वीकरणको निम्ति हामी उत्सुक बन्नुपर्छ ।

क्यालिफोर्निया मोन्टेरीको अमेरिकी नौसेनाको पोष्टग्रेजुएट विश्वविद्यालयमा मैले एक दिन वार्ता दिइरहेको थिएँ। त्यहाँ बाइबलका प्रकाण्ड शिक्षक भनी ख्यातिप्राप्त एक जना मानिस थिए । नौसेनामा तिनी एक लाइन अफिसर थिए, तर तिनलाई अन्याय भयो । तिनको सट्टामा तिनीभन्दा अयोग्य नौसैनिकलाई पनडुब्बीका कप्तान बनाइएको थियो । तिनले पनडुब्बीको कमान पाएनन् । यो कुराले उनलाई तीतो बनाएका थियो। मैले तिनलाई पाप र तीतोपनाबारे पाप-स्वीकरणबारे बताएँ। यसले उनलाई गहिरो असर गऱ्यो । तिनी सभापछि मलाई भेट्न आए, अनि तिनले तीतोपना त्यागिदिए । भोलि बिहान तिनकी पत्नी आएर मलाई भनिन्, "मैले नयाँ लोग्ने पाएँ।" तिनी नौसेनाप्रति तीतो बनेका थिए। तर यो पाप नौसेनाको होइन, तर तिनको थियो। एमी कारमाइकलको आफ्नै सानो डायरीको "*यदि*" भन्ने शीर्षक छ। मीठो पानीले चुली भएको कचौराले तीतो पानीको एउटा बुँद पनि छलकाउन सक्तैन, त्यो मीठो कचौरालाई हठात् किन नहल्लाइदिओस् । त्यो कचौरा मीठो पानीले भरिएको छ, यसलाई हल्लाइदिए त्यो कचौराबाट के पोखिन्छ ? मीठो पानी । तपाईंले त्यो कचौरालाई झनै हल्लाइदिनुभयो भने के हुन्छ ? अझ धेरै मीठो पानी पोखिन्छ । यदि कोही व्यक्ति मीठो पानीले भरिएको छ भने तिनलाई कसैले हल्लाइदिए, तिनीबाट के पोखिन्छ ? पोखिन्छ त मीठो पानी नै ।

कचौरा हल्लाइदिँदा कचौरामा के छ, त्यो मात्र पोखिन्छ।

यदि तपाईं मीठोपना र ज्योतिले भरिएका हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई हल्लाइदिँदा तपाईंले मीठोपना र ज्योति नै पोखाउनुहुन्छ। यदि तपाईं महले भरिनुभएको छ भने मह नै बाहिर पोखिन्छ। यदि अमिलो सिर्का बाहिर पोखिए यो घटनाले के प्रमाण गर्दछ ? सिर्का पोखिँदा यसको बोतलमा पहिले नै के थियो सो प्रमाण गर्दछ। अर्को प्रकारले भन्दा तीतोपना अर्को व्यक्तिको कुनै पनि कार्यकलापमा निर्भर गर्दैन। तीतोपना उत्पन्न गर्ने कारक तत्त्वहरू बेग्लै छन्। तीतोपना हामी कुनप्रकारको व्यक्ति छौं, हाम्रा व्यवहार के-कस्ता छन् तीनकै प्रतिफल हुन्।

धेरै वर्षअघि म हाम्रा शयनकक्षमा भएको मेरो टेबलमा बसेर म काम गरिरहेको थिएँ। मेरी पत्नी बेस्सी ओध्यानमा बसेर पुस्तक पढिरहेकी थिइन्। मैले गरिरहेको काम भनेको जस्तो भइरहेको थिएन। अर्थात् काम ठीकसँग नहुँदा मेरो मनमा आक्रोस भरेको थियो। बेस्सीले मलाई अचानक कुन्नि के भनिन्। म उनीतर्फ फर्के। मैले उनलाई हकारिदिएँ। दङ्ग परेर उनले मलाई हेरिन्: अनि उठेर कोठाबाहिर गइन्। त्यहीँ म सोच्दै बसिरहेँ, "उनले मलाई त्यसो नभन्नुपर्थ्यो। हेर्नोस् त उनले के गरिन्? हेर्नू त उनले के भनिन्!" मैले १० मिनटसम्म यही कुरा दोहोर्‍याई बसेँ। म बेस्सीप्रति तीतो बनेको थिएँ: तर उसले केवल कचौरा हल्लाई मात्र दिएकी थिइन्। कचौरामा जे थियो, आखिरमा त्यही पोखियो।

यदि म मिठास र ज्योतिले भरिपूर्ण भएको भएँ, मेरी पत्नीको कुराले म विचलित बन्ने थिइनँ। मेरी स्वास्नीको व्यवहार म त्यहीँ बसेर सोचिबसेँ। मलाई थाहा थियो, तीतोपना के हो सो मैले जानेको थिएँ। तर पनि मैले उसको

पापबारे सोचिबसें, किनभने अर्को व्यक्तिलाई दोष दिनु बढो आनन्द लाग्छ। कोहीकोही मानिसले त दोष दिने काम वर्षौंवर्ष गरिनैरहन्छ।

म केही समयसम्म त्यहींनै बसिरहें: त्यसपछि विछयौनाको मेरो भागमा गएँ। घुँडा टेकेर प्रार्थना गरें, "प्रभु, भुल त मैले नै गरें। यो भूलको कारण मेरो तीतोपना, र मेरो पाप थियो। मेरो भुलको पाप म स्वीकार गर्दछु, यसलाई त्याग्दैछु। कृपया मलाई क्षमा दिनुहोस्।"

उठेर मैले भने, "प्रभु हेर्नोस् त, तिनले मलाई के भनिन्।" मैले फेरि घुंडा टेकें। "परमेश्वर, मैले गरेका कामको निम्ति म क्षमाप्राथी छु। त्यसको उत्तरदायित्व म नै लिन्छु। पाप केवल मेरो नै थियो।"

म फेरि उठें र भने, "भुल कसको थियो, परमेश्वर तपाईं र मलाई मात्र थाहा छ।" मैले फेरि घुंडा टेके र जबसम्म उसलाई दोष नदिने मनस्थितिमा म पुगिनँ, तबसम्म मैले ४५ मिनटसम्म घुडा टेकिनैरहें।

मलाई उसले के भनिन् अब मैले याद गर्न सकिनँ। मैले मेरो मेचमा कुन काम गर्दैथिएँ सो पनि मलाई याद भएन। म घुंडा टेक्न छाडेर उभिरहेको कुरा मात्र मलाई थाहा छ। मैले त्यो तीतोपनालाई तह नलगाएको भए, आजसम्म उसले भनेकी प्रत्येक कुरा मलाई एक-एकओटा याद हुनेथियो। तीतोपनादेखि छुट्कारा पाउनुपर्छ, यो दुष्ट कुरा हो, अनि यो अर्काको होइन, मेरो, केवल मेरै पाप हो भनी मैले बुझ्नुपर्दछ। अर्को व्यक्तिले म क्षमाप्राथी छु भन्दा मैले तीतोपना त्याग्न सक्दिनँ। अर्को व्यक्तिले "लौ मेरै भुल हो" भन्दा वा ऊ मर्दा मैले तीतोपना त्याग्न सक्दिनँ। मैले तीतोपना पवित्र परमेश्वरको विरूद्धमा

पाप हो भनी मान्नुपर्छ । यस पापलाई स्वीकार नगरेसम्म, क्षमा नपाएसम्म अन्य कुनै उपायले म तीतोपना त्याग्न सक्दिनँ ।

अर्को व्यक्तिको पापलाई हेरिबस्ने बाध्यता नै खास कठिनाइ हो । त्यो पाप त्यो व्यक्तिको हो भनी मैले सोचेको कुराले त्यो पाप त्यही व्यक्तिको हो भन्ने कुरा देखाउँदैन । म मीठास र ज्योतिले भरिपूर्ण भएको भएँ, म तीतो नभएको भएँ म त्यस व्यक्तिका लागि चिन्तित बन्नेथिएँ ।

जागृतिको बाटोमा खडा भएको ठूलो बाधा यही पाप हो भनी म ठान्दछु । ईसाइहरूले आफ्ना पाप स्वीकार गर्नथाले भने तिनीहरूले अरू मानिसहरूका पापहरू क्षमा दिन सक्नेछन् ।

अध्ययनको मार्गदर्शन : कसरी तीतोपनाबाट स्वतन्त्र बन्ने

सबै तीतोपना, क्रोध र रिस, होहल्ला र निन्दा सबै किसिमका डाहसमेत तिमीहरूले त्यागिदेओ । जसरी परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ । यसकारण तिमीहरू प्रिय बालकहरूझैं परमेश्वरको देखासिकी गर्नेहरू होओ । तिमीहरू प्रेममा चल, जसरी ख्रीष्टले पनि हामीहरूसँग प्रेम गर्नुभयो, र परमेश्वरको निम्ति सुगन्धित भेटी र बलिदान भएर आफैलाई हाम्रा निम्ति अर्पण गर्नुभयो (एफिसी ४:३१-५:२) ।

छलफलका प्रश्नहरू

१. तीतोपना के हो ?
२. के तीतोपना पाप हो ? किन वा किन पाप होइन् ?
३. तपाईंका जीवनको त्यो परिस्थिति बताउनुहोस्, जसले

तपाईंलाई तीता बनाउन बाध्य बनायो ।

४. तीतोपनाको आधार के हो ? दोष कस्तो छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ ?

तीतोपनाको पहिचान यो हो कि तीतोपनले हरेक कुरा समभना गर्दछ । हाम्रो जीवनमा घटेका घटनाहरू, कुराकानीहरूमध्ये तीतो बनाउने त्यो एउटै घटना, कुराकानी अझै पनि हाम्रो स्मृतिमा ताजै छ । त्यस व्यक्तिले बोलेका शब्दहरू, तिनका बोलीका छनोटहरू हामीलाई थाहा भइरहन्छ । यसको कारण हो त्यो कुरो हाम्रो मनमा बारम्बार, बारम्बार दोहोरिएको थियो ।

५. रिसलाई जित्ने संसारका उपायहरू के के हुन ?

क.

ख.

तीतोपनालाई छोड्नलाई आफू नै तीतो छु भनी मानीलिनु पहिलो कदम हो । तीतोपनासँग मानिसहरूले आफ्नो सम्बन्ध नराख्नुको कारणचाहिँ यो त अर्को व्यक्तिको पाप हो भनी विचार गर्नु हो ।

६. हाम्रो सबै तीतोपनासँग हामीले के गरेको परमेश्वर चहानुहुन्छ ? (याकूब ३:१४,१५)

एउटै समयमा दयालु, कृपालु र तीतो हुनु असम्भव छ ।

अर्को कदम : परमेश्वरको वचनलाई हाम्रो प्रतिउत्तर

तपाईंले तीतोपनासँग गरेको संघर्ष भएकै अवस्थालाई सोच्नुहोस् । यदि तपाईंले यो कुरा परमेश्वर पितालाई सुम्पिनु भएको छैन भने, प्रभु येशू ख्रीष्टको अनुग्रहलाई स्थान दिनुहोस् । यो विषयलाई निश्चय गर्नलाई, तपाईंले पालन गर्न

सक्नुहुने व्यावहारिक कदमकोलागि पवित्र आत्माको सहयोग माग्नुहोस्। *जसरी परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एउटाअर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ।* (एफिसी ४:३२)

अरुलाई क्षमा दिने

जीम विल्सन

तिमीहरूले आफ्नो भाइलाई आफ्नो हृदयदेखि क्षमा गरेनौ भने, स्वर्गमा हुनुहुने मेरा पिताले पनि तिमीहरूसँग त्यसै गर्नुहुनेछ । (मत्ती १८:३५)

प्रभु येशू ख्रीष्टले यहाँ आफ्ना चेलाहरूलाई क्षमाको बारेमा सिकाइरहनुभएको छ । कोही न कोही हामी कहाँ आएर क्षमा मागेको अनुभव हामी धेरैलाई छ । अरु समयमा हामी आफू पनि क्षमा माग्न गइसकेका छौं । क्षमा माग्न जाँदाका फरक-फरक अनुभवहरू यहाँ उल्लेख छन्, तर सधै सुनिरहने एउटा वाक्य छ, "क्षमादिने म केही पनि देख्दिनँ ।" यो सुन्दा त कस्तो अनुग्रही लाग्छ, तर यो वास्तविकता होइन । यसको मतलब क्षमादिन अस्वीकार गर्नु हो ।

तपाईंले जुन मानिससँग क्षमा पाऊँ भनी अनुरोध गर्नुहुन्छ त्यसले तपाईंलाई क्षमा दिनुपर्ने आवश्यकता छ भनी पूर्णरुपमा बुझ्दछ । तरै पनि क्षमा पाउँनलाई गरेको अनुरोधलाई भने बढो अनौठो ढङ्गले "ओहो, क्षमादिने मैले केहि देख्दिन" भन्छ । त्यती समस्या होइन कि जस्तो लाग्छ । तर खास कुरो त्यो होइन ।

कहिलेकाहिं त तिनीहरूले यसो पनि भन्छन्, "ठीकै छ, तपाईंलाई क्षमा भयो" यसो भन्नुको कारण तिनीहरूले भन्नुको लागि भनेको हो हृदयदेखि नै आएको कुरा भने त्यो होइन । तर यस लेखले चाहिँ हृदयदेखिको क्षमा दिने कुरालाई आवश्यक ठान्छ । अर्को शब्दमा, कसले साँचो हृदयले क्षमा दिन्छ, र कसले दिँदैन भन्ने परमेश्वरलाई थाहा छ । हाम्रो हृदयदेखिनै

आफ्नो दाजुभाइहरूलाई क्षमा नदिएसम्म परमेश्वरले पनि हामी प्रत्येकलाई केही गर्नुहुनेछ भनी हामीलाई बताइएको छ । उहाँले हामीलाई सठीक वचनहरू बोल्नुपर्छ भन्ने माग गर्नुहुन्न । तपाईंले कसैलाई झुक्याउन सक्नुहुन्छ तर हृदयको खोजी गर्नुहुनेलाई भने तपाईंले छल्नसक्नुहुन्न । हृदय देखिनै भाइलाई क्षमा दिनु भयो कि भएन भन्ने कुरा परमेश्वरलाई थाहा छ ।

हामी परमेश्वरबाट लुक्नसक्दैनौं । हाम्रा हृदयहरू उहाँप्रति खुल्ला र सुस्पष्ट छन् । हामीले क्षमा दिन इन्कार गर्दा उहाँले थाहा पाइहाल्नुहुन्छ । उहाँलाई हाम्रो पापको बारेमा थाहा छ,

यसकारण क्षमा गर्ने बारेमा बाइबलले के सिकाउँछ ?

तब येशूकहाँ आएर पत्रुसले सोधे, "प्रभु, मेरो भाइले कतिपल्ट मेरो विरुद्धमा अपराध गरे मैले त्यसलाई क्षमा गर्ने ? के सात पल्टसम्म ?" (मत्ती १८:२१) । आफूले एक सदाचारी प्रश्न सोधेको उनले ठानेका थिए । येशूले तिनलाई भन्नुभयो, "म तिमीलाई भन्दछु, सातपल्ट होइन, तर सत्तरी गुणा सातपल्ट" (मती १८:२२) । येशूले यसो भन्नुहुँदा, के येशूले यसलाई सतहत्तर भित्रैमा सिमित राख्न खोजेको भनी सोच्नुहुन्छ ? गन्ती गरेर राख्ने हामीलाई अधिकार छ ?

यदि कसैले आफूले क्षमादिएको हरेक पटकको गन्ती गरिराख्छ भने, उसले क्षमा गरेकै छैन । यदि तपाईंले आफ्नो भाइलाई हरपटक हृदयदेखि क्षमा दिनुभयो भने उसल त्यति नै पटक तपाईंको विरुद्धमा पाप गरेको हुन्छ, प्रत्येकपल्ट त्यो कुरोचाहिँ ताजा र पहिलोपल्ट जस्तो हुन्छ ।

येशूले अर्को गाला थापिदिने कुराको बारेमा सिकाउँदा, मानिसहरूले यसको दुरुपयोग गर्नथाले । तिनीहरू भन्छन्,

"हुन्छ, म त्यसलाई मेरो अर्को गालामा पनि हिर्काउन दिन्छु, तर यदि त्यसले तेस्रो पटक हिर्कायो भने, म पनि बाँकी नराखी ठोकिदिन्छु।"

तर जब येशूले अर्को गाला थापिदिने बारेमा सिकाउनुभयो, हो, यो काम चाहिं उहाँले हृदयदेखि नै गर्नू भनी हामीलाई सिकाइरहनुभएको थियो। अर्को मान्छेले तपाईंको विरुद्धमा पाप गरेको कुरो येशूले मान्नुहुन्छ। अर्को मान्छेले सात पटक, सात गुणा सत्तरी पटक अर्थात चार सय नब्बे पटक गल्ती गर्नसक्छ भनी उहाँ मानीलिनुहुन्छ। तर यदि तपाईंले गल्ती गर्ने काम गरिरहनुभएको छ भने तपाईंले क्षमा दिएको मानिदैन।

यसैकारण स्वर्गको राज्य एउटा राजासँग तुलना गर्न सकिन्छ, जसले आफ्ना नोकरहरूसँग हिसाब लिने ईच्छा गरे। जब उनले आफ्नो हिसाब लिन लागे, दश हजार सुनका सिक्का ऋण लिने तिनीकहाँ ल्याइयो। तर त्यस मानिसले तिर्न नसक्दा त्यसका मालिकले त्यसलाई र त्यसका स्वास्नी र छोराछोरी र त्यसका सबै थोक बेची ऋण चुकाउने हुकुम दिए।

तब त्यस नोकरले घुँडा टेकी तिनका पाउमा परेर भन्न लाग्यो, "मालिक, ममाथि धैर्य गर्नुहोस्, म तपाईंको सबै ऋण चुकाउनेछु।" तब त्यस मालिकले टिठ्याएर त्यसलाई छोडिदिए, र त्यसको ऋण माफी गरिदिए।

तर त्यस नोकरले निस्केर जाँदा आफ्ना सङ्गी-नोकरहरूमध्ये एक जनालाई भेट्यो, जो त्यसको एक सय चाँदीका सिक्काको ऋणी थियो। उसलाई घोक्रोमा पक्रेर त्यसले भन्यो,

"तेरो ऋण तिरीहाल्।" त्यसको सङ्गी-नोकरले घोप्टो

परेर त्यसलाई बिन्ती गऱ्यो, "ममाथि धैर्य गर, म तिमीलाई सबै तिरिदिनेछु।" तर त्यो मानेन, र गएर ऋण नतिरुञ्जेलसम्म उसलाई भ्यालखानमा हालिदियो। त्यसका सङ्गी-नोकरहरूले यी सब देखे र तिनीहरू अति दु:खित भए। तिनीहरूले गएर यी सब घटना आफ्ना मालिकलाई बताइदिए। तब मालिकले त्यस नोकरलाई आफूकहाँ बोलाएर भने, "ए दुष्ट नोकर, मैले तेरो सबै ऋण माफी गरिदिएँ। तैंले पनि तेरो सङ्गी-नोकरमाथि दया गर्नुपर्नेथिएन ?" तब त्यसका मालिकले क्रुद्ध भएर त्यसलाई सबै ऋण नतिरुञ्जेल दण्ड दिनेहरूका हातमा सुम्पिदिए। तिमीहरूले आफ्नो भाइलाई आफ्नो हृदयदेखि क्षमा गरेनौं भने, स्वर्गमा हुनुहने मेरा पिताले पनि तिमीहरूसँग त्यसै गर्नुहुनेछ।" (मत्ती १८:२३-३५)

मृत्युदेखि जीवनमा प्रवेश गर्दा हामीले क्षमा पाइसकेकाहुन्छौं, र विशाल ऋण पनि हामीबाट हटाइएको हुनेछ। हामी ईसाई हुँदा, हामीले विनाशर्तको क्षमा पाइसकेका-हुन्छौं। यो एउटा उपहार हो। त्यसैले, यहाँ एउटा शर्तसहितको क्षमा र शर्तरहितको क्षमाको बीचमा फरक छ।

हामीले नयाँ जन्म पाउँदा विनाशर्तको क्षमा पायौं। माथि चर्चा भएको दृष्टान्तमा बताइएको ठूलो ऋणबाट क्षमा पाएजस्तै यो एउटा महान क्षमा थियो। कलस्सी ३:१३मा भनिएको छ, *एउटाले अर्कालाई सहने गर, कुनै मानिसको विरुद्धमा केहि दोषको कारण छ भने, एक -अर्कालाई क्षमा गर्ने गर। जसरी प्रभुले तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभएको छ, त्यसरी तिमीहरूले पनि क्षमा गर्नुपर्छ।*

त्यसो भए प्रभुले हामीलाई कसरी क्षमा गर्नुभयो ? विनाशर्त क्षमा गर्नुभयो र जसरी हामीहरूलाई क्षमा गर्नुभएको

छ त्यसरी नै अरुलाई पनि क्षमा गर्नू भनिएको छ। दृष्टान्तमा भएको दुष्ट नोकरलेझैं व्यवहार गर्नेलाई स्वर्गीय पिताले कस्तो व्यवहार गर्नुहोला भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्।

हाम्रा अपराध क्षमा गर्नुहोस्, जसरी हामीले आफ्ना अपराधीलाई क्षमा गरेका छौं। (मत्ती ६:१२)

प्रभुले यसरी प्रार्थना गर्नू भनी सिकाउनुभयो। तर हामी यो भनी दृढतापूर्वक टालटुल गर्छौं, "परमेश्वर, म यो प्रकारले क्षमा पाएको हुनचाहन्न। जसरी मैले क्षमा दिएँ त्यसरी नै मैले क्षमा पाएँ भने, मचाहिँ ठूलो संकष्टमा पर्छु।

व्यवहारमा लागु नगरी जो ईसाईले माथि प्रभुले सिकाएझैं प्रार्थना गर्छ त्यसले शर्तसहितको क्षमायाचनाको निम्ति प्रार्थना गरिरहेको हुन्छ। चौध पदमा, प्रभुको प्रार्थनाको लगत्तै, येशूले भन्नुभयो, *"किनकि तिमीहरूले मानिसहरूका अपराध क्षमा गर्‍यौ भने तिमीहरूका स्वर्गमा हुनुहुने पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ।"* के यो सत्य हो ? यो भन्ने उनै येशू प्रभु हुनुहुन्छ।

कसैकसैले यस प्रकारले आपत्ति जनाउनसक्छन्, "यो कसरी हुनसक्छ ?" हामीले शर्तरहितको क्षमा पाएका छौं। येशूले भनिरहनुभएको छ कि यदि मानिसहरूले मेरो विरुद्धमा पाप गर्दागर्दै पनि क्षमा दिएँ भने, मेरा स्वर्गीय पिताले पनि मलाई क्षमा दिनुहुनेछ। तर यदि मैले मानिसहरूका पाप क्षमा गरिनँ भने, मेरा पिताले पनि मेरा पापहरू क्षमा दिनुहुनेछैन। योचाहिँ मेरोलागि शर्तसहितको क्षमा झैं हुन्छ।"

