हातेमालो

एच.आई.भी. प्रतिको हाम्रो प्रत्युत्तर परिवर्तन गर्ने बाइबल अध्ययन

यूनाईटेड मिसन टु नेपाल
UMN

tearfund

भनाई

बाइबल अध्ययनहरुको यस संगालो तयार पार्ने विचार तब आयो जब मण्डलीका मानिसहरुले आफ्ना अगुवाहरुबाट एच.आई.भी.को बारेमा जानकारी माग्न थाले । जबकि अगुवाहरुलाई यसका बारेमा पर्याप्त जानकारी नै थिएन । एच.आई.भी र यससम्बन्धी यथेष्ट ज्ञान तथा बाइबलको दृष्टिकोण नजानीकन यस बारेमा सिकाउन मण्डलीहरुका अगुवाहरुलाई ज्यादै कठिन हुन्छ ।

तसर्थ बाइबल अध्ययनको यस पुस्तिका मण्डलीका पास्टर तथा अगुवाहरुलाई एच.आई.भी. का बारेमा आफ्ना सदस्यहरुलाई सिकाउन र बाइवल आधारित प्रतिकृया जनाउन सहायता गर्ने हेतुले तयार पारिएको हो ।

टियरफण्ड गरिबी निवारणमा सहायता पुऱ्याउन कार्यरत एक इसाई राहत तथा विकास एजेन्सी हो । यसले स्थानीय मण्डलीहरुको संजालसँग मिलेर विभिन्न प्रकारका सामाजिक तथा आत्मिक कार्यहरु गर्दछ ।

हातेमालो

एच.आइ. भी. प्रतिको हाम्रो दृष्टिकोण परिवर्तण गर्ने बाइबल अध्ययन

संम्पादकहरू:

इजाबेल कार्टर र म्यागी स्यान्डील्याण्डस्

चित्रहरू: पेट्रा रोहर-रुन्डल

टियरफण्ड २०१०

नेपाली अनुवाद तथा प्रकाशन :

यूनाइटेड मिसन टु नेपाल

अनुवाद: बी.पी. खनाल

सम्पादन: महेश्वर राई

प्रकाशन: २०१३

ISBN 978-9937-8770-0-8

© यू.एम.एन. २०१३

विषय सूची

बाइबल अध्ययनको परिचय		२
सहजकर्ताका लागि केही निर्देशन		३
प्रवचनको रूपमा यी बाइबल अध्ययन सामग्रीहरूको प्रयोग		५
१.	असल गोठालो येशूले प्रशस्त जीवन दिनुहुन्छ	६
२.	रोग र पीडालाई बुझ्नु	८
३.	ख्रीष्टियन दृष्टिकोण तथा अन्य विचारधाराहरू बुझ्नु	१०
४.	चङ्गाइ पाउनु तथा रोकथाम गर्नु (एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी)	१२
५.	लाञ्छना, विभेद र अस्वीकार	१४
६.	आत्म–लाञ्छना	१६
७.	क्षमादान	१८
८.	एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई वास्ता र सहयोग	२०
९.	विवाहित दम्पत्तिका लागि परमेश्वरको योजना : प्रेम र यौनको स्थान	२२
१०.	एक्ला व्यक्तिहरू र अविवाहित प्रेमीहरूका लागि परमेश्वरको योजनाः प्रेम र यौनको स्थान	२४
११.	यौन दुर्व्यवहार र महिलाविरुद्ध शोषण/हिंशा	२६
१२.	एच.आई.भी. को शिकार हुनदेखि किशोर–किशोरीहरूलाई बचाउनु	२८
१३.	स्वस्थ विवाहले स्वस्थ परिवार निर्माण गर्दछ	३०
१४.	असल ख्रीष्टियन अविभावकत्व (असल प्रकारले बालबच्चा हुर्काउनु)	३२
१५.	लैङ्गिकता तथा पुनर्स्थापित सम्बन्ध	३४
१६.	एक जना मात्र एच.आई.भी. भएको दम्पत्ति	३६
१७.	एच.आई.भी. संक्रमितहरूको पूर्ण सहभागिता	३८
१८.	जोखिममा परेका बालबालिकाहरूलाई सेवा तथा सहयोग	४०
१९.	नेतृत्व र पैरवी	४२
२०.	मृत्यु भएमा गर्नुपर्ने तयारी	४४
२१.	मृत्युको वास्तविकता	४६
२२.	शोकपछि सामान्य अवस्थामा फर्कनु	४८
२३.	जीवनको पूर्णतामा रमाउनु	५०
बाइबलका खण्डहरू		५२

© यू.एम.एन. २०१३

बाइबल अध्ययनको परिचय

यस पुस्तकमा हाम्रा मण्डलीहरू लाभाविन्त हुने खालका विषयहरूप्रति सजग भएर मण्डलीका अनुभवी अगुवाहरूद्वारा छनोट गरिएका २३ ओटा अध्ययन सामग्रीहरू छन्। तपाईंले चाहिँ यी मध्ये बाट यो यो मेरो परिवेशमा सबैभन्दा बढी सान्दर्भिक हुन्छ भन्ने लागेका विषयहरू चयन गर्नुहोस्। बाइबल अध्ययनमा एउटा स्पष्ट खाका प्रस्तुत गरिएको छ। तपाईंले झुण्डका व्यक्तिहरूलाई यस पुस्तकका पृष्ठहरू फोटोकपी गरेर बाँड्न पनि सक्नुहुनेछ।

समय पालन गर्नु

झुण्ड–झुण्डमा रहेर यस अध्ययन सामग्रीको प्रगोग गर्ने समयावधि चाहिँ एकदेखि दुई घण्टासम्मको हुनु उपयुक्त मानिएको छ। समयको ख्याल राख्नुहोस् र यसमा दिइएका सम्पूर्ण बुँदा तथा प्रश्नहरू समेटिएका छन् कि छैनन् ध्यान दिनुहोस्। सहभागीहरू चाख मानेर छलफलमा सरिक भैरहेका छन् भने त्यस पाठको आधा भाग मात्र अध्ययन गर्ने र बाँकी आधा भाग पूरा गर्न फेरि भेट्ने समहमति गर्न सक्नुहुन्छ। प्रार्थना गरेर अध्ययन टुङ्ग्याउनुहोस्।

सधैं प्रार्थनाद्वारा सुरु गर्नुहोस् र उपयुक्त भएमा आराधना पनि गर्नुहोस्।

तपाईं आफ्नै शब्दमा प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ, अथवा निम्नानुसार प्रार्थना गरेर परमेश्वरको आशिष् र निर्देशन माग्न सक्नुहुन्छः

— परमेश्वरको वचनबाट नयाँ अन्तरदृष्टि पाउनको निम्ति हाम्रा हृदय तथा मन खोलिदिनुहोस् भनी पवित्र आत्मा हामी प्रार्थना गर्छौं।

— प्यारो प्रभु, तपाईंको वचनबाट आज धेरै कुरा सिक्नको निम्ति हाम्रा आँखा, कान, हृदय र मन खोलिदिनुहोस् भनी हामी बिन्ती गर्छौं।

— प्रभु, तपाईंको प्रेम र वास्ताको निम्ति हामी कृतज्ञ छौँ। हामी आफ्नो दैनिक जीवनमा तपाईंको कृपा अनुभव गर्दछौँ। तपाईंको प्रेम र दया प्रस्तुत गर्ने तरिका हामीलाई सिकाउनुहोस्। जब हामी तपाईंको वचन अध्ययन गर्दछौँ, तपाईंको प्रेम दर्शाउने पात्र हुने जिम्मेवारीहरू हामीलाई प्रकाश पारिदिनुहोस्। हे पवित्र आत्मा परमेश्वर, हामीलाई तपाईंले जुन क्षेत्रको निम्ति बोलाउनु भएको छ, हामीलाई त्यही क्षेत्र देखाइदिनुहोस् भनेर प्रार्थना गर्दछौँ।

बाइबल पाठ

हरेक दिनको बाइबल पाठ यसै पुस्तकको अन्तिम भागमा दिइएका छन् (हेर्नुहोस्, पृष्ठ ५२ देखि ६४ सम्म)। यी सबै खण्डहरू नेपाली पवित्र बाइबल (नेपाल बाइबल सोसाइटीद्वारा प्रकाशित) बाट लिइएका हुन्। अध्ययन भेटघाटको निम्ति फोटोकपी गरेर सबैलाई एक–एकप्रति दिन पनि सक्नुहुन्छ। अरू व्यक्तिहरूसँग यही संस्करणको बाइबल भएन भने पनि तुलनात्मक अध्ययनको निम्ति विविध संस्करणका बाइबलहरू हुनु लाभदायी नै हुन्छ। हरेक सहभागीलाई आ–आफ्नै बाइबल लिएर आउन प्रोत्साहन दिनुहोस्।

बाइबल अध्ययन

हरेक बाइबल अध्ययनका पाठहरूमा एकै किसिमका रूपरेखा दिइएको छः

परिचय

परिचयमा अध्ययनको पृष्ठभूमि प्रस्तुत गरिएको छ। कहिलेकाहीँ परिचय खण्ड हामीले छलफल गर्न लागेको विषयमा केन्द्रित हुन्छ भने कहिलेकाहीँ चाहिँ यस खण्डमा सम्बन्धित बाइबल खण्डकै परिचय दिइएको छ।

बाइबल खण्ड

दिइएका बाइबल खण्ड तथा खण्डहरू सबै जनाले सँगसँगै पढ्नुहोस् र छलफलको समयभरि सोही खण्ड वा खण्डहरू उल्लेख गरिरहनुहोस्।

बाइबलको समयलाई मध्यनजर गरेर छलफल गर्नु ...

सर्वप्रथम त यो खण्ड कसलाई सम्बोधन गर्न र कस्तो परिस्थितिको निम्ति लेखिएको हो भनेर चर्चा गर्ने छौँ। यस प्रश्नमालाले हामीलाई बाइबलको खण्डका बारेमा सकेजति सबै कुरा र त्यसद्वारा परमेश्वर के भन्दै हुनुहुन्छ भनेर थाहा पाउन सहायता पुऱ्याउँदछ।

एच.आई.भी.को (वर्तमान) समयलाई मध्यनजर गरेर छलफल गर्नु ...

अनि, त्यसपछि बाइबलको उक्त खण्डले आज हामीलाई के भनिरहेको छ, हाम्रो निम्ति यसको औचित्य के हो, हाम्रो जीवनमा यसको औचित्य के छ र विशेषगरी एच.आई.भी. कै विषयमा चाहिँ यस खण्डले के भनिरहेको छ त ? भनेर विचार गर्नतिर लाग्दछौँ।

सिकाइका प्रमुख बुदाहरू

यी बुँदाहरू छलफल गरिएकै विषयबाट निकालिएका हुन् कि होइनन् विचार गर्नुहोस्। यी बुँदाहरूमा उक्त अध्ययनबाट प्राप्त सिकाइको सुन्दर सारांश प्रस्तुत भएको हुनुपर्छ। यी बुदाँहरूले व्यवहारिक कार्यान्वयनको चिन्तनमा पनि सहायता दिन सक्छन्।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

त्यही विषयसँग सम्बन्धित अरू पनि थुप्रै बाइबलका खण्डहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन्। यी खण्डहरू सामूहिक अध्ययन अवधिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ अथवा व्यक्तिगत अध्ययनको समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्रार्थना

सधैं प्रार्थनाद्वारा समाप्त गर्नुहोस्। हाम्रो आफ्नै परिस्थितिको निम्ति र सिकाइको क्रममा हामीले प्राप्त गरेका सिकाइ र ज्ञान कार्यान्वयनमा ल्याइन सकियोस् भनेर पनि प्रार्थना गर्नुहोस्।

सहजकर्ताका लागि केही निर्देशन

यस पुस्तकमा हाम्रो समाज तथा मण्डलीहरूमा एच.आई.भी.ले पारेको असरका बारेमा ख्रीष्टियनहरूले उपयोगी अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न सकून् भनेर बाइबलका थुप्रै खण्डहरूमा नवीन तथा चुनौतिपूर्ण दृष्टिकोण प्रस्तुत गरिएको छ। साथै, हामीले सम्बोधन गर्न सक्ने सम्भावनाका उपायहरू पनि सुझाइएको छ।

यस पुस्तकको प्रयोग — सहजकर्ताको भूमिका

यस बाइबल अध्ययन सामग्री व्यक्ति–व्यक्तिद्वारा प्रयोग गर्न सकिने छ तर महिला समूह वा युवा सङ्गतिजस्ता बाइबल अध्ययन गर्ने स–साना समूहहरूमा एकैचोटि प्रयोग गर्दा राम्रो सिकाइ हासिल गर्न सकिन्छ।

यी अध्ययनहरू समूहगत छलफल र सिकाइको निम्ति तयार पारिएका हुन्। यी अध्ययनहरूमा 'शिक्षक' को आवश्यकता पर्दैन। बरु, एकजना सहजकर्ता चाहिँ चाहिन्छ। एउटा असल सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई व्यक्तिगत विचार र अनुभवहरू आदनप्रदान गर्न सहज अनुभूत हुने सजिलो र सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्न सक्तछ। सहजकर्ताले अध्ययन समूहका सहभागीहरूबीच राम्रो सम्बन्ध स्थापित गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ। यसो भएमा सम्वेदनशील तथा जटिल समस्याहरू उठाउन तथा छलफल गर्न सहयोग पुग्दछ।

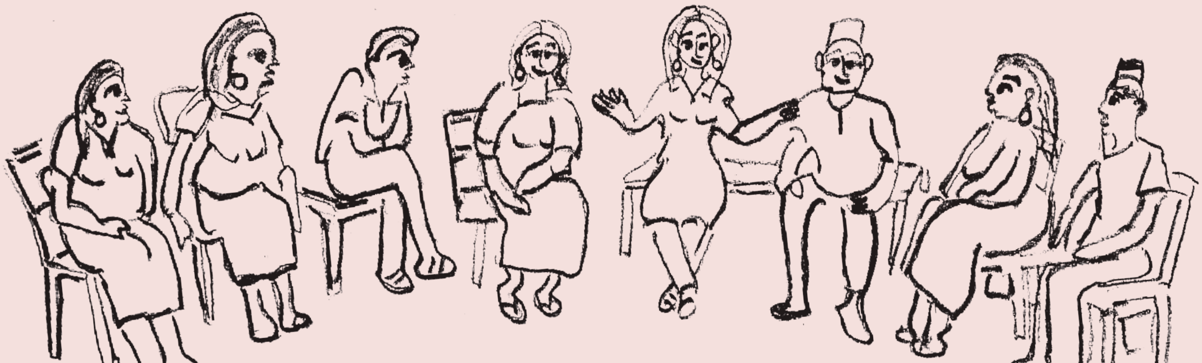
सहजकर्ता चाहिँ मण्डलीमा कुनै न कुनै किसिमको अगुवाको भूमिका निभाइरहेका व्यक्ति हुन सक्छन्। मण्डलीका पाष्टर तथा सेवकहरू मात्रै यस्ता बाइबल अध्ययनहरू सहजीकरण गर्ने उपयुक्त व्यक्ति नहुन पनि सक्छन्। अथवा सहभागीहरूले पाष्टर तथा सेवकहरूले नै 'सिकाइ दिऊन्' वा 'सही' जवाफ पनि देऊन् भन्ने अपेक्षा राखेका हुन सक्छन्।

यस पुस्तकको संरचना

यस पुस्तक स्पष्ट संरचनासहित तयार पारिएको छ। बाइबल अध्ययनमा अगुवाइ गर्ने व्यक्तिको निम्ति हरेक बाइबल अध्ययनको पहिलो पृष्ठमा जानकारी, निर्देशन र केही सुझावहरू उल्लेख गरिएका छन्। यो पृष्ठ सबै सहभागीहरूका निम्ति तयार पारिएको होइन। बरु सहजकर्ताले सहभागीहरू भेला हुनु अघि नै यो पृष्ठ पढ्न र बाइबल अध्ययन बारे सोचविचार गर्न समय बिताउनु पर्दछ। सहजकर्ताका निम्ति तयार पारिएका पृष्ठहरू निम्न ढाँचाअनुसार छन् :

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?
सर्वप्रथम, हामी यस अध्ययनका उद्देश्यहरू निर्धारण गर्नेछौँ, जस्तैः सहभागीहरूले यस अध्ययनको प्रयोग र छलफल पछि के हासिल गर्नुपर्ला ? उद्देश्यहरू तीन प्रकारका हुन्छन्। तिनीहरू :
जान्नु वा सिक्नु — यी उद्देश्यहरू अन्तरगत हासिल गर्नुपर्ने व्यवहारिक ज्ञान तथा सिकाइ पर्दछन्।
हुनु वा बन्नु —यी उद्देश्यहरू अन्तरगत हाम्रो सोचाइ र बुझाइमा, हाम्रो हृदय र हाम्रो प्रत्युत्तरमा ल्याउनुपर्ने परिवर्तन पर्दछन्।
गर्नु (व्यावहारिक पक्ष) — यी उद्देश्यहरू अन्तरगत हाम्रो सिकाइको फलस्वरूप हामीले जनाउने व्यावहारिक प्रत्युत्तरहरू पर्दछन्।

यस्ता उद्देश्यहरूले अध्ययनमा सुन्दर परिचय प्रस्तुत गर्छन्। यस्ता उद्देश्यहरूलाई हरेक अध्ययन सुरु हुनुभन्दा पहिले सरल रूपमा व्याख्या गर्न सकिन्छ र पाठको अन्त्यमा उपयोगी सारांश जस्तै प्राप्त गर्न सकिन्छ।



पृष्ठभूमि जानकारी

यस खण्डले अध्ययन थाल्नुअघि पृष्ठभूमि जानकारी प्रस्तुत गर्दछ। सहजकर्ताले पृष्ठभूमि जानकारी पढ्नु र मुख्य बुँदाहरू याद गर्नु जरुरी हुन्छ। यसका साथसाथै उपयोगी सन्दर्भ–सामग्री पनि उपलब्ध गरिएका छन्।

सहजकर्ताका निम्ति उपयोगी सुझावहरू

यी सुझावहरूद्वारा सहजकर्तालाई सान्दर्भिक अनुभव प्रयोग गरी छलफल चलाउन निकै सहयोग पुग्न सक्छ। कतिपय पाठहरू अति सम्वेदनशील भएका हुनाले पुरुष र स्त्रीहरू वा केटा र केटीहरूलाई समूह-समूहमा अलग्याएर छलफल चलाउनु पर्ने हुन सक्छ (याद राख्नुहोस्, छलफल छुट्टाछुट्टै गरिने हो भने तपाईंलाई एक जना सहयोगी सहजकर्ताको खाँचो पर्दछ)। सम्पूर्ण व्यक्तिहरूका अगाडि यी यी कुराहरू बाँड्ने भनेर प्रमुख विषयमा सहमत भइसकेपछि सिकेका कुरा बाँड्न भनेर सबै जना पहिले भेला भएको स्थानमा फर्केर आउनुहोस् र अन्त्य गर्नुभन्दा पहिले प्रार्थना गर्नुहोस्। सम्वेदनशील विषयमा चर्चा गरिएको समयमा समूहमा एकापसका गोपनीयता कायम राख्ने सहमति हुनुपर्छ। कसैले पनि त्यस्ता कुराकानी तथा गोप्य विषय बाहिर लानु हुँदैन। यौनको विषयमा छलफल गर्दा सबैलाई मान्य हुने खालका शिष्ट शब्दहरूको प्रयोग गर्नमा सहमति बनाउनुहोस्।

चूपचाप बसिरहने सहभागीलाई आफ्ना विचारहरू प्रकट गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् र समूहमा धेरै बोल्ने व्यक्तिलाई चाहिँ रोक्नुहोस्। छलफल अवधिमा उपस्थित सबै सहभागीहरूबाट राय आओस् भन्ने उद्देश्यले पालै पालो सबैलाई प्रश्न सोध्नुहोस्।

उठाइएका प्रश्नहरूमा सबै सहभागी सधैं सहमत नभए तापनि खुल्ला छलफल चलाउनु निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यद्यपि, सहजकर्ताले छलफललाई रिसउठ्दो वा आक्रमक बन्न दिनुहुँदैन। त्यस्तो अवस्था आउन थालेको हो भने सहजकर्ताले आफैंले बहसलाई नियन्त्रणमा लिनुपर्दछ, मतभिन्नता टुङ्ग्याउनु पर्दछ, नयाँ सूचना पत्ता लाउने अन्य अवसरहरू सुझाउनु पर्दछ र त्यसपछि बहसलाई अर्कै विषयतिर मोड्नु पर्दछ ।

यस्तो बेला 'सिकाउने काम' नहोस्। सबै मानिसहरूमा बाइबलबाट सिक्न र उत्साहित हुनका लागि आवश्यक पर्ने सामान्य ज्ञान र चेतना हुन्छ। व्यक्त गरिएका दृष्टिकोणहरू सधैं सही नहोलान् तर पनि सबैलाई आफ्नो कुरा व्यक्त गर्ने आत्मबल प्रदान गर्नुहोस्। अन्योलको अवस्था आएको देखिएमा वस्तुगत सूचना उपलब्ध गरिदिनुपर्छ। यद्यपि सहजकर्ताको कामचाहिँ सहभागीहरूलाई नै आपसमा मिलेर त्यस खण्डले के भन्न खोजेको हो, अर्थात् बाइबलको उक्त खण्डले के भनिरहेको छ भनेर उनीहरूलाई नै संयमित रूपमा पत्ता लगाउन सहयोग गर्नु हो।

आवश्यकता परेमा अर्को प्रश्नमा प्रवेश गर्नुअघि लामो छलफललाई टुङ्ग्याउनुहोस्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

यी अध्ययनहरूले केही विषयहरूप्रति हाम्रो बुझाइ र दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। यद्यपि, त्यति नै पर्याप्त हुन सक्तैन। सिद्धान्तः यस्ता अध्ययनहरू कार्यान्मुख पनि हुनुपर्दछ। बाइबल खण्ड बारे गरिएको छलफल सिध्याउने क्रममा सहभागीहरूलाई कतिसम्म व्यावहारिक प्रत्युत्तर दिन सकिन्छ भन्ने तर्फ केन्द्रित हुन सहायता गर्नुहोस्।

उनीहरूले प्रस्तुत गरेका विचारहरू सान्दर्भिक छन् भने ती केही विचारहरू प्रयोगमा ल्याउनुहोस्।

प्रवचनको रूपमा यी बाइबल अध्ययन सामग्रीहरूको प्रयोग

मण्डलीहरुले एच.आई.भी.बारे गहन ज्ञान हासिल गर्न सकून र एच.आई.भी.सँग सम्बन्धित विषयहरूमा पूर्वाग्रहरहित बाइबल सम्मत धारणा स्थापित गर्नमा सहयोग पुऱ्याउन सक्षम हुन सकून् भनेर मण्डलीका पाष्टर तथा अगुवाहरूलाई सुसज्जित पार्न हेतुले यथेष्ट स्रोत र जानकारी सहित यी बाइबल अध्ययनहरू तयार गरिएका हुन्।

साना समूहमा बाइबल अध्ययन गर्नका लागि तयार पारिएका यी हरेक विषय वस्तुले प्रवचनको निम्ति पनि उत्कृष्ट विचारहरू प्रस्तुत गर्न सक्छन्। मण्डलीले हाम्रो समाजमा दुःख भोगिरहेका गरीब र सीमान्तकृत व्यक्तिहरूका बीच काम गर्नुपर्ने स्पष्ट आज्ञा बाइबलबाट पाएको छ। प्रायजसो आजकल एच.आई.भी.द्वारा प्रभावित मानिसहरूलाई पनि यस आज्ञाभित्र समेटिने गरिएको छ। मण्डलीले आफ्ना विश्वासीहरूलाई एच.आई.भी.द्वारा प्रभावित मानिसहरूको विषयमा बाइबलद्वारा उत्प्रेरित शिक्षा दिनमा अहम भूमिका खेल्न सक्दछ। मण्डलीका अगुवाहरूले मण्डलीभित्र मात्रै आदर र अधिकार पाएका हुँदैनन् तर बाह्य समाजमा पनि आदर र अधिकार पाएका हुन सक्छन्। पाष्टर तथा अगुवाहरू सामाजिक धब्बा, असहयोगी प्रवृति र हानिकारक भ्रमहरूलाई चुनौति दिने र स्वास्थ्यमा सरोकार तथा जोखिममा परेका बालबालिकाहरूको पक्षमा वकालत गर्ने हैसियतमा स्थापित भएका हुन्छन्।

मण्डलीका अगुवाहरू प्रायजसो यौन, पारिवारिक सम्बन्ध, एच.आई.भी.रोकथाम तथा दुर्व्यवहार जस्ता सम्वेदनशील विषयहरूमा छलफल तथा प्रचार गर्न हिच्किचाउँछन्। यस्तो हिच्किचाहटले अज्ञानतालाई बढाउँछ, जसले गर्दा अनगन्ती जीवनहरू बरबाद हुन्छन्, र अझै भन्नुपर्दा खासगरी किशोर-किशोरीका जीवनहरू बरबाद हुन पुग्दछन्। मण्डलीमा प्रेमपूर्वक बाइबलको सत्यता घोषणा गर्ने र आफ्ना सदस्यहरूलाई उनीहरूका समुदायभित्र ख्रीष्टको प्रेम बाँड्न प्रेरणा दिने साहसी अगुवाहरूको खाँचो छ।

यस पुस्तकले बाइबलका थुप्रै खण्डहरूबारे नवीन दृष्टिकोण प्रस्तुत गरेको छ र यी सन्दर्भहरूलाई प्रवचनको स्रोतको रूपमा सजिलैसँग चलाउन सकिन्छ। तपाईंको आफ्नै विचार र सोचाइ पुनर्जागृत गर्ने उद्देश्यले पृष्ठभूमि जानकारी तथा प्रस्तावना प्रयोग गरेर सुरु गर्नुहोस्। साथमा दिइएका सन्दर्भहरू प्रयोग गरेर अझै गहिरा तथ्यहरू पनि तपाईं अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रवचनको आधारशीलाको रूपमा यी बाइबल अध्ययनको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने ती बाइबल खण्डहरू होसियारीसाथ पढेर मनन् गर्नुहोस् भनेर उत्साह दिन चाहन्छौं। अरू बाइबल खण्डहरू पनि विचारका अथाहा स्रोत सावित हुन सक्दछन्। बाइबलका खण्डहरूमा आधारित छलफलका प्रश्नहरूको सम्भावित जवाफहरू के-के हुन सक्छन् भनी विचार गर्नुहोस् अनि यी प्रश्नहरूलाई बाइबलका खण्ड र मूल शिक्षा व्याख्या गर्ने प्रस्तावनाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

त्यसपछि, वर्तमान अवस्थामा एच.आई.भी.को परिवेशसँग सान्दर्भिक हुने छलफलका प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस्। यी प्रश्नहरूबाट के-के मूल विचारहरू निस्केलान् त ? त्यसपछि तिनै मूल विचारलाई तपाईंले प्रचार गर्ने प्रवचनको मुख्य बुँदाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

निष्कर्षमा पुग्दाखेरि सिकाइका उद्देश्यहरू र व्यावहारिक प्रत्युत्तर दुवै पक्षमाथि विचार गर्नुहोस्। तपाईंले तयार पारेको प्रवचनमा हेरफेर गर्नुपर्ने कुनै कुरो छ कि भनेर फेरि एकपल्ट निम्न कुराहरू नियाल्नुहोस् :

- मानिसहरूको बुझाइ र ज्ञान,
- मानिसहरूका धारणा र प्रवृत्तिहरू
- तपाईंको प्रचारप्रति मानिसहरूले जनाउने व्यावहारिक प्रत्युत्तर

मानिसहरूलाई तपाई के-के चुनौतिहरू दिन चाहनुहुन्छ ? उनीहरूले कस्तो प्रतिक्रिया जनाएको तपाईं चाहनुहुन्छ ?

तपाईंको प्रवचन जीवन्त पार्न र विश्वासीहरूका निम्ति तपाईंको प्रवचनलाई साँच्चिकै सान्दर्भिक तुल्याउन के तपाईंले कुनै घटना अध्ययन, वास्तविक कथाहरू र व्यक्तिगत अनुभवहरू समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ?

मैले दुईओटा कारणले गर्दा मौनता भङ्ग गर्ने र आफ्नो हैसियतको रहस्य खोल्ने निर्णय गरें। तीमध्ये एउटा कारण चाहिँ मेरो व्यक्तिगत स्थितिसँग सम्बन्धित थियो। मैले मेरो यस अवस्थाको बारेमा साँच्चिकै बताइदिएँ भने मानिसहरूले मलाई आफ्नै सुरक्षा तथा हेरविचारको निम्ति सही सूचना/ज्ञान दिएर सहायता गर्लान् भन्ने मलाई लाग्यो। तर अर्को कारण चाहिँ धार्मिक नेतृत्वको जिम्मेवारीसँग बढी सम्बन्धित थियो। मैले दोहोरो पहिचान बनाएर जिउने हो भने म सार्वजनिक ठाउँमा एउटा मानिस र व्यक्तिगत ठाउँमा अर्कै मानिस भएर जिउँदा मैले नेतृत्व गरेका मानिसहरू सामु म उदाहरणयोग्य व्यक्ति ठहरिनेछैनँ भन्ने मलाई लाग्यो।

क्यानन गिदोन ब्यामुगिसा, इनरेला प्लस नामक संस्थाका संस्थापक

१ असल गोठालो येशूले प्रशस्त जीवन दिनुहुन्छ

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं ...
- एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका मानिसहरूलाई हाम्रो वास्ता, सुरक्षा र सद्भावको आवश्यकता हुन्छ

हामी बन्ने छौं ...
- येशूले हामीलाई आफूतिर बोलाएझैँ हामी अरूहरूलाई निमन्त्रणा गर्ने व्यक्ति
- येशूको जीवन हामीमा भएको हुनाले उहाँ जस्तै व्यावहारिक

हामी गर्नेछौं ...
- हामीबीच भएका एच.आई.भी. संक्रमितहरूका दान–वरदान, दक्षता र अनुभवहरूबाट मण्डलीले लाभ उठाउन सक्छ भन्ने निश्चित
- आफ्नो भन्दा अरूको खाँचोलाई प्राथमिकता
- हामीबीच भएका एच.आई.भी. संक्रमितहरूका निम्ति व्यावहारिक, भावनात्मक तथा आत्मिक आवश्वयकताहरू आत्मसात गर्न मण्डलीमा सकारात्मक प्रत्युत्तर जागृत

पृष्ठभूमि अध्ययन

कहिलेकाहीँ मण्डलीले आफ्ना कोही सदस्यहरू वा अगुवाहरूमा एच.आई.भी. तथा एड्सको अस्तित्वलाई बेवास्ता गरिदिन्छ वा ठाडै अस्वीकार पनि गरिदिन्छ। एच.आई.भी. का बारेमा नजानेर वा लाञ्छना लगाएर हामीले ख्रीष्टको शरीर (मण्डली) मा ठूलो क्षति पार्न सक्छौँ। आज विश्वका तीन करोड तीस लाखभन्दा बढी मानिसहरू एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका छन् भने डेढ करोडभन्दा बढी बालबालिकाहरूले एडसकै कारण आफ्ना दुवै आमाबुबा वा एक जना अभिभावकलाई गुमाउन पुगेका छन्। विश्वका प्रायः सबै देशमा एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका व्यक्तिहरू स्थानीय मण्डलीका अभिन्न अङ्ग बनेका छन्।

> एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरू सन् १९९० मा ८० लाख थिए भने अहिलेसम्ममा सो संख्या बढेर ३ करोड ३० लाख पुगिसकेको छ र यो संख्या बढिरहेको छ। अनि एच.आई.भी. संक्रमितहरूको झण्डै ६७ प्रतिशत संख्या अफ्रिकाको सब-सहारा क्षेत्रमा बस्दछन्।
>
> एभर्ट २००७

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

येशू दुष्टका कामहरूलाई नाश पार्न आउनुभएको हो। हामी सबैलाई प्रशस्त जीवन दिन उहँले आफ्नो जीवन बलिदान दिनुभयो। एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरू प्रभुको देहको रूपमा हाम्रो मण्डलीका आदरयोग्य र महत्त्वपूर्ण सदस्यहरू बन्न सक्छन्।

तपाईको आफ्नै समूहमा पनि एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरू हुन सक्छन्। त्यसकारण समूहगत बाइबल अध्ययनमा प्रयोग गरिने भाषाप्रति सधैं सम्वेदनशील र समावेशी हुनुहोस्। उदाहरणको लागि, "एच.आई.भी. लागेकाहरू" भन्नुको सट्टा "हामीमध्ये एच.आई.भी. प्रभावितहरू" भन्नु राम्रो हुन्छ। कसैले अरूलाई चोट पर्ने भाषा प्रयोग गरिरहेको छ भने उसलाई सट्टक्कै एक छेउमा लगेर तपाईंले गलत भाषा प्रयोग गर्दैहुनुहुन्छ भनेर बताइदिनु पर्दछ।

मानिसहरूलाई उनीहरूका आफ्ना मण्डलीले एच.आई.भी.प्रति र मण्डलीमा एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका व्यक्तिहरूप्रतिको दृष्टिकोण तथा व्यवहारलाई विवेचनात्मक रूपमा लेखाजोखा गर्न सहयोग गर्नुहोस्। तिनीहरूका मण्डलीको परिवेश कस्तो छ ? सबैले स्वागत, न्यानोपन, सहयोग र समावेश हासिल गर्न के–के कुरामा परिवर्तन ल्याउनु पर्ला ?

