REFORMED & PRESBYTERIAN SEMINARY

RESTORERS

Vol.6. 2022

स्थितिस्थापन

कठिन समयमा आत्मिक अबलता

Resilience

Boosting Spiritually in Hard Times

REFORMED & PRESBYTERIAN SEMINARY

VISION
We see Nepali Communities flourishing in the fruits of the Gospel through the labor of disciples who are yoked to Christ.

MISSION
To provide Christ-centered training to equip godly leaders for Christ's church among Nepali people, who are authentic in Christian character, competent in theological knowledge and equipped for ministry.

VALUES
We want to glorify God through upholding these values:

Reformed World and Life View
Christ-Centered Education
Missionary Spirit and Zeal
Gospel Transforming Community
Nurturing with Nepali Resources
Network of Christian Leaders
Covenant Spirituality
Servant Leadership
Holistic Human Development
Training for Vocational Ministry

ADMISSION REQUIREMENTS
To ensure excellent theological education. All applicants must fulfill all the requirements and qualifications in order to get admission at Reformed & Presbyterian Seminary (RPS).

General Requirements for both programs Master of Divinity (MDiv) and Bachelor of Theology (BTh) Admissions:

Follow these steps to apply

Step 1: Fill the online pre-application available in Seminary *website (www.rpsnepal.com)*.

Step 2: Seminary will contact with you via phone or email to submit your complete forms.

Step 3: Download the application form from website and fill the form completely and send it to the seminary office.
Or you can also take application from RPS office.

Step 4: Submit the application forms to office before July 15 (check the list of required documents when you submit application).

a. Baptism Certificate, if no certificate, an official letter from pastor.
b. Transcripts and Certificates from all previous schools/institutions.
c. Letter of Recommendations—one from Pastor, and another from academic institution.
d. An essay recently written by you (200-350 words-only for MDiv.)

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT

REFORMED & PRESBYTERIAN SEMINARY
Lalitpur Metropolitan City, Ward No. 25
Phulbari Chowk, Bhaisepati
Phone: 977-1-5592987 | **Fax:** 977-1-559298
Postal: GPO 8975, EPC 1923 Kathmandu, Nepal
Email: rpseminary@gmail.com
Web: www.rpsnepal.com

सम्पादकीय

मणी कोराइला
सम्पादक

उपदेशक १:१४ "सूर्यमुनि गरिएका सबै काम मैले देखेको छु। ती सबै व्यर्थ हुन्, बतासलाई खेदेको जस्तो मात्र ।"

कोरोना काल । सायद हाम्रो पुस्ताले देखेको, भोगेको कारुणिक अनि पीडादायक अवस्था । यो महामारीको बारेमा समाचारहरू मात्र हेरिएन-पढिएन । यसको जटिलताको अनुभव पनि गरियो । यसले धेरैको जीवनहरण गरेको साक्षी पनि भइयो। केवल मुकदर्शक। निरीह । तै कोरोनाका पराकम्पनहरू मत्थर होला कि भन्ने अवस्थामा सहकर्मी मित्र डा. विरेन्द्र श्रेष्ठको देहावसान । धेरै योजना र दर्शन बोकेको व्यक्तित्वको स्वर्गीय यात्राले कोरोनाबाट लरबराउँदै उठ्न लागेको हाम्रो सेमिनारीमा अर्को आघात थपियो । 'सूर्य मुनिका सबै काम व्यर्थ ?'

हो ! उपदेशकका लेखकको मूल सन्देश नै 'सबै कुरा व्यर्थ हुन् ।' यदि हाम्रो जीवन परमेश्वरबाट अलगिएको छ भने साँचो आनन्द र सन्तुष्टि परमेश्वरमा नभएर संसारका थोकहरूमा खोज्छौं भने, लेखकको आफ्नो खोजको निष्कर्ष यसरी दिन्छन्: "परमेश्वरको भय राख र उहाँका आज्ञाहरू पालन गर । किनभने मानिसले गर्नुपर्ने सारा कर्तव्य यही नै हो (१२:१३) ।" हो, हामी उहाँका चुनिएका जाति भए तापनि 'सूर्यमुनि' का सबै कुरा हाम्रो नियन्त्रणमा छैनन् - यो अवस्थामा पनि परमेश्वरलाई चिन्ने अनि उहाँको वृहत् मिसनमा सहभागी नहुने कुनै बहाना छैन। किनभने सबै कुराको न्याय उहाँले गर्नुहुन्छ (१४ पद) ।

स्वर्गीय वैभवको सुन्दर आशामा जिउने हामी अझै पनि पापले भद्रगोल गरेको संसार अनि शरीरमा छौं । शैतान त शैतानै भईहाल्यो, जो 'कसलाई भेटौं र खाइ हालौं' (१ पत्र ५:८) भनेर गर्जिदै हिँडेकै छ । यस्ता प्रतिकुलताका काँडाहरूका बिचमा फुलेका हामी 'फुलहरूलाई' पनि संसारमा तरङ्गीत हुने 'कम्पन' र 'पराकम्पनहरू' ले घोच्ने, थिलथिलो बनाउने र पिरोल्ने काम गर्दछ । परिणामस्वरूप हामी शारीरिक, आत्मिक लगायत अरू पक्षहरूमा पनि शिथिल हुन पुग्दछौं । साँच्चै सबै 'व्यर्थ' पो हो कि क्या हो ? भन्ने अवस्थामा पनि पुग्न सक्दछौं ।

तथापि परमेश्वरले हामीलाई त्यहीँ हालतमा छोड्नुहुन्न। उहाँको आह्वानलाई पूरा गर्न पुनःताजकीका साथ हामीलाई पुनःस्थापित गर्नुहुन्छ । चाहे परिस्थिति जस्तो प्रतिकुल किन नहोस् ! संसारका कुराहरूले हामीलाई अन्धकारको खाडलमा धकेले तापनि उहाँले हामीलाई सम्हाल्नुहुन्छ र स्थिर राख्नुहुन्छ। इसाई ईश्वर धर्मशास्त्रमा यसलाई 'स्थितिस्थापन' भनिन्छ । यसर्थ, Restorers पत्रिकाको यस अंकमा 'स्थितिस्थापन' लाई दर्बिलो बनाउनका लागि धर्मशास्त्रमा लेखिएका वचनहरूलाई प्रकाश पार्ने कोशिष गरिएको छ । इतिहासमा हाम्रा अग्रजहरूले कसरी प्रतिकुल परिस्थितिको सामना गरे भन्ने लगायत अरू पक्षहरूलाई पनि समेटिएको छ । साथै इसाईहरूको प्रमुख 'स्थितिस्थापक' भनेको येशूको पुनःउत्थान र पवित्र आत्माको आगमन हो। फलस्वरूप अन्योलमा रहेका चेलाहरू अझ शक्तिशाली भएर परमेश्वरको आह्वानलाई पूरा गरेका थिए। हामी आशा गर्दछौं कि यस अङ्कमा समाहित लेख र रचनाहरू यहाँहरूको स्थितिस्थापन वृद्धि गर्नलाई सहायक सिद्ध हुनेछन् ।

अन्त्यमा, यस अङ्कमा स्व. डा. विरेन्द्र श्रेष्ठको स्मरणमा पनि केही लेख र श्रद्धाञ्जलीहरूलाई समावेश गरिएका छन् । उहाँको स्मरण हाम्रो सेमिनारीले मात्र नभएर सम्पूर्ण नेपाली इसाई जगतले गर्ने नै छ । अलविदा विरेन्द्र सर ।

Word from the Chairman

Dr. Mahendra Bhattarai

RESILIENCE

I cannot imagine how difficult this must be for his Human history is replete with disobedience to God, be it at the provocation of the Devil (Gen 3:1-6) or with willful deviation by David (2 Sam 11:4) of the Ten Commandments (No.7 and No.10). But God also provided the disobedient sinners relief, repentance, forgiveness, or prevention from further deviation from their state or risk of separation from Him! Thus, they gained resilience or ability to respond to God's command to being as good as God would like them to be with the strength of the Holy Spirit as instilled in them by God in His Grace.

Even in the most unfavorable situation Esther continued in her mission (Book of Esther) and was successful. Joseph refused to submit to the seduction of Potiphar's wife and had go to prison for being good (Gen 39:11-23)! And he continued being good! And he later helped his brothers even though he had been treated badly by them before. Daniel refused to eat the royal delicacies to avoid defiling himself (Daniel 1:8-15). Shadrach, Meshach and Abed Nego made it known to the king Nebuchadnezzar clearly that they would not worship the idols he had installed (Daniel 3:16-18). He continued praying and thanking God three times a day even when there was a royal decree to pray to the king Nebuchadnezzar (Daniel 6:10-14). And God stopped the lions from harming Daniel (Dan 6:22). Job (Book of Job) returned to his loyalty to God despite the conflict and confusion he had in him under external influences. Paul continued in his mission of Church planting, teaching and disciple making in spite of the intense persecution and ship-wreck he had to go through. Jesus refused to comply with the devil's advice to deviate and mis-interpret Gods words (Luke 4:1-11)!

We should not be surprised but feel happy to be tested and participate in Christ's sufferings in demonstrating our integrity with Him (1 Peter 4:12-16)!

"Even in the most unfavorable situation Esther continued in her mission (Book of Esther) and was successful. Joseph refused to submit to the seduction of Potiphar's wife and had go to prison for being good (Gen 39:11-23)! And he continued being good! And he later helped his brothers even though he had been treated badly by them before."

Editorial Committee

Editorial: Rev. Mani Koirala
Chairman Desk: Dr. Mahendra Bhattrai
Principal Desk: Rev. Mani Koirala
Assistant: Rev. Binod Rai

Advisor:
Rev. Arbin Pokharel
Rev. Jayraj Gurung
Rev. Amit Karthak

Content

सम्पादकीय 3
Word from the Chairman 4
स्थितिस्थापन 7
स्थितिस्थापन वृद्धि गर्नमा सङ्गीतको भूमिका 11
परमेश्वरको वचन स्थितिस्थापनको श्रोत हो 13
स्थिति–स्थापकका नमुनाः परमेश्वरको दास र मण्डली 15
अल्पविश्वासी 18
पुस्तकालयको महत्व 22
The Resurrection of Jesus Christ 24
Fed-Up, Flat Out and Feeling Low 26
Remembering Late Birendra Shrestha Sir 26
हार्दिक श्रद्धाञ्जली जो प्रभुमा सुत्नुभयो 28
आदरणीय बिरेन्द्र सरको अन्तिम वचन 30
Memorial 33-34

We wish you Reformed &
Presbyterian Seminary Family
a blessed Christmas & a Happy New Year 2023.

Nepal Presbyterian Alliance emerged in 1996 to represent Presbyterian and Reformed Churches in the Nepali Christian Community in Nepal and abroad. It exists to mutually encourage one another as belonging to the same historical faith tradition.

NEPAL PRESBYTERIAN ALLIANCE

Rev. Dr. Mahendra Bhattarai
Moderator

Rev. Amit Karthak
General Secretary

May you be blessed with the knowledge that you are never alone in life and that God will always be there to watch over you and guide you."

Merry Christmas and a joyful New Year 2023

Nepal Reformed Church is a network of Cross-Way Churches in Nepal.

Cross- Way Church is a well of grace, from where we'll draw and serve, so that Christ centered churches will be planted in the all the districts of Nepal.

NEPALI REFORMED CHURCH
CROSS-WAY CHURCH

Rev. Dr. Arbin Pokharel
Chairman

स्थितिस्थापन

रेभ. मणी कोइराला

"स्थितिस्थापन" नेपाली भाषामा खासै प्रयोग नभएको शब्द हो। यसलाई अंग्रेजी भाषामा "resilience" भनिन्छ। ल्याटिन शब्द "resilier" (यसको आधार शब्द salire हो) बाट व्युत्पतित शब्द "resilience" को शाब्दिक अर्थ "bounce back, to jump back, or to recoil" हुन्छ । यो शब्दको प्रयोग विभिन्न विधाहरू, जस्तै दर्शनशास्त्र, विज्ञान, गणित तथा समाजशास्त्रहरू इत्यादिमा पनि प्रयोग भएको पाइन्छ । प्रायजसो यी विद्याहरूमा यो शब्दलाई "स्थिति सुधार गर्नु, पुरानै अवस्थामा फर्कनु, सहेर प्रतिरोध गर्नु, दवावसँग जुध्ने क्षमता अनि कुनै पनि परिस्थितिलाई उत्तम बनाउन सक्ने गुण" इत्यादिको रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ । "स्थितिस्थापक" सम्बन्धमा माथि व्यक्त गरिएका परिभाषाहरू हाम्रा जीवनका केही परिस्थितिहरूमा उपयोगी सिद्ध हुन सक्दछन्। तथापि इसाई ईश्वरशास्त्री चिन्तकहरूले चाहिँ स्थितिस्थापकलाई परमेश्वरको आह्वान पूर्ण गर्नका लागि उहाँबाट नै पाएको शक्तिलाई चित्रण गर्दछन्, चाहे परिस्थिति जति नै प्रतिकुल होस्। स्थितिस्थापन चाहिँ परमेश्वरको महान् उद्देश्यमा स्थिर रहनु हो । जुन परमेश्वरको प्रेमबाट अभिप्रेरित हुन्छ, जस्का लागि छिमेकी र साथीभाइबाट निरन्तर उत्साह र समर्थन पाइरहन्छौं। संसार र परिस्थितिहरूले हामीलाई अन्धकारको खाडलतिर धकेले तापनि हामीलाई उहाँले सम्हाल्नुहुन्छ। जस्ले हामीलाई उहाँको महिमाको लागि आह्वान गर्नु भएको छ।

जब प्रतिकुल परिस्थितिहरू (जस्तै कोरोना, महामारी, रोग, अनिकाल, वियोग इत्यादी) ले हामीलाई आक्रमण गर्दछ तब हामी आक्रान्ति हुन्छौं । अनिश्चितता, डर, शंका, नैराश्यता इत्यादिका जञ्जालमा हामी फस्छौं। यो स्वाभाविक नै हो। यस्ता परिस्थितिहरूले मानवजीवनको सम्पूर्ण पक्षहरूमा नै हानी पुऱ्याउँछः आत्मिक, शारीरिक, मानसिक, संज्ञान अनि सृजनशील र सामाजिक । यी सम्पूर्ण पक्षमा आएका विचलनहरूबाट कसरी हामी पुनःस्थापित हुने त ? झन् अझै शक्तिशाली भएर ? यस लेखमा हरेक पक्षहरूमा कसरी resilience हुने भन्ने बारेमा संक्षिप्तमा प्रकाश पार्ने कोसिस गरिएको छ।

यो शब्दको प्रयोग विभिन्न विधाहरू, जस्तै दर्शनशास्त्र, विज्ञान, गणित तथा समाजशास्त्रहरू इत्यादिमा पनि प्रयोग भएको पाइन्छ ।

१) आत्मिक पक्षहरू

क. जीवनको अर्थ र आह्वान

जीवन के हो र म किन जिउन चाहन्छु भन्ने कुराको स्पष्ट ज्ञान भयो भने हामीमा resilience आउँछ । आफूले गर्न खोजेको कुरा उचित छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुने व्यक्तिहरू अप्ठचारा र दुःखदायी परिस्थितिहरूमा पनि स्थिर हुन सक्दछन् । यदि जीवनको उद्देश्य नै थाहा भएन भने अक्रियाशीलता उत्पन्न हुन्छ जस्ले गर्दा resilience कमजोर हुन्छ । यसैगरि परमेश्वरको आह्वानलाई पनि स्पष्ट बुझ्यौं भने हामी resilient हुन सक्छौं । परमेश्वरको आह्वान/बोलावट भनेको कुनै विशेष कामका लागि चुनिनु मात्र नभएर एउटा विश्वासीको सम्पूर्ण जीवनशैली र जिम्मेवारी हो । सम्पूर्ण परिस्थितिमा हामीले भन्न सक्नु पर्छ कि मेरो होइन तर "तपाईंको इच्छा पूरा होस् ।"

ख. आशा र विश्वास

resilient विश्वासीहरूमा सधैं आशा र विश्वासको ज्ञान हुन्छ । आशा र विश्वासले चिन्तित हुनबाट बचाउँछ । आशामा जिउनु भनेको प्रतिकुल परिस्थितिलाई स्वीकार गर्दै प्रार्थना र अर्जिबिन्तीमा असल समयको प्रतिज्ञा गर्नु हो । किनभने उहाँले हामीलाई सृष्टि गर्नु भएकाले उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ (उत १:२७; भज १३९:१३; यूह ३:१६) । सबै प्रतिकुल परिस्थितिमा उहाँले हस्तक्षेप गर्नु हुन्न - तर ती परिस्थितिको प्रयोग गर्दै उहाँले आफ्नो महिमा लिनुहुन्छ । (हेर्नुहोस् दान ६:१७-२२; व्य ८:२-३) ।