उहाँले भन्नुभयो, हामी मृत्युदेखि जीवनमा प्रवेश गर्नपाउनु नै एउटा महान अपराधको क्षमा प्राप्ति हो। हामीलाई जसरी क्षमा गरिएको छ, त्यसरी नै क्षमा गर्नू भन्ने

स्पष्ट शिक्षा हामीलाई दिइएको छ । हामी शर्तरहित रूपमा क्षमा गरिएकाहुनाले नै बिनाशर्त हामीले पनि क्षमा दिनू भनिएको हो ।

यदि कसैले बिना शर्त क्षमा गरिरहेको छ भने, यस प्रकारको प्रार्थनामा केहि समस्या छैन, "प्रभु जसरी म क्षमा गर्छु त्यसरी नै मलाई क्षमा दिनुहोस्" पक्कै पनि यो क्षमा चाहिँ शर्तरहित हो । *जे भनिएको थियो त्यहि गर्ने ईसाईकोलागि कुनै प्रकारको विरोध हुँदैन ।* जसरी पाइएको थियो त्यसैगरी क्षमा नगर्दा मात्रै विरोधजस्तो देखिन्छ । क्षमा नदिने नोकरसँग भएको समस्या यही थियो । उसले क्षमा पाएर फर्किसकेको थियो तर आफूले पाएको जस्तै उसले अरुलाई व्यवहार गरेन ।

यो एउटा शक्तिशाली कथन हो । *"तिमीहरूले आफ्नो भाइलाई हृदयदेखि क्षमा गरेनौ भने, स्वर्गमा हुनुहुने मेरा पिताले पनि तिमीहरूसँग त्यसै गर्नुहुनेछ ।"* यदि मैले क्षमा दिइनँ भने, मेरो मुक्तिको बारेमा शंका गर्न सुहाउँछ ।

तिम्रो भाइले तिम्रो विरुद्धमा अपराध गऱ्यो भने, गएर तिमीहरू दुईमात्र हुँदा त्यसको दोष देखाइदेऊ । त्यसले तिम्रो कुरा मान्यो भने, तिम्रो भाइ आफ्नो भयो । तर त्यसले सुनेन भने आफ्नो साथ अरु एक वा दुई जनालाई लैजाऊ र दुइ अथवा तीन साक्षीद्वारा प्रत्येक कुरा पक्का होस् । यदि त्यसले तिनीहरूको कुरा पनि सुन्न इन्कार गऱ्यो भने, मण्डलीलाई भन । त्यसले मण्डलीको कुरा पनि सुन्न इन्कार गऱ्यो भने, त्यो तिम्रो लागि विधर्मी र कर उठाउनेसरह होस् । साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्दछु, पृथ्वीमा तिमीहरूमध्ये दुइजना कुनै कुरामा सहमत भई केही माग्यौ भने, त्यो स्वर्गका मेरा पिताद्वारा तिमीहरूका निम्ति हुनेछ, किनकि जहाँ दुइ कि तीन

जना मेरो नाउँमा भेला हुन्छन्, त्यहाँ म तिनीहरूका माझमा हुनेछु।

यो खण्ड, हामीले प्रारम्भमा लिएको दृष्टान्तको निरन्तरता हो, यसले पनि क्षमाचाहिँ हृदयदेखि नै गर्नुपर्ने सिकाउँदछ। *यदि तिम्रो भाइले तिम्रो विरुद्धमा पाप गर्छ भने, गएर तिमीहरू दुइमात्र हुँदा भाइको अपराध देखाई देऊ* भनी प्रभुले सिकाउनुभयो। *यदि तिनले सुनेर मान्यो भने, तिम्रो आफ्नो भाइलाई जित्नेछौ।*

तपाईंले भन्नुहुन्छ, "अहँ त्यस्तो कुरा हुँदैन। मैले प्रयास गरेको हो। उसले मेरो विरुद्धमा पाप गरेको छ, र म आफै उसकहाँ गएर उसका गल्तीहरू देखाइदिएँ तर मैले उसको मन जित्न सकिनँ।" यसो हुनाको कारणचाहिँ तपाईं उसकहाँ आफ्नो क्षमा दिने हृदयकासाथ जानुभएको थिएन। यो खण्डले धेरैलाई अशान्ति हुन्छ। उनीहरू भन्छन्, "कसैलाई गएर तिमीले मेरो विरुद्ध यस्तो अपराध गर्‍यौ भनेर कसरी भन्नु? उसले त आफ्नो बचाउ गर्न थालिहाल्छ नि।"

उसले आत्मारक्षा किन गर्छ? किनकि कसैले उसलाई दोष्याइरहेको छ भन्ने उसलाई लाग्छ। तर यदि कोही क्षमा दिने हृदयकोसाथ जान्छ भने - दोष दिएको होइन रहेछ भनी उसले बुझ्छ।

यदि उसलाई सुधार्ने व्यक्ति कुनै तीतोपना, रोष अर्थात दोषारोपण गर्ने जस्तो मन लिएर जान्छ भने म निश्चित बनी भन्नसक्छु उसलाई जित्न सकिन्न। बरु सुधार गर्ने व्यक्ति उसकहाँ नगएको नै राम्रो। *अगाडिदेखिनै* क्षमा दिने हृदय हामीमा भएमा मात्रै उसकहाँ जानसक्छौं। यो क्षमाचाहिँ उसको पश्चात्तापमा निर्भर रहेको हुनुहुँदैन। यदि ऊ आफ्नो भित्री

हृदयदेखि नै क्षमाकासाथ जान्न भने म यो भन्न सकिन्छ कि ऊ कुनै हालतमा पनि पश्चात्तापी हुँदैन। हामी प्रेम र क्षमाकासाथ जानुपर्छ। यदि उसले मान्यो भने हामीले हाम्रो भाइलाई जित्नेछौं।

यद्यपि उसले सुनेन वा मानेन्न भने, हामीले अरु एक वा दुइ जनालाई पनि साथमै लिएर जानुपर्छ जोहरू क्षमा दिने हृदय भएका होऊन्। यो काम सजिलो छैन र हामीले यहाँ भनेकै जस्तो हुँदैन।

दोष देखाउने नियतले गएको हो भने सुन्ने व्यक्तिले आफूलाई बचाउन तर्क गर्न थाल्छ अनि उसलाई मनाउन सकिन्नँ। एकपट्टिको कुरा मात्र सुनेका अरु दुइजना व्यक्ति गएर पहिले सच्याउने व्यक्तिकै कुरा समर्थन गर्छ। तर तिनीहरू पनि असफल हुन्छन्।

प्रत्येक आ-आफ्नो हृदयमा क्षमाशील हुनुनै पर्ने हुन्छ। यसो गर्दा पनि दोषीले पश्चात्ताप गर्न अस्वीकार गर्नथालेमा, यो *उसको* समस्या हो भन्ने स्पष्ट हुन्छ। यदि उसले सुन्न अस्वीकार गर्छ भने, त्यो अवस्थामा मण्डलीलाई खबर गर्नुपर्ने नै हुन्छ। निश्चय नै, मण्डलीले पनि क्षमाशील मन लिएर उक्त कुरालाई सुन्नु, बुझ्नुपर्छ।

कतिपय मण्डलीहरूले ईश्वरीय मण्डलीमा हुने "अनुशासन अभ्यास गर्छौं" भनी सोंच्दछन्। तिनीहरू यस गल्ती गरेको मानिसकहाँ जान्छन्, उसको गल्ती देखाउँछन् तर दोषीले त्यो अस्वीकार गर्छ। तिनीहरूले फेरि अरु दुइ तीन जनासँग यही कुरो गर्छन् र तिनीहरूले पनि अस्वीकार गर्छन् वा भनौ पत्याउँदैनन्। त्यसपछि मण्डलीले पनि उसलाई मण्डलीबाट निकालिदिन्छ, तर यहाँ क्षमाशील हृदय देखिँदैन।

तर मण्डली अनुशासनको उद्देश्यमध्ये एउटाचाहिँ अपराधीलाई पुर्नस्थापना गर्नु हो ।

येशूले हामीलाई आफ्नो शत्रुहरूलाई प्रेम गर्नु भन्नुहुन्छ र उनीहरूलाई जब हामीले अन्यजाति वा कर उठाउनेहरूलाईझैं व्यवहार गर्छौं भने पनि प्रेमिलो व्यवहार हुनुपर्छ । तिनीहरूलाई संगतिभन्दा बाहिर गरिएको भए पनि हृदयबाट क्षमा गरिएको हुनुपर्छ। धर्मीहरू आफ्ना हृदयबाट क्षमा गर्न माग्दैनन् । पत्रसले एउटा दृष्टान्तमा एउटा प्रश्न सोधेका छन । "मैले मेरो भाइलाई कतिपटक क्षमा दिनुपर्छ ?" तर १कोरि १३:४, ५ ले यसो भन्छ "प्रेमले खराबीको हिसाब राख्दैन ..." क्षमाले दुर्व्यवहारहरूको हिसाब, किताब राख्दैन ।

येशूले के भन्न खोज्नुभएको हो, "तिमीले जे संसारमा बाधौंला त्यही स्वर्गमा बाँधिनेछ... ?" यो चाहिँ ईसाई मण्डलीहरूको बारेमा भनिएको हो । जुन मण्डलीले क्षमाशील बनी येशू ख्रीष्टले जे गर्नु भन्नुभएको छ त्यसै गरिरहेका हुन्छन् र उहाँको आदर गर्दछन् ।

यांत्रिक रूपमा केही गरिन्छ भने त्यस कुरालाई उहाँले आदर गर्नुहुन्न। तर यदि त्यो काम ख्रीष्टको स्वभाव र प्रेमकासाथ गरिन्छ भने परमेश्वरले यसलाई स्वर्गमा आदर गर्नुहुन्छ ।

बाइबलमा लेखिएको "दुइ वा तीनजना सहमत हुनेबारे" धेरै ईसाईहरूले यसलाई प्रसङ्गभन्दा बाहिर चलाउने गर्छन् । यो कुरा येशूले भन्नुभएको कथा र पत्रुसले आफ्नो भाइलाई कति पटक क्षमा दिनुपर्छ भन्ने कुराको बीचमा छ । यसकारण जब दुइ कि तीनजना उहाँको नाउँमा भेला हुन्छन्, प्रभु येशू ख्रीष्ट तिनीहरूसँग हुनुहुन्छ । यो तपाईंको विरुद्धमा पाप

गरेकाहरूलाई क्षमा दिने निर्णयको बारे हो ।

क्षमाशीलता र तीतोपना बीचको सम्बन्धलाई तपाईं हेर्नसक्नुहुन्छ । तीतोपनाचाहिँ वास्तविकरूपमा क्षमाशून्य कुरो हो । कसैले मेरो विरुद्धमा केही गऱ्यो र म त्यसलाई कुनै पनि हालतमा क्षमा दिन्न भन्ने यसबाट बुझिन्छ । तीतोपनाले आफ्नो पाप नदेखेर अरुहरूको पाप मात्रै देख्छ ।

त्यसकारण एउटा अर्थमा भन्नुपर्दा, क्षमाचाहिँ एकतर्फी गरिने कुरो हो । एउटा अर्थमा हामीले पश्चात्ताप गर्नुअघि नै येशू खीष्टले सबैलाई क्षमा दिनुभयो । हामीले यसलाई ग्रहण नगरेसम्म यो क्रियाशील नै हुँदैन । हामीले पश्चात्ताप नगरुञ्जेलसम्म परमेश्वरले स्वर्गमा रिस बोकेर बस्नुभएको थियो भन्ने होइन । हामीले यसलाई ग्रहण गर्नअघि नै उहाँको हृदयमा क्षमा दिने भावना छ भनेर हामी देख्छौं । परमेश्वरमा एकतर्फी क्षमा छ, र हाम्रो विरुद्धमा पाप गर्नेको लागि पनि हामीले एकतर्फी क्षमा गरेको उहाँ चाहनुहुन्छ । अरु मानिसले ***हामीलाई*** के गऱ्यो अथवा ***हामीलाई*** के भन्यो भनी हामी विचार गर्छौं, तर वास्तवमा भन्नुपर्दा अरुले के भन्यो र गऱ्यो भन्ने बारेमा यस खण्डको कुनै भागले केही सरोकार राख्दैन ।

एउटा ईसाईले हृदयदेखि नै क्षमा गरिदिने मन बनाउँदा आफ्नो विरुद्धमा पाप गर्नेको बारेमा चिन्तित हुन्छ । ऊ आफ्नो बारेमा चिन्ता गर्दैन । सायद पत्रुसले यसरी सोचेको थियो जसरी हामी पनि सोच्दछौं, "प्रभु, म उसलाई सातचोटि क्षमा दिन्छु तर उसले आठौं पटक पनि त्यसै गऱ्यो भन्यो, ठीक हुँदैन है ..."

आफ्नो हृदय क्षमाशून्य भएपनि अझै तपाईं मण्डलीमा गएर गानभजन गर्न सक्नुहुन्छ । तर यो सबै नक्कली हो । जब

मानिसहरू पवित्र हुन्छन् तपाईंले तिनीहरूलाई गानभजन गर भन्नुपर्दैन । मानिसहरूले आफ्नो पूर्ण हृदयदेखि आफै गानभजन गर्नेछन्, किन त ? किनकि तिनीहरूमा पवित्र हृदय छ ।

कति ईसाईहरू प्रत्येक हप्ता मण्डलीमा जान्छन् र आनन्द प्राप्त गर्नलाई गानभजन गर्छन् । गानभजन सिद्धिएपछि आनन्द पनि समाप्त हुन्छ किनभने तिनीहरूका हृदयमा अशुद्धता छ ।

यदि एउटा ईसाईको हृदयमा क्षमाशीलता छ भने, अरु मानिस जतिनै खराब भएपनि अर्थात जत्रै ठूलो पाप उसको विरुद्धमा गरेको भएपनि त्यसको वास्तै नगरी उसले आफ्नो मनमा आनन्द मनाइरहन्छ ।

तपाईंको हृदयमा क्षमाशीलता छ भने तपाईंको बोलीको आधारमा तिनीहरूले यो थाहा पाउनेछन् । मानिसहरूलाई तपाईंले प्रेमगर्दा तिनीहरूले थाहा पाउँनेछन् । कतिपल्ट अलिक कडा गरेको पनि बुझ्दछन् । तपाईंको तीतोपना पनि थाहा हुन्छ अनि तपाईंले प्रेमरहित भईं गर्नुभएको पनि तिनीहरूलाई थाहा हुन्छ । तपाईंले याद राख्नुपर्ने कुराचाहिँ तपाईंको आन्तरिक भावना हो । मान्छेले के भन्ला भनी तपाईंले केही चिन्ता मान्नुपर्दैन । परिणाम परमप्रभु छोडिदिनुहोस् । मन ठीक छ भने हुन्छ ।

समय समयमा, मानिसहरूप्रति अलि कडा हुनुपर्ने अवस्था मलाई पनि आएको थियो । एकचोटि, ३५ वर्षअघि, एउटा मानिस अघिल्लो वर्षमात्र विश्वासी भएको थियो । उनको कलेजका दीक्षान्तपछि गर्मीमा हामीसँगै हाम्रो घरमा बस्न मागे । हामीले हुन्छ भन्यौं । उनी सरसामान लिएर आए, मैले, "कामकुरो कस्तो चलिरहेको छ ?" भनी सोधें । उनको जवाफ,

"त्यति राम्रो छैन ।"

मैले थाहा पाएँ उनी फेरि एउटी युवतीसँग पापमा फँसेका रहेछन् जुन पाप पहिले पनि उनको जीवनमा थियो ।

मैले भने, "आउनुहोस्, हामी अहिल्यै प्रार्थना गरौं । तपाईंले पश्चात्ताप र पापस्वीकार गरेर प्रभुअघि ठीक बन्न सक्नुहुन्छ ।"

उनले मानेनन् । मैले अनेक सम्झाएँ कि उनले पश्चात्ताप गर्नैपर्छ ।

उनको भनाइ थियो "यो अहिले होइन कुनै बेलामौकामा गरुँला ।"

तब मैले कडाइको साथमा भन्नुपर्‍यो, "सायद मण्डलीमा तपाईं पापमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरो बताउनु पर्ला ।"

उनी रिसाए ।

मैले उनलाई सम्झाएँ । यदि उनले पश्चात्ताप नगर्ने हो भने मेरो उनीसँग संगति हुनेछैन । हामीसँगै खान सक्दैनौं । जसले आफैलाई विश्वासी भाइ हुँ भनी भन्छ, वास्तवमा जो व्यभिचारी हो, त्यस्तोलाई के गर्नुपर्छ भनी बाइबलले हामीलाई सिकाउँछ । मैले यो कुरा मण्डलीको सामु बताउनैपर्ने बाध्यता उनलाई बताए ।

मैले भने " १कोरिन्थी ५ मा आफैलाइ विश्वासी भाइ भन्ने अनैतिक मानिससँग सम्बन्ध राख्न हामीलाई अनुमति दिइएको छैन । यदि कुनै मानिसले आफैलाई विश्वासी भाइ भन्छ, र यो खाले जीवन यापन गर्छ भने, हामी त्यससँग खान पनि खादैनौं । तपाईं चाहिँ अपश्चात्तापि रहेको हुनाले एकरात भने बस्नसक्नुहुन्छ । यदि तपाईं भोलि बिहानसम्म परमप्रभुसँग ठीक हुनु भएन भने बिहानको नास्ता खानुभन्दा अघि नै यस

घरबाट निस्किगएको हुनुपर्छ साथै मेरी श्रीमती वा छोराछोरी कसैसँग पनि तपाईंले बोलेको म चाहन्न ।"

उनी मसँग रिसाउन, कराउन थाले ।

मैले भने, "म तपाईंलाई धेरै माया गर्छु । तपाईंलाई थाहा छ कि म तपाईंलाई माया गर्छु । तपाईंको गर्मी बिदाको अवधिभर यहाँ बस्नसक्नुहुन्छ तर तपाईं प्रभुसँग ठीक बन्नुहुन्न भने विहानको नास्ताको अघि तपाईंले यो घर छोड्नुपर्छ ।"

मैले उनलाई प्रेम गरेको र उनको विरुद्धमा मनमा कुरा नराखेको उनलाई थाहा थियो ।

विहानको नास्ताको समयसम्म परमेश्वरसँग उनको सम्बन्ध ठीक भइसकेको थियो । उनी कति महिना हामीसँगै बसे । त्यसकारण क्षमाशीलताचाहिँ ईश्वरीय अनुशासनभित्र रहनुपर्छ । कसैलाई प्रेममा कडाइ गर्नु भनेको क्षमाशीलता नभएको होइन ।

परमेश्वरसँग एक्लै समय बिताउनुहोस् र हृदय सफा राख्नुहोस् । यदि कसैप्रति कुनै रीतिले क्षमा नदिने कुरा छ भने, अब त्यस व्यक्तिलाई हृदयदेखि नै क्षमा दिनुहोस् । परमेश्वरले सुन्नुहुनेछ ।

अध्ययन निर्देशिका : अरुलाई क्षमादिनु

तब उहाँकहाँ आएर पत्रुसले भने, "प्रभु, मेरो भाइले कतिपल्ट मेरो विरुद्धमा अपराध गरे मैले त्यसलाई क्षमा गर्ने ? के सातपल्टसम्म ?" येशूले तिनलाई भन्नुभयो, म तिमीलाई भन्दछु, सातपल्ट होइन, तर सत्तरी गुणा सातपल्ट ।' मत्ती १८:२१ र २२ ।

छलफलका प्रश्नहरू

१. तपाईंको विरुद्धमा कसैले पापगऱ्यो र तपाईंसँग क्षमा माग्न आएको एउटा अवस्थाको वर्णन गर्नुहोस्। के यस व्यक्तिलाई तपाईंले हृदयदेखि नै क्षमादिनसक्नुभयो ?

२. तपाईंको विरुद्धमा कसैले पटक पटक पाप गऱ्यो र तपाईंसँग क्षमा माग्न आएको घटनाको वर्णन गर्नुहोस्। के त्यस व्यक्तिलाई तपाईंले हृदयदेखि नै क्षमा दिन सक्नुभयो ?

पत्रुसले येशूलाई सोधे, सातपटक नै कसैलाइ क्षमा दिए पुग्छ ? येशूले भन्नुभयो, 'सात गुणा सत्तरीपटक,' यसको मतलब हामीले कतिपटक क्षमा दिन्छौं भन्ने हिसाब नराख्नू भनेको हो। आफूले पश्चात्ताप गरेको जो जसले स्वीकार गर्छन् तिनीहरूलाई हामीले क्षमा दिनैपर्छ, तिनीहरूले कतिपटक मागे, त्यो कुरो ठूलो होइन। **साँचोरूपमा** पश्चात्ताप गरेको छ कि छैन भन्ने कुरा हामीले न्याय गर्नुहुन्न। *"तिम्रो भाइले अपराध गऱ्यो भने त्यसलाई हप्काऊ, र त्यसले पछुतो गऱ्यो भने तिमीले त्यसलाई क्षमा गर।" मत्ती १७:३*

३. क्षमा नदिने अपराधीको दृष्टान्तले शर्तसहितको र शर्तरहितको क्षमाको बारेमा हामीलाई के सिकाउँछ ?

४. मत्ती ६:५-१५मा येशूले कसरी प्रार्थना गर्नुपर्छ भनी सिकाउनुहुन्छ। १४र १५पदमा हाम्रो क्षमामा उहाँले राख्नुभएको एउटा शर्त के हो ?

५. हाम्रो विरुद्धमा पाप गर्नेहरूसँग हामीले देखाउनुपर्ने व्यवहारको बारेमा येशूका शिक्षाहरू के के हुन् ? यी शिक्षाहरू कसको लागि भन्न खोजेका हुन् ? (मत्ती १८:१५-२०)

क्षमाचाहिँ अपराधीको पश्चात्तापमा भरपर्ने कुरा होइन ।

६. जसले मण्डलीको कुरा पनि सुन्न अस्वीकार गर्छ उसको बारेमा येशूले के सिकाउनुहुन्छ ?