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

हामी सबैले आफ्नो एच.आई.भी. अवस्थाको जाँच गर्दा आफैँ संक्रमित भएका रहेछौँ भने मण्डली र समुदायले कस्तो व्यवहार गरोस् भन्ने इच्छा राख्छौँ होला? एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई येशूले कसरी स्वागत् र मद्दत गर्नुहुन्थ्यो होला ? (रोगीहरू, यौनकर्मीहरू, कर सङ्कलकहरू, कुष्ठरोगीहरू र रगत बगिरहेकी स्त्रीप्रति येशूको दृष्टिकोणबारे विचार गर्नुहोस्)। हाम्रो मण्डलीले हामी बीचमा एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका व्यक्तिहरूलाई कसरी स्वागत गर्ला ? कसरी बुझिदेला ? कस्तो सहायता गर्ला ? विभेदहरू पत्ता लाएर त्यस्तो अवस्था सुधार गर्न तथा न्यूनीकरण गर्नतिर लाग्नुहोस्। तपाईंको मण्डलीमा केही पनि विभेद छैन भनी तपाई निश्चित हुनुहुन्छ भने अरू मण्डलीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउनुहोस्।

हाम्रो वरिपरी एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका वा हाम्रो परिवार तथा साथीभाइहरू, जस्तै युवा, बालबालिका, सरोकारवाला, आमाबाबु वा हजूरबुबा तथा हजूरआमा आदिका विविध आवश्यकताहरूमाथि विचार गर्नुहोस्।

यूहन्ना १०: १-३०

असल गोठालो येशूले प्रशस्त जीवन दिनुहुन्छ

खीष्टको शरीर (मण्डली) मा एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरू छन्। हामी सबैलाई प्रशस्त जीवन दिन येशूले आफ्नो जीवन बलिदान दिनुभयो। एच.आई.भी. संक्रमित र अरू मानिसहरूको सेवा गर्दा के हामीमा प्रभुको गुण देखिन्छ ?

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. ब्वाँसो, चोर र भेडाको गोठालोभन्दा येशू कसरी बेग्लै हुनुहुन्छ ?

२. येशूले आफ्नो अहिलेको र भविष्यमा हुने बगाललाई कसरी डोऱ्याउनुहुन्छ ?

३. येशूको बगालको जिम्मेवारी लिनुअघि पत्रुस कसरी परिवर्तन भए ?

४. येशू कसका लागि आउनुभएको हो ?

एच.आई.भी. व्याप्त भइरहेको समयमा ...

४. येशूले आफ्नै बारेमा गरेको बयानले एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूलाई कस्तो आशा दिन्छ ?

५. एच.आई.भी. संक्रमित भएका व्यक्तिहरूप्रति परमेश्वरको चाहना के होला ?

६. एच.आई.भी. ले जस्तै जीवन चोर्ने, मार्ने र नाश पार्ने रोगहरूप्रति येशूको प्रत्युत्तर कस्तो हुन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- रोग सधैं कुनै खास पापको प्रत्यक्ष परिणाम हो भन्ने छैन।

हामीले कहिल्यै अरूको न्याय गर्नुहुँदैन भनी येशूले भन्नुभएको छ।

प्रार्थनाका विषयहरू

- मानिसको जीवनमा पापको परिणामबाटै रोग लाग्दछ भनी पत्याउने हाम्रो विश्वास तथा धारणामा (व्यक्त हुने वा नहुने) पूरै परिवर्तन आओस् भनेर हृदयदेखि नै प्रार्थना गरौं।
- हामीले चिनेजानेका मानिसहरूको निम्ति प्रार्थना गरौं, जसले एच.आई.भी. लागेकोमा दोष्याउने हाम्रै मण्डलीको व्यवहारबाट दुःख भोगिरहेका छन्। तिनीहरूले भोगिरहेका दुःखकष्ट र व्यवहारिक समस्याहरूको निम्ति पनि प्रार्थना गरौं।
- प्रार्थना गरौं, हामी आफैले येशूले दिनुभएको चुनौतिअनुसार काम गर्नसकौं र उहाँको ज्योति र प्रेम अरू सबैमा प्रकट गर्नसकौं।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबलका पदहरू

उत्पत्ति ९:१२-१६ सबै जीवित प्राणीहरूलाई "कहिल्यै नाश गर्दिनँ" भनी परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नु (करार बाँध्नु) भएको छ।

हिब्रू ९:१५ हाम्रा पापहरूबाट हामीलाई छुटकारा दिँदै येशूले अझ नयाँ करार बाँध्नुभएको छ।

अय्यूब ३ अय्यूब आफै धर्मी व्यक्ति थिए, उनले दुःखकष्ट भोग्नुपर्ने खास कुनै कारण थिएन।

मत्ती ९:३५-३८ सबै किसिमका समस्याहरूले सताइएका सबै मानिसहरूमाथि येशूले दया दर्शाउनुभयो।

२ रोग र पीडालाई बुझ्नु

विश्वका पच्चीस वर्ष मुनिका आधा जति युवाहरू एच.आई.भी. का नयाँ शिकार बन्दैछन् । एच.आई.भी.ग्रसित भएर जन्मिएका छन् ।

एभर्ट २००७

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी सिक्ने छौ ...

- पापै नगरी पनि मानिसहरू एच.आई.भी. लगायत अन्य रोगहरूको शिकार बन्न सक्छन् अर्थात्, रोगहरू पापको परिणाम नहुन पनि सक्छन्
- येशूले रोगको कारण बारे चेलाहरूको सोचभन्दा भिन्नै र नवीन सत्यता प्रकाश पार्नुभयो र परमेश्वरलाई महिमा दिनुभयो
- रोग र दुःख-कष्ट भोगिरहेका मानिसहरूलाई परमेश्वरको प्रेम प्रकट गरिदिनु अति महत्त्वपूर्ण कुरो हो
- पापको कारणले वा भाग्यले गर्दा उसलाई त्यो रोग लागेको हो भन्नुहुँदैन, ताकि डरले गर्दा रोगीको उपचार नै नगर्ने अवस्था नआओस्

हामी बन्ने छौ ...

- अरू मानिसहरूप्रति र हामीसँग भएका एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूप्रति अझै कोमल
- छीःछीः दुर्दुर गर्ने आफ्नै सोचमाथि विजयी हुँदै आफै समझदार र मायालु व्यक्ति
- रोगका कारणहरू बारेमा अझै सचेत र सुसूचित व्यक्ति
- एच.आई.भी.संक्रमितहरूप्रति दोष नलगाउने

हामी गर्ने छौ ...

- एच.आई.भी.संक्रमितहरूलाई तिमीहरू कसरी प्रभावित भयौ भनेर सोधीखोजी गर्नुको साटो करुणामय सहयोगले व्यवहार
- स्व-घोषित लाञ्छनाबाट येशूद्वारा स्वतन्त्र भई हामी अयोग्य र लज्जित छौँ र त्यसैले यस्तो दुःख भोग्न लायकका छौँ भन्ने भावनाप्रति चुनौति दिने
- रोगका कारण र उपचार सम्बन्धी आधुनिक तथा परम्परागत अवधारणाहरू पहिचान

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

त्यो मानिस उसको पाप वा कर्मको कारणले अन्धो नभएको बरु परमेश्वरको महिमाको लागि आफूलाई त्यो अवसर आएको येशूले आफ्ना चेलाहरूलाई बताउनु भयो । सबै मानिसहरूले यो सत्य स्पष्ट रूपमा बुझून् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्, किनभने आज पनि मण्डलीमा अधिकांश मानिसहरूमा यस्तो विचार ठूलो बाधकको रूपमा उभिएको छ ।

व्यवहारिक प्रत्युत्तरका केही फिन्तरहरू

रोग र तिनका कारणहरू बारे परम्परागत धारणा के-के रहेछन् भनी एउटा सूची बनाउनुहोस् । ती सबै धारणालाई यस खण्डमा येशूले प्रदान गर्नुभएको शिक्षाको आधारमा कसरी पुनर्विचार गर्न सकिन्छ भनेर छलफल चलाउनुहोस् । मण्डली वा समुदायमा बिमारी मानिसहरूको विषयमा कुराकानी भैरहेकै अवस्थामा सहभागी हुने मौका पहिचान गर्नुहोस् र रोगका कारणहरू सम्बन्धी विद्यमान परम्परावादी विचार वा धारणा विरुद्धमा चुनौति दिनुहोस् ।

सन्दर्भ

www.godswordforyou.com/biblestudies/suffering
Five Bible studies on suffering (दुःख-कष्ट भोगिरहेका मानिसहरूका बारेमा पाँचओटा बाइबल अध्ययन पाठहरू)
www.biblelight.org/suffer.htm
PILLARS: Responding more effectively to HIV and AIDS by Tearfund – Bible studies 8 and 9 : एच.आइ.भी. र एड्स प्रति प्रभावकारी प्रत्युत्तर - टियरफण्ड बाइबल अध्ययनमाला ८ र ९

एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको रगत वा शरीरको तरल पदार्थ (स्तनपान, बीर्य वा स्त्रीको यौनिक रस,आदि) अर्को व्यक्तिमा प्रवाह गर्दा मात्रै यो रोग सर्दछ ।

- यौन सम्पर्कद्वारा (सामान्यतया ८० प्रतिशत एच.आई.भी. यौन सम्पर्कद्वारा सर्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ)
- गर्भावस्था, बच्चा जन्माउँदा र स्तनपान अवधिमा
- रगत दिइँदा (राम्ररी नजाँचिएको रगत)
- एच.आई.भी. प्रदुषित औजार आदान प्रदान गर्दा वा धारिलो छुरी वा ब्लेड आदि प्रयोग गर्दा
- एच.आई.भी. स्पर्शद्वारा, अर्थात् हात मिलाउँदा, अगाँलो हाल्दा, एउटै चर्पीको प्रयोग गर्दा र साझा भाडाकुँडा प्रयोग गर्दा सर्दैन ।

यूहन्ना ९:१-७

येशू पुरानो करारका व्यवस्था र अगमवक्ताहरूले भनेका वचन पूरा गर्न आउनुभयो। पुरानो करारमा दुःखलाई पापसँग जोडेर हेरेको पाइन्छ तापनि त्यही पुरानो करारमा ईश्वरभक्त धर्मी मानिसहरूले विनाकारण कष्ट भोगेको घटना अय्यूबको कथाले देखाएको छ। येशू आएपछि उहाँको जीवन र वचनले परमेश्वरको मन वा विचार कस्तो रहेछ त भनेर अझ पूरा प्रकाश दिएको छ। यूहन्ना ९:१-७ मा येशूले प्रष्टै भन्नुभयो रोग लागेका कुनै व्यक्तिसँग साक्षात्कार हुँदा हामीले कुनै पापको कारणले गर्दा उसलाई रोग लाग्यो होला भनेर नसोच्नु नै सही प्रत्युत्तर हो। बरु, येशूको आशयअनुसार रोग र दुःख-कष्टले हामीलाई उहाँको प्रेमिलो वास्ता र अरूहरूप्रतिको सेवाको नमूना अनुशरण गर्ने एउटा अवसर प्रदान गर्दछ।

यस बाइबल अध्ययनमा हामी येशूले अन्धो व्यक्तिलाई निको पारेको कथामा घोत्लिने छौँ र त्यसपछि रोग र पीडाका कारणहरू सम्बन्धी उहाँले भनेको कुरा सुन्ने छौँ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. कृपया, आफ्नै शब्दमा पूरै कथा भन्नुहोस्।
२. त्यो व्यक्ति अन्धो हुनुको कारण बारेमा चेलाहरूको विश्वास के थियो ?
३. चेलाहरूको धारणालाई येशूले कसरी चुनौति दिनुभयो ?
४. येशूले त्यस व्यक्तिलाई सहायता गर्न के गर्नुभयो ?
५. त्यस मानिसले आफ्नो चङ्गाइ प्रक्रियामा आफैँलाई कसरी सहयोग गऱ्यो ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

६. एच.आई.भी. लगायत अन्य रोगका कारणहरू सम्बन्धी विभिन्न परम्परागत विश्वासहरू के-के छन् ?
७. येशू यहाँ हुनुहुन्थ्यो भने तपाईंको विचारमा उहाँले यस्ता चिन्तनहरूका बारेमा के भन्नुहुन्थ्यो होला ?
८. हामी माझ भएका एच.आई.भी. संक्रमितहरूले यस्ता सोचहरूका कारण आत्म-हीनताबोध लगायत दोषारोपण र लाञ्छना भोगिरहेका त छैनन् ?
९. हामीले एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई भेट्याँ भने, कुन चाहिँ प्रश्न सोध्नु उचित हुन्छः "तपाईंलाई एच.आई.भी. कसरी लाग्यो ?" अथवा " एच.आई.भी.सँग जुध्न हाम्रो समुदायका मानिसहरूबीच एकापसमा कसरी सहयोग गर्न सकिएला ?"
१०. अरू मानिसहरूतर्फ अझै दयावान र कम आलोचक बन्ने उद्देश्यले येशूको नमूना र एच.आई.भी. बारे नयाँ बुझाइ कसरी अनुशरण तथा लागू गर्न सकिन्छ ? (येशूले दया देखाउनुभयो र हामीलाई अरूको न्याय नगर्न वा "ठीक्क पऱ्यो" नभन्न सिकाउनुभयो।)

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- रोग प्राय गरेर कुनै निश्चित पापको प्रत्यक्ष परिणाम हो भन्ने होइन।
- येशूले हामीलाई कहिल्यै अरूको न्याय गर्नुहुन्न भन्नुभएको छ।

प्रार्थनाका विषयहरू

- मानिसहरूका जीवनमा पापको परिणामबाटै सबै रोग लाग्दछ भन्ने हाम्रो विश्वास तथा धारणामा (व्यक्त हुने वा नहुने) पूरै परिवर्तन आओस् भनेर हृदयदेखि नै प्रार्थना गरौँ।
- मानिसहरूले भोगिरहेका एच. आई. भी. अवस्था, दुःख-कष्ट वा व्यावहारिक समस्याहरू सम्बन्धी मण्डलीले लगाएको दोषरोपणदेखि दुःखित भएका हामीले चिनेजानेका मानिसहरूको निम्ति प्रार्थना गरौँ।
- येशूको काम गर्नको निम्ति उहाँले दिनुभएको चुनौतिअनुसार जिउन र मानिसहरूलाई उहाँको ज्योति र प्रेम प्रकट गर्नसकौँ भनेर प्रार्थना गरौँ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

उत्पत्ति ९:१२-१६ परमेश्वरले सबै जीवित प्राणीहरूलाई "कहिल्यै नाश गर्दिनँ" भनेर प्रतिज्ञा (करार) गर्नुभएको छ

हिब्रू ९:१५ येशूले हामीलाई छुट्कारा दिन क्रूसमा मर्नुभएर नयाँ करार बाँध्नुभएको छ

अय्यूब ३ अय्यूब धार्मिक व्यक्ति थिए, उनले दुःखकष्ट भोग्नुपर्ने खासै कुनै कारण थिएन

मत्ती ९:३५-३८ सबै किसिमका समस्याहरूद्वारा ग्रसित मानिसहरूमाथि येशूले दया दर्शाउनुभयो

© यू.एम.एन. २०१३

३ ख्रीष्टियन दृष्टिकोण तथा अन्य विचारधाराहरू बुझ्नु

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी सिक्ने छौं ...

- एच.आई.भी. वास्तवमा कसरी फैलिन्छ भन्ने कुरा
- यस्ता सम्पूर्ण परिस्थितिमा परमेश्वरको सत्यता खोजी गर्न बाइबलको सल्लाह
- एच.आई.भी. बारेमा नकारात्मक भ्रम तथा परम्परावादी सोचाइहरू बेवास्ता गर्दा हुने खतरा

हामी बन्ने छौं ...

- 'सत्यले स्वतन्त्र गराउँछ' भन्ने यथार्थप्रति बढी सजग
- भ्रममा नजिउने तर सत्य र व्यावहारिक ज्ञान पत्ता लाएर त्यसै अनुसार चल्ने सचेत मानिस

हामी गर्ने छौं ...

- हानिकारक भ्रमहरू र परम्परावादी चलनहरूबारे सचेतना जगाउने
- हाम्रो जीवनबाट कसैलाई चोट नपुगोस् भनी निश्चित
- अव्यावहारिक वा खतरापूर्ण भ्रम तथा परम्पराको जोखिममा रहेका मानिसहरूका जीवनको रक्षा

पृष्ठभूमि अध्ययन

एच.आई.भी.को विषयमा हामी माझ अव्यावहारिक भ्रम र परम्परावादी विचारहरू छन्। तीमध्ये कतिपय अव्यावहारिक मात्र छन् भने अरू चाहिँ हानिकारक पनि छन् र यस्ता हानिकारक भ्रम तथा परम्परावादी चलनले मानिसको जीवनलाई नै जोखिममा पार्न सक्छ। परमेश्वरले वैज्ञानिकहरूलाई एच.आई.भी.को सम्बन्धमा प्रशस्त ज्ञान दिनुभएको छ । एच. आई.भी. बारे भरपर्दो र तथ्यपूर्ण ज्ञान तथा सूचना प्राप्त गर्नु र बुझ्नु हाम्रो कर्तव्य हो। यहाँ प्रस्तुत गरिएको तालिकाले एच.आई.भी.बारे विद्यमान आम भ्रमहरू देखाएको छ। विभिन्न समुदायहरूमा अरू पनि यस्ता थुप्रै भ्रामक विश्वासहरू कायमै छन्।

> स्त्री यौनाङ्ग काट्नु हानिकारक हुन्छ र यसले स्वास्थ्य र प्रजननको सुरुमा अनि जीवनको अन्तिम अवस्थासम्म ठूलो कष्ट र हानि गर्दछ र यसले स्वास्थ्यमा कति पनि फाइदा पुऱ्याउँदैन (विश्व स्वास्थ्य संगठन)।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

- हाम्रो समाजमा विद्यमान भ्रामक अथवा रूढीवादी विश्वासबारे छलफल गर्नुहोस्। तिनका परिणामहरू के हुन् ?
- हाम्रो देशमा एच.आई.भी. सम्बन्धी भरपर्दा सूचनाहरू कहाँबाट प्राप्त हुन सक्छन् ? यस्ता सूचनाहरू एकापसमा कसरी आदनप्रदान गर्न सकिएला ?
- शरीरमा टाटू भर्दा वा अनुहारमा खोप्दा वा पुरुषको खतना गर्दा एच.आई.भी. सर्न सक्ने उच्च जोखिम कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ?

व्यवहारिक प्रत्युत्तरका केही विचारहरू

सही सूचना प्राप्त हुने स्रोत पत्ता लाउने तथा प्राप्त सूचना प्रभावकारी रूपमा बाँड्ने र हाम्रो समाजमा रहेका भ्रम तथा रूढीवादी विश्वासलाई चुनौति दिने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

सन्दर्भ

www.unaids.org
www.who.int/mediacentre/factsheets

भ्रम वा परम्परावादी सोच	सत्य	भ्रम वा परम्परावादी सोचको प्रभाव
कन्यासित सहवास गरे एच.आई.भी. निको हुन्छ।	एच.आई.भी.को कुनै उपचार नै छैन।	साना बालिकाहरू बलात्कृत भए भने त्यस्ता बालिका वा साना नानीहरूले दीर्घकालीन शारीरिक तथा मानसिक क्षति भोगिरहनु पर्दछ।
सयजना महिलाहरूसित सहवास गर्न सके एच.आई.भी. निको हुन्छ।	एच.आई.भी.को कुनै उपचार नै छैन।	एच.आई.भी. संक्रमणको उच्च जोखिम। अरूहरूमा पनि यौनिक रोग सर्दछ। वैवाहिक विश्वासघात बढ्न पुग्दछ।
धेरैजना महिलाहरूसित यौन सम्पर्क गरेर तपाईंले आफूलाई "साँचो पुरुष" को रूपमा प्रमाणित गर्न सक्नुहुनेछ।	परमेश्वरले यौन क्रियालाई विश्वासयोग्य वैवाहिक सम्बन्धभित्र उपभोग गर्ने गरी तय गर्नुभएको छ।	पुरुषहरू बढी एच.आई.भी. ग्रसित हुन सक्छन्।
कण्डोमको प्रयोगले तपाईंलाई कमजोर तुल्याउँछ।	कण्डोमले गर्भ रहनदेखि र एच.आई.भी साथै अन्य यौनजन्य रोगहरू लाग्नदेखि जोगाउन सक्छ ।	कण्डोमको प्रयोग नगर्दा नचाहेका गर्भहरू रहन्छन्, एच.आई.भी. र अन्य यौनजन्य रोगहरू सर्न सक्छन्।
स्त्रीहरूलाई चोखो राख्न उनीहरूका यौनाङ्ग काट्नु आवश्यक हुन्छ।	विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनअनुसार स्त्री यौनाङ्ग काट्नाले स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्दैन र यसले किशोरी तथा महिलाहरूमा धेरै किसिमले हानि पुऱ्याउँछ।	स्त्री यौनाङ्ग कटाइले एच.आई.भी.को जोखिम बढाउनुको साथै शारीरिक रूपमा नकारात्मक असर पार्दछ। यसले प्रजननमा नकारात्मक असर पार्ने गरी शारीरिक जटिलता र संक्रमण उत्पन्न गराउँदछ। यसले प्रजनन जटिलता र शिशु मृत्यदरको उच्च जोखिम बढाउँदछ (विश्व स्वास्थ्य संगठन) ।

प्रस्थान ३२:१-२०
यूहन्ना १४:१५-१७

ख्रीष्टियन दृष्टिकोण तथा अन्य विचारधारा बुझ्नु

मोसाले इस्राएलीहरूलाई मिश्रदेशको दासत्वबाट मुक्त गराएर लालसागर र उजाडस्थानमा सुरक्षापूर्वक डोऱ्याए। परमेश्वरले जुटाइदिनुभएको मन्न, मासु र पानी खुवाउँदै उनले तिनीहरूको नेतृत्व गरे। परमेश्वरले दिनमा बादलको खाँबो र रातमा आगोको ज्वालाद्वारा तिनीहरूसित आफ्नो उपस्थिति दिनुभयो (प्रस्थान १३:२१-२२, १४:१३-१८,; १५:२५-२६,; १६:१५)। यसरी इस्राएलीहरू परमेश्वरको उपस्थितिको धेरैओटा आश्चर्यपूर्ण चिन्हहरूको प्रत्यक्षदर्शी हुन पाए। त्यसपछि परमेश्वरले प्रत्यक्ष रूपमा बातचित गर्न र दश आज्ञा, व्यवस्था तथा आराधनाका विधिहरू दिन मोसालाई सीनै पर्वतमा बोलाउनुभयो।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. मोसाले हारुनलाई प्रधान पुजारीको जिम्मेवारी दिएका थिए। तर इस्राएलीहरूले चाहेअनुसार चल्न उनी किन त्यति धेरै तयार भए ?

२. इस्राएलीहरूलाई परम्परागत आस्था तथा झूट्टा देवताहरूको आराधनातिर फर्कन कुन किसिमको तनावले भूमिका खेलेको थियो ?

३. त्यस नयाँ र सजिलै भेट्न सकिने देवताप्रति इस्राएलीहरूको प्रतिक्रिया के रहेको थियो ?

४. इस्राएलीहरू आफ्ना पुरानै जीवन-पद्दतिमा लागिरहँदा उनीहरूले के गुमाउन पऱ्यो ? र, उनीहरूको आफ्नो रोजाइका कारण समुदायमा कस्ता किसिमका सङ्कष्ट र हानि-नोक्सानी आए ?

५. परमेश्वरको क्रोधका परिणामहरू के-के थिए ?

६. जलाएर भष्म पारिएको मूर्तिको खरानी मोसाले मानिसहरूलाई किन पिउन लगाए ? (पद २०)

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. हाम्रा अगुवाहरूले उदाहरणद्वारा नेतृत्व दिने काम गरिरहेका छन् कि मानिसहरूको इच्छा तथा चाहना अनुसारको प्रतिज्ञा गरेर नेतृत्व गरिरहेका छन् ? दुवै प्रकारका अगुवाहरूको उदाहरण दिनुहोस् र उनीहरूले गरेको कामको नतिजा पनि बताइदिनुहोस्।

८. परमेश्वरसँगसँगै वा उहाँभन्दा अलग्गै मानिसहरूले के कस्ता मूर्तिहरू पूजिरहेका छन् ? (जस्तै, रूपैँया-पैसा) त्यसका परिणामहरू के-के होलान् ?

९. आज पनि ख्रीष्टियनहरूको माझमा कस्ता किसिमका परम्परागत भ्रम तथा आस्थाले जरा गाडिरहेका छन् ?

१०. प्रेम र परोपकार सम्बन्धमा ख्रीष्टिय मूल्य-मान्यतालाई बलियो पार्ने उपयोगी संस्कार र परम्पराहरू समाजमा अझै छन् त ?

११. हानिकारक भ्रमात्मक आस्था तथा परम्पराहरूका उदाहरणहरू के-के होलान् सोच्नुहोस्। त्यसमा सत्यता छैन भनेर कसरी औंल्याउन सक्छौं ?

१२. कुन कुरा साँचो वा गलत हो भनेर जाँच्न परमेश्वरका सल्लाहकार पवित्र आत्माले हामीलाई कसरी सहायता गर्नुहुन्छ ? यसबारे हामी कुनै उदाहरण बताउन सक्छौं ?

१३. सत्यले वास्तवमै हामीलाई स्वतन्त्र पार्छ भनेर बुझ्न मानिसहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छौं ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- त्यति धेरै आश्चर्यकर्महरू (मिश्रको रूढी, लाल सागर तरेको तथा उजाड मरूभूमिमा मन्न र पानी खुवाइएको, आदि) प्रत्यक्ष देखेर/भोगेर, र मोसा जस्ता सामर्थी, साहसी र न्यायिक अगुवाको साथ पाएर पनि इस्राएलीहरू पुरानै आस्था र झूट्टा देवताहरूको आराधनातिर पर्कन उद्यत भए।
- हानिकारक भ्रमात्मक आस्था र परम्पराको शक्ति तोड्न मानिसहरूमा दृढ आत्म-बल प्रदान गर्ने हेतुले मण्डलीका अगुवाहरूले सत्यतामा खडा हुन, सत्यताको वकालत गर्न र त्यस्ता हानिकारक झूट तथा परम्पराहरूको भर्त्सना गर्न जरुरी हुन्छ।
- मण्डलीका अगुवाहरूले ख्रीष्टमा आफ्ना दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरू एच.आई.भी. लगायत अन्य समस्याहरू बारेमा नकारात्मक भ्रममा छन् भन्ने थाहा पाएमा उनीहरूलाई सच्याउने काम गरिहाल्नु पर्दछ।

प्रार्थनका केही विषयहरू

- हामी जुन भ्रामक आस्था र परम्परामा हुर्किएका छौँ त्यसले समस्याको घडीमा अझै पनि हामीमाथि नियन्त्रण राख्न सक्ने हुनाले त्यस्ता कुरालाई फरक ढङ्गले वा नयाँ रूपले नियाल्न सकौँ भनेर प्रार्थना गरौँ।
- हाम्रा राजनीतिक नेताहरू र मण्डलीका अगुवाहरूले सत्यताको वकालत गर्न र जुनसुकै झूटो शिक्षाको भर्त्सना गर्न इमान्दारिता र साहस देखाउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौं।
- सही बाटोमा अघि बढ्नका लागि पवित्र आत्मा निरन्तर अगुवा भइरहनुभएको होस् भनेर प्रार्थना गरौं।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

गलाती ५:१ ख्रीष्टमा स्वतन्त्रता

यूहन्ना ८:३२ "सत्यले तिमीहरूलाई स्वतन्त्र गराउँछ"

विश्व भरिका १० देखि १४ करोड किशोरी तथा महिलाहरू यौनाङ्ग छेदनको परिणाम भोग्न बाध्य भइरहेका छन् र यी मध्येमा बहुसंख्यक किशोरी तथा महिलाहरु अफ्रिकी देशहरूमा बसोबास गर्छन्।

तथ्यपत्र, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन

४ चङ्गाइ पाउनु तथा रोकथाम गर्नु (एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी)

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी सिक्ने छौ ...

- चङ्गाइ पाउनु र निको हुनुको भिन्नता
- परमेश्वरका आश्चर्यकर्महरू भिन्न समयमा भिन्न मानिसहरूका लागि देखिन्छन्
- एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी परमेश्वरको आश्चर्यपूर्ण वन्दोवस्त हो। डाक्टरहरूले एच.आइ.भी. को उपचार गर्न नयाँ पद्दति पत्ता लाउन सकून् भनेर धेरै व्यक्तिहरूले परमेश्वरसँग गरेको प्रार्थनाको जवाफ हो यो विधि
- मानिसहरूले निको भएको अनुभव गरे तापनि एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी गरिरहनु किन आवश्यक रहेछ भनेर

हामी बन्ने छौ ...

- उपचार र प्रार्थनाले काम गर्नेछ भनेर हामी विश्वासी
- वैज्ञानिक खोज र उपलब्धि सम्भव तुल्याइदिनुहुने परमेश्वरले नै आत्मिक चङ्गाइ पनि ल्याउन सक्नुहुन्छ भन्ने सत्य स्वीकार गर्न तयार
- सम्पूर्ण चङ्गाइ आखिर परमेश्वरबाटै आउँछ भनेर बुझ्न सक्षम

हामी गर्ने छौ ...