ग. क्षमा र कृतज्ञता

क्षमादानले मानसिक, भौतिक र आत्मिक स्वास्थ्य पुनःस्थापना गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । बदला लिने काम परमेश्वरको हो । क्षमादानले तिक्तता र तितोपनदेखी छुटकारा दिन्छ जस्ले गर्दा resilience वृद्धि हुन्छ । हामी क्षमा पाइएकाहरूले क्षमा दिने अभ्यास गर्नु पर्छ र नभएको वा गुमेको निम्ति कृतज्ञ हुनु पर्छ । कृतज्ञीहरू स्वस्थ, प्रशन्न र सकारात्मक सोच राख्नेहरू हुन्छन् । यस्तो अभ्यासले पनि resilience वृद्धि हुन्छ ।

घ. विश्राम र समुदाय

विश्राम मानव-जीवनको आधारभूत पक्ष हो । यसकारण परमेश्वरले विश्रामलाई आज्ञाको रूपमा दिनुभयो (प्रस २०:८-१०) । हामीलाई मानसिक र शारीरिक विश्रामको आवश्यकता पर्छ जस्ले resilience लाई वृद्धि गराउँछ । साथै resilience लाई सशक्तिकरण गर्न समान प्रकृतिका समुदाय जस्तै मण्डली, प्रार्थना झुण्ड इत्यादिले पनि मद्दत गर्दछ ।

ङ. आत्मिक अनुशासन

हाम्रो धर्मशास्त्रले यो स्पष्ट पार्दछ कि हामी विश्वासीले दुष्टको मुकाबिला गर्नु पर्दछ । बाइबल अध्ययन, अरूसँग सङ्गति, नियमित प्रार्थनाहरू इसाई जीवनका आधारभूत जीवनशैलीहरू हुन् । यस्ता अभ्यासले resilience वृद्धि गराउँछ । कठिन समयमा पनि परमेश्वरलाई विश्वास गर्न रोज्नु पर्दछ ।

२) शारीरिक पक्षहरू

यदि हामी शारीरिक रूपमा कमजोर र रोगी अनि पीडामा छौं भने हाम्रो resilience शक्ति एकदम न्युन हुन सक्छ । शारीरिक रूपमा तन्दुरूस्त व्यक्तिको चभकषष्भिलअभ क्षमता उच्च हुन्छ । शारीरिक रूपमा resilience निर्माण कसरी गर्ने बारे केही उपायहरू तल व्यक्त गरिएका छन् ।

क. शारीरिक अभ्यास, आराम र निन्द्रा

शारीरिक अभ्यास परमेश्वरको बरदान हो (१ तिमो ४:८) । हाम्रो शरीरलाई जति क्रियाशील बनायो, प्रतिरक्षा संयन्त्र त्यति नै अब्वल हुन्छ । शारीरिक अभ्यास मानसिक स्वास्थ्यसँग पनि जोडिएको हुन्छ, जसले चिन्ता र नैराश्यतालाई पनि न्युनिकरण गर्दछ । यसैगरि परिश्रमका बाबजुद उचित आराम र निन्द्राको पनि आवश्यकता पर्दछ । हेर्नुहोस् भज १२७:२; लूक ८:२३-२४; यूह ४:६-८; ५:२-९ । यिनीहरूको उचित अभ्यास र व्यावहारिक प्रयोगले resilience वृद्धि हुन्छ ।

ख. उचित खानपित र स्वास्थ्य जााच

समय-समयको उपवास आत्मिक प्रयोजनका लागि उपयोगी भए तापनि प्राकृतिक रूपमा हाम्रो शरीरलाई उचित भोजनको आवश्यकता पर्दछ (फिलि ४:१२) । यसर्थ हाम्रो शरीर जुन "परमेश्वरको प्रतिरूप" अनि "पवित्र आत्माको मन्दिर" हो, यसलाई स्वस्थ र क्रियाशील बनाउनका लागि नियमित उचित भोजन ग्रहण गर्नै पर्दछ । साथ-साथै रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोगको बाटो नै छेक्नु भने झैं समय-समयमा सम्पूर्ण शरीरको स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ। यसप्रकार यी उपायहरूद्वारा शारीरिक रूपमा resilience वृद्धि गराउन सकिन्छ ।

३) मानसिक/भावनात्मक पक्षहरू

प्रतिकुल परिस्थितिहरूका कारणले विश्वासीहरू पनि बेचैन, चिन्तित, उदास अनि हतास हुन्छन्। स्वाभाविक रूपमा मानवीय प्रतिक्रियाहरू व्यक्त गर्दछन्: जस्तै रीस, चिन्ता, अन्योलता, अनिश्चितता इत्यादी । तर हामी भावनात्मक वा मानसिक तनावमा नै रहिरहनु हुँदैन । निम्न अभ्यासहरूद्वारा मानसिक तनावहरूलाई न्युनिकरण गर्न सकिन्छ जस सँगसँगै resilience शक्तिको पनि वृद्धि हुन्छ ।

क. मनोविकारहरूको खुलासा

एउटा अध्ययनले के देखाउँछ भने कुरा गर्ने मानिस अरूभन्दा बढि स्वस्थ हुन्छ । विशेषगरि मनोविकारहरू खुलाउने कुरा त्यति सामान्य भने होइन । जसका लागि उचित व्यक्ति (जसले अरूलाई नबताओस्) र उचित स्थानको आवश्यकता पर्दछ । तर resilient हुनका लागि कुरा गर्नै पर्दछ। मर्कूस ५ मा येशूले एउटी रगत बग्ने स्त्रीलाई बोल्न लगाउनु भयो । उनले शारीरिक सँगसँगै मानसिक चङ्गाइ पाएर गइ (५:३४) । हाम्रो नेपाली समाजमा मनोविकारहरूलाई अरूसँग खुलाउने भन्दा लुकाउने वा ढाकछोप गर्ने प्रचलन बढ्दो छ । जस्ले गर्दा हामी resilient हुने भन्दा झन्-झन् दलदलमा फस्दै जादछौं । मनोविकारहरूलाई सुनाउने व्यक्ति फेला नपरेको वा नचाहेको खण्डमा एउटा डायरी बनाएर लेख्न पनि सकिन्छ ।

ख. विलाप र प्रार्थना

मनोभावनाहरूलाई प्रकट गर्ने एउटा प्रखर माध्यम प्रार्थना र विलाप हो । भजनसंग्रह, विलाप अनि ईश्वरवक्ताका पुस्तकहरूमा यसका उदाहरणहरू प्रशस्त मात्रामा छन् । फिक्रिहरू हाम्रा प्रार्थना, विलाप अनि रोदनमा परमेश्वरलाई सुम्पिदिनु पर्दछ जस्ले हामीलाई कठिन परिस्थितिमा शक्ति दिनुहुन्छ (हेर्नुहोस् १ पत्र ५:७; मत्ती ६:३४; १ कोर १०:१३) । रुनुलाई हाम्रो संस्कृतिमा कमजोर र निरिहको अभिव्यक्तिको रूपमा हेरिन्छ। रूवाइ पछि हामी हल्का महशुस गर्दछौं । रोदन कमजोरको पहिचान वा resilience कम भएका कारणले होइन । तर यथार्थमा रोदनपश्चात् resilience बढ्छ (हेर्नुहोस् उप ७:३; लूक ६:३१) । रोदन मात्र नभएर मनोरोञ्जन हसाइ वा मुस्कानले पनि resilience वृद्धि गर्दछ ।

ग. नकारात्मक सोचबाट टाढा रहनु

परिवारको नकारात्मक सोच र कुरा गराइले नैराश्यता उत्पन्न गराउँछ । बरु यसको सट्टा थोरै समयको लागि भए तापनि मन बहलाउने कार्यहरू गर्न सकिन्छ, जस्तै खेलकुद, पदयात्रा, प्रकृति-दर्शन, साथीभाइसँग भेटघाट इत्यादी । हाम्रो मुखबाट असल वाक्यहरू मात्र निस्किनु पर्दछ (एफि ४:२१) ।

यसका साथ-साथै यदि मानसिक रूपमा हामी खस्किएका छौं भने आत्मिक अनुशासनका साथ-साथै परिपक्व अनि सम्बन्धित विषयमा दक्ष व्यक्तिहरूसँग सहायता माग्न हिच्किचाउनु हुँदैन ।

४) संज्ञान र सृजनात्मक पक्षहरू

प्रतिकुल परिस्थितिहरूले हाम्रा संज्ञान र सृजनात्मक पक्षहरूलाई पनि क्षत-विक्षत पारेको हुन्छ । फलस्वरूप हाम्रो resilience क्षमता एकदम कमजोर हुन्छ । यस्तो अवस्थामा कुनै सृजनात्मक र प्रगतिशील कार्यहरू हामी गर्न सक्दैनौं । किन नी ? किनकि हामी पीडा र सतावट मै हाम्रा विवेकलाई बन्दी बनाएका हुन्छौं । यस्तो अवस्थामा resilience प्राप्त गर्नलाई निम्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ ।

क. दिमागलाई क्रियाशील राख्दै समस्या समाधानका उपायहरूतिर ध्यान दिने

समस्यामा मात्रै ध्यान दिएर घोत्लिरहनु भन्दा समस्याको जरो पहिचान गरेर त्यससँग जुध्ने र समाधान तिर लाग्नु पर्दछ । समस्याको सही पहिचान गर्न सकियो भने समाधानका लागि विकल्पहरू पनि देखिन्छन् । गर्न नसक्ने अर्थात् असम्भव कुराहरूमा उग्राइरहनु भन्दा गर्न सक्ने कुराहरूमा क्रियाशील हुनु पर्छ । resilient मानिसहरू हरेक परिस्थितिहरूलाई एउटा सिक्ने अवसरको रूपमा लिन्छन् ।

ख. कष्टको ईश्वरशास्त्र

हामी परिस्थितिहरूको परिभाषा कसरी गर्दछौं ? स्थितिस्थापक विश्वासीहरू 'हरेक कुरामा परमेश्वरले भलाइ नै गर्नुहुन्छ' (रोम ८:२८) भनेर विश्वास गर्दछन् । प्रतिकुल परिस्थितिमा आफूलाई 'अभागी' वा 'आशावादी' ठान्नु त आफ्नो रोजायको कुरा हो । 'सम्वृद्धिको सुसमाचार' (साँचो विश्वासीलाई केही खराबी हुन्न भन्ने अतिवादी सोच) को ओत-प्रोत भएको हाम्रो नेपाली इसाई समुदायहरूमा आफूलाई 'अभागी' ठान्नु वा 'कमजोर विश्वासी' ठान्नु स्वाभाविक कै होला । तर येशू र उहाँका चेलाहरू (२ कोर ११:२३-३१) धेरै कठिनाइहरूलाई चिर्दै अगि बढेका थिए । हाम्रा विश्वासका अग्रजहरूको जीवन पनि दर्दनाक नै थियो । कयौं शहिद भए । हाम्रो विश्वास चाहिँ यो हो कि हाम्रो परमेश्वर कृपालु हुनुहुन्छ । जो हाम्रा दुःख कष्टमा सँगै हुनुहुन्छ । अनि स्वर्गमा मृत्यु र रूवाइ छैन (प्रका २१:४) ।

यसर्थ प्रतिकुल परिस्थितिहरूमा माथिका कुराहरूमा मन लगाउनु पर्दछ (कल ३:२; फिलि ४:८) । जुन कुरा परमेश्वरको दृष्टिमा उचित छ ती कुराहरूमा मन लगाउनु पर्दछ । हाम्रा विचारहरू क्रियाशील र सृजनात्मक हुनु पर्दछ । हामी परमेश्वरको स्वरूपमा सृष्टि भएका सृजनशील प्राणी हौं ।

५) सामाजिक पक्षहरू

स्थितिस्थापना एउटा व्यक्तिमा मात्र हुने कुरा होइन । स्थितिस्थापना व्यक्तिहरूका बिचमा हुने सम्बन्धले पनि प्रभावित भएको हुन्छ । अध्ययनहरूले के देखाउँछ भने साथीभाइ, परिवारका सदस्य तथा समकक्षीहरूको सहायताले नै एउटा व्यक्तिमा विकसित हुन सक्ने मानसिक अस्वास्थ्यताको खतरालाई न्युनिकरण गर्न सक्दछ । सामाजिक रूपमा अलग भएको व्यक्तिमा मानसिक जटिलताको सम्भावना अधिक हुन्छ । एउटा भनाइ छ, "हर्ष चाहिँ अरूबाट आउँछ रे ।" यसकारण कसले हामीलाई परमप्रभुमा बढ्ता आनन्दित तुल्याउँछ, त्यस्ता व्यक्तिहरूको खोजी अनि सङ्गत गर्नु पर्छ (हितो २७:१७) ।

विवाहित जीवनमा यदि जोडीको सम्बन्ध राम्रो छ भने तिनीहरू दर्बिला स्थितिस्थापक व्यक्तिहरू हुन्छन् । यो असल जोडीको सम्बन्ध स्वाभाविक रूपमा छोरा-छोरीहरूमा प्रसारित हुन्छ र उनीहरू पनि स्थितिस्थापक हुन्छन् । हरेक कुरा फल्न-फुल्नलाई उचित वातावरणको पनि आवश्यकता पर्दछ । यदि हाम्रा संस्थाहरू जस्तै मण्डली, समुदाय, सरकार, संस्कृती, सुरक्षा संयन्त्र इत्यादि अनुकुल छन् भने स्थितिस्थापनाको शक्ति त्यही अनुपात उच्च हुन्छ । (तर प्रतिकुल परिस्थिति आफैंले हामीलाई कम स्थितिस्थापक बनाउनलाई चुनौती भने थपि दिन सक्छ) तर प्रतिकुल परिस्थितिले भने हामीलाई कम स्थितिस्थापक बन्नलाई चुनौती थपि दिन सक्छ तर हामी त्यही अल्झनु हुँदैन । हाम्रो नमुना व्यक्तित्व येशू प्रभु हुनुहुन्छ, जो सबैभन्दा स्थितिस्थापक व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । जसले हरेक प्रतिकुलताको सामना गर्नुभयो ।

अन्त्यमा, हामीले स्थितिस्थापकका विविध पक्षहरूको चर्चा गऱ्यौं । जसै हामी पापद्वारा पतित संसारमा जीइरहेका छौं, संकष्ट, विपत्ती तथा खेदो-सतावतहरू हाम्रा समिप मै छन् । यी तीता सत्यहरूले हामीलाई स्वाभाविक रूपमा थकित र निरूत्साहित पार्न सक्छन् । तर परमेश्वरले हामीलाई निराशाको दलदलमा भासिनलाई होइन आशा र उत्साह दिनलाई 'साक्षीको ठूलो बादलले घेरेर राख्नुभएको छ (हिब्रू १२:१-३)' । यसर्थ, हरेक कठिनाइलाई चिर्दै, विश्वासको जरालाई अझै गहिराइतिर फैलाउँदै एउटा दृढ स्थितिस्थापक व्यक्तित्व भएर परमेश्वरलाई र छिमेकीलाई प्रेम गर्ने उहाँको आज्ञाकारी व्यक्तित्व हुनु भएको होस् । उहाँले नै तपाईं र मलाई स्थितिस्थापक व्यक्तित्व बनाउनु हुन्छ (फिलि २:१३)

स्थितिस्थापन वृद्धि गर्नमा सङ्गीतको भूमिका

बिनोद मगर

गीतसङ्गीत मानवीय जीवनको एक अभिन्न अंग हो । यो हाम्रो दैनिक जीवनसँग जोडिएको हुन्छ । बाइबलमा विशेषगरि पुरानो नियममा सङ्गीत मानविय जीवनको हरेक पक्षमा व्याप्त भएको पाउँछौं, जस्तैः दुष्ट आत्माहरूलाई भगाउन सङ्गीतको प्रयोग (१ शमू १६:१६,२३), मन्दिरमा बलिदानको अनुष्ठानको भागको रूपमा (२ इति २३:१८), र सबैभन्दा माथि परमेश्वरलाई प्रशंसाको लागि (भजनसंग्रह) । नयाँ करारमा पनि सङ्गीतबारे हामी देख्न सक्छौं (कल ३:१६; एफि ५:१९; प्रे १६:२५) । साथै प्रकाशको पुस्तकले पनि स्वर्गमा निरन्तर परमेश्वरको महिमाको निम्ति सङ्गीतको प्रयोगबारे बताएको छ (प्रका ४:८,११; ५:९-१३; १५:३-४) । हामी इसाईहरूको जीवनको हरेक भागमा गीत सङ्गीतको व्यापक प्रयोग हुने गर्दछ । चाहे जन्म होस् वा मृत्यु, विवाह, यात्रा, भेटघाट, उत्सव इत्यादि हरेक अवस्थामा हामी प्रत्यक्ष गीत सङ्गीतसँग जोडिएका छौं ।