जब एउटा ईसाईले हृदयदेखि नै क्षमादिन माग्छ तब उसले आफ्नै बारेमा भन्दा उसको विरुद्धमा पाप गरिरहेको व्यक्तिको बारेमा बढी वास्ता गर्छ ।

अर्को कदम : परमेश्वरको वचन प्रतिउत्तर दिनु

१कोरिन्थी १३:४-५ ले भन्छ, *"प्रेमले ...खराबीको हिसाब राख्दैन ।"* प्रेमले गन्ती राख्दैन । यदि तपाईंको जीवनमा त्यस्तो कुनै व्यक्ति छ जसको बारेमा तपाईंले हिसाब राख्नुभएको छ, तपाईंको हिसाब कार्ड परमेश्वरलाई समर्पण गर्नुहोस् । क्षमा दिनलाई परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् ताकि तपाईंले उहाँको दयालाई बुझ्नसक्नुहुनेछ । त्यसपछि हृदयदेखि नै परमेश्वरले भन्नुभए झैं गर्नुहोस् ।

मानिसको रिस

हेवर विल्सन टोरोसेन

तब परमप्रभुले कयिनलाई भन्नुभयो, "तँ किन रिसाउँछस् ? तेरो मुख किन अँध्यारो छ ? यदि तैंले जे ठीक छ त्यो गरिस् भने तँ ग्रहणयोग्य हुँदैनस् र ?" (उत्पत्ति ४:६, ७क)

कुनै जवान केटाले तपाईंको गाडीलाई किच्याइदियो , त्यो सोह्रवर्षे ठिटो र तिनको उमेरका सबैसँग तपाईंलाई रिस उठ्नलाग्छ। सम्पूर्ण समाजसँग रिस उठ्छ। कोही ईसाई त्यहाँ आएर तपाईंलाई *रिस नगर्नुहोस्* भन्छ। त्यसो भन्न उसलाई सजिलो छ। तर तपाईंलाई याद आउँछ बाइबलमा के भनिएको छ। बाइबलले तिमी रिस गर्न सक्छौ भनेको छ। येशू पनि मन्दिरमा *पैसाको व्यापार गर्नेहरूसँग रिसाउनुभयो। जे होस्, आफूभित्रै रिस राख्नभन्दा त बाहिर रिस पोखाउनु ठिक हो* भनी तपाईं सोच्नुहुन्छ।

रिस पोख्नु ठीक छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ। कसै कसैलाई स-साना कुराहरूमा पनि रिस उठ्छ। (सायद तपाईंलाई चाहिं ती कुराहरूको वास्ता नै लाग्दैन।) अफिसमा ठीकसँग काम गर्न नसक्नु, कसैले उछिनेर अगाडि गाडी पार्किङ गर्नु, श्रीमान्ले भुईंमै मोजा छोडेर जानु यस्ता कुराहरूले कसैलाई साह्रै रिस उठ्छ। यो अचम्मलाग्दो कुरो हैन कुनै कुरोले पनि मानिसलाई रिस उठाउन सक्छ।

कतिजना संसारमा भइराखेको भोकमारी, गर्भपात, युद्ध, मौलिक अधिकारको कमी अर्थात भेदभावजस्ता "आदर्श" विषयमा रिसाउन सक्छन्। धेरै-धेरै कारणहरू हुन्छन्, जसले मानिसलाई रिस उठाउँछन् ती कारणहरू व्यक्ति-व्यक्तिमा भर

पर्छन्। जे भएपनि, रिसको बारेमा भन्नलाई बाइबलमा एकदमै सठीक कुराहरू छन्।

मानिसको लागि एकदमै ठूलो बहाना हो, *बाइबलले भन्छ* "क्रोध गर..." (एफिसी ४:२६)। तर हामी त्यतिमा नै कुरा छोडिदिन्छौं। हामी अर्को वाक्यलाई याद गर्दैनौं। त्यहाँ लेखिएको छ, *"तर पाप नगर।"* ईसाईहरू यसको पहिलो भागको वाक्यमा सिपालु छन्, तर दोस्रो भागमा भने कमजोर छन्। यो आज्ञाको पदले दोस्रो शर्त पनि थप्छ, "घाम अस्ताउनुअघि नै तिमीहरूको रिस मरोस्।"

रिस उठ्नु ठीकै हो भन्ने व्याख्या गर्नलाई यस्तो पद पनि उल्लेख गरिन्छ, *"प्रत्येक मानिस सुन्नमा छिटो, बोल्नमा ढीलो र रिसाउनमा धीमा हुनुपर्छ।"* यसको अर्थ झनक्क नरिसाए हुन्छ भन्नेजस्तो लाग्छ। तर यो पद हेर्नुहोस् त, "किनकि मानिसको रिसले परमेश्वरको धार्मिकता ल्याउँदैन" (याकूब १:१९, २०)।

शायद, त्यसोभए, रिसाउन ठीकै छ यदि

१. हामीले पाप गर्दैनौ भने,
२. हामी क्रोधित बनेर सुत्न जाँदैनौं भने
३. यो परमेश्वरबाटको रिस हो र मानिसको रिस होइन भने,
४. यो यसले धार्मिकता हासिल गर्छ भने,
५. यो बिस्तारै आउँछ भने,

के तपाईंलाई रिस पोखाउने अधिकार छ त ? रिसलाई समर्थन गर्ने अर्को बाइबलको उल्लेख चाहिँ येशूले मन्दिर मन्दिर सफा गर्नुभएको उदाहरण हो। यद्यपि येशूले रिस गर्नुभयो भनिएको छैन। किनभने हाम्रो रिस सधैं धार्मिकताबाट

आएको हुदैन। तर पनि हामीहरूमा यी माथिका रिस गर्ने पाँचवटा कारणहरूमा चारवटाचाहिँ हुनैपर्छ। (मत्ती २१, यूहन्ना २)। क्रोध ठीक हो भनी भन्न निक्कै प्रयोग गरिन्छ।

येशूले गर्नुभएको रिस परमेश्वरको निम्ति हो किनकि त्यो रिस आत्म-केन्द्रित थिएन। उहाँले परमेश्वरको मन्दिरलाई शुद्ध गरिरहनुभएको थियो। नतिजा चाहिँ धार्मिकता थियो। किनकि यो परमेश्वरको निम्ति गरिएको थियो, तर यो पाप थिएन। एउटा चाबुक बनाउने सम्मको समय लिएर रिस बिस्तारै आयो भने, सूर्य अस्ताउनुभन्दा अघि नै रिस मरिसकेको हुनुपर्छ।

हाम्रो क्रोधको बारेमा हामी कतिपटक मानिसलाई भन्छौं, तपाईं कुरै बुझ्नु हुन्न। यो भन्ने हामी एउटा चलन नै बनाउँछौं। होला, म बुझ्दिन होला तर ख्रीष्टले बुझ्नुहुन्छ। "किनकि हाम्रा प्रधान पूजाहारी, हाम्रो दुर्बलतामा हामीसँग सहानुभूति देखाउन नसक्ने हुनुहुन्न। तर हामीजस्तै उहाँ सबै कुरामा परीक्षित हुनुभयो, र पनि पापरहित हुनुहुन्थ्यो"

(हिब्रू४:१५)। ख्रीष्टले हाम्रा दुर्बलतामा सहानुभूति देखाउनुहुन्छ, तर यो यतिमा नै समाप्त हुदैन, खाँचोको समयमा उहाँले हामीलाई अनुग्रह गर्नुहुन्छ। (१६ पद)।

यदि हामी धेरै पोख्त भइदिएको भए, मनोवैज्ञानिकतवरले हेर्दा हाम्रो रिसलाई प्रकट गर्नु असलै हो भन्ने थियौं। रिसलाई दबाएर राख्दा पेटको अल्सर हुनसक्छ तर तेस्रो विकल्प पनि छ भनी मानिस सोच्दैनन्। त्यो हो हाम्रो रिस परमेश्वरकहाँ लिएर जानु। आफ्नो रिस परमेश्वरमा स्वीकार्नु राम्रो हो। यस रिसले उहाँको धार्मिकता प्राप्ति हुँदैन भने यसलाई हटाइदिनुहोस् भनी बिन्ती गर्नुपर्छ। तब परमप्रभुको आनन्दमा हाम्रो जीवन अघि

बढाउन सक्छौं। अनि कोही पनि क्रोधले ल्याउने रोगको शिकार बन्नुपर्दैन।

धर्मशास्त्रमा थोरै स्थानमा क्रोधको सकरात्मक पक्षलाई बताएको छ, जहाँ यसलाई समर्थन दिन सकिन्छ। तर बाइबलमा क्रोधको मूर्खता र यसबाट आउने पापको बारेमा अलि धेरै बताइएको छ।

"तर अब तिमीहरूले पनि यी सबै कुरा त्याग: रिस, क्रोध, डाह, निन्दा, आफ्नो मुखबाट निस्कने फोहोर बोली।" (कलस्सी ३:८)। "क्रोध" चाहिँ गलाती ५:२० मा उल्लेख गरिएका पाप-स्वभावका कामहरू मध्ये एक हो। "दुष्ट मानिसले कलह मच्चाउँछ, र गरम मिजास भएकोले धेरै पापहरू गरिपठाउँछ।" (हितो २९:२२) '...गरम मिजासको मानिसले आफ्नो मूर्खता प्रदर्शन गर्छ।" (हितो १४:२९) हितोपदेशमा यसबारेमा धेरै वाक्यहरू पाइन्छन्।

तपाईंको रिस परमेश्वरद्वारा होइन भनी तपाईंले मानिलिनुभयो र यसलाई छोड्न चाहनुहुन्छ भने त्यो प्रक्रियालाई कसरी शुरु गर्ने ? पहिला, तपाईंको रिस कहाँबाट आएको हो सो हेर्न असल हुन्छ:

असल मानिसले आफ्नो हृदयको असल भण्डारबाट असलै थोक निकाल्दछ, र दुष्ट मानिसले आफ्ना हृदयको दुष्ट भण्डारबाट दुष्ट थोक नै निकाल्दछ। किनकि जुन कुराले हृदय भरिएको हुन्छ, मानिसको मुखबाट त्यही निस्कन्छ। (लूका ६:४५)।

हाम्रो जीवनको फलचाहिँ हाम्रो हृदयको अवस्थाबाट उत्पन्न भएको हो भन्ने कुरो हेर्नसक्छौ। यदि हाम्रो हृदय दुष्ट थोकले भरिएको छ भने त्यसबाट दुष्ट थोक नै छताछुल्ल

हुनेछ। यदि अवस्था त्यस्तो छ भने, दुई कदम अपनाउनुपर्ने हुन्छ। पहिलो भजनसंग्रह १३९:२३-२४मा भनिएको छ, *"हे परमेश्वर, मलाई जाँच्नुहोस्, र मेरो हृदयलाई जान्नुहोस्। मलाई जाँच्नुहोस्, र मेरा चिन्ताहरूलाई जान्नुहोस्। हेर्नुहोस्, ममा कुनै खराब चाल छ कि, र मलाई अनन्तको मार्गमा डोऱ्याइदिनुहोस्।"* परमेश्वरले हाम्रो हृदय - जाँच्न आवश्यक छ। दोस्रो काम हृदयका पापहरू परमेश्वरको अघि स्वीकार गर्नु हो, *"तर उहाँ ज्योतिमा हुनुभएझैं यदि हामी पनि ज्योतिमा हिँड्छौं भने, एउटा अर्कासित हाम्रो संगति हुन्छ, र उहाँका पुत्र येशूको रगतले हामीलाई सबै पापबाट शुद्ध पार्छ। यदि हामीले आफ्ना पापहरू स्वीकार गऱ्यौं भने, उहाँले हाम्रा पापहरू क्षमा गर्नुहुन्छ र सबै अधर्मबाट शुद्ध पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ।" (१यूहन्ना १:७,९)।* मन्दिरमा पैसा साटी व्यापार गर्नेहरू येशूको रिसमा गायब भएझैं त्यो क्रोध पनि हाम्रो हृदयबाट भाग्ने छ।

हाम्रो हृदय सफा, शुद्ध भएपछि हामीले यसलाई असल कुराहरूले भरिभराउ गर्नुपर्छ। सत्य, आदरणीय, न्यायसङ्गत, शुद्ध, प्रेम-योग्य, कृपामय, श्रेष्ठता, प्रशंसाको योग्य चाहिँ पावलले फिलिप्पी ४:८मा दिएका केही सुझावहरू हुन्। आफ्नो मनमा नयाँ भई पूर्णरूपले परिवर्तित हुने कुरालाई पनि यहाँ प्रकाश गरिएको छ (रोमी १२:२)।

के सबै क्रोधलाई त्याग्ने कुरो तपाईंकोलागि असम्भव देखिन्छ ? यदि यो पूर्णरूपमा मान्छेको नियन्त्रणको कुरो भए असम्भव हुन्थ्यो होला। तर उहाँलाई धन्यवाद होस् यो हाम्रो हातको कुरो होइन ...

"अब, जसले तिमीहरूलाई पापमा फस्नदेखि बचाउन

सक्नुहुन्छ, र जसले तिमीहरूलाई आनन्दसहित उहाँकै महिमाको सामने निष्कलङ्क प्रस्तुत गर्न सक्नुहुन्छ ..." (यहूदा २४) ।

अध्ययन निर्देशिका : मान्छेको क्रोध

तब परमप्रभुले कयिनलाई भन्नुभयो, 'तँ किन रिसाउँछस् ? तेरो मुख किन अँध्यारो छ ? तैंले जे ठीक छ त्यो गरिस् भने तँ ग्रहणयोग्य हुँदैनस् र ?' (उत्पति ४:६,७ क)

छलफलका प्रश्नहरू

१. तपाईं रिसाउनुभएको छ भने अरुले कसरी भन्न सक्छन ?

२. तपाईं हालसालै रिसाउनुभएको अन्तिम घटनाको वर्णन गर्नुहोस् ।

३. क्रोधको बारेमा एफिसी ४:२६ले के बताउँछ ?

किनकि मानिसको रिसले परमेश्वरको धार्मिकता ल्याउँदैन । (याकुब १:१९-२०)

४. क्रोधको मुर्खता र यसले निम्त्याउने पापको बारेमा परमेश्वरले के भन्नुहुन्छ ?

   कलस्सी ३:८
   गलाती ५:२०
   हितोपदेश २९:२२
   हितोपदेश १४:२९

५. तपाईंको रिस कहाँबाट आउँछ ?

असल मानिसले आफ्नो हृदयको असल भण्डारबाट असलै थोक निकाल्दछ, र दुष्ट मानिसले आफ्नो हृदयको दुष्ट

भण्डारबाट दुष्ट थोक नै निकाल्दछ । किनकि जुन कुराले हृदय भरिएको हुन्छ, मानिसको मुखबाट त्यही निस्कन्छ । (लूका ६:४५)

६. हाम्रो जीवनको फलचाहिँ हाम्रो हृदयको अवस्थाबाट उत्पन्न भएको हुन्छ । यदि हाम्रो हृदय दुष्टको भण्डार हो भने दुष्ट कुरा नै छताछुल्ल हुनेछ । यदि तपाईंको क्रोधलाई जित्न चाहनुहुन्छ भने अपनाउनुपर्ने दुइवटा कदमहरू के-के हुन ?

पहिलो कदम :

दोस्रो कदम :

अर्को कदम : परमेश्वरको वचनलाई हाम्रो प्रतिक्रिया

यदि हामी हाम्रो क्रोध त्याग्न परमेश्वरलाई पापहरू स्वीकार गर्छौं भने, परमेश्वरले हामीलाई शुद्ध हृदय सृजना गरिदिने प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ । क्रोधको बारेमा परमेश्वरलाई तपाईंको हृदय जाँची माग्नुहोस् । उहाँले तपाईंलाई वशमा राख्नुपर्छ । "... मलाई अनन्तको मार्गमा डोऱ्याइदिनुहोस् ।" (भजनसंग्रह १३९:२४)

क्रोधमा बहुलाउने बारे

जीम विल्सन

पाप-स्वभावका कामहरू प्रत्यक्ष छन्, जो यी नै हुन्- व्यभिचार, अपवित्रता, लम्पटपना, मूर्तिपूजा, मन्त्रतन्त्र, दुश्मनी, झैझगडा, ईर्ष्या, क्रोध, स्वार्थीपन, फूट, गुटबन्दी, डाह, पियक्कडपन, मोजमज्जा र यस्तै अरु, जसको विषयमा म तिमीहरूलाई चेतावनी दिन्छु, र अघि पनि दिएकै हुँ। जसजसले यस्ता कामहरू गर्दछन्, परमेश्वरका राज्यका हकदार बन्नेछैनन्।

गलाती ५:१९-२१

तर पवित्र आत्माको फलचाहिँ प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, विश्वस्तता, नम्रता, संयम हुन्। यस्ता कुराहरूका विरुद्धमा कुनै व्यवस्था छैन्। तर तिनीहरू, जो ख्रीष्ट येशूका हुन, तिनीहरूले पाप-स्वभावलाई त्यसको वासना र लालसासहित क्रूसमा टाँगिदिएका छन्।

गलाती ५:२२-२५

क्रोधमा बहुलाउने कति डरलाग्दा घटना मैले देखेको छु।

एकपल्ट व्यभिचारमा लागिरहेको पाष्टरलाई भेट्न गए। ऊ आफ्नी किशोरी छोरी र स्वास्नीलाई भेट्न आएका थिए। उसले रिसमा मेरो वास्ता नगरी श्रीमती र छोरीमाथि बहुलाहाले झैं रिस खन्यायो। ऊ फर्केर जादाको बेलामा, अझै पनि साह्रै रिसाएको देखेर मैले ढोका बन्द गरिदिएँ। तिनी फेरि फर्केर आए र ढोकालाई फुटाउलाजस्तै गरी मुक्का लगाए। पछि उसले अर्की स्त्रीलाई बिहे गरे र त्यसको दश वर्षपछि

तिनले पश्चात्ताप गरे ।

एकपल्ट एकजना मान्छे क्रोधित भएर, "म मेरी स्वास्नीलाई मार्न गईरहेको छु " भनी मलाई जानकारी दिनलाई एउटा पसलमा आयो । उसको क्रोध नहटुन्जेलसम्म उसकी स्वास्नीलाई हामीले लुकाएर राख्ने व्यवस्था गर्‍यौं । ऊ ईसाई थिएन ।

रिसले बहुलाउनु चाहिँ पाप हो । कतिजनामा सानो बालबालिकामा रिस देखाएर चिच्याउने, सामान फाल्ने स्वभाव हुन्छ । जसै बालक ठूलो हुँदै जान्छ , हामी यसलाई झोक्की स्वभाव भन्छौं । यस्ता मानिसहरू गैह्र जिम्मेवारी पनि हुन्छन् र झट्टै रिसाउने हुन्छन् । यस्ता रिसाहा मानिसले परिवारका सबै मानिसहरूलाई डरले थरथर पारी आफ्नो अधीनमा राखेका हुन्छन् । कुनै समय पनि तमासा लाउनसक्छ ।

पाप स्वभावका कामको विपरीतचाहिँ पवित्र आत्माका फलहरू हुन् । आत्म नियन्त्रण क्रोधको उल्टो हो भनी देख्न सजिलो छ । यो विपरीत मात्रै छैन । क्रोधमा भएको मानिसलेचाहिँ प्रेम, आनन्द, शान्ति, धैर्य, दया, भलाइ, विश्वस्तता, नम्रता, संयम गर्दैन । क्रोधले पवित्र आत्माका सबै फलहरूलाई बरबाद पारिदिन्छ । यसैले त पवित्र आत्माद्वारा नजन्मिएको मान्छेले क्रोध गर्नु स्वाभाविक हो ।

यदि कोही पवित्र आत्माद्वारा जन्मिन्छ भने, त्यसकोलागि क्रोधचाहिँ सामान्य हुँदैन, नता स्वीकार्य नै हुन्छ । ईसाईहरूले किन रिस गर्छन् ? सरलप्रकारले भन्नुपर्दा त्यस क्रोधित व्यक्तिले प्रभुलाई चिनेको छैन र आत्मामा जन्म पाएको छैन । त्यको अर्थ ऊ एक ईसाई होइन । ऊ यदि ईसाई हो भने पनि अब ऊ सानो-सानो कुरोमा नै ठूलो रिस देखाउने भएको छ ।

"आफ्नो दासलाई जानी-बुझी पाप गर्नदेखि रोक्नुहोस्, तिनीहरूको प्रभुत्व म माथि हुन नपाओस्, तब म निर्दोष हुनेछु, र घोर अपराधबाट म निर्दोष हुनेछु । (भजनसंग्रह १९:१३)

यो क्रोध रोकथामको प्रक्रिया हो । क्रोधलाई सुम्पिएको जीवन भएको ईसाईले आफूलाई जानाजानी पापहरूबाट पर राख्न चाहँदैन । उसले क्रोधलाई आफूमाथि शासन गर्न दिएको छ । यस्तो व्यक्तिले पछि ठूलो अपराध पनि गर्छ ।

विगतका सबै प्रकारका क्रोधलाई पूर्ण रूपमा स्वीकार र पश्चात्ताप नगरिकन भविष्यको क्रोधलाई रोकथाम गर्न सम्भव हुनेछैन् । यो स्वीकारचाहिँ आफैलाई ढाकछोप गर्ने किसिमले गर्नु हुन्न । पाप स्वीकार गर्दा त्यस क्रोधसम्म पुऱ्याउने सबै पापहरू स्वीकार गर्नुपर्छ ।

यदि तिमीहरू ख्रीष्टसँग जिइउठाइएका छौ भने माथिका कुराहरूको खोजी गर, जहाँ ख्रीष्ट हुनुहुन्छ, र परमेश्वरको दाहिने बाहुलीपट्टि बस्नुभएको छ । माथिका कुरामा मन लगाओ । पृथ्वीमा भएका कुरामा होइन । किनभने तिमीहरू मरेका छौ, र तिमीहरूको जीवन परमेश्वरमा ख्रीष्टसँग लुकाइएको छ । ख्रीष्ट, जो हाम्रो जीवन हुनुहुन्छ, उहाँ प्रकट हुनुहुँदा तिमीहरू पनि उहाँसँगै महिमामा प्रकट हुनेछौ । (कलस्सी ३:१-४)

कलस्सीमा भएको यो शिक्षाचाहिँ क्रोध, रिस र अरु कुनै पापहरू जो "साह्रै निकट पाराले बसेको छ, त्यसको रोकथामको जग हुन् । तपाईं ईसाई हुनुहुन्छ भने मात्रै यस शिक्षाले काम गर्छ किनभने ईसाईले मात्रै यी आदेशहरू पालन गर्नसक्छ:

... माथिका कुराहरूको खोजी गर...

माथिका कुरामा मन लगाओ...

...पृथ्वीमा भएका कुरामा होइन।

यी आज्ञाहरू तलका निम्न सांकेतिक कथनहरूमा आधारित छन्। कुनै अभ्यास गर्न आवश्यक छैन, यदि तपाई खीष्टमा हुनुहुन्छ भने यी आज्ञाहरू पूर्ण-सत्य छन्।

तिमीहरू खीष्टसँग जिइ उठाएका छौ... किनभने तिमीहरू मरेका छौ, र तिमीहरूको जीवन परमेश्वरमा खीष्टसँग लुकाइएको छ। खीष्ट, जो हाम्रो जीवन हुनुहुन्छ, उहाँ प्रकट हुनुहुँदा तिमीहरू पनि उहाँसँगै महिमामा प्रकट हुनेछौ। (कलस्सी ३:८)

यो शिक्षा क्रोधलाई नियंत्रण गर्नको लागि एक आधारभूत शिक्षा हो। क्रोध, रिस, पाप आदि जुन हामीसँग टाँसिएको हुन्छ। यो शिक्षा तपाई ईसाई हो भनेमात्र काम लाग्छ। किनभने एक ईसाईले मात्र यो पालन गर्नसक्छ।

माथिका कुरामा मन लगाऔ, तल पृथ्वीका कुरामा होइन ......

यो आदेश एक बक्तव्यको रूपमा दिइएको छ। यसको लागि केही गर्नु पर्दैन। तपाई खीष्टमा हुनुहुन्छ भने यो कुरा सत्य भइसकेको छ।

... तिमी खीष्टसँग बिउँताइएका छौ ... तिमी मरेकाछौ .. र तिम्रो जीवन परमेश्वरमा खीष्टसँग लुकाइएको छ। जब खीष्ट, जो तिमीहरूका जीवन हुनुहुन्छ देखाह पर्नुहुन्छ ... तब तिमी पनि महिमामा देखा पर्नेछौ .....

