आफूलाई केही हानि नगर्नुहोस्, किनभने हामी यहाँ छौं !

‘आफूलाई केही हानि नगर्नुहोस्, किनभने हामी यहाँ छौं !’

के तपाईंले आफूलाई हानि गर्न लाग्नुभएको छ ? के तपाईंले आत्महत्या गर्न खोज्नुभएको छ ? एकक्षण पर्खनुहोस् ! यत्रो ठूलो भूल गर्नुभन्दा अघि हाम्रो विनम्र विन्ती सुन्नुहोस् र आफूलाई केही हानि नगर्नुहोस्; किनभने तपाईं एकलै हुनुहुन्न; तपाईंलाई सहायता गर्न हामी परमेश्‍वरका जनहरू यहाँ हाजिर छौं ।

लाबर हददेखि बाहिरसम्म बेसरी तन्काएपछि त्यसको चुँड़िने डर हुन्छ; ठीक त्यस्तै हाम्रो मन-मस्तिष्क बड़ो तनावमा परेर छिन्न सक्छ । निराश र हताश हुने बेलामा, आफ्नो कुनै पनि सीप नलागेको र केही उपाय नदेखिएको बेलामा, हरेश खाएको र पूरा थाकेको समयमा, अर्थहीन जीवन जिउनदेखि पूरा अघाएर विरक्त लागेको बेलामा हामीले आफ्ना सृष्टिकर्ता परमेश्‍वरलाई पुकार्नुपर्छ । हामीले कि त उहाँको भजन गाउनुपर्छ, कि त उहाँको भजन सुन्नुपर्छ; तब हाम्रो मनमा शान्ति आउँछ । यस्तो बेला हामीले परमेश्‍वरका जनहरूको सङ्गति खोज्नुपर्छ । तब हामीले सठीक किसिमको सल्लाह पाउँछौं । अब विश्‍वासको कदम चाल्ने बेला आएको छ; हामी

आफ्नो डेगमा चल्न छोड़ेर परमेश्वरको पक्षमा आउनुपर्छ। मृत्युरूपी अन्धकारभित्र हाम नफाल्नुहोस्, बरु उज्यालोमा आउनुहोस् ! अनि सबैभन्दा मुख्य कुरा नभुल्नुहोस्ः तपाईंले प्रभु येशूको नाममा मुक्ति पाउनुहोस् !

आफ्नो जवानीका दिनहरूको सम्झना मलाई आलो छ, जब बीस वर्ष नपुगी मैले आफ्नो अर्थहीन जीवनदेखि हार खाइसकेको थिएँ। त्यस समयमा बेला-बेलामा मलाई ठूलो निराश भएको थियो, र आत्महत्या गर्ने विचारले मलाई निक्कै सताइरहेको थियो। कुनै पुल वा भीरबाट हाम फालूँ कि अथवा अरू कुनै तरिकाले मैले आफूलाई चोट पुऱ्याऊँ कि भन्ने विचार गरिरहेको बेलामा एउटा कुराले मलाई सधैं रोकिराखेको थियोः मेरो विवेकले मलाई यसो गर्न दिएन। किनभने मलाई थाहा थियो; आफूलाई हत्या गर्नु पाप हो। जसरी हत्या गर्नु पाप हो, ठीक त्यस्तै आफ्नो ज्यान लिनु पनि पाप नै हो। अनि अर्को कुरा पनि मलाई याद थियोः मरेर आफूमाथि आइपरेका सबै समस्याहरूबाट उम्कन सकिन्छ होला, तर यसरी म कुनै हालतले पनि परमेश्वरको न्यायमा पर्नुदेखि उम्कन सक्दिनँ। निश्चय नै बितेको जीवनमा आफैले गरेका सबै पाप र अधर्महरूको फल मैले परलोकमा भोग्नुपर्छ। किनभने एकपल्ट मर्नु र त्यसपछि न्यायमा उभिनु प्रत्येक मानिसका निम्ति परमेश्वरको नियुक्ति हो। अनि वर्तमान समयका मेरा सबै समस्याहरूभन्दा नराम्रो अवस्था त्यही हुनेछ। किनभने ज्यानमारा र आत्महत्या गर्नेहरूचाहिँ अरू सबै पापी मानिसहरूजस्तै अनन्तसम्म नरकको आगोभित्र ऐया-आत्था गर्दै तड्पिरहनुपर्नेछ, अविरामसँग डाँको छोड़ी रुनुपर्नेछ।