हाम्रो स्थिति स्थापकको विकासमा असर पार्ने महत्वपूर्ण कारकहरूमध्ये एक सङ्गीत हो । स्थितिस्थापनलाई अमेरिकि मनोवैज्ञानिक संस्थाको परिभाषाअनुसार कठिन वा चुनौतीपुर्ण जीवनका अनुभवहरूलाई सफलतापूर्वक अनुकूलन गर्ने प्रकृया र परिणाम दुवैलाई बुझाउँछ । यसमा मानसिक, भावनात्मक र व्यवहारात्मक लचिलोपन साथै आन्तरिक र बाह्य दुवै मागहरू समायोजन गर्ने क्षमता रहेको हुन्छ। सङ्गीतको प्रयोग प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो स्थितिस्थापनसँग जोडिएको हुन्छ । किनभने सङ्गीतले हामीलाई हाम्रो आशा र विश्वासमा पुर्नस्थापित गर्दछ र हामी को हौं र के हौं भनेर आफैंलाई स्मरण गराउँछ। यसर्थ यसको महत्व अति नै छ। त्यसैले, हामीले हरेक दिन सुन्ने र गाउने धुनहरू मार्फत कस्तो प्रकारका सन्देशहरू आफैंले आफैंलाई प्रवाह गरिरहेका छौं भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ। सङ्गीतले हाम्रो जीवनको विभिन्न क्षेत्रहरूमा पार्ने प्रभावहरू बारे छोटो रूपमा हेरौं ।

गीतसङ्गीत मानवीय जीवनको एक अभिन्न अंग हो । यो हाम्रो दैनिक जीवनसाग जोडिएको हुन्छ । बाइबलमा विशेषगरि पुरानो नियममा सङ्गीत मानविय जीवनको हरेक पक्षमा व्याप्त भएको पाउँछौं ।

सङ्गीतका प्रभावहरू

१. शारीरिक - सङ्गीतले हाम्रो भौतिक/शारीरिक पक्षहरूमा प्रभाव पार्न वा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। जब हामी कुनै गीत सङ्गीत सुन्छौं तब हामीमा त्यसअनुसारको कल्पना गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ । यसले हाम्रा भावनाहरू उथलपुथल पार्न र हामीलाई शान्त पार्न सक्ने क्षमता राख्दछ । सङ्गीतले हाम्रो मुटुको गति र शरीरमा हुने हर्मोनको स्तरमा पनि प्रभाव पार्दछ । अध्ययनहरूले देखाएको छ कि ढिलो गति वा ध्यान गर्ने किसिमको सङ्गीत सुन्दा हाम्रो श्वास र हृदयको गति कम हुन्छ । कतिपय ठाउँहरूमा सङ्गीत थेरापिलाई चिकित्सकिय औषधीहरूको रूपमा प्रयोग गरिने गरिएको छ । बाइबलमा पनि दुष्ट आत्माहरूलाई भगाउन सङ्गीतको प्रयोग (१ शमूएल १६:१६,२३) भएको हामी देख्न सक्छौं । तसर्थ, सङ्गीतले हाम्रो भौतिक/शारीरिक पक्षहरूमा प्रभाव पार्न सक्ने हुँदा उचित गीतसङ्गीतको प्रयोग गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण छ ।

२. भावनात्मक - सङ्गीतले मानिसको भावनात्मक अवस्थामा ठूलो प्रभाव पार्दछ। यसले श्रोतालाई वास्तवमा त्यो भावना महशुस नगरि सङ्गीतकार र रचनाकारको भावना बुझ्न अनुमति दिन्छ । यसलाई “आनुभाविक भावनाहरू” भनिन्छ। कतिपय गीत सङ्गीतले हामीलाई हाम्रो विगतका भावनाहरूसँग साक्षात्कार पनि गराइ दिन्छ। यस्ता भावनाहरू सबै राम्रा हुन्छन् भन्ने छैनन्। के हामीले रीस, घृणा वा ईर्ष्या जगाउने गीतहरू सुन्न हुन्छ ? के अधर्मी भावनाहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने सङ्गीतद्वारा परमेश्वरलाई महिमा हुन्छ त ? अहँ, हुँदैन। केही सङ्गीतहरूले स्थिति स्थापनलाई शिथिल पनि तुल्याउने भएकाले कस्तो सङ्गीत सुन्दैछौं होसियारी बन्नु पर्दछ ।

हामीले कस्तो प्रकारको गीत सङ्गीत सुन्नुपर्छ ?

- त्यस्ता गीतहरू जसले जीवन, मुक्ति, आशा र प्रेमको बारेमा असल शिक्षाहरू प्रवाह गर्दछन्।
- त्यस्ता गीतहरू जसले हाम्रो ध्यानलाई परमेश्वर, उहाँको योजना, कार्यहरू र प्रतिज्ञाहरूमा केन्द्रित गर्दछ ।
- बाइबल सम्मत र शिक्षाअनुसार भएका गीतसङ्गीतहरू ।
- अनैतिकता र आशाहीनताका सन्देशलाई प्रवाह गर्ने गीत सङ्गीतलाई इन्कार गर्ने ।

३. आत्मिक - सङ्गीत हाम्रो आत्मिक जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भागहरू मध्ये एक हो किनभने हामी सङ्गीतको प्रयोगद्वारा प्रशंसा गाउन र हाम्रो सर्वशक्तिमान परमेश्वरको आराधनामा संलग्न हुन्छौं । सङ्गीतले निसन्देह हाम्रो आत्मिक जीवनको वृद्धि विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ । त्यसैले हामी कस्तो प्रकारको गीत सङ्गीत सुन्नमा समय बिताउछौं भन्ने कुरा निक्कै नै महत्वपूर्ण छ जसले हामीलाई स्थिति स्थापनमा पनि निक्कै ठूलो भूमिका खेल्दछ ।

सङ्गीतले स्थिति स्थापक / Resilience वृद्धि गर्नुमा निकै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । तसर्थ उचित गीतसङ्गीतहरू मात्रै सुन्ने गरौं ।

Resources

David B. Pass, *Music and the Church* (Nashville: Broadman Press, 1989.

Hurly, Kaite. “What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises” *Everyday Health,* July 14, 2022, accessed September 1, 2022, https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience

Miller, Jeff. “The Morality of Music: Music in Christian Perspective”, *The Light on my path,* accessed April 17, 2022, https://thelightonmypath.com/morality-music-christian-perspective/

The Holy Bible. Nepali New Revised Version, Nepal Bible Society, 2012.

परमेश्वरको वचन स्थितिस्थापनको श्रोत हो

एल्डर. उमेश चेम्जोङ्ग

मानिस शरीरमा छ र कमजोर हुन्छ तर परमेश्वरको वचनमा भरोसा गर्नेहरूले नयाँ बल प्राप्त गर्दछन् । किनभने परमेश्वरको वचन सत्य, खोट रहित अनि आफैंमा जीवित छ । मानिस जो-सुकै भए तापनि सबैको जीवनमा कुनै न कुनै दिन बज्रपात अथवा दुःखको क्षण आउँछ । त्यो क्षणमा मानिसहरू आफूलाई सम्हाल्न सक्दैनन्, र आफैंलाई समाप्त गर्दछन् । वा फेरि समाप्त गर्ने सोचमा पुग्दछन् । मानिसको जीवन असफलताको कारण शून्यतामा पुग्छ । त्यतिबेला मानिसहरूलाई आफ्नो जीवनलाई पहिलेको स्थितिमा ल्याउन निकै गाह्रो हुन्छ । त्यस अवस्थामा मानिसलाई कसैको सहारा, साथ अथवा परामर्शको आवश्यकता हुन्छ । त्यस अवस्थामा परमेश्वरको वचनले महत्वपूर्ण भूमिका निभाउँछ । परमेश्वरका सन्तानलाई उहाँको जीवित वचन जो प्रभावकारी, सामर्थ, सत्य छ, जसले पहिलेको अवस्थामा आउन वा स्थितिस्थापन गर्नमा सहायता पुऱ्याउँदछ ।

स्थितिस्थापकको लागि परमेश्वरको साँचो अनि जीवित वचनमा पूर्ण भरोसा हुनुपर्दछ । विश्वासको साथ ख्रीष्ट केन्द्रित वचन सुन्नु, पढ्नु अनि त्यसअनुसारको जीवन जिउनु अति नै आवश्यक छ । किनभने जीवित वचनले सान्त्वना, हिम्मत, परामर्श, नयाँ-बल अनि जिउने आशा दिन्छ । वचन सत्य अनि जीवित छ । जसले विश्वास गर्नेहरूलाई आत्मिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ । वचनले हामीमा नयाँ बल दिन्छ । त्यसैले जससँग ख्रीष्टको वचन हुन्छ, त्यससँग परमेश्वरको अनन्त जीवन हुन्छ र निराशाको कुरा हुदैन ।

त्यसैले ख्रीष्टको वचनले मानिसहरूको जीवनलाई स्थितिस्थापकमा ल्याउँछ । किनभने वचन उहाँको आत्माले प्रेरित भएर लेखिएको हो (२ तिमो ३:१६) । वचन आफैंमा सिद्ध छ । त्यसैले सिकाउनलाई, अर्ती दिनलाई, सच्च्याउनलाई, धार्मिकतामा तालिम दिनलाई लाभ-दायक छ । ताकि, परमेश्वरको छोरा-छोरी हरेक सुकर्ममा पूर्ण रूपले सु-सज्जित हुन सकोस् । वचनले निराशाको साटो आशा लिएर आउँछ ।

बाइबलमा परमेश्वरको वचनले धेरै दुःखी, निरास र असाह्य मानिसहरूको जीवनलाई यथास्थितिमा ल्याउनु भएको छ । किनभने उहाँको वचनमा शक्ति छ र केही पनि खोट अथवा असत्य छैन । येशू ख्रीष्ट स्वयम्ले पनि वचनद्धारा धेरै मानसिक, शारीरिक र आत्मिक रोगीहरूलाई निको पार्नुभएको छ । येशू ख्रीष्ट स्वयम् परमेश्वरको वचनको आज्ञापालन गरेर यो संसारमा उहाँको राज्य स्थापना गर्न आउनुभयो ।

स्थितिस्थापकको साथ-साथै परमेश्वरको वचनले विश्वास अनि आत्मिक रूपमा उत्प्रेरित गर्दछ । उहाँको वचन अटल अनि सत्य छ । जीवित वचनले निरासामा रहेको एक व्यक्तिको जीवनलाई आशामा परिवर्तन गर्दछ । साथै वचनले समाज, परिवार अनि हरेक व्यक्ति जसले उहाँको वचनको आदर गर्दछ त्यसमा नयाँ परिवर्तन आउँदछ । किनभने परमेश्वरको वचनले विश्वासीहरूलाई पापको परिक्षाबाट निस्कन मद्दत गर्दछ । वचन हाम्रो लागि दुईधारे तरवार हो । मानिस आफ्नो बौद्धिकताले आफूलाई पापबाट बचाउँन सक्दैन । त्यसैले विश्वास अनि स्थितिस्थापकको लागि पवित्र

धर्मशास्त्रको आवश्यकता पर्दछ । जसले हामीलाई येशू ख्रीष्टको अनुग्रह अनि ज्ञानमा अघि बढ्न प्रेरणा गर्दछ (२ पत्र ३:१८) । साथै उहाँमा विश्वास गरेकोले हामी ख्रीष्टमा नयाँ जीवन सुरु गरेका छौं (हिब्रू ६:१) । नयाँ जीवनको साथ-साथै जसले परमेश्वरको वचन असल र ईमानदारीताको साथ सुन्छन् अनि पालन गर्दछन् भने राम्रो फलहरू फलाउन सक्दछन् (लूक ८:१५) ।

धर्मशास्त्र हरेक परिस्थितिको सामना गर्न उत्प्रेरणा दिन्छ । वचनले जो ख्रीष्टमा छन्, जस्तोसुकै अवस्था वा चुनौतीहरूको सामना गर्न हिम्मत अनि हौसला प्रदान गर्दछ भने सबै चुनौतको सामना गर्न शक्ति दिन्छ । किनभने ख्रीष्टको वचनले हामीलाई जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि उँहाको नजिक आउन अनि त्यो क्रूसलाई नियाल्न सहयोग गर्दछ । वचनले हामीलाई क्रूसको नजिक आएर परमेश्वरमा भरोसा र विश्वास राख्नको लागी अगुवाइ गर्दछ । परमेश्वरको वचनले क्रूको दु:खलाई स्मरण गराउँछ भने परमेश्वरतिर फर्कन हिम्मत दिन्छ । परमेश्वरको वचन हरेक चुनौती र परिस्थितिमा स्थिर रहन सहायता गर्दछ भने हरेक अवस्थाबाट निस्कनमा पनि मद्दत गर्दछ ।

त्यसैले हितोपदेश ३:५ ले यसो भन्दछ,"आफ्नो सारा हृदयले परमेश्वरमा भरोसा राख र तेरो आफ्नै समझ-शक्तिमा भर नपर।" साथै परमेश्वर अनुग्रहकारी हुनुहुन्छ र हराएकको जीवनमा असल योजनाहरू बनाउनु हुन्छ । तर हामीले उहाँमा अथवा उहाँको वचनमा जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि विश्वास र भरोसा राख्न सक्नुपर्छ । किनभने याकूबले भनेजस्तै "जो आपत-विपतमा स्थिर रहन्छ तेसले परमेश्वरबाट जीवनको मुकुट पाउनेछ (याक १:१२) ।

परमेश्वरको वचनमा विश्वास राख्ने हरेकलाई उहाँको वचनले आत्मिक, शारीरिक, र मानसिम रूपमा स्थितिस्थापक हुनुमा ठूलो भूमिका खेल्छ । किनभने परमेश्वरको वचन बहुमूल्य, सत्य, अटल अनि जीवित छ। त्यसमा दृढ विश्वास राख्नाले जीवनमा नयाँ आशा, जोश अनि ऊर्जा पाउँदछ । किनभने आज्ञाकारिताले जीवनमा आशिष् निम्त्याउँछ । साथै उहाँको वचन मार्गदर्शन, परामर्श, उत्साहको लागी उपयोगी छ । उहाँको जीवित वचनले पापमा गिरेकाहरूलाई पापको दल-दलबाट निकाल्दछ । त्यसैले ख्रीष्टको जीवित वचनमा विश्वास राख्नेहरू निराशा होइन आशा पाउँदछन्, किनभने जोसँग वचन छ त्योसँग परमेश्वरको पुत्र येशू ख्रीष्ट हुनुहुन्छ, जो हाम्रो मुक्तिदाता हुनुहुन्छ ।

परमेश्वरको वचनमा विश्वास राख्ने हरेकलाई उहाँको वचनले आत्मिक, शारीरिक, र मानसिम रूपमा स्थितिस्थापक हुनुमा ठूलो भूमिका खेल्छ । किनभने परमेश्वरको वचन बहुमूल्य, सत्य, अटल अनि जीवित छ । त्यसमा दृढ विश्वास राख्नाले जीवनमा नयाँ आशा, जोश अनि ऊर्जा पाउँदछ ।

स्थिति-स्थापकका नमुनाः परमेश्वरका दास र मण्डली

एल्डर. सन्तोष कुमाल

परमेश्वरका दास र इसाई मण्डली स्थिति स्थापकका असल नमुना हुन् । जब कुनै व्यक्तिले आफ्नो भौतिक सम्पत्ति, परिवार र स्वास्थ्य गुमाउछ तब उसको निम्ति जीवनको कुनै अर्थ हुँदैन । चारैतिर अन्धकार, शुन्यता, व्यर्थतता, र आशारहित जीवनको परिकल्पना गर्दछ । परमेश्वरमा समाधानको अन्तिम विकल्प रोज्छ । अय्यूब यस परिस्थितिको सामना गर्ने परमेश्वरको दास स्थिति स्थापक हुन् । उनको जीवनमा आत्मिक, भावनात्मक, सामाजिक, धार्मिक तथा हरेक पक्षमा नै नकारात्मक असर पर्‍यो । तर परमेश्वरमा भरोसा राख्ने अय्यूब आफ्नो परिस्थिति भन्दा माथि उठ्न सफल भए । अर्को तर्फ ख्रीष्टियन इतिहासलाई हेर्दा ख्रीष्टिय मण्डलीहरूलाई पनि स्थिति स्थापकको रूपमा देख्न सकिन्छ । कोरोना कालमा नेपाली मण्डलीले ठूलो क्षति भोग्यो । एउटा शोक पछि अर्को शोक थपिएको अवस्था थियो । तर उत्साहको कुरा त्यस्तो अवस्थामा पनि मण्डली निरन्तर रूपमा प्रार्थना, सङ्गति र सेवा जस्ता कार्यमा लागि रह्यो । अभावमा भएकाहरूलाई आर्थिक सहायता दिने, राहत पुर्‍याउने, भोकाहरूलाई खाना बाँड्ने काममा सरीक रह्यो । शोकामा डुबेकाहरूलाई सान्त्वना दिने, मण्डलीका बिरामीलाई हेरचाह गर्ने कार्यमा पछि हटेन । जसको कारण आज स्थिति बदलिएको छ र हामी पुनः विगत कै अवस्थामा स्थापित हुँदै छौं । तर धेरैमा प्रश्न उठ्न सक्छ कि के त्यो पहिलेको सुन्दर स्थितिमा मानव जीवन, व्यक्ति, समाज, मण्डली स्थापना हुन सक्छ ? के यो सम्भव छ ? यस्तै अनेकौ प्रश्नहरू हाम्रो मनमा उब्जीएका छन् र यस लेखले जवाफ दिने प्रयत्न गर्नेछ ।