जब हाम्रो हृदय मन खीष्टसँग ठीक स्थानमा हुन्छ, तब हामीलाई यो शिक्षा दिइएको छ ...

तर अब तिमीहरूले पनि यी सबै कुरा त्याग, रिस, क्रोध, डाहा, निन्दा, आफ्नो मुखबाट निस्कने फोहोर बोली। (कलस्सी ३:८)

यस्तै प्रकारले यो आदेश तिनलाई दिइएको छैन, जो परमेश्वरको सन्तान होइन । यसको अर्थ अविश्वासीहरूले रिस देखाउन, क्रोध देखाउन हुन्छ भनेको होइन । तर उनीहरूले परमेश्वरमा पश्चात्ताप नगरेसम्म त्यो बानीलाई हटाउन सक्दैनन् । अविश्वासीले तिनका पापहरू परमेश्वरमा क्षमा माग्नुपर्छ । येशू ख्रीष्ट प्रभु हुनुहुन्छ भनी स्वीकार गर्नुपर्छ । तिनको निम्ति उहाँ मर्नुभयो भनी तिनले आफ्नो हृदयमा मान्नुपर्छ र उहाँ बौरी उठ्नुभयो भनी स्वीकार गर्नुपर्दछ । तिनले त्यसपछि उहाँलाई पुकार गर्नेछन् ।

येशूले तिनीहरूलाई भन्नुभयो, – *"यसो लेखिएको छ, कि ख्रीष्टले दुःख भोग्नु र तेस्रो दिनमा मृतकबाट जीवित हुनुपर्छ, अनि येरुशलेमबाट शुरु गरेर सबै जातिहरूलाई उहाँको पश्चात्ताप र पाप क्षमाको प्रचार हुनुपर्छ (लूका २४:४६, ४७)*

किनकि यदि येशूलाई प्रभु हो भनी आफ्नो मुखले स्वीकार गर्‍यौ, र परमेश्वरले उहाँलाई मरेकाहरूबाट जीवित पार्नुभयो, अनि आफ्नो हृदयमा विश्वास गर्‍यौ भने तिम्रो उद्धार हुनेछ । (रोमी १०:९, १३) ।

अध्ययन निर्देशिका : झोंकको क्रोध

पाप-स्वभावका कामहरू प्रत्यक्ष छन्, जो यी नै हुन्- व्यभिचार, अपवित्रता, लम्पटपना, मूर्तिपूजा, मन्त्रतन्त्र, दुश्मनी, झैझगडा, ईर्ष्या, क्रोध, स्वार्थीपन, फूट, गुटबन्दी, डाह, पिएक्कडपन, मोजमज्जा र यस्तै अरु, जसको विषयमा म तिमीहरूलाई चेतावनी दिन्छु र अघि पनि दिएकै हुँ । जस-जसले यस्ता कामहरू गर्दछन्, परमेश्वरका राज्यका हकदार बन्नेछैनन् । गलाती ५:१९-२१

छलफलका प्रश्नहरू

१. गलाती ५:१९-२१मा दुर्गुणहरूको सूची पाइन्छ, जसले परप्रभुसँग निकटतम सम्बन्ध विकास गर्नबाट बञ्चित गरेको छ। यहाँ एउटा वाक्य छ जसले भन्छ, "जस-जसले यस्ता कामहरू गर्दछन्।" यसको अर्थ त्यो उसको जीवन शैली नै बनिसक्यो भनेको हो। यदि "क्रोध" अर्थात अन्य पापहरू जीवनका सामान्य शैली नै बनेका छन् भने त्यस्ता मानिसहरू परमेश्वरका राज्यका हकदार बन्नेछैनन्। कुन कुन दुर्गुणहरूले तपाईंलाई बाधा दिइरहेका छन् ?

२. यदि हामी ख्रीष्टका हौं भने, पाप-स्वभावलाई हामीले के गरेका छौं ? (गलाती ५:२४)

   क. "बहुलाउने क्रोध" चाहिँ पाप स्वभावको एक काम हो। हामीले नानीहरूमा यसलाई "दङ्गाएको" भन्न सक्छौं। यसलाई "आगो भएको" भनौंला, "रिसले पागल भएको भनौंला" यी मृदु भाषाहरू वर्णनात्मक छन्, तर यस भाषाले यस्ता व्यवहारहरू पापी काम हो भन्ने तथ्यलाई उल्टाउन सक्दैनन्। यस्तो व्यवहार ईसाईहरूका निम्ति स्वीकार्य वा सामान्य कुरा होइन। यदि तपाईं गलाती ५:१९-२१ मा दिइएका पापहरूको दोषी हुनुहुन्छ भन्ने कुरा अझ स्पष्ट गरिदिन्छ भने, तपाईं ख्रीष्टमा हुनुहुन्न।

यदि ती दुवै तालिकामा बताइएका पापहरूका तपाईं दोषी हुनुहुन्छ भने, तपाईं झट्टै पाप स्वीकार गरेर, पापलाई त्यागेर त्यो सूचीबाट निस्कनुपर्छ।

३. कुन विषय वा परिस्थितिले तपाईंको क्रोधलाई पड्काइदिनसक्छ ? भन्नुहोस् ।
४. हामीभित्र क्रोधका छालहरू उठ्दै जाँदा सो रोक्नलाई हामी के गर्न सक्छौं ? (भजन १९:१२-१३)
५. कलस्सीको पुस्तकको ३:८ ले हामीले कुन कुन कुराहरू त्यागिदिनु भनी आज्ञा दिएको छ ?
६. कलस्सीका पुस्तकको ३:९ले *किन* र *कसरी* ती कुराहरू त्यागिदिनु भन्दछ । ती के हुन् ?
७. निर्देशनात्मक र आज्ञासूचक भनाइहरूबीच के भिन्नता छ ? निर्देशनात्मक वक्तव्यले साँचो कुरो के हो त्यो बताउँछ । आज्ञासूचक वक्तव्यले के गर्ने भनी बताउँदछ । गलाती ५:२४ निर्देशनात्मक वक्तव्य हो, वा आज्ञामूलक वक्तव्य हो ? बताउनुहोस् ।

हामीले हाम्रा दुष्ट अभिलाषाहरू त्यागिदिएपछि, पवित्र आत्माले ख्रीष्टका स्वभावमा पाइने चरित्रका ती गुणहरू हामीमा उत्पन्न गर्न सक्नुहुन्छ । (गलाती ५:२२-२३)

दोस्रो कदम : परमेश्वरको वचन पालना गर्ने काम

पवित्र आत्माले तपाईंमा काम गर्नदेखि रोक लाउने तपाईंका जीवनका ती क्षेत्रहरू के-के हुन् सो बारे चिन्तन-मनन गर्नुहोस् । परमेश्वरलाई तपाईंका जीवनको नियन्त्रण सुम्पिदिएर ती कामहरू गर्नुहोस् । *ममा रहो, र म तिमीहरूमा रहन्छु । जसरी हाँगा दाखको बोटमा रहेन भने त्यो आफैले फल फलाउन सक्दैन, त्यसरी तिमीहरू ममा रहेनौ भने तिमीहरूले पनि सक्दैनौ (यूहन्ना १५:४) ।*

मलाई दुर्व्यवहार गऱ्यो भनी ठान्नु

हेदर विलसन टोरोस्यान

याकूबको पत्रद्वारा हामी यो जान्दछौं कि एउटा व्यक्तिले उसको जिब्रोलाई नियन्त्रणमा राखे ऊ सिद्धताको नजीकै हुन्छ। उसले आफ्नो सारा शरीर नियन्त्रणमा राख्नसक्छ। तर कठिनाइ यही हो कि आफ्नो जिब्रो काबुमा राख्न अहिलेसम्म सिकिनसकेका धेरै मानिसहरू छन्। यस्तो हुँदा अरु मानिसहरूले बोलेका कुराहरूले जतातत्तै मानिसहरूले चोट पाउँछन्।

चोट पुऱ्याउन सक्ने जिब्रो मात्र होइन, तर व्यवहार र क्रियाकलापहरू पनि हुन्। यसर्थ, हाम्रा सबै मित्रहरूले र चिनाजानाहरूले जिब्रोलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने मात्र होइन तर आफ्नो शरीरलाई पनि यस बारेमा सधाउनु सिक्नुपर्छ।

दुर्व्यवहार गर्ने मानिसमाथि हामी दुर्व्यवहारको दायित्व थोपिदिन्छौं, चोट पाउने व्यक्तिमाथि होइन। जताभावी बोल्ने जिब्रोलाई छूट दिने मेरो उद्देश्य होइन। जिब्रोलाई नियन्त्रण गर्नैपर्दछ। तर जबसम्म यो जिब्रो काबुमा रहँदैन, के तबसम्म चोट लाग्ने मेरो अधिकार छ र? मानिसहरू सिद्ध नबनुञ्जेल चोट लाग्ने सम्भावना बोकेरै म हिँडिरहनु?

सबै समय मानिसहरूले हामीलाई राम्रो व्यवहार गरून् भनी हामी चाहन्छौं, त्यसो हुँदा हामीलाई चोट लाग्ने अवसर नै आउँदैन। तर यो व्यवहारिक कुरो होइन। म के सल्लाह दिन चाहन्छु भने चोट लाग्नसक्ने व्यक्ति नै बलियो बन्नुपर्छ। यो गर्ने एउटा राम्रो उपाय यही हो कि हामीले ख्रीष्टको उदाहरणलाई हेर्नुपर्छ।

ऊ मानिसहरूबाट घृणित थियो र इन्कार गरियो।

अफसोसमा परेको मानिस र कष्टसित परिचित। ऊ त्यो जस्तो थियो जसलाई देखेर मानिसहरू आफ्ना मुख फर्काउँछन्। ऊ घृणित थियो र हामीले उसलाई केही मोलको गनेनौं। नता उसको मुखमा केही छल थियो। यशैया ५३:३,९।

हामीमध्ये जो पनि यो अवस्थामा सोच्दछौं कि हामीलाई चोट लाग्ने अधिकार छ। हामी त यसो भन्दछौं, यदि कसैले मलाई केही भनेर चोट लायो भने *(१) अबदेखि तिनीसँग बोल्नेछैनँ। (२) उसलाई राम्रो व्यवहार गर्नेछैनँ। (३) उसलाई क्षमा गर्नेछैनँ। (४) तिनीहरूको लागि मर्नेछैनँ।* तर सोच्नुहोस् यदि हाम्रा प्रभुको यस प्रकारको प्रतिक्रिया भएको भए उहाँ कहिल्यै क्रूसमा जानु हुने थिएन। हामी मानिलिन्छौं कि यो एउटा विशेष योजना थियो। परमेश्वरको सम्पूर्ण शक्ति उहाँको हातमा थियो। उहाँ सिद्ध हुनुहुन्छ अनि हामी छैनौं।

तिमीहरूमा यस्तो मन होस् जो ख्रीष्ट येशूमा पनि थियो। परमेश्वरको स्वरूपमा भएर पनि उहाँले परमेश्वरको बराबरी हुने कुरालाई एउटा पक्रिराख्ने वस्तु जस्तो ठान्नु भएन तर आफैलाई रित्याइकन कमाराको रूप धारण गरेर तथा मनुष्य भएर जन्मनुभयो। स्वरूपमा मानिसजस्तै भएर आफैलाई होच्याउनु भयो, र मृत्युसम्मै, अर्थात् क्रूसको मृत्युसम्मै आज्ञाकारी रहनुभयो। (फिलिप्पी २:५-८)।

साराशंमा भन्ने हो भने, यी चारओटा क्षेत्रमा हाम्रो मन ख्रीष्टको जस्तै हुनुपर्दछ, :

१. तपाईको चिनारी वा पहिचानलाई पक्रिनराख्नुहोस्।
२. आफैलाई रित्याउनुहोस्।
३. सेवक बन्नुहोस्।
४. नम्र बन्नुहोस्।

यसप्रकारको रवैया छ भने हामीले पनि पारि हामीलाई पर्खिरहको आनन्दको लागि यस लोकमा सबै प्रकारका दुःख सहनसक्छौं । क्रूससित सम्बन्धित अपमानलाई केहीजस्तो नठानी उक्त काम गर्नसक्छौं (हिब्रू १२:२) ।

सामान्यतया हामीलाई ती मानिसहरूले मात्र हामीलाई चोट पुऱ्याउन सक्छन्, जो हामीसँग घनिष्ठ छन् । पति, पत्नी, मित्र, दाज्यू, भाइ वा दिदी-बहिनीले भन्दा एउटा अपरिचित मानिसले हामीलाई कम चोट पुऱ्याउन सक्छ । हामीसँग घनिष्ठ कुनै मानिसले हामीलाई चोट पुऱ्याउँदा हामी भन्छौं, "तिनले मलाई प्रेम गर्ने भए तिनले त्यसो भन्ने थिएन ।"

तर यो वक्तव्य विश्लेषण गर्दा, हामीले वास्तवमा कसको बारेमा सोचिरहेका छौं सोच्नुहोस् । त्यस व्यक्तिमा भएका प्रेमको कमीबारे, अनि तिनलाई कसरी प्रेमको खाँचो छ सोबारे हामी बिचारिरहेका हुन्छौं र ? होइन, त्यो अर्को व्यक्तिमा भएका प्रेमको कमीले हामीलाई कसरी प्रभाव गरिरहेको छ त्यो मात्र हामी सोचिरहेका हुन्छौं । अर्को प्रकारले भन्नु हो भने, हामी हाम्रै बारेमा विचार गर्दै, अरु मानिसहरूका क्रियाकलापले ***हामीलाई*** कसरी प्रभाव गर्दछ त्यही मात्र सोचिरहेका हुन्छौं ।

प्रेममाथि लेखिएको अति जनप्रिय अध्याय हो १ कोरिन्थी १३ यसले प्रेमलाई यसरी वर्णन गर्दछ - *"..... प्रेमले आफ्नै भलाइ खोज्दैन, सजिलै रिसाउँदैन र खराबीको हिसाब राख्दैन ।"*

हामीलाई चोट लागेको अनुभव किन हुन्छ ? यसको कारण यो होकि हाम्रो हृदय क्षमा गर्नको लागि तयार अवस्थामा हुँदैन । प्रेमले स्वाभाविकतवरले खराबीको हिसाब राख्दैन । एफिसी ४:३२ मा सबैले जानेका, तर हत्तपत्त

व्यवहारमा पालन नगरिएको पद छ । पावल त्यहाँ भन्छन्,

जसरी परमेश्वरले ख्रीष्टका तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ । जसरी हामीलाई क्षमा गरिएको छ, हामीले पनि त्यसरी नै क्षमा गर्नुपर्दछ । सत्तरी गुणा सात स्मरण गर्नुहोस् । क्षमा कतिपल्ट दिनुपर्दछ, त्यसको सीमानै छैन । अनि परमेश्वरले क्षमा दिननसक्ने केही पनि छैन ।

प्रत्येक परीक्षाको निम्ति प्रभुले हामीलाई उम्कने बाटो राखिदिनुभएको छ भन्ने कुरा मनन् गर्दा, हामीमध्ये कोही पनि चोटग्रस्त बन्ने कुनै कारण नै छैन । यो साह्रै ठूलो कुराजस्तो प्रतीत हुँदैछ भनी म मानिलिन्छु । यसरी क्षमा दिने काम असम्भव छ भनी धेरैले भन्नेछन् भनेर पनि म मानिलिन्छु । तर, प्रभुले हामीलाई उम्कने बाटोको प्रतिज्ञा गर्नुभयो भने, उम्कने त्यो बाटो हरेकपल्ट हाम्रा निम्ति तयार रहनेछ भन्ने मेरो विश्वास हो ।

अधययन निर्देशिका : दुर्व्यवहार गऱ्यो भनी ठान्ने

ऊ मानिसहरूबाट घृणित थियो र इन्कार गरियो । अफसोसमा परेको मानिस र कष्टसित परिचित । ऊ त्यो जस्तो थियो जसलाई देखेर मानिसहरू आफ्ना मुख फर्काउँछन् । ऊ घृणित थियो र हामीले उसलाई केही मोलको गनेनौं । नता उसको मुखमा केही छल थियो । यशैया ५३:३,९

छलफलका प्रश्नहरू

१. तपाईं गर्दै नगर्नुभएको कुनै कामको निम्ति तपाईंलाई

दोषारोपण भएको, दण्ड दिइएको समय वर्णन गर्नुहोस् ।

२. त्यस अनुभवद्वारा तपाईं तीतो बन्नु भो कि असल मानिस बन्नुभयो ?

३. तपाईंलाई कुनै मानिसले खराबी गर्दा खीष्टकै मनका हुनु कसरी सम्भव छ ? (फिलिप्पी २:५-८)

४. प्रेमका स्वभावहरूको सूची बनाउनुहोस् (कोरिन्थी १३:४-५)

हामीले आफैंलाई चोट लागेको अनुभूति भयो भने यसको कारण यो हो कि हाम्रो हृदयमा तात्कालीक क्षमा छैन ।

५. हामीलाई चोट पुऱ्याउने मानिसहरूसँग हामीले कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भनी हामीलाई भनिएको छ ? (रोमी १२:१७-२१) ।

अर्को कदमः परमेश्वरको वचनको पालन चिन्तन-मनन गर्नुहोस् ।

प्रेम सहनशील हुन्छ र दयालु हुन्छ । प्रेमले डाह गर्दैन, न शेखी गर्छ । प्रेम घमण्डी हुँदैन, प्रेमले आफ्नै कुरामा जिद्दी गर्दैन, झर्को मान्दैन, खराबीको हिसाब राख्दैन ।

यदि हामी खीष्टका देखासिकी गर्नेहरू हुने हौं भने, हामीले हाम्रो हृदयबाटै क्षमा गर्न सक्षम र भरिपूर्ण बनाइदिनको लागि हामीले परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुपर्दछ । तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्नेहरूसँग परमेश्वरले जस्तै दयालु बनेर व्यवहार गर्नुहोस् ।

जिब्रोलाई लगाम लाउने काम

क्रीस ब्लाकोस

केही समयअघि न्यू-योर्क राज्य (अमेरिका)मा चुम्बकीय आँधी आयो। यस आँधीले गर्दा रेडियौ प्रसारणभित्र दुई व्यक्तिको टेलिफोन वार्तालाप रेडियोमा आउनलाग्यो। अमेरिकाको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म नै त्यो कुराकानी रेडियोमा प्रसारण भयो। वार्तालाप गर्ने ती दुई व्यक्तिहरूलाई थाहै भएन।

हामी सबै कुनै न कुनै समय अर्काको निन्दाको दोषी बनेका छौं। वास्तवमा, धेरैओटा मण्डलीहरूमा यति धेरै अर्काको निन्दोचर्चो हुन्छ कि, स्वर्गमा यी अभिलेख गर्ने स्वर्गदूत सायद धुरुधुरु रुन्छन्। यो एउटा पापमय चलन हो जसलाई परमेश्वरले गम्भीरतापूर्वक लिनुहुन्छ, हामीले अर्काको कुरा काट्ने यस्तो बानी बन्द गरोस् भनी उहाँ चाहनुहुन्छ।

पावलले पहिलो तिमोथी ३:११ मा निन्दाबारे यसो भन्छन् – *"स्त्रीहरू पनि यही बमोजिम गम्भीर, अर्काको बदख्वाइँ नगर्ने, तर सबै कुरामा संयमी र विश्वास योग्य हुनुपर्छ।"*

यहाँ स्त्रीहरू मात्र भनेकोले सायद पुरुषहरूले यसो गर्दैनन् कि भनी हामी सोच्नसक्छौं। सायद यसैले होला पावलले २तिमोथी ३:२,३मा यो कुरो दोहोऱ्याएका छन्।

किनभने मानिसहरू .... स्वाभाविक प्रेमरहितका, खुशी पार्न नसकिने, अरुको बद्ख्वाँइ गर्ने, दुराचारी, असल कुरालाई घृणा गर्ने हुनेछन्।

यी दुई उदाहरणमा पावलले प्रयोग गरेका शब्द *डायाबोलस* हो। यो शब्द परिचित छ। यही शब्दबाट हामीले

दियाबलस शब्द लिएका हौं । निन्दोचर्चोको प्रमुख देव को हो भनी हामीले धेरै सोच्नुपर्दैन । जुन व्यक्ति अरुको विरोधमा कुरा गर्दै हिँड्छ त्यो शैतानको हुलाकी बाहेक केही होइन ।

डायाबोलस त्यो शब्द हो, जसलाई कहिलेकाहीं *निन्दक* (अरुको बदख्वाँइ गर्दै हिँड्ने) भनेर पनि अनुवाद गर्नसकिन्छ । २तिमोथीबाट लिइएको माथि लेखाशंमा पावलले अरु विषालु चलनहरूका सूचीमा राखेकाछन् । यहाँबाट अर्काको निन्दा गर्ने कुरोको गम्भीरता बाइबलले हामीलाई देखाएको छ ।

तर यो दुर्भाग्यको कुरो हो, कि हामीमा नै निन्दा र विरोधको स्वभाव छ भनी थाहा पाउन हामीलाई कठिन लाग्छ । हामी निन्दक हौं भनी हामीले कसरी जान्ने ? अर्को व्यक्तिको बारेमा कुनै पनि कुरा गर्नअघि हामीले चारओटा कुरा सोध्नु जरूरी हुन्छ । अनि हामी कसैको विरोध गर्दैछौं कि छैनौं हामीलाई थाहा हुन्छ । सोध्नुहोस्,

१. म किन यो कुरा भन्दैछु ?

