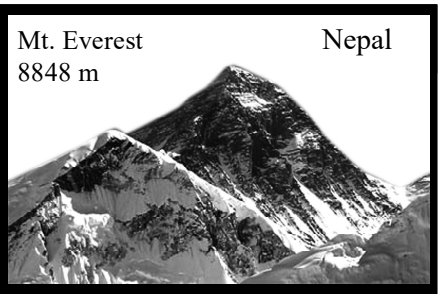
# नेपाल ख्रीष्टियन हेराल्ड
# NEPAL CHRISTIAN HERALD



राष्ट्र, राष्ट्रियता, आत्मिक जागृतिमा समर्पित इसाई क्षेत्रको सच्चा पहरेदार

Volume 23 No 11 Monthly International Edition of Herald of His Coming November 2022

वर्ष २३, अङ्क ११ हेराल्ड अफ हिज कमिङको अन्तर्राष्ट्रिय सम्पादन (मङ्सिर, २०७९)


# प्रार्थनामा शक्तिको स्रोत

## The Source of Power In Prayer

**By Andrew Murray -1828 – 1917 (20220910)**

"आत्माले नै हामीलाई हाम्रो कमजोरीमा सहायता गर्नुहुन्छ । हामीले कसरी प्रार्थना गर्नु पर्ने हो! जान्दैनौ। तर आत्माले गंभीर भावले परमेश्वरसँग हाम्रो पक्षमा प्रार्थना गरिदिनुहुनेछ जुन शब्दहरूमा वर्णन गर्न सकिँदैन। परमेश्वर ले हाम्रो हृदयमा के छ बुझ्न सक्नु हुन्छ किनभने आत्मा मानिसहरूका लागि पर मेश्वरसँग उहाँकै इच्छाले बोल्नु हुन्छ। ( रोमी ८:२६-२७)

आत्मिक जीवनमा प्रार्थना सबैभन्दा आवश्यक कुरा हो। तर पनि हामीलाई थाहा छैन, कसरी प्रार्थना गर्ने ? र हामी जस्तै अरु केको लागि प्रार्थना गर्ने गर्नुपर्छ भन्ने पनि थाहा छैन । पावलले हामीलाई भन्नुहुन्छ, आत्मिकी भएर प्रार्थना गर्नुपर्छ भन्नु हुन्छ, अव्यक्त विलाप सहित ।

फेरि उहाँले हामीलाई भन्नुहुन्छ कि आत्माले हामी भित्र के गरिरहनुभएको छ भनेर हामी आफैंलाई प्रायः थाहा हुँदैन। तर त्यहाँ एक छ, परमेश्वर , जो हृदय खोज्छ। शब्दहरू प्रायः प्रकट हुन्छन , मेरो विचार र मेरो इच्छा पनि प्रकट हुन्छ तर मेरो हृदयमा के छ प्रकट नभएको कुरा पनि हुन सक्छ ! किनभने मेरो हृदयमा गहिरो छ । मेरो हृदयमा परमेश्वर आउनुहुन्छ र गहिरो र लुकेको कुरा खोज्नुहुन्छ तर त्यो मेरो हृदयमा मैले देख्न सक्दिन। त्यहाँ परमेश्वर निम्ति मेरो अव्यक्त चाहना के छ त्यो कुरा परमेश्वरले थाहा पाउनुहुन्छ ।

हाम्रो निम्ति परमेश्वरको बोझ के हो खोजौं !

प्रियहरु म तपाइँहरुलाई भन्छु, यदि तपाईंले लिनुहुन्छ भने तपाईंको हृदयमा उहाँको समय र परमेश्वरको बोझ राख्न दिनुहोस ! तपाईंले अरुको निम्ति "मैले कहिल्यै प्रार्थना गरेको छैन भनी महसुस नगरुन्जेल तपाईंमाथि मुक्ति नपाएकाहरुको बोझ हुन्छ, तपाईको जीवनमा त्यो सबैभन्दा धन्य कुरा हो ।

अनि मण्डलीको सन्दर्भमा भन्नु पर्दा हामी सदस्यको रूपमा हाम्रो स्थानमा उभिएका छौं ! यस भूमिमा खीष्टको मण्डलीको, त्यो महान शरीरको रूपमा छौं , निर्धक्क भन्न सकौं , "परमप्रभु पर मेश्वर, हामीलाई केही हुँदैन , उहाँले यस भूमिको चर्चलाई आशीर्वाद दिनुभएको छ र प्रत्यक मण्डलीमा जागृति ल्याउनु होस् र हाम्रा संसारिक बोझ र कमजोरीको बन्धनबाट हामीलाई छुटाउनुहोस !

प्रार्थनाको महत्व नबुझ्दा एकातर्फ हामीमा अविश्वास गाजिन सक्छ सँगै छलफल गर्दा गर्दै यस्तो निष्कर्षमा पुग्न सक्छौं कि "होइन, हामी के हो थाहा छैन हामीले के गर्नु पर्छ? यी सबै सेवाकाइ र चर्चहरूमा उनीहरुमाथि हाम्रो कुनै प्रभाव र शक्ति छैन? भनि रुल्मलिएको देख्न सकिन्छ !