- साहससित एच.आई.भी. परीक्षण प्रवर्द्धन तथा परामर्श सहयोग दिने कार्य
- प्रार्थना साथसाथै उपचार गराउने कार्य पनि
- मानिसहरूलाई एच.आई.भी. परीक्षण र उपचारको लागि जान उत्साह दिने र एच.आई.भी. को लगातार उपचार गर्न सहयोग
- शरीर, आत्मा र प्राणमा स्वस्थ र सकारात्मक भएर जिउने वातावरण तयार गरिदिने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापीमा गर्नुपर्ने कुराहरू बताइदिनुहोस्। निको भएको महसुस भए तापनि एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी गरिरहनु किन आवश्यक छ भनेर पनि बताइदिनुहोस्। यो उपचार गर्न छोडेको बखतमा फेरि रोगले चाप्न सक्दछ र त्यसपछि चाहिँ औषधिले राम्ररी काम गर्न सक्दैन।

विकासोन्मुख देशहरूमा एक करोड मानिसहरूलाई तत्काल जीवनरक्षा गर्ने एन्टी रोट्रोभाइरल थेरापीको खाँचो परिरहेको छ। ती मध्ये ३० लाखले मात्रै औषधि सेवन गर्न पाइरहेका छन्।

एच.आई.भी.को शङ्का गरिएका मानिसहरू मात्रै होइन हामी पनि एच.आई.भी.को परामर्श र परीक्षणको निम्ति स्वस्फूर्त रूपमा जानु पर्दछ। त्यसपछि मात्रै मानिसहरूले सुस्वास्थ्यको निम्ति डाक्टरको परामर्श पाउन सक्छन्। आवश्यकता भएमा एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापीको लागि पनि सहयोग गर्नुपर्छ।

एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापीमा ज्यादै कडा औषधिको प्रयोग हुने हुँदा वाक्वाक् लाग्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ। प्रसस्त गरी सफा पानी पिउन मानिसहरूलाई उत्साह दिनुपर्छ। अदुवा, बाबरीको पात, दालचिनीको बोक्रा आदि मिसाएको साधारण चिया बनाएर पिउँदा पनि उपयोगी हुन्छ। तर यसबेला घरेलु उपचारका अन्य उपाय नगर्नु नै बेस हुन्छ किनभने त्यसले औषधिलाई भने जस्तो काम गर्न दिँदैन।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

औषधोपचार र विश्वास दुवै उपायद्वारा हुने चङ्गाइ अन्योन्याश्रित छन् र यी उपचारहरू एकापसका विरोधी होइनन् भनेर मानिसहरूले बुझेको हुनुपर्छ। विश्वासमा प्रार्थना गर्ने र औषधि खुवाउने काम साथसाथै गर्नु असल हुन्छ।

एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको औषधि उपचार हुँदै गर्दा परमेश्वरले निको पार्नुहुन्छ भनेर विश्वास गर्न लागाउनु अनि एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी गर्न रोक्नु चाहिँ अविश्वासको प्रदर्शन हो, यसो गर्नुहुँदैन। बरु प्रार्थना र उपचार सँगसँगै अघि बढाउनु पर्छ।

हामी शारीरमा, आत्मामा र संवेग सबै क्षेत्रमा निको महसुस गर्न सक्छौं तापनि भाइरस हामीभित्र जीवितै हुन सक्छ। त्यसैले समस्त चङ्गाइको निम्ति प्रार्थना र औषधोपचार दुवै उपाय उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्।

व्यवहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

एच.आई.भी. संक्रमित भएर एन्टी रोट्रोभाइरल थेरापी लिइरहेको कुनै व्यक्तिलाई औषधि ल्याएर औषधि मिश्रण–तरिका, औषधिको असर र फाइदाहरू बारे बताउन लाउनुहोस्।

स्थानीय परिवेशमा एन्टीरोट्रोभाइरल थेरापीको सुबिधा र त्यसको नियमित आपूर्ति बारे पूर्ण सचेतना प्रवर्द्धन गर्नुहोस्। देश वा ठाउँहरू अनुसार एन्टी रोट्रोभाइरल थेरापी आपूर्तिमा फरक–फरक पहुँच रहेको पाइन्छ। सबैको निम्ति एन्टी रोट्रोभाइरल थेरापी सित्तैमा उपलब्ध भइरहेको अवस्था छैन भने मण्डलीले यसको प्रबन्ध बारे कहाँ कसरी भनसुन् गर्न सक्छ विचार गर्नुहोस्।

सन्दर्भ

www.unaids.org/en/policyandpractice/HIVtreatment

२ राजा ५:१-१५

चङ्गाइ पाउनु तथा रोकथाम गर्नु (एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी — ए.आर.टि)

यस कथामा नामान नाम गरेका एकजना अत्यन्तै शाक्तिशाली सेनापति, अरामका राजा र इस्राएलका राजा जस्ता केही "महान्" व्यक्तिहरूको नाउँ जोडिएको पाइन्छ। यद्यपि, यस कथामा नामानको सोचलाई बदल्न परमेश्वरले आश्चर्यकर्म गर्नुहुन्छ भनेर बुझ्केकी र देखेकी एक सानी दासीलाई परमेश्वरले प्रयोग गरेको घटना उल्लेख छ। परमेश्वरका सेवक एलीशा अगमवक्ताले नामानले सोचेजस्तै अचम्मको चङ्गाइ गरेनन्। बरु नामानले आफ्नो चङ्गाइको निम्ति आफूलाई होच्याएर एक साधारण तथा व्यावहारिक काम गर्नु पऱ्यो।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. यस कथाका पात्रहरू को को हुन् र उनीहरूबाट हामी के कुरा सिक्न सक्छौं ?
२. इस्राएलबाट दासी बनाएर ल्याइएकी एउटी केटीले कसरी नामानलाई सहायता गरिन् ? के त्यसभन्दा पहिले कसैले नामानको रोगप्रति चासो देखाएको थियो ?
३. अगमवक्ता एलीशाबाट नामानले कस्तो किसिमको चङ्गाइ पाउने अपेक्षा गरेका थिए ?
४. सुरुमा नामानले किन एलीशाको सल्लाह मान्न चाहेनन् ?
५. नामानका सेवकले तिनलाई कसरी सहायता पुऱ्याए ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

६. यस कथामा उल्लेख गरिएका मानिसहरू जस्तै कोही हामीमाझ पनि छन् कि ? परीक्षण र उपचारको लागि जाऊ भनेर हौसला दिने कोही होलान् ? मानिसहरूलाई एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी लगातार गरिराख्न कसले सहायता गर्ला ?
७. हामी बीचमा एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका मानिसहरूका लागि परमेश्वरले चङ्गाइ र उपचारको कस्तो उपाय दिनुभएको छ ?
८. एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूले निको भैसकेको महसुस गरे तापनि उपचार र प्रार्थनालाई जारी राख्न किन आवश्यक होला ?
९. एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरू लगायत हामी सबैजना लामो समयसम्म बाँच्न, अझ बढी स्वस्थ भएर जिउन र नयाँ संक्रमणबाट आफैँलाई र अरूलाई बचाउन कस्ता खालका आनीबानीहरू उचित हुन सक्छन् ?
१०. परमेश्वरको मण्डली भएको नाताले हामी बीचमा एच.आई.भी. संक्रमितहरूको स्वास्थ्य तथा चङ्गाइ ल्याउन परमेश्वर हामीले के गरेको चाहनुहुन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी (ART) को आविष्कारले एच.आई.भी. तथा एड्सको कारणले हुने मृत्युको सजाय हटाएको छ।
- एच.आई.भी. जीवाणु शरीरमा रहिरहे पनि प्रार्थना र रोकथामद्वारा पुनः राम्रो स्वस्थ्य प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- चङ्गाइ हुनु भनेको उपचार गर्नुभन्दा फरक कुरो हो। अहिलेसम्म कोही पनि व्यक्ति एच.आई.भी. पोजटिभबाट नेगेटिभ (पूरै निको भएको) अवस्थामा पुगेको वैज्ञानिक आधारहरू पाइएका छैनन्। परमेश्वरका आश्चर्यकर्महरू विभिन्न मानिसहरूको जीवनमा भिन्ना-भिन्नै प्रकारले हुन सक्छन्। एच.आई.भी. संक्रमणको उपचारको निम्ति डाक्टरहरूलाई नवीन उपायहरू पत्ता लाउन परमेश्वरले सहायता गरुन् भनेर हामीले प्रार्थना गरेका छौं। र, फलस्वरूप एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी परमेश्वरले दिनुभएको आश्चर्यपूर्ण जवाफ हो। अहिले एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी अधिकांश मानिसहरूको निम्ति उपलब्ध भएको छ।
- हामीमध्ये कसैमा एच.आई.भी. संक्रमण छ भनेर थाहा भएको वा त्यस्तो आशंका गरिएको छ भने अन्य मानिसहरूमा सर्न नदिन हामीले पूर्ण जिम्मेवारी लिनुपर्दछ। एच.आई.भी. नभएकाहरूले चाहिँ यो रोग नसरोस् भनेर आफूलाई जोगाउने पूर्ण जिम्मेवारी लिनुपर्दछ।

प्रार्थनका केही विषयहरू

- हाम्रो समुदायमा औषधि उपचारको सेवा गर्ने मानिसहरूले उनीहरूको सहयोगको जरुरत परेका मानिसहरूप्रति व्यावसायिक दक्षता, दया, निस्पक्षता, बुद्धिमता देखाउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौं। विशेषगरी, औषधि उपचारको सेवामा लागेका ख्रीष्टियन स्वास्थ्यकर्मीहरू र प्रयाप्त श्रोतहरू जुट्न सकोस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- मण्डलीको नाताले हामीले एच.आई.भी. भएका मानिसहरूसँग प्रार्थना गर्नुपर्दछ र एच.आई.भी. संक्रमितहरूले एन्टी रेट्रोभाइरल थेरापी पाइरहून् भनेर हौसला दिनुपर्दछ।
- अन्ततः परमेश्वरले यस धर्तीमा हामीले भोग्नुपर्ने सम्पूर्ण दुःखकष्ट अन्त्य गरेर आफ्नो साथमा अनन्त जीवनमा पुऱ्याएर हामी सबैलाई मृत्युद्वारा निको पार्नुहुन्छ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

इजकिएल ३७:१-१४ शारीरिक र आत्मिक चङ्गाइ सँगसँगै भएको
यूहन्ना ५:१-८ एउटा अपाङ्ग मानिसले चङ्गाइको प्रक्रियामा व्यक्तिगत जिम्मेवारी वहन गरेको
व्यवस्था २९:२९ परमेश्वर हामीलाई र हाम्रा भावी पुस्ताहरूलाई आशिष् दिन नयाँ कुरा प्रकाश गर्नुहुन्छ
२ **राजा** २०:१-११ राजा हिजकिया निको भएका

© यू.एम.एन. २०१३

५ लाञ्छाना, विभेद र अस्वीकार

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- एच.आई.भी.संक्रमणप्रतिको नकारात्मक धारणा, भेदभाव वा अस्वीकारको असर

हामी बन्ने छौं

- एच.आई.भी. सम्बन्धी सबै किसिमका नकारात्मक सोच, भेदभाव वा अस्वीकारका मुद्दाहरू सम्बोधन गरेर संक्रमित व्यक्तिहरू र तिनका परिवारका सदस्यहरूलाई वास्ता तथा सहायता पुऱ्याउन सक्षम

हामी गर्ने छौं

- एच.आई.भी. संक्रमित र तिनका परिवार सदस्यहरूप्रति निःशर्त प्रेम, वास्ता र दया देखाउने काम

पृष्ठभूमि अध्ययन

विश्वभरि एच.आई.भी. फैलाउने तीनओटा प्रमुख कारक तत्त्वहरू लाञ्छना, विभेद र अस्वीकार हुन्।

लाञ्छना (Stigma) शब्दको अर्थ अपमान वा लाजको अनुभूति हो। एच.आई.भी. संक्रमितहरूप्रति आफ्नै परिवारका सदस्यहरू, छिमेकी वा नातेदारहरू, रोजगारदाताहरू तथा समुदायहरूले गर्ने अस्वीकार, निन्दा वा तिरस्कारद्वारा लाञ्छना प्रकट हुन्छ।

विभेद भनेको पूर्वाग्रह वा गलत सूचनाको कारण कुनै व्यक्तिलाई गरिने पक्षपातपूर्ण व्यवहार हो। जस्तै, अर्कै जात वा धर्मको मानिस वा एच.आई.भी. संक्रमितहरूप्रति गरिने फरक व्यवहार।

अस्वीकार भनेको कुनै पनि यथार्थ कुरोलाई स्वीकार गर्न नमान्नु हो (जस्तैः प्रशस्त प्रमाण हुँदाहुँदै पनि आफ्नो परिवारमा वा समुदायमा कसैलाई एच.आई.भी. संक्रमण भएको अस्वीकार गर्नु)।

लाञ्छना एच.आई.भी. र एड्ससँग जोडिएको हुनाले अधिकांश मानिसहरूले आफ्नै परिवार, साथीभाइहरू, सहकर्मी, स्वास्थ्यकर्मी र सहधर्मी (मण्डली) बाट समेत विभेद सहनु परिरहेको छ। यसले गर्दा जताततै एच.आई.भी.प्रति व्यापक अस्वीकार बढेर जान्छ। एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरू घृणाका पात्र बनिरहेका छन् भने उनीहरूले एच.आई.भी. परीक्षण गराउने र सुरक्षित व्यवहार गर्ने सम्भावना कमै रहन्छ। प्रायस, महिलाहरूले ठूलो विभेद खेप्नु परिरहेको छ र (रोगको स्रोत श्रीमान् नै भए पनि) एच.आई.भी. पोजिटिभको दोषको भागिदार महिलाहरूलाई नै बनाइएको पाइन्छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

हाम्रा मण्डली र समुदायमा एच.आई.भी. संक्रमितहरूले भोगिरहेका लाञ्छना र विभेदहरू सम्बन्धी व्यावहारिक समाधानमाथि केन्द्रित हुनुहोस्। यसले हामीमा, अरू मानिसहरूमा र उनीहरूका परिवारहरूमा कस्तो प्रभाव पार्दछ सो कुरा विचार गर्नुहोस्।

हाम्रा मण्डली वा परिवारमा एच.आई.भी.अस्वीकार गरिएको प्रमाण बारे के हामी सावधान छौं ? त्यस्ता अस्वीकार भावलाई कसरी चुनौति दिएर मानिसहरूलाई खुलस्त हुन मद्दत गर्न सक्छौं ?

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

मानिसहरूलाई उनीहरूका मण्डली र समुदायमा लाञ्छना, विभेद र अस्वीकारले गर्दा हुने नकारात्मक परिणामहरू बारे स्पष्ट थाहा पाउन र त्यस्ता कुराहरू सम्बोधन गर्ने उपायहरू सम्बन्धी छलफल गर्न सहायता गर्नुहोस्।

सन्दर्भ

Positive Voices: Religious leaders living with or personality affected by HIV and AIDS Called to Care series No 1, Strategies for Hope Trust, Oxford 2005.

यूहन्ना ८:१-११

लाञ्छना, विभेद र अस्वीकार

झुप्रोवासको चाडको लगत्तैपछि येरूशलेमको मन्दिरमा यो घटना घट्दछ। येशूलाई फँसाँउने र अपमान गर्ने नियतले फरिसीहरू र व्यवस्थाका शिक्षकहरूले एउटी स्त्रीलाई उहाँकहाँ लिएर आए।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. यस कथाका मुख्य पात्रहरू को–को हुन् ?
२. यस कथाको खास विषय के हो ?
३. यस खण्डको चार पदले "त्यो स्त्री व्यभिचारमा पक्राउ परेकी थिई" भनेर उल्लेख गरेको छ। तिनीहरूले किन त्यस स्त्रीसँग व्यभिचार गर्ने पुरुषलाई छोडेर त्यस स्त्रीलाई मात्र व्यभिचारको दोषी बनाएर येशू र भीडको सामु ल्याएका थिए ?
४. किन येशूले चाहिँ फरक किसिमले जवाफ दिनुभयो ?
५. फरिसीहरू र व्यवस्थाका शिक्षकहरू किन त्यहाँबाट लुसुक्क भागेर गए ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

६. एउटी विवाहित महिलाले तिनको पतिले भन्दा पहिले एच.आई.भी. परीक्षण गरिन् र संक्रमण भएको थाहा भयो भने तिनका पति र परिवार सदस्यहरूले कस्तो व्यवहार गर्लान् ?
७. एउटी एच.आई.भी. संक्रमित महिला गर्भवती भएकी छिन् भने तिनको गर्भवती अवस्था र प्रसुतीको समयमा तिनले प्राप्त गर्नुपर्ने राम्रो स्वास्थ्य सेवाको अवसरमा हाम्रो समुदायका सोचले कस्तो प्रभाव पार्ला ?
८. जन्मिँदै आमाबाट एच.आई.भी. सरेको शिशुलाई यस्तो सोचले कस्तो असर पार्ला ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- अरूलाई दोष्याउन हतार नगर्नुहोस्, किनभने हामी सबैले पाप गरेका छौँ र परमेश्वरको महिमामा पुग्नबाट बञ्चित भएका छौँ (रोमी ३:२३–२४)।
- प्रायः महिलाहरूमाथि एच.आई.भी. को दोष थोपरिने गरिएको पाइन्छ किनकि महिलाहरूमा एच.आई.भी. को लक्षण चाँडै देखिन्छ तर उनीहरू आफ्ना श्रीमान्‌देखि एच.आई.भी. संक्रमित भएका हुन सक्छन्।
- ख्रीष्टियन भएको नाताले एच.आई.भी. प्रतिको लाञ्छना, विभेद र अस्वीकार जस्ता कुरालाई चुनौति दिन कदम उठाउने जिम्मेवारी हाम्रै हो।
- गर्वावस्था र प्रसुती समयमा आवश्यक पर्ने वास्ता तथा स्वास्थ्य सेवाको प्रभावकारिता मुख्यगरी एच.आई. भी. पोजिटिभ आमाले लाञ्छना भोग्नु परेको छ कि छैन भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- येशू संसारमा दोष्याउन होइन तर बचाउन आउनुभएकोमा धन्यवादी बनौं। हामी सबैले नयाँ जीवन सुरु गर्नका निम्ति व्यभिचारमा पक्रिएकी ती स्त्रीले जस्तै उद्धार पाउनु पर्दछ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

यूहन्ना ४:१–२६ येशू र सामरी स्त्री
यूहन्ना ५:१–१५ येशूले पक्षघातीलाई निको पार्नुभएको

© यू.एम.एन. २०१३

६ आत्म-लाञ्छना

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्नेछौं

- आत्म-लाञ्छनाबाट मुक्त हुन आवश्यक सीप विकास गर्न र सकारात्मक जीवन-यापन प्रोत्साहित गर्न

हामी बन्ने छौं

- आत्म-लाञ्छनामा बाँचिरहेकाहरू सामु गएर आत्मङसम्मान साथ बाँच्नलाई निरन्तर प्रेरणाको स्रोत
- एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरू बारेमा व्यावहारिक भलाइ प्रवर्द्धन गर्न सक्षम

हामी गर्नेछौं

- एच.आई.भी. संक्रमणले गर्दा हीनताबोध भोगिरहेका व्यक्तिहरूलाई खीष्टको कोमल प्रेम प्रदर्शन गर्दै उनीहरूको प्रतिष्ठा पुनर्स्थापित
- समाजमा विद्यमान अन्यायविरुद्ध लडेर अझै सही ज्ञान अभिबृद्धि गर्न र परमेश्वरका जनहरूमा समानता स्थापित

पृष्ठभूमि अध्ययन

आत्म-लाञ्छना (self-stigma) भनेको मानिसहरूले आफूलाई बहिस्कार गर्लान् अथवा यस कारणले गर्दा यसलाई यस्तो भएको हो भनेर आफूमाथि दोष लाउलान् भन्ने डरको भावना हो। यसको अर्थ आफैंले आफैंलाई तुच्छ ठानेर आफैंलाई दोषी बनाउनु हो। यसले दुर्बल आत्म-सम्मान र मानसिक विचलन उत्पन्न गराउँछ र पूर्णताको जीवन जिउन र परमेश्वरले चाहे अनुसारको व्यक्ति बन्नदेखि वञ्चित गराउँदछ। एच.आई.भी. संक्रमित भएर जिइरहेका व्यक्तिहरूको सन्दर्भमा यो आम भनाइ हो।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

पुरानो करारमा उल्लिखित "अशुद्ध" शब्दको अवधारणा सहजकर्ताले व्याख्या गरिदिनुपर्छ (हेर्नुहोस् लेवी १५ अध्याय)। "अशुद्ध" वा "अपवित्र" बनाउनु भनेको सम्पर्क/स्पर्शद्वारा अरू कसैको "पवित्रता" मा आँच पुऱ्याउनु हो। 'अशुद्ध' वा 'अपवित्र' वस्तु वा व्यक्तिलाई पवित्र स्थान र मानिसहरूबाट अलग्गै राखिएको हुनुपर्दछ। अशुद्धता वा अपवित्रता पाप वा शारीरिक स्राव, सुत्केरी हुँदा बग्ने रगत, रोग वा मरेका लासलाई छोइएको अवस्था जस्ता प्राकृतिक अवस्थाबाट उठ्न सक्छ।

त्यस्तै अशुद्ध मानिएका कुष्ठरोगी, रगत बग्ने रोग लागेकी स्त्री र मरेका व्यक्तिहरूप्रति येशूले गर्नुभएको व्यवहार विचार गर्नुहोस्।

एच.आई.भी. सहित अन्य विविध कारणहरूले गर्दा आत्म-लाञ्छनाको अवस्थामा पुगेका समुदायभित्रका मानिसहरूप्रति संवेदनशील बन्नुहोस्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

रगत परीक्षण गरेपछि एच.आई.भी. पोजिटिभ भएको थाहा पाउनासाथ मानिसहरूले गर्ने अनुभूति हामी कसरी बुझ्न सक्छौं ?
त्यसबेला उनीहरूलाई एच.आई.भी.सँग दृढभएर लड्न कसरी सहायता गर्न सक्छौं ?

हामीमध्ये कतिजना त स्वाभाविक परामर्शदाता हुन्छौं। हामी धैर्यतासाथ उनीहरूको कुरा सुन्नुको सट्टा तुरुन्तै सल्लाह दिन अघि सरिहाल्छौं। हामी परामर्श दिने सीप कसरी सिक्न सक्छौं ?

समाजले जताततै "अशुद्ध" ठानेका मानिसहरूप्रति येशूले गरेको व्यवहार सिकेर आत्म-बल बढाउने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

यूहन्ना ४:१-२६

आत्म–लाञ्छना

गालीलतिरको यात्रा गर्दैगर्दा येशूले जानी जानीकन सामरियाको बाटो रोज्नु भयो। यहूदी र सामरीहरूबीच नराम्रो सम्बन्ध भएको हुनाले कुनै पनि यहूदी त्यो बाटो भएर हिँड्दैनथ्यो। यहूदीहरू अर्कै लामो र घुमाउरो बाटो भएर हिँड्ने गर्थे। त्यस बाटोमा येशूले एउटी सामरी स्त्रीलाई भेट्नु संयोगको कुरा थिएन, बरु त्यो परमेश्वरको इच्छा थियो। ती स्त्री आफ्नो विगतले गर्दा कसैसित भेट नहोस् भनेर मध्यदिनको चर्को गर्मीमा पानी भर्नलाई कुवामा आएकी थिइन्। जब येशूले उनको विगतको जीवन बारेमा र उनका धेरै जना लोग्नेहरू छन् भनेर बताइदिनुभयो, तिनले अस्वीकार गरिनन्। उनको कष्टदायक विगतले उनलाई आत्मिक रूपमा तृषित बनाएको थियो र उनी मुक्ति चाहन्थिन्। हामी सबै जना पापी छौं। र, त्यसैले हामीले येशूको सामुन्ने उभिनु, आफ्ना जीवनको गतिविधिबारे इमान्दार बन्नु र उहाँबाट जीवित पानी प्राप्त गर्नका लागि क्षमादान माग्नु आवश्यक हुन्छ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. अहिले भर्खरै पढेको बाइबलको खण्डबाट तपाईंको आफ्नै शब्दमा परिदृश्य वर्णन गर्नुहोस्।
२. यस कथामा को–को पात्रहरू छन् ?
३. मध्यान्हको चर्को घाममा किन ती स्त्री एक्लै पानी भर्न कुवामा आइन् भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?
४. येशूले सामरी स्त्रीसँग पानी माग्दा तिनी किन त्यति धेरै छक्क परिन् ?
५. येशूले सामरी स्त्रीलाई म तिमीलाई 'जीवनको पानी दिन्छु' भनेर के भन्न खोज्नुभएको हो ?
६. यहूदीहरूले 'अशुद्ध' भन्ने गरेकी सामरी स्त्रीसित येशूले भेटेर कुराकानी गरेको यस कथाबाट हामी के कुरा सिक्न सक्छौं ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. सामरी स्त्रीले धेरै पुरुषहरूसित यौन सम्पर्क गरेकी थिइन्। वर्तमान एच.आई.भी. को सन्दर्भमा यस विषयमा चर्चा गर्नुहोस्।
८. आत्म–लाञ्छनाले प्रभावकारी एच.आई.भी. नियन्त्रण, स्वास्थ्य सेवा र सुलभतामा कस्तो बाधा ल्याउँछ ?
९. एच.आई.भी. संक्रमणको व्यक्तिगत जोखिमको सम्भावनालाई मध्यनजर गर्दै मानिसहरूलाई कसरी उनीहरूका जीवनपद्दति र चालचलनमा परिवर्तन ल्याउन सहयोग पुऱ्याउन सक्छौं ?
१०. आफूलाई तुच्छ ठानिरहेका मानिसहरूलाई कसरी व्यक्तिगत रूपमा स्वागत गरिएको अनुभूत गराउन सक्छौं ?
११. हामीद्वारा मण्डलीमा अरू मानिसहरूलाई बहिस्कार हुने खालका क्रियाकलापहरू के–के हुन् ? यस्ता कुरामा कसरी परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- येशूले सबै मानिसहरू समान छन् र कुनै पनि जात वा समुदाय अरू मानिसभन्दा सानो वा ठूलो हुँदैन भनेर छर्लङ्ग पार्नुभएको छ ।
- हाम्रो समुदायमा भएका फरक जाति वा समूहहरू, पुरुष तथा महिलाबीच हामीले निस्पक्षता कायम राख्नुपर्छ।
- एच.आई.भी. को सवालमा वा अन्य कुनै कारणले समाजका कुनै व्यक्ति वा आफैँलाई तुच्छ ठानेर बस्न बाध्य पार्ने कुनै पनि चालचलन तथा आस्थाको हामीले समीक्षा गर्नुपर्छ।
- मण्डलीले सबै मानिसहरू मिलेर काम गर्न सक्नेछन् र सबैप्रति समान व्यवहार गरिनेछ भनेर समाजमा अगमवक्ताको भूमिका खेल्नुपर्दछ।

प्रार्थनाका केहि विषयहरू

- हामी सबै जना पापी छौं। हामी सबै जना येशूको सामुन्ने आउनै पर्दछ र उहाँले मात्रै प्रदान गर्न सक्नुहुने जीवनको पानीको निम्ति याचना गर्नुपर्दछ। हाम्रा सबै आत्म–लाञ्छना पन्छाएर उहाँले दिने क्षमादान र नयाँ जीवन ग्रहण गर्न सक्नेछौं।
- समाजबाट त्यागिएको अनुभूति गरिरहेका र आत्म–लाञ्छना भोगिरहेका मानिसहरूका लागि प्रार्थना गरौँ।
- अरूलाई लाञ्छना लगाउने वा चोट पुऱ्याउने खालका आफ्ना शब्द, कार्यकलाप वा विचारको निम्ति क्षमा मागी प्रार्थना गर्नुहोस्।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

यूहन्ना ९:१–३ येशूले न यस अन्धा मानिसले न ता उसका आमाबाबुले नै पाप गरेका छन् भनेर बताउनुभयो
अय्यूब ३:१–२६ अय्यूबले आफ्नो कष्टपूर्ण अवस्थामा निरास र त्रासको अनुभूति व्यक्त गरेका थिए
१ **यूहन्ना** ३:१९–२० हाम्रो आफ्नो हृदयले आफूलाई दोष्याएको अनुभूति भैरहे तापनि परमेश्वर हाम्रो हृदयको अवस्थाभन्दा महान् हुनुहुन्छ
रोमी ८:१ त्यसकारण येशूमा हुनेहरूका निम्ति अब दण्डको आज्ञा छैन

© यू.एम.एन. २०१३

क्षमादान

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

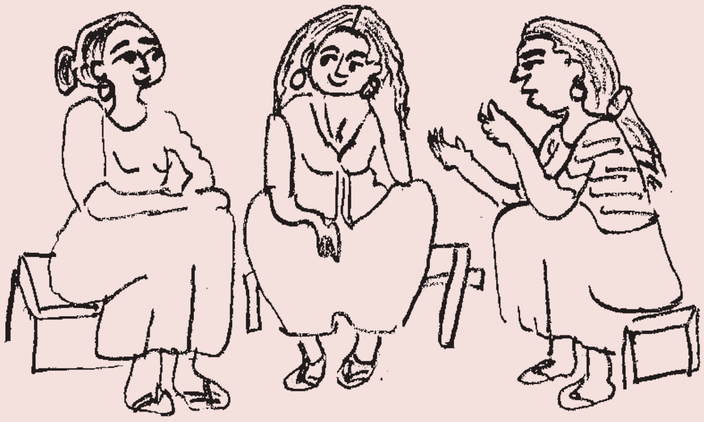
- परमेश्वरको उदेकको क्षमादानको पूर्ण अर्थ
- क्षमादान भनेको असाधारण रूपमा गरिने साधारण निर्णय हो, तर यसको निम्ति निरन्तर प्रयत्न चाहिन्छ
- क्षमादान भनेको बिर्सनु जस्तै होइन

हामी बन्ने छौं

- परमेश्वरले हामीप्रति गर्नुभएको क्षमादानको मूल्य र महत्त्व बोधले हामी आल्हादित

हामी गर्ने छौं

- अरूलाई साँचो अर्थमा क्षमा गर्ने अनि मन र हृदयको साँचो शान्ति खोजी
- मानिसहरूलाई क्षमा गरिसकेपछि पनि उनीहरुप्रति गरिने लगातार नकारात्मक व्यवहारलाई चुनौति दिने कार्य



पृष्ठभूमि अध्ययन

परमेश्वरले हाम्रो जीवनमा जे चाहनुभएको छ सो कुरादेखि हामी चुकेका छौं। एकले अर्कालाई प्रेम गर भन्ने उहाँको आज्ञा लत्याएर हामी उहाँलाई दुखित तुल्याउँछौं र परीक्षामा परेर उहाँलाई नै असफल तुल्याउन पुग्दछौं।

हाम्रा उद्धारकर्ता येशूले क्रूसमा दिएको उदेकको बलिदानद्वारा हामी पापबाट क्षमा पाउछौं र आत्म-ग्लानिदेखि मुक्त हुन्छौं। त्यसपछि शुद्ध हृदय भएको नयाँ जीवन सुरुवात गर्न सक्छौं। तर, मानिसहरूले हामीलाई जतिसुकै मन दुखाए पनि उनीहरूलाई हामीले परमेश्वरको उदेकको क्षमादान दिनै पर्दछ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

एच.आई.भी. सारिदिएर आफ्नो जीवनै तहसनहस पारिदिने व्यक्तिलाई क्षमा गर्न साँच्चिकै कठीन हुन्छ। रोग सारिदिने व्यक्तिलाई मुखले मात्र होइन अन्तर हृदयले नै कसरी क्षमा दिन सक्छौं होला, छलफल गर्नुहोस्। हृदयदेखि नै क्षमा गर्‍यौं भने मात्र हामीले वास्तविक रूपमा शान्ति र भविष्यको आशा पाउने छौं।

हामीले कसैलाई साँच्चिकै क्षमा गरेका छौं भनेर कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? उनीहरूप्रति अझै पनि आक्रोश उठिरहन्छ कि ? के हामीले आफ्नो पीडाबाट छुट्कारा पाएको महसुस गरेका छौं ?

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

पूर्ण मिलापमा कुनै पनि अपराध वा दोषको घटनाका पीडक र पीडितलाई एकअर्काको सामुन्ने ल्याइन्छ। मेलमिलाप कार्य अगाडि बढाइँदा घटेका अप्रिय कुराहरू खोतलिने कार्य गरिन्छ र दोषी व्यक्तिलाई ऊद्वारा हुन पुगेको पीडाका बारेमा पहिलोपल्ट सार्वजनिक रूपमा सचेत गराइन्छ। दोषी व्यक्तिले आफूलाई सच्याएको खण्डमा पीडित व्यक्तिले उसलाई क्षमा गरिदिन सक्छ।

- मण्डलीले विविध मुद्दाहरू मिलाउन प्राप्त गर्नसक्ने अवसहरहरू सम्बन्धी छलफल गर्नुहोस्, जस्तै– जग्गाको साँध सीमाना सम्बन्धी उठेको विवाद र समाधान, आदि।
- के मण्डलीले मन दुखेका मानिसहरूबाट क्षमादान लिने मुद्दाहरू मिलाउन विश्वासीहरूलाई परामर्शदाताको रूपमा तयार पार्न सक्छ ?
- के मण्डलीले एच.आई.भी. संक्रमित दम्पत्तिको वैवाहिक जीवनमा सहायता गर्न र दोषानुभूति र तीक्तता हटाउनको लागि विवाह समृद्धि पाठ्यवस्तु तयार पारेर सिकाउन सक्छ ?