के मेरो वास्तविक उद्देश्य आलोचना गर्ने हो ? मैले जुन व्यक्तिको बारेमा कुरा गरिरहेको छु, के तिनलाई साँच्चै म यो वार्तालापबाट सहायता गर्दैछु ? अक्सरै यस्तो हुँदैछ कि कसैको लागि प्रार्थना गर्ने बहानामा पनि हामी उक्त व्यक्तिको बेइज्जत गरिरहेका हुन्छौं । आफैलाई राम्रो देखाउन र अर्को व्यक्तिलाई नीच देखाउन हाम्रो उद्देश्य हुनसक्छ तर हामीले गरिरहेको निन्दोचर्चोलाई सक्दो तर्कसङ्गत र न्यायसङ्गत देखाइदिएर हामी आफूलाई उचाल्छौं ।

यो पहिलो प्रश्नको उत्तर दिनुहुँदा तपाईं होशियार बन्नुहोस् । कसैको बारेमा तपाईंले कुनै नकारात्मक कुरा गर्न

लाग्नुभएको छ र त्यो भन्ने बहाना निकाल्नुभएको छ भने याद गर्नुहोस् तपाईं निन्दाको संघारैमा हुनुहुन्छ ।

२. **यो घटनाको अर्को पक्ष पो छ कि ?**

(प्रसिद्ध विश्वकोष लेख्नुहुने) वेब्सटरले निन्दालाई उडन्ते खबर फैलाउने काम भनी परिभाषित गरेका छन् । उडन्ते खबर छानविन गरेर साबित नभएको कथा हो । यदि हाम्रो कुरा साँचो सावित नगरिएको कुरा हो भने यो कुरा गर्दा हामी निन्दा गरिरहेका छौं । मण्डलीमा धेरैजस्ता गंजागोल सृष्टि गर्ने मानिसहरू तिनीहरू होइनन्, जसले आफूले जानेका कुरा मण्डलीमा बताइदिन्छन् तर ती मानिसहरूले समस्या सिर्जना गर्छन् जसले सुनेको, जानेको भन्दा पनि बढाईचढाई कुरा गर्ने गर्छन् ।

३. **के यो कुरा मैले येशूलाई बताउनुपर्‍यो भने मलाई ठीक लाग्छ ?**

हामीले व्यक्तिबारे केही नकारात्मक जानकारी प्रभुसँग बताएपछि उहाँले हामीलाई कसरी जवाफ दिनुहुने थियो ? उहाँलाई पछ्याउने कुरासँग त्यस जानकारीको के प्रसङ्ग छ भनी उहाँले हामीलाई सायद भन्नुहुने थियो । (यूहन्ना २१.२२) । यदि त्यो जानकारी प्रभुसँग बताउन अप्ठेरो हुन्छ भने त्यो जानकारी अन्य कुनै व्यक्तिसंग बताउन पनि उचित छैन होला ।

४. **यो जानकारी दिँदै जुन व्यक्तिसंग म कुराकानी गर्दैछु के म त्यस व्यक्तिलाई प्रभुमा बढाउँदैछु ?**

चार्ल्स स्पर्जनले एकपल्ट यसो भने, कि निन्दाले तीन

तहका विष उगाल्छ। निन्दा गर्ने व्यक्तिलाई यसले चोट पुऱ्याउँछ, सुन्नेलाई यसले चोट पुऱ्याउँछ अनि जुन व्यक्तिका बारेमा निन्दा गरिन्छ तिनलाई चोट पुऱ्याउँछ। पावलले हामीलाई दिएका उपदेश हामीले पालन गर्ने काममा हामी बढी होशियार बन्नुपर्दछ, *"तिमीहरूका मुखबाट कुवाक्य ननिस्कोस् तर समय सुहाउँदो र सुधार गर्ने मीठो वचन मात्र बोल्ने गर, जसबाट सुन्नेहरूलाई अनुग्रह मिलोस्।" (एफिसी ४:२९)।*

माथिका चारओटा प्रश्नहरूका उत्तरले *बदख्वाइँ/निन्दा/झूटो आरोप* भइरहेको छ वा छैन सो थाहा गर्न हामीलाई सहायता गर्नेछन्। ती चारओटा प्रश्नहरू आफैलाई प्रश्न गर्नुहुँदा तपाईंले बोल्ने कुरा निन्दा हो, होइन भन्ने कुराबारे तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने चुपचाप बस्नुहोस्, अर्काको बारेमा कुरा गर्नु आवश्यक छैन।

हामीले निन्दा गर्ने यो पापी बानी कसरी बन्द गर्ने, जुन बानीले हाम्रो जीवनलाई प्रकोपित गर्दछ मात्र होइन, तर मण्डलीलाई आक्रमण गरी यसलाई विनाश गर्दछ। अर्काको निन्दा गर्ने बानीको लागि दुइप्रकारका उपचार छन्। सर्वप्रथम निन्दा नफैलाउनुहोस्। निन्दा यस्तो कुरा हो, जुन कुरा कानले सुन्छ, मुखबाट निस्कन्छ। तपाईंको जिब्रोलाई लगाम लगाउनुहोस्। यदि तपाईं कुनै व्यक्तिको विषयमा केही असल कुरा गर्न सक्नुहुन्न भने खराब कुरा पनि नगर्नुहोस्। निन्दा सुन्ने कान छ र त निन्दा गर्ने मुख पनि छ। निन्दकलाई प्रोत्साहन नदिनुहोस्।

तिनले जे भन्दछन्, सो तुरुन्तै विश्वास नगर्नुहोस्। चर्चा गरिएका व्यक्तिको असल गुणहरूबारे वार्तालाप मोड्नु होस्। तिनको निन्दा गर्ने बानीलाई रोक्ने उपाय नै त्यही हो।

निन्दोचर्चो र बद्ख्वाईले एउटा जीवन वा मण्डलीको जागृति नाश गरिदिन्छ ।

अन्त्यमा भाइ हो, जे कुरा सत्य छ, जे कुरा आदरणीय छ, जे कुरो न्यायसङ्गत छ जे कुरो शुद्ध छ, जे कुरो प्रेम योग्य छ । प्रशंसाको योग्य केही छ भने तीनै कुराका विचार गर (फिलिप्पी ४.८) ।

अध्ययनको मार्ग-दर्शन : जिब्रोलाई लगाम लगाउने काम

तर यो बुझिराख कि आखिरी दिनहरूमा डरलाग्दा समयहरू आउनेछन् । किनभने मानिसहरू आफैलाई मात्र माया गर्ने, रुपियाँपैसाको मोह गर्ने, घमण्डी, हठी, अरुको बदनाम गर्ने, आमा - बाबुको आज्ञापालन नगर्ने, बैगुनी र अपवित्र, स्वाभाविक प्रेम र हितका, खुशी पार्न नसकिने, अरुको बदख्वाई गर्ने दुराचारी, असल कुरालाई घृणा गर्ने, विश्वासघाती, उत्ताउला, अहङ्कारले फुलेका, परमेश्वरलाई भन्दा सुखविलासलाई प्रेम गर्ने हुनेछन् । (२ तिमोथी ३: ३-४) ।

छलफलका प्रश्न

१. अरुको कुरा काट्ने बारेमा एफिसी ४.२९ ले के भन्छ ?

२.पावलले १ तिमोथी ३:११ र २ तिमोथी ३:३ मा बदख्वाई गर्ने कुरा बारे के लेखेका छन् ? यी शब्दका अर्थहरू के के हुन् ?

बदख्वाईं

निन्दा :

३. अर्कोलाई दोष लाउने सबैभन्दा ठूलो शक्तिपति कसलाई

मानिन्छ ?

४. अन्य व्यक्तिलाई बदनाम हुनसक्ने जानकारी फैलाउने हामीलाई लालसा हुँदा हामीले आफैलाई सोध्नसक्ने चारओटा प्रश्न के हुन् ?

निन्दा बदख्वाईं हो । यहाँ हानिकारक निन्दा भन्ने कुरै छैन। निन्दाको खुट्टाहरू वा पखेटाहरू हुँदैनन्, तर यो मनगडन्ते कुराहरूले बनिएको हुन्छ । जुन कुराहरूको विषालु डस्ने शक्ति हुन्छ ।

५. निन्दा र बदख्वाईं सम्बन्धी पावलले बताएको उपचार के हो ? (एफिसी ४:३१,३२)

दोस्रो कदम : परमेश्वरको वचन पालन गर्ने काम

परमेश्वरसंग हामीले प्रत्येक दिन भेट् गर्ने समय छुट्टाउन भनी हामीलाई आज्ञा दिनुहुन्छ । ख्रीष्टको मनजस्तै हुने शक्ति तपाईलाई उपलब्ध गराउन, तपाईको मन नयाँ बनाइदिन आत्मामा स्फूर्ति दिनुहोस् भनी परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । त्यसपछि तपाईं के बोल्नुहुन्छ, के सोच्नु हुन्छ तिनमा परमेश्वरको नियंत्रण स्वीकार गरी वचन पालन गर्नुहोस् ।

"हे परमप्रभु मेरो चट्टान र मेरा उद्धारक, मेरो मुखका शब्द र मेरो हृदयका ध्यान तपाईंको दृष्टिमा ग्रहणयोग्य होऊन् (भजन १९:१४) ।"

आत्म-विश्लेषण

जीम विल्सन

आत्म-विश्लेषण तपाईंका विगतका कार्यक्रम र संवेगहरूबारे अभ्यास वा ध्यान गर्ने काम हो। यी ध्यानहरूले हाम्रो मनमा हाम्रा कार्यकलाप र संवेगहरूलाई सम्झनामा ल्याउँछ। यस प्रकारको अन्तर्मुखी ध्यानबाट हामी कतिपय कुराहरू मधुर प्रकाशमा देख्छौं र तिनमा केन्द्रित बन्छौं। हाम्रा पुराना र ताजा विगतका नै हाम्रा वर्तमान कार्यकलाप र संवेगहरूका कारण हुन् भनी धेरैले भनेका हुनाले आत्म-विश्लेषण गर्नु हामी उत्साहित बन्छौं। आत्म-विश्लेषणलाई धेरै मानिसहरूले नरुचाए पनि धेरै ईसाईहरूले यसप्रकारले आफूभित्र हेर्ने काम गरिरहेका छन्। आत्म-चिन्तन गर्ने काम वसन्त ऋतुको उज्यालो दिनमा हिँडेको जस्तो होइन। यसको विपरीत आत्म-चिन्तन गर्ने काम हातमा धिप्धिप् जलिरहेको मैनबत्ती लिएर कुनै भूमिगत स्थानका खुड्किलाहरू बिस्तारै झरेजस्तै हो। तपाईंसँग यस्तो मलीन ज्योति छ, जसले लामो छायाँहरू उत्पन्न गर्छ, अनि नरकंकालहरू, माकुरोका जालीहरू अनि भद्दा र घस्रने प्राणीहरू देखाउँछ। यी कंकालहरू हाम्रा विगतका कुराहरू हुन्, जुन कुराहरू हाम्राविरुद्धमा गरिएका कामहरू हुन्, वा हामीले अरु मानिसहरूका विरुद्धमा गरेका कामहरू हुन्, जुन कामहरूबारे हामी लज्जित छौं। यस्ता कुराभित्र हाम्रो कल्पना पनि पर्दछ। आत्म-विश्लेषणको रोग लागेको व्यक्ति तिनको यस मृत चिहान्जस्तै झन् गहिरा खण्डहरभित्र जान्छन् र त्यही कंकालहरू बारम्बार जाँचिबस्छ। यो धमिलो मैनबत्तीमा उज्यालो पनि छैन र हाम्रो भयानक र

विभत्स विगतको समाधान पनि होइन। यसलाई कोट्याउने आदत कहिल्यै हाम्रो आनन्दको श्रोत बन्न सक्दैन। नैराश्यको श्रोतमात्र बन्नसक्छ। चाँडै निराश हुने र सिद्ध काम गर्न रुचाउने व्यक्तिको लागि आफ्नो विगत कोट्याउने आदतले अझ बढी नैराश्य ल्याउनसक्छ।

न्यायधिशले दिएका निर्णय

आत्म-चिन्तनले भन्छ, "कस्तो डरलाग्दो" "कति भद्दा" "प्रभुले मलाई अब स्वीकार गर्नुहुन्न..." "म परमेश्वरमा नहुँदो हो त, म आफैलाई क्षमा गर्ने थिइनँ।" आत्म-विश्लेषणले मानिसलाई निष्कृय बनाउँदछ, उत्साहित होइन। आत्म-विश्लेषणले दोष दिन्छ, अपराधी ठहराउँदैन। न्यायलयमा वादी र न्यायधीशमाझमा भिन्नता छ। वादी दोषारोपण गर्ने वकिल हुन्, अपराधी ठहराउने व्यक्ति न्यायधीश हुन्। वादीको वकिलले दोष प्रमाण गर्ने कोशिश गर्छन्, न्यायधीशले यो दोष प्रमाण भयो वा भएन सो निर्णय गर्दछन्। पेश गरिएको प्रमाणको आधारमा प्रतिवादीलाई न्यायधीशले दोषी छैन भनी बताउँछन तर वादीपक्षका वकिलले त्यो व्यक्ति दोषी छ भन्न जारी नै राख्दछ। बाइबलमा शैतानलाई जसलाई पनि दोष दिने स्रोत भनी भनिएको छ। बाइबलमा पवित्र आत्माको काम साँचो दोषीलाई आत्मामा दोषी ठहराउनु हो।

सिद्ध ज्योति

१. आत्म-चिन्तनले ल्याउने नैराश्यपूर्ण प्रतिफलबाट बाँच्ने उपाय हामी यूहन्ना १:५-१० मा पाउनसक्छौं। पद ५ र ७ मा यसो भनिएको छ,

"जुन सन्देश हामीले उहाँबाट सुन्यौं र तिमीहरूलाई सुनाउँछौं, त्यो यही हो, कि परमेश्वर ज्योति हुनुहुन्छ, र उहाँमा कत्ति पनि अँध्यारो छैन .. । तर उहाँ ज्योतिमा हुनुभए झैं यदि हामी पनि ज्योतिमा हिँड्छौं भने, एउटा अर्कासित हाम्रो सङ्गति हुन्छ, र उहाँका पुत्र येशूको रगतले हामीलाई सबै पापबाट शुद्ध पार्छ ।"

यो ज्योति सबै ज्योतिहरूको स्रोत हो । यो ज्योति अँध्यारोमा धिप्धप् जल्ने ज्योति होइन । यस ज्योतिको कुनै छायाँ हुँदैन । याकूबको पत्र १:१७ मा तिनले यस तथ्यलाई यसरी बुझाउँछन् : *"हरेक असल दान र हरेक सिद्ध वरदान स्वर्गबाट हो, यो वरदान ज्योतिका पिताबाट आउँछ । बदली रहने छायाँजस्तो उहाँमा कुनै हेरफेर हुँदैन ।"*

यो ज्योति पूर्ण छ, यदि हामी यस ज्योतिमा हिँड्यौं भने, कुनै कुरा पनि लुकिएको हुँदैन । यहाँ पाप दोष लाउने रूपमा होइन तर पापको महसुस गराउने किसिमले देखिन्छ । येशूको रगतले शुद्ध पार्ने काम गरिरहेको कारण, पापलाई तुरुन्तै क्षमा पनि गरिन्छ । हामी ज्योतिमा भएका कारणले अनि निरन्तर रुपले शुद्ध पारिएकोले सङ्गति एउटा सामान्य सत्य बन्छ । आज्ञाकारिता दोष स्वीकार र शुद्धिकरणको स्वाभाविक नतिजा हो । दोषी ठहरिएपछि शुद्ध गरिएको अनि आज्ञापालन भएको घटनाको एउटा उदेकको उदाहरण यशैया ६:१-८ मा पाइन्छ,

उज्जियाह राजा मरेको वर्षमा मैले परमप्रभुलाई अग्लो र उच्च सिंहासनमा विराजमान भएको देखें । उहाँको वस्त्रको छेउले मन्दिरै ढाकेको थियो । उहाँको मास्तिर सराफहरू खडा थिए-प्रत्येकका छ-छ ओटा पखेटा थिए । दुइ ओटा पखेटाले तिनीहरूले आफ्नो मुख ढाकेका थिए, दुइ ओटाले आफ्ना खुट्टा

ढाकेका थिए, र दुइ ओटाले तिनीहरू उड्दै थिए। अनि एउटाले अर्कालाई यसो भन्दै पुकार्दै थिए : "सर्व शक्तिमान् परमप्रभु पवित्र, पवित्र हुनुहुन्छ, सारा पृथ्वी उहाँको महिमाले भरिपूर्ण छ।" तिनीहरूका सोरले ढोकाका जगहरू हल्लिए, र मन्दिर धूवाँले भरियो। मैले भने, "धिक्कार ! म नष्ट भएँ, किनभने म अशुद्ध ओंठ भएका मानिसहरूका बीचमा बस्दछु, र मैले मेरा आँखाले सर्वशक्तिमान् परमप्रभु महाराधिराजलाई देखेको छु।" तब चिम्टाले वेदीबाट आगोको भुङ्ग्रो दाँतमा लिएर सराफहरूमध्ये एक जना म कहाँ उडेर आए। तिनले मेरो मुख त्यस भुङ्ग्रोले छोएर भने, "हेर, यसले तिम्रो मुख छोएको छ। अब तिम्रो अधर्म मेटियो, र तिम्रो पापको प्रायश्चित भयो।" तब मैले परमप्रभुको यो आवाज सुनें, "म कसलाई पठाऊँ, र हाम्रा निम्ति को जाने ?" अनि मैले भनें, "म हाजिर छु। मलाई पठाउनुहोस्।" यशैयालाई तिनको पापबारे सचेत बनाउने कुरा आत्म-विश्लेषण थिएन। तिनी परमेश्वरको उपस्थितिमा भएका कारण तिनी आफ्नो पापबारे चेतनशील बनेका थिए। यशैया परमेश्वरको ज्योतिमा थिए। तिनको पापबारे मौन रहेर तिनी परमेश्वरदेखि लुक्न सकेनन्। तिनले आफ्नो पाप स्वीकार गर्ने बित्तिकै तिनलाई क्षमा दिइयो। तिनलाई क्षमा दिइएको तुरुन्तैपछि, तिनी आज्ञाकारी बन्न तयार बने। तपाईंलाई त्यत्ति चाँडो क्षमा गरिएको छैन भनी सायद तपाईंले भन्नुहोला। यसको कारण हो शैतान। यसको कारण हामीलाई शुद्ध गर्नुहुने शक्ति होइन। हामीले दोष देखाएर हामीलाई शुद्ध गर्न चाहनेलाई हामीले स्थान दिनुपर्छ। दोष्याउने दुष्ट शैतान, दियाबलसले कसैलाई क्षमा दिएको चाँहदैन।

ज्योतिमा हिंडनु

भविष्यमा तपाईंलाई फेरि आफूभित्र हेरेर आत्म-विश्लेषण गर्नु मन लाग्यो भने त्यो कामलाई अस्वीकार गर्नुहोस्। यसो गर्नुको सट्टामा ज्योतिमा आउनुहोस्। यो काम कसरी गर्ने? भजन १३९:२३-२४ मा भएको यो प्रार्थना गर्नुहोस्, *हे परमेश्वर, मलाई जाँच्नुहोस् र मेरो हृदयलाई जान्नुहोस्, र मेरा चिन्ताहरूलाई जान्नुहोस्। हेर्नुहोस्, ममा कुनै खराब चाल छ कि, र मलाई अनन्तको मार्गमा डोऱ्याइदिनुहोस्।"* स्वर्गतिर हेर्नुहोस्, आफूभित्र होइन। तपाईंले पापलाई खोज्दै, कोट्याउँदै हिँड्नु पर्दैन। तपाईंले पापलाई जब भेट्टाउनुहुन्छ त्यससित एउटा समाधान पनि जोडिएको भेट्टाउनुहुनेछ यदि तपाईं परमेश्वरकहाँ येशूले सिध्याउनुभएको काममा आउनुहुन्छ भने। दबाइएको पाप र क्षमा गरिएको पाप एउटै होइन। विगतका पापहरू एक-एक गरी याद गर्ने अनि भविष्यको बारेमा चिन्ता गर्ने आत्म-चिन्तनको प्रवृत्ति हुन्छ। पावलले भनेका छन्,

"तर म एउटा काम गर्छु कि पछाडिका कुराहरू बिर्सेर र अगाडिका कुराहरूतिर जोडसँग लम्कादै ख्रीष्ट येशूमा परमेश्वरको स्वर्गीय बोलावटमा पाइने पुरस्कारको निम्ति निशानातिर म जोडसँग अघि बढ्दछु।" येशूले भन्नुभयो, *"यसकारण भोलिको निम्ति फिक्रि नगर, किनकी भोलिको दिनले आफ्नो फिक्री आफै गर्छ। आजको दुःख आजको निम्ति पर्याप्त छ (मती ६:३४)।"* यदि विगतको दिनलाई क्षमा गरिएको छ भने विगतको दिनलाई बिर्सनु पाप होइन। ज्योतिमा हिँड्नु भनेको वर्तमानकालको क्रियाकलाप हो। यस कामले भूतकालबारे सोचिबस्दैन, नता भविष्यबारे। यस कामले

दोष दिने मानिसको होइन तर न्यायाधीशको कुरा मान्दछ । यस कामले शुद्धीकरण प्राप्त गर्दछ, अनि आज्ञा पालन गर्दछ ।

अध्ययन मार्ग-दर्शन : आत्म-विश्लेषण

हे परमेश्वर, मलाई जाँच्नुहोस्, र मेरो हृदयलाई जान्नुहोस् र मेरा चित्ताहरूलाई जान्नुहोस् । हेर्नुहोस्, ममा कुनै खराब चाल छ कि, र मलाई अनन्तको मार्गमा डोऱ्याउनुहोस् (भजन १३९:२३-२४)।

छलफलका प्रश्नहरू

१. आत्म-विश्लेषण भनेको के हो ?

२. आत्म-विश्लेषणका खतराहरूको तालिका बनाउनुहोस् ।

३. आत्म-विश्लेषणको विकल्प के हो (१ युहन्ना १:५-१० र याकूब १:१७)

जुन सन्देश हामील उहाँबाट सुन्यौं र तिमीहरूलाई सुनाउँछौं, त्यो यही हो, कि परमेश्वर ज्योति हुनुहुन्छ र उहाँमा कत्ति पनि अँध्यारो छैन (१ यूहन्ना १:५) ।

४ परमेश्वरले उपलब्ध गराउनु हुने ज्योति र आत्म-विश्लेषणले उपलब्ध गराउने ज्योति कसरी बेग्ला-बेग्लै हुन्छन् ?

५. दाऊदले तिनका जीवनमा भएको पापलाई कसरी खोज्छन् (भजन १३९:२३-२४) ?