तर अर्कोतर्फ, परमेश्वरको आशिष पाउन भन्न सक्छौं "प्रभु, हामी प्रार्थना गर्छौं तर प्रार्थनामा के सोध्ने हामीलाई थाहा छैन। थाहा दिनुहोस् । भनि पवित्र आत्मामा रहेर प्रार्थना गर्न सक्छौं ! यदि

हामी मात्र छौं भने हामीमा सय गुणा बढी हाम्रो अज्ञानता हावी हुनसक्छ र प्रार्थनामा हाम्रो कमजोरी बारे हामी सचेत हुनै पर्छ। परमेश्वरले हामीलाई नजिक ल्याऊनु भएकोहोस् र भन्नुहोस्, "प्रभु, हामी प्रार्थना गर्न जान्दैनौं, सक्दैनौं र गर्दैनौं। हामीलाइ प्रार्थना के हो थाहा छ तर निरन्तर प्रार्थना गर्ने हृदय दिनुहोस। अवश्य पनि हामीलाइ प्रार्थना भनेको के हो भनेर केही न केही थाहा छ

र उहाँ जे हुनुहुन्थ्यो त्यसको लागि हामी परमेश्वरलाई धन्यवाद दिन्छौं, हामीलाई परमेश्वरले प्रार्थनाको जवाफ दिनुहुन्छ। तुलनात्मक रुपमा हाम्रो प्रार्थना थोरै मात्र हुनसक्छ सुरुवात मात्र हुनसक्छ तर परमेश्वरको पवित्र आत्माले हामीलाई सिकाउनुहुन्छ।

हाम्रो पहिलो सोच नै हाम्रो अज्ञानता हो । "हामीलाई थाहा छैन हामीले केको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ जसर ी हामीले प्रार्थना गर्ने गरेका थियौं "; तर "आत्मा प्रभु उहाँ आफैं ले उच्चारण गर्न नसकिने विलापका साथ हाम्रो लागि मध्यस्थता गर्नुहुन्छ।

## आराधना र संगति

प्रार्थनाको विभिन्न चरणहरू छन् । मानिसले झुकेर आराधाना गर्छन्, महान परमेश्वारको आराधाना गर्न घुँडा टेकेर शिर निहुराउछन् । हामी कतिले आर ाधानामा धेरै समय बिताएका छैनौं । हामीले परमेश्वारसंग गोप्य रूपमा आर ाधाना गर्नुपर्छ, केवल अनन्त परमेश्वार संग आमने सामने (झम्काभेट) हुनको निम्ति ! उहाँको प्रेम र महिमाले हामीलाई ढाक्नु हुन्छ, पबित्र आत्माले पुरै भरिपुरी गराउनु हुन्छ त्यहाँ हामीले उहाँलाई पाउँछौं ! पवित्र आत्माले हामीमा काम गर्नुहुन्छ ! हाम्रो पेशाको अंशलाइ त्यागेर हामी प्रभुसंग खुशी साटासाट गर्न सक्छौं र हामीले हाम्रो परमेश्वरलाई बारम्बार भेट्न सक्छौं ।

परमेश्वरले मलाई बनाउनु भएको हो त्यसैले म जसरि पनि परमेश्वरको संगतिमा बस्नुपर्छ। यदि परमेश्वरले उहाँको प्रेमलाई म भित्र पस्न र चम्काउन चाहनुहुन्छ भने मेरो हृदय मार्फत मेरो जीवन चम्काउनुहोस भनि मैले मेरो हृदय सुम्पनु पर्छ र त्यसलाई मैले सहजै लिनु पर्छ। मैले उहाँसँग रहनको लागि समय छुट्याउनु पर्छ ।

स्मिथले आफ्नो फलामको आगोमा डण्डीमा राख्छ। यदि उसले त्यहाँ तताउन छोड्यो भने छोटो समयमा त्यो फलाम र ातो र तातो हुँदैन । उसको निम्ति समय चाहिन्छ ! राङबाट फलाम केही मिनेट बाहिर राख्यो भने पनि त्यो फलाम रातो र तातो हुँदैन । एकै दिनमा धेरै पटक आगोमा रड तताउन प्रत्येक दुई वा तीन मिनेटमा राङमा छोड्नुहोस तर यो कहिल्यै पूर्ण रूपमा तातो बन्दैन। यदि उसले फलाम तताउन लामो समय लिन्छ र छोड्छ भने दश वा पन्ध्र मिनेट आगोमा रड तताउँदा पुरै फलाम रातो र तातो हुनेछ ! आगोमा भएको ताप जस्तै हो पबित्र आत्माको शक्ति ।

त्यसैले यदि हामीले पबित्र आत्माको शक्ति प्राप्त गर्न चाहन्छौं भने हामी पवित्रता, प्रेम र आत्मिक जागृतिले भरिपुरी भएको हुनुपर्छ !त्यसैले हामीले संगतिमा परमेश्वर सँग बढी समय बिताउनुपर्छ। अब्राहाम जस्ता प्रभुका जनहरूलाई पनि समय दिएको थियो र मोशाले पनि समय अनुसार शक्ति प्राप्त गरे। संगतिमा अलग भएका वा छुटेका पुरुषहरूलाइ पनि परमेश्वरसँग रहने समयको कारण जीवित परमेश्वर ले तिनीहरूलाई बलियो बनाउनुभयो। यदि हामीले यति कुरा मात्र बुझ्यौं भने पनि प्रार्थनाले के गर्न सक्छ भन्ने कुरा प्रष्ट हुनेछ !

## मध्यस्थता

प्रार्थनाको अर्को, र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण मध्यस्थता हो। जुन सुकै कामको निम्ति पनि परमेश्वरले उहाँका जनहरूका लागि ढोका खुला र ाख्नुभएको छ र पुजारीहरू - मध्यस्थकर्ताहरू तयार गर्नु भएको छ !