तपाईंको जीवन तपाईंको होइन, त्यो त परमेश्वरको हो। उहाँले तपाईंलाई चाहनुभयो र यसैले तपाईंलाई रच्नुभयो। यसकारण तपाईंको जीवनमाथि

उहाँको हक लाग्छ, अनि तपाईंको जीवनको विषयमा उहाँको उद्देश्य पनि छ। तपाईंको जीवन अर्थहीन हुँदैन; किनभने तपाईंले उहाँको इच्छाअनुसार जिउनुपर्छ। के तपाईंले यो कुरा जान्नुभएको र बुझ्नुभएको छ? तपाईंको जीवन लक्ष्यहीन होइन; किनभने तपाईंले भरपूर जीवन, अँ, अनन्त जीवन पाउनु छ, तपाईंले यस संसारमा एउटा आशिषले भरपूर जीवन जिउनु छ र अन्तमा स्वर्गको महिमामा पुग्नुपर्छ। यो सुन्दर जीवन तपाईंलाई दिइएको परमेश्वरको वरदान हो। यसलाई कुनै हालतमा पनि फाल्नुहुँदैन, यसलाई घटाउनु पनि हुँदैन। ठीक छ, तपाईंको अवस्था सहन नसकिने भएको छ। तपाईं असहाय हुनुहुन्छ। तपाईंको जिउने आधार र आशा छैन; तपाईंको सामु सबका सब अन्धकार नै छ। यति बेला तपाईंको शत्रु शैतानले तपाईंमा मौका छोप्न खोज्दैछ। किनभने शुरुदेखि नै मानिसहरूको हत्या गर्दै आउने त्यस हत्याराले तपाईंको जीवन नष्ट पार्न चाहेको छ। त्यसले तपाईंलाई आत्महत्या गर्नुमा फसाउँदा त्यसको कुरा नसुन्नुहोस्! त्यसको सिकार नबन्नु-होस्, तर आफ्नो मनमा यस प्रकारको दुष्ट विचार हटाउनुहोस्, र अलिकति पनि ठाउँ नदिनुहोस्! यो तपाईंका निम्ति विष हो। तपाईंको जीवन अन्त्याउने अधिकार न त्यसको हुन्छ, न तपाईंको हुन्छ। तपाईंको जीवन परमेश्वरको हो; यसैले आफ्नो जीवन र त्यसका सबै दुःखहरू उहाँको हातमा जिम्मा लगाउनुहोस्! किनकि उहाँले तपाईंको वास्ता गर्नुहुन्छ।

अर्को कुरा पनि याद गर्नुपर्छः हुन सक्छ, तपाईंको निराशा डिप्रेशन अर्थात् अवसाद नामक रोग होला। किनभने मानिसको शरीर मात्र होइन, तर उसको मन पनि बिरामी हुन्छ। तपाईंको मानसिक अवस्था दिमागभित्र सेरोतोनिन आदि कुराको अभावबाट भएको हुन सक्छ। यसकारण तपाईंले

आफूलाई तत्कालैमा कुनै मनको रोग-सम्बन्धी डाक्टरकहाँ देखाउनु राम्रो हुन्छ।

'यस्तो एउटा बाटो छ, जो मानिसको दृष्टिमा सठीक देखा पर्छ, तर त्यसको अन्त्यचाहिँ मृत्युमा पुऱ्याउने प्रणालीहरू मात्र भएका रहेछन्।'