> विश्वासयोग्य विवाहित महिलाहरूले आफ्नो श्रीमान्का अनैतिक आचारणहरू माफ गर्न सक्छन् । यद्यपि, ती महिलाहरू एच.आई.भी.को जोखिममा परेका हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूले सुरक्षित यौनसम्पर्क अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। उनीहरूका श्रीमान् अझै पनि खराब आचरणमै लागिरहन्छन् भने ती महिलाहरूले त्यस्ता श्रीमान्को विरुद्धमा आवाज उठाएर चुनौति दिनुपर्दछ।

लूका १७:३-४,
मर्कूस ११:२५-२६

क्षमादान

क्षमा भनेको कसैको विरुद्धमा आफ्नो हृदयमा भएको तीक्तता र बदलाको भावना मनबाट हटाउने निर्णय हो। क्षमादानले कोहीविरुद्ध मनमा भएको नकारात्मक सोचले हामीमा पार्ने सबै असरबाट हामीलाई स्वतन्त्र गराउँछ। क्षमा दिनुको अर्थ विगतको घटनालाई बिर्सिदिनु मात्रै होइन। तर हामी उक्त घटना वा समस्याबाट छुट्कारा पाउन र दोषी व्यक्तिप्रति कहिल्यै पनि प्रतिशोधको भावना नराख्न सक्षम हुन्छौं। हामी त्यस्ता समस्यालाई परमेश्वरको हातमा थपक्कै राखिदिन सक्छौं र अन्ततः परमेश्वरले नै त्यसको समाधान गर्नुहुन्छ। जब हामी क्षमा गर्छौं, परमेश्वरले हाम्रो हृदयलाई रीस-क्रोध, पीडा, र तीतोपनदेखि स्वतन्त्र पार्नुहुन्छ।

लूकामा उल्लिखित खण्डमा चोट पुऱ्याउने व्यक्तिले आफ्नो अपराध वा पापको पश्चात्ताप गरेर “मलाई क्षमा गरिदिनू” भन्दै अनुरोध गर्न आएको देखिन्छ। यसले क्षमा दिने प्रक्रियालाई निकै सहज बनाउँछ । मर्कूसबाट लिइएको दोस्रो कथामा भने हामीलाई हानि गर्ने मानिसले माफी नमागे पनि उनीहरूलाई क्षमा गर्नुपर्छ भनेर परमेश्वरले सिकाउनु भएको छ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. ‘हप्काउनु’ को अर्थ कुनै व्यक्तिले नराम्रो काम गरेमा उसलाई अलिक कडा शब्दमा केही भन्नु हो। हामी कस्तो परिस्थितिमा कुनै पनि व्यक्तिलाई हप्काउन सक्छौं ? हामी कसलाई हप्काउन सहज मान्छौं ?

२. ‘पश्चात्ताप’ शब्दको अर्थ के हो ? हामीले आफ्नो जीवनमा केको निम्ति पश्चात्ताप गरेका छौं ?

३. ‘सात गुणा सत्तरीपल्ट क्षमा गर्नू’ भनेर येशूले के भन्न खोज्नु भएको थियो ?

४. तपाईंले गरेको कुनै नराम्रो काम वा गल्तीको क्षमा पाउनु भएको समयको सम्झना छ ? त्यसले तपाईंलाई कस्तो अनुभूत गरायो ?

५. अरूलाई क्षमा गर्न हामी कत्तिको तयार छौं ? उनीहरूले हामीसँग क्षमा मागे भने क्षमा दिन सहज होला ?

६. मानिसहरूले क्षमा गर्न सकेनन् भने के हुन्छ होला ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. कसैलाई क्षमा दिन हामीलाई ग्राह्रो भइरहेको छ कि अथवा उनीहरूबाट हामी अझै केही कुराको अपेक्षा गरिरहेका छौं कि ?

८. हाम्रो आफ्नै जोडी (पति वा पत्नी) एच.आई.भी.बारे अनभिज्ञ भएर हामीलाई संक्रमित बनाएको रहेछ र त्यसपछि गल्ती भएकोमा क्षमा याचना गऱ्यो भने हामी कस्तो अनुभूति गर्छौं होला ? त्यस्तो अवस्थामा हामीले गर्ने क्षमादानका विभिन्न चरणहरू के होलान् ?

९. कसैले जानी जानीकन कसैलाई एच.आई.भी. सारिदिएको रहेछ (यो बलात्कार, फुक्याएर-फुस्ल्याएर गरेको यौन सम्पर्क, संक्रमित हातहतियारको प्रयोग गरी भएको झगडा, आदि कारणबाट सरेको हुन सक्छ) भने त्यसबाट पीडित व्यक्तिको जीवन वर्वाद हुन पुग्दछ। न्याय सम्भव छ भनेर कसरी सुनिश्चित गर्न सक्छौं ? यस्तो परिस्थितिमा परेका भए हामी कसरी क्षमा गरिदिन सक्थ्यौं होला ?

१०. अधिकांश अवस्थाहरूमा पतिहरूले आफ्नी पत्नीसित बफादार नभएर विश्वासघात् गरेका भए तापनि एच.आई.भी. फैलिएकोमा महिलामाथि नै बढ्ता आरोप लगाइने गरेको पाइन्छ। कसैलाई दोषारोपण नगरीकन यस्तो स्थिति कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- क्षमा दिने कार्यलाई मुस्किलले सहज तुल्याउन सकिन्छ। हामी आफैँले पनि क्षमा दिने कार्य सक्रिय रूपमा रोज्नुपर्दछ।
- हाकाहाकी सजिलैसित क्षमादान खोज्ने कार्य गर्नुहुँदैन। क्षमादानको निम्ति हामीले निकै प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ र हृदयमा चैन तथा शान्ति नआएसम्म क्षमा दिने कार्य जारी राख्नुपर्दछ।
- परमेश्वरले हाम्रो हृदय शुद्ध होस् भनेर हामीद्वारा नै क्षमादान दिने पहल गर्न लगाउनुहुन्छ।
- क्षमा नगरिएसम्म जीवनभरि क्रोधको भारी बोकिरहनु पर्ने हुन्छ र हामी कहिल्यै पनि अघिबढ्न सक्तैनौं।
- जब हामी क्षमा दिन सक्ने हुन्छौं, हामीले नकारात्मक व्यवहार लाई चुनौति दिने र आवश्यकता परेमा न्यायको पहुंच सँगसँगै सहायता लिने कार्य पनि जारी राख्नुपर्दछ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- के कसैलाई क्षमा दिन हामीलाई मुस्किल परिरहेको छ ? ख्रीष्टको मृत्युले हाम्रो लागि पवित्र आत्मा उपलब्ध हुनुभएको छ। पवित्र आत्माले हाम्रा सबै कमजोरीमाथि विजय प्राप्त गर्ने शक्ति दिनुहुन्छ। परमेश्वरमा केही कुरा पनि असम्भव छैन।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

मत्ती ६:१४-१५ हामीले अरूलाई क्षमा गरेनौं भने परमेश्वरले पनि हामीलाई क्षमा दिनुहुन्न

मत्ती १८:२१-३५ निर्दय नोकरको दृष्टान्त

लूका १५:११-२४ उडन्त छोरो र उसका बाबुबीचको क्षमादानको दृष्टान्त

© यू.एम.एन. २०१३

८ एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई वास्ता र सहयोग

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- हामी सबैलाई एकअर्काको वास्ता गर्न र एकापसको जिम्मेवारी उठाउन बोलावट दिइएको।

हामी बन्ने छौं

- एच.आई.भी. संक्रमणको सन्दर्भमा खाँचोमा परेका मानिसहरूलाई दिइने व्यावहारिक वास्ता तथा सहायताको बारेमा अझ गहन ज्ञान प्राप्त गर्ने
- अरू मानिसहरूका शारीरिक, भौतिक, भावनात्मक तथा आत्मिक खाँचोप्रति सचेत व्यक्ति
- खाँचोमा परेकाहरूलाई मद्दत गर्न परिचालित व्यक्ति

हामी गर्ने छौं

- हाम्रो समुदायमा एच.आई.भी.बाट प्रभावित मानिसहरूका आत्मिक, मानसिक तथा शारीरिक खाँचोहरू पूरा
- एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरूका खाँचोहरू पूरा गर्न हाम्रा मण्डलीहरूलाई परिचालन

पृष्ठभूमि अध्ययन

आफ्नो समुदायमा खाँचोमा परेका मानिसहरूलाई सहायता गर्नुपर्छ भन्ने बढ्दो ज्ञान मण्डली अगुवाहरूमा हुनुपर्छ। एच.आई.भी. संक्रमितहरू मात्रै होइनन्, उनीहरूका छोराछोरीहरू, परिवारका अन्य आश्रित सदस्यहरू र सो रोगबाट अनाथ भएका बालबालिकाहरूलाई पालनपोषण गर्ने जिम्मेवारी लिने व्यक्तिहरूको आवश्यकता पनि मण्डलीका अगुवाहरूले बुझिदिनु पर्दछ। हुन त ती मानिसहरूका व्यावहारिक, भावनात्मक र आत्मिक बेग्लाबेग्लै आवश्यकताहरू हुन्छन्। त्यस्ता बेग्लाबेग्लै आवश्यकताहरू सम्बोधन हुन हाम्रा मण्डली भित्रैबाट बेग्लाबेग्लै श्रोत तथा प्रत्युत्तर आवश्यक पर्दछ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

हरेक व्यक्तिमा एकापसमा सहयोग गर्न सक्ने केही न केही क्षमता निहित हुन्छ भनेर बुझ्न मानिसहरूलाई हौसला दिनुहोस्। हामी गरीब वा कमजोर वा रोगी भए पनि हामीले गर्न सक्ने थुप्रै कुरा छन्। उदाहरणको लागि हामीसित पैसा छैन भने पनि समय दिन सक्छौं। चुहिएको छानो टाल्ने व्यावहारिक सीप प्रयोग गर्न सक्छौं वा कुनै अनाथलाई खाना पकाउन सिकाउन सक्छौं। मनको बह पोख्न कोही पनि नपाएका व्यक्तिहरूका छेउमा बसेर हामी उनीहरूका कुरा सुन्न र उनीहरूसँग कुराकानी गर्न सक्छौं। हामीले जीवनमा सिकेका आफ्ना अनुभवहरू बाँड्न र समस्या समाधानका उपायहरू बताइदिन सक्छौं।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

यस अध्ययनले हामीलाई परिस्थिति वा खाँचो के रहेछ भनेर बुझ्ने मात्रै होइन, बरु समस्या भोगिरहेका मानिसहरूका खाँचोहरू पूरा गर्नको निम्ति कदम उठाउन हौसला दिन्छ। हाम्रो वरपर रहेका आत्मिक तथा शारीरिक दुवै दृष्टिले भोका, तृषित, घर नभएका, पर्याप्त कपडा लाउन नपाएका वा कारागारमा रहेका व्यक्तिहरू को-को छन्, छलफल गर्नुहोस्। यी मध्ये कसैले पनि आफ्ना खाँचोहरू टार्न सकिरहेका छैनन् भने हामीले उनीहरूका निम्ति के गरिदिन सक्छौं ?

सन्दर्भ

www.Biblelight.org The judgment of God

एड्सको कारणले अनाथ भएका बालबालिकालाई अन्य कुनै परिवारले पालनपोषणको जिम्मा लिन सक्छन्, तर बोझ कम गराउने उद्देश्यले एकै परिवारका दाजुभाइ तथा ददीबहिनीहरूलाई छुट्याएर राखिएको हुन सक्छ। यस्तो गरेमा भर्खरै आफ्ना अविभावक गुमाएका बालबालिकालाई त झनै ठूलो भावनात्मक धक्का पर्दछ।

मत्ती २५:३१-४६

एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई वास्ता र सहयोग

अन्तिम भोज र येशूको गिरफ्तारीको ठीक अगाडि यो अति सशक्त खण्ड आएको हो। यो शिक्षा येशूका चेलाहरूको निम्ति लगभग अन्तिम हो र हाम्रा लागि पनि उत्तिकै उपयोगी छ।

यस शक्तिशाली र व्यावहारिक खण्डमा येशूले समाजबाट लखेटिएका वा परित्यक्त भएका मानिसहरूका खाँचोहरू पूरा गर्ने सन्दर्भ उठाउनुभएको छ, जस्तै– भ्यालखानमा भएका बन्दीहरू। उहाँका श्रोताहरू उहाँको वचन सुनेर आश्चर्यचकित भए।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. बाइबलको यस खण्डले के भनिरहेको छ ?

२. कथामा बताइएका बेग्लाबेग्लै मानिसहरू को हुन् र तिनीहरूले के गरिरहेका थिए ?

३. यस खण्डअनुसार ख्रीष्टियन भएको नाताले खाँचोमा परेकाहरूलाई हामीले कसरी वास्ता गर्नुपर्ने रहेछ ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

४. हाम्रो संस्कृतिमा खाँचोमा परेका मानिसहरूलाई कस्ले वास्ता देखाउनु पर्दछ भनेर अपेक्षा गरिन्छ र किन ? यस खण्डअनुसार त्यो जिम्मेवारी कसको हो ?

५. हामीमाझ एच.आई.भी.बाट प्रभावित मानिसहरूका खाँचोहरू के–के होलान् ? उनीहरूका शारीरिक, भावनात्मक र आत्मिक खाँचोहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्। के मानिसहरूलाई बिमारी हुँदा मात्रै सहायता चाहिने हो र ?

६. ख्रीष्टियन भएको हैंसियतले व्यक्तिगत रूपमा वा सिङ्गो मण्डलीको रूपमा हामी कसरी ती खाँचोहरू पूरा गरिदिन र एकापसका निम्ति व्यावहारिक वास्ता र सहयोग उपलब्ध गराउन सक्छौँ ?

७. के बालबालिकाहरूका आवश्यकता वयस्कहरूको भन्दा फरक हुन्छन् ? किन त्यसो हुन्छ, वर्णन गर्नुहोस्। हाम्रो समुदायमा जोखिममा परेका बालबालिकालाई कसरी वास्ता र सहयोग गर्न सक्छौँ ? जस्तै—अनाथ हुन पुगेका वा बिमारी आमाबाबुको हेरचाह गरिरहेका बालबालिकाहरू।

८. हामीसित अरूलाई सहयोग गर्न सक्ने खासै कुरा केही छैन भन्ने हामीलाई लाग्न सक्छ। तर माथिको बाइबल खण्डअनुसार येशूले हामी हरेकलाई अरूको वास्ता के–कति गरिएको छ सो बारेमा जवाफदेही हुन आव्हावान गर्नुहुन्छ। हामीसित भएका साधारण कुराले अरूलाई कसरी सहायता गर्न सकिन्छ, त्यसका उपायहरू पत्ता लाउनुपर्दछ।

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- हाम्रो समाजबाट उमेर, लिङ्ग वा एच.आई.भी. आदिको कारणले बहिस्कृत गरिएका वा खाँचोहरू उपेक्षा गरिएका कोही मानिसहरू छन् ?
- यही कारणबाट हाम्रो समाजले कस्तो क्षति भोग्दैछ ?
- हामी यस्तो परिस्थितिलाई कसरी रूपान्तरण गर्न सक्छौँ ? हाम्रो समाजका सबै मानिसहरू सामाजिक जीवनमा पूर्णरूपले सहभागी हुन सकून् भनेर कसरी सुनिश्चित गर्न सक्छौँ ?

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- मानिसहरूका परिस्थिति र पृष्ठभूमिबारे हामीलाई असहज लागे तापनि यो सन्देशलाई हृदयङ्गम गरी उनीहरूका खाँचोहरू पूरा गर्न आफैँ परिचालित हुन सकूँ भनेर प्रार्थना गरौँ। परमेश्वरको प्रेम सर्तरहित भएकोले हाम्रो प्रेम पनि त्यस्तै होस्।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

२ कोरिन्थी ५:१-३ स्वर्गप्रतिको हाम्रो लालसा

२ कोरिन्थी ५:१५ हामी आफ्नै लागि मात्र बाँच्नुहुँदैन

© यू.एम.एन. २०१३

९ विवाहित दम्पतिका लागि परमेश्वरको योजनाः प्रेम र यौनको स्थान

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- पुरुष र स्त्रीका फरक–फरक भूमिका र अपेक्षाहरू लगायत प्रेम र यौनबारे बाइबलको दृष्किोण
- यौनको विषयमा हाम्रो पारम्परिक अवधारणा र त्यो बाइबलको धारणाभन्दा कसरी फरक छ भन्ने कुरा
- मानवीय सम्बन्धको निम्ति परमेश्वरको योजनामा प्रेम र यौनको स्थान

हामी बन्ने छौं

- वैवाहिक जीवनमा भावनात्मक तथा शारीरिक आवश्यकताहरू कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने बारे होसियार
- यौनको "निषेध" विषयमा खुलेर कुराकानी गर्न सक्षम
- हाम्रो आफ्नै शरीरका अङ्गहरूबारे निर्धक्क र सहज अनुभूत गर्न सक्ने
- वैवाहिक जीवनमा यौन उपाहारको सुख उपभोग गर्नमा दोषी सोचदेखि स्वतन्त्र

हामी गर्ने छौं

- वैवाहिक सम्बन्धमा यौन र दाम्पत्यको विषयमा खुलेर निर्धक्कसँग कुराकानी

पृष्ठभूमि अध्ययन

यौन परमेश्वरले सृजेको चीज हो। यौन पारस्परिक आनन्दमा आधारित प्रभावकारी वैवाहिक सम्बन्ध निर्माणमा सहायता गर्न परमेश्वरद्वारा तय गरिएको हो। विवाहित पति र पत्नी दुवैले यौनलाई आनन्ददायी बनाएर सुखभोग गर्नुपर्दछ। दम्पत्तिबीच पारस्परिक आदर, प्रेम र मधुर वार्तालाप भए मात्रै यौन पूर्ण सन्तुष्टि र आनन्द बन्न सक्छ। सामान्यतया, विरलै खुलेर चर्चा तथा छलफल गरिने वैवाहिक सम्बन्ध र यौनका बारेमा पुरुष र स्त्रीका भिन्नाभिन्नै दृष्टिकोणहरू हुन्छन्। यौनका बारेमा विविध सांस्कृतिक व्यवहार र दृष्टिकोणहरू कतिपय अवस्थामा पति तथा पत्नीबाट प्राप्त गर्ने आशा गरिएको हुन्छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

कतिपय मानिसहरूलाई यौनको विषयमा खुलेर आफ्नो भावना बताउन गारो परिरहेको हुन्छ। सहज र खुल्ला वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्। मानिसहरूलाई आ–आफ्नो लिङ्गअनुसार विभाजन गरेमा र त्यसपछि छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष बाँड्न लाएमा यौन विषयको छलफल सहज हुन्छ। यौन विषयमा कस्ता–कस्ता शब्दहरू प्रयोग गर्ने भनेर ऐक्यवद्धता जनाउनुहोस्।

सहभागीहरूलाई वैवाहिक सम्बन्धमा एक–अर्कालाई गर्नुपर्ने आदर, छलफल र सहमति जस्ता विभिन्न पक्षहरूको विषयमा विचार गर्न लगाउनुहोस्। हाम्रो संस्कृतिले वैवाहिक सम्बन्ध बारे बताएको कुरालाई बाइबलले बताएको वैवाहिक विषयसँग तुलना गर्नुहोस्।

मानिसहरूलाई यौनको बारेमा हाम्रा सांस्कृतिक धारणाहरू सम्बन्धी छलफल गर्न सहायता गर्नुहोस्। वैवाहिक जीवनभित्र हुने यौन सन्तुष्टि भन्नाले हामी के बुझ्छौँ र यौन सन्तुष्टि पुरुष र स्त्रीको निम्ति भिन्नाभिन्नै कुरा हो कि होइन, विचार गर्नुहोस्। पति र पत्नीले कस्तो अवस्थामा यौन सम्पर्कदेखि अलग हुनुपर्दछ, छलफल गर्नुहोस्।

'एच.आई.भी. जस्तो विषय मण्डलीको दैनिक प्रवचनमा समावेश गर्नु भनेको सबै मानिसहरूलाई यसबारे प्रष्ट र सही सूचना दिने तीव्र चाहना तपाईंमा छ भन्ने हो। यसको अर्थ एच.आई.भी. सम्बन्धी धारणा र त्यसको कारण कष्ट भोगिरहेका मानिसहरूप्रतिको धारणामा परिवर्तन ल्याउन तपाईं संघर्षरत हुनुहुन्छ भन्ने पनि हो। आफ्नै सुरक्षा गर्नको निम्ति उनीहरूलाई सीप तथा उपाय सिकाउन तपाईं इच्छुक हुनुहुन्छ। तिनीहरूले आफू र आफ्ना प्रिय जनहरूलाई सुरक्षित राख्न पाउने सेवा र वास्ता पाएका होऊन्। उनीहरू आफैँ अग्रसर भएर परीक्षण गर्न, परामर्श आदनप्रदान गर्न अनि परीक्षणपश्चात् रोग निदान गरिएका मानिसहरूको समूहमा रहेर सकारात्मक सोच लिएर जिउनमा आपसमा आफ्नो अनुभव बताउँदै हौसला लेनदेन गरून् भनेर तपाईं सुनिश्चित बन्न खोज्दै हुनुहुन्छ। हामी एच.आई.भी. विरुद्ध मानिसहरूलाई ऐक्यवद्धता प्रवर्द्धन गर्ने सहयोगी वातावरण पनि निर्माण गर्दछौँ।'

— क्यानन गिदोन ब्यामुगिसा, इन्नरेला प्लस (INERELA) को संस्थापक

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

- दम्पत्तिले आफ्नो यौन सम्बन्धका बारेमा खुलेर आपसमा कसरी कुराकानी गर्न सक्छन् ?
- हाम्रो समुदायमा सांस्कृतिक परिवर्तनको लागि कसरी हौसला दिन सकिन्छ ?
- दम्पत्तिहरूलाई सहयोगी हुने खालका कुनै पाठ्यवस्तु, सेमिनार वा अवसरहरू हामीसँग उपलब्ध छन् कि ? के मण्डलीले त्यस्तो सहयोग वा अवसर जुटाउन सक्ला ?

सन्दर्भ

www.christian-Bible.com The Bible and Sexuality
www.marriage.infomedia.com Sex and marriage
www.Bibletruths.org The Christian family

उत्पत्ति २:१८-२५, १ कोरिन्थी ७:१-७

विवाहित दम्पत्तिका लागि परमेश्वरको योजनाः प्रेम र यौनको स्थान

कतिपय मानिसहरूका लागि यौन निषेध विषय हो। मानिसहरूले हामीलाई 'छाडा' वा 'नखरमाउली' भन्लान् भनेर धेरैजना यौनको विषयमा बोल्न हिच्किचाउँछन्। तिनीहरू मानिसहरूलाई 'ठेसको कारण' भएको दोष लाउँछन्। यद्यपि, यौन मानव जातिको निम्ति परमेश्वरद्वारै सृष्टि भएको हो। यो श्रीमान् र श्रीमतिबीच आदनप्रदान गरिने सुन्दर उपाहार पनि हो।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. उत्पत्तिको यस खण्डले पुरुष र स्त्री तथा उनीहरू बीचको सम्बन्धको विषयमा के भनेको छ ?
२. १ कोरिन्थी ७ मा पावलले मानिसहरूलाई किन विवाह नगरी बस्नु उचित हुन्छ भनेका थिए ?
३. तपाईंको विचारमा पावलले कस्तो किसिमको वैवाहिक कर्तव्यको कुरा गरेका थिए ?
४. परमेश्वरको उद्देश्यअनुसार पुरुष र स्त्रीले यौनको विषयमा निभाउनु पर्ने भूमिकाहरू बारेमा १ कोरिन्थी ७ बाट के–के सिक्न सक्छौँ ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

५. उत्पत्तिमा भनिएको छ, 'यसैकारण मानिसले आफ्ना आमाबाबुलाई छोड्दछ र आफ्नी पत्नीसित मिलिरहन्छ'। के यही कुरो हाम्रो संस्कृतिमा पनि विद्यमान छ ? यसका फाइदा र बेफाइदाहरू के के हुन् ?
६. १ कोरिन्थीको खण्डले हाम्रा पारम्परिक अभ्यासहरूलाई कस्तो चुनौति दिएको छ ?
७. तपाईंका दृष्टिकोणमा के यौन पुरुषको अधिकारको विषय हो ? कि यो दुवैले आपसमा सल्लाह गरेर तय गरिएको प्रेमको पारस्परिक अभिव्यक्ति हो ?
८. विवाहित मानिसहरूलाई आफ्नो दम्पत्तिप्रति बफादार नहुन उक्साउने परिस्थितिहरू के–के हुन सक्छन् ?
९. हामीले घरिघरि सुन्ने गरेका केही कुराहरू यस्ता छन्: 'मेरी पत्नी यौनप्रति रुचि नै राख्दिनन्' अथवा 'उहाँले हरदम चाहेको नै यौनक्रिया हो'। खीष्टियन दम्पत्तिहरूले चाहिँ परमेश्वरलाई महिमा पुऱ्याउन र यस्ता समस्याहरूलाई परै राख्न कसरी सन्तुष्टिपूर्ण यौन सम्बन्ध स्थापित गर्न सक्छन् ?
१०. पतिको निम्ति वैवाहिक सम्बन्धमा सन्तुष्टिपूर्ण यौन सम्बन्धका फाइदाहरू के–के हुन सक्छन् ? र,पत्नीको निम्ति चाहिँ ? एच.आई.भी. रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?
११. वैवाहिक सम्बन्धमा असल सञ्चार महत्त्वपूर्ण हुन्छ। एकापसमा सञ्चार नगर्दा दम्पत्तिमा तनाव सृजना हुन्छ। पुरुष र स्त्रीले मायाका चाहना, वास्ता र यौन घनिष्टता अभिव्यक्त गर्ने तरिकाहरू भिन्नाभिन्नै हुन्छन् – ती तरिकाहरू बारे सूची तयार पार्नुहोस्।
१२. खीष्टियन भएको नाताले हामी कसरी एउटा असल र स्वस्थ दाम्पत्य सम्बन्धको अनुकरणीय नमूना प्रस्तुत गर्न सक्छौँ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- यौनको विषयमा विद्यमान हाम्रै सांस्कृतिक निषेधहरू, पारम्परिक भूमिकाहरू र अपेक्षाहरू प्राय गरेर विवाहित दम्पत्तिका बीचमा सन्तुष्टिपूर्ण यौन सम्बन्धका तगाराहरू बन्न सक्छन्।
- यौन र वैवाहिक सम्बन्धका बारेमा पुरुष र स्त्रीबीच प्रायः फरक–फरक धारणा रहेको पाइन्छ। विवाहित दम्पत्तिले एकापसको निम्ति महत्त्वपूर्ण कुरा थाहा पाउनु र बुझ्नु जरुरी हुन्छ।
- वैवाहिक जीवनभित्र ल्याइने परिवर्तनले श्रीमान् र श्रीमति दुवैलाई फाइदा पऱ्याएको हुनुपर्दछ। परिवर्तनको निम्ति दुवै जनाको सहमति चाहिन्छ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- महिलाहरूलाई यौनिक रूपमा अतृप्त र बेखुसी बनाउने सांस्कृतिक मान्यता तथा आस्थाले थिचिएका अनेकौँ दम्पत्तिहरूको निम्ति प्रार्थना गरौँ।
- यौन तृप्तिको आवश्यकताका बारेमा आपसमा खुलेर संवाद गर्न असमर्थ अनेकौँ निराश र विरक्त दम्पत्तिहरूको निम्ति प्रार्थना गरौँ। हामीलाई पनि खुलस्त र इमान्दार संवाद गर्न र अर्थपूर्ण वैवाहिक सम्बन्ध निर्माण गर्न साहस मिलोस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- हामी साँचो हृदयले एकअर्कालाई प्रेम गर्न र महिलाहरूमाथि हुने अत्याचारको बन्धन तोड्न खीष्टको नमूना पछ्याउन सकौँ भनेर प्रार्थना गरौँ। खीष्टियन पुरुषहरूले अन्य मानिसहरूभन्दा फरक जीवनशैली जिउने शक्ति पाएका होऊन् र उनीहरूले आफ्ना पत्नीलाई खीष्टको प्रेम झल्काउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

श्रेष्ठगीत ४:९–१६ प्रेममा आवद्ध जोडीहरूको आनन्द

एफिसी ५:२५–२९ एउटा पतिले आफ्नी पत्नीलाई कसरी प्रेम गर्नुपर्दछ

© यू.एम.एन. २०१३

१० एक्ला व्यक्तिहरू र अविवाहित प्रेमीहरूका लागि परमेश्वरको योजना: प्रेम र यौनको स्थान

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- प्रेम, यौन र सम्बन्धका बारेमा बाइबलले बताएको कुरा
- बालगृहमा भएका महिला र किशोरीहरूले भोग्नुपरेका यौन दवाव र समस्याहरू र, जीवन गुजाराको निम्ति कतिपय महिला तथा किशोरीहरू यौनकर्ममा लाग्न बाध्य भएका कुरा

हामी बन्ने छौं

- यौनको मामलामा हाम्रो समाजमा विद्यमान सकारात्मक तथा नकारात्मक पारम्परिक मूल्य–मान्यता, अभ्यास र दवावहरू केलाउन सक्षम
- यौनको विषयमा खुलेर छलफल गर्न सक्षम
- यौन सन्तुष्टि र वैवाहिक सम्बन्धबारे पुरुष र स्त्रीमा रहेका फरक धारणाहरूप्रति बढी सम्वेदनशील
- आमसञ्चार र समाजबाट किशोर–किशोरीमा थोपरिएको दवावबारे बढी जानकार

हामी गर्ने छौं

- विवाहभन्दा पहिल्यै यौनक्रिया गर्दा हुने खतराहरू र त्यस्तो सम्बन्धको विषयमा निर्धक्क भएर छलफल
- वैवाहिक सम्बन्धमा बांधिएपछि यौन आनन्द लिने, विवाह नगरुञ्जेल यौन क्रियाकलापमा नलाग्ने र अनिच्छित गर्भधारण हुन नदिने अनि एच.आई.भी. तथा यौनजन्य रोगहरूदेखि जोगिन होसियार

पृष्ठभूमि अध्ययन

किशोर किशोरीहरूलाई प्रायजसो यौन र दाम्पत्यको विषयमा जान्न र सही शिक्षा पाउन निकै गारो पर्छ। यस सम्बन्धी धेरैजसो जानकारीको स्रोत साथीहरू र सञ्चार माध्यम हुन सक्छन्। त्यही कारण उनीहरू बढी खुल्ला जीवनशैली पछ्याउन र विवाहको मर्यादाभन्दा बाहिरै यौन सम्पर्क गर्न उक्सिरहेका हुन्छन्।

यौन चाहनाहरू हाम्रो स्वभाविक जीवनका पाटाहरू हुन्, तर यी चाहनाहरू हाम्रै नियन्त्रणमा छन्। विवाह अघि यौन क्रियाकलापबाट परै बस्नु र विवाह भएपछि पनि आफ्नो जीवनसाथीसित मात्रै विश्वासयोग्य यौन सम्बन्धमा रहनु नै परमेश्वरले निर्धारण गरेको यौनको आदर्श हो। किशोर–किशोरीहरूलाई ख्रीष्टियन "पवित्र" विवाहको अनुकरणीय नमूनाहरू आवश्यक पर्छ । जब उनीहरू दुवैजना खुलेर छलफल गर्दछन्, उनीहरू परमेश्वरको शिक्षाको अधीनमा रहेर यौनको प्रतीक्षामा रमाउन सक्छन्।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

कैयौं मानिसहरूलाई यौनको विषयमा खुलेर आफ्नो भावना बताउन गारो परिरहेको हुन्छ। सहज र खुल्ला वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्। मानिसहरूलाई आ–आफ्नो लिङ्गअनुसार विभाजन गरेमा र त्यसपछि छलफलबाट प्राप्त निष्कर्ष बाँड्न लाएमा यौन विषयको छलफल सहज हुन्छ।

यस अध्ययनलाई सुरु गर्न उपयोगी होस् भनेर हाम्रो संस्कृतिमा केटीहरूद्वारा विवाह र यौन विषयमा राख्ने आम धारणा र अपेक्षाहरू बारे छलफल गर्नुहोस्। विवाह र यौन विषयमा केटाहरूको धारणा र अपेक्षाचाहिँ के के छन् त ? तिनीहरूका बीचको भिन्नताहरूको सूची बनाउनुहोस्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

युवा पुस्तालाई 'यो गर' वा 'त्यो नगर' भनेर नियमहरू तोक्नुभन्दा पनि उनीहरूमा यौन विषयमा सकारात्मक दृष्टिकोण बसाल्न मण्डलीले कस्तो भूमिका खेल्न सक्नेछ त्यस बारेमा छलफल गर्नुहोस्। युवाहरूमा असल कुरा छनौट गर्ने, एकापसलाई सम्मान गर्ने, आफैँलाई सुरक्षित राख्ने र उनीहरूले भोग्नुपरेका चुनौति तथा दवावहरू सामना गर्न सक्ने आवश्यक दक्षता विकास गर्न सकिन्छ ?