यशैयाको भविष्यवाणीबाट हामीले एक अचम्मको अभिव्यक्ति पाउँछौं, प्रभु भन्नुहुन्छ, "उसले मलाई र ाम्रोसंग पक्रनसकोस । र फेरि, "जो कोहीले परमेश्वरको नाम पुकार्छ, उसले प्रभुलाइ हृदयमा पक्रीराख्न सकोस । अन्य अध्यायहरूले पनि परमेश्वरलाई संकेत गरेको छ "हे इजरायलको लागि मध्यस्थकर्ताहरू। के तिमीले कहिले पर मेश्वरलाई हृदयमा पक्रीराखेका छौ ?

हामी मध्ये केहीले परमेश्वरलाई धन्यवाद दिएका छौं तर ओहो,साथीहरू,चर्चका प्रतिनिधिहरू

हाम्रो प्रभु येशू ख्रीष्ट हामीहरुको बिचमा हुनुहुन्छ, परमेश्वरले हामीहरुको बिचमा उहाँको उपस्थिति चर्चद्वारा पुनरुत्थानको लागि गरिएको निरन्तर प्रार्थना,निष्कपट रुपले गरिएको पापको स्वीकार, परमेश्वरसंग गरिएको अन्तर बिन्तीको निम्ति डोर्याउनु हुन्छ र पृथ्वीमा महिमाको निम्ति यरूशलेम नबनाउञ्जेल उहाँलाई विश्राम छैन ! हामी सबै लज्जित भएका छौं । हामीले

हाम्रो हृदय पुर्ण रुपले प्रभुमा समर्पित गर ाउन आवश्यक छ ।

पवित्र आत्मामा रहनु आवश्यक छ, उहाँले हाम्रो प्रार्थना सुन्नु हुन्छ, हामी र हामीमा उच्चारण हुन नसक्ने विलापका प्रार्थनामा पनि उहाँ हाम्रो साथमा हुनुहुन्छ !

यदि म भित्र वा मसँग यस्तो जल्दो पवित्र आत्मा छ भने मैले के गर्ने? भन्ने कौतुहलता जन्मिन सक्छ ! पवित्र आत्माले हाम्रो हृदयमा समय र डेरा जमाउन चाहनुहुन्छ! हाम्रो सम्पुर्ण जीवन उहाँमा समर्पित भएको चाहनुहुन्छ! हाम्रा सबै इच्छा उहाँमा बिसाएको,सम्मानको लागि बाहिर जाने प्रभाव र हामी द्वारा पर मेश्वरलाइ दिइने महिमा दिएको चाहनु हुन्छ !

प्रिय मित्रहरु, तपाईंलाई थाहा छैन, यदि तपाईं आफैलाई पवित्र आत्माले मध्यस्थता गर्ने आत्मिक शक्ति दिनुभयो भने के गर्न सक्नुहुन्छ? मानौं एक बिर ामी व्यक्ति एक वर्षसम्म ओछ्यानमा सुतिरहेको छ त्यहाँ आत्मिक शक्तिले काम गर्न सक्छ। अर्को त्यस्तै एक गरिब मानिस जससँग एक पैसा पनि छैन तर एक सेवक मिसनरीले त्यो समाजमा देखिएको गरिबीलाई दिन प्रतिदिन सकेको सहयोग दिन सक्छ ! त्यस्तै अर्को एक जवान केटी जसले आफ्नो पितालाई व्यस्त गृहिणी भूमिका निभाएकी छिन, उनलाई भान्सामा सहयोग गर्न सकिन्छ ! यो पनि सेवाकाइ हो !

मानिसहरू अक्सर सोध्छन्: आजको दिनमा चर्चले धेरै जनता सम्म पुग्न के गर्नुपर्छ? यद्यपि तिनीहरूले डर ाएर सोध्छन किनभने तिनीहरूले आफुलाई धेरै असहाय महसुस गर्छन् । र अझ हाम्रो सामू पेचिलो प्रश्न छ " यो आशाहीन संसारिक भौतिकवाद र अन्धविश्वासको विरुद्धमा हामीले के गर्न सक्छौं ?

यदि हामीले पुरुष र महिलालाई बोलाउन सकिन्छ भने बोलाउनु होस् र आफूलाई एक साथ भएर परमेश्वरलाई पक्रनुहोस ! म अरु कसैको कुरा गरिरहेको छैन, आफूलाई तपाइले सामूहिक प्रार्थना वा कुनै पनि प्रार्थनामा तोकिएको समयको निम्ति तयार हुनुहोस, तर त्यहाँ यदि पबित्र आत्माले मानिसहरूलाई छुनु हुन्छ र विशेष गरि महिलाहरू जसले आफ्नो सारा जीवन समर्पण गर्नेछन् त्यो जीवन परमेश्वरलाई पुकार्नको लागि हो, उनीहरु सबैभन्दा बढी आत्मिक हुन्छन ! अवश्य प्रभु सामू आउनुहोस्। यो स्वार्थ होइन र हामीले खोजेको खुशी मात्र होइन ! यो शान्तिको कुरा हो र खीष्टले दिन सक्ने आशिष हो ! प्रभु यहि आशिष दिन चाहनुहुन्छ ! हामीले के बुझ्नु जरुरि छ भने, खीष्टले हामीबाट के चाहनुहुन्छ ? प्रार्थना ! किनभने उहाँले गर्नु भएको एउटा काम गर भन्नु हुन्छ ! त्यो कलवरीको क्रुसको काम ( अन्तिम प्रार्थना ) भनेको हो ! हाम्रो सारा हृदयले समर्पित भएर प्रार्थना गर्दै उहाँका जनहरूको लागि परमेश्वरसँग बिन्ती गर्नु नै हाम्रो आत्मिक जीवन हो !