दोस्रो कदम : परमेश्वरको वचन पालन गर्ने काम

तपाईंलाई बिगतमा गरिएको अपराधहरू, वा तपाईंले अरु मानिसलाई गर्नुभएका अपराधहरू जुन अपराधहरूबारे

माता पितासँगका सम्बन्धहरू

जीम विलसन

मैले बारम्बार दिएका सन्देशमध्ये दुइओटा सन्देशले जवान र वृद्ध मानिसमा अत्यधिक फल फलाएका छन्। अनि ती जवान र वृद्ध मानिसहरूमा ती सन्देश अति फलदायी बनेका छन्। यसको कारण के हो भने तिनीहरूले मेरा भनाइ तिनीहरूको जीवनमा अपनाएका छन्। ती सन्देशमध्ये *"तीतोपनादेखि कसरी स्वतन्त्र बन्ने"* हो र दोस्रो सन्देश, *"मातापिता सँगको सम्बन्ध हो।"* अहिले म इलनोइ विश्वविद्यालयको अध्ययन कक्षमा बसिरहेको छु। अघिल्लो हप्ता **अर्बाना** ९३ मा *"मातापितासँगका सम्बन्धबारे"* मैले एउटा कार्यशालाको संचालन गरिरहेको थिएँ। यी दुवै पाठ्यक्रममा केवल ५० जना विद्यार्थीहरू मात्र आए। सहभागीहरूको आँसुमा, प्रश्नहरूमा, टिप्पणीहरूमा मलाई थाहा भयो कि यो शिक्षा कति कठीन शिक्षा हो। यसैकारण म यो कुरो यहाँ लेख्दैछु। पुरानो करारका निम्न लिखित दुईओटा लेखांशहरू प्रति म तपाईंहरूको ध्यानाकर्षण गर्न चाहन्छु। सर्वप्रथम म यी लेखांशहरू तपाईंको जीवनमा लागु गरेको चाहन्छु :

आफ्ना निम्ति खोपेर कुनै किसिमको मूर्ति नबनाउनू। माथि आकाश अथवा तल पृथ्वीमा वा पानीमा भएको कुनै आकारको प्रतिमूर्ति नबाउनू। तिनीहरूका सामु ननिहुरनू, तिनीहरूको पूजा नगर्नू, किनकी म परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर डाह गर्ने परमेश्वर हुँ। मेरो अवहेलना गर्ने पिता पूर्खाका अधर्मका दण्ड उनीहरूका सन्तानहरूलाई तेस्रो र चौथो पुस्तासम्म दिने, तर मलाई प्रेम गर्न र मेरा आज्ञा पालन

गर्नेहरूका हजारौं पुस्तामाथि म कृपा तापनि तिमीहरूले सोच्छौ, "छोराले बाबुको दोषको फल किन भोग्नु पर्दैन ?" छोराले न्यायसङ्गत र ठीक काम गरेको छ, र मेरा सबै विधिहरू होशियारीसित पालन गरेको कारणले, त्यो निश्चय नै बाँच्नेछ। त्यो प्राण जसले पाप गर्छ, त्यही मर्छ। छोराले बाबुको दोषको फल भोग्ने छैन, नता बाबुले छोराको दोषको फल भोग्नेछ। धर्मीले आफ्नो धार्मिकताको फल र दुष्टले आफ्नो दुष्टाइँको फल पाउनेछ (इजिकिएल १८:१९-२०)।

"मेरो अवहेलना गर्ने पिता-पूर्खाका अधर्मको दण्ड उनीहरूका सन्तानहरूलाई उनीहरूका तेश्रो र चौथो पुस्तासम्म दिनेछु.." भन्ने परमप्रभुको निर्णय व्यवस्था ५:१० मा पढ्दा यो कुरो न्यायसङ्गत छैन भनी हामी निष्कर्ष निकाल्दैछौं। तर इजकिएलको सम्पूर्ण अठाह्र अध्याय पढ्दा छोराछोरीहरू तिनीहरूका बाबुका पापहरूका निम्ति उत्तरदायी बनाइएका हामी देख्दैनौं। यसो हो भने दोस्रो आज्ञाले के भन्दैछ ? यसले यो भन्दैछ कि पाप ओह्रालो बग्दछ, अनि हाम्रा पिता-पूर्खाका पापी प्रभावले हामीलाई प्रभाव पार्दछ। धेरै पुस्तासम्म यो दण्ड हामीले भोगिरहनुपर्दछ। यस दण्डले कैयौं पुस्ताहरूलाई छिचोल्दै जान्छ। यो वंशागत नराम्रो खबर हो। यो वाक्य, तर यही पदमा समाप्त हुदैन," *"तर मलाई प्रेम गर्ने र मेरा आज्ञाहरू पालन गर्नेहरूका हजारौं पुस्तामाथि म कृपा गर्नेछु।"* "हजारौं" शब्दको अर्थ बास्तवमा तीन वा चार पुस्ताको तुलनामा "हजारौ पुस्ताहरू" हुन्। *हजारौं पुस्ताहरू* भनी हामी कसरी जान्दछौं ? यी दुइ कारणहरूले। सर्वप्रथम, यस वाक्य नै यसको अर्थ खोलिदिने उपाय हो। दोस्रो कारण यो हो। यसको अर्थ यही नै हो भनी पछिबाटको स्पष्ट वक्तव्यले खुलस्त

गरिदिन्छ : *"यसकारण याद राख, परमप्रभु तिमीहरूका प्ररमेश्वर मात्र परमेश्वर हुनुहुन्छ। एक विश्वास योग्य परमेश्वर। उहाँलाई प्रेम गर्ने र उहाँका आज्ञा पालन गर्ने हजारौं पुस्तामाथि उहाँले आफ्नो प्रेमको करार पूरा गर्नु हुनेछ (व्यवस्था ७९)।* परमेश्वरको विरुद्धमा पाप गर्ने, उहाँलाई घृणा गर्नेहरूका ३,४ पुस्ताले दण्ड पाउनेछ, अनि परमेश्वरप्रतिका प्रेम र आज्ञाकारिताले हजारौं पुस्तासम्म आशिष् पाउनेछन्।

यो कुरा मैल धेरै पटक सुनेको छु, "मलाई हुर्काउनु हुने मेरो बा-आमाजस्तै म हुन्न भनी मैले निर्णय गरेको थिएँ। म ईसाई बन्नेछु, ईसाईलाई नै विवाह गरेर सठीक काम गर्नेछु भनी मैले फैसला गरेको थिएँ। म ईसाई बनें, ईसाईलाई नै विवाह गरें, तर मेरा बाबु आमाले जस्तै मैले गल्ती गरिरहेको रहेछु। म सराप पाउने दोस्रो पुस्ता हुँ। यो दण्डलाई उल्टाउन के मैले अझै दुई पुस्ता पर्खनुपर्ने हो? होइन तपाईंले पर्खनुपर्दैन, तर जबसम्म तपाईंले आफ्ना बाबु-आमा र बाजे, बजैसँग तपाईंको सम्बन्धमा सुधार ल्याउनुहुन्न, तबसम्म तपाईंले दण्डबाट मुक्ति पाउन दुइ पुस्ता पर्खनु पर्नेछ। ईसाई बनेर तपाईंका बाबु-आमालाई सुसमाचार प्रचार गर्दा तपाईंको सम्बन्धमा परिवर्तन आउने छैन। मातापिता भएका घरमा ईसाईहरूले आफ्नो रिस पोखाउन पाइन्छ भनी सोच्दछन्। यसो गर्दा सम्बन्धहरू अझ बिग्रेर जानेछ।

खीष्ट जन्मनुभन्दा ४०० वर्षअघि अगमवक्ता मलाकीले शर्त सहितको नकरात्मक अगमवाणी गरे। यो अगमवाणी पुरानो करारका अन्तिम दुइ ओटा पदहरूमा पाइन्छ,

हेर, परमप्रभुको त्यो महा र डरलाग्दो दिन आउनअघि म एलिया अगमवक्तालाई पठाइदिनेछु। त्यसले बाबुहरूको हृदय

तिनीहरूका छोराछोरीतिर अनि छोराछोरीका हृदय तिनीहरूका बाबुहरूतिर फर्काइदिनेछ, वत्रता म आएर देशलाई एउटा श्राप दिनेछु (मलाकी ४:५-६)। लूका १:१७ मा गाब्रिएल स्वर्गदूतले यस अगमवाणीको एउटा अंशलाई इंगित गर्दछन्

बाबुहरूका मन छोराछोरीहरूतिर र अनाज्ञाकारीहरूलाई धर्मीहरूको बुद्धितिर फर्काउन र प्रभुको निम्ति योग्य तुल्याइएको एक जाति तयार पार्न उहाँको अगि तिनी एलियाको आत्मा र शक्तिमा जानेछन्।

यस कुरामा ध्यान दिनुहोस् : श्राप बन्द हुनुभन्दा अघि बाबु-आमा र छोराछोरीहरू सबैले आ-आफ्ना हृदय परिवर्तन गर्नुपर्दछ। यद्यपि मेरा अधिकांश दृष्टान्तहरूले छोराछोरीलाई, तिनीहरूका बारेमा बताइरहेको छ, तर वास्तवमा मैले बाबु-आमालाई तिनीहरूका आफ्नै बाबु-आमासँगको आपसी सम्बन्धबारे यो कुरा भनिरहेको छु। यदि तपाईं ईसाई बाबु-आमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंहरूका हृदय तपाईंहरूका बाबु-आमातिर फर्काउनुहोस्, अनि तपाईंहरूका हृदय तपाईंहरूका छोराछोरीहरूतिर फर्काउनुहोस्।

अब हामी दश आज्ञामा भएका पुस्ताहरूको दोस्रो उदाहरण हेर्नेछौं, जहाँ हामी पुस्ताहरूबारे यो पढ्दछौं :

परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरले आज्ञा दिनु भए झैं आफ्ना बाबु र आमालाई आदर गर्नु, र परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरले दिनुभएको देशमा तिमीहरूको आयु लामो होस् र त्यहाँ तिमीहरूको भलो होस् (व्यवस्था ५:१६)। दोस्रो कदम यसलाई प्रयोगमा ल्याउनु हो : (१) परमेश्वरलाई प्रेम गर्नुहोस् (व्यवस्था ५:१६)। (२) परमेश्वरको आज्ञा पालन गर्नुहोस् (व्यवस्था ५:९)। (३) आफ्ना बाबु र आमालाई आदर गर्नुहोस्

(व्यवस्था ५:१६)। (४) तपाईंहरूका हृदय आफ्ना बाबुहरूतिर फर्काउनुहोस् (मलाकी ४:५, ६)।

हामीले दश आज्ञाका दुइओटा लेखांशहरूको आज्ञा पालन नगरेका कारण, हाम्रो दशा तेस्रो र चौथो पुस्ताहरूका जस्तै हुनसक्दछ, हामी पृथ्वीमा धेरै समयसम्म नबाँचौंला (एफिसी ६:१)। देश सराप ग्रसित बन्ने खतरामा छ। मलाकीको पाठ पश्चात्तापको लागि एउटा निमन्त्रणा हो

अब म तपाईंको अघि हृदयका पश्चात्ताप ल्याउने कतिपय सुझाव दिनेछु जसले (१) श्रापलाई रोक्नेछ (२) दीर्घायु ल्याउनेछ (३) तीन वा चार पुस्ताले पाउने श्रापलाई हजारौं पुस्तासम्म आशिष्मा परिणत गर्नेछ।

सर्वप्रथम, यसप्रकारको परिवर्तन गर्न केही अति नै महत्वपूर्ण कुराहरू छन्, तर साँचो पश्चात्तापको निम्ति ती कुराहरू मात्रै पर्याप्त छैनन्। पश्चात्ताप गर्नको निम्ति ती कुराहरू आवश्यक भए तापनि ती कुराहरूले स्वतः त्यो श्रापलाई रोक्न सक्दैनन्। (१) ईसाई बन्नुहोस्। ईसाई नबनी परमेश्वरलाई प्रेम गर्न, उहाँको आज्ञा पालन गर्न असम्भव छ। (२) ईसाईलाई नै विवाह गर्नुहोस्। ईसाई विवाहबिना तपाईंका ईसाई छोराछोरीहरू हुनेछन् भन्ने तपाईंसित निश्चयता छैन। (३) विवाहविच्छेद नगर्नुहोस् : *"अब म विवाहितलाई आज्ञा दिन्छु ....पत्नी पतिबाट नछुटियोस् ...पतिलाई कडा आज्ञा दिन्छु . उसले पत्नीलाई नत्यागोस् (१ कोरिन्थी ७:१०, ११)।*

यी ३ कुराहरूबिना तपाईं अझ खराब पुस्ताहरूको मात्र आशा गर्नु सक्नुहुन्छ। किन ? किनभने तपाईंको अघिल्ला पुस्ताहरूले अझै पनि तपाईं र तपाईंका छोराछोरीहरूमाथि प्रभाव पार्दछन्। जबसम्म आफ्नो बुबातिर आफ्नो हृदय

फर्काउनुहुन्न, तबसम्म यो आशिष् आउनेछैन। जबसम्म तपाईंले तपाईंका बाबुतिर तपाईंको हृदय फर्काउनुहुन्न, तपाईंले एउटा असल पति वा असल बाबु बन्ने आशा गर्न सक्नुहुन्न।

तपाईंले आफ्ना बाबुतिर हृदय फर्काउने काममा चारओटा तत्त्वहरू आवश्यक छन्। उहाँलाई सिधै सुसमाचार प्रचार गर्ने काम तीमध्ये एउटा होइन। सुसमाचार प्रचार नगर्नुहोस्, तपाईंका बुवाको अधिकारको स्थानलाई सम्झनुहोस्। यसको सट्टामा यी चारैओटा कुराहरू बताउन उहाँलाई तपाईंले एउटा पत्र लेख्न सक्नुहुन्छ। निम्नप्रकारले प्रत्येक कुरालाई बुझाउँदै एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

१. यदि तपाईंले तपाईंका बाबु वा आमालाई गर्नुभएका विरोधहरूबारे परमेश्वरलाई क्षमा माग्नुभएको छ भने, बिनाकुनै बहाना वा दोष नदिई तपाईंका सांसारिक बाबुलाई पनि ती विरोधहरूबारे क्षमा माग्नुहोस्।
२. तपाईंले तपाईंका बाबुलाई कति धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ सो यस पत्रमा जनाउनुहोस्। यदि तपाईंले उहाँलाई आदर गर्नुहुन्न भने तपाईं ढोङ्गी बनेर निश्चय नै यो कुरा जताउन सक्नुहुन्न। तर, तपाईंले यो कुरा लेख्नैपर्दछ। तर, कसरी ? सर्वप्रथम तपाईंका बाबुप्रतिका तपाईंको अनादरबारे परमेश्वरलाई क्षमा माग्नुहोस्। तपाईंले सोध्नुहोला, "मैले किन यस्तो गर्ने र, किनभने उहाँले मेरो आदर आर्जन नै गर्नुभएको छैन।" धर्मशास्त्रले भन्दछ, "आफ्ना बाबु र आमालाई आदर गर्नू।" यो आज्ञाले भन्दैन, *"यदि उनीहरू यसको योग्यका छन् भने मात्र।"* तपाईंका बाबु हुनुभएको कारण मात्र तपाईंका

बाबुको आदर हुनुपर्छ। उनको आदर गर्नु भनी तपाईंलाई आज्ञा दिइएको छ। यो कार्य ऐच्छिक होइन। यदि तपाईंले उहाँलाई आदर गर्नुहुन्न भने, तपाईंले पाप गर्नुभएको छ। तपाईंकी आमाबारे पनि तपाईंले यस्तै गर्नुपर्दछ। पाप क्षम्य छ, अनि पश्चात्ताप अनिवार्य छ।

तपाईंले आफ्ना बाबुप्रति भएका तपाईंको अनादार, वा मान, इज्जतको अभावको पाप स्वीकार गर्नुभएपछि तपाईंलाई क्षमा दिइयो भनी निश्चित बन्नुहोस् र उहाँलाई आदर गर्ने काम शुरु गर्नुहोस्। तपाईंले यसो भन्नुहोला, "कसरी यो काम गर्ने ? उनी आदरणीय छैनन्।" जसलाई आदर गर्नुपर्दछ, त्यस व्यक्ति आदरणीय छन् वा छैनन् भन्ने तथ्यसित आदरको कुनै सम्बन्ध छैन। आदर गर्ने व्यक्ति र परमेश्वरसँग तिनको घनिष्ठ सङ्गति र आज्ञाकारितासित सम्बन्धित छ। अब स्वतन्त्रता र इमान्दारीसित, यो दोस्रो अनुच्छेदमा तपाईंले आफ्ना बाबुलाई कति धेरै आदर गर्नुहुन्छ त्यो लेख्नुहोस्।

३. तपाईंले उनलाई कति धेरै प्रेम गर्नुहुन्छ सो तेस्रो अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्। यदि तपाईंले उनलाई प्रेम गर्नुहुन्न भने पहिला यसलाई प्रेममा परिणत गर्नुपर्दछ। तपाईंको उत्तर यस्तो हुन सक्दछ, "उहाँले मलाई प्रेम गर्नुभएन, यसकारण उहाँलाई म प्रेम गर्दिनँ।" यो कुरा साँचो हो भने, उहाँले तपाईंलाई प्रेम गर्नुपर्ने थियो भन्ने कुरा पनि साँचो हो, यसो हुँदा उहाँप्रति तपाईंको प्रतिक्रिया प्रेमिलो हुने थियो। तर हामी फेरि बालक बन्न सक्दैनौं र नयाँ गरी जीवन शुरु गर्न सक्दैनौं। हामीले यस्तो गर्न सक्ने भए तापनि, यसको अर्थ यो होइन कि तपाईंका बाबुले तपाईंलाई प्रेम गर्नु नै

हुनेथियो। हामी जहाँ छौं, त्यहींबाटै हामी हाम्रो समस्याको समाधान गर्दछौं, कहाँ हुनुपर्ने त्यहाँबाट समस्या समाधान गर्ने काम हामी गर्दैनौं। अब तपाईं वयस्क व्यक्ति हुनुहुन्छ, अनि एउटा ईसाईको रूपमा प्रेम र क्षमा गर्न तपाईंसित असीम पहुँच छ। यदि तपाईंसित यो पहुँच छैन भने, तपाईं ईसाई हुनुहुन्न कि भन्ने वास्तविक सम्भावना छ। तपाईंका बाबुप्रति तपाईंमा भएको आदरको कमीबारे एउटा ईसाईको रूपमा तपाईंले परमेश्वरलाई क्षमा माग्नुपर्दछ। आदरको कमी पनि पाप हो र ? हो, यो पाप हो। परमेश्वरको आज्ञा नटेरेको पाप हो। हाम्रा छिमेकीहरूलाई हाम्रा दाज्यू-भाइहरूलाई र हाम्रा शत्रुहरूलाई प्रेम गर्नू भनी हामीलाई आज्ञा दिइएको छ। तपाईंका बाबु यस वर्गमा पर्नुहुन्छ भनी तपाई सोच्नुहुन्न भने, सायद तपाईंले बिनाशर्तको प्रेम र आज्ञाकारिता र प्रेममाझको बाइबलीय सम्बन्ध अध्यन गर्नैपर्दछ।

तपाईंले आफ्नो पाप स्वीकार गरिसक्नुभएर क्षमा पाउनुभएको छ भने, आफ्ना बाबुलाई प्रेम गर्ने काम शुरु गर्नुहोस्। यो प्रेमलाई अभिव्यक्तिको आवश्यकता पर्दछ यसकारण तपाईंले आफ्ना बाबुलाई प्रेम गर्छु भनी यस अनुच्छेदमा स्पष्ट बताउनुहोस्।

४. उनीप्रति तपाईंको कृतज्ञता व्यक्त गर्ने स्थान अर्को अनुच्छेद हो। यदि तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्न भने, तपाईंमा नभएको आदर र प्रेमको समस्याजस्तै तपाईंको अधन्यवादीता तपाईंको समस्या हो, उनको होइन। प्रक्रिया एउटै हो। आफ्नो कृतघ्नता (कृतज्ञताको अभाव)

परमेश्वरलाई स्वीकार गर्नुहोस्। तपाईंलाई क्षमा दिइएपछि, तपाईंले आफ्ना बाबुलाई तपाईंको कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।

यी चारओटा कुराहरू आवश्यक छन्, अनिवार्य बनाइएका छन्। आदर जताउनलाई थप दुई उपायहरू सुझावको रूपमा भन्नचाहन्छु -

१. तपाई आफ्ना बाबुलाई उनको जीवनी बताउने र उनको जीवनको इतिहास लेखिदिने अनुरोध गर्नुहोस्। सम्भवत: उनले यो काम गर्नेछैनन्, तर तपाईंले उहाँलाई चिन्न चाहनुहुन्छ भनी जानेर उनी खुशी बन्नेछन्।

२. उनलाई सार्वजनिक वा निर्दिष्ट कुराहरूबारे परामर्श र सल्लाह माग्नुहोस्। तपाईंकी आमालाई पनि त्यस्तै प्रकारको पत्र लेख्नुहोस्। तर यो काममा एउटा परिवर्तन गर्नुहोस्। पहिलो अनुच्छेदले तपाईंकी आमाप्रतिका तपाईंको प्रेम व्यक्त गर्नैपर्दछ, अनि दोस्रो अनुच्छेदले उनीप्रति तपाईंको आदर जताएको हुनपर्दछ। मानव जातिका दुवै नर र नारीलाई एक-अर्काबाट प्रेम र आदरको आवश्यकता पर्दछ। यी दुवैमध्ये नारीलाई आदरभन्दा बढी प्रेमको, अनि नरलाई प्रेमभन्दा बढी आदरको आवश्यकता पर्दछ। तर, यी दुवैलाई दुवै कुराको आवश्यकता पर्दछ, अनि ती प्राप्त गर्नलाई तिनीहरू ती आर्जन गरेको हुनुपर्दैन। यो पत्रपछि अरु प्रकारका दयालु, व्यक्तिगत पत्रहरू लेख्नुपर्दछ। आमा वा बाबुलाई अङ्गमाल गर्नुपर्दछ, अनि अन्यान्य अभिव्यक्तिहरू देखाउनुपर्दछ यो पत्रपछि कुराहरू बुझाएर अर्को पत्र लेखिनुपर्दछ, तर यसको शर्त यो छ - यस पत्रमा बहाना

र दोष दिने काम भएको हुनहुन्न । यहाँ एउटा सुझाव छ : "बा, तपाईंले मलाई औधि प्रेम गर्नुहुन्छ भनी म जान्दछु । तपाईं आफ्नो प्रेमलाई सर्वोत्तम प्रकारले व्यक्त गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्न । यसोसले, म हुर्कंदै जाँदा तपाईंले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भनी मैले ठानिनँ । अहिले पनि तपाईंले मलाई प्रेम गर्नुहुन्छ नै भन्ने कुरा मैले विश्वासमा ग्रहण गर्नुपर्छ । म किन मेरो स्कुल र कलेजको जीवनभरि एउटाबिना दिमाग भएको व्यक्ति थिए भनी सोच्नुहुन्छ भने, सायद मैले पुरुषको प्रेम खोजिरहेको थिएँ । अवश्य मैले यो पाइनँ । म भ्रममा परेको थिएँ । मलाई अझै पनि मेरा बाबु चाहिन्छ, अनि तपाईंलाई मेरो आवश्यकता छ ।" तपाईंलाई उचित हुने प्रकारले, तपाईंको चलन र समाजअनुसार यस पत्रमा दिइएका उदाहरणमा हेरफेर गर्नुहोस् ।

तपाईंका बाबु-आमाले यी दुइ पत्रहरू प्राप्त गर्नुहुँदा, यस्तो हुनेछ,

१. यो पत्र एकपटक भन्दा पनि धेरै पटक पढिनेछ ।
२. यो पत्र फालिने छैन ।
३. तपाईंले कुनै प्रकारको अनुकूल उत्तर पाउनुहुनेछ ।

यदि तपाईंले पत्रको उत्तर प्राप्त गर्नुभएन भने, तपाईं कुनै प्रकारको गलत काम गर्नुभयो भनी नभन्नुहोस् । धैर्यवान् बन्नुहोस्, प्रेम दिइनै रहनुहोस् । तपाईंको यसप्रकारको अभिव्यक्ति तपाईंका बाबु-आमाको निम्ति लज्जास्पद बन्ला । उनीहरूले यो प्रेम कसरी फर्काउनु भनी नजानेका भए तापनि उनीहरूले व्यक्त गरिएको यस प्रेम प्राप्त गर्न चाहन्छन् । ५८-५९ वर्ष पुगेका एउटा मानिसले तिनका बाबुलाई एकपल्ट

यसप्रकारको पत्र लेखे। तिनकी आमाले छोरोलाई यसरी लेखिन्, "तिम्रो बुवासँग विवाह गरेको साठी वर्ष भयो। उनले तिम्रो पत्र पढ्दा हाम्रो विवाह भएदेखि प्रथमपटक मैले उनको आँखामा आँसु देखेँ।