हितोपदेश १४:१२

हुन सक्छ, तपाईंको समस्या तपाईंले आफ्नो जीवनमा लिनुभएका कतिपय नकारात्मक निर्णयहरूको फल होला। यसरी आफ्नो बुद्धि लगाईकन आफ्नो जीवनको बाटोमा अघि बढ्दै जानुभएको हुनाले तपाईं यस प्रकारको निराशपूर्ण चरमान्त पुग्नुभयो होला। तब आफ्नो जीवनको विषयमा, आफूले गरेका निर्णयहरूको जिम्मा लिनदेखि उम्कने कोशिश नगर्नुहोला। कुनै बहाना नगर्नुहोला। आफूलाई धोका नदिनुहोला। किनभने तपाईंका निम्ति पश्चात्ताप गर्ने समय आएको छ, रुने र विलाप गर्ने समय आएको छ। हो, तपाईंबाट कुनै न कुनै भूल भएको हुनुपर्ला। अरूले तपाईंलाई जेजस्तो गरे, त्यो कुरा छोड़िदिनुहोस्; आफ्नो भूल मानिलिन तयार हुनुहोस्! आफ्ना सृष्टिकर्ता परमेश्वरको सामु आफ्ना पाप स्वीकार गर्नुहोस्! आफ्नो जीवनको यस मोड़मा आइसकेपछि मृत्युको सहारा लिनु होइन, सीधै उहाँतिर फर्कनुहोस्! किनकि यति बेला उहाँ तपाईंको एकमात्र सहारा हुनुहुन्छ।

'जवान मानिसहरू पनि दुर्बल हुनेछन् र थाक्नेछन्, अनि युवाहरू ठेस खाएर लड्नेछन्, तर परमप्रभुको बाटो हेर्नेहरूचाहिँ नयाँ बल पाउँदै जानेछन्। उनीहरू चीलझैं पखेटाको भारमा उँभो-उँभो चढ्नेछन्;

उनीहरू दगुर्नेछन्, तर थकित हुनेछैनन् । उनीहरू हिँड्नेछन्, तर क्लान्त हुनेछैनन् ।' *यशैया ४०:३०-३१*

परमेश्वरमा शरण र सहारा लिनेहरूको आशिष यस प्रकारको छः उनीहरूको बल आफूमा सीमित रहँदैन; तर सर्वशक्तिमान् परमेश्वर उनीहरूको शक्तिको कहिल्यै नसिद्धिने स्रोत हुनुहुन्छ। उनीहरू उँधो होइन, तर उँभो जानेछन् । उनीहरूको अन्त विनाश होइन, तर स्वर्गको महिमा हुनेछ । पखेटाको भारमा उड्नु कति सजिलो ! आकाशमा उड्ने चीललाई विचार गर्नुहोस् ! दगुरेर पनि नथाक्नु, हिँड़ेर पनि शिथिल नहुनु कति अचम्म ! ! भाइबहिनीहो, परमेश्वरकहाँ फर्कने र उहाँमा लीन हुनेहरूको जीवन यस्तै हो ।

परमेश्वरलाई धन्यवाद होस् ! मेरो जीवनको सबैभन्दा अँध्यारो क्षणमा मलाई ख्रीष्ट येशूको सुसमाचार प्रचार गरियो । मजस्तो पापी नालायक व्यक्तिप्रति उहाँको प्रेम ठूलो छ। यसकारण म पनि तपाईंलाई त्यही कुरा सुनाउँदैछु । प्रभु येशूमा तपाईंको निम्ति आशा छ, यस निराशाको भुमारीमा परेको अवस्थामा अझ पनि आशा छ है। यसकारण आफ्नो कुनै हानि-नोक्सानी नगर्नुहोस् ! मुक्तिदाता प्रभु तपाईंको नजिकमा हुनुहुन्छ, उहाँ तपाईंलाई बचाउन तयार हुनुहुन्छ ।

पवित्र धर्मशास्त्र बाइबलको निम्न खण्डमा ध्यान दिनुहोलाः

मध्यरातमा पावल र सिलास प्रार्थना गरिरहेका र परमेश्वरका निम्ति भजन गाइरहेका थिए; अनि कैदीहरूले उनीहरूको भाका सुनिरहेका थिए । तब एक्कासि एउटा ठूलो भुइँचालो गयो, यहाँसम्म कि झ्यालखानाका जगहरू हल्लाइए; अनि तुरुन्तै सबै ढोकाहरू खोलिए, र सबै कैदीहरूका बन्धनहरू फुकाइए । तब झ्यालखानाका हाकिम निद्राबाट बिउँझे र झ्यालखानाका ढोकाहरू खुलै भएका