हामीले युवायुवती सामु कसरी आफ्नो वैवाहिक जीवनद्वारा असल नमूना प्रस्तुत गर्न सक्छौं ?

मण्डलीले नकारात्मक असरलाई परिवर्तन गर्न वा न्यूनीकरण गर्न कसरी सहयोग पुर्‍याउन सक्छ ?

सन्दर्भ

www.christian-Bible.com The Bible and sexuality
www.marriage.infomedia.com Sex and Marriage
www.Bibletruths.org The Christian family

अभिनय

एउटा नव जोडी प्रेममा चुर्लुम्म डुबेको छ। उनीहरूलाई एच.आई.भी.को जोखिम बारे राम्ररी थाहा छ, त्यसैले प्रेमिकाले आफ्नो प्रेमीलाई यौन सम्पर्कका लागि समय कुर्न अनुरोध गरिन्। यद्यपि, साथीहरूले त्यस केटालाई तिमी पुरुषार्थी रहेनछौ भनेर जिस्क्याउँछन्। अर्कोपल्ट उसले प्रेमिकालाई भेटेर परतिर घुम्न जाउँ भन्छन्। जब उनीहरू अलिपर निर्जन ठाउँमा पुग्छन्, उसले प्रेमिकालाई यौनको निम्ति कुर्दाकुर्दा दिक्क भइसकें भनेर बताउँछ।

यहाँनेर आइपुगेर अभिनय रोक्नुहोस्। र, मानिसहरूलाई तपाईहरूको विचारमा अब के–के हुन्छ होला भनेर सोध्नुहोस् ? केही बेरको छलफलपछि अभिनय जारी राख्न सकिन्छ।

१ कोरिन्थी ६:१९-२०

एक्ला व्यक्तिहरु र अविवाहित प्रेमीहरुका लागि परमेश्वरको योजनाः प्रेम र यौनको स्थान

यौनको विषयले युवा-युवतीहरूबीच निकै छलफल, अन्यौल र समस्याहरू उत्पन्न गराउँदछ। यस बाइबल अध्ययनमा एच.आई.भी. को वर्तमान परिप्रेक्ष्य र युवा पुस्ताले प्रायः भोग्नु परिरहेको बढ्दो सामाजिक दवावका बारेमा छलफल गरिन्छ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. पद १२ मा पावलले 'सबैथोक ग्रहणयोग्य हुन्छन्, तर सबैथोक फाइदाजनक हुँदैनन्' भनेर के भन्न खोजेका थिए ?
२. तलको भनाइमा पावलको आशय छलफल गर्नुहोस् :
   - 'तिमीहरूका शरीर ख्रीष्टका अङ्गहरू हुन्' (पद १५)
   - 'ती दुवै एउटै शरीर हुन्छन्' (पद १६)
   - 'तिमीहरूका शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो' (पद १९)

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

३. तपाईंको समाजमा विवाहभन्दा बाहिर हुने यौन सम्पर्कको विषयमा कस्ता धारणा र मान्यताहरू छन् ? के त्यस्ता धारणा तथा मान्यता केटा र केटीको निम्ति भिन्नाभिन्नै छन् ?
४. वैवाहिक सम्बन्धका बारेमा केटा र केटीहरूका बीचमा कस्तो दृष्टिकोण र अपेक्षा रहेको पाइन्छ ? बाइबलको उक्त खण्डका आधारमा हाम्रो धारणा तथा अभ्यासहरूमा ल्याउनुपर्ने परिवर्तनहरू के-के हुन् ?
५. हाम्रो संस्कृतिमा युवाहरूले ढीलागरी विवाह गर्नुका कुनै कारणहरू छन् कि ?
६. प्रेम, विवाह र यौनको विषयमा किशोर-किशोरीहरूमा जुन धारणा बनिरहेको छ, त्यसलाई हाम्रो समाजमा के कुराले प्रभाव पारेको होला ? त्यसमा कसको अथवा के कुराको बढी प्रभाव परेको होला ? के यसलाई परिवर्तन गर्नमा हामी सहयोगी भूमिका निभाउन सक्छौँ ?
७. परमेश्वरले मानिसलाई नर र नारी गरी आफ्नै स्वरूपमा बनाउनुभयो। यौनको आनन्द लिनको निम्ति हामी शारीरिक रूपमा बनिएका प्राणी हौँ। यद्यपि, कतिपय संस्कृतिहरूमा मानिसहरू अङ्ग परिवर्तनमा जोड् गर्दछन्, जस्तै—महिलाहरूको यौनाङ्ग छेदन। हाम्रै समाजमा चाहिँ कस्ता-कस्ता चलनहरू चलेका छन् ? तीमध्ये कुनचाहिँ हानिकारक र ख्रीष्टिय मूल्य—मान्यता तथा सिद्धान्तविरुद्ध छन् ? के यी चलनहरू पुरुष र स्त्री दुवैको निम्ति फाइदाजनक छन् ? ख्रीष्टियन भएको नाताले हामीले त्यस्ता हानिकारक प्रचलनहरूलाई परिवर्तन गर्न सक्ने केही उपायहरू छन् ?
८. यौनको विषयमा अरू कुनै विकल्प बाँकी नरहने अवस्था भएका मानिसहरू पनि छन् कि हाम्रो समाजमा ? त्यस्तो अवस्थामा हाम्रो प्रत्युत्तर के हुन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- हाम्रो समाजको प्रेम र यौनप्रतिको धारणा परमेश्वरले तय गर्नुभएको प्रेम र यौनको स्थान र भूमिकाभन्दा धेरै फरक पाइन्छ। हामीले हाम्रा किशोर-किशोरीहरूलाई उनीहरूका आफ्ना जीवन र भावी जीवनसाथीको विषयमा बुद्धिमानी निर्णय गर्न सकून् भनेर सहायता गर्नुपर्छ। हामीले उनीहरूलाई सामाजिक-आर्थिक दवावका बिरुद्ध जान र त्यसप्रति 'नाइँ' भन्न सक्ने आत्मबल, सहयोग र साहस प्रदान गर्नुपर्दछ।
- कतिपय अवस्थामा किशोर-किशोरीहरूले यौन र यौन स्वास्थ्यको विषयमा उचित सरसल्लाह र सही जानकारी पाइरहेका हुँदैनन्।
- युवाहरूमा प्रेम र यौन सम्बन्धबारे अति भिन्न दृष्टिकोण र अपेक्षाहरू रहेका हुन सक्छन्। असल सम्बन्धको निम्ति बलियो जग स्थापना गर्न यस्ता फरक दृष्टिकोण र अपेक्षाहरूका सम्बन्धमा विवाहभन्दा पहिले नै छलफल गरिएको हुनुपर्दछ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- प्यारो परमप्रभु, हामीभन्दा फरक मूल्य-मान्यता भएका मानिसहरूले हामी घेरिएका छौँ। कतिपल्ट त हामी अरूभन्दा बेग्लै होइएला भन्ने डर र दवाव खप्न नसक्ने अवस्थाले जेलिएका हुन्छौँ। प्रभु, उनीहरूभन्दा बेग्लै हुन र तपाईंलाई नै पछ्याइरहन हामीलाई शक्ति र साहस दिनुहोस्। आमेन

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

१ कोरिन्थी ७:८-९ कहिले विवाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ भनी सल्लाह दिने
उत्पत्ति २:१८-२५ परमेश्वरले स्त्रीलाई बनाउनुभयो
उत्पत्ति ३९:५-२० योसेफले परीक्षा इन्कार गरे र परमेश्वरकै शिक्षा पछ्याइरहे

© यू.एम.एन. २०१३

११ यौन दुर्व्यवहार र महिलाविरुद्ध शोषण/हिंसा

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं
- धेरै महिलाहरूले भोगिरहेका शारीरिक तथा यौन दुर्व्यवहार के–के रहेछन्
- पुरुष र स्त्रीहरूबीच विद्यमान असमानताहरू सम्बोधन गर्ने जिम्मेवारी मण्डलीको हो भन्ने कुरा

हामी बन्ने छौं
- लिङ्ग जेसुकै भए तापनि हामीले समान व्यवहार र सम्मान गर्नुपर्ने रहेछ भनेर जानकार।

हामी गर्ने छौं
- यौन दुर्व्यवहारको मुद्दा सम्बोधन गर्ने अवसर जुटाउने कार्य
- यौन पिपासुलाई सजाय दिने क्रममा यौन दुर्व्यवहारमा परेको व्यक्तिलाई सहायता जुटाउने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

हाम्रै समाजमा महिलाविरुद्ध हुने गरेका यौन दुर्व्यवहारबारे प्रायः त्यति ख्याल गरिएको पाइँदैन। मण्डलीको अङ्ग भएको हैसियतमा हाम्रो समुदायमा पुरुष र स्त्री दुवैलाई कस्तो आदर र महत्त्व दिइरहेका छौं भनेर हामीले फेरि पनि जाँच गर्नु जरुरी छ। पुरुष र स्त्रीबीच हुने पक्षपातपूर्ण व्यवहार र यौन दुर्व्यवहार जस्ता कुराले विशेषगरी महिलाहरूलाई बढी जोखिममा पारेर एच.आई.भी. फैलिनमा मद्दत पुऱ्याएको हुन्छ। मण्डलीले पुरुषहरूलाई सकारात्मक 'पुरुषत्व' प्रस्तुत गर्न उत्साह दिएर यस्ता कुराहरू सम्बोधन गर्न जरुरी हुन्छ। सकारात्मक र सेवक अगुवापन झल्काएर, महिलाप्रति सम्मान प्रस्तुत गरेर कमजोर पात्रहरूलाई सुरक्षा दिने सामार्थ्य देखाउनु पर्दछ भनी सिकाउनु आवश्यक छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

यौन दुर्व्यवहार तथा शोषणको विषय उठान गर्दा केही होसियार र सम्वेदनशील बन्नुहोस्। सहभागीहरूका बीचमा पनि कोही व्यक्ति त्यस्तै दुर्व्यवहारको शिकार भएका हुन सक्छन् र यस्ता विषयहरूको चर्चा पीडादायी हुन सक्छ। मानिसहरूको गोपनीयताको सधैं सम्मान गर्नुहोस्। कुनै पनि व्यक्ति–विशेष वा निजी उदाहरणको विषयमा नबोल्नुहोस्।

बाइबल अध्ययनमा सहभागी भएका कतिपय व्यक्तिको निम्ति परामर्श उपयुक्त हुने भएकोले उनीहरूलाई परामर्श सेवा दिन तम्तयार हुनुहोस्।

क्षमा लिन दिन वा चङ्गाइ पाउन खाँचो भएका मानिसहरूका निम्ति प्रार्थना गरिदिने समय मिलाउनुहोस्।

तपाईंको समुदायमा हुने गरेका यौनजन्य दुर्व्यवहारका कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस् जसले गर्दा तपाईंले मानिसहरूलाई चुनौतिको सही ज्ञानमा डोऱ्याउन सक्नुहुनेछ।

हाम्रो समाजमा दुर्व्यहारमा परेका मानिसहरूलाई सहायता पुग्ने खालका उपलब्ध सेवाहरू पत्ता लाउनुहोस् (जस्तैः प्रहरी चौकी, परामर्श केन्द्र, पुनर्स्थापना केन्द्र, आदि)।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

जोखिममा परेका महिला तथा किशोरीहरू विरुद्ध हुने यौन दुर्व्यवहार रोक्न र पीडकलाई सजाय दिलाउन सिङ्गो समुदायको रूपमा हामी कसरी काम गर्न सक्छौं ?

दुर्व्यवहारको पीडा भोगेका व्यक्तिहरूलाई परमेश्वरले चङ्गाइ गरून् भनेर उनीहरूको लागि प्रार्थना गर्नुहोस्।

दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति विरुद्ध कानूनी उपचार खोज्न र पीडितलाई सहयोग प्रदान गर्न समुदायमा के–के सेवाहरू उपलब्ध छन् पत्ता लगाउनुहोस्।

समाजमा यौन दुर्व्यवहार तथा यौन शोषण हुने तरिका र त्यसले पार्ने असर बारे मानिसहरूलाई सचेतना दिनुहोस्।

यौन दुर्व्यवहार तथा यौन शोषणका लक्षणहरू र यसलाई सम्बोधन गर्न सकिने मुद्दाहरू बारे छलफल गर्न समुदायलाई सहभागी गराउनुहोस्।

सन्दर्भ
www.warc.ch Justice and Partnership/Partnership between women and Men

बलात्कृत महिलाहरूले सावधानी साथ औषधी प्रयोग गर्नु पर्दछ। कति अवस्थामा उनीहरूले घटनापछि संक्रमण हुन नदिने रोकथामको उपाय (post-exposure prophylaxis – PEP) अपनाउनु पर्ने हुन्छ। यस्ता औषधिहरू एच.आई.भी. संक्रमण रोकथाम गर्नको निम्ति बलात्कार भएको ७२ घण्टाभित्र लिनुपर्छ। यस्ता उपचार सुविधाहरू स्थानीय तहमा उपलब्ध छन् कि छैनन् भनेर पत्ता लाउनुहोस्। उपलब्ध छैनन् भने, उक्त औषधिबारे जनचेतना जगाउने र औषधि उपलब्धताको निम्ति पैर वी गर्ने सोच बनाउनुहोस्।

न्यायकर्ता १९:१६-२९

यौन दुर्व्यवहार र महिलाविरुद्ध शोषण/हिंसा

हाम्रो समाजमा प्रायजसो हुने गरेका यौन शोषण तथा महिला विरुद्ध हिंसाका बारेमा त्यति चासो नदिने चलन छ। धेरैजसो अवस्थामा यस्तो विषयमा कोही पनि व्यक्ति मुख खोल्न तत्पर हुँदैन। बाइबलमा पनि महिलाहरूमाथि न्यायोचित ढङ्गले व्यवहार नगरिएका धेरै ओटा उदाहरणहरू छन्। यद्यपि, येशूले पुरुष र स्त्री दुवै परमेश्वरकै स्वरूपमा सृष्टि गरिएका समान व्यक्ति हुन्, त्यसैले पुरुष र स्त्री दुवैलाई न्यायोचित व्यवहार गर्नुपर्दछ भनेर शिक्षा दिनुभएको छ। हामीले महिलाहरूलाई कस्तो व्यवहार गरेको येशू चाहनुहुन्छ भनेर मण्डलीको नाताले हामीले पुनर्मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ। मण्डलीले समाजमा विद्यमान लैङ्गिक असमानताहरू सम्बोधन गर्न र पुरुषहरूलाई सकारात्मक 'पुरुषत्व' प्रस्तुत गर्न उत्साह दिनुपर्दछ। सकारात्मक पुरुषत्वले सेवक अगुवापन झल्काएर र महिलाप्रति सम्मान प्रस्तुत गरेर कमजोर पात्रहरूलाई सुरक्षा दिने सामार्थ्य देखाउनु पर्दछ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. बृद्ध मानिसको ढोकामा ड्वाङ्–ड्वाङ हान्ने मानिसहरूले के गर्न चाहेका थिए ? बाइबलले ती मानिसहरूलाई कस्ता मानिसको संज्ञा दिएको छ ?
२. तपाईंको विचारमा ती बृद्ध आफ्नो घरमा भएका स्त्रीहरूलाई ती मानिसहरूको दुर्व्यवहारका खातिर सुम्पिदिन किन तम्तयार भएका होलान् ? के त्यो पनि महिलाप्रति गरिएको लाजमर्दो व्यवहार थिएन र ?
३. लेवी र ती बृद्ध मानिसको स्त्रीप्रतिको धारणा वा प्रवृति तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?
४. यस खण्डमा उल्लिखित मानिसहरूको र येशूको महिलाप्रतिको धारणामा के भिन्नता छ ? कुनै यस्ता उदाहरणहरू सम्झन सक्नुहुन्छ ? (यूहन्ना ८:१–११ ; यूहन्ना ४:७–९)
५. त्यस मानिसकी उप–पत्नीको दृष्टिकोणबाट यो कथा प्रस्तुत गर्न सक्नुहुन्छ ? तिनले गरेको अनुभूति र देखाएको प्रतिक्रिया कल्पना गर्नुहोस्।

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

६. हाम्रो समाजमा महिलालाई उपभोग्य वस्तुको रूपमा गरिने व्यवहारहरू के–के छन् ? बालविवाह, सत्कारस्वरूप महिलाहरूद्वारा यौन सेवा पुऱ्याउने कार्य जस्ता पारम्परिक संस्कारहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्। यस्ता संस्कारहरू येशूले महिलाप्रति देखाउनुभएको वास्ता र सम्मानभन्दा कसरी विपरित छन् ?
७. यस्ता अभ्यास तथा चलनहरू र पुरुष–स्त्रीबीच गरिने विभेदले कसरी महिलाहरूलाई एच.आई.भी. को शिकार बनाउँदछ ?
८. मण्डलीले हाम्रा समुदायमा महिलाहरूलाई दुर्व्यवहारमा पर्न वा पक्षपातपूर्ण रूपमा व्यवहार गरिनदेखि कसरी संरक्षण गर्नुपर्दछ ?
९. दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिहरूप्रति हाम्रा धारणाहरू कस्ता छन् ? हामी दुर्व्यवहारमा परेका महिलाहरूलाई सहयोग गर्दछौँ कि कलङ्कको टीका लाइदिएर तिरस्कार गर्दछौँ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- जोखिममा परेकाहरूलाई संरक्षण गर्ने, अन्यायको विरुद्धमा आवाज उठाउने र दुर्व्यवहारमा परेकाहरूलाई वास्ता र सेवा गर्ने जिम्मेवारी मण्डलीको हो (मीका ६:८)।
- बलात्कृत स्त्रीलाई एच.आई.भी. परीक्षण, परामर्श, प्रार्थनाको सहयोग, स्वीकार, भावनात्मक हौसला, सुरक्षाको प्रत्याभूति र असल सुझबुझ भएको व्यक्तिसित गोप्य कुराकानी गर्ने समय जस्ता विभिन्न किसिमका सेवा तथा सहयोग जुटाइ दिनुपर्छ।
- महिलाहरू उपभोगका साधन होइनन्। उनीहरू समान इज्जत र सम्मानका योग्य हुन्छन् (एफिसी ५:२५)।
- दुर्व्यवहारमा परेका महिलाहरूप्रति गरिने बेइज्जती र तिरस्कारलाई चुनौति दिनुपर्दछ र उनीहरूका आत्मिक, शारीरिक र भावनात्मक खाँचोहरू पूरा गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ।
- सिङ्गो समुदायको रूपमा यौनजन्य दुर्व्यवहार रोकथाम गर्न र यौन पिपासुलाई सजाय दिलाउन हामी के गर्न सक्छौँ छलफल गर्नुहोस्।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- हाम्रो समाजमा महिलाविरुद्ध हुने गरेका यौन दुर्व्यवहारहरू देख्न सकियोस् र त्यस्ता दुर्व्यवहारहरू अन्त्य गर्न परमेश्वरले हामीलाई सहायता गर्नुभएको होस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- महिलाप्रति हुने दुर्व्यवहारका समस्याहरू सम्बोधन गर्न मण्डलीले आफ्नो कर्तव्य बोध गरेको होस् र दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिहरूलाई मण्डलीले प्रेम र सेवा प्रदान गर्न सकोस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- परमेश्वरले हामीलाई विनम्र भएर जिउन सिकाउनुभएको होस् भनेर प्रार्थना गरौँ (फिलिप्पी २:१–१२)।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

१ कोरिन्थी ६:१९–२० हाम्रो शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो
मत्ती १:१८–२५ मरियमलाई योसेफले गरेको आदरपूर्ण व्यवहार
यूहन्ना ८:१–११ येशू र व्यभिचारमा पक्राउ परेकी स्त्री
उत्पत्ति १९:१–११ आफ्नो घरमा आएका पाहूनाहरू (स्वर्गदूतहरू) को रक्षा गर्न लोतले आफ्ना छोरीहरूलाई बलात्कृत हुन दिएको

© यू.एम.एन. २०१३

१२ एच.आई.भी. को शिकार हुनदेखि किशोर-किशोरीहरूलाई बचाउनु

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- हामीले सोचेभन्दा बलात्कारका घटना ज्यादै सामान्य बन्दै गएको छ र केटाहरू पनि कहिलेकाहीँ बलात्कृत हुन्छन् भन्ने कुरा
- बलात्कारका घटना नचिनिएको व्यक्तिद्वारा भन्दा पनि चिनजानकै व्यक्ति वा बृहत परिवार भित्रकै सदस्यहरूद्वारा हुन्छ भन्ने

हामी बन्ने छौं

- जोखिममा परेका युवाहरू कतिसम्म यौनजन्य शोषणको शिकार बन्न सक्छन् भनेर जानकार

हामी गर्ने छौं

- युवाहरूलाई आफैँ सुरक्षित रहने तरिका सिकाउने कार्य।
- परिवारभित्र हुने दुर्व्यवहार तथा विशेषतः यौन दुर्व्यवहार पर्दाफास गर्न सुनिश्चित
- दुर्व्यवहारको शिकार भएका व्यक्तिहरूलाई वास्ता र सहायता दिलाउन सुनिश्चित

पृष्ठभूमि अध्ययन

युवा तथा किशोर–किशोरीहरूले शारीरिक, मानसिक र यौनजस्ता विभिन्न किसिमका दुर्व्यवहार भोगिरहेका हुन सक्छन्।

यस अध्ययनमा हामी परिवारभित्रै हुने यौन दुर्व्यवहारलाई केलाउने छौँ। अधिकांश मानिसहरूका विचारमा यौन दुर्व्यवहार परिवारभन्दा बाहिरबाट हुन्छ भन्ने छ तर धेरैजसो अवस्थामा त्यस्तो हुँदैन।

बलात्कार जस्तो बलपूर्वक यौन शोषण गर्नाले यौनाङ्गको कमलो छालामा क्षति पार्न सक्छ। यस्तो क्षतिको कारण एच.आई.भी. संक्रमण हुने सम्भावना पनि प्रबल रहन्छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

सामाजिक तथा आर्थिक दवावका कारण युवा युवतीहरू, विशेषतः केटीहरू अनिच्छुक हुँदाहुँदै पनि यौन सम्पर्कका लागि तयार हुनुपर्ने बाध्यतामाथि मध्यनजर गर्दै वृहत छलफल गर्नुहोस्।

सहभागीहरूलाई छलफलको लागि पुरुष–पुरुष र महिला–महिला बनाएर विभाजन गर्नुहोस्। सहभागीमध्ये कसैले आफैँले पनि दुर्व्यवहार वा बलात्कारको अनुभव गरेका हुन सक्छन्। त्यस्तो अनुभवहरू बताउन सहज लागेमा ती व्यक्तिलाई आफ्नो अनुभव बताउने अवसर दिनुहोस् तर कसैलाई पनि तोकेर उनीहरूका आफ्ना पृष्ठभूमि भन्न कर नगर्नुहोस्। मानिसहरूलाई कुनै पनि व्यक्तिको नाम उल्लेख नगरीकन तपाईंहरूले चिनेजानेका व्यक्तिहरूले भोगेका घटना बताउनुहोला भनेर सल्लाह दिनुपर्दछ। त्यसो हुँदा उनीहरूले घुमाउरो गरी आफ्नै कथा भन्ने अवसर पाउन सक्छन्। यस विषयमा बडो सम्वेदनशीलता अपनाएर व्यवहार गर्नुहोस्।

कसैले छलफलपछि थप कुराकानी गर्न चाहन्छ भने त्यस्ता व्यक्तिलाई सहयोग गर्नको निम्ति परामर्शको अनुभव भएको व्यक्ति खोज्नुहोस्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

बलात्कृत व्यक्तिका सहयोगको लागि हाम्रो समाजमा उपलब्ध स्रोतसाधनहरू के–के छन् छलफल गर्नुहोस्। स्थानीय प्रहरीलाई यस विषयमा थप केही गरिदिन अनुरोध गर्न तथा चुनौति दिन सक्छौँ ?

के हाम्रा मण्डलीहरूले थप सहायता तथा परामर्श सेवा दिन सक्छन् ?

परामर्श दक्षता अभिबृद्धिको निम्ति तालिमका अवसरहरू के–के छन् ?

किशोर–किशोरीहरूलाई जोखिममा पुऱ्याउने परिस्थितिदेखि अलग रहन कसरी सिकाउन सक्छौँ ?

हाम्रो समुदायमा जोखिममा पर्नसक्ने बालबालिकाहरूको सुरक्षाको निम्ति रक्षात्मक संजालहरू स्थापना गर्न सकिन्छ कि, भनेर छलफल गर्नुहोस्

सन्दर्भ

www.abigails.org An organization that provide advice, support, councelling and Bible studies about domestic abuse. **www.lottcarey.org** The Tamar campaign

सम्पूर्ण महिलाहरुमध्ये लगभग एकतिहाई महिलाहरू आफ्नै बृहत परिवारका मानिसहरूबाट आफ्नो जीवनको कुनै बखतमा बलात्कृत हुन्छन्। यद्यपि, यसको सही आँकडा प्राप्त गर्न भने गाह्रो छ। मानव अधिकार जागरण

२ शमूएल १३:१-२२

एच.आई.भी.को शिकार हुनदेखी किशोर–किशोरीहरूलाई बचाउनु

यस खण्डमा मानवीय कमजोरीको अति कुरूप स्वरूप देखिने हृदयविदारक घटनाको चर्चा गरिएको छ। धेरैओटा भजनका रचयिता, इस्राएलका राजा र परमेश्वरको हृदय नजिकका मानिस कहलाइएका राजा दाऊदका धेरै पत्नीहरू र तिनबाट जन्मिएका थुप्रै छोराछोरीहरू थिए। यो घट्नाक्रम दाऊदका छोराहरू अमनोन र अब्सालोम अनि भर्खरकी छोरी तामारको विषयमा केन्द्रित रहेको छ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. यस खण्डबाट हामी तामारको विषयमा के कुरा बुभ्दछौँ ?

२. अमनोनले किन बहिनी तामारप्रति आसक्त बनेर आफ्नो भावना कुण्ठित बनाए ? त्यसको परिणाम के भयो ?

३. अमनोनले योनादाबलाई गोप्य कुरा बताए। तिनी किन योनादाबको सल्लाह मान्न राजी भए ?

४. पद ६–१४ मा बताइएअनुसार अमनोनले गरेको व्यवहारलाई तपाई के भन्नुहुन्छ ? बलात्कार गर्ने तिनी आफैँ थिए, तर त्यसमा अरू को–को दोषी थियो ?

५. बलात्कार गरेपछि तामारप्रति अमनोनको व्यवहार किन बद्लियो भन्ने तपाई ठान्नुहुन्छ ?

६. यस कथामा संलग्न पुरुषहरूका फरक–फरक भूमिकाहरू के–के थिए ?

७. बलात्कृत हुनुभन्दा अघि र पछि तामारले आफ्नो बचाउको लागि के गरिन् र के भनिन् ?

८. तामारमाथि घटेका घटनाबाट उनलाई बचाउन यस कथामा सामेल भएका पुरुषहरूले के गर्न सक्थे ?

९. यस कथामा यौन दुर्व्यवहारलाई हटाउन सकिने कतिओटा अवसरहरू थिए छलफल गर्नुहोस्।

१०. जे भयो त्यसका लागि तामारलाई दोष्याउने कुनै ठाउँ छ ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

११. परिवारका मानिसहरूले कुनै न कुनै किसिमको यौन दुर्व्यवहार भएको आशंका गर्छन् तर त्यसलाई अर्कै प्रकारले लिन्छन्। उनीहरू किन त्यसो गर्छन् ?

१२. हामी हाम्रा किशोर–किशारीहरूलाई यौन तथा अन्य दुर्व्यवहारबाट कसरी जोगाउन सक्छौँ ?

१३. तामारले आफूमाथि भएको दुर्व्यवहारको बिरुद्धमा दुर्व्यवहार हुनु अघि र पछि पनि प्रतिरोध गरिन्। त्यसको प्रत्युत्तर के थियो ? यस्तै समस्याविरुद्ध बोल्ने महिलाहरूप्रति हाम्रो समाजमा कस्तो प्रतिक्रिया जनाइन्छ ?