१९८० का प्रथम वर्षहरूमा हामीले अमेरिकाको आइडाहो विश्वविद्यालयको *डेल्टा हाउस*नामक कक्षमा *समर स्कुल अव प्र्याकटिकल ख्रीष्टयानिटी* (व्यावहारिक ईसाईपनको ग्रीष्मकालीन पाठशाला) संचालन गऱ्यौं। झण्डै चालीसजना विद्यार्थीहरूले यसमा भाग लिए। त्यहाँ पढाइएको एउटा पाठ थियो, बाबु-आमालाई आदर गर्नु। त्यही वर्षको शरद ऋतुमा वासिङ्टन स्टेट यूनिभर्सिटीमा मध्यान्हको श्रेणीमा मैले फेरि यही शिक्षा दिइरहेको थिएँ। एउटा विद्यार्थीले क्लासमा उठेर हामीलाई एउटा कथा भन्यो। त्यो कथा प्रायः यस्तो थियो।

मैले यी कुराहरू *डेल्टा हाउस*मा गत ग्रीष्मकालीन पाठशालामा सिक्ने मौका पाएको थिएँ। म सोह्र वर्षको हुँदा मलाई मेरा बुबाले घरबाट निकाल्नुभएको थियो र "म तेरो अनुहार अबदेखि कहिल्यै पनि हेर्दिनँ" भन्नुभएको थियो। मैले घर छोडिदिएँ। पछि म ईसाई बनें। ईसाई केटीलाई विवाह गरें। अब म डब्ल्यू एस यू महाविद्यालयमा अर्थशास्त्रको स्नातक तहमा अध्ययन गर्दैछु। यतिञ्जेल मैले मेरा बाबुलाई भेट् गरेको थिइनँ। मेरा बुबा-आमाको विवाहविच्छेद हुनै लागेको थियो। उनीहरू एउटै घरका बेग्ला-बेग्लै कोठाहरूमा बस्दथे। यो कुरा थाहा पाएर मैले दुइओटा पत्र लेखें। एउटा बुबालाई र अर्को आमालाई। प्रत्येक पत्र लेख्न मलाई केही दिन लागेको थियो। यसो हुँदा ती पत्रहरू बेग्ला-बेग्लै दिनमा मैले हुलाकमा हालेको थिएँ। कुनै कारणवश ती पत्रहरू एउटै दिन

घरमा पुगेछन्। मेरो बुबा र आमा घरमै रहेछन्। ती पत्रहरू व्यक्तिगत नाउँमा लेखिएका देखेर आमाले उनलाई लेखिएको पत्र आफ्नो कोठामा लगिछन्। अनि बुबाले उनलाई लेखिएको पत्र उनको कोठामा। ती पत्र पढेपछि उनीहरूले आफूलाई लेखिएको पत्र एक अर्कालाई पढ्न दिएछन् र आ-आफ्ना कोठामा गएर ती पत्रहरू पढेछन्। आ-आफ्ना कोठाबाट बाहिर आउँदा बुबाको आँखामा आँसु थियो उनले भनेछन्, "मेरो छोरालाई हेर्न म पुलस्यान जाँदैछु।" म मेरा बुबालाई गत गृष्म ऋतुदेखि भेट्दैछु। मेरा बुवा-आमाको सम्बन्ध विच्छेद हुने कुरो पनि हरायो।

समस्याहरू दुइ प्रकारका हुन्छन् : हृदयको र शारीरिक। पहिलो समस्या हो- हृदयको समस्या। तपाईंमा भएको निष्प्रेम, अनादार, अधन्यवादीपन परमेश्वरलाई क्षमा मागेर सच्याउनुपर्दछ। परमेश्वरद्वारा क्षमा नपाई पत्र लेख्नु भनेको एउटै अर्थ यो हो कि तपाईंको पत्रबिना इमानको र कपटी पत्र हुनेछ। तपाईंका बुवा सर्वप्रथम तपाईंतिर फर्किऊन् भनी तपाई प्रतीक्षा गर्नुहुन्छ भने तपाईंको त्यो प्रतीक्षा लामो बन्न जानेछ। तपाईंले त्यो प्रतीक्षाको मोल तिर्न सक्नहुन्न। तपाई शुद्ध भइसक्नु भएपछि, ती पत्रहरू लेख्नुहोस्। त्यसपछि पत्र लेखिनै रहनुहोस्, टेलिफोन गरिनै रहनुहोस्, अनि आदर, प्रेम र कृतज्ञता व्यक्त गर्दै उनीहरूलाई भेट् गरिनै रहनुहोस्। यी कामहरूले तपाईंलाई परिवर्तन गरिदिनेछन्। तपाई अझ असल पति, छोरा र बाबु, अनि असल पत्नी, छोरी र आमा बन्नुहुनेछ। तपाईंको प्रेम र आज्ञाकारिताले हजारौं पुस्तामा प्रेम उत्पन्न गर्नेछ।

अध्ययनको मार्ग-दर्शन : बाबु आमासगँका सम्बन्धहरू

आफ्ना निम्ति खोपेर कुनै किसिमको मूर्ति नबनाउनू, माथि आकाश अथवा तल पृथ्वीमा वा पानीमा भएको कुनै आकारको प्रतिमूर्ति नबनाउनू। तिनीहरूका सामु ननिहुरनू, तिनीहरूको पूजा नगर्नू, किनकी म परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर डाह गर्ने परमेश्वर हुँ। मेरो अवहेलना गर्ने पिता पूर्खाका अधर्मको दण्ड उनीहरूका सन्तानहरूलाई उनीहरूका सन्तान तेस्रो र चौथो पुस्तासम्म दिनेछु, तर मलाई प्रेम गर्ने र मेरा आज्ञा पालन गर्नेहरूका हजारौं पुस्तामाथि म कृपा गर्नेछु (व्यवस्था ५:८-१०)

छलफलका प्रश्नहरू

१. हाम्रा पिता-पूर्खाहरूका पापहरूबारे व्यवस्था ५:८-१० ले हामीलाई के भन्दछ ?
२. परमेश्वरलाई प्रेम गर्ने र उहाँका आज्ञाहरू पालन गर्नेहरूलाई उहाँले के प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ (व्यवस्था ५:१०) ?
३. बाबुका पापहरू एउटा पुस्तादेखि अर्को पुस्तालाई हस्तान्तरण हुन नदिनलाई हामीले के गर्नुपर्दछ (मलाकी ४:५-६ र लूका १:१७) ?

परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरले आज्ञा दिनुभएझैं आफ्ना बाबु र आमालाई आदर गर्नु, र परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरले दिनुभएको देशमा तिमीहरूको आयु लामो होस्, र त्यहाँ तिमीहरूको भलो होस् (व्यवस्था ५:१६)

४. हाम्रा बाबु वा आमातिर हाम्रा हृदय फर्काउनलाई हामीलाई कुन कुराले सक्षम बनाउँदछ (व्यवस्था ५:९,

५:१६ र मलाकी ४:५-६) ?

५. पश्चात्तापको हृदय विकास गर्न र तीन वा चार पुस्ताहरूले पाएका सरापलाई, हजारौं पुस्ताहरूका निम्ति आशिष्‌मा परिणत गर्न कुन प्रकारका कदमहरू उठाउन सकिन्छ ?

दोस्रो कदम : परमेश्वरको वचन पालन गर्ने काम

तपाईं आफैले त्याग्न नसक्नुभएको तीतोपना र रिसमाथि चिन्तन-मनन गर्नुहोस्। त्यो तीतोपना, त्यो रिस, अनि तपाईंमाथि अन्याय भएको छ भन्ने तपाईंका अनुभूतिहरू परमेश्वरलाई सुम्पिदिनुहोस्। तपाईंको हृदय शुद्ध पारियोस्, नयाँ बनाइयोस् भनी अनुमति दिँदै पाप-स्वीकरणको माध्यम परमेश्वरको वचन पालन गर्नुहोस्। यसपछि, माथि बताइएका चारओटा कुराहरू प्रयोग गरी एउटा पत्र लेख्नेबारे विचार्नुहोस्। यसकारण याद राख्नुहोस्, *परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वर मात्र परमेश्वर हुनुहुन्छ, एक विश्वासयोग्य परमेश्वर। उहाँलाई प्रेम गर्ने र उहाँका आज्ञा पालन गर्ने हजारौं पुस्तामाथि उहाँले आफ्नो प्रेमको करार पूरा गर्नुहुन्छ (व्यवस्था ७:९)*

संतृप्त वा ओतप्रोत बनाउने प्रेम

जीम विलसन

प्रेम गर्नू भन्ने आज्ञाहरू परमेश्वरले दिनुभएको छ । यी आज्ञाहरू पत्नीहरू, दाज्यूभाइहरू, छिमेकीहरू, विदेशी र शत्रुहरूलाई लागू गरिनुपर्दछ । यो प्रेम येशू खीष्ट हाम्रा निम्ति मरिदिनुहुँदा हाम्रो निम्ति परमेश्वरमा भएको प्रेम हो । यो प्रेम बलिदान दिने प्रेम हो, यो प्रेमको आधारभूत चरित्र हो दिनु । यो प्रेमले हाम्रो मुक्तिको निम्ति काम गरेको छ । प्रेमलाई प्रेम गरिने एउटा वस्तु चाहिन्छ, अनि प्रेमलाई अभिव्यक्तिको आवश्यकता पर्दछ *किनभने परमेश्वरले संसारलाई यस्तो प्रेम गर्नुभयो कि उहाँले आफ्ना एक मात्र पुत्र दिनुभयो (यूहन्ना ३:१६) ।* संसार प्रेम दिने स्थान थियो, अनि **दिने काम** प्रेमको अभिव्यक्ति थियो । यो प्रेम अधुरो थिएन वा अनिच्छुक थिएन वा लगभग ठीकको थिएन । यो प्रेम पूर्ण प्रेम थियो । अनि यस संसरमा भएका सबै पाप र पापीहरूका निम्ति चाहिएको भन्दा पनि पर्याप्त थियो । *"तर जहाँ पाप बढ्यो अनुग्रह झन् बढी मात्रामा बढ्यो (रोमी ५:२०) ।"*

प्रेम गर्ने यो आज्ञा पालन गर्दा हामीले परमेश्वरले जस्तै प्रेम गर्नुपर्दछ । यो प्रेम बिनाशर्तको थियो, बिनाप्रतिबन्ध र बिनाअनिच्छाको थियो । प्रेमको खाँचो परेको व्यक्तिलाई हामीले प्रेम गर्नुपर्दछ, अनि अझ धेरै प्रेम दिनुपर्छ, जसो गर्दा प्रेमको निम्ति त्यस व्यक्ति तृषित हुन्छ । यो असम्भव छ भनी सायद तपाईले सोच्नुहुन्छ होला । यो व्यक्ति प्रेमको निम्ति यति भोको छ कि तिनलाई प्रेम गर्नु भनेको चुहुने भाँडोमा पानी हाल्नुजस्तै हो । तपाईले यो ठान्नुहुनेछ कि त्यस भाँडोलाई पानीले

भरिसक्नुभन्दा अघि तपाईंसित भएको पानी तुरिनेछ। तर यो समयभरि अझ धेरै प्रेम पाउनलाई तिनी तपाईंसँग टाँसिएरै बसिरहेछन्।

छोराछोरीहरूलाई हुर्काउने काममा विभिन्न थरिका समस्याहरू छन्। यसलाई समाधान गर्न बाइबलीय सिद्धान्तहरू बुझ्नु र कार्यमा ल्याउनु आवश्यक छ। सर्वप्रथम तल केही समस्याहरू उल्लेख गरिन्छन्।

१. आज्ञाकारिताको कमी।
२. अनाज्ञाकारिताको निम्ति प्रभावकारी अनुशासन।
३. प्रभावकारी प्रशिक्षण र शिक्षण।
४. छोराछोरीहरूबीचको प्रतिद्वन्द्व र डाहा।
५. ध्यान आकर्षण गर्ने युक्तिहरू, जस्तै : सेवन गर्ने, रुने र दक्चाउने काम।
६. असुरक्षाका लक्षणहरू जस्तै ठुलो सोरमा बोल्नु, खटिराहरू, गहौं तौल। चिथोर्ने, हिर्काउने, टोक्ने, शरिर कन्याउने आदि ...।

यी सबै व्यवहार बुझ्नलाई एउटा बेग्लै पुस्तक पढ्न आवश्यक छ। वास्तवमा यी प्रत्येक विषयमाथि पुस्तकहरू लेखिएका छन्। तपाईंले सम्भवत यी पुस्तकहरूमध्ये कुनै पुस्तक पढ्नुभएको छ होला।

अनि यसमा लेखिएका उपायहरू व्यवहारमा ल्याउनुभएको छ होला। तपाईंहरूमध्ये कतिजनाले यसो गर्दा पनि समस्याको हल सायद भएन। त्यो पुस्तक नै गलत थियो भनी निष्कर्ष निकाल्न सहज छ। त्यस पुस्तकका कुराहरू तपाईंले व्यवहारमा ठीकप्रकारले ल्याउनुभएको हुनसक्छ।

मैले यहाँ सिकाउन लागेको सिद्धान्तको नाउँ हो संतृप्त

प्रेम, अर्थात् ओतप्रोत, सम्पूर्णतामा लगातारको प्रेम । संतृप्त प्रेम, पर्याप्त प्रेम, गुणस्तरीय समय वा तपाईंले कसैलाई आफ्नो कति समय दिनुभयो तीभन्दा बेग्लै हुन्छ । पर्याप्त समय, गणस्तरीय समयको साथमा यसमा हुन्छ सम्पूर्ण ध्यान । संतृप्तको अर्थ हो (कुनै कुरा पनि अधिकतममात्रामा पुगेको) । उदाहरणको निम्ति, यदि तपाईं एक गिलास पानीमा बारम्बार चिनी हाल्दै घोलिबस्नुहुन्छ भने, अन्त्यमा त्यो पानी चिनीले संतृप्त बन्दछ । जसको अर्थ अब थप चिनी त्यस पानीमा राख्न सकिँदैन । संतृप्तको विन्दुमा पुगेपछि, थप कुनै पनि चिनी गिलासको पींधमा झर्दछ । पानीले त्यो थप चिनीलाई अबोपरान्त बिलाउन सक्दैन ।

प्रेमसम्बन्धी पनि कुरा यस्तै हो । कसैलाई प्रेमले यति संतृप्त बनाउँछ कि अतिरिक्त प्रेमको लागि स्थानै हुँदैन । प्रेम इन्कार गरिएको होइन, यसको आवश्यक्ता मात्र नपरेको हो ।

कैयौं वर्षदेखि यता मेरा दर्शकवृन्दलाई तपाईंहरूका बुवाहरूले तपाईंहरूलाई प्रेम गरेका छन् भनी सोच्नुहुन्छ भने हात माथि उठाउनुहोस् भन्छु । ९५ % भन्दा धेरै हात माथि उठाइए । १०० % कहिल्यै पनि उठाइएनन् । तर पनि हात जहिले पनि अधिक संख्यामा उठाइयो । त्यसपछि मैले हात माथि उठाउनेहरूलाई यो प्रश्न गर्थे, "के तपाईंका बाबु-आमाले तपाईंहरू प्रतिका उनीहरूको प्रेम पर्याप्त मात्रामा व्यक्त गरे ?" उठेका हातहरूमध्ये आधा हातमात्र माथि उठिरहेका हुन्थे । तपाईंका बाबु-आमाले तपाईंहरू प्रतिका उनीहरूको प्रेम पर्याप्त मात्रामा व्यक्त गरेका थिए भनी भन्नुहुन्छ भने अर्को प्रश्न के उनीहरूले अझै पनि बढी प्रेम र माया देखाउनसक्थे ? ती सबै हातहरू माथिनै उठाइएका हुन्थे । अर्थात उनीहरूमा

पर्याप्तभन्दा पनि बढीको लागि स्थान थियो ।

१. प्रेम थिएन

२. थोरै प्रेम

३. पर्याप्त प्रेम

४. **अझ धेरै प्रेमको आवश्यक्ता परेको थियो ।**

आफ्ना बाबु-आमाबाट प्रशस्त प्रेम पाएँ भनेर कसैले पनि सोच्दैन । यस्तै प्रश्न तिनीहरूका छोराछोरीहरूलाई गरियो भने तिनीहरूले पनि आफ्ना बाबु-आमाले तिनीहरूलाई प्रशस्त प्रेम गरेनन् भन्नेछन् ।

प्रशस्तै प्रेम नपाउदा यसका नतिजाहरू के के हुन्छन् । बाबु-आमाबाट माया प्रेम जत्ति कमी हुन्छ, अनाज्ञाकारिता पनि त्यत्तिनै हुन्छ । कुनै बच्चालाई प्रशस्तै प्रेम गरिएन भने आज्ञाकारिताको निम्ति प्रयोग गरिएको अनुशासन पनि प्रभावकारी हुँदैन । तिनले सोच्नेछन्, "मलाई बाबु-आमाले याद गरेको बेला मैले पिटाइ खाएको बेलामात्र थियो ।" तिनको अट्टेरिपन बाबु-आमाको ध्यान प्राप्त गर्ने साधन बन्दछ । यसैले आफ्ना छोराछोरीलाई माया दिनुभएन भने तपाईले दिनुभएको प्रशिक्षण र शिक्षा प्रभावहीन हुन्छ ।

छोराछोरीहरूमाझ हुने प्रतिस्पर्धा, प्रतियोगिता, स्वार्थीपना र डाह तपाईंका छोराछोरीप्रति तपाईं कति धेरै प्रेम देखाउनुहुन्छ त्यसैमा भरपर्छ । यसर्थ तपाईंका सबै छोराछोरी प्रेमले संतृप्त छन् भने तिनीहरूमाझ थोरैमात्र प्रतिस्पर्धा हुनेछ वा प्रतिस्पर्धा हुने नै छैन । टंटा र झैझगडा हुनेछैन, प्रेम जत्ति धेरै हुन्छ त्यति नै अनाज्ञाकारिता, डाह, रुवाइ र दन्नाउने कामहरू कम हुनेछ । प्रेम जत्ति धेरै हुन्छ त्यत्तिनै चाडो त्यो बालक ईसाई बन्दछ ।

परमेश्वरको कृपाले तिमीलाई पश्चात्तापमा डोऱ्याउँछ भन्ने थाहा नपाएर के तिमी उहाँको दया, सहनशीलता र धैर्यको प्रशस्ततालाई तुच्छ ठान्छौ ? (रोमी २:४)

हामीलाई पश्चात्तापतिर डोऱ्याउने परमेश्वरको माध्यम के थियो ? उहाँले हामीमाथि आफ्नो प्रेम खन्याई दिनुभयो अनि हामी पापी छँदै हामीलाई सहनशीलता र धैर्य देखाउनुभयो होइन र ?

हाम्रो समस्या के हो ? हामी रुन्चे बच्चालाई अङ्कमाल गर्न चाहन्नौ, तिनलाई ध्यान दिन चाहन्नौ । अङ्कमाल गर्दा हामीले अप्रिय व्यवहारलाई ठीक हो भनेको होइन । हामी माया देखाएर रोगलाई निको बनाइरहेका छौं । यो सब गर्नु भनेको बच्चाले जे भन्छ त्यो मान्नु होइन, उसको अगि आत्मसमर्पण गर्नु होइन, तर उसको वास्तविक खाँचोलाई पूरा गरिदिनु हो । उसको हेराइ तपाईंको हेराइभन्दा ठीक छ । त्यो रुन्चेले ध्यान मागिरहेको छ । मायापूर्ण ध्यान । उसलाई भोक पनि लागेको छैन, उसले मैला पनि गरेको छैन, बिरामी पनि छैन । उसलाई चाहिएको कुरो प्रेम र माया मात्र हो । बालक दुई, तीन वा नौ वा दश वर्षको हुँदा उसले ध्यान माग्दा हामी उसलाई ध्यान दिन चाहन्नौ । त्यस बालकलाई यसको आवश्यकता छैन भनी हामी सोच्छौं । विश्वास गर्नोस् उसले तपाईंबाट ध्यान खोज्दा उसलाई आवश्यकता परेकै हो भनी बुझ्नुहोस् । ऊ प्रेमले मात्र तृप्त बन्छ । कति बालकहरू ठूलो मान्छेबाट प्यार वा ध्यान खोजिरहेका हुन्छन्, तर त्यो कुरा उनीहरू देखाउँदैनन् । तिनीहरूले हल्ला गरेर ध्यान खोज्नेले भन्दा कम ध्यान पाउँछन् । उनीहरूले हल्लाखल्ला नगरेको कारणले हामी सम्झन्छौं उनीहरू ठीकै छन् ।

हाम्रो समस्या यो हो त्यस बालकमा माग गर्ने काम समाप्त हुनुभन्दाअघि हामीमा दिने काम समाप्त भइसकेको हुन्छ। हामी ठान्छौं कि त्यसले माग्न छोड्नेछैन । यसकारण हामी हार खाएर पहिले नै छोडिदिन्छौं । हामीले उसलाई ध्यान दिने काम गरिरहेका भए हाम्रो बालक सन्तुष्ट बनेको हामीले देख्नेथियौं। त्यो बालक भरिपूर्ण हुने थियो अनि यसको फलस्वरुप आउँदा वर्षहरूमा ऊ अति सुरक्षित व्यक्ति बन्नेथियो अनि थोरै कुराहरू मात्र माग्ने थियो। तपाईको बालकको सुरक्षाको भावनाको ठूलो महत्वको कुरो हो ।

धेरै वर्षअघि एउटा सानो केटो थियो उसको देब्रे हात र पाखुरामा मुसाहरू थिए । अठाह्रवटा थिए। मलाई लाग्छ यी मुसाहरू धेरै महिनादेखि उम्रेका थिए । एक दिन उसका बाबुले उसलाई सोध्यो, 'जोनी, तिम्रा मुसाहरू हटाई दिऊन भनी परमेश्वरलाई प्रार्थना गरिदिऊँ ?' अनि जोनीले उत्तर दियो, 'अहँ, पर्दैन, तिनीहरू मेरा साथिहरू हुन्। म त तिनीहरूसंग खेल्दछु ।'

यी मुसाहरू उक्त केटोमा भएको असुरक्षाको प्रमाणहरू हुन् भनी तिनका बाबुले जानेका थिए । प्रशस्त माया नपाएको कारणको नतिजा यो हो भनी बाबुले जानेका थिए । त्यस बाबुले एउटा निर्णय गऱ्यो अनि छोरालाई निरन्तर धेरै नै माया दिने गऱ्यो । अनि केही समयमा नै ती मुसाहरू हराए ।

धेरै वर्षअघि म एउटा जवान दम्पत्तिसँग निकट थिएँ। तिनीहरूका स्कुलमा भर्ना हुनै लागेका एक, दुई, तीन र चार वर्ष पुगेका छोराहरू थिए। एक दिन ती बाबु-आमा तिनीहरूका जेठो छोराबारे मलाई भेट्न आए। जेठो छोराको दुइओटा ठूला समस्याहरू थिए, जुन उनीहरूले समाधान गर्न सकेका थिएनन् ।

१. जेठा छोराले तीनैजना भाइहरूलाई दिनभरि कुटिबस्थ्यो । प्रत्येक पटक यस्तो घटना घटदा तिनलाई गालीबाट वा पिटाइबाट सच्च्याइने काम गरिन्थ्यो ।

२. उसले आफ्नो अनुहारका धेरै ठाउँहरूमा छाला उप्काएको थियो । यसकारण उसको अनुहारभरि राता पाप्रेपाप्रा थिए । उसलाई दादुरा भएको जस्तो देखिन्थ्यो । तर पिटाइले कुनै काम गरिरहेको थिएन ।