ओहो, हामी दिनदिनै आफैलाई प्रभुमा समर्पण गरौं र परमेश्वरलाई बिन्ति चढाउँदै उहाँसंग "पवित्र आत्माले हामीमा काम गर्नुहोस् "भनि अनुमति मागौं !

प्रभुको अचम्मको रहस्यको बारेमा सोचौं। सिंहासनमा महिमित परमेश्वर पिताले हामीलाई उहाँको आशीर्वाद दिन तयार हुनुहुन्छ ! उहाँ महिमाको धनि हुनुहुन्छ। खीष्ट नै सर्वशक्तिमान परमेश्वर,प्रधान पुजारी हुनुहुन्छ उहाँमा हामी रात दिन बिन्ती चढाउँछौ। उहाँको सम्पूर्ण व्यक्तिगत जीवन एक मध्यस्थता हो र उहाँ बिना कोहि पनि माथि जान सक्दैन ! उहाँले नै हाम्रो मुक्तिको निम्ति पितासँग निरन्तर प्रार्थना गर्नुभयो ! " उहाँको मण्डली आशिषित होस्।

प्रार्थनाको जबाफ पिताबाट पुत्र हुँदै पुत्र देखि चर्चसम्म तल आउँछ। यदि यो (जबाफ ) हामी सम्म पुग्दैन भने यो हाम्रो हृदय बन्द भएको कारणले हो !

हाम्रो हृदय खोलौं र विस्तार गर ौं र परमेश्वरलाई भन्नुहोस्, "औ, म एक हुन सक्छु,पुजारी भएर निरन्तर पर मेश्वरको उपस्थितिमा प्रवेश गर्न र पर मेश्वरलाई पक्रन र मेरा अघिल्तिर विनाशको भुमरीमा हराइरहेका साथीहरुलाइ आशीर्वाद दिनको निम्ति !

**भगवान् मध्यस्थता खोज्न चाहन्छ**

येशूले उहाँको सन्ततीहरुमा उहाँको हृदय प्रतिबिम्बित गर्नु हुन्छ । जसले उहाँलाई भेट्टाउन सक्नु हुन्छ, यो एक प्रकाश हो। जसले उहाँको हृदय खोज्छ, उहाँलाइ आफ्नो सन्ततिको हृदय थाहा छ किनभने उहाँले आफ्ना सन्तहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहुन्छ, यो परमेश्वरको इच्छा हो ।

**पापको बोझ बोक्नुहोस् !**

हामी मध्य धेरैले भन्न चाहँदैनौं, "म सकेसम्म पवित्र हुन प्रयास गर्दैछु । मैले मेरो बारेमा ती सांसारिक मानिसहरूसँग कस्तो व्यबहार गर्नु पर्छ?" यदि मेरो शरीरमा डरलाग्दो रोग छ भने मेरो शरीरले त भन्न सक्दैन, तर "मलाई

केहि वास्ता छैन।भन्दै लुकाउँछौं !

जब मानिसहरूले पाप गरे, एज्राले आफ्नो लुगा भाडामा दिए, त्यो लुगा धुलोमा झारे ! पाप स्वीकार गरे,जनता सामू पश्चात्ताप गरे ! र नहेम्याहको पालामा, जब राष्ट्रले पाप गर्यो, त्यो पाप स्वीकार गरे र तिनीहरूले विलाप गर्दै, परमेश्वरको अगाडि आफैलाई प्रस्तुत गरे ! तिनीहरूका पिता-पुर्खाहरू पर मेश्वरको अनाज्ञाकारी थिए ।दानियलले पनि त्यस्तै गरे ।

के तपाईलाई "हामी विश्वासीहरू हौं , हामीले महान काम नगरे पनि हुन्छ ! जस्तो लाग्छ ? मानौं हामी प्रत्येक चाहिं हामीमध्ये एउटा पनि पाप नभएका मानिसहरू थियौं । त्यसो भए मानौं, यस्तो कयमजबलष हुन सक्छ "के हामीले पनि पाप स्वीकार गर्ने? पाप बिनाको खीष्टलाई हेर्नुहोस् ! उहाँ पानीमा तल झर्नुभयो ! पापीहरूसँग बप्तिस्मा लिनु भयो । उहाँले आफैलाई तिनीहरूसँग एक बनाउनुभयो ! परमेश्वरले हामीसँग बोल्नुभएको छ,

" हामी के हौं भनेर बुझ्यौं ? भनेर हामीलाई सोध्नु भएको छ । यस पृथ्वीमा अहिले हामी मण्डलीका हौं कि भनेर सोध्छौं, बास्तबमा हामी हाम्रो वरिपरि पापको बोझ बोकेर जन्मेका छौं !

आउनुहोस् हामी परमेश्वरको सामु जाऔं ! हाम्रो हृदयलाई चर्चमा र हाम्रा अव्यक्त पिडाले भरिएको हृदयमा पवित्र आत्माले शान्ति भरिदिनु हुन्छ !