१४. के हाम्रो समुदायमा तामारजस्तो उमेरका युवा–युवतीहरू छैनन् र ? उनीहरूका अनुभूति के–के छन् र उनीहरूप्रति हाम्रो प्रत्युत्तर कस्तो होला ? (कसैको नाम नलिईकन यस विषयमा छलफल गर्नुहोस्)।

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- यस कथाका पात्रहरूका क्रियाकलाप्रति मौनता जनाइएको छ। दुर्व्यवहार भइरहेको थाहा भएको खण्डमा जस्तो सुकै मूल्य चुकाउनु परे पनि कुनै खीष्टियनले मौन बस्नुहुँदैन।
- बलात्कार शारीरिक बलसँग जोडिएको विषय हो।
- बलात्कारले पीडितलाई एच.आई.भी. को जोखिम बढाइदिन्छ।
- यौन दुर्व्यवहार नचिनेका व्यक्तिहरू वा सेनाद्वारा मात्र होइन तर परिवार भित्रकै सदस्यहरूबाटै पनि हुन सक्छ।
- किशोर तथा किशोरी, खासगरी किशोरीहरू यौन हिंसाको दृष्टिले ज्यादै जोखिममा हुन्छन्। त्यसकारण उनीहरूलाई सानै उमेरदेखि यस्ता जोखिम बारे शिक्षा प्रदान गर्नुपर्दछ र उनीहरूका निम्ति परिवार तथा समुदायभित्रै प्रभावकारी सुरक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- आफ्नो कुनै गल्तीविना नै तामार जस्तै बलात्कृत तथा यौन हिंसामा परी आफ्नो जीवन तहसनहस पारिएको अनुभव गरिरहेका व्यक्तिहरूको निम्ति प्रार्थना गरौँ।
- बलात्कृत तथा यौन दुर्व्यवहारको शिकार भएका व्यक्तिहरूको भविष्य पुनर्निमाण गर्नको लागि हाम्रा मण्डलीहरूले आवश्यक सल्लाह र सहायता प्रदान गर्न सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- समाजमा कोहीविरुद्ध दुर्व्यवहार वा अन्याय भएको बेलामा उनीहरूका पक्षमा आवाज उठाउने साहस खीष्टियनहरूमा आओस् भनेर पनि प्रार्थना गरौँ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

उत्पत्ति १९:१–११ आफ्नो घरमा आएका पाहुनाहरू (स्वर्गदूतहरू) को रक्षा गर्न लोतले आफ्नै छोरीहरू बलात्कृत हुन दिए

उत्पत्ति ३८: १२–२६ यहूदा र तामार

© यू.एम.एन. २०१३

१३ स्वस्थ विवाहले स्वस्थ परिवार निर्माण गर्दछ

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं
- विवाह र परिवारको निम्ति परमेश्वरको अभिप्राय
- बलियो र ईश्वरक्त परिवार निर्माणले बलियो समाज र बलियो राष्ट्र निर्माण गर्नमा टेवा दिन्छ भन्ने
- दम्पत्तिका बीचमा पारस्परिक विश्वास, भरोसा, आदरभाव र सम्मानमा दिइएको महत्त्वले परिवार दरिलो बनाउँछ र बालबालिका हुर्काउनमा सकारात्मक वातावरण निर्माण हुनेरहेछ भनेर

हामी बन्ने छौं
- वैवाहिक सम्बन्धको मूल्य र गहनताको ज्ञानले हामी उत्साहित

हामी गर्ने छौं
- समाजमा असल वैवाहिक सम्बन्धको नमूना प्रस्तुत गरेर, भत्किएका परिवारहरूमा मेल ल्याएर र बालबालिका तथा युवाहरूलाई मार्ग निर्देशन गरेर परमेश्वरको प्रेम प्रतिविम्वित गर्ने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

विवाह परमेश्वर स्वयमले तय गर्नुभएको योजना हो, तर यो मानिसको योजना होइन। उत्पत्तिको पुस्तकमा उल्लिखित प्रारम्भिक वैवाहिक विवरणमा (उत्पत्ति २:२४–२५) हरेक विवाहमा हुनैपर्ने चारओटा तत्त्वहरू अभिव्यक्त गरिएका छन्। यी तत्त्वहरू निम्न छन् :

छोडेर आउने – 'मानिसले आफ्नो आमाबाबुलाई छोड्दछ।' नव दम्पत्तिले आ–आफ्ना आमाबाबुलाई छोड्नु पर्दछ।

मिलेर बस्ने – 'अनि आफ्नी पत्नीसित मिलिरहन्छ।' यस भनाइले दुवैबीच स्थायी सम्बन्ध हुनपर्ने वा नछुट्टिने सम्बन्धलाई भल्काउँछ।

एकता – 'ती दुवै एउटै शरीर हुन्छन्।' दुवैजना एक हुने।

घनिष्टता – 'ती दुवै नाङ्गै थिए ...लाज अनुभूति भएन।' नाङ्गो पनको बोध नहुनुले आदिम दम्पत्ति कुनै चिन्ता तथा उपेक्षाको अनुभूतिविना नै एकापसको सङ्गतिमा रमाउँथे।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

वैवाहिक जीवन सफल तुल्याउने कडीहरूका बारेमा छलफल गर्न समय छुट्याउनुहोस्। सुन्दर वैवाहिक जीवनको बारेमा छलफल गर्न उत्साह जगाउने केही प्रस्तावित निर्माण आधारहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन् : आजीवन प्रतिवद्धता, सामूहिक पहिचान, निशंकोच प्रेम, पारस्परिक त्याग, यौन तृप्ती, खुल्ला संवाद र आदरभाव।

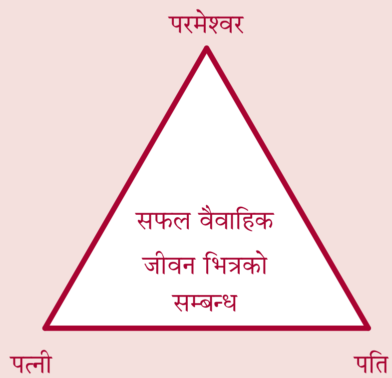
आमाबाबुहरूले आफ्नो वैवाहिक जीवनका प्रारम्भिक दिनहरूमा दाम्पत्य जीवन र यौनको विषयमा सहज रूपमा चर्चा गर्न सिक्नु पर्दछ। यसो गर्दाखेरि प्रेम, यौन र विवाहको विषयमा छोराछोरीहरूसँग कुराकानी गर्न र केटीहरू कसरी गर्भवती हुन्छन् र एच.आई.भी. कसरी सर्दछ भनेर चर्चा गर्न पनि सहज हुन्छ।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

मानिसहरूले आफ्नो वैवाहिक जीवनका दु:खहरूसँग जुध्नुपर्दा जाँड–रक्सी तथा लागूपदार्थ सेवन, परपुरुष तथा परस्त्री गमन र सम्बन्ध–विच्छेद जस्ता उपायहरू रोजेको पाइन्छ। तर, यी सबै कुराले नकारात्मक परिस्थितिलाई झन् खराब तुल्याउँछन्। यहाँ अर्को तरिका पनि छ, अर्थात् उत्तम उपाय। वैवाहिक जीवनलाई सफल तुल्याउन तीन चीजको आवश्यकता पर्दछ : पति, पत्नी र परमेश्वर। जब पति र पत्नी दुवै जना प्रार्थना, सङ्गति, बाइबल अध्ययन र ख्रीष्टप्रतिको समर्पणद्वारा परमेश्वरको समीप जान्छन्, उनीहरू त्यही अनुपातमा एक–अर्काको समीपमा पनि पुगिरहेका हुन्छन्।

सन्दर्भ

www.rbc.org/index.aspx Radio Bible Class Ministries – various useful questions and answers regarding marriage.



एफिसी ५:२१-३३

स्वस्थ विवाहले स्वस्थ परिवार निर्माण गर्दछ

यस अध्ययनले हामीलाई पावलबाट बलियो र ईश्वरभक्त दाम्पत्य जीवनको महत्त्व र स्वस्थ परिवारको जगको बारेमा सिक्न सहायता पुऱ्याउँदछ।

पावलले एफिसीहरूलाई ईश्वरभक्त दाम्पत्य जीवनको महत्त्वबारे सम्झाउन यस खण्डको प्रयोग गरेका छन् (यौन अनैतिकता व्याप्त भएको समयमा यो पत्र लेखिएको थियो)। त्यसपछि पावलले परिवारको महत्त्व झल्काउँदै छोराछोरी र आमाबाबु बीचको सम्बन्धबारे चर्चा गरेका छन्।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. विवाहको सृष्टि कसले गऱ्यो ? विवाहको उद्देश्य के हो ?
२. असल वैवाहिक सम्बन्धका बारेमा पावलले एफिसीहरूलाई सिकाउनुको के कारण थियो भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?
३. वैवाहिक सम्बन्धमा एक अर्कोप्रति समर्पित हुनुको अर्थ के हो ?
४. पावलले असल विवाहको सम्बन्धलाई ख्रीष्ट र मण्डली बीचको सम्बन्धसित किन तुलना गरेका थिए ?
५. पावलले सुन्दर वैवाहिक जीवनका के-के महत्त्वपूर्ण विशेषताहरू प्रकाश पारेका छन् ?
६. बलियो परिवारका आधारशीला के-के हुन् ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. हाम्रो समाजमा वैवाहिक जीवन तथा परिवारमा सकारात्मक वा नकारात्मक प्रभाव पार्ने परम्परागत र वर्तमान चालचलनहरू के के छन् ? के हरेक परिस्थितिमा पतिहरू आफ्नी पत्नीप्रति बफादार रहिरहन सम्भव छ ? के त्यसैगरी हरेक परिस्थितिमा पत्नीहरू आफ्नो पतिप्रति बफादार रहिरहन सम्भव छ ?
८. हरेक पुरुष र स्त्रीलाई आफ्नो वैवाहिक जीवनप्रति विश्वासयोग्य भैरहन के कुराले सघाउ पुऱ्याउला ?
९. भत्किएको वैवाहिक जीवनका परिणामहरू के-के हुन् ?
१०. तपाईंको विचारमा बलियो वैवाहिक जीवन निर्माण गर्न अहिलेका पति वा पत्नीहरूले बाइबलका सिद्धान्तहरू पालन गर्नुपर्ला ? पर्ला भने किन ?
११. परिवारमा एच.आई.भी. को असर कस्तो हुन्छ ?
१२. समाजमा परिवारको भूमिका के हुन्छ ? मण्डलीले परिवारलाई बलियो र स्वस्थ रहन कसरी सहायता पुऱ्याउन सक्ला ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- पतिले आफ्नी पत्नीलाई ख्रीष्टले मण्डलीलाई गर्नुभए जस्तै प्रेम गर्नुपर्छ भनी पावलले सिकाएका छन्। पति-पत्नी दुवै एकापसमा समर्पित हुनुपर्छ।
- बलियो र स्वस्थ ख्रीष्टियन परिवार निर्माण गर्नको निम्ति आमाबाबुलाई आफ्ना वैवाहिक जीवनमा असल र बाइबल सम्मत जगको आवश्यकता पर्दछ।
- विवाहको उद्देश्य भनेको पारस्पारिक सहयोग र मित्रता कायम गर्नु अनि बालबच्चा हुर्काउनु हो।
- वैवाहिक जीवनमा पारस्परिक आदर, समान इज्जत, भरोसा र विश्वसनीयताको आवश्यकता पर्दछ।
- एच.आई.भी. ले परिवारमा हानिकारक असर पार्दछ। त्यसकारण चुनौतिहरूसँग लड्न सक्षम हुनको निम्ति ख्रीष्टिय परिवारहरू ख्रीष्टमाथि स्थापित बलियो र स्वस्थ परिवार हुनु अपरिहार्य हुन्छ।
- टुटेको सम्बन्ध जोड्नको निम्ति क्षमा र मेलमिलाप अत्यावश्यक हुन्छ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- आमाबाबुहरूले बाइबल आधारित परिवारको महत्त्व बुझ्न र सोहीअनुसार उदाहरण प्रस्तुत गर्न सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- एच.आई.भी. द्वारा प्रभावित परिवारहरूको लागि प्रार्थना गरौँ।
- लथालिङ्ग पारिवारिक परिवेशमा हुर्कँदै गरेका बालबालिकाहरूको लागि प्रार्थना गरौँ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

उत्पत्ति १:२६-२८ परमेश्वरले पुरुष र स्त्रीलाई बनाउनुभयो र तिनीहरू दुवैलाई आशिष् दिनुभयो

कलस्सी ३:१८-२१ ख्रीष्टियन परिवारले पालन गर्नुपर्ने नियमहरू

१ पत्रुस ३:१-७ पति र पत्नीका लागि निर्देशन

हिब्रू १३:४ वैवाहिक जीवनमा इमान्दारिता

© यू.एम.एन. २०१३

१४ असल ख्रीष्टियन अविभावकत्व (असल प्रकारले बालबच्चा हुर्काउनु)

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- बालबालिका हुर्काउने विषयमा परमेश्वरको दृष्टिकोण
- बालबालिका र किशोर–किशोरीहरूलाई कर्तव्यशील नागरिक तथा नैतिकवान व्यक्तिको रूपमा निर्माण हुन सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले उनीहरूमा परमेश्वरप्रतिको भक्ति जागृत गर्नु र भावी पिँढीलाई निर्देशन गर्नुको महत्त्व
- बालबालिकाहरूका शारीरिक, भावनात्मक र आत्मिक खाँचो

हामी बन्ने छौं

- एच.आई.भी. र एड्सको कारण अनाथ भएर हुर्किरहेका बालबालिकाहरूका आवश्यकताहरूप्रति सचेत
- त्यस्ता बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्ने मानिसहरूका निम्ति समय निकालेर सहयोग

हामी गर्ने छौं

- एड्सबाट अनाथ भएका बालबालिकाहरूलाई आफ्नो परिवारमा राख्ने विचार

पृष्ठभूमि अध्ययन

विश्वभरिमा २५ लाख बालबालिकाहरू एच.आई.भी. संक्रमित भएर बाँचिरहेका छन्। अफ्रिकाको सन्दर्भमा एड्सको कारण आमाबाबु गुमाएका अनाथ बालबालिकाहरूको सङ्ख्या लाखौं छ। तिनीहरूको स्थिति भयावह छ। बालबालिका नै घरमूली बन्ने क्रम बढ्दो छ।

त्यस अवस्थाले गरीबीलाई चरम स्थितिमा धकेलेको छ। बालबालिकाहरूलाई रक्षा गर्ने पहिलेका परम्परागत नाता–सम्बन्धहरू पनि अहिले कमजोर हुँदै गएका छन्।

अनाथ बालबालिकाहरूको सङ्ख्या बढ्दो छ। सुरुमा प्रशस्त पाइने स्रोत–साधनहरू पनि अहिले अपुग हुँदै गएका छन्। अनाथ बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्नेहरूका लागि त यो झन् चुनौतिपूर्ण बन्दै गएको छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

तलका हरेक बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् :

- अविभावक र हेरचाह गर्नेहरूले आफ्ना बालबालिकाका भलाइको निम्ति केही योजनाहरू तयार पार्नुपर्दछ।
- साङ्गोपाङ्गा जीवनको विषयमा र विशेषगरी आफ्ना परिवार तथा बालबालिकाका विषयमा कुराकानी गर्दा सकारात्मक रूपमा प्रस्तुत हुनुहोस्।
- खेलकूद, सभा, दीक्षान्त वा भ्रमण जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनुहोस्।
- विशेष अवसरहरूमा शुभकामना कार्डहरू वा पुस्तकहरू उपाहारको रूपमा दिन नबिर्सिनुहोस्।
- आफ्ना छोराछारी हुर्काउने क्रममा परमेश्वरसँग र अन्य व्यक्तिहरूसित सहकार्य गर्नुहोस्।
- मन लागोस् वा नलागोस् प्रायः खेल खेल्नुहोस्।
- परमेश्वरको वचनमा घोत्लिनुहोस् र धर्मशास्त्रका पदहरू कण्ठस्थ पार्नुहोस्, अनि बालबालिकाहरूलाई पनि त्यसै गर्न लगाउनुहोस्।
- धैर्य एउटा सद्‌गुण हो। धैर्यले सधैं फाइदा पुऱ्याउँछ। (गलाती ५:२२–२३)
- आफ्ना छोराछोरीहरूका लागि दिनहुँ प्रार्थना गर्नुहोस्। (एफिसी ६:१८)

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

एच.आई.भी.ले बालबालिकाको जीवनका सम्पूर्ण पक्षहरू, अर्थात् शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक र आत्मिक पक्षहरूमा असर पार्दछ। त्यसैकारण बालबालिकाहरूको बृद्धि र विकास चौतर्फी हुनुपर्दछ। उनीहरूका आत्मिक, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक सबै पक्षहरू समेटिएको हुनुपर्दछ।

परमेश्वरको आज्ञापालन निर्धारित नियम तथा विधिहरू मान्नुभन्दा धेरै फरक कुरा हो।आज्ञापालनमा हाम्रो हृदय र मनका भावहरू पर्दछन् (व्यवस्था ६:६)।

हामी परमेश्वरको आज्ञा पालन गर्छौं कि गर्दैनौं भन्ने कुरा नै परमेश्वरलाई प्रेम गर्छौं कि गर्दैनौं भन्ने कसी हो (यूहन्ना १४:२१)। हामी उहाँलाई साँच्चै प्रेम गर्छौं भने हामी उहाँका आज्ञाहरू हाम्रा सन्ततिहरूको एउटा पुस्तादेखि अर्को पुस्तासम्म हस्तान्तरण गर्दै पनि जाने छौं।

बालबालिकाहरू नै घरमूली बन्नु परेका परिवारहरूलाई मण्डलीले कसरी बढीभन्दा बढी सहायता गर्न सक्छ, छलफल गर्नुहोस्।

सन्दर्भ

तपाईंको ज्योति चम्कोस्: एच.आई.भी.द्वारा प्रभावित बालबालिकाप्रति सरोकार राख्नु

कार्यपुस्तिका तथा कार्यशाला सहितको भिडियो आधारित तालिम कार्यक्रम – **www.arca-associates.org**

व्यवस्था ६:४-९, एफिसी ६:१-४

असल ख्रीष्टियन अविभावकत्व (असल प्रकारले बालबच्चा हुर्काउनु)

एच.आई.भी. र एड्सको कारणले गर्दा बालक तथा युवाहरूले घरमूली हुनुपर्ने परिवारहरूका सङ्ख्या संसारभरि नै बढ्दै गएको छ। आमा वा बाबु अथवा दुवैको मृत्यु भैसकेको कारण अविभावकविहिन भएर धेरै बालबालिकाहरू हुर्किइरहेका छन्, र आमाबाबुको उपस्थिति चाहिने नाजुक अवस्थामा केटाकेटीहरूले आमाबाबु गुमाउन पुगेका छन्।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. व्यवस्थाको पुस्तकको खण्डबाट बालबालिका हुर्काउने विषयमा हामी के शिक्षा पाउँछौं ?

२. बालबालिकालाई बाइबलका मूल्यमान्यताहरू हस्तान्तरण गरिएका छन् भनेर सुनिश्चित गर्न आमाबाबु तथा हेरचाह गर्ने अविभावकहरूले के गर्नुपर्दछ ?

३. यहूदी परम्परामा धर्मशास्त्रका पदहरू लेखेर साना जन्तरजस्ता पट्याइएका पोकाहरू निधारमा र पाखुरामा बाँधिदिने गरिन्थ्यो। हामीचाहिँ बाइबलका पदहरू 'हाम्रो मस्तिश्कमा' रहिरहोस् भन्नका लागि वचन सिकाइमा कसरी उत्साह दिन सक्छौं ?

४. एफिसीको पुस्तकमा आमाबाबुको 'आदर गर्नू' भन्ने भनाइको अर्थ के हो ?

५. बाबुहरूले आफ्नो छोराछोरीलाई 'रिस नउठाओ' भन्नुको अर्थ के हो ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

६. असल चरित्र पढेर सिक्न सकिन्छ कि उदाहरणद्वारा सिक्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस्।

७. आजको समाजमा आमाबाबु वा हेरचाह गर्ने मानिसहरूले बालबालिका हुर्काउनमा परमेश्वरले दिनुभएको भूमिका निभाइरहेका छैनन् भन्ने कुरा केले देखाउँछ ?

८. बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरू किन एच.आई.भी. संक्रमणको बढ्ता जोखिममा परिरहेका छन् ?

९. अविभावक वा हेरचाह गर्ने व्यक्ति भएको नाताले हामी कसरी बालबालिका र युवाहरूलाई एच.आई.भी. संक्रमण बारेमा सही जानकारी दिन र जोगाउन सक्छौं ?

१०. यस्तो भनाइ छ, "एउटा बालकलाई हुर्काउन सिङ्गो समुदाय चाहिन्छ।" हामी मण्डली वा समुदायको हैसियतले हाम्रा छोराछोरी र किशोर-किशोरीहरू र विशेषगरी अनाथ बन्न पुगेका र दुर्बल वा विरामी आफन्तको सेवा गरिरहेका कलिलो उमेरका बालबालिकालाई कसरी हेरचाह गर्न सक्छौं ?

११. परमेश्वरले हामीलाई उहाँका छोराछोरीको रूपमा कसरी हेरचाह गर्नुहुन्छ ? हाम्रो समाजमा भएका बालबालिका र किशोर - किशोरीहरूको हेरचाहमा परमेश्वरको नमूना कसरी अवलम्बन गर्न सक्छौं ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- असल ख्रीष्टियन अविभावकत्व अत्यन्तै ठूलो जिम्मेवारी हो। आमाबाबु वा हेरचाह गर्ने अभिभावकहरूले यो जिम्मेवारीलाई बडो गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्दछ र परमेश्वरको वचन अध्ययन र व्यावहारिक जीवनद्वारा आफ्ना नानीहरूलाई असल प्रकारले हुर्काउन परमेश्वरसित प्रार्थना गर्नुपर्दछ।
- मुखले मात्रै नभएर व्यवहारद्वारा पनि ईश्वरीय चरित्रको नमूना झल्काउँदै बालबालिकाका सामुन्ने असल उदाहरण बन्नुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूका कर्तव्य राम्ररी बुझाउन सहायता गर्नु परेमा स्पष्ट निर्देशन सहित अनुशासन कायम गर्नुहोस्।
- कठिन परिस्थितिहरूमा उनीहरूलाई डोऱ्याउने एक असल मित्र वा मार्गदर्शक बन्नुहोस्।
- आफ्ना छोराछोरीहरूलाई माया गर्नुहोस्, उनीहरूका कुरा सुन्नुहोस् र उनीहरूसित अर्थपूर्ण समय बिताउनुहोस्। हरेक बालकमा अन्तरनिहित प्रतिभा प्रस्फुटन गराउनुहोस्।
- अनाथ बालबालिकाहरूलाई माया तथा सहयोग गर्नको निम्ति समय र स्रोतहरू उपलब्ध गराइदिनुहोस्।
- बालिकाहरूमा चेतना र आत्म-विश्वास अभिवृद्धि होस् भनेर उनीहरूलाई हौसला र शिक्षा दिनुहोस्। यसले उनीहरूलाई विवाहपूर्व यौन सम्पर्कको निम्ति आउने दवावलाई प्रतिरोध गर्न सघाउ पुऱ्याउने छ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- परमेश्वरले आमाबाबुलाई बालबालिका हुर्काउन चाहिने ज्ञान, बुद्धि, दया र समझ दिनुभएको होस् भनेर प्रार्थना गरौं।
- कठिन परिवेशमा जिइरहेका बालबालिका, खासगरी अनाथ बन्न पुगेका वा बालमूली परिवारमा हुर्किरहेका बालबालिकाको निम्ति प्रार्थना गरौं।
- सरकारले बालबालिकालाई दुर्व्यवहार, भेदभाव र शोषणदेखि बचाउने ऐन पारित गरोस् भनेर प्रार्थना गरौं।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

लूका २:५२ येशूको सर्वाङ्गीण विकास (शरीर, प्राण र आत्मा)

कलस्सी ३:२० बालबालिकाहरू हो, सबै कुरामा आफ्नो आमाबाबुको आज्ञाकारी होओ

हितोपदेश २२:६ बालकलाई ऊ चल्नुपर्ने सबै कुरामा तालिम देऊ

© यू.एम.एन. २०१३

१५ लैङ्गिकता तथा पुनर्स्थापित सम्बन्ध

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- परमेश्वरको सृष्टि, प्रेम र आपसी सम्बन्ध बारेमा आनन्द मनाउनुको महत्त्व
- परमेश्वर जस्तै हुनु भनेको पूर्ण रूपमा मानव र पूर्ण रूपमा सचेत बन्नु हो भन्ने कुरा
- एच.आई.भी.को मुद्दा सम्बोधन गर्दा एकअर्काको नेतृत्वलाई आत्मसात गर्ने र नेतृत्व अभिबृद्धि गर्ने तरिका

हामी बन्ने छौं

- अरूहरूलाई शोषित हुन नदिई एच.आई.भी. का मुद्दाहरू सम्बोधन गर्न एकअर्कासँग सहकार्य गर्न सक्षम
- प्रेम सम्बन्धमा परमेश्वरको भलाइको उत्सव मनाउन सक्षम
- टुटेका सम्बन्धहरू पुनर्निमाण गर्न सक्षम

हामी गर्ने छौं

- एच.आई.भी. रोकथाम र सरोकार कार्यक्रमको योजना बनाउँदा महिलाहरूका अनुभव र दक्षतालाई प्रायः उपेक्षा गरिने तथ्य आत्मसात गरी त्यस्ता समस्याहरू हल
- महिलाहरूको नेतृत्वदायी भूमिकालाई पुनः महत्त्वपूर्ण बनाउने कार्य
- मानवलाई केवल उपभोग्य वस्तु तुल्याउने शक्ति सम्बन्धलाई चुनौति दिने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

विश्वभरि नै महिला तथा छोरीहरूलाई विभिन्न किसिमले युगौंदखि विभेद गरिँदै आएको छ। छोरीलाईभन्दा छोरालाई बढी महत्त्व दिने मूल्य मान्यता बोकेका अधिकांश संस्कृतिहरूमा विभेदकारी व्यवहार देखिन्छ। हामी पुरुष र स्त्रीको सम्बन्धमा (जस्तैः यौन क्रियाकलापमा) दोहोरो मापदण्ड स्वीकार गर्न पुग्दछौं। महिलाहरूका शक्ति र स्थानभन्दा पुरुषको शक्ति र स्थान उच्च हुन्छ भनेर हामी पुष्टि गर्न खोज्छौं। तर यो चिन्तन बाइबलसम्मत चिन्तन होइन।

आजको हाम्रो समाजमा मानिसहरू विभाजित गरिएका छन्। पुरुष र स्त्रीलाई पनि विभेद गर्दै अलग्याइएको छ। यस्तो विभाजनले पुरुष र स्त्रीबीच कमजोर सम्बन्ध उत्पन्न गराउँछ र परिणाममा महिला र बालबालिकालाई उपभोग्य वस्तुको रूपमा व्यवहार गरी उनीहरूमाथि हैकम, शोषण, अन्याय र हिंसा गरिएको छ। एच.आई.भी. प्रभावित क्षेत्रमा महिलाहरू रोगको मारमा पर्ने भएका हुनाले प्रभावितहरूलाई सेवा गर्नुपर्ने अवस्थामा महिलाहरू विरलै नेतृत्व प्रदान गर्न समर्थ हुन्छन्।

> भिजिलान्स नामक संस्थाद्वारा आयोजित विवाह सेमिनारमा सहभागी भएर फर्किएपछि मेरो परिवारमा धेरै कुराहरू परिवर्तन भएका छन्। अहिले मेरी पत्नीसित बसेर धेरै कुराहरूमा छलफल गर्न सहज भएको छ। यसले हामीले गर्ने काममा फरक पारेको छ, हामीबीच सहमति र मिलाप ल्याइदिएको छ। हाम्रो आन्तरिक सम्बन्धमा पनि धेरै कुराहरू परिवर्तन भएका छन्। पहिले हामीबीच यौन मामलामा कत्ति पनि कुराकानी हुँदैनथ्यो। पहिले यौनको निर्णय पनि मैले नै गर्थें। अहिले भने यो हामी दुवैजनाको सरोकार भएकोले विनालाज यौन आवश्यकता व्यक्त गर्दछौं।
>
> पा. दानिएल, बुर्किना फासो

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

पुरुष र स्त्रीका बीच भएको असमानताले मानिसहरूमा दुर्बलता बढाउँछ र यस्ता असमानताहरू कुनै पनि रोगका जीवाणु बृद्धिको जब्बर कारण हुन्।

लिङ्ग, अर्थात् पुरुष वा स्त्री वा दुवैको विषयमा रहिआएको पुरातन सोच तोड्न कसले पहल गर्नु पर्ला ? यस प्रश्नको प्रत्युत्तरमा हाम्रो पुरातन सोच किन झल्किएको होला वर्णन गर्नुहोस्। लिङ्ग शब्दले महिलालाई मात्र होइन पुरुष र स्त्री दुवैलाई समान रूपमा समेट्नु पर्दछ।

येशूले लैङ्गिक मुद्दालाई कसरी लिनुभयो, त्यससम्बन्धी छलफल गर्न उत्साह दिनुहोस्। त्यस बेलाको सांस्कृतिक दृष्टिकोण जे भए तापनि येशूले अफ्ना अनुयायी (पुरुष र स्त्री) दुवैसित कस्तो व्यवहार गर्नुभयो ?

लैङ्गिकताका बारेमा रहेको पुरातनवादी सोच हटाउन सकिएका सफल कथाहरू सुनाउनुहोस्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

पुरुष प्रभुत्व र स्त्री लघूता सम्बन्धी स्थापित चिन्तनलाई 'ठीकै छ' भनेर स्वीकार गरिरहनुभन्दा पनि त्यस्ता चिन्तनलाई पराजित गर्न हाम्रा मण्डलीहरूलाई कसरी झक्झक्याउन सक्छौं होला ?

परमेश्वरका जनहरूमा पुरुष र महिलालाई समान रूपमा व्यवहार गर्नको निम्ति हाम्रो मण्डलीमा विद्यमान शक्ति तथा सम्बन्धका संरचनाहरूमा कस्तो परिवर्तन ल्याउनु खाँचो छ ? मण्डली भित्रका हरेक तहमा चाल्न सकिने व्यावहारिक कदमहरूको सूची बनाउनुहोस्।

सन्दर्भ

www.methodist.org.uk/downloads/incl_gjbiblestudy_0608.doc
लिङ्ग, सँस्कृति र ख्रीष्टियन अभ्यासका मुद्दाहरू सम्बन्धी छलफल चलाउनको लागि बाइबल अध्ययन सामग्री

उत्पत्ति १:२६-२८

आधा मानव जातिविरुद्ध विभेद भैरहँदासम्म हामीले आफ्ना लक्ष्यहरू पूरा गर्न असम्भव हुन्छ।

कोफी अन्नान, संयुक्त राष्ट्रसंघका भूतपूर्व महासचिव

लैङ्गिकता तथा पुर्नस्थापति सम्बन्ध

उत्पत्ति १ अध्यायमा पुरुष र स्त्रीका बीचमा समान सहकार्य रहेको देखाइएको छ। दोस्रो अध्यायमा स्त्रीलाईभन्दा पुरुषलाई मर्यादाक्रममा राखी त्यही अनुसारको जिम्मेवारीहरु दिइएको छ। पहिले प्रस्तुत गरिएको छ। पावलले १ कोरिन्थी ११:७–९ मा यही कुरो उठाएका छन्। हामी यस विषयबाट के सिक्न सक्छौँ ?