तिनीहरूको प्रश्न स्वाभाविक थियो, "हामी के गर्नु ?" मेरो लामो उत्तर यहाँ छोटकरीमा भन्नुपर्दा यस्तो थियो, "तपाईंको जेठो छोराले उसको सानो भाइलाई कुट्दा तिनलाई बोकेर अङ्गालो मार्नुहोस् ।" आमाले भनिन्, "त्यसो गरेर म उसको नराम्रो व्यवहारलाई अझ बिगार्न चाहिंदिनँ"

मैले भनें, "चिन्ता नगर्नोस्, उसलें आफ्नो भाइलाई फेरि हिर्कायो भने तपाईंले उसलाई आलिङ्गन मात्र नगर्नुहोस्, तपाईंले उसलाई दिनभरि आलिङ्गन गर्नुहोस् भनी म चाहन्छु । माहिला छोरा जन्मेपछि उसले पर्याप्त प्रेम पाएको छैन । अब त, साँइला र काहिँला छोराहरू पनि छन् । उसले काम बिगार्दा मात्र उसले ध्यान पाउँदछ । यसकारण कुटाइकै स्पर्श पाउन पनि उसले आफ्ना भाइहरूले पिट्ने गर्छ । उसमा असुरक्षाको भावना हुँदा उसले अनुहार पनि खोर्सेर बिगारेको हो । म तपाईंलाई प्रतिज्ञा गर्छु कि तपाईंले ऊमाथि हठात् प्रेमिलो ध्यान खन्यायदिनु भयो भने उसको अनुहार जाती हुनेछ, अनि दुई हप्ताभित्र उसले भाइहरूलाई कुट्न छाड्नेछ ।"

आमाले भनिन्, "म त्यसो गर्दिनँ, किनभने म त्यसलाई मन पराउँदिनँ पनि ।" ती बाबु आमाले तिनीहरूको पाप स्वीकार गरे, अनि मेरो सुझाव काममा लगाए । मेरो अनुमान

साँचो थियो । नतिजा मैले भनेको जस्तै भयो ।

एउटा बाबु उनको अति छटपटे १२ वर्षको छोरो लिएर सहायताको निम्ति मकहाँ आयो । स-साना कुराहरूमा उसले विस्तृत अनुशासन पाएको थियो । तर त्यो अनुशासनबाट उसले केही सिकेको देखिँदैन थियो । त्यो केटो आफ्ना दौंतरीहरूसँग पनि मिलेर बस्न सक्दैन थियो । ती बाबु आमाले त्यस केटोलाई चाँहिदो प्रेम, ध्यान र समय दिइरहेका थिए । तर पनि उसले सुधारात्मक कुराहरू मान्दैनथियो । अनि घरिघरि पिटाइ खाँदा पनि पश्चात्तापी बन्दैन्थ्यो । मैले बाबुलाई सम्झाएँ कि बच्चाहरूलाई जति माया दिए पनि कमै हुन्छ । छोरामा सुधार आएको देख्न बाबु यति उत्सुक थिए, ऊमाथि प्रेमको खोला नै बगाइदिए । अनि उसले गरेका स-साना दोषहरूका निम्ति उसलाई सम्झाउने काम कम गरिदिए । त्यसपछि बाबुले आफ्नो छोरालाई आफ्नो एउटा सभामा लिएर गए । बाटोको दुई घण्टाभरि तिनले गाडीभित्र आफ्नो छोरालाई अङ्गालोमा बोकिराखे । सभा भइञ्जेल पनि तिनले छोरालाई त्यसरी नै अङ्गालोमा नै बाँधिराखे । तिनीहरू घर फिरेपछि आमाले त्यस केटोमा आएको परिवर्तन देखिहालिन् । उसले अँध्यारो अनुहार नबनाई आफ्नो भुल मानिलिनथाल्यो । साथै अरु बाल-बालिकाहरूसँग मिलेर बस्न पनि उसलाई सजिलो हुनलाग्यो ।

मैले कैयौं वर्ष सोधेका प्रश्नहरू र पाएका उत्तरहरूमध्ये यो उत्तर सबैभन्दा घतलाग्दो छ , मेरा बाबुले आफ्नो गल्ती स्वीकार गरेको मैले कहिल्यै पनि सुनिनँ । उनको गल्ती मेरी आमालाई थाहा थियो, हामी छोराछोरीलाई थाहा थियो, उनी गल्तीमा थिए भन्ने कुरा परमेश्वरलाई समेत थाहा थियो, उनी आफैलाई पनि थाहा थियो । तर उनले यो कुरा कहिल्यै पनि स्वीकार गर्दैनथे ।

तपाईं कतिपय बाबुहरू पनि यस्तै हुनुहुन्थ्यो । जसका छोराछोरी हुर्किसकेर आ-आफ्नै घर बसाइसकेका छन् । अनि तपाईंका छोराछोरीहरू हुर्किरहेका बेला संतृप्त बनाउने अर्थात् चाहिएभन्दा पनि अझ प्रशस्त प्रेम देखाउनु भएन भनी बुझ्नुभयो होला । त्यो समयभरि तिनीहरूमा धेरै प्रकारका समस्याहरू थिए । तपाईंहरूमध्ये कतिका किशोर उमेरका छोराछोरीहरू होलान्, उनीहरू घरमै छन्, अनि माया गर्न लायकका प्रिय स्वभावका छैनन् ।

अब तपाईंले यसबारे के गर्न सक्नुहुन्छ ? यी पापहरू परमेश्वरमा स्वीकार गर्नुहोस् – कठोर अनुशासन लागू गर्ने, दमन गर्ने, हाँसोको पात्र बनाउने, बेवास्ता गर्ने, चिच्याउने, रिस गर्ने, मनपर्नेलाई मात्र प्रेम गर्ने पापहरू स्वीकार गर्नुहोस् । त्यसपछि तपाईंले तपाईंको प्रत्येक छोराछोरीलाई एउटा-एउटा पत्र लेख्नुहोस् । तपाईंलाई याद भएका निर्दिष्ट कुराहरू तपाईंले स्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ । जसरी आफ्ना बाबुले तपाईंलाई गरेका व्यवहारले तपाईंलाई अझ चोट लागिरहेको छ, त्यसरी तपाईंका छोराछोरीलाई चोट लागेका कुराहरू तपाईंको ध्यानमा ल्याऊन् भनी तपाईं उनीहरूलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ । तिनीहरूले ती चोटहरूबारे बताउँदा, तपाईंले आफू नै ठीक छु भनी नभन्नुहोस् । केवल *मलाई क्षमा देऊ* भन्नुहोस् । *"किनभने ईश्वरीय शोकले मुक्तिको निम्ति पश्चात्ताप उत्पन्न गर्छ, र त्यसमा पछितो हुँदैन, तर सांसारिक शोकले भने मृत्यु उत्पन्न गर्छ ।" (२ कोरिन्थी ७:१०)* । त्यसपछि तिनीहरूलाई विभिन्न प्रकारले प्रेम व्यक्त गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंका छोराछोरीहरू अझसम्म तपाईंसँगै बस्दैछन् भने यस्तै प्रकारले तपाईंको प्रेम व्यक्त गर्नुहोस् । पत्र पनि

लेख्नुपर्छ अनि अझ व्यक्तिगत पनि बनाउनुपर्छ । पत्र महत्वपूर्ण छ किनभने (१) तपाईंले भन्नुहुने सबै कुराहरू रुकावटबिना सविस्तार भन्न सक्नुहुन्छ, (२) त्यो पत्र धेरै पटक पढिन्छ अनि (३) त्यो पत्र राखिनेछ ।

याद गर्नुहोस् छोरालाई र छोरीलाई आमाको र बाबुको पनि माया आवश्यक छ । यदि तपाईंहरूको विवाह विच्छेद भएको छ भने संतृप्त बनाउने प्रेम दिन कठिन भए तापनि, यो प्रेम अझै पनि आवश्यक छ । तपाईंका पहिलाका पति वा पत्नीलाई तुच्छ तुल्याएर, वा तपाईंका छोराछोरीलाई सरसामान दिएर जित्न कोशिश गरिरहनु भएको छ भने, त्यो कामले उल्टो फल फलाउँछ । यस्तो काम संतृप्त बनाउने प्रेमभन्दा कम प्रेम मात्र होइन, तर यो प्रेम नै होइन ।

तपाईंका छोराछोरीलाई प्रेम देखाउने सबैभन्दा उत्तम उपाय यो हो - तपाईं बाबु, आमा एक अर्कासँग झगडा नगर्नुहोस् । छोरछोरीमा असुरक्षाको भावना उत्पन्न गराउने यो एउटा मुख्य कारक हो । तपाईंहरूमाझ मतभेद छ भने पनि यो मतभेद तपाईंका छोराछोरीले कहिल्यै नसुनून् । तपाईं पतिपत्नीमाझ झैंझगडा वा मतभेदको इतिहास छ भने, परमेश्वरलाई बताउनुहोस्, अनि त्यसपछि पति वा पत्नीबीचमा र तपाईंहरूका छोराछोरीलाई यो कुरा स्वीकार गर्नुहोस् । त्यसपछि झैंझगडा त्यागिदिनुहोस् ।

अध्ययनको मार्ग-दर्शन : संतृप्त प्रेम किनभने परमेश्वरले संसारलाई यस्तो प्रेम गर्नुभयो, कि उहाँले आफ्ना एकमात्र पुत्र दिनुभयो, ताकि उहाँमाथि विश्वास गर्ने कोही पनि नाश नहोस्, तर त्यसले अनन्तको जीवन पाओस् । (यूहन्ना ३:१६) ।

छलफलका प्रश्नहरू

१. कुनै व्यक्तिले प्रेमको निम्ति भोकाएको अनुभव किन गर्दछ, त्यसको एउटा कारण बताउनुहोस् ।

संतृप्ति प्रेम पर्याप्त प्रेम भन्दा भिन्दै कुरो हो । तपाईंले कसैलाई दिनुभएको गुणात्मक र यथेष्ट समयभन्दा भिन्नै हो । संतृप्ति प्रेमको अर्थ यो हो - एउटा व्यक्तिलाई आवश्यक पर्न गएको प्रेम पूर्ण रूपले पूरा गरिदिनु ।

२. त्यो स्थिति वर्णन गर्नुहोस्, जुन स्थितिमा तपाईंले *संतृप्ति प्रेम* प्राप्त गर्नुभयो, वा अर्को व्यक्तिका लागि *संतृप्ति प्रेम* तपाईंले दिनसक्नुभयो ।

३. पार्यप्त प्रेम नपाइएका लक्षणहरू के-के हुन् ?

हामीले परमेश्वरका विरुद्दमा पाप गर्दा पनि उहाँले हामीमाथि दया खन्याइ दिनु भएर, हामीलाई सहनशीलता र धैर्य देखाएर उहाँले हामीलाई पश्चात्तापतिर डोऱ्याउनुहुन्छ । बाबु-आमाको नाताले परमेश्वरले हाम्रो लागि राखिदिनुभएको नमूना यही नै हो ।

४. हामीले हाम्रा छोराछोरीहरूलाई हुर्काउँदा परमेश्वरले दिनुभएको नमूना हामी कसरी व्यवहारमा ल्याउनसक्छौं ?

५. हामीले गरेका भूलहरू सच्याउन हामीले कुन कदमहरू उठाउन सक्दछौं ?

किनभने ईश्वरीय शोकले मुक्तिको निम्ति पश्चात्ताप उत्पन्न गर्छ र त्यसमा पछितो हुँदैन, तर सांसारिक शोकले भने मृत्यु उत्पन्न गर्छ (२ कोरिन्थी ७:१०) ।

दोस्रो कदम : परमेश्वरको वचन पालन गर्ने काम

स्वीकार नगरिएका पापहरूले हामीलाई परमेश्वरसँग र अरु मानिसहरूसँगको घनिष्ट सम्बन्ध राख्नमा बाधा ल्याउँछ । हामीले परमेश्वरलाई हाम्रो पाप स्वीकार गर्नुपर्दछ । पाप गर्ने हाम्रो जीवन सुधारिदिऊन् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ । परमेश्वरले हामीलाई भन्नुहुन्छ कि हामीले हाम्रा पति वा पत्नी, छोराछोरीहरूलाई नम्र, कोमल हृदयले हाम्रो पाप स्वीकार गरेर त्याग्नुपर्छ । *जसरी परमेश्वरले ख्रीष्टमा तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुभयो, त्यसरी नै एउटाले अर्कालाई क्षमा गरेर तिमीहरू एउटा अर्काप्रति कोमल मनका र दयालु होओ ।* (एफिसी ४:३२)

महिलामा कसरी सुरक्षाको भावना आउनसक्छ ?

जीम विलसन

प्रेम गरियोस्, रक्षा गरियोस्, पालनपोषण गरियोस् भनी परमेश्वरले स्त्रीलाई सृष्टि गर्नुभयो । तर कुनै कारणवश, एउटी महिलाले आफूलाई माया गरिएको वा सुरक्षित भएको महसूस नगर्न पनि सक्छिन् । सुरक्षा भनेको बाहिरबाट देखिनेमात्र नभएर भित्रबाट महसूस गरिने सत्य हो । अर्थात्, कुनै महिलाले पति, छोराछोरी र गाँस-बाँस र कपास गुमाएकी होली । वस्तुगत रूपले हेर्नु हो भने तिनीहरूमा असुरक्षित बन्ने कारण छ । तर व्यक्तिगतरूपमा भित्रबाट उनलाई त्यस्तो भावना नहुनु पनि सक्छ । अर्को एउटा स्थितिमा कुनै स्त्रीले आफूलाई असुरक्षित महसूस गर्लिन् अनि सुरक्षाप्राप्तिका कैयौं कल्पना पनि उसँग हुनसक्छ ।

मानिलिऔं, एउटी स्त्रीले आफैलाई असुरक्षित ठान्दछिन् । यो अनुभूति यति सशक्त हुँदछ कि असुरक्षाको यो भावना वस्तुगत सत्यता हो भनी उनले पूरा विश्वास गर्छिन् । कुनै पुरुषले त्यो रिक्तता भरिदिनेछ भनी ती स्त्रीले कल्पना गर्छिन् । केही अंशमा यो सत्य कुरो हो । तर उनको त्यो आवश्यकता यति ठूलो हुन्छ कि उनले कुनै एक पुरुषलाई विवाह गर्छिन्, जसले वास्तवमा त्यो रिक्तता भरिदिन सक्दैन । पुरुष आफै पनि रित्तो छ । उ आफैले पनि उसको शून्यता हटाइदिने एक महिला खोजिरहेको छ । दुइ रित्ता, असुरक्षाको भावना भएका मानिसहरू आफनो, आफ्नो रिक्तता भर्नका लागि विवाह गर्छन् । त्यो उद्देश्य असफल बन्छ । अब ती महिलामा असुरक्षाको भावना अझ चर्केर जान्छ । ती स्त्रीले यो सोच्दछिन्

पुरुषमात्र होइन सायद उनले एक बच्चा जन्माइन् भने उनलाई सन्तुष्टि हुनेछ र उनले साँचो सुरक्षा पाउनेछिन्। यो पनि आंशिक रूपले साँचो कुरा हो। बच्चा जन्माउनलाई नारीको सृष्टि गरिएको थियो। तर बच्चाहरू पनि त आफ्नै खाँचो, माग, चित्कार लिएर आउँछन्। अब उक्त महिलाको जिम्मेवारी झन बढेर जान्छ। विशेषगरी उनको एकभन्दा बढी बच्चा जन्मियो भने।

अब उनी असुरक्षित मात्र होइन थकित पनि बन्छिन्। कुन कुरोले मलाई सुरक्षित बनाउछ भन्ने खोजीमा अब उनलाई चाहिन्छ एउटा घर, राम्रा फर्निचरहरू। तर यो सबको निम्ति चाहिन्छ प्रशस्तै पैसा। उनी आफै पनि पैसा कमाउन पति सँगसँगै लाग्छिन्। यी थकित, असुरक्षित महिलालाई अब चाहिन्छ सङ्गीत, भोज-भतेर र सम्भवतः अर्को जीवन साथी।

आज मैले पश्चिमको मुलुकमा चिनेका धेरै महिलाहरूको यो कथा हो। पुरुष, बालबच्चा, घर, धन-सम्पत्ति र भोजले तिनीहरूमा भएका रिक्तता पूरा गरिदिन सक्दैन, उनीहरूले खोजेको सुरक्षा दिन सक्दैन भनी तिनीहरूले धेरै उमेर बितेपछि थाहा पाए।

आफ्नो खाँचो तुरुन्त पूरा हुनुपर्छ भन्ने सोचाइले उनीहरूले जिन्दगी बिगारे तर त्यो स्वार्थी विचार जानैपर्छ। त्यो स्वार्थीपनले नै उनीहरूको आत्मामा राज्य गरेको हुन्छ र उनीहरूको जीवन नै बरबाद गरिदिन्छ। परमेश्वरको अगि त्यो स्वार्थीपन स्वीकार गरेर क्षमा माग्नुपर्छ। त्यसलाई त्याग्नुपर्छ। त्यसपछि उनीहरूले उदेकको रमाहट, शान्ति पाउनेछन् जो परमेश्वरले दिनुहुनेछ। यसपछि तिनले ख्रीष्टमा सुरक्षा प्राप्त गर्नेछिन्।

यस संसारमा तिनले पाउने त्यो सुरक्षा तिनका बाबु, आमा, दाज्यू-भाइहरू, दिदी-बहिनी र अन्य नातेदारहरूबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। तिनीहरूपछि, यो सुरक्षा ख्रीष्टमा भएका दाज्यू-भाइ र दिदी-बहिनीहरूबाट प्राप्त गर्नसकिन्छ। हरप्रकारका मानिसप्रति प्रेमी व्यवहार राख्नाले र मानिसहरूसँग आफ्ना कुराहरू बाँडचूड गर्नाले यो सुरक्षा प्राप्त हुन्छ। अर्काले माया नदेखाउँदा पनि सुरक्षित मानिसले प्रेम बाँड्न सक्छ। सुरक्षित बन्नलाई तिनले विवाह गर्नै होइन तर विवाहको अघि सुरक्षित हुनुपर्छ। यसो हुँदा तिनले आफ्नो विवाहमाथि चुकचुकाउनु पर्नेछैन र विवाहसम्बन्धबाट कुनै चोट पनि लाग्ने छैन।

एक महिलामा कसरी सुरक्षाको भावना हुँदछ ?

तिनले आफ्ना क्रियाकलपहरू मात्र होइन, तर तिनको भित्री भावनालाई पनि परमेश्वरको अघि स्वीकार गर्नुपर्छ। आफ्ना घरका परिवारका सबैलाई परमेश्वरको अनुग्रहमा प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ। उनले शर्तसहितको प्रेम गर्नु हुँदैन। यसप्रकारको प्रेममा असल बोली, दिने प्रवृति र व्यावहारिकता बढी हुन्छ। उनको यो प्रेमी स्वभावले धेरै, धेरै मानिसलाई छुनु आवश्यक छ।

२ कोरिन्थी ५:१४मा भनिएको छ,

ख्रीष्टको प्रेमले हामीलाई बाध्य गराउँछ, किनभने हामीलाई यो निश्चय छ, कि सबैका निम्ति एकजना मर्नुभएको हुनाले सबै मरे। १५ उहाँ सबैका निम्ति मर्नुभयो, ताकि बाँच्नेहरू अब उसो आफ्नै निम्ति बाँच्ने होइन, तर उहाँको निम्ति बाँचून्, जो तिनीहरूका खातिर मर्नुभयो, र फेरि जीवित

पारी उठाइनु भयो ।

एक महिलाको दूरगामी उद्देश्य हो पवित्र, प्रेमी, दयालु र आनन्दमयी बन्ने। उनले प्रेममय परिवारको विकास गर्दैजानुपर्छ। उनले एक असल सेवकले पाउने श्याबासी प्रभुबाट पाउने काम गर्नुपर्छ। यहाँ हामीले यो सबै समाधान बताउँदा यही सम्भेका छौं कि हामीले बताएको महिलाचाहिँ प्रभुमा विश्वास गर्ने, मुक्ति पाएकी महिला हुन् र विश्वासको कारणले मृत्युबाट जीवनमा सरिगएकी छन्। यही विश्वास नै प्रत्येक स्त्री र पुरुषको निम्ति सुरक्षाको साँचो कडी हो।

अध्ययनको मार्ग-दर्शन : एक महिलाले कसरी सुरक्षा प्राप्त गर्न सक्छिन् ?

मेरा परमेश्वरले आफ्नो महिमामा उहाँको सम्पत्ति अनुसार तिमीहरूको हरेक खाँचो ख्रीष्ट येशूमा पूरा गरिदिनु हुने छ फिलिप्पी ४:१९

छलफलका प्रश्नहरू

१. यी पदहरूबाट बाइबलले ढुक्क लाग्ने र सुरक्षित लाग्नेबारेमा के भनेका छन् ?

व्यवस्था ३३:१२

भजन ४:८

हितोपदेश २९:२५

१ यूहन्ना ५:१८

२सन्तुष्ट बन्ने बारे बाइबलले के भन्दछ ?

हितोपदेश ३०:१५, १६

उपदेशक ५:१०, भजनसंग्रह ६३:५

भजनसंग्रह १०३:५, यशैया ५३:११

अहङ्कारमा केही नगर, तर नम्रतामा एउटाले अर्कालाई आफूभन्दा श्रेष्ठ ठान (फिलिप्पी २:३)।

३. हामी कसरी हाम्रो स्वार्थीपनालाई त्याग्न सक्छौं ?

४. हामीले आफैहरूलाई सुरक्षित भएका अनुभव गर्न कुन उपायहरू प्रयोग गर्नै पर्दछ ? (याकूब ३:१३-१८)।

दोस्रो कदम : परमेश्वरको वचनलाई ध्यान दिने कुरो

तपाईंको जीवनका ती क्षेत्रहरूबारे चिन्तन गर्नुहोस् जुन क्षेत्रहरूमा तीतोपन, ईर्ष्या र स्वार्थी महत्वाकांक्षाले खीष्टको देखासिखी गर्ने तपाईंको योग्यतालाई बाधा पुऱ्याउँछ। परमेश्वरको बुद्धि, र आत्मा चिन्न सक्नको निम्ति परमेश्वरलाई अगुवाइ माग्नुहोस्। उहाँको आज्ञाहरू पालन गर्नलाई उहाँको मार्ग- निर्देशनहरूको निम्ति प्रत्येक दिन उहाँलाई बिन्ती गर्नुहोस्।

माग त तिमीहरूलाई दिइनेछ, खोज त तिमीहरूले भेट्टाउनेछौ, ढकढक्याओ त तिमीहरूका निम्ति उघारिनेछ। किनकि जसले माग्छ त्यसले पाउँछ, जसले खोज्छ त्यसले भेट्टाउँछ, जसले ढकढक्याउँछ त्यसको निम्ति ढोका उघारिनेछ। (मत्ती ७: ७, ८)

मनभित्र वर्षौंदेखि गुम्सेका
कोध, प्रतिशोध र तीतोपनले
हाम्रो जीवन, स्वास्थ्य र आत्मालाई
कसरी असर गर्छन् ?

यस किसिमका बन्धनबाट
कसरी छुटकारा पाउन सकिन्छ ?

सरल, व्यावहारिक उपायहरू !

Bardan Publications, Kathmandu