परमेश्वरले हामीलाई उहाँलाई सम्झेर पहिले शोक गर्ने अनुग्रह दिनु भएकोहोस्। र जब हामी पाप स्वीकार गर्न थाल्छौं , पापहरू हामीले महसुस गर्न थाल्नेछौं, हाम्रा आफ्नै पापहरू पहिले कहिल्यै हामीले स्वीकार गरेका थिएनौं । एशियाका सात मण्डली मध्य पाँच मण्डलीहरूलाई पठाइएको पत्रहरूमा मुख्य शब्द "पश्चात्ताप थियो। बिजयी हुन र आशिष पाउन पहिला पश्चात्ताप गर भनि आह्वान गरिएको थियो ! यो खीष्टको चर्चको तर्फबाट पश्चात्ताप गर्न आउनुहोस् भनि गरि एको आह्वान हो । परमेश्वरले हामीलाई उहाँलाई महसुस गर्न हामीलाई साहस दिनुहुनेछ, त्यसले उहाँको कामलाई पुनर्जीवित गर्नेछ ।

# इथियोपिया-टिग्रेबिच शान्ति सम्झौता

## (Ethiopia - Tigray Peace Agreeemnt)

नोभेम्बर २ तारिखमा इथियोपिया सरकार र टिग्रे पिपुल्स लिबरेसन फ्रन्टबिच विगत २ वर्षदेखि भइरहेको युद्ध शान्तिमा परिणत भएको छ । युद्धको कारणले इथियोपियाको उत्तरी भाग (टिग्रे) निकै तहसनहस भएको छ । यहाँ हजार हौंको मृत्यु भएको छ । लाखौंले घर गुमाएका छन् । नाकाबन्दीको कारणले गर्दा यो क्षेत्र सञ्चारको सुविधाबाट पुरै काटिएको छ । यो क्षेत्रमा लगभग ५२ लाख मानिसहरूलाई सहयोगको आवश्यकता छ ।

यहाँ उल्लेख गर्नुपर्ने कुरा के भने इरिट्रिया यो शान्तिवार्तामा समावेश थिएन Todd Nettleton ले The voice of the Marytrs USA लाई उल्लेख गर्दै भन्दछन् कि "इरिट्रिया र त्यहाँका सैनिकहरूलाई शान्ति कायम गर्नको लागि वार्तामा बोलाइएको थियो । इथियोपिया सरकारले "इरि ट्रियनहरूले त्यो क्षेत्रमा रहेका मानिसहरूलाई निकै अत्याचार गरेका छन्" भनेका छन् । "जबसम्म शान्ति सम्झौता हुँदैन, हामी घर जाँदैनौं । उनीहरूको यो नारा नै बनेको छ । यो ठाउँमा भएका विशवासीहरूलाई इरिट्रियन सरकराले सताएका छ । विश्वासीहरूलाई कुनै कारणविना नै पक्रिएर जेलमा र खेको छ । कति विश्वासीहरूले भूमिगतरूपमा, धातु ढुवानी गर्ने ठूला ठूला टेङ्कीहरूमा दशकौंदेखि सहेर बसेका छन् ।

इरिट्रियन सिपाहीहरूले टिग्रे क्षेत्रमा शरणार्थी शिविर मा आक्रमण गर्नेबारे रिपोर्ट दिन्छन् । Nettleton का अनुसार "इरिट्रियाबाट विश्वासीहरू भागेर इथियोपियाका सहरहरूमा पुगेका छन् र त्यही बसिरहेका छन् । यो हाम्रो लागि सबैभन्दा ठूलो चिन्ताको विषय हो ।"

"यो शान्ति सम्झौताको लागि स्थायित्व होस् भनी प्रार्थना गरौं । टिग्रे क्षेत्रमा भएका विश्वासीहरूको साहसको लागि प्रार्थना गरौं । यो क्षेत्रमा काम गर्ने विभिन्न संस्थाहरूको लागि प्रार्थना गरौं । टिग्रे एकदमै छुट्टिएर रहेको क्षेत्र हो । यो क्षेत्रमा इथियोपियाको सरकारले सम्पूर्ण सञ्चारबाट काटेको छ । त्यहाँ विद्युत पनि छैन । यो क्षेत्रमा मानवीय आवश्यकताका कुराहरू पनि पर्याप्त मात्रामै छैनन् । यहाँ कति कुराको आवश्यकता छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा पनि छैन ।

mnnonline.org information by Permission of Mission Network News

# परमेश्वरको सहायताले तनाव व्यवस्थापन

मत्ती : ११ : २८ - ३० "हे सबै थाकेका र बोझले दबिएका होओ, म कहाँ आओ, म तिमीहरुलाई विश्राम दिनेछु । मेरो जुवा आफु माथि लेओ, र म सँग सिक किनभने म विनम्र र कोमल हृदयको छु । अनि तिमीहरुले आफ्ना आत्मामा विश्राम पाउनेछौं । किनकि मेरो जुवा सजिलो छ र मेरो भारी अलुको छ ।"

**१. के ले तनाव ल्याउँदछ ?**

अहिलेको वर्तमान महामारीको कारणले हामीमा धेरै नसोचेको मागहरु ल्याइदिएको छ । यी मागहरुले गर्दा हामीमा तनावको अनुभव गराउँदछ ।

केही तनावहरु साधारण र स्वस्थ हुन्छन् जसले हामीलाई समयमा पुरा गनुपर्ने कामहरु सिद्धयाउन मद्दत गर्दछ ।

जब हामीलाई तनावले घेर्दछ, तब यसले हाम्रो शरीर, दिमाग र प्राणमा समेत नराम्रो असर पार्दछ । (भजनसंग्रह ३१ : ९ - १०)