उत्पत्तिमा वर्णन गरिएको सृष्टिको विवरण पढ्दा जीवनको सञ्जालभित्र हाम्रा अन्तर–सम्बन्धहरू थाहा पाउन सक्छौँ। परस्पर र अन्योन्याश्रित रूपमा एकापसमा हामी कसरी जोडिने रहेछौँ भनेर चिन्तन गर्न सक्छौँ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. पुरुष र स्त्रीको सृष्टिको विवरण पढ्दाखेरि पुरुष र स्त्री विशेषता झल्काउने कुन–कुन अवयवहरूले तपाईंलाई तरङ्गीत बनाउँछ ?
२. परमेश्वरले मानव जातिलाई के गर्न सशक्तिकरण गर्नुभयो ?
३. उत्पत्ति एक अध्यायको यस खण्डले पुरुष र स्त्री दुवैले एकापसको समानतामा सहकार्य गर्नुको महत्त्वबारे के प्रकाश पारेको छ ?
४. यस खण्डले पुरुष र स्त्रीबीचको सम्बन्धका बारेमा के भनेको छ ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

५. उत्पत्तिको कथामा नेतृत्व लिने, सम्पत्तिमाथि स्वामित्व गर्ने, र बालबच्चा हुर्काउने कार्यमा निरन्तरता दिने आज्ञा कसलाई दिइएको छ ? एच.आई.भी. फैलिइरहेको हाम्रो वर्तमान समाजमा यो आज्ञा कसरी प्रतिविम्वित भइरहेको छ ?
६. हाम्रो समाजमा विद्यमान एच.आई.भी.को समस्या सम्बोधन गर्ने काममा उत्पत्तिको यो खण्ड हाम्रो निम्ति कत्तिको सहयोगीसिद्ध हुन्छ ?
७. तपाईंका आफ्नै परिवार र मण्डलीभित्र सम्बन्ध पुनर्स्थापित गर्न तपाईंले गर्न सक्ने पाँचओटा कुराहरू भन्नुहोस्।

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- परमेश्वरले मानव जातिलाई आफ्नै स्वरूपमा, उहाँकै प्रतिरूपमा बनाउनुभयो (उत्पत्ति १:२७)। परमेश्वर लिङ्गभन्दा परको परमेश्वर हुनुहुन्छ।
- पुरुष र स्त्री बीचको सम्बन्धमा मात्रै केन्द्रित नभएर परमेश्वरलाई संवाद, सहकार्य र समुदायमा प्रतिविम्वित गर्दै समावेशी मानव सम्बन्धमा प्रतिविम्वित गर्न सकिन्छ।
- उत्पत्ति १:२६–२८ बाट पृथ्वीमा भएका कुराहरूमा अधिकार तथा आधिपत्य राख्ने शक्ति चाहिँ भण्डारेपनको निम्ति प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर बुझ्न सक्छौँ। त्यस शक्तिलाई हामीले विनाश वा अरू मानिसहरूलाई नियन्त्रण गर्नुभन्दा पनि स्याहार संभार र न्यायको निम्ति प्रयोग गर्नुपर्दछ।

- परमेश्वरको सृष्टिको संभार तथा परिपोषण गर्न र सृष्टिको अविच्छिन्न प्रक्रियामा सहभागी हुने कार्यमा संलग्न हुँदा हरेक व्यक्तिको श्रेष्ठता परमेश्वर जस्तै हुन्छ। पुरुष र स्त्री फरक हुन् तर ती दुवैलाई परमेश्वरकै स्वरूपमा बनाइएका छ र उनीहरू श्रेष्ठताको हिसाबले समान छन्।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- मण्डलीको लागि लैङ्गिक न्याय एउटा जटिल मुद्दा हो। पुरुष र स्त्री दुवैले असहयोगी पुरातन सोचमा चुनौति दिन र लैङ्गिकताका बारेमा बाइबलका चिन्तन प्रवर्द्धन गर्न शक्ति मिलोस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- हाम्रा मण्डलीहरूमा महिला नेतृत्वको विकास र सम्मान होस् र एच.आइ.भी जस्ता मुद्दाहरू सम्बोधन गर्नमा ज्ञान र नेतृत्व प्रस्तुत गर्न सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

लूका १०:३८–४२ येशूले पुरुषहरूले झैँ आफूनेर बसेर सिक्न मरियमलाई उत्साह दिनुहुन्छ
यूहन्ना ४:४–२६ येशू सामरी स्त्रीसित कुराकानी गर्नुहुन्छ
मर्कूस ५:२५–३४ रगत बग्ने रोग भएकी स्त्री निको भइन्
यूहन्ना ८:२–११ व्यभिचारको आरोपमा पक्राउ परेकी स्त्री

१६ एक जना मात्र एच.आई.भी. भएको दम्पत्ति

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- विवाहपूर्व एच.आई.भी. परीक्षण गर्नुको फाइदा, जसले गर्दा दम्पत्तिहरू नमिल्दो दम्पत्तिको रूपमा जिउने सबै व्यवहारिकताहरू बारे पूर्ण रूपमा सचेत भएर वैवाहिक बन्धनमा प्रवेश गर्न सक्छन् (कतिले त विवाह नगर्ने निर्णय पनि लिन सक्छन्)।
- असङ्गत (एकजनालाई मात्र एच.आई.भी. भएको अवस्था) दाम्पत्य सम्बन्धमा जिइरहेका दम्पत्तिहरूले एकअर्कालाई एच.आई.भी. संक्रमण हुनदेखि संरक्षण गर्न अथवा कण्डोमको सही र नियमित प्रयोग गरेर कसरी एकअर्कालाई पुन: रोग सर्नदेखि संरक्षण गर्न सक्छन्
- औषधोपचारको उपयुक्त सहयोगमा यस्ता पति–पत्नीले एच.आई.भी. मुक्त स्वस्थ बच्चा जन्माउन सक्छन् भन्ने।

हामी बन्ने छौं

- अधिकांश असङ्गत दम्पत्तिहरू सुखी दाम्पत्य जीवन जिएका हुन सक्छन् भन्ने कुरामा सचेत
- यस्ता अवस्थामा रहेका दम्पत्तिहरूले सधैँ एच.आई.भी. संक्रमणको खतरामा वाच्नु पर्दैन भनेर सजग
- दम्पत्तिमध्ये एक जनामा एच.आई.भी.संक्रमित भएका दम्पत्तिहरू र एच.आई.भी. संक्रमित यौनसाथीका बीचमा एच.आई.भी. असङ्गतपनको वास्तविकता र सम्बन्ध बारे सचेत

हामी गर्ने छौं

- एकापसमा एच.आई.भी.को शङ्का–उपशङ्का गर्नुभन्दा पनि दुवै दम्पत्तिले एकअर्काको एच.आई.भी. अवस्था जान्नको निम्ति एच.आई.भी. परीक्षण गर्न उत्साह दिने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

असङ्गत दम्पत्ति वाक्यांश दम्पत्तिहरूमध्ये एक जनालाई एच.आईं.भी. भएको र अर्कोलाई एच.आईं.भी. नभएको यौनसाथीलाई बुझाउन गर्न प्रयोग गरिन्छ। एच.आई.भी. संक्रमण नभएको यौनसाथीलाई एच.आई.भी. सर्न नदिनका लागि कण्डोमको प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ। यस्ता धेरै जोडीले एच.आई.भी. बाट मुक्त बच्चा जन्माउन सकेका छन्। यसका लागि औषधी र प्रत्यक्ष हेरचाहमा गर्भवती हुँदा आमालाई र जन्मनासाथ शिशुलाई रोकथामको औषधि (एन्टि रेट्रो भाइरल) खुवाइन्छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

समूहमा सहभागी हुने मध्येमै कोही यस्तो अवस्थाका हुन सक्छन् भन्ने कुरा ख्याल गर्दै छलफललाई सम्वेदनशील र समावेशी बनाउनु होस्। यस्ता दम्पत्तिलाई सहयोग गर्ने लगाएतका अन्य कयौं क्षेत्रमा काम गर्नको लागि सीप सिक्नु लाभदायक हुन्छ। यद्यपि कैयौं मानिसहरूले यस्तो किसिमका तालिमहरू लिन नपाएका हुन सक्छन्। जटिल समस्याहरूबाट गुज्रिरहेका मानिसहरूलाई सहायता गर्ने इच्छा पनि देखाइरहेका हुन सक्छन्। यस पृष्ठमा केही उपयोगी सुझाव दिइएको छ।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

वैवाहिक सम्बन्धभित्र एच.आई.भी.को अवस्था थाहा पाउने र त्यसबारे खुलस्त भएर चर्चा गर्ने क्षमताले आफ्नो जोडीलाई एच.आई.भी. संक्रमणबाट सुरक्षा दिन सक्छ।

एच.आई.भी. संक्रमण भएको व्यक्तिसित एच.आई.भी.नभएको व्यक्तिको विवाह गर्न हुने–नहुने वा त्यस्ता अवस्थाका दम्पत्तिहरूलाई सहायता गर्ने विषयमा मण्डलीको दृष्टिकोण र शिक्षा विश्लेषण गर्नुहोस्। यसमा केही अनावश्यक बाधाहरू छन् ? के असङ्गत दम्पत्तिले एच.आई.भी.रहित बच्चा जन्माउन सक्छन् भनेर मानिसहरू सचेत छन् ? मण्डलीका अगुवाहरूलाई यस विषयमा सिकाउने उपायहरू छलफल गर्नुहोस्।

हाम्रो क्षेत्रमा उपलब्ध परीक्षण सेवा तथा उपचार सुविधा पत्ता लगाउनुहोस्। के यस्ता सुविधाहरू सहजै उपलब्ध र भरपर्दा छन्। के मण्डलीले उन्नत सुविधाहरूको निम्ति पैरवी गर्नुपर्छ ?

सन्दर्भ

परामर्श सीपहरू

- मानिसहरूलाई सहज अनुभव गर्न सहायता पुऱ्याउनुहोस्।
- उनीहरूलाई हरसमय सम्मान प्रदान गर्नुहोस्।
- उनीहरूलाई आफ्नो परिस्थिति बताउन उत्साह दिनुहोस्।
- उनीहरूका कुरा चासो दिएर सुन्नुहोस्। प्रायगरी हामीले चाहिँ अब यसो भनौंला भनेर पहिले सोचिसकेका हुन्छौं।)
- चूपचाप बस्दा र आँसु बहाउँदा अप्ठ्यारो नमान्नुहोस्।
- अचम्म मानेर, छक्कै परेर वा यस्तो–उस्तो भनेर प्रतिक्रिया नदेखाउनुहोस् बरु बुझेर मात्रै बोल्नुहोस्।
- सल्लाह दिन नलाग्नुहोस्। केवल मानिसहरूलाई आफ्ना सम्पूर्ण विकल्पहरू विचार गर्न र निर्णयमा पुग्न दिनुहोस्। यद्यपि, मानिसहरूले सही जानकारी पाएका छन् कि छैनन् तथा उपलब्ध सम्पूर्ण सहयोग बारेमा सचेत छन् कि छैनन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई भरोसा गरी गोप्य रूपमा सुनाइएको कुरा अरू कसैलाई पनि नसुनाउनुहोस्।
- तपाईं सहमत नभए पनि मानिसहरूलाई उनीहरूले निकालेको निष्कर्षमा समर्थन गर्नुहोस्।
- भविष्यको विषयमा साँच्चिकै सकारात्मक नहोउञ्जेल उनीहरूसित लगातार भेटघाट गरिरहनुहोस्।

एफिसी ५:२५-३३ र होशे ४:६

एक जना मात्र एच.आई.भी. भएको दम्पत्ति

दम्पत्ति दुवैले रगत परीक्षण गरिसकेपछि आफूहरूमध्ये एक जनालाई एच.आई.भी. संक्रमण भएको रहेछ भनेर थाहा पाउन सक्छन्। अन्य दम्पत्तिहरूले चाहिँ हामी असङ्गत दम्पत्तिहरू हौँ भनेर थाहा पाईकन पनि विवाह गर्ने अथवा यौन सम्बन्ध राख्ने निर्णय गर्न सक्छन्। असङ्गत दम्पत्तिहरू पनि अत्यन्त खुशी र प्रेमपूर्ण सम्बन्धमा रहेर सुखी जीवन जिउन सक्छन्।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. एफिसीको यस खण्डमा येशूले मण्डलीलाई कसरी प्रेम गर्नुहुन्छ भनिएको छ ? उहाँले आफ्नो प्रेम कसरी देखाउनुभयो ?

२. हाम्रो दैनिक जीवनमा उहाँको नमूना कसरी अवलम्बन गर्न सक्छौँ ?

३. मण्डलीलाई उहाँले गर्नुभएको प्रेमको प्रतिफल के भयो ?

४. हामीले मण्डलीलाई गर्ने प्रेमको परिणाम चाहिँ के होला त ?

५. मानिसहरूलाई उहाँको शिक्षा पालन गर्न कति सजिलो हुन्छ ?

६. येशूको समयमा पत्नीहरूले आफ्ना पतिलाई कसरी आदर गर्थे ? आज यो कुरा कति बद्लिएको छ ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. होशेको खण्ड नियाल्यौं भने एच.आई.भी. बारेको सामान्य र विशिष्ट ज्ञानको महत्त्व के होला ? र, यस्तो ज्ञान नहुनुको प्रतिफलहरू के-के हुन् ?

८. एफिसीको खण्डबाट हेर्‍यौं भने पति र पत्नीले निभाउनुपर्ने कर्तव्य तथा भूमिकाहरू के-के हुन् ? र परिवारमा गरिने एच.आई.भी. रोकथाम, वास्ता र सहयोगको सन्दर्भमा यस्ता भूमिकाहरू कति महत्त्वपूर्ण छन् ?

९. एच.आई.भी. असङ्गत दम्पत्तिहरूका सन्दर्भमा कुनै पनि पतिले आफ्नी पत्नीलाई गर्नुपर्ने प्रेम र सुरक्षाको भूमिका कसरी अभिबृद्धि गर्न सकिन्छ ?

१०. परिवारमा रोग र आरोग्यता दुवै अवस्थामा प्रेमिलो र वास्तापूर्ण सम्बन्ध ख्रीष्टियनको निम्ति किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ? (विवाहको करारको सम्झना गर्नुहोस्)

११. हामीमाझ भएका एच.आई.भी.असङ्गत दम्पत्तिहरूका निम्ति मण्डली वा समुदायको नाताले कसरी सहयोगी बन्न सक्छौँ ?

१२. तपाईं आफ्नो जीवनसाथीसित यौन र एच.आई.भी. बारे कत्तिको छलफल तथा चर्चा गर्नुहुन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- एच.आई.भी. असङ्गत अवस्था बिलकुलै सामान्य मानिन्छ जहाँ पति-पत्नीबीच नियमित रूपमा यौन सम्पर्क भैरहन्छ।
- पति-पत्नी दुवै एच.आई.भी. परीक्षण गर्न जान्छन् भने उनीहरूले एकअर्काको एच.आई.भी.अवस्था थाहा पाउनेछन्। यसले दम्पत्तिहरूमा जीवनसाथीलाई आफ्नो यथार्थ बताइरहनुपर्ने सबैखाले अप्ठ्यारो अवस्था हटाइदिएर उनीहरू बीच खुलापन ल्याउँछ। यसका अतिरिक्त दम्पत्तिहरूले दाम्पत्य परामर्श पाउँछन्, जसले उनीहरूलाई एच.आई.भी. असङ्गत अवस्थामा रहेका परिवारहरूमा एच.आई.भी.को समस्या सामना गर्न सशक्त तुल्याउँदछ।
- ख्रीष्टद्वारा मण्डलीप्रति प्रस्तुत गरिएको प्रेमको सिद्धान्तले एच.आई.भी. असङ्गत दम्पत्ति भएर पनि एकापसमा वास्ता पुर्‍याउन ख्रीष्टियन दम्पत्तिहरूलाई हौसला दिनुपर्दछ ताकि त्यस्तो कठिन परिस्थितिमा पनि परिवारमा बिग्रह नआओस्।
- समाज वा मण्डलीभित्र गरिने हेलाँहोचो र विभेदले अस्वीकार उत्पन्न गर्दछ। यस्तो अवस्थाले कसैलाई पनि एच.आई.भी भएको छैन जस्तो भान उत्पन्न गर्न सक्छ। एच.आई.भी. असङ्गत दम्पत्तिहरू छन् भन्ने कुरा त परै छोडिदिऊँ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- अरूहरूबाट लाञ्छना र विभेद सहिरहका एच.आई.भी. असङ्गत दम्पत्तिहरूको निम्ति प्रार्थना गरौँ र आत्म-दोष अनुभूति गरिहेको एच.आई.भी. संक्रमित जोडीको निम्ति पनि प्रार्थना गरौँ।
- ख्रीष्टियन दम्पत्तिहरूमाझ साँचो प्रेम मौलाओस् भनेर प्रार्थना गरौँ। साँचो प्रेमले एच.आई.भी.लगायत अन्य समस्याद्वारा उत्पन्न भएका सबै डरहरू हटाउँदछ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

प्रेरित १८:१-३, १८-२६ प्रिस्किला र अक्वीलाले आपसमा मिलेर काम गर्थे भन्ने कुरा ख्याल गर्नुहोस्

१ **यूहन्ना** ३:१६ एकअर्काको निम्ति जीवन अर्पण गर्ने प्रेम

© यू.एम.एन. २०१३

१८ एच.आई.भी. संक्रमितहरूको पूर्ण सहभागिता

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- मण्डलीको हैसियतमा मानिसहरूले एकापसमा भरोसा राख्ने र सबै मानिसहरूले एकापसमा सेवा गर्ने अवसर पाउन सक्ने सुरक्षित र सहयोगी वातावरण तयार पार्नुको महत्त्व
- हामीमाझ एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूको पूर्ण सहभागिताको अवधारणा थाहा पाएर सो कुरामा चिन्तन गर्न
- एच.आई.भी. को प्रभावकारी रोकथाम, उपचार, वास्ता र सहयोगमा र रोक्न सकिने मृत्युलाई टार्न र नयाँ संक्रमण हुन नदिन एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूको पूर्ण सहभागिताको प्रभाव पत्ता लाउन
- एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई समुदायमा आधारित सेवा उपलब्ध गर्नमा मण्डलीको पारम्परिक विचार कति सीमित रहेछ भन्ने

हामी बन्ने छौं

- ख्रीष्ट सम्पूर्ण मानवजातिका लागि कति धेरै समावेशी हुनुहुन्छ भन्ने जान्न सक्षम
- मण्डलीका लागि परमेश्वरको उद्देश्य के हो भनी थाहा पाउन विनम्रसाथ खोजी गर्न सक्षम

हामी गर्ने छौं

- एच.आई.भी. सम्बोधन गर्न व्यक्तिगत प्रतिवद्धता
- एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूको पूर्ण सहभागितालाई प्रोत्साहित गर्ने कार्य
- हामीले जे गर्दै आइरहेका छौं त्यसमा सन्तुष्ट भएर बस्नुहुँदैन भनेर मानिसहरूलाई उत्साहित

पृष्ठभूमि अध्ययन

प्राय गरेर हाम्रो सँस्कृति र धार्मिक आस्थाद्वारा हाम्रा सोचको स्वरूप निर्माण हुन्छ। सँस्कृति र धार्मिक आस्थाले हामीले देखाउने हावभाव र मानिसहरूलाई गर्ने व्यवहारमा प्रभाव पारेका हुन्छन्।

हामीले एच.आई.भी.सम्बोधन गर्दै आएदेखि नै अनाथ र जोखिममा रहेका बालबालिकाहरूका निम्ति सेवा र एच.आई.भी. का कारण थलिएका व्यक्तिहरूलाई समुदायमा आधारित उपचार उपलब्ध गर्ने नेतृत्व मण्डलीले गर्दैआएको छ। यद्यपि, कतिपय अवस्थाहरूमा आलोचनात्मक सोचलाई बढावा दिने र लाञ्छना थोपरिने कार्यमा मण्डली पनि जिम्मेवार भएको पाइन्छ। यसो हुँदा हामीमाझ भएका संक्रमित व्यक्तिहरूको पूर्ण सहभागितामा अवरोध आएको छ। मण्डलीसँग अझै पनि यस्ता प्रवृत्तिमा रूपान्तरण ल्याउने र लाञ्छना सम्बोधन गर्ने कार्यमा नेतृत्व गर्न सक्ने शक्ति छ। वर्षौंदेखि एच.आई.भी. विरूद्ध अहोरात्र खट्दैआएका मानिसहरू अहिले थकित हुन पुगेका छन् र यति धेरै प्रयास गरिसक्दा पनि मण्डलीको प्रत्युत्तरमा कत्तिपनि प्रगति नभएकाले उनीहरू तीनछक्क भएका छन् ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

हामीले अनुभव गर्न सक्ने सहभागिताका विविध प्रकारहरू पत्ता लगाउनुहोस्, जस्तैः अघिबाटै गरिएका निर्णयमा सहमति जनाउने, अथवा निर्णय प्रभावित तुल्याउने वा सहमतिको निम्ति नयाँ निर्देशन तर्जुमा गर्ने, आदि। हामीमाझ भएका संक्रमित व्यक्तिहरूबाट वास्तविक सहभागिता रहोस् भनेर कतिसम्म प्रोत्साहन गर्ने गरिएको छ विचार गर्नुहोस्।

एच.आई.भी पापको परिणाममा परमेश्वरबाट आउने दण्ड वा श्राप हो भन्ने मान्यतालाई बदल्न मण्डलीले के गर्न सक्छ, छलफल गर्नुहोस्। यस्तो सोच ठूलो बाधक हो, यसले एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूलाई पूर्णरूपमा सहभागि हुने अवसरदेखि मण्डलीलाई बञ्चित गर्नुको साथै एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूलाई चाहिएको सेवादेखि पनि बञ्चित गर्दछ।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

एच.आई.भी. द्वारा संक्रमित व्यक्तिहरूलाई मण्डलीमा विश्वास राख्न र हामीजस्ता अन्य व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउनमा हामी पनि योगदान पुऱ्याउन सक्छौं, साथै हाम्रो दक्षता र अनुभवलाई सदुपयोग गर्न सक्छौं भनेर अनुभूत गर्न कसरी मद्दत गर्न सक्छौं होला ?

यस अध्ययनमा गलत सोचाइले कति सजिलै परिवारहरूलाई छिन्नभिन्न पारिदिने रहेछ भनेर थाहा पाउने छौं। त्यही किसिमले एच.आई.भी.प्रतिको गलत धारणाले मण्डलीका परिवारलाई पनि छिन्नभिन्न पारिदिनसक्छ। सिङ्गो परिवारको रूपमा परमेश्वरले चाहे अनुसार पूर्ण सहभागितामा रमाउने हो भने हामीले आफ्नै सोचाइमा परिवर्तन गर्नुपर्दछ।

हाम्रो मण्डलीको वृद्धिमा एच.आई.भी.मा बाँचिरहेका मानिसहरूको अनुभवले कहाँनेर साँचो प्रभाव पार्न सक्छ त ?

सन्दर्भ

Positive Voices: Religious leaders living with or personally affected by HIV and AIDS, Called to care series No. 1, Strategies for Hope Trust, Oxford 2005.
Making it Happen: A Guide to help your congregation do HIV/AIDS Work by Lucy Y Steinitz, Called to care series No. 2, Strategies for Hope Trust, Oxford

> आशा र आत्म–सम्मान हराएका मानिसहरूलाई फेरि एकपल्ट आशा र आत्म–सम्मानको अनुभूति दिलाउने मुख्य कार्यचाहिँ मण्डलीको हो। हामी पुरुष–स्त्री दुवै परमेश्वरको स्वरूपमा सृष्टि गरिएका हौँ भनी बाइबलले बताएको छ। यस सत्यलाई एच.आई.भी.ले बदल्न सक्दैन।
>
> — पा. सामुएल माएले, हिल, जन गणतन्त्र कङ्गो

लूका १५:११-३२

एच.आई.भी. संक्रमितहरूको पूर्ण सहभागिता

लूकामा वर्णित यस कथाले परमेश्वर पिताको हृदय प्रस्तुत गरेको छ। धेरैओटा सामाजिक संस्कारहरूमा पितालाई छोराछोरीहरूले आदर गर्नुपर्ने र भय मान्नुपर्ने आख्तियारवाल व्यक्तिको रूपमा लिइन्छ। बाइबलको समयमा गन्नेमान्ने व्यक्ति दगुरेर जाँदैन थिए। तर यस कथामा पिताले आफ्नो अयोग्य छोराप्रति प्रेम तथा क्षमा प्रकट गर्न ऊतिर दौडेर, उसलाई अङ्गालेर, र उसलाई सम्मान गरेर आफ्नो संस्कृति र परम्परा तोडेका छन्। एउटा कर्तव्यनिष्ठ छोराले निभाउनु पर्ने भूमिका निर्वाह गरेको जेठो छोरोचाहिँ रिसाएको छ। यस कथामा सम्मान पाउन योग्यको छोराले चाहिँ सम्मान पाउँदैन तर सजाय पाउनु पर्ने छोराले चाहिँ सम्मान पाएको छ।

उडन्ता छोरोले घर फर्किने मन गऱ्यो किनभने उसलाई आफू रहेको ठाउँभन्दा बाबुको घर नै असल रहेछ भनेर चेतना खुल्यो। अर्को छोरालाई चाहिँ भाइलाई स्वागत् र क्षमा गरिएको पटक्कै मन परेन। अनि उसको बाबुले उसलाई राम्ररी सम्झाउँदै मैले तिमीलाई त्यत्तिकै प्रेम गरेको छु भनेर आश्वस्त पार्दै त्यस छोराको सोचलाई सच्याएका छन् ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. यस कथाका मुख्य मुख्य पात्र को हुन् ?
२. बाबुको दृष्टिकोणबाट यस कथालाई आफ्नै शैलीमा भन्न सक्नुहुन्छ ? अथवा कुनै एउटा छोराको दृष्टिबाट ?
३. कान्छो छोरालाई के कुराले पश्चात्तापको बिन्दुमा पुऱ्यायो ?
४. हराएको छोरो फर्किआएको देख्दा बाबुचाहिँले कस्तो प्रतिक्रिया जनाए ? के कारणले गर्दा उनको प्रतिक्रिया त्यस्तो उदेकको भयो ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

५. यस कथामा वर्णित बाबुको स्वभावले परमेश्वरको हामीप्रतिको धारणालाई कसरी प्रतिविम्वित गरेको छ ? के यी धारणाहरूले हाम्रो अरूप्रतिको धारणा प्रतिविम्वित गर्दछन् ?
६. जेठो छोराको प्रतिक्रिया कस्तो थियो ? तपाईंको विचारमा उसले त्यस्तो किन अनुभव गरेको होला ?
७. के उसको स्वभावले हाम्रो प्रवृत्तिलाई झल्काउँछ ? एच.आई.भी. को सवालमा हामीले अरू मानिसहरूलाई गर्ने व्यवहारमा त्यस्तै स्वभाव देखिन्छ कि ?
८. के हाम्रो मण्डलीले एच.आई.भी.प्रति आधिकारिक प्रत्युत्तर जनाएको छ ? के यस्तो आधिकारिक प्रत्युत्तरमा रोग रोकथाम, सेवा, सहायता वा परामर्श र पैरवी जस्ता कार्यहरू समावेश गरिएका छन् ? एच.आई.भी.को मुद्दा सम्बोधन गर्ने जिम्मेवारी कसले लिनुपर्छ होला ?
९. के हाम्रो मण्डली सबै मानिसहरूका लागि समान रूपमा स्वागत् हुने र सबैले पूर्ण सहभागिता जनाउन पाउने स्थान हो ? मण्डलीलाई सबैका लागि स्नेही घर तुल्याउन र सबै व्यक्तिहरू सहभागी हुन सक्ने सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्नमा हामी कसरी 'पिता' को भूमिका निर्वाह गर्न सक्छौं ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- हाम्रो व्यक्तिगत स्वभाव वा प्रवृत्तिले पनि हाम्रो मण्डलीलाई परमेश्वरले चाहेजस्तो सबैको निम्ति स्वागत् हुने सुरक्षित स्थान बन्नदेखि बञ्चित गर्दछ।
- मण्डलीभित्र विद्यमान आलोचनात्मक सोचले मौनता र लाञ्छनाको संस्कृति हुर्काउँछ, जसले हामी बीचमा भएका एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई पूर्ण रूपमा सहभागिता जनाउनदेखि बञ्चित गर्दछ। यसले एच.आई. भी.रोकथाममा बाधा पुऱ्याउँछ र उपचार, सेवा र सहायता प्राप्त गर्नदेखि वञ्चित गर्दछ, एच.आई.भी. संक्रमितहरूको आयू घटाउँछ र असामयिक मृत्युको सङ्ख्या बढाउँछ।
- एच.आई.भी. संक्रमितहरू कहिलेकाहीँ "हामीले केही पनि गर्न सक्तैनौँ" भन्ने दोषानुभूतिले पिरोलिएका हुन सक्छन्। तर ख्रीष्टको शरीरको अङ्ग भएको नाताले हामी हरेकले योगदानको निम्ति बोलावट पाएका छौं।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- हामी पनि बाइबलका सिद्धान्त पालन गर्दै, परमेश्वरलाई प्रतिनिधित्व गर्ने असल साक्षी बन्दै र सबै मानिसहरूलाई परमेश्वरको निःशर्तको प्रेम बाँड्दै ख्रीष्टले जस्तै हरेक व्यक्तिलाई साँचो रूपमा प्रेम गर्न सकौं भनेर प्रार्थना गरौँ।
- संक्रमित मानिसहरूले प्रेम र सहायता पाउन सकून् र मण्डलीमा उनीहरूले पनि आफ्नो दान-वरदानअनुसार सेवा गर्ने अवसर पाएका हुन्।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

भजन १३९:१३-१६ हामी हरेक जना परमेश्वरको नजरमा बहुमूल्य र महत्त्वपूर्ण छौं

१ **यूहन्ना** ४:७-१२ परमेश्वरको र हाम्रो प्रेम

१८ जोखिममा परेका बालबालिकाहरूलाई सेवा तथा सहयोग

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- अनाथहरू, जोखिम अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरू र उनीहरूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू एच.आई.भी., वेदना र क्षतिद्वारा कति प्रभावित भएका छन् भन्ने
- यस्ता समूहका व्यक्तिहरूलाई गर्नुपर्ने वास्ता र सहायताका निम्ति उनीहरूका विशिष्ट खाँचाहरू पहिचान गर्न।

हामी बन्ने छौं

- अनाथ र अन्य जोखिममा परेका बालबालिकाहरूका व्यावहारिक, भावनात्मक र आत्मिक खाँचोहरू प्रति सचेत र संवेदनशील
- त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूमाथि पर्ने दवाव प्रति सचेत

हामी गर्ने छौं

- हामीले व्यक्तिगत रूपमा वा मण्डली अथवा समुदायको हैंसियतले अनाथ र जोखिममा परेका बालबालिका तथा तिनीहरूका हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई कसरी सेवा तथा सहयोग पुऱ्याउन सक्छौं भनेर पहिचान

पृष्ठभूमि अध्ययन

अनाथ बालबालिकाहरू र उनीहरूलाई रेखदेख गर्ने व्यक्तिहरूले प्राय गरेर एच.आई.भी.बाट अत्यधिक रूपमा आर्थिक र सामाजिक समस्याहरू भेलिरहेका हुन्छन्। आमाबाबु सिकिस्त बिमारी परेका वा भर्खरै आमाबाबु गुमाएका बालबालिकाहरू भावनात्मक पीडा, भोक, गरिबी र दुर्बल स्वास्थ्यको शिकार बन्नुपर्ने हुन्छ। उनीहरूले लाञ्छना पनि भोग्नुपर्ने हुन्छ। बालबालिकाहरू आफैं पनि बिरामी आफन्तहरूका हेरविचार गर्ने वा आफ्ना साना भाइबहिनीहरूको सेवाटहल गर्ने व्यक्तिको रूपमा खटिएका हुन सक्छन्। कोही त एच.आई.भी. बाट संक्रमित भैसकेको हुन सक्छन्। यस्ता सबै बालबालिकाहरूले स्कुल छोड्नुपर्ने बाध्यता र भावनात्मक समस्यादेखि पोरोलिने सम्भावना अधिक हुन सक्छ।

वयस्कहरूलाई बालबालिकाहरूसित उनीहरूका आमाबाबु तथा अभिभावकको रोग वा मृत्यु बारेमा बताउन र त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई शोकको प्रक्रियासँग जुध्नमा सहयोग गर्न गारो परिरहेको हुन सक्छ। अनाथ बन्न पुगेका बालबालिकाहरूलाई हेरचाह गरिरहेका नातेदार वा अभिभावहरू आफैँ पनि गरीब हुन सक्छन्। उनीहरूले सरकारी सहयोग पनि पर्याप्तमात्रामा पाइरहेका हुँदैनन्। र, आमाबाबुको रोग वा अल्पायु निधनको चोट भोगिरहेका बालबालिकासित कसरी व्यवहार गर्ने भनेर पनि हेरचाह गर्ने नातेदार वा अभिभावहरू तालिमप्राप्त हुँदैनन्। हाम्रो समाजमा भएका यस्ता बालबालिकाहरूलाई लगातार व्यावहारिक, भावनात्मक र आत्मिक सहयोगको आवश्यकता पर्दछ।

> अहिले विश्वमा एच.आई.भी. को कारण अनाथ बन्न पुगेका आधाजसो बालबालिकाहरूको हेरचाह उनीहरूका हजूरबा-हजूर आमाले गर्नुपरेको छ। उनीहरूसित खाना र औषधि उपचारको निम्ति पैसा छैन। त्यस माथि शारीरिक श्रममा पनि जोतिनु परेको छ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

बालबालिकाहरू शोकमा डुब्दा होस् वा जीवनमा आइपर्ने ठूलो परिवर्तनमा समायोजन हुनपर्ने अवस्थामा होस् उनीहरूलाई सहायता पुऱ्याउन सकून् भनेर वयस्क व्यक्तिहरूलाई तालिम दिइने अवसरहरू छलफल गर्नुहोस्।

सम्भव भएसम्म बालबालिका रेखदेख गर्ने व्यक्तिहरू र कलिला उमेरमा घरमूली बन्नु परेका बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको जीवन र उनीहरूले भोगिरहेका समस्याहरू बारेमा बताउन डाक्नुहोस्।

अनाथहरू, जोखिममा रहेका बालबालिकाहरू र उनीहरूका हेरचाह गर्ने मानिसहरूको खाँचोहरूका निम्ति अरूहरूबाट पैरवीको सहयोग चाहिन्छ कि चाहिँदैन भनेर बुझ्नुहोस्। यस्तो किसिमको पैरवीको स्वरूप कस्तो हुन सक्ला ?

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

बालबालिकाहरू हाम्रो भविष्य हुन्। बालबालिकाहरूलाई सन्तुलित, सेवामुखी र सक्षम व्यक्तिको रूपमा निर्माण हुन सहायता गर्नको निम्ति उनीहरूका खाँचाहरू पूरा गरिदिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

प्रेरित ६:१-६ मा बिधवाहरूको सेवा पुऱ्याउन सकियोस् भनेर विशेष व्यक्तिहरू छानिएका थिए। मण्डलीले यस्ता विशेष प्रकृतिका आवश्यकताहरू सम्बोधन गरेको विषयमा उदाहरणको रूपमा यस कथाको प्रयोग गर्नुहोस्।

स्रोत सारै सीमित भएको अवस्थामा अनाथ बन्न पुगेका बालबालिकाहरू, एच.आई.भी. प्रभावितहरू र उनीहरूको रेखेदेख गर्ने व्यक्तिहरूका आवश्यकता सम्बोधन गर्नमा मण्डलीले कसरी सहायता गर्न सक्दछ भनी छलफल गर्नुहोस्।

मण्डली र समुदायका अगुवाहरूले यस्ता आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न सकून् भनेर उनीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन के के अतिरिक्त स्रोत तथा सहयोग दिन सकिएला छलफल गर्नुहोस्।

सन्दर्भ

The Child Within: Connecting with children who have experienced grief and loss by Judy Rakin, Called to Care series No 6, Strategies for Hope Trust, Oxford 2008.