परमेश्वरका दासः

परमेश्वरका दास अय्यूब एक उदाहरणीय व्यक्ति हुन् जो पुनः पहिले कै स्थितिमा स्थापित भए । उनले यो उदाहरण दिए कि जसले परमेश्वर माथि भरोसा राख्दछन्, तिनीहरूको निम्ति पुनःस्थापना सम्भव छ । भविष्यको निम्ति आशा छ । धर्मी अययूबको जीवनमा ठूलो बज्रपात परेको थियो । उनको भौतिक सम्पत्ती, परिवारका सदस्य र आफ्नै स्वास्थ्य गुमाउन पुगेको थियो । आफ्नै श्रीमतीको साथ र सहयोग पनि नपाउने परिस्थिति बन्यो र तिनकी पत्नीले तिनलाई भनिन, "के तपाईं आफ्नो निष्ठामा अझै अडी नै रहनुहुन्छ ? परमेश्वरलाई सराप्नुहोस र मर्नुहोस् ।" अय्यूबले जवाफ दिए, "...परमेश्वरबाट हामीले सुखचाहिँ ग्रहण गर्ने र दुःख ग्रहण नगर्ने?" (अय २:९-१०) । यो अय्यूबको अटल विश्वास र परमेश्वरमाथिको भरोसा हो । यसरी नै उनी आफ्नो बिश्वासबाट पछि हटेका छैनन् र आफैंलाई समाल्दै, इमान्दारीतको पहिचान दिए । उनी भन्छन "...मेरो कठिन सेवा जतिसुकै लामो भए पनि मेरो नवीकरणको निम्ति म प्रतिक्षा गर्नेछु (अय १४:१४) । उनी आशावादी पात्र हुन् ।

तर यथार्थमा अय्यूबको जीवनमा आशा र विश्वास मात्र भेटिदैन । उनको जीवनमा निराशाका बादलले पनि उत्तिकै ढोकेको छ । उनी भन्छन्, "म मेरो जीवनलाई घृणा गर्दछु, बाँचीरहने इच्छा छैन । मलाई छोडिदिनुहोस्, किनभने मेरो जीवनको अर्थ छैन (अय ७:१६) ।" उनी आफ्ना दाजुभाइहरू, मित्रहरू, कुटुम्बहरू, चिनाजानहरू, पाहुनाहरू, दासीहरू, ससाना केटाकेटीहरूदेखि पनि अपमानित भएका थिए (अय

१९:१३-१८) । त्यस्तो अवस्थामा अय्यूबको आत्मिक, सामाजीक साथै भावनात्मक जीवनमा प्रभाव परेको बाइबलमा स्पष्ट देख्न सकिन्छ । तर उनी आफ्नो आस्थाबाट कत्ति पनि बिच्चलीत भएनन् । उनी झनै विश्वासमा शक्तिशाली भई प्रस्तुत भएका छन् र भन्दछन् "म जान्दछु, मेरा उद्धारक जीवित हुनुहुन्छ, सबैभन्दा अन्तिम समयमा उहाँ पृथ्विमा खडा हुनुहुनेछु (अय १९:२५) ।" उनले परमेश्वरमाथिको भरोसा थति नै राखेका थिए ।

मृत्युको मुखमा पुगेका अय्यूबले थप आयू प्राप्त गरेका थिए । उनका शरीरका घाउहरू निको भएका थिए । उनको जीवनमा परिवर्तन आएको थियो । त्यो उनको नम्रता र पश्चत्तापी जीवनमा देख्न सकिन्छ । उनी भन्छन् "म आफूलाई तुच्छ ठान्छु, अनि धूलो र खरानीमा बसेर म पश्चत्ताप गर्दछु" अययूब ४२:६ । अय्यूबले आफ्ना मित्रहरूका निम्ति प्रार्थना गरे र परमेश्वरले उनलाई पहिले कै सुदिन हेर्ने अवसर दिनु भयो । गुमेको भौतिक सम्पत्ती र परिवार पुन: प्राप्त भयो (अयू ४२:१०-१७) । उनको स्थिति पुन:स्थापित भएको छ । यसको पछाडि उनको विश्वास, योग्यता, इमान्दारिता, सोझोपना, परमेश्वरको भय, पश्चत्तापी हृदय, आशावादी, क्षमाशील र प्रार्थनामय जीवन महत्वपूर्ण आधारहरू हुन । प्रतिकुल परिस्थितिमा पनि आशावादी हुन सक्ने, परमेश्वर प्रति धन्यवादी हुदै समस्याको समाना गर्न सफल अय्यूब परमेश्वरलाई केन्द्रमा राखी अगाडी बढेका थिए । उनी एक उदाहरणीय स्थिति स्थापक (Resilient) हुन । उनको जीवनले दिने सन्देश यही हो कि कुनै पनि संसारको कष्टले एक स्थिति स्थापकलाई निष्क्रीय तुल्याउन सक्दैन । परमेश्वरप्रतिको प्रेम, आस्था र भक्तिबाट अलग गर्न सक्दैन । के तपाईं अय्यूबको जस्तो परिस्थितिको सामना गर्दै हुनुहुन्छ ? गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं पनि स्थिति स्थापक बन्न सक्नु हुन्छ । कोरोना कालमा तपाईं कुनै न कुनै कष्टबाट गइरहनु भएको थियो होला । आफूलाई अय्यूबको स्थानमा पाउनु भएको होला । कहिले आत्मिक रूपमा बलियो, त कहिले कमजोर पाउनु भएको होला तर तपाईंको जीवन अर्थहिन प्रकारले परमेश्वरले समाप्त हुन कदापी दिनु हुन्न । उहाँलाई प्रेम गर्नेहरूलाई भलाइ नै गर्नु हुन्छ ।

मण्डली:

जब इतिहासलाई फर्केर हेर्छौं तब मण्डलीले विभिन्न काल खण्डमा कोरोना जस्तो डरलाग्दो महामारीको सामना गरेको छ । त्यस्तो विषम परिस्थितिमा अनुकल स्थिति स्थापना गर्न मण्डलीहरूको ठूलो भूमिका रहेको पाइन्छ । प्राचीन रोमी सम्राज्यमा आजको जस्तो अस्पतालहरूको सुविधा थिएन । सामाजिक दायित्व थोरै मात्र महसुस गरिको अवस्था थियो । येशूको आगमन हुनु भन्दा पूर्व दु:खमा परेकाको वास्ता र रोगहरूको रोकथाम गर्नु पर्छ भन्ने धारणा जिम्मेवार व्यक्तिहरूमा थिएन । यसर्थ जब कुनै महामारी सुरु हुन्थ्यो त्यो भयानक हुने गर्दथ्यो । अफ्रिकाको उत्तर दिशामा रहेको कार्थेज (Carthage) शहरलाई इ.स. २५२ मा महामारीले आक्रमण गऱ्यो । त्यो समय बिरामी पर्ने र मर्ने मानिसहरूलाई कुनै वास्ता गरिएको थिएन । जब मृत लाशहरू गल्लीहरूमा जम्मा हुन थाले उक्त समयमा दफन गर्ने कोही पनि थिएन । ख्रीष्टको मण्डली पनि यसको प्रभावबाट अलग हुन सकेन । तर सोही शहरका विशप साइप्रियन (Bishop Cyprian) ले यस्तो संकष्टको वेवास्ता गरिनु हुँदैन भनि ख्रीष्टियनहरूलाई बिरामी र मृत्युवरण गरेकाहरूको वास्ता गर्न र आफ्नो जीवनको खतरा आफैंले मोल्न उत्साह दिए । धनी मानिसहरूबाट आर्थिक सहायता र गरीबहरूबाट सेवाको अनुरोध गरे । ख्रीष्टियन र अख्रीष्टियनहरू बिच कुनै प्रकारको भेदभाव नराखी सेवा गर्न विश्वासीहरूलाई उत्साह दिँदै सबैलाई सेवा प्रदान गरिएको थियो । साथै ख्रीष्टियन मण्डलीलाई सक्रिय रूपमा सताउनेहरूले पनि सेवा पाइरहेका थिए भने ख्रीष्टियनहरू आफैं पनि ठूलो पीडाको सामना गरिरहेका थिए । त्यहाँको मण्डली एक स्थिति स्थापक मण्डलीको रूपमा अघि बढेको पाइन्छ ।

अर्का एक अलेकजेन्ड्रीया (Alexandria) का विशप डायोनीसिअस (Bishop Dionysius) ले लेखेका छन्: महामारीको समयमा ख्रीष्टियन दाजुभाइहरूले आफ्नो असीमित प्रेम र उदारता देखाएका थिए । आफैंलाई जोगाउनु भन्दा पनि एक अर्काको निम्ति सोच्थे । खतराको कुनै वास्ता नै गर्दैनथे । तिनीहरूले बिरामीको देखरेख र हरेक आवश्यकतामा सहभागी भई ख्रीष्टमा

रही सेवा गरिरहेका थिए। धेरै जनाको स्याहार सुसार र निको पार्दा तिनीहरूको मृत्युलाई आफूमा निम्त्याए र तिनीहरूको स्थानमा मरे। यो सेवा मण्डलीका अगुवा र साधारण विश्वासीहरूले पुऱ्याएका थिए। सेवा शहीदको योगदान सम्मानयोग्य थियो। प्राचीन मण्डलीको निम्ति बिरामीको सेवा र मर्नु विशेषता नै भएको थियो। यसरी प्राचीन मण्डली इतिहासलाई फर्केर हेर्दा यसको भूमिका हरेक पिढि र शताब्दीको निम्ति अनुकरणीय छ। यसर्थ यो स्थिति स्थापक मण्डलीको उत्कृष्ट नमूना हो । यसप्रकारको कार्य गर्ने मण्डली खीष्टको जीवीत गवाही दिने मण्डली हो जो अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पनि आशा बोकेर सेवामा सर्मपित हुने गर्दछ।

जब विश्व कोरोनाको कहरमा थियो नेपालका मण्डलीहरू पनि यही परिस्थितिको सामना गरिरहेका थिए । कति मण्डलीका विश्वासीहरूले आफ्नो बाबु आमा, परिवारका सदस्य, आफन्त गुमाउनु पऱ्यो। कति मण्डलीले आत्मिक अभिभावक गुमाए । नेइम (नेपाली इसाई मण्डली) का पास्टर रोवर्ट कार्थकको मृत्यु भयो जो नेपाली खीष्टियन जगतका एक अग्रज मानिनुहुन्थ्यो। छोटो समयको अन्तरालमा सोही मण्डलीका अर्का पास्टर शामुएल कार्थक, जो रोवर्ट कार्थकका छोरा थिए उनको पनि मृत्यु भयो । अर्का एक मण्डलीका पास्टर र पेशाले अधिवक्ता गणेश श्रेष्ठको निधन भयो, अरू यस्तै धेरै पास्टर तथा अगुवाहरूले पनि मृत्युवरण गर्नु पऱ्यो। तर मण्डली आफ्नो दैनिकी प्रार्थना, सङ्गति तथा अन्य सेवाहरूमा निरन्तर लागि नै रयो । अहिले परिस्थिति सहज भएको छ। नेपाली मण्डली मात्र नभई विश्व मण्डली नै पुनः पहिलेकै सुन्दर मुहारमा सजिएको छ । मण्डलीको आँगनमा आशाको फुल फुलेको छ । मण्डली एक कदम अगाडी बढ्नलाई साहस गरेको छ। आज सहज प्रकारले जिउने स्थिति स्थापित भएको छ। विश्वासीहरू शनिबारको सेवा तथा अन्य आत्मिक सभा सम्मेलनमा पनि सहभागी भईरहेका छन् । बाइबल स्कूल, कलेज तथा विभिन्न संघ संस्थाहरू सुचारु भएका छन् । दिनचार्य सहज भएको छ । भौतिक, आत्मिक, मानसिक, भावनात्मक तथा हरेक तवरमा नै मण्डलीको स्थिति स्थिापित भएको छ । संकष्टको माझमा पनि मण्डलीले आफ्नो अस्तित्व कायम राख्न सक्छ, र पुनःस्थिापित हुन सक्छ भन्ने जीवित गवाही दिएको छ ।

अन्ततः

एक्काइसौं शताब्दीको मानव ज्ञान र विज्ञान उत्कर्षमा पुगी मुस्कुराइ रहँदा कोरोना महामारीले सबैलाई दुःखी तुल्याएयो। भौतिक विज्ञानलाई सर्वोपरी ठान्ने संस्कारको धज्जी उड्यो । मानव सभ्यतालाई नै खलबल्यै दियो । धनी, गरीब, शिक्षित, अशिक्षित, बलिया, कमजोर, वृद्ध, जवान, बालक सबैको अस्तित्व माथि धावा बोल्यो । देश आईसीयूमा रहन वाध्य भयो । महामारीको प्रभाव नेपाली मण्लीहरूमा पनि पऱ्यो । खीष्टियन मण्डलीहरू घर-घरमा विभक्त भएका थिए। तैपनि मण्डली प्रार्थना, सङ्गति र विभिन्न सेवामा आफूलाई समर्पित गर्न पछि परेनन् । यी परिघटनाहरूलाई सम्झिदा र आजको दिनलाई नियाल्दा हाम्रो स्थिति स्थापित सम्भाव छ भन्ने मूल सन्देश पाउछौं । परमेश्वर मुख दर्शक हुनुहुन्न । अय्यूबको सुदिन फर्काइ दिने, उनलाई स्थिति स्थापक तुल्याउने परमेश्वर स्वयम् नै स्थिति स्थापक हुनुहुन्छ। खीष्टको मण्डलीलाई अन्नतको आशा छ । संसारका मानिसहरूझै निराश हुनु पर्दैन । येशूले भन्नु भएको छ "सलेदालाई म निभ्न दिन ।" "धन्य शोक गर्नेहरू, किनभने तिनीहरूले सान्त्वना पाउनेछन् छन्, (मत्ती ५:४) ।"यो यर्थाथतालाई अङ्गाली विश्वासको पाइला चाल्नेहरूलाई खीष्टको सेवामा समर्पित हुन बल मिल्छ। पावल भन्दछन् "आनन्द गर, म फेरि पनि भन्छु आनन्द गर (फिलि ४:४) ।" परमेश्वरका सन्तान उहाँमा आन्नदित हुँदै र भरोसा गर्दै पुनःस्थापित हुन सक्छन्।

अल्पविश्वासी

पा. नर्बु शेर्पा

कुरा नेपालको रोल्पा र रुकुमबाट सुरु भएको माओवादी जनक्रान्तीको हावाले भरखर नेपालको पुर्वी जिल्लाहरूलाई पनि छुँदै गरेको समयको हो । त्यसताका म भरखर विश्वास गरेर मण्डलीमा जाँदै थिए र ईलामको महेन्द्र रत्न बहुमुखी क्याम्पसमा स्नातक तहमा अध्ययनरत थिए । दुःख गरेर अध्ययन गर्दै जागिर खाएर आफ्नो र परिवारको भविष्य बनाउने सपनाहरू देख्दै गर्दा धमाधम विद्यालयहरू बन्द गरिदाँ, विकासका संरचनाहरूमा बमहरू पड्किन थाल्दा, दिनानुदिन नेपाली सेना र प्रहरीसँगको माओवादीको भिडन्तमा भकाभक मानिसहरू मर्दै मारिन्दै गरेको समाचारहरू निरन्तर सुनिरहनु अनि पढिरहनु पर्दा, अब समयले कस्तो मोड लेला भनेर सोच्न बाध्य भईरहेको थिए । त्यस बेलाको राजनैतिक गतिविधिका तरङ्गहरूले मलाई कति विघ्न असर पारिसकेको रहेछ भन्ने कुरा एक दिनको साधारण घटनाले मेरो चेत खुलाएको थियो । त्यसदिन क्याम्पस अध्ययनको लागि म घरबाट कोठातिर आउँदै गर्दा घरबेटी दाइसँग उकालो बाटोमा सँगै गफगाफ गर्दै एक घण्टा जस्तो हिंड्ने मौका मिल्यो, जो एकदमै आदरयोग्य एक सरकारी कर्मचारी हुनुहुन्थ्यो । गफगाफको शिलशिलामा मेरा भनाइहरू यस्ता थिए; भएकोमा थप्ने भन्दा पनि भएकोलाई भत्काउँदै निरन्तर भइरहेको काटमार; बन्द र हड्तालको माझ सरकार र माओवादी बिचको निरन्तर द्वन्द्वले पैदा गराएको अन्योलता भित्रको त्रासमा म चुर्लुम्मै डुबिसकेको छु । अब भविष्य एकदमै अन्धकारमय हुने भयो । कसमा के आशा राख्नु र ? अन्धकारमय भविष्यलाई मैले जसरी देख्दै थिए त्यसरी नै यथार्थको बेलीबिस्तार उहाँलाई भन्दै गएँ । उकालो बाटोको एउटा घुम्तीमा आएपछि उहाँको पालो लिएर भन्नुभयो, “भाइ ! अहिले पो रात हुँदैछ । भोली बिहान उज्यालो हुँदैन र ? आजको रात सम्झेर किन चिन्ता गर्ने ?” परमेश्वरको वचन बिहान बेलुका पढ्दै र नियमित शनिबारको आराधना सङ्गतिमा सहभागी भईरहने म एक ज्योतिको सन्तान भए तापनि एक गैरइसाई व्यक्तिलाई आफूभित्र राम्रोसँग उपचार नै नभएको वा उपचार गर्ने उपाय नपाएको मनोरोगले ग्रस्त अव्यवस्थित सोचलाई आशाविहीन भएजस्तै गरि भनिरहेको थिए, उहाँको कुरा सुनेपछि म रोकिँए । एक इसाई भएको नाताले म चाहिँ उहाँको ठाउँमा हुनुपर्ने हो तर उहाँ चाहिँ मेरो ठाउँमा उभिरहनु भएको थियो । यो घटनापश्चात् यी वाक्यहरू मेरो दिमागमा यसरी रह्यो कि मैले वचनलाई जस्तै तिनीहरूलाई मनन गर्न थालेँ । यो घटनाले मलाई आफैंलाई अर्को तरिकाले चिन्ने अवसर प्रदान गर्‍यो ।