**२. येशूले कसरी तनावलाई व्यवस्थापन गर्नुभयो ?**

परमेश्वरको वचनले हामीलाई भन्छ कि पावल, दाउद र येशू प्रभू पनि तनावको अनुभव भएर जानु भएको थियो । (मत्ती २६ : ३८)

**येशूले कसरी तनावलाई व्यवस्थापन गर्नुभयो, आउनुहोस् हामी हेरौं ।**

- उहाँले यसलाई अनुभव गर्न दिनुभयो । (मत्ती २६ :३७)
- उहाँले यसलाई स्पष्ट सँग चिन्नुभयो । (यहन्ना, १३ :२१)
- उहाँले आफ्नो दुःख नजिकको मित्रहरु सँग बाँड्नुभयो र उनीहरुलाई प्रार्थना गर्न भन्नुभयो । (मत्ती २६ :३८)
- उहाँले यो विन्ती परमेश्वरमा राख्नुभयो । (मत्ती २६ : ३९)
- उहाँले आफ्नो दुःख व्यक्त गर्नुभयो । (हिब्रू ५ : ७) ।
- उहाँले आफुलाई दुःख दिनेहरुलाई पनि क्षमा दिनुभयो । (लुका २३ : ३४) ।

**३. पुरा नभएको आवश्यकताहरुमा आउने तनावलाई कसरी व्यवस्था गर्ने**

- पुरा गर्न नसकिने आवश्यकता, मानिसहरुको आशा पुरा गर्न नसक्दा, ती कुराहरु पुरा गर्न नसक्दा र यी चाहनाहरुले असन्तुष्टी र चिन्ता पैदा गर्दछ । यसले तनाव बढाउने काम गर्दछ ।
- पृथ्वीका चीजहरुमाथि हेर्न छोड्नुहोस् जसले असन्तुष्टी र असुरक्षालाई बढाउने काम गर्दछ ।
- पूर्ण रुपमा सन्तुष्टीका लागि दाउदले झैं परमेश्वरमा हेर्नुहोस् जसरी दाउदले भन्दछ, परमप्रभु मेरो गोठालो हुनुहुन्छ, मलाई केही कुराको अभाव हुँदैन ।
- उहाँले आफ्नो एक मात्र पुत्रलाई पनि दिन बाँकी राख्नुभएन र सबै कुरा हाम्रो निम्ति दिनुभयो - यसरी नै उहाँले हाम्रो निम्ति झन् बढी थोक उहाँको अनुग्रहबाट प्रशस्त मात्रामा दिनुहुन्न र ? (रोमी ८ : ३२)

**४. बढी कामबाट आउने तनावलाई कसरी कम गर्ने**

- परिवारको आवश्यकतालाई पुरा गर्न गर्नुपर्ने कामको तनाव, अझै उत्तम बन्न चाहने चाहना र अझ बढी प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने कुराले तनाव बढाउँछ ।
- परमेश्वरले हामीलाई आरा मगर्न पनि आवश्यकता छ भनी सृष्टि गर्नुभयो यसैले शवाथ दिनको व्यवस्था गर्नुभयो ।
- आफ्नो शरीर र मनलाई परमेश्वरको उपस्थितिमा ताजा बनाउन समय लिनुहोस् । (लूका ५ : १५ - १६, मर्कुस ६ : ३१)
- आराम गर्नाले अझै काम उत्तम गर्नलाई पुर्नताजगी गराउँछ । जसरी आमाको दुधले बच्चालाई सुत्न मद्दत गर्दछ जसले गर्दा भोकले ऊ छटपटाउँदैन । दाउदले भन्दछ, उहाँले मलाई हरियो खर्कमा चराउनुभयो .....उहाँले मेरो प्राणलाई पुर्नजीवित पार्नुभयो । यसले गर्दा यो निश्चय गराउँछ कि मैले मेरो जीवन तनावमा जिउनु पर्दैन ।

**५. गलत समाचारले ल्याउने तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने**

- तपाईंको परिस्थितिलार्य हेर्दा, गलत समाचार सुन्दा र पापपूर्ण प्रतिक्रियाले झन् तनाव बढाउने काम गर्दछ ।
- आम सञ्चार र खबरबाट टाढा हुनुहोस् अनि आफ्नो दिन परमेश्वरको वचन र परमेश्वरको उपस्थितिबाट शुरु गर्नुहोस् ।
- केही समयको लागि हिँड्न बाहिर निस्कनुहोस् र परमेश्वरको सुन्दरतालाई हेरेर आनन्द लिनुहोस् ।

- जुन संगीतले तपाईंको मनलाई आनन्द दिन्छ, त्यो सुन्नुहोस् । (फिलिप्पी ४ :८)
- कृतज्ञता र परमेश्वरमा धन्यवादी हृदयले मनमा शान्ति लिएर आउँदछ ।

**६. निर्णय गर्न नसक्दाबाट आउने तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने**

- प्रायः गरेर तनाव चाहिं निर्णय गर्न नसक्दाबाट आउँदछ, कुन चाहिंबाटो जाँदा राम्रो हुन्छ भनी निर्णय गर्न नसक्दा पनि तनाव बढाउने काम गर्दछ ।
- धर्मशास्त्रले भन्छ, "म तँलाई शिक्षा दिनेछु, तँ कुन मार्गमा हिंड्नुपर्ने सो तँलाई सिकाउनेछु । म तँलाई परामर्श दिनेछु र तँ माथि नजर राख्नेछु ।" (भजनसंग्रह ३२ :८) उहाँले हामीलाई धार्मिकताको मार्गमा डोर्‌याउनुहुन्छ र सत्यतामा हामीलाई अगुवाई गर्नुहुनेछ ।
- परमेश्वरले हामीलाई ठिक समयमा ठिक विचार दिनुहुन्छ । उहाँ चाहिं बुद्धिको श्रोत हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई पूर्ण रुपमा उहाँमा भरोसा गरेको चाहनुहुन्छ ।