*देख्दा 'अहो, कैदीहरू त भागिसके' भन्ठानेर तिनले तरवार झिकेर आफैलाई हत्या गर्न लागेका थिए। तर पावल ठूलो सोरले यसो कराएः '**आफूलाई केही हानि नगर्नुहोस्, किनभने हामी सबै यहाँ छौं।**' तब बत्ती मगाएर तिनी हाम फाल्दै भित्र पसे, र थरथर काम्दै पावल र सिलासको सामु भुइँमा घोप्टो परे। अनि उनीहरूलाई बाहिर निकालेपछि तिनले सोधेः 'हजुरहरूहो, मुक्ति पाउन मैले के गर्नुपर्छ ?' अनि उनीहरूले तिनलाई जवाफ दिएः 'प्रभु येशू ख्रीष्टमाथि विश्वास गर्नुहोस्, र तपाईंले मुक्ति पाउनुहुनेछ - तपाईंले र तपाईंको परिवारले।'*

प्रेरित १६ : २५ -३१

आत्महत्या गर्न खोजिरहने एक-एक मानिसको अलग-अलग कहानी छ। तपाईंको समस्या अरू मानिसहरूको समस्याभन्दा भिन्नै होला। तर सबैको उपायचाहिँ एउटै होः प्रभु येशूमाथि विश्वास गर्नुहोस्, र तपाईंले मुक्ति पाउनुहुनेछ - तपाईंले र तपाईंको परिवारले। आफूलाई केही पनि हानि गर्नुहुँदैन; किनभने तपाईंको सहायता जीवित मुक्तिदाताको नाममा छ। उहाँ तपाईंका पापहरू क्षमा गर्न क्रूसमा मर्नुभयो, अनि तपाईंलाई छुटकारा र अनन्त जीवन दिन फेरि जीवित भएर उठ्नुभयो। उहाँ परमेश्वरको दाहिने हातमा अनुग्रहको सिंहासनमाथि विराजमान हुनुहुन्छ। उहाँको अपार कृपा पाउन अहिले नै येशूको नाम पुकार्नुहोस्! आफ्नो जीवन उहाँको हातमा सुम्पनुहोस्! आफ्नो विनाशबाट फर्कनुहोस्, तुरुन्तै मोड्नुहोस्, उहाँकहाँ फर्कनुहोस्, र आत्महत्या गर्ने पापबाट बाँच्नुहोस्!

आत्महत्या गर्न खोज्ने झ्यालखानाका हाकिमको उदाहरण अप्नाउनुहोस्! तिनले आफ्नो निराशा एकपट्टि छोड़े र परमेश्वरका जनहरूको सहारा लिए। तिनी हाम त फाले, तर मृत्युमा होइन, तर अनन्त जीवनमा!! तिनी सल्लाह

लिन डराएनन्, ईश्वरीय सल्लाह स्वीकार नगर्न घमण्डी भएनन्। यसकारण तिनले अशान्ति, डरत्रास र हतोत्साहको चक्करबाट छुटकारा पाए। मैले पनि आफ्नो समयमा येशूको नाममा अर्थहीन र निराशले पूर्ण जीवन जिउनुदेखि छुटकारा पाएँ। तब तपाईंले किन नपाउनु ? एकै पुकारमा तपाईंलाई तत्कालै उहाँको अपार सहायता मिल्नेछ।

के तपाईं आफ्नो समस्या बताउन सक्ने विश्वासी सल्लाहकार चाहिन्छ? के तपाईंलाई मानसिक तनावबाट छुटकारा चाहिन्छ? तब निम्न फोन नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस्ः

९८४५०५६३४८

यस सम्बन्धमा तपाईंलाई अझ बुझ्ने इच्छा भएदेखि तपाईंले तल दिइएको ठेगानामा अथवा वेबसाइटमा वा ईमेल-आई.डी.मा हामीसँग सम्पर्क गर्नुहोला। धन्यवाद ! हामी तपाईंलाई *‘हिमालझैं अचल सत्य यो अपार’* नामक पुस्तक सित्तैंमा पठाउनेछौं।

हाम्रो ठेगाना यस प्रकारको छः

एन. बी. सी. आई.
पी.ओ. बक्स नं. ८९७३
एन.पी.सी. नं. १६१
काठमाण्डौ

our webpage: www.nbcinepal.org

our e-mail ID: nbcinepal@gmail.com