दिनानुदिन नेपाली सेना र प्रहरीसागको माओवादीको भिडन्तमा भकाभक मानिसहरू मर्दै मारिन्दै गरेको समाचारहरू निरन्तर सुनिरहनु अनि पढिरहनु पर्दा, अब समयले कस्तो मोड लेला भनेर सोच्न बाध्य भईरहेको थिए ।

त्यो बेला मैले गरेको वार्तालापको भित्री वास्तविकतालाई फर्केर नियाल्दा यो निष्कर्षमा पुगेँ कि साधारण देखिने कतिपय अपेक्षा गरिए भन्दा भिन्न बाह्य परिस्थितीहरूले हाम्रो भित्री स्वरूपलाई सजिलै खल्बल्याएर अव्यवस्थित बनाउन सक्दो रहेछ । यसरी हाम्रो भित्री स्वरूपमा अचानक कुनै कारणले भुइचालो नै जाँदा हामी भित्र उत्पन्न अस्तव्यस्तता र अस्थिरता जस्तै गवाही दिनु पुग्छौं तर त्यसो नगरि हामीले फरक गवाही पनि दिन सक्ने रहेछौं । यस्तै खाले घटना हामीले बाइबलमा पाउँछौं, जहाँ येशूले आँधीलाई शान्त पार्नु पूर्व चेलाहरूले दिइरहेको गवाहीलाई उदाहरणको रूपमा लिएर केही अवलोकन गर्न सक्छौं । आइपरेको सामुन्द्रिक छालमा डर र त्रासले भरिएर अतालिएको चेलाहरूले भनेको कुरालाई मत्ती ८:२५ मा यसरी लेखिएको छ, "बचाउनुहोस् प्रभु ! हामी नष्ट हुन लाग्यौं ।" अझ मर्कूसले ४:३९ मा यसरी लेखेको छ कि, "गुरूज्यू, हामी डुब्न लाग्यौं भन्ने के तपाईंलाई वास्ता छैन ?" यसै घटनालाई लूकाले ८:२४ मा यसरी उद्धृत गरेका छन्, "गुरुज्यू, गुरुज्यू, हामी डुब्न लाग्यौं ।" यी वाक्यमा प्रयोग भएको ग्रीक शब्द एपोलोमी (Apollumi) हो जसको अर्थ एक हिंसात्मक वा दुःखदायी तरिकाले पुरै नास हुनु हो । चेलाहरूले "हामी डुब्न लाग्यौं" भन्दै गर्दा अब हामी मर्नै आटचौं भनि मृत्युको डरले अतालिएको अवस्था हो । अब अरू उपाय छैन । यसरी अतालिएका चेलाहरूलाई येशूले भन्नुभयो, "अल्पविश्वासी मानिस हो, तिमीहरू किन डराउँछौ ?"

यसरी अतालिएका चेलाहरूलाई येशूले भन्नुभयो, 'अल्पविश्वासी मानिस हो, तिमीहरू किन डराउछौ ?

अल्पविश्वासीको अर्थ के हो ? येशूले किन अनि कसलाई अल्पविश्वासी भन्नुभयो ? के कस्ता कुराहरूले गर्दा उनीहरू येशूको दृष्टिमा अल्पविश्वासी ठहरिएका थिए ? अल्पविश्वासीलाई सम्बोधन गर्नको लागि ग्रीक भाषामा "ओलिगोपिस्टोस्" (oligopistos) भन्ने शब्द प्रयोग गरिएको छ, जसले "थोरै, कम गुणस्तरको" भन्ने अर्थ दिन्छ । यसैलाई अंग्रेजीमा "little-faith/सानो विश्वास भएको" भनेर अनुवाद गरिएको छ भने नेपालीमा अल्पविश्वासी । ओलिगोपिस्टोस्ले एक व्यक्तिको त्यो स्वभावलाई चित्रण गर्दछ जसले परमेश्वरको आवज सुन्न चाहँदैन वा परमेश्वरको इच्छाअनुसार हिँड्नलाई रुचाउँदैन । त्यसो भए के चेलाहरू आत्मिक रूपमा बैरो नै थिए त ? के उनीहरू परमेश्वरको इच्छाअनुसार हिँड्नलाई रुची नै नभएकाहरू थिए त ? के यस्तै भित्री कारणहरूले गर्दा आँधीमा अतालिएर उनीहरूले "हामी डुब्न लाग्यौं" भन्न पुगेका थिए त ? चेलाहरूको यो वास्तविक भित्री रूपलाई यहाँ मात्र नभई येशूले मत्ती ६:३० मै सम्बोधन गरिसक्नु भएको छ । मत्ती ६:३० को पृष्ठभूमिलाई हेर्दा सजिलैसँग यो अनुमान गर्न सक्छौं कि उनीहरू सांसारिक कुराहरूको निम्ति विशेष चिन्ता र फिक्री गर्ने आत्मिक स्वभावका थिए । मत्ती १४:३१ मा येशूले पत्रुसलाई पानीमा हिँड्नलाई "आऊ" भन्नु भएपछि हिँड्दै गर्दा डरले डुब्न आटेको थियो र चिच्च्याएर "हे प्रभु, मलाई बचाउनुहोस्" भन्यो । जवाफमा येशूले उसलाई यसो भन्नुभयो, "ए अल्पविश्वासी, किन शङ्का गऱ्यौ ?" त्यस्तै गरि मत्ती १६:८ मा पनि येशूले चेलाहरूलाई "ए अल्पविश्वासी हो । ... के तिमीहरू अझै बुझ्दैनौ ?" भनेर हकार्नु भएको छ । यस खण्डमा चेलाहरूले यतिको समयसम्म येशूसँगै समय बिताउँदा पनि उहाँको कुरा बुझ्न नसकेको देखिन्छ । मत्ती १७:१७, २० मा चेलाहरूले भूत लागेको केटोलाई निको पार्न नसकेको देख्छौं । यो प्रसङ्गमा येशूले चेलाहरूलाई यो भन्नुहुन्छ, "तिमीहरूको अल्पविश्वासको कारणले हो । ...एउटा रायोको दाना जति विश्वास भएदेखि यस डाँडालाई 'यहाँबाट हटिजा' भन्यौ भने त्यो हटिजानेछ ।" यी सबै सन्दर्भलाई तिनीहरूको पृष्ठभूमिअनुसार अवलोकन गर्दा हामी यो निष्कर्षमा पुग्न सक्छौं कि चेलाहरू स्वभावैले परमेश्वरको आवाज सुन्न नसक्ने

गरि आत्मिक रूपमा बैरो भएकै मानिसहरू थिए ।

मत्ती ८:२७ मा “यिनी त कस्ता मानिस हुन्, किनभने बतास र समुन्द्रले पनि यिनका आज्ञा मान्दारहेछन्” भनि उनीहरूले गरेको यो वचनद्वारा हामीले यो ठम्याउन सक्छौं कि उनीहरूले येशू साँच्चै को हुन भनि राम्रोसँग नचिनिकनै येशूको पछि लागेका थिए । मत्ती १६:१६ मा पत्रुसले यसरी जवाफ दिएका थिए, “तपाई ख्रीष्ट हुनुहुन्छ, जीवित परमेश्वरको पुत्र ।” येशूले प्रतिक्रिया, “मानिसबाट तिमीलाई यो प्रकट भएको होइन, तर स्वर्गमा हुनुहुने मेरा पिताले प्रकट गर्नुभएको हो ।” यसबाट यो प्रष्ट हुन्छ कि चेलाहरूले येशूलाई सही तरिकाले अझै चिनेको थिएनन् । पत्रुसको स्वीकार ऊ आफैंबाट होइन तर साँच्चै नै परमेश्वरबाटै हो भन्ने कुरा उसको येशूसँग पछिल्लो व्यवहारबाट थाहा हुन्छ । तसर्थ येशूले “ए शैतान मेरो सामुन्नेबाट हटिजा ...” भन्नुपरेको थियो । परमेश्वरको र येशूको बारेमा उनीहरूको अर्धज्ञान वा अर्धविश्वासको कारण नै उनीहरूले आइपरेको समस्यामा परमेश्वरको साथ महसुस् गर्न सकेका थिएनन् । तसर्थ उनीहरू डर र त्रासको दासत्वमा थिए ।

मत्ती ५-७ को दिइएको येशूको डाँडाको उपदेशमा मुख्य श्रोता चेलाहरू नै थिए । यी खण्डहरूमा येशूले सम्बोधन गर्नु भएको आत्मिक समस्याहरूको सूची नै तयार गर्न सकिन्छ । उक्त तत्थ्यहरू सुन्ने चेलाहरूको भित्री स्वरूपको स्पष्ट परिचय हो । परमेश्वरको इच्छा र योजनाअनुसार ईश्वरवक्ताहरूद्वारा परमेश्वरले प्रतिज्ञा गरिएको अनन्तको मसिहको रूपमा भन्दा पनि उनीहरूले तात्कालिन अवस्थामा उनीहरूको प्रमख खाँचो पूरा गरेर आफ्नै इस्रायली स्वतन्त्र राज्य खडा गर्ने मसिहको रूपमा मात्र मानिलिएर येशूको पछि लागेको देखिन्छ । त्यही भित्री आशयको कारण चेलाहरू र उनीहरूको परिवारले समेत येशूको दाँया वा बाँया बस्ने रहर मत्ती २०:२१ मा व्यक्त गरेको पाउँछौं । येशूले आफ्नो मृत्युको भविष्यवाणी गर्दै गर्नुहुँदा पत्रुसले येशूलाई सान्तवना दिएसरह यसो भन्यो, “परमेश्वरले यसो नगरून्, प्रभु तपाईंमाथि यस्तो कहिल्यै हुनेछैन ।” यसको प्रतिउत्तरमा येशूले यस्तो भन्नुभयो, “ए शैतान, मेरो सामुन्नेबाट हटिजा, तँ मेरो निम्ति बाधा होस् । किनभने तँ परमेश्वरका कुरामा होइन, तर मानिसहरूको कुराहरूमा ध्यान दिन्छस् ।” यी सन्दर्भहरूबाट यो भन्न सक्छौं कि चेलाहरूको दृष्टिकोण अझै मानिसहरूको कुरामा ध्यान दिने सांसारिक ढाँचा कै थियो । तसर्थ उनीहरूले सङ्कटमा परमेश्वरको साथ थाहा गर्न सकेनन् ।

चेलाहरू परमेश्वरको आवाज सुन्नै नसक्ने वा उहाँको इच्छा बुझ्नै नसक्ने, अर्धज्ञान तथा सांसारिक ढाँचाअनुसार मानिसहरूको कुरामा ध्यान दिने सामाजिक तथा धार्मिक पृष्ठभूमिबाट आएकोले गर्दा उनीहरू थोरै वा कम गुणस्तरको विश्वास भएको अल्पविश्वासी स्वभावैले थिए । यो शब्दअनुसारको चारित्रिक तथा आत्मिक भित्री स्वभाव जस्तो मत्ती ८:२३–२७ मा देखाइएको छ त्यो पेन्तिकोसको दिनसम्मै रूपान्तरण भएको पाउँदैनौं । जसरी उनीहरू यस खण्डमा आँधीको कारण डर र त्रासले भरिएर अतालिएको थिए, त्यसरी नै १४:३० मा पत्रुस पानीमा डुब्दा अतालिएको थियो । मत्ती १७:१४-२१ मा उनीहरूले एउटा बिरामीलाई पनि निको पार्न सकेनन् । पत्रुसले सेनाको कान काट्नेदेखि लिएर डरले येशूलाई तीन चोटी इन्कार गरेको देखिन्छ । अन्तमा येशूको पक्राउपश्चात् सबै डर र त्रासले भरिएर तितरबितर भएर लुकी-लुकी बस्नु परेको देख्न सक्छौं । ख्रीष्टले प्रतिज्ञा गर्नुभए बमोजिम उनीहरूले सल्लाहकारको रूपमा पवित्र आत्मा उनीहरूमाथि नआइन्जेलसम्म उनीहरूभित्र भएको डर र त्रासबाट स्वतन्त्र भएर स्वभावैले रुपान्तरण भएको देखिन्दैन । पेन्तिकोसको घटनापश्चात् मात्र चेलाहरूले आफैंलाई ख्रीष्टमा चिनेर परमेश्वरको इच्छाअनुसार आफूले चाहेको जस्तो नभइ स्वर्गीय राज्यको प्रचार गर्ने स्थानमा खडा (रिजिल्यण्ड) हुन सकेको देखिन्छ । यसरी ख्रीष्टमा स्थिति स्थापक (रिजिल्यण्ड) भएर विना डर सबैको सामु उहाँको गवाही दिंदै मृत्युसम्मै यातना सहनलाई पनि तयार भएको देखिन्छ । उनीहरूले आफुलाई ढुङ्गा हानी सताउनेहरूलाई पनि क्षमा दिन सके । यी सबै काम उनीहरूले पेन्तिकोसको घटना अघि गर्न सकेको देखिँदैन ।

यी सन्दर्भहरूबाट हामी के सिक्न सक्छौं भने स्थितिस्थापक (रिजिल्याण्ड) हुनलाई म पुरानो विश्वासी हुँ, म अभिषिक्त पास्टर हुँ, वा मैले एकदमै नाम चलेको सेमिनारीबाट डिग्री हासिल गरेको छु, भन्ने कुराले खासै निर्धारण गर्दोरहनेछ । हामी पनि खीष्टकै चेलाहरूको स्थानमा हुन सक्दो रहेछौं । हामीले पनि जीवनमा सोच्दै नसोचेको २०१५ को भुकम्प अनि २०१९ को कोभिड जस्ता अनेकौं हावाहुरीहरू आउँन सक्दो रहेछ । यस्तो हावाहुरीको सामना गर्दै गर्दाको कठिनाइमा हामीले के गरियौं । हाम्रो मन, मष्तिस्क अनि शरीरले कस्ता खाले गवाही दिएको थियो त ? हामी पनि डर र त्रासले अताल्लिएर मानसिक हिसाबमा बिचल्लित नै भएको थियौं होला । हाम्रो अवस्थालाई देखेर सम्वतः हाम्रै छोरा छारीहरू पनि असुरक्षित महसुस गरिरहेका थिए होलान् । यस्तो बेलामा इसाई विश्वासअनुसार पेन्तिकोसको घटना पश्चातको चेलाहरू जस्तै हामी पनि साँचो स्थितिस्थापक हुन पावलद्वारा रोमी १२ मा पवित्र आत्माले गर्नुभएको आह्वान अनुसार जुनसुकै परिस्थिति किन नहोस् परमेश्वरमा आफैंलाई चिनेर उहाँको कृपालाई ध्यानमा राखी हाम्रो शरीरलाई पवित्र र परमेश्वरलाई ग्रहणयोग्य हुने जिउँदो बलिको रूपमा अर्पण गर्नुसक्नुनै पर्नेरहेछ । यस संसारको दृष्टिकोणअनुसार नभई परमेश्वरको ज्ञानअनुसार सोच बदलेर भित्री आचरणमा नयाँ भई उहाँको असल, ग्रहणयोग्य र सिद्ध इच्छा जानेर सोअनुसार उहाँको धार्मिकता, पवित्रता र सत्यतामा जिउँदै परमेश्वरलाई महिमा दिन सक्ने भएर मात्र खीष्टका चेलाहरू जस्तो साँचो स्थितिस्थापक हुन सक्नेरहेछौं । हरेक परिस्थितिमा अय्यूब जस्तो साँचो स्थितिस्थापक हुनलाई परमेश्वरको बारेमा सत्य वचनको ज्ञान हुनु र सो अनुसार व्यवहारत परमेश्वरलाई आदर गर्ने धर्मी स्वभाव हुनै पर्ने रहेछ ।