**७. हराउँदा वा गुमाउँदा फेरि आउने तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने**

कुनै पनि वस्तु, मानिस वा भौतिक चीजहरु वा इज्जत वा स्वास्थ्य गुमाउँदा पनि तनाव बढाउने काम गर्दछ ।

- यसले डर वा दुःखमा लाँदछ । दुःख मान्नु ठिकै भए पनि डरमा वसिरहनु चाहिं राम्रो होइन ।
- डरले हामीलाई कमजोर हिंड्नु कमजोर हिंड्न नसक्ने बनाउँदछ । बाइबलले हामीलाई डरमा बस्न हुन्न भनी भन्दछ, किनभने हाम्रो अन्धकारको समयमा पनि परमेश्वर हामीसित हुनुहुन्छ र उहाँले हाम्रो सुरक्षा हुनुहुन्छ । उहाँ हाम्रो सजिलै पाइने सहायक हुनुहुन्छ ।
- हामीले सोध्नुपर्छ किन यो भइरहेको छ ? जब हामी बुझ्छौं कि परमेश्वर असल हुनुहुन्छ र प्रेम गर्नुहुन्छ भनी जान्दछौं अनि हामीले सबै प्रश्नको उत्तर पाउनु पर्छ भन्ने छैन ।

**८. द्वन्द्वको कारणले आउने तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने**

- द्वन्द्वको पनि तनाव ल्याउने अर्को मुख्य कारण हो । तपाईंको जीवनमा यस्ता मानिसहरु छन् जसले तपाईंको निन्दा गर्दछ, दोष दिन्छ, घृणा गर्छ र अपमान गर्छ ।
- जसरी येशू आफ्नो दुःखमा पर्दा परमेश्वर पितासँग रुनुभयो ।
- आफ्नो दुःख मिल्ने साथीसँग बाँड्नुहोस्,सल्लाह माग्नुहोस्, प्रार्थना गरी माग्नुहोस् तर दुःख नलुकाउनुहोस् ।
- यसमा तपाईंलाई विश्वास र नम्रता चाहिन्छ, परमेश्वर आफै नै तपाईंको रक्षक हुनुहुन्छ र आफूलाई आक्रमण गर्नेलाई पनि क्षमा दिनुहोस् ।
- यदि तपाईं आफै प्रतिरक्षा गर्न खोज्नु भएन , बदला लिनुभएन भने तपाईंमा ख्रीष्टको चरित्र विकास हुँदछ । (१ पत्रुस ४ :१९)

**९. असफलता वा भविष्यको डरबाट आउने तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने**

- तपाईं के चाहिं विग्रिन्छ भन्ने चिन्तामा सँधै हुनुहुन्छ भने तपाईं असफल भइन्छ भन्ने डरमा हुनुहुन्छ र तपाईं सधैं तनावमा हुनुहुन्छ ।
- हामी डरमा होइन परमेश्वरको भलाई र दयामा भरोसा गर्नुपर्दछ ।
- जब हामी परमेश्वरको दृष्टिकोणबाट हेर्छौं, तब हरेक कुराहरुमा परमेश्वरले तपाईमा नयाँ काम गर्नुहुन्छ र अन्तमा उहाँले भलाई नै उत्पन्न गर्नुहुन्छ ।
- येशु प्रभु तपाई उहाँमा आएको, उहाँबाट सिकेको र समस्यालाई उहाँको तरिकाले समाधान गरेको चाहानुहुन्छ । (मत्ती ११ : २८)

**१०. तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धी प्राप्त श्रोतहरु**

- परमेश्वरको वचन : परमेश्वर, उहाँको वचन र प्रतिज्ञाहरुमा भरोसा गर्नुहोस् । (नहुम १ : ७, यशैया १२ : २,यशैया २६ : ३ - ४, रोमी ४ : २० -२१)
- क्षमादानको शक्ति : आफ्नो पापपूर्ण व्यवहार, नाश हुने वानी व्यहोरा र अविश्वास देखि छुटकारा पाउन पश्चाताप गर्नुहोस् । (भजनसंग्रह ३२ : ५-६, १ यूहन्ना १ : ९)
- परमेश्वरका मानिसहरु : परमेश्वरका मानिसहरुबाट उत्साह र सान्त्वना लिनूहोस् ।( कलस्सी ३ :१६, हिब्रू ३ : १३, २ कोरिन्थी ७ : ५ - ७)
- धन्यवादको स्वभाव विकास गर्नुहोस् : तनावको समयमा पनि धन्यवाद र आनन्दित हुन छान्नुहोस् । (हवकुक ३ : १७ - १८, फिलिस्पी ४ : ४ - ९)

# मिसनको अन्तिम परिणाम

राष्ट्रहरुले परमेश्वरको आराधना गर ेका :