प्रार्थना गरौं कि परमेश्वरको इच्छा अनुसार साँचो स्थितिस्थापकको स्वभावमा सम्हालिन सक्ने हुनसक्दा परमेश्वर पिताले हामीलाई पनि खीष्टलाई भन्नुभए जस्तै 'यिनी मेरो प्रिय पुत्र हुन्, यिनीसँग म ज्यादै प्रशन्न छु' भनेर सम्बोधन गरिने लायकको हुन सक्छौं । हामी पनि परमेश्वरको आत्मा र ज्ञानको भरपुरीमा आउने सङ्कटहरू मत्ती ८:५-१३ मा कप्तानले खीष्टमा सामना गरे जस्तै गर्नसकौं, जहाँ येशूले कप्तानलाई देखेर ...इस्राएलमा पनि यति ठूलो विश्वास मैले भेटाएको छैन" भन्नु भएको थियो । कप्तान अन्यजाति भएर पनि वचनको ज्ञान र सोअनुसार परमेश्वरलाई चिनेर उहाँलाई आदर गर्ने अनि कमारोलाई समेत प्रेम गर्ने धर्मी स्वभावले गर्दा ठूलो विश्वास भएको व्यक्ति भनि चेलाहरूको अगाडि उसको प्रशंसा गर्ने काम येशूले गर्नुभएको थियो । उसको असल गुणको प्रशंसा त्यो बेलाको धर्मगुरूले पनि गरेको प्रसङ्ग लूका ७:४-५ पाउन सक्छौं । येशूको दृष्टिमा कप्तानको त्यो धर्मीपन र उसको प्रार्थनाले वा भनौ उसमा भएको स्थितिस्थापकको गुणले उसको नोकर पनि निको भएको छ । हामी पनि परमेश्वर पिताको दृष्टिमा आत्तिएर डराउने चेलाहरू जस्तै "ए अल्पविश्वासी हो" भनिने स्वभावका हुन सक्छौं । परमेश्वरको अनुग्रह होस कि चेलाहरूको जस्तो आत्मिक रूपान्तरण हामीमा पनि हुन सकोस र हरेक परिस्थितिमा उहाँ र उहाँको राज्यको निम्ति हरेक सङ्कटको सामना गर्दै उहाँमा भैरहनसकौं ।

हामी पनि परमेश्वर पिताको दृष्टिमा आत्तिएर डराउने चेलाहरू जस्तै 'ए अल्पविश्वासी हो' भनिने स्वभावका हुन सक्छौं ।

पुस्तकालयको महत्व

मैया नेपाल

पुस्तकालय भन्ने बित्तिकै हामी धेरै जसोको मनमा किताब पढ्ने ठाउँ भनेर आउँछ । विद्यार्थीहरू सोच्छन्, "मेरो कामको लागि मलाई चाहिएको किताब पुस्तकालयमा पाइन्छ ।" कसैले सोच्छन्, "आफूलाई जानकारी नभएको ज्ञान हासिल गर्ने ठाउँ पुस्तकालय हो ।" अरूले सोच्छन्, "विभिन्न किसिमका किताबहरू संकलन् गरेर राखेको ठाउँ पुस्तकालय हो ।" हो, यी मतहरू ठिकै हुन् । तर पुस्तकालय त्यति मात्र होइन । संसारको सबै ज्ञान प्राप्त गर्ने एउटा प्रमुख श्रोत पुस्तकालय हो । यहाँ विभिन्न साहित्य, ऐतिहासिक घटना विवरण, संचार, विशिष्ट व्यक्तिको जीवनी, कथा, कविता, विभिन्न प्रकारका धार्मिक ज्ञान, देश-विदेशमा भएका घटनाहरूको समाचार अनि पछि हुने विषयको योजनाको बारेमा जानकारी पाइन्छ । पुस्तकालयले फरक-फरक आवश्यकता भएकाहरूको इच्छाअनुसारको सेवा प्रदान गर्दछ, अर्थात् पाठक तथा प्रयोगकर्ताहरूको आवश्यकताअनुसार सेवा प्रदान गर्दछ ।

आजकलको जमानामा कुनै पनि ज्ञान हासिल गर्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । कति पटक हामी महत्वपूर्ण कुरा अथवा कसैको बारे थाहा पाउन भौतारी राखेका हुन्छौं । को ? के ? कहाँ ? कहिले ? किन ? कसरी ? भन्ने प्रश्नको जवाफ हामी खोजी राखेका हुन्छौं । त्यसको जवाफ हामी पुस्तकालयमा भेट्टाउन सक्छौं । उदाहरणको लागि, "बिचरी चरी" नामको कथा कसैलाई चाहिएको थियो । उसले भन्छ, "म किताब पसलमा बुझ्न गएँ । तर त्यहाँ त्यो किताब सिद्धिसकेको रहेछ ।

संसारको लगायत परमेश्वरको बारेमा ज्ञान प्राप्त गर्ने एउटा प्रमुख श्रोत पुस्तकालय हो ।

साथीहरूसँग गुहार मागेँ तर तिनीहरूले भने, 'हरायो, कता पऱ्यो-पऱ्यो ।' शिक्षकहरूसँग अनुरोध गरेँ । उनीहरूले भने, 'कसले लग्यो-लग्यो ।' चिनेजानेकाहरूसँग सोधेँ । तिनीहरूले भने, 'पन्ना-पन्ना च्यातिएर कता पुग्यो-पुग्यो ।' ए बाबा ! यो कथाको किताब मलाई नभई नहुने थियो । यसबाट मैले नाटक बनाउनुपर्ने थियो, मैले आफ्नो समूहलाई काम गर्ने बाचा दिइसकेँ । मैले छिटोभन्दा छिटो काम सुरु गर्नुपर्छ । अब म के गरूँ ? म धर्मसंकटमा परेँ । अब म मेरो समूहलाई कसरी अनुहार देखाउने ? साथीभाइको अगाडि विश्वासपात्र बन्न नसक्ने भएँ ।" यस्तो अवस्थामा यदि तपाईं पुस्तकालय जानुभयो भने त्यहाँ सुरक्षितसाथ ऱ्याकमा मिलाएर राखेको अवस्थामा तपाईंले त्यो किताब पाउनुहुनेछ र तपाईंको समस्या समाधान हुनेछ ।

हामी ख्रीष्टियन परिवेशमा हुर्केको कारण अलिकति धार्मिकतामा जोड दिऔं । नेपालमा अहिले हजारौंको संख्यामा मण्डलीहरू स्थापना भएका छन् । दुर्गम जिल्लाहरूमा पनि धेर-थोर मण्डलीहरू स्थापना भएका छन् । तर धेरै मण्डलीहरूमा बाइबलीय शिक्षाको कमीले गर्दा धेरै पास्टरहरूले सही तरिकाले आफ्ना विश्वासीहरूलाई शिक्षा दिन सकेका छैनन् । हाम्रो धर्मग्रन्थअनुसार कसरी धार्मिकतामा जिउने, के गर्दा हुन्छ अनि के गर्दा हुँदैन ? नैतिकताका कुरा, सिद्धान्तका कुरा, शिक्षाका कुरा, रुढीवादीका कुरा, विश्वासका कुराहरू आदि विषयमा शिक्षाको कमी देखिन्छ । यस्तो शिक्षाको अभावको कारणले गर्दा आज विश्वासीहरूको परिवारमा अनि मण्डलीमा धेरै समस्याहरू देखिएका छन् । परिवारमा बेमेल, झैझगडा, हत्या, आत्महत्या, संसारको ढाँचामा चल्ने, आमाबुबाले भनेको नमान्ने, दाजुभाइमा रिसिबी, सासु बुहारीको नराम्रो सम्बन्ध, समाजसँग मिलेर बस्न नसक्नु, हुँदाहुँदा आफैंले जन्माएका छोराछोरीहरूलाई पनि शत्रु ठान्नु आदि अवस्थाहरू आत्मिक शिक्षाको कमीले नै हुन आउने कुराहरू हुन् । विश्वासीहरूलाई सिकाउनुपर्ने जिम्मेवारी पाएका पास्टरहरूको घरमा पनि यस्ता समस्याहरू देखिन्छन् । यी सबै शिक्षाको अभावको कारणले नै भएका हुन् । यस्तो अवस्थाबाट छुटकारा पाउनको निम्ति सही शिक्षाको आवश्यकता पर्छ । त्यो शिक्षा पाउनको निम्ति हामीले सही किताबको छनोट गर्नु र पढ्नुपर्छ । अनि त्यो किताब हामी पुस्तकालयमा पाउन सक्छौं । यस्तो ज्ञान दिने ठाउँ हो पुस्तकालय । किताब खोज्दा भनेको समयमा आफूले चाहेको जस्तो किताब पाउन धेरै मुश्किल पर्छ । तर यदि तपाईं पुस्तकालयमा जानुभयो भने तपाईंको समस्या समाधान हुन्छ । त्यसैले म भन्छु, "समस्याबाट मुक्ति पाउने माध्यम हो पुस्तकालय ।"

The Resurrection of Jesus Christ and Outpouring of the Holy Spirit: The Resilience in the New Testament

Elder. Menuka Mishra

Introduction

Resilience is the topic that came in limelight after the two years of the COVID-19 pandemic among Christian and non-Christian communities. The idea is how to "bounce back" into normal life from any kind of suffering and trial by abiding in Jesus Christ. According to Nathan H. White, Christopher C. H. Cook, and Andrew J. Byers, the concept of resilience can be found throughout the Bible[1]; however, this article is limited to the New Testament concept of resilience. Thus, this article will help us to understand the important historical fact that the resurrection of Jesus Christ and the outpouring of the Holy Spirit is the source of resilience in the life of His disciples and believers in the New Testament.

Resilience in the Life of Jesus' Disciples

The disciples of Jesus Christ were in a fearful and painful situation after His suffering and death on the cross. Even though Jesus told them several times about His suffering, death, and resurrection (Matt.16:21-23;17:22-23; 20:17-19; Mark 8:31-32; 9:30-32;10:32-34; Luke 9:21-22; 18:31-34, and John 12:23-24). Indeed, they were not ready to accept and believe in such a radical truth. Thus, they were filled with anxiety and fear after the suffering and death of Jesus on the cross. And most of the disciples hide in private rooms and some went back to their previous professions (fishing) due to the fear of persecution for their faith in Jesus Christ.

Pragmatically, the resurrection of Jesus Christ has brought among the disciples' peace, joy, and strength to resilience their fear, pain, and anxiety (John. 20:19-29; 21:1-14). Furthermore, the outpouring of the Holy Spirit made it possible to resilience their fear of suffering and persecution for the sake of Jesus Christ (John 14:16-29; 16:5-15; 20:22; Acts 2). Indeed, they were even ready to die for the sake of Jesus Christ and many of His disciples sacrificed their lives for Him after receiving the power of the Holy Spirit, the agent of resilience by abiding in Him (John 15:7).

In sum, the historical events of resurrection of Jesus Christ and the outpouring of the Holy Spirit brought resilience in the life of His disciples. As a result, they became the apostles who were led by the Holy Spirit to preach about the suffering, death, and resurrection of Jesus Christ till their death (martyr) for the salvation of those who believed in Jesus Christ.

Resilience in the Life of Believers

The apostles were very active in preaching about the resurrection of Jesus Christ till the ends of the earth (Matt. 28:18-20; Acts 1:8) as commanded by Jesus Christ before his ascension. Specifically, Peter (Acts

1 See Lena Maria Lorenz, review of Biblical and Theological Vision of Resilience: Pastoral and Clinical Insights, edited by Nathan H. White and Christopher C. H. Cook (Routledge: 2020), Polyphony, August 27, 2020, https://thepolyphony.org/2020/08/27/biblical-and-theological-visions-of-resilience-book-review/. See also Andrew J. Byers, "Abide in Me: A Johannine Theology of Resilience," Academia, posted 2019, https://www.academia.edu/ 41369859/_Abide_in_Me_A_Johannine_Theology_of_Resilience_; see Christopher C. H. Cook and Nathan H. White, "Resilience and the Role of Spirituality," in The Oxford Textbook of Public Mental Health. Dinesh Bhugra, et al, eds. (Oxford: Oxford University Press, 2018), 513-520.

2:29-34) and Paul (Acts 13:34-37; 26:22; 1 Cor. 15) faithfully preached about the resurrection of Jesus Christ. Ultimately, those who believed in the message of the resurrection of Jesus Christ received new life through the power of the Holy Spirit, the agent of resilience (John 3:16; Acts 1:5, 8; 2). As a result, the believers are the fruits of the apostles of Jesus Christ who sacrificed their lives to give them new life in Jesus Christ by preaching the message of resurrection.

In the same way, the resurrection of Jesus Christ and the pouring of the Spirit brought resilience among His disciples to overcome their fear, pain, anxiety, and suffering in midst of persecution for the sake of Jesus Christ (Matt. 5:11-14). Likewise, believing in the message of the resurrection of Jesus Christ and receiving the power of the Holy Spirit brought resilience among the believers because it gives the peace, joy, and strength to face any kind of fear, pain, anxiety, and suffering amid persecution for the sake of believing in the Jesus Christ (1 Peter 4:1-19).

In sum, the believers in Jesus Christ brought resilience by believing in the message of the resurrection of Jesus Christ preached by the apostles; and receiving the power of the Holy Spirit given by God to resist all kinds of suffering and pain for the sake of Jesus Christ. This is the powerful message of transformation from fear to peace, pain to joy, and weakness/anxiety to strength for the sake of Christ to encourage the present believers for the extension of the kingdom of God here on earth.

Conclusion

This article has brought the understanding of resilience among the disciples of Jesus Christ and believers through the two powerful historical events in the New Testament - the resurrection of Jesus Christ and the outpouring of the Holy Spirit. The first section explores the resilience in the life of Jesus' disciples through the resurrection of Jesus Christ and the outpouring of the Holy Spirit. As a result, they became powerful apostles who preached the message of resurrection boldly among non-believers. Likewise, the second section explores the resilience in the life of believers by believing the message of resurrection preached by the apostles and receiving the gift of the Holy Spirit from God for their resilience from the persecution given by their adversary for the sake of Christ.

Thus, resilience is the powerful concept of "bouncing back" into normal life from the difficult situations of our life by abiding in Jesus Christ (John 15:7). For the disciples (apostles) and believers, the resurrection of Jesus Christ and outpouring of the Holy Spirit became the resilience from fear to peace, pain to joy, and anxiety/weakness to strength in their trial and suffering for the sake of Christ Jesus. These two historical events in the life of the disciple (apostles) and believers brought healing from their physical, mental, social, and emotional stresses. Likewise, these two historical events are equally important for 21st-century believers who are active in proclaiming the message of the resurrection of Jesus Christ among non-believers and being persecuted for their faith. Keep abiding in Him, and the agent of resilience the Holy Spirit will help you to turn your morning into joy, fear into peace, and weakness into strength in your difficult times in your ministry field to serve and bring His kingdom on earth.

Bibliography

Byers, Andrew J. "Abide in Me: A Johannine Theology of Resilience." *Academia*. Posted 2019. Accessed August 30, 2022.https://www.academia.edu/ 41369859/_Abide_in_Me_A_ Johannine_Theology_of_Resilience_.

Cook, Christopher C. H, and Nathan H. White. "Resilience and the Role of Spirituality." Pages 513-520. In *The Oxford Textbook of Public Mental Health*. Edited by Dinesh Bhugra, et al. Oxford: Oxford University Press, 2018.

Lena Maria Lorenz, Lena. Review of *Biblical and Theological Vision of Resilience: Pastoral and Clinical Insights*. Edited by Nathan H. White and Christopher C. H. Cook (Routledge: 2020). Polyphony. August 27, 2020. https://thepolyphony.org/2020/08/ 27/biblical-and-theological-visions-of-resilience-book-review/.

Fed-Up, Flat Out and Feeling Low: How Physical Resilience Might be Affecting Your Life!

Gyan Bahadur

Many of us are living busy lives with work, family, church, and community obligations that all need our time and energy. But in a strange twist, scientists believe that spending time on ourselves will improve our physical resilience and will help us to be more productive.

Spending less time at work and more time on your health might actually help you to live a full and busy life.

Resilience is a new concept that has become a buzzword in psychological circles lately. Barrett and Martin (2014) state that, "Resilience is the capacity to deal well with pressure." But what is physical resilience?

Think of physical resilience as those things that are likely to lead to a longer, healthier life or that could help us in times of physical stress (e.g., an earthquake). When we feel weak, tired, hungry, or ill we will not be able to deal with stress as easily.

When thinking about physical resilience, what are the factors that will help us to keep going in times of stress and physical hardship? Horsfall and Hawker in their book, "Resilience in Life and Faith" (2019) suggest several. Firstly, if you want to be resilient and get the most out of your life, you need to exercise.

1. EXERCISE has lots of benefits for old and young and even small increases in activity and movement can have positive effects on our health.

Did you realize increasing your activity or exercise can:

- Build fitness, energy, and stamina – giving you more strength when you need it
- Improve your cardiovascular health – helping to prevent stroke and heart attack
- Boost your immune system – helping you fight off infections
- Decrease body fat – making you less likely to get diabetes and cancer
- Help mental health - having a positive impact on anxiety and depression
- Improve sleep

When we are more active and when we exercise, our brain releases endorphins which make us feel better. Some doctors prescribe it just like medicine!

Some of the best exercise is just having fun - like playing with the kids. But it could be walking with your wife or choosing to walk to the shop or work, rather than ride or drive. The great news is that every little bit helps. BUT remember to start slow and build up as life is not a sprint but an endurance race. We need to be fit to run the race marked out for us with perseverance (Heb 12:1).

2. SLEEP is vital to our health. Every person needs a different amount of sleep, but most adults need a minimum of 7 hours of reasonable quality sleep per night.

Lack of sleep can cause:

- Increased risk of high blood pressure, heart disease and diabetes
- A decrease in our ability to think well and work well
- More mistakes and accidents
- Mood changes

If you are unable to fall asleep or stay asleep, seek help as there are things that we can do to help ourselves e.g., not drinking caffeine or watching bright screens at night. BUT many of us just need to give sleep the priority it deserves and recognise it as a God given gift. Psalm 127:2 says, "In vain you rise early and stay up late, toiling for food to eat."

Rest is also important in resilience, many countries have laws about rest breaks. Legal breaks each day, week, and year. People who constantly function at maximum capacity have no energy to deal with unexpected difficulties. Sometimes Christian workers feel guilty if they take time off to rest, but taking rest makes us more effective and useful in the long-term.

3. EATING and DRINKING: It is important to monitor the fuel and fluids our body needs to work well under stress.

- Hunger will cause us to feel weak and irritable.
- Fasting for spiritual reasons should not lead to persistent under eating and weight loss.
- Poor fluid intake can lead to headache, dizziness, weakness, and severe complications.
- Overeating makes us more prone to metabolic diseases (e.g., diabetes), cardiovascular disease (e.g., heart disease and stroke) and some cancers.
- There is no safe recommended level of alcohol consumption.
- Excessive coffee consumption can affect sleep.

These are the three big areas that help to build physical resilience: exercise, sleep and fuel. But there are other factors that we should consider if we want to honour God in the way we live our lives. As frail human beings we should closely listen to health advice:

- Have our recommended health checks.
- Follow medical advice and warnings.
- Ensure we have our vaccinations and immunizations.
- Attend regular dental check-ups, as there is a close link between tooth and gum disease and other serious illnesses.

For many of us, it is no surprise to hear of the importance of exercise, sleep and rest, and diet. We know these things from observation and experience. But it might be a shock to realize that failure to care for our bodies is dishonouring to God. It could be counterproductive to good stewardship and to Kingdom work. But how can we find time to change our patterns and grow in this area?

- Start by asking for God's help
- Take small steps when adding or cutting back
- Ask those who love you for help and to hold you accountable

It is important to realize that we have been bought with a price and that our bodies belong to God. I Cor 6:19 says, "Your body is a temple of the Holy Spirit." As such, we must prayerfully consider how to care for our body, as well as how we can best serve the Lord. It is important to do both. If we, increase our exercise and activity, aim to get more sleep and rest and monitor the fuel we put into our body, we can develop a greater physical resilience. Science and common sense say that if we do so, we will be capable of doing our work better and living life to the full. (John 10:10)

Remembering

Late Birendra Shrestha Sir

The very first time I got introduced with Birendra sir was in the class of Major Prophets on 2016 A.D. which he taught us that semester. Before that we only had heard about him in the seminary. We were excited to learn with him as he was Old Testament scholar. His teachings used to be simple, clear and comprehensive. Every week he used to take quizzes which was new experience for us. His humbleness in answering questions were much adorable. At the same time, his strict nature also pushed us to be serious on our studies. It was Logos Gospel Song competition through which I got to work with him and know him more. I still remember the day when he called me in his office and shared about the idea and vision of Logos Gospel Song competition which was supposed to happen in Sarangkot, Pokhara.

That event was to be organized by Logos Ministries. Birendra Sir was coordinator of that ministries looking over the Bible Museum at Sarangkot as well as church over there. The sole goal of organizing that competition there was to make the museum & retreat house known to Nepali Churches as well as to encourage youths. It was through him that I got to know about the Bible Photo Museum over there which was one of the first kind of in Nepal. Since I was actively involved in musical activities at seminary, he asked me to help him in the event. So, from 2016-2018, I assisted Birendra Sir in organizing the Gospel Song Competition. I myself went to Sarangkot, Pokhara on 2017 & 2018 for the event. My job was to manage sound system and coordinate with teams for the event. During those years, Christian Music teams from Chitwan, Ramechhap, Jhapa, Nuwakot, Dhankuta, Hetauda, Butwal, Sankhuwasabha, Pokhara and Kathmandu were participating there. Hundreds of youths used to come over there every year. This event helped me to know many youths from different parts of Nepal as well as the ideas about hosting an event. This event also blessed all the team members and encouraged them to do music as well.

Later, several teams used to call and message me asking about the next date of the event. It surely was an amazing platform for the youths as well as a blessed time to be at Sarangkot, a famous tourism destination of Nepal. All of the teams were provided all the transportation expenses along with foods and lodging facilities during the event. In every meeting with Birendra sir, I used to share about the event's experiences shared by other participants. The event was getting popularity around Nepal and more new teams were expecting to appear there the following year. But due to some changes in plans, the event could not happen on 2019 and was scheduled to occur on 2020. According to Birendra Sir, the event would now occur only once in a two year and there will other program with alternate to the Gospel Song Competition.

The 4th event could not happen due to corona pandemic which was supposed to happen on 2020 A.D. I used to ask Birendra sir whether the event could happen the following year or not. Now, the event won't occur as Birendra Sir is not with us. He had been channel of blessing to hundreds of youths through that event. It was my privilege to work with Birendra sir in that musical event where personally I was much blessed to gain lifelong experiences. Birendra sir also encouraged me to study M.Div in RPS. And it was through his encouragement and support, now I am doing my M.Div studies here at RPS. Though it is sad for me and my friends that we lost the opportunity to learn from him in our M.Div, yet the memories that we have of him is a fuel for us to be motivated in our studies and ministry.

Binod Magar

हार्दिक श्रद्धाञ्जली
जो प्रभुमा सुत्नुभयो

हुनुहुन्थ्यो बिरेन्द्र सर प्रध्यानाध्यापक
म उहाँको कलेजमा छु पढ्दै
मेरो मनको बह अनि उहाँको बिनम्रता
कबितामा छु प्रस्तुत गर्दै
हुन सक्छन् कम मेरो मानका शब्दहरू
छोटिन सक्छन् मेरा सम्मानका अर्थह
शब्दको बगैंचामा छु भौतारिंदै
13 दिन बितिसकेछ शब्दहरूको चयन गर्दा गर्दै
जे हुँदै छ त्यस्कै लागि प्रभुलाई धन्यवाद
सबैलाइ नमस्कार, सालोम अनि स्वागत

इसाई जगतमा नामी भै जिउनु भयो
फर्कनु भयो आफ्नो बेस्ट दिएर
दौड सकाएर पास भएर जानु भयो
फर्कनु भयो इमान्दारिताको टेस्ट दिएर

घटनालाई सुनेर बसेर होस्टेलको भऱ्याङ्गमा
थियौं हामी चङ्गाइको लागि प्रार्थना गर्दै
बल्लतल्ल मन सम्हाले त्यो बज्र चटयाङ्गमा
सम्झेर यही, प्रभुको साथमा हुनुहुन्छ बास फर्किंदै

भेटेर भर्खर फर्किदा फर्किंदै
खबर सुनेर मन चर्किदा चर्किंदै
फर्कि आउनुहुन्छ भन्ने आश लागिरहेको छ
मुसालधारे बर्षात आँखाबाट दर्किदा दर्किंदै
भन्न मन छ यो खबर झूटो हो (झर्किंदै)
बोल्न मन छ सासले भ्याइन्जेल सर्किंदै
शब्कोश को अघि पनि निशब्द छु
किनकि अनन्तको घरमा हुनुहुन्छ बास फर्किंदै

जन्मेपछि एकचोटि त जानै पर्छ मृत्युलाई स्वीकार्दै
क्यालेन्डर र औंलमा दिनहरु गनेर अन्त पर्खिंदै
किन दुःखी हुनु उहाँको अन्तिम लडाइको जितमा
किनकि अनन्तको घरमा हुनुहुन्छ बास फर्किंदै

फलेको वृक्ष कहाँ छ र ननुगेको उखान झै
जिउनु भयो आफ्नो जवन फलेको हागो झै लर्किंदै
बितेपछि सबै राम्रो हुन्छ भन्ने त उखानै मात्रै
शरीरमा रहनु हुँदा सुनिन कहिल्यै बोलेको झर्किंदै

उदाहरण अनि उहाँको योगदानको लागि खुसी छु
प्रभुमा फेरि उहाँलाई भेट्ने आशामा खुसी छु
मन मस्तिष्कमा रहनेछ उहाँले जे गर्नु भएको छ
बिरेन्द्र सर अनन्तको घरमा सर्नु भएको छ

सम्हाल्नु होस् आफ्नो मनलाई अब
उहाँले दौड पूरा गर्नु भएको छ
छोडेर सांसारिक सबै थोक अब
बिरेन्द्र सर अनन्तको घरमा सर्नु भएको छ

बुबा भएर डोराउनु भयो
साथी भएर पनि जुट्नु भयो
परिवारमा सान्तवना होस् प्रभुबाट
किनकि शरीरमा बिदा लिइ छुट्नु भयो
प्रार्थना सहित हार्दिक श्रद्धाञ्जली छ मेरो
जो प्रभुमा सुत्नु भयो

27th Feb, 2022
Sunita Jimba

आदरणीय बिरेन्द्र सरको अन्तिम वचन

सुबिन लिम्बु

कुरा २०२२ फेब्रअरी ११ तारिक शुक्रबारको दिनको हो । कोरोना महामारीको लामो बिदापश्चात् RPS मा हामी विद्यार्थी र शिक्षक शिक्षिकाहरू मिलेर सङ्गति गर्न पाउँदा धेरै खुशी थियौं । प्रत्येक शुक्रबार RPS मा सङ्गति हुने गर्छ । सेमिस्टरको पहिलो शुक्रबार भएकोले गर्दा हो कि हामी प्रिन्सिपल बिरेन्द्र सरबाट परमेश्वरको वचन सुन्न गइरहेको थियौं ।

म त्यति वचन नोट गर्न नरुचाउने स्वभावको, बरु वचनको समयमा वक्तालाई नै ध्यान दिएर सुन्नु पर्छ भन्ने मान्यताको मान्छे । RPS आउने बेलामा एउटा डायरी पुरस्कार स्वरूप पाएको थिए अनि त्यसमा चाहिँ सुनेको वचन नोट गर्छु र आफूले बोल्नु पर्दा पनि त्यसैमा नोट गरेर बोल्छु भन्ने सोंच बनाइसकेको थिए । जे होस् डायरीको पहिलो पानामा आफूले उच्च आदर गर्ने व्यक्तिको वचन लेख्दै थिएँ म ।

वचन सुरु हुनु भन्दा अगाडी नै हामी पुरानो विद्यार्थीहरू अनुमान लाउन सक्थौं कि आज बिरेन्द्र सरले हामीलाई पढाइमा मिहेनत गर्नलाई उत्साह दिनुहुन्छ भनेर । सर वचन बोल्न च्यापल हलको मञ्चमा अघि बढ्दै गर्नुहुँदा उहाँको स्वागतको लागि ताली गुन्जियो । सर हसिलो चेहरा लिएर पुलपिट पछाडी उभिनुभयो । मैले विचार गरें तालीले स्वागत गरेको कुराले सर अलिकति लजाउनु पो भको हो कि । किनभने उहाँको स्वभाव नै यस्तै थियो । त्यति धेरै आदर खोज्नु हुन्नथियो ।

वचन सुरु भयो । सरले पुरानो र नयाँ विद्यार्थीहरूलाई स्वागत गर्नुभयो । वचन खण्ड नहेम्याह ६:१५-१६ रहेछ । त्यसलाई पाठ गरेर ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बताउँदै वचनको वेगलाई बढाउनु भयो । बेबिलोनीहरूले विध्वंश पारेको यरूशलेमको पर्खाल पुनःनिर्माण गर्ने अभिभारा नहेम्याहले आफूमा लिदा आएको चुनौतीहरू र त्यसलाई सामना गरि पुनःनिर्माणको काम सिध्याएको कुराहरू नै समग्रमा ऐतहासिक पृष्ठभूमि थियो । वचनको सुरुवाती क्रममा नै वचनको मुख्य शिर्षक "परमेश्वरमा भरोसाः नहेम्याहको सफलता भनि प्रष्ट गरिदिनुभयो ।

वचनलाई तीन खण्डमा तयारी गर्नुभएको रहेछः १) परमेश्वरको महिमाको लागि निर्माण, २) शत्रुहरूबाट विरोध, र ३) परमेश्वरमा भरोसा । श्रोताहरूलाई सम्झन सजिलो होस् भनि अंग्रेजी भाषामा ३ अंक भनेर बताउनुभयो । ३ अंक को अर्थ –Construction for God's glory, Confrontation from the enemies, and Confidence in God. बिरेन्द्र सरको वचनमा एउटा खासियत के थियो भने उहाँ आफ्नो प्रत्येक बुँदाद्वारा श्रोताहरूलाई परमेश्वरको वचनलाई आफ्नो जीवनमा ग्रहण गर्न अपिल गर्नुहुन्थ्यो ।

१) परमेश्वरको महिमाको लागि निर्माण (नहे २:१७) । नहेम्याहले यरूशलेमको पर्खाल पुनःनिर्माण गर्नुको मुख्य उद्देश्य चाहिँ परमेश्वरको महिमा थियो । पर्खाल पुनःनिर्माण हुँदा परमेश्वरको महिमा हुन्थ्यो । यसलाई यसरी बुझ्न सकिन्छः पर्खाल भत्किनु चाहिँ परमेश्वर र उहाँका जनहरूको लागि अपमानजनक कुरा थियो । पर्खालको मुख्य काम परमेश्वरको जनहरूको सुरक्षा गर्नुथियो । पर्खाल भत्किएको अवस्थामा शत्रुहरूले सजिलै इस्राएलीहरूलाई आक्रमण गर्ने गर्दथे र यो

कुराले परमेश्वर र परमेश्वरका जनहरू माथि महिमाको सट्टा अपमान ल्याउथ्यो ।

पर्खाल बनाएर आफ्नो जनहरूलाई सुरक्षित राख्ने परमेश्वरको योजना थियो, जसको जिम्मा राजा सोलोमनलाई परमेश्वरले दिनुभएको थियो (१ राज ३:१)। पर्खाल निर्माण परमेश्वरको योजनाअनुसारको काम भएकोले गदा उहाँको लागि र इस्राएलीहरूको लागि यो गर्वको कुरा पनि थियो । बेबिलोनीहरूले यसलाई भत्काइ दिँदा परमेश्वरको अपमान भयो । त्यसैले नहेम्याहले पर्खाल पुनःनिर्माण गर्नु चाहिँ परमेश्वरको महिमाको लागि थियो । हामीले पनि नहेम्याहले जस्तै आफूले गर्ने हरेक काम परमेश्वरको महिमाको लागि गर्नु पर्दछ । हामी RPS पढ्नको लागि आएका छौं भने हाम्रो पढाइद्वारा आफ्नो नभएर परमेश्वरको महिमा गरिनु पर्दछ । RPS मा पढाउन आउनुभएको शिक्षक शिक्षिकाहरूले पनि परमेश्वरको महिमाको लागि पढाउनु पर्दछ ।

२) शत्रुहरूबाट विरोध (नहे ४:१-३): जब यरूशलेमको पर्खाल बनिन सुरु भयो तब वरिपरिका अरू राष्ट्रहरूले विरोध गर्न थाले । त्यहाँ काम गर्नेहरूलाई धेरै कुराहरू भनेर निरुत्साहित बनाउन खोजे । पर्खाल बनिसक्दा वरिपरिका शत्रु राष्ट्रहरूले फेरि यरूशलेमलाई सजिलै आक्रमण गर्न सक्दैन थियो । सन्बलत, तोबिया, अरबी गेशेम, अम्मोनिहरूले, र अश्दोदिहरूले पुनःनिर्माणको काम रोक्नलाई आक्रमणको धम्की र अरू षड्यन्त्रहरू पनि रचे । नहेम्याह परमेश्वरको महिमाको लागि काम गर्न एकाग्र थियो र त्यस्ता विरोधहरूको लागि पूर्वतयारी अवस्थामा थियो ।