येशू खीष्टको अन्तिम योजनालार्य प्रकाश ५ : ९- १०, ७ : ९ - ११ मा प्रेरित यूहन्नाले संसारका निम्ति प्रकट गरेका छन्, "तिनीहरुले यसो भन्दै एउटा नयाँ गीत गाए :तपाई यो चर्मपत्रको मुठ्ठो लिने र त्यसका मोहर हरु तोड्ने योग्यका हुनुहुन्छ, तपाईं मारि नुभयो र आफ्नो रगतद्वारा तपाईले पर मेश्वरका निम्ति हरेक कुल, भाषा, मानिस र जातिबाट मानिसहरुलाई छुटकारा दिनुभयो, र तिनीहरुलाई र ाज्य र हाम्रा परमेश्वरका पूजाहारी बताउनुभएको छ र तिनीहरुले पृथ्वीमा र ाज्य गर्नेछन्"। "यसपछि कुनै मानिसले गन्न नसक्ने एउटा ठूलो भीड, जो हरेक जाति, सबै कुलहरु मासिनहरु र भाषा बोल्नेबाट थियो, सेता पोशाक पहिरेर हातमा खजुरका हाँगा दिई सिंहासन र थुमाको सामुन्ने उभिरहेको मैले देखे । तिनीहरु उच्च स्वरले कराए : सिंहासनमा विराजमान हुनुहुने हाम्रा परमेश्वर र थुमामा मुक्ति छ । अनि सिंहासन, धर्म गुरुहरु र चार जीवित प्राणीहरुका वरि परि सबै स्वर्गदूतहरु उभिए र तिनीहरुले सिंहासनको सामुन्ने घोप्टो परी यसो भन्दै परमेश्वरलाई दण्डवत् गरे ।" जसै यूहन्नाले भन्दछन् "हरेक जाति, भाषा, मानिसहरु र देशबाट हामीले यो बुझ्दछौं कि, पर मेश्वर आराधना पाउन अति इच्छुक हुनुहुन्छ ।" पूर्ण वास्तविकता यो हो कि, त्यहाँ अझै जाति र मानिसहरु छन्, जसको एकजना पनि विश्वासी छैनन् । तरै पनि यूहन्नाले यो भन्छन् कि, तिनीहरु यो महान् भविष्यको स्वर्गीय आराधनाको एक भाग बन्नेछन् । यस संसारका मानिसहरुलाई परमेश्वरको प्रेम बाँड्नका निम्ति, मिसनमा सहायता पुऱ्याउन उहाँलाई पछ्याउनेहरुले कडा परिश्रम गर्नुपर्छ।

## बाइबल

पढ्छन् सबै पवित्र बाइबल यहाँ परमेश्वरको वचन
काम गर्छ क्रियाशिल भइकन यहाँ बनाइदिन्छ सज्जन
सत्य वचन यो परमेश्वरको प्रेरणाद्वारा लेखियो
जीवनका जति सबै प्रश्नहरु बाइबल भित्रै देखियो ।

सत्य, विरुद्ध पवित्र छ बाइबल यो विश्वास गर साथी
कोही पनि छैनन् यो जगतमा परमेश्वरभन्दा माथि
बाइबल झुटो हो भनीकन धेरैले गरे प्रयासहरु
सत्य बुझे जब बढे उनैमा वचनको त्रासहरु ।

झुटो प्रमाण गर्न खोजे धेरैले दन्त्य कथा हो भनी
बाइबललाई बुझी विश्वास गरे उनी आफैले पनि
बाइबललाई विद्वानले आलोचना गर्न अघि सरे
ऐतिहासिक वैज्ञानिक रुपमा सत्य प्रमाणित गरे ।
अवशेष शिलापत्रबाट बन्यो भूगर्भशास्त्रीको साक्षी
आजसम्म भएको छैन यसबाट कसैलाई पक्षपाती
धार्मिकतामा तालिम दिनलाई यो लाभदायक हुन्छ
बाइबल जस्तै प्रमाणित अरु यहाँ धर्मशास्त्र कुन छ ?

विश्वासीको जिउने आधार नै पवित्र बाइबल मानी
परमेश्वरको वचन बाइबलभित्र छ जीवनको खानी
पाउँछन् जीवनको अर्थ उनैले बाइबल पछ्याउँछन् जो
संसारमै धेरै जातिले पढ्ने त्यो पवित्र बाइबल हो ।

*- समिर रिमाल, 'कुसको कथा' कवितासंग्रहबाट*

# BOOKPOST

## पत्र पाउनेको ठेगाना (TO)

**नाम** (Name) :

**ठेगाना** (Address) :

## हाम्रो ठेगाना (Our Address):


जी.पी.ओ. बक्स ८९७५, ई.पी.सी. : ५६००, काठमाडौँ, नेपाल

प्रकाशक : गोस्पल रिभाइभल आई.एन.सी.

सल्लाहकार : ऋच कारमाइकल

कम्प्युटर सेटिङ : एक्सट्रा प्रिन्ट आउट, डिल्लीबजार, ९८१८६०५६८२

सह-सम्पादक : श्रीमती शान्ति पौडेल

सम्पादक : श्री नवराज पन्त

**G.P.O. Box: 8975, EPC: 5600, Kathmandu, Nepal**

**E-mail: nepalherald@yahoo.com**

**Phone No:- 2090221, 4382442**

**Published by: Gospel Revival Inc. (all rights reserved)**

**Counselor: Rich Carmicheal**

**Computer Setting: Xtra Print Out, Dillibazar, # 9818605682**

**Co- Editor: Mrs. Shanti Poudel**

**Editor: Mr. Nava Raj Panta**

**website: www.nepalherald.blogspot.com**