नहेम्याहले शत्रुहरूको विरोधको सामना प्रार्थना र पूर्वतयारीबाट गर्न सक्यो (४:९) । नहेम्याहको पूर्वतयारीको आधार चाहिँ परमेश्वरमाथिको भरोसा थियो (४:१४) । अर्थात् नहेम्याहले शत्रुहरू संख्या र शक्तिमा प्रबल हुँदा हुँदै पनि रक्षाको लागि पूर्वतयारी गर्नु चाहिँ परमेश्वर अझै पनि इस्राएलको रक्षक हुनुहुन्छ भनि देखाउनु थियो । यसैले गरिने पूर्वतयारी भन्दा शत्रुहरूको शक्ति धेरै भए पनि परमेश्वरले चाहिँ हामीलाई विजय दिनुहुन्छ भन्ने भरोसा नेहम्याहले गरेको थियो ।

नहेम्याह भन्दा अगाडी कैदबाट छुटेर आएकाहरू इस्राएलीहरूलाई यरुबाबेलले अगुवाइ गरेका थिए । उनीहरूको मुख्य उद्देश्य भनेको परमप्रभुको मन्दिर पुनःनिर्माण गर्नु थियो (एज्रा १:१-२:२) । तर विरोधीहरूले त्यसमा बाधा ल्याउन पछि परेनन् । विरोध आउनु नौलो कुरा थिएन । जहाँ परमेश्वरको काम हुन्छ त्यहाँ आउँछ नै । तर यरुबाबेलले आउने विरोधहरूको लागि पूर्वतयारी नभएको कारणले मन्दिर पुनःनिर्माण गर्ने काम लामो समयको लागि रोकियो (एज्रा ४:२४) ।

हामी पनि परमेश्वरको राज्य र उहाँको महिमाको लागि काम गर्न निस्केका छौं । विरोध र बाधाहरू धेरै किसिमको आउन सक्छन् । यस्तो बेलाहरूका लागि हामी परमेश्वरमा भरोसा राखेर अहिलेदेखि नै पूर्वतयारी अवस्थामा हुनुपर्छ । अनि मात्र परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको कामहरूलाई हामीले समयमा सिध्याउन सक्छौं । RPS मात्र हैन सबै बाइबल कलेजहरूमा भर्ना भए जति सबै विद्यार्थी दीक्षान्तित हुँदैनन् कारण के भन्दा उनीहरू आउने बाधाहरूको लागि पूर्वतयारी थिएनन् । आज RPS मा आउनुभएको नयाँ विद्यार्थी र पुरानो पनि - किनभने दिक्षान्तित हुन बाँकी नै छ - आउने बाधाहरूको लागि पूर्वतयारी हुनु जरुरी छ । हैन भने तपाईंहरू पनि पढाइ बिचमै छोडेर जानु हुन्छ वा धेरै वर्षपछि मात्र दीक्षान्तित हुनुहुनेछ । तपाईंहरूले थाल्नु भएको कामलाई सक्नुहोस् भनेर म उत्साह दिन चाहन्छु ।

३) परमेश्वरमा भरोसा (नहे २:२०; ६:१६): नहेम्याह कहिले पनि आफ्नो क्षमता र शक्तिमा निर्भर थिएन । तर ऊ सधैं परमेश्वरमाथि निर्भर थियो । हरेक अवस्थामा ऊ परमेश्वरसँग प्रार्थना गर्थ्यो । उसले यो बुझेको थियो कि पर्खालको पुनःनिर्माण काम सुरु गर्न र सिध्याउन परमेश्वर बाहेक अरू कसैले पनि सक्दैन । काम सुरु गर्न अगाडि नै आएको विरोधहरूलाई नहेम्याहले परमेश्वरमाथि भरोसा राखेर यस काममा परमेश्वरले नै सफल बनाउनुहुन्छ भनेर सामना गर्न

सकेको थियो (२:२०) । जब पर्खाल पुनःनिर्माण भइ सिधियो, तब शत्रुहरूले पनि चाल पाए कि यो काम चाहिँ परमेश्वरले नै सहायता गर्नुभएर सफल तुल्याउनु भएको हो भनेर (६:१६) । अचम्म तरिकाले पर्खाल ५२ दिन मै बनियो ।

परमेश्वरले सहायता नगर्नु भएको भए पर्खाल पुनःनिर्माण हुँदैन थियो । यो कुरा नहेम्याहले बुझेको थियो र ऊ सधै परमेश्वरमा भरोसा राख्थ्यो । जसको नतिजास्वरूप यरूशलेमको भत्केका पर्खालहरू र जलेको मूल ढोकाहरू पुनःनिर्माण भयो । आज तपाईंहरू पनि आफूले गर्ने हरेक काममा परमेश्वरप्रति भरोसा राख्नुहोस् । पढ्ने क्रममा अंग्रेजी भाषाको कारणले, कलेजका नियमहरूको कारणले, घरको समस्याहरूले, साथीहरूले गर्दा निरुत्साहित हुनुहुनेछ । त्यस्तो बेला तपाईंहरू आफू मै भरोसा राख्नु भयो भने असफल हुनसक्नु हुन्छ । तर परमेश्वरमा भरोसा राख्नु भयो भने तपाईंहरूलाई परमेश्वरले त्यस्तो अप्ठ्यारो अवस्थाहरूमा सहायता गर्नु हुनेछ । तपाईंहरूलाई सफल पार्नु हुनेछ ।

अन्त्यमा, परमेश्वरको महिमाको लागि पढ्नुहोस् । आउने बाधाहरूलाई पनि उहाँमै निर्भर भएर सामना गर्नको लागि पूर्वतयारी हुनुहोस् । परमेश्वरले हामी सबैलाई आशिष् दिनुभएको होस्, "आमेन्" ।

आदरणीय बिरेन्द्र सर प्रभुमा सुत्नु भएपछि RPS मा एक हप्तासम्म उहाँको सम्झनामा शोक मनाएका थियौं । त्यस बेला सबै विद्यार्थी अनि शिक्षक शिक्षिकाहरूले उहाँको बारेमा केही कुराहरू भन्दै उहाँप्रतिको आदर र शोक व्यक्त गर्ने माहोल भएको थियो । त्यसबेला मैले केही बोल्न सकिन, किनभने अरू मान्छेहरूको अगाडि मलाई भावुक हुन मन पर्दैन । त्यसबेला भन्न सकिन, आज भन्छु ।

Ph.D. गर्नु भएको हो र ? सर हजुरलाई देख्दा स्वाभाविक रूपमा आउने मेरो प्रतिक्रिया । सुरु चोटी भेट्दा हैन है, तर राम्ररी चिनजान भए पछि पो यस्तो प्रतिक्रिया बार-बार आइरहने । कोही विद्वान भएर कसरी यति होचिन सकेको, हैन Ph.D. सक्नु त भको नै हो नि ?

निसन्देह, उहाँले सक्नु नै भएको हो । अहिले आभास हुन्छ सर हजुरले चाहिँ पो साँचो ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको रहेछ । ईश्वरशास्त्रको पढाइले स्वर्गीय बुद्धि पाउनुभएको हजुर ख्रीष्ट झैं नम्र हुने ज्ञानलाई जीवित रूपमा हामीलाई पढाएर जानु भयो । "नम्रता" को बारेमा न कहिल्यै कक्षामा पढाउनु भयो न त कहिल्यै पुलपिटबाट प्रचार गर्नुभयो, तर "Ph.D. सक्नु भको त हो नि ?" भन्ने चाहिँ हजुरको नम्र व्यवहारले बारम्बार बनायो ।

"You are late." "You have to submit on time." यो दुई कथन नसुन्ने त RPS मा कुन चाहिँ विद्यार्थी थियो होला र ? दुई मिनेट ढिलो कक्षामा पुग्दा एक अंक घट्ने । सर हजुर एकदम समयनिष्ठ हुनुहुन्थ्यो । हामी विद्यार्थी लगायत शिक्षक शिक्षिकाहरूले पनि सिक्नु पर्ने बानी हो यो । हजुर अन्तिम पटक फुटबल खेल्नु भएको मैदानबाट अस्पताल धेरै टाढा थिएन । साथीहरू भन्दैथिए हामीले अलिकति छिटो अस्पताल पुराउन पाएको भए सर आज प्रभुमा सुत्नु हुन्न थियो होला । हाम्रो बिरेन्द्र सर, समयनिष्ठ परमेश्वरको (भज १३९:१६) छोरालाई कसले रोक्न सक्ने र ?

माथि लेखिएको वचन पनि उहाँले आफूलाई दिइएको समयमै सक्नुभएको थियो । माथि लिखित वचनमा केही त्रुटिहरू भए त्यी त्रुटिहरूलाई म आफ्नो असक्षमता मानी माफी माग्दछु । Restore Magazine लाई र रेभ. मणि कोइराला सरलाई धन्यवाद दिन्छु, हाम्रो बिरेन्द्र सरको अन्तिम वचन लेख्न र आफ्नो केही कुराहरू राख्न दिनुभएको लागि । विशेष धन्यवाद परमेश्वरलाई त्यो दिन नयाँ डायरी जुटाइ दिनुभएकोमा र वचन नोट गर्ने उत्प्रेरणा दिनुभएकोमा ।

Memorial

Dear RPS friends and community,

It was with deep sadness that we heard the news of **Dr. Birendra**'s passing. We feel the loss to the kingdom of a faithful and wise servant leader. Our hearts break with the community with which we have partnered for many years. We grieve with the family and close friends as part of your extended global family. In our confusion and loss, we are turning to the Lord and asking for his comfort, his strength and his peace. Our deepest condolences to all who are mourning this loss. You are in our prayers.

Joyce Suh,
Resonate Global Mission family

Resonate GLOBAL MISSION
Nepal Missionary Support

Joyce Suh
Global Area Director for Africa and Europe
SSE Asia Regional Leader

Memorial

"I am deeply sorry to know about the sudden passing of

Dr. Birendra Shrestha.

On behalf of the Asia Theological Association, I convey our thoughts of comfort and condolences to the grieving family and the whole RPS community. We share in your grief, his death is a big loss to the ministry of theological education and the mission of the church in Nepal. He will be remembered for his faithful service to our Lord Jesus Christ. We grieve but we also hold to the hope of the resurrection and our reunion in eternity. May God's grace and peace be with you all at RPS at this time."

Blessings,
Theresa

ASIA THEOLOGICAL ASSOCIATION

Dr. Theresa Roco Lua
General Secretary
Asia Theological Association
Unit 702, Centro Plaza Condominium
49 Scout Madriñan Corner Scout Torillo
Quezon City 1103, Philippines
Tel. (632) 668 1906

With great sadness we received the news that Dr Birenda Shrestha passed away to be with his Heavenly Father. This must be a great shock for his family but also for the seminary and the Christian community in Nepal. We remember him from our visits and long partnership with RPS as a dedicated principal with a great heart for theological training.

We send our condolences to his family but also to the staff and students of RPS.

It is our prayer that God will comfort his wife and children and will surround you all with His loving arms.

gzb mission connects

On behalf of our colleagues of GZB,
Marleen, Tim and Daan

Memorial

I was deeply saddened to hear the news about **Dr. Birendra Shrestha**. I cannot imagine how difficult this must be for his family, seminary and for all who loves him. ACTS faculty and students are shocked by this news. Dr. Birendra Shrestha was kind, gentle and sincere Christian. He finished his doctoral programme under my supervision. He was faithful, hardworking and pleasant student. I still remember his big smile on face when he told me that he will publish OT introduction in Nepali. I always had him in my prayers since he left ACTS. I will continue to pray for his family and seminary. I express my heartfelt condolence to the family, which is going through the pain for the loss of loved one. May my God grant the family strength to bear this loss, so still move on with God's grace and mercy.

Dr. Hwi Cho
ACTS

Restorers of God's Creation

WE TRAIN LEADERS FOR CHRIST'S CHURCH

We see Nepali Communities flourishing in the fruits of the Gospel through the labor of disciples who are yoked to Christ.

BACHELOR OF THEOLOGY

The Bachelor of Theology degree is awarded after the completion of study of theological disciplines, usually taking between 3 and 4 years.

CHRISTIAN EDUCATION & CHURCH MUSIC

Two special graduate level courses on Christian Education or the Church Music. Contact us for more information.

MASTER OF DIVINITY

The M. Div. is a degree prepares students for ordained ministry and for general pastoral and religious leadership responsibilities in congregations and other settings.

ABOUT US

Reformed &. Presbyterian Seminary is one of the best Bible Seminaries in Nepal. The Seminary has been serving to produce christ like leaders since the year 2000. RPS is accridiated by Asia Theological Association since 2009, and is equipped tto provide best theological education for Chrost's Church in Nepal.

WHY CHOOSE US?

RPS Alumni witness the successful ministry of RPS since last twoenty years. Faculty comprising of theologians who are activly involved in local church ministry. Students gets the best of student life exeperience and ministry skills during the course of study.

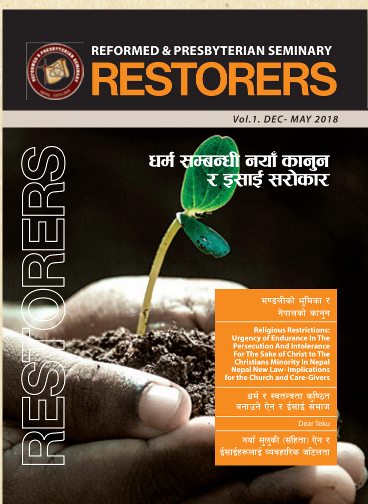
- REPUTATION
- EXCELLENT THEOLOGICAL EDUCATION
- HOSTELS FOR MEN & WOMEN STUDENTS
- MENTORING & FACULTY ADVISORS
- LOCAL CHURCH INVOLVEMENT
- VARIOUS MINISTRY OPPORTUNITY

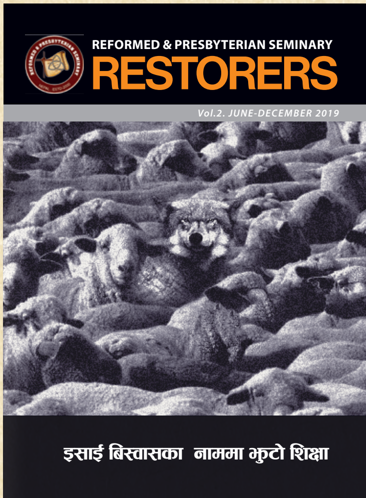
Phone: 977-1-5592987
Fax: 977-1-5592987

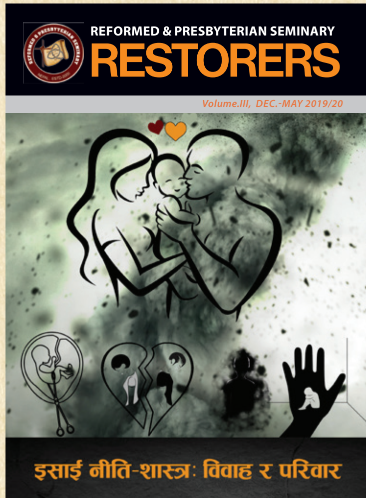
Postal: GPO 8975, EPC 1923
KATHMANDU-NEPAL

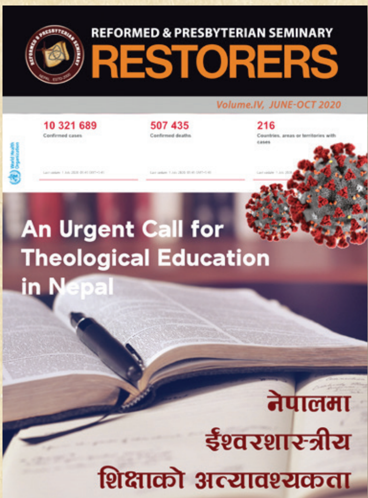
rpseminary@gmail.com
www.rpsnepal.com
Facebook Page : RPS Seminary Nepal

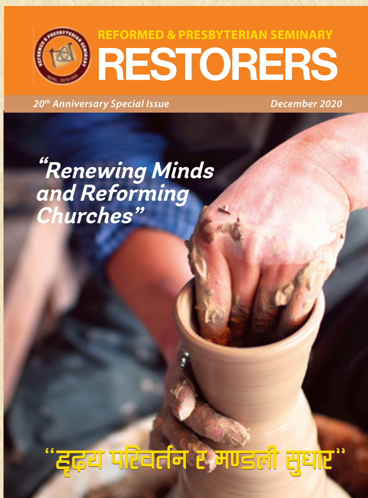
Reformed & Presbyterian Seminary
Restorers (Past Issues)











Digital copies of all our past issues are available for download at www.rpsnepal.com