मर्कूस १०:१३-१६, यशैया १:१७ र याकूब १:२७

सन् २००७ को अन्त्यसम्ममा विश्वका करिव १ करोड ५० लाख बालवालिकाले एड्सको कारण आफ्ना दुवै वा एक अभिभावकलाई गुमाइसकेका छन्।

– एभर्ट

जोखिममा परेका बालबालिकाहरूलाई सेवा तथा सहयोग

बालबालिकाहरूलाई येशूकहाँ ल्याउने मानिसहरूलाई उहाँका चेलाहरूले हप्काएको देखेर उहाँ रिसाउनुभयो। त्यसबाहेक अरू दुईओटा अवस्थामा उहाँ रिसाउनुभएको कुरा बाइबलमा उल्लेख छ। उहाँका त्यो रीस आफ्नै चेलाहरूतर्फ लक्षित थियो।

पुरानो नियमका अगमवक्ताहरूले इस्राएलका अगुवा र अरू मानिसहरूलाई विधुवा र अनाथहरूको अधिकार संरक्षण गर्न आह्वान गरेका थिए। नयाँ करारमा याकूबले ख्रीष्टियन विश्वासको प्रदर्शन स्वरूप कमजोर र जोखिममा परेका मानिसहरूलाई सहयोग गर्न व्यावहारिक कार्यको औचित्य वर्णन गरेका छन्।

बालबालिकाहरूलाई कहिलेकाहीँ वयस्कहरूका दाँजोमा कम महत्त्व दिइएको देखिन्छ। बालबालिकाहरू शक्तिहीन, कमजोर र अरूहरूमाथि आश्रित हुन्छन्। तर येशूले बालबालिकाहरूलाई महत्त्व दिएर उनीहरूप्रति विशेष चासो प्रकट गर्नुभएको छ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. आफ्ना छोराछोरीहरूलाई येशूकहाँ लिएर आउने आमाहरूलाई उहाँका चेलाहरूले किन हप्काए ?
२. आफूकहाँ ल्याइएका बालबालिकाहरूप्रति येशूले कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?
३. येशूका लागि बालबालिकाहरू किन त्यति धेरै महत्त्वपूर्ण होलान् ?
४. मण्डलीका बालबालिकाहरू किन अति महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरू हुन् ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

५. येशूले बालबालिकाहरूप्रति देखाउनुभएको प्रवृत्तिबाट हामी के सिक्न सक्छौँ ?
६. एच.आई.भी. द्वारा प्रभावित वा अनाथ भएका बालबालिकाहरूका मुख्य आवश्यकताहरु के-के हुन् ?
७. एच.आई.भी. संक्रमित वा अनाथ भएका बालबालिकाहरूको मुख्य खाँचो के हो ?
८. अनाथ बालबालिकाहरूलाई चाहिएको वास्ता र सहायता गर्ने अभिभारा बोक्नुपर्ने संरक्षकहरू, खासगरी आफैँ बृद्ध भैसकेका संरक्षकहरूले सामना गर्नु परिरहेका चुनौतीहरू के-के हुन् ?
९. अनाथ बन्न पुगेका वा एच.आई.भी. को मारमा परेका बालबालिकाका संरक्षकहरूका प्रमुख आवश्यकताहरू के के हुन् ?
१०. हाम्रा मण्डली तथा समुदायका कुन व्यक्तिले अनाथ, जोखिममा परेका बालबालिका, र उनीहरूका संरक्षकका निम्ति सेवा र सहयोग कार्यक्रम संयोजन गर्ने अभिभारा वहन गर्नु ?
११. के हाम्रो मण्डलीले यस चुनौतिलाई एक सेवाको रूपमा विकास गर्नुपर्दैन त ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- परमेश्वर बालबालिकालाई कति धेरै महत्त्व दिनुहुन्छ भन्ने कुरा येशूले देखाउनुभयो। कमजोर बालबालिकाको पक्षमा गरिने सेवा ख्रीष्टियन चेलापनको कुनेढुङ्गो हो।
- बालबालिकाको आवश्यकताहरू छलफल गर्न सरकार वा सेवा प्रदायक संस्थाहरूको प्रतीक्षा गरिरहन सकिन्न। उनीहरूका खाँचोहरू तुरुन्तै सम्बोधन गरिहाल्नुपर्ने खालका हुन्छन्। बाह्य सहयोग उपलब्ध नभएको अवस्थामा मण्डली र समुदायले नै तिनीहरूलाई शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, शारीरिक, आत्मिक तथा भावनात्मक सहयोग उपलब्ध गरिदिन पहल गर्नुपर्छ।
- बालबालिकाको भौतिक आवश्यकताका साथसाथै उनीहरूलाई व्यावहारिक शिक्षा, मनोरञ्जन, मित्रता, सहयोग र निर्देशन जस्ता कुरा पनि आवश्यक पर्दछन्। हामी सबैले उनीहरूका कतिपय आवश्यकताहरू कसरी पूरा गर्न सक्छौँ होला भनेर विचार गर्नुपर्दछ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- धेरैभन्दा धेरै मण्डलीहरूले जोखिममा परेका बालबालिकाहरूका लागि उपयुक्त सेवा र सहयोग जुटाउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- मण्डलीहरूले बालबालिकाका संरक्षकहरूका निम्ति सहयोग, तालिम, अतिरिक्त टेवा प्रदान गर्न र उनीहरूका पक्षमा पैरवी गर्न सकून् भनी प्रार्थना गरौँ।
- प्रभावित क्षेत्रहरूमा संस्थाहरूले हाम्रा मण्डलीहरूलाई तालिम र सेवा पुर्‍याउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ ताकि हाम्रा मण्डलीहरूमा प्रशस्त स्रोतहरू उपलब्ध हुन सकून् र यी श्रोतहरूद्वारा मण्डलीलाई आफ्नो अन्तरनिहित क्षमता थाहा पाउन सहयोग मिलोस्।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

मत्ती २५:३१-४६ येशूले मानिसहरूको आत्मिक खाँचो मात्रै होइन, उनीहरूको शारीरिक तथा भौतिक खाँचाहरू सम्बोधन तथा वास्ता गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुभएको छ

याकूब २:१४-१७ विश्वास र काम

© यू.एम.एन. २०१३

१२ नेतृत्व र पैरवी

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- एच.आई.भी.को मुद्दा सम्बोधन गर्नमा स्पष्ट नेतृत्व प्रदर्शन गर्ने सवालमा मण्डलीको प्रमुख स्थान
- एच.आई.भी.द्वारा प्रभावित व्यक्तिहरूका निम्ति स्रोत साधन परिचालन गर्न प्रभावकारी पैरवी कति महत्त्वपूर्ण रहेछ भनेर
- मानिसहरूलाई एच.आई.भी.का मुद्दाहरू सम्बोधन गर्न नेतृत्व र पैरवी भूमिकाको निम्ति आफूसँग भएका अन्तरनिहित क्षमता थाहा पाउन कति महत्त्वपूर्ण रहेछ भनेर

हामी बन्ने छौं

- एच.आई.भी. को सन्दर्भमा नेतृत्वको अवधारणा बारे सिपालु
- व्यक्तिगत रूपमा आफूले कुन तहसम्म एच.आई.भी.को सम्बन्धमा पैरवी गर्न सकिन्छ सो अनुसारकै भूमिका निर्वाह गर्न परिचालित

हामी गर्ने छौं

- व्यक्ति, परिवार र एच.आई.भी. प्रभावित वा संक्रमित व्यक्तिहरूलाई नेतृत्व तथा पैरवी भूमिका वहन गर्न सक्ने आफूभित्र अन्तरनिहित क्षमता विचार गर्न उत्साहित
- परिवार वा समुदायभित्र र बाहिर दुवै क्षेत्रहरूमा एच.आई.भी. सम्बन्धी पैरवी गर्ने अवसरहरू खोजी

पृष्ठभूमि अध्ययन

नेतृत्वले समाज, व्यक्ति, समुदाय, परिवार र संस्थाहरूलाई संरचित हुन, एकापसमा सम्बन्धित हुन र उनीहरूले भोगिरहेका मुद्दाहरू सम्बोधन गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ। कुनै पनि व्यक्तिलाई परमेश्वरले विविध परिस्थितिहरू सम्बोधन गर्न नेतृत्व तहको निम्ति बोलावट दिनुभएको हुन सक्छ। कतिपय अवस्थाहरूमा भने समुदायले नै व्यक्तिहरूलाई मानिसहरूको सेवाको निम्ति नेतृत्व तहमा नियुक्त गरेका हुन्छन्।

पैरवी भनेको कुनै पनि मुद्दाहरू सम्बोधन गर्ने र परिवर्तन ल्याउने हैसियतमा रहेका व्यक्तिहरूसँग कुनै पनि व्यक्तिहरूका आवश्यकता र सरोकार बताउने उद्देश्यले कसैसित वा कसैको पक्षमा बोलिदिने कार्य हो। हामीले सीमान्तकृत व्यक्तिहरूलाई चासो राख्न र अन्याय विरुद्ध चुनौति दिन बाइबलबाट अधिकार प्राप्त गरेका छौँ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

अगुवाको हैसियतमा भए तापनि नहेम्याह अरुसँगै काममा सहभागी भईकन व्यक्तिगत रूपले समस्या समाधानमा सरिक भए। तर उनी आफैँ त्यो कार्य फत्ते गर्न सक्दैन थिए — उनलाई पर्खाल निर्माण गर्नका लागि समुदायका सबै मानिसहरूको जरुरत थियो।

प्रभावकारी नेतृत्व र पैरवीको निम्ति आवश्यक उपायहरू बारे छलफल गर्नुहोस्। केही सुझावहरू निम्न हुन सक्छन् : स्पष्ट ज्ञान, अडान, प्रार्थना, चासो, हार्दिकता र प्रभावकारी सञ्चार।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

एच.आई.भी.सम्बोधनको सन्दर्भमा हाम्रो मण्डलीका मानिसहरूलाई नहेम्याहले झैं नेतृत्व लिन कसरी उत्साह दिन सकिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस्।

एच.आई.भी. संक्रमितहरूको पक्षमा प्रभावकारी पैरवीमा सरिक हुन ख्रीष्टियन भएको नाताले हामीसँग के–के गुणहरू हुनुपर्छ ? भत्किएको पर्खालको समस्याले जेलिएका हुनाले इस्राएलीहरू शत्रुको आक्रमणमा पर्ने खतरामा थिए। 'भत्किएका पर्खालहरू' वाक्यांशले हाम्रो समुदायमा झल्काउने कुरा के–के हुन्, चर्चा गर्नुहोस्। हामीले सम्बोधन गर्नुपर्ने समस्याहरू के–के छन् ?

सन्दर्भ

ROOTS 1 and 2: Advocacy Toolkit by Tearfund

> पुरुषलाई गरिने (यदि स्वस्थ प्रकारले गरिएमा) खतनाले झण्डै ६० प्रतिशतसम्म एच.आई.भी.को जोखिम न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भन्ने अहिले प्रमाणित हुन आएको छ। यद्यपि, निर्मलीकरण नगरिएका वा रगत लागेका छुरी, ब्लेडजस्ता औजारहरूबाट एच.आई.भी. संक्रमणको सम्भावना हुने भएको ले त्यस्ता औजारको प्रयोग कहिल्यै पनि गर्नुहुन्न। अगुवाहरूले मानिसहरूलाई यस्ता विषयमा सचेत गराउनुपर्दछ।

नहेम्याह ४:१-२० र
नहेम्याह ६:१५-१६

नेतृत्व र पैरवी

घर र समुदायलाई सुरक्षा गर्न पर्खाल निर्माण गरिन्छ। पर्खाल कमजोर छ वा चर्किएको छ भने त्यो सजिलै भत्किन सक्छ। पर्खाल भत्किएको छ भने घर असुरक्षित हुन्छ। त्यसैगरी हाम्रो समुदायमा पनि विभिन्न किसिमका 'पर्खाल र संरचनाहरू' हुन्छन्। यस्ता पर्खालहरू छैनन् भने हाम्रो समुदाय अनेक किसिमका आक्रमणहरूको शिकार बन्न सक्छन्। नहेम्याहले आफ्नो समुदायमा त्यस्तै खाँचो देखे र सो समस्या समाधान गरिदिने क्षमता र हैंसियत भएका व्यक्तिहरू समक्ष तिनले आफ्ना मासिहरूको पक्षमा पैरवी गरे। सबैभन्दा पहिले उनले त्यो समस्या प्रार्थनाद्वारा परमेश्वरकहाँ लगे। कार्यमा उत्रनुअघि शक्ति र आवश्यक श्रोतहरू भएका अख्तियारवाला व्यक्तिसँग उनले कुरा राखे।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. इस्राएलीहरूले सामना गरिरहेको प्रमुख समस्या र खाँचोहरू के-के थिए ?
२. नहेम्याहले कस्तो किसिमको नेतृत्व क्षमता देखाए ? तिनले कोसित सहायताको लागि अनुरोध गरे ?
३. अरू मानिसहरूले कस्तो प्रतिक्रिया देखाए ? उनीहरूले किन त्यस्तो व्यवहार गरे भन्ने तपाईं ठान्नुहुन्छ ?
४. पर्खाल निर्माणका क्रममा आएका बाधाहरूप्रति नहेम्याहले कस्तो प्रतिक्रिया जनाए ?
५. पर्खाल निर्माणका क्रममा सुस्पष्ट सञ्चार हुन सकोस् भनेर तिनले कस्तो योजना बनाए ?
६. कस्ता प्रकारका विशेषता वा अभ्यासले कुनै पनि व्यक्तिलाई असल वा खराब अगुवा तुल्याउँदछ ? येशूले प्रदर्शन गर्नुभएको सेवक-अगुवापनको नमूना विचार गर्नुहोस्।

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. हाम्रो समुदाय, मण्डली, परिवार वा देशका अगुवाबाट के-के अपेक्षा राख्न सक्छौं ?
८. हाम्रो समुदायले सामना गरिरहेका विभिन्न समस्याहरू सम्बोधन गर्न हामीलाई परमेश्वरले दिनुभएको नेतृत्व क्षमताहरू कसरी प्रयोग गर्न सक्छौं ?
९. हाम्रो समुदाय र परिवारहरूका पक्षमा नेतृत्व र पैरवी अभियानमा लाग्न हाम्रो निम्ति के-के अवसरहरू छन् ?
१०. हामी बीच भएका एच.आई.भी. संक्रमितहरूको निम्ति नेतृत्व लिँदै र उनीहरूका पक्षमा पैरवी गर्दै कसरी सहायता गर्न सक्छौं ?
११. के नहेम्याहलाई जस्तै हामीलाई पनि एच.आई.भी. पैरवी र नेतृत्वमा साथ दिने व्यक्तिहरूको खाँचो पर्ला ? हामीलाई कस्ता खालका सहायता र सुरक्षाको खाँचो पर्ला ?
१२. एच.आई.भी.को सवालमा कस्तो किसिमको नेतृत्वदायी भूमिका प्रदर्शन गर्न हामीलाई व्यक्तिगत रूपमा बोलावट भएको छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- प्रमुख मुद्दाहरूको सम्बोधनको निम्ति असल नेतृत्व र उचित पैरवी प्रदान गर्न हामीलाई परमेश्वरको निर्देशन चाहिन्छ।
- एच.आई.भी.सँग सम्बन्धित सबैखाले कार्यमा अझै टेवा पुऱ्याउन स्थानीय प्रशासन तथा संस्थाहरूलाई चुनौती दिन मण्डली उपयुक्त हैसियतमा रहेको हुन्छ।
- हाम्रो आवश्यकता परेका व्यक्तिहरूलाई साथ दिने, सहयोग गर्ने र धाँदोमा उभिदिने जिम्मेवारी हाम्रै हो।
- हाम्रा विद्यमान परिस्थितिहरूमा प्रभावकारी एच.आई.भी. नेतृत्व र पैरवी प्रदान गर्न हामी सबैलाई प्रतिवद्धता, विशिष्ट ज्ञान र सशक्तिकरणको आवश्यकता पर्दछ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- "भत्किएका पर्खालहरु" वा नेतृत्वविहिन भएका अवस्थाहरुलाई पुनः निर्माण गर्ने काममा हामी शक्ति, क्षमता र अनुग्रहका लागि परमेशवरमा भर पर्न सकौं भनेर प्रार्थना गरौं।
- गरिबी, लैङ्गिक विभेद तथा पैरवीको अभावका कारण एच.आइंभीको जोखिममा परेकाहरुको लागि प्रार्थना गरौं।
- आमाबाबु गुमाएका वा विरामी आमाबाबुको रेखदेख गर्दै गरेका बालबालिका र तिनीहरुको सेवा गर्नेहरुको लागि प्रार्थना गरौं।
- ख्रिष्टियान भएका नाताले हामीलार्य खाँचोमा परेकाहरुको सहायता गर्ने बोलावट भएको छ। समुदायमा भएका सबै खाँचो र आवश्यकताहरुको सम्बोधन गर्न नेहम्याहलाई जस्तै हामी हरेकलाई अगुवाइ होस् भनेर प्रार्थना गरौं।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

यशैया ६:८ यशैयाले परमेश्वरको वोलावट प्रति प्रतिक्रिया जनाएका
मीका ६:८ परमेश्वर हामीलार्य न्यायपूर्ण काम गर्ने र दया देखाउन बो लाउनुहरुन्छ
याकूब २:२४-१७ व्यवहारिक विश्वास काममा देखिन्छ

© यू.एम.एन. २०१३

२० मृत्यु भएमा गर्नुपर्ने तयारी

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- मृत्युको यथार्थता
- "टार्न सकिने" मृत्युलाई रोकथाम गर्न सम्बोधन गर्ने तरिकाहरू

हामी बन्ने छौं

- मृत्युको विषयमा खुलस्त भएर बोल्न र यस समस्याको सेरोफेरोमा छाएको निषेध र मौनता चिर्न सक्षम

हामी गर्ने छौं

- मानिसहरूलाई भविष्यको निम्ति योजना बनाउन र मृत्युको मुखमा परेका व्यक्तिहरूका परिवारलाई सेवा पुऱ्याउने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

बिमारी अवस्था र मृत्यु "परमेश्वरको इच्छा" हुन् भन्ने आम धारणा रहिआएको पाइन्छ। तर जीवन परमेश्वरबाट प्राप्त बहुमूल्य उपाहार हो। सही उपचार, उत्साह, सेवा र सहयोगद्वारा एच.आई.भी.ले ग्रसित मानिसहरूले फेरि पनि स्वास्थ्य प्राप्त गरेर पूर्ण जीवन जिउन सक्छन्। त्यसकारण सहभागीहरूलाई भाग्यवादसँग जुध्न सहायता गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। भाग्यवादले कुनै पनि व्यक्तिलाई आशा गुमाउने र असामयिक रूपमा छिट्टै मृत्युवरण गर्नुपर्ने अवस्थातिर धकेल्दछ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

मृत्यु वा मृत्युवरण गर्ने बारेमा कुराकानी गर्नाले बलियो भावना उत्पन्न गर्न सक्छ भन्ने कुराप्रति सचेत हुनुहोस्। समूहमा भएका मानिसहरूका आवश्यकता र भावनाहरूप्रति संवेदशनशील हुनुहोस्। हुनसक्छ, समूहभित्र रहेका कुनै व्यक्ति यस्ता समस्याहरू भोगिरहेका हुन सक्छन् वा प्रियजन गुमाउनु परेकाले शोक मनाइरहेका हुन सक्छन्। त्यसकारण, मानिसहरूलाई सहज अनुभूत भएसम्म यस्ता मुद्दाहरूमा सहभागी हुन दिनुहोस्।

स्मृति बाकसः स्मृति बाकसमा बालबालिकालाई आफ्ना आमाबाबुलाई सम्झना गर्न सघाउ पुऱ्याउने सबै कुरा समावेश गरेर राखिएका हुन सक्छन्। यस्तो स्मृति बाकसमा तस्वीर, मनपर्ने खाना, विशेष चित्रहरू, कार्ड, चिठीपत्र र परिवार वा समाजका निम्ति सम्झनायोग्यका कुनै घटना वा मितिका विवरणहरू समावेश गर्न सकिन्छ। त्यसमा आमाबाबुका पूरा नाम, जन्म, विवाह र मृत्युका मिति र स्थानहरू र महत्त्वपूर्ण वृतान्तहरू समावेश गरिएको हुनुपर्दछ। यसमा वंशावलीका बारेमा महत्त्वपूर्ण वृतान्तहरू तथा विवरणहरू पनि सङ्गालिएका हुन्छन्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

बिरामी व्यक्तिहरूलाई निराश नहुन र औषधि सेवन र उपचार उपलब्ध हुने ठाउँमा गएर उपचार गर्न उत्साह दिनुहोस्।

निरोध वा रोकथामको उपचार स्थानीय तहमा उपलब्ध छैन भने मण्डलीको एउटा दलले समुदायबाट समर्थन बटुलेर स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गरिदिन स्थानीय नेता वा सरकारी निकायसँग माग राख्नुहोस्।

एच.आई.भी. र एड्सबाट ग्रस्त भएका आमाबाबुका बालबालिकाको निम्ति स्मृति बाकस बनाएर राख्नाले ती सन्ततिहरूलाई सान्त्वना मिल्न सक्छ र तिनीहरूले आफ्ना आमाबाबुलाई पछिसम्म सम्झना गरिरहन सजिलो हुन्छ।

सबै अविभावकहरूले आफ्नो सन्तानको निम्ति योजना बनाउनुपर्छ। कानूनी योजना बनाउनु त झनै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कुनै पनि कारणले आमाबाबुको मृत्यु भए छोराछोरीको निम्ति यसले सजिलो वातावरण बनाउँछ।

सन्दर्भ

Memory Book for Africa by CL Smith and R O'Brine, 2000. Teaching Aids at Low cost, **www.talcuk.org**
Footsteps 61 Memory Boxes, pages 8-9
www.Biblelight.org The death of Jesus
www.spirithome.com.death.html Death and Dying

यूहन्ना ११:१-१६

मृत्यु भएमा गर्नुपर्ने तयारी

हामीलाई प्रायःगरेर मृत्युको विषयमा कुराकानी गर्न अप्ठ्यारो महसुस हुन्छ किनभने यसले धेरैओटा सन्त्रास र हाउगुजी उत्पन्न गर्दछ। तापनि यो हामी सबैलाई प्रभाव पार्ने विषय हो। यस बाइबल अध्ययनले यस्ता असहज परिस्थितिलाई धर्मशास्त्रमा खोजी गर्ने अवसर प्रदान गर्नेछ। यसले हामीलाई आफ्ना आस्था र अभ्यास नियाल्न र आफूले गर्न सक्ने केही सकारात्मक परिवर्तनमा चिन्तन गर्न सहयोग गर्ने छ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. लाजरस बिमारी भएका बेला उनका दिदीहरूले येशूकहाँ किन समाचार पठाए ?
२. येशूले किन त्यहाँ जान बियाँलो गर्नुभयो ?
३. के लाजरसको मृत्युलाई टार्न सकिन्थ्यो ? छलफल गर्नुहोस्।

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

४. हाम्रो संस्कारमा मृत्युको विषयमा चर्चा गर्न के कुराले अप्ठ्यारो पार्दछ ?
५. दीर्घ बिरामी व्यक्तिलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले कस्ता अनुभूतिहरू गर्नुपर्छ होला ?
६. हाम्रो सँस्कृतिमा मानिसहरू मृत्युको निम्ति तयार हुने सामान्य अभ्यास/ तरिकाहरू के-के हुन् ? यस्ता अभ्यासहरू उपयोगी छन् कि हानिकारक छन् ?
७. मानिसहरूलाई मृत्युको निम्ति तयारी हुन, आशा दिलाउन र सम्भव भएसम्म जीवन जिउन उत्साह दिइरहनु बीच कसरी सन्तुलन ल्याउन सकिन्छ ?
८. यस्ता समस्याहरू सामना गर्नको निम्ति एकआपसमा सहयोग पुऱ्याउन सकिने केही उपायहरू हामीसित छन् कि ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- मृत्यु हामी सबैको निम्ति एउटा तीतो यथार्थ हो। तर त्यसको अर्थ कोही बिमारी परेको बेला हामीले हरेस खानुपर्छ वा आशा मार्नुपर्छ भन्नेचाहिँ होइन। जीवन अनमोल छ। त्यसैले जीवनको सुरक्षा गर्नुपर्छ। खीष्टियन भएको हैंसियतले टार्न सकिने मृत्युलाई रोक्न जे-जति गर्न सकिन्छ, सो हामीले गर्नुपर्दछ (विशेषगरी बालबालिकाका सन्दर्भमा)। औषधोपचार, राम्रो सेवा र सहायता पाएमा धेरैले मृत्युको मुखैमा पुगेर पनि बाँच्ने मौका पाउँछन् र एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरू पनि स्वस्थ र पूर्ण जीवन बाँच्न सक्छन्।
- यद्यपि, यसको अर्थ हाम्रो सामु मृत्यु लम्किँदैगर्दा त्यसलाई अस्वीकार गर्न सक्छौँ भन्ने होइन। हामीले एकअर्कालाई मृत्युको सामना गर्न र त्यसका लागि तयार हुन सहायता गर्नुपर्छ। हामीले आफ्नो परिवारको भविष्यका बारेमा आइलाग्न सक्ने सबै किसिमका डर वा आशाको विषयमा कुराकानी गर्नुपर्छ। मण्डली समुदायको हैंसियतले मृत्युवरण गर्नै लागेका व्यक्तिहरूलाई वास्ता र सहयोग उपलब्ध गर्न, दीर्घ रोगी भएर थलिएका व्यक्तिहरूको स्याहार-सुसुश्रा गर्ने परिवारहरूलाई सहायता गर्न, एकापसको निम्ति प्रार्थना गर्न र मानिसहरूलाई आफ्नो सेखपछि आफ्ना परिवारका भविष्यको निम्ति योजना बनाउन सहायता पुऱ्याउन सक्छौँ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- रोगले थलिएर मर्छु होला भन्ने त्रासले भरिएका व्यक्तिहरूका निम्ति प्रार्थना गरौँ। मानिसहरूले कष्टदेखि चङ्गाइ पाऊन् भनेर प्रार्थना गरौँ ताकि उनीहरूले परमेश्वरको शान्ति र उपस्थिति थाहा पाउन सकून्।
- बिमारी आफन्तको सेवा-सुसुश्रा गरिरहेका र भर्खरै स्वजन गुमाएका व्यक्तिहरूको निम्ति प्रार्थना गरौँ। यी व्यक्तिहरूले ढाडस र सान्तवना पाउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- यस्ता परिस्थितिमा डुबेका व्यक्तिहरूलाई सहायता गर्न ज्ञान-बुद्धि पाउन सकौँ भनेर प्रार्थना गरौँ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

उपदेशक ९:१० धर्तीमा छँदै आफ्नो आयुको सदुपयोग गर्नुहोस्
उत्पत्ति ३:१९ हामी सबै जना माटोमै फर्कने छौँ
यशैया ५७:१-२ मृत्युले धर्मीजनका लागि शान्ति र विश्राम ल्याउँछ

© यू.एम.एन. २०१३

२१ मृत्युको वास्तविकता

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- मृत्युको यथार्थता
- मृत्युको सामना गर्नै लागेका व्यक्तिहरूमा सन्त्वना र आशा जगाउन बाइबलका कुन खण्डहरू प्रयोग गर्ने भनेर

हामी बन्ने छौं

- मृत्यु तथा मृत्युवरणको विषयमा खुलस्त भएर बोल्न र यस समस्याको सेरोफेरोमा छाएको निषेध र मौनता चिर्न सक्षम
- जीवनको अन्त्यमा पुग्दै गरेका व्यक्तिहरूसित प्रार्थना गर्न र उनीहरूलाई आफ्नो मन र हृदयमा स्वीकार र शान्ति महसुस गराउन सक्षम

हामी गर्ने छौं

- मानिसहरूलाई भविष्यको निम्ति योजना बनाउन र मृत्युको मुखमा परेका व्यक्तिहरूका परिवारलाई सेवा पुऱ्याउने कार्य

पृष्ठभूमि अध्ययन

हामी सबैको निम्ति एक दिन मृत्यु अनिवार्य छ। मृत्यु परमेश्वरले आखिर हाम्रै निम्ति तयार गरिदिनुभएको योजनाको रूपमा बुझ्नु र स्वीकार गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

परमेश्वरमा गरिएको विश्वासले मृत्युवरण गर्नुपर्दा ठूलो साहस र शक्ति उत्पन्न गर्दछ। उहाँमाथिको हाम्रो विश्वासले मृत्युको घडीमा परमेश्वरको अद्‌भूत उपस्थितिमा डोऱ्याउँछ। हामी सबैजना मृत्युको निम्ति तयारी हुनैपर्दछ र मृत्युवरण गर्न लागिरहेका व्यक्तिहरूले सोधेको खण्डमा संवेदनशील भएर हाम्रा भविष्यका आशाहरू बताउनु पर्दछ। आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई भविष्यका कुरा सामना गर्नको निम्ति तयार बनाउन सक्ने धेरैओटा महत्त्वपूर्ण कुराहरू छन्।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

यहाँ अघिल्लो पाठमा चर्चा गरिएको विषय अर्थात् लाजरसकै मृत्युको कथालाई निरन्तरता दिइएको छ। येशूले लाजरसलाई मृत्युबाट ब्युँताउनुभएको आश्‍चर्यकर्ममा मात्र ध्यान नदिनुहोस् तर लाजरसका दिदीहरू मार्था र मरियमसँगै भएका व्यक्तिहरूका प्रतिक्रिया पनि विचार गर्नुहोस्।

हामी स्वयमले मृत्युको सामना गर्नुपरे के हुन्थ्यो होला भनी छलफल गर्न मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्। हामी भयभित हुने वा चिन्तित हुने के कुनै समस्याहरू छन् ?

परिवारमा कसैको मृत्यु हुन लागेको अवस्था छ भने त्यस परिवारलाई कस्तो किसिमको सान्त्वना वा सहयोग चाहिन्छ होला, छलफल गर्नुहोस्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

बिरामी मानिसहरूकहाँ गएर उत्साह दिन, व्यावहारिक सेवा तथा सहयोग प्रदान गर्न वा प्रार्थना र कुराकानी गरिदिन मात्रै भए पनि स्वयम्सेवक टोली बनाउनुहोस्।

आफू मरेपछि आफ्नो सम्पत्ति यस्तो वा त्यस्तो होस् भनेर मानिसहरू साथीसित छलफल गर्न सक्दछन्। उदाहरणको लागि, हाम्रा छोराछोरीहरू बन्दोवस्तका साथ आफ्ना घरमा रहन सक्छन् भनेर कसरी सुनिश्‍चित गर्न सक्छौं ? साथीको सहयोगमा उनीहरूले एउटा साधारण इच्छापत्र लेख्न सक्छन्, जुन उनीहरूको मृत्युपछि पढ्नको निम्ति सहीछाप लगाएर दिइएको पत्र हो। यस्तो इच्छापत्रमा "मेरो सेखपछि मेरो सम्पत्ति र घर यस्तो होस् " भनेर स्पष्टसँग लेखिएको हुन्छ। इच्छापत्रलाई कानूनी मान्यता दिन उक्त इच्छापत्रबाट लाभ नपाउने परिवार सदस्यबाहेकका अन्य दुइ जनाले मितिसहित साक्षीको रूपमा हस्ताक्षर गर्नुपर्दछ।

जीवित र स्वास्थ्य छँदै मेरो सेखपछि मेरा परिवार (विशेषगरी, बालबालिका) कसरी सुरक्षित हुन्छन् र उनीहरूका निम्ति कस्ता किसिमका बन्दोबस्त मिलाउन सकिन्छ भनेर सुनिश्‍चित गर्न योजना निर्माण र व्यावहारिक इन्तजाम बारे छलफल गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ

www.Biblelight.org The Death of Jesus
www.spirithome.com/death.html Death and dying
The Child Within: Connecting with children who have experienced grief and loss by Judy Rankin, Called to Care series No. 6, Strategies for Hope Trust, Oxford 2008.

यूहन्ना ११:१७-४४

मृत्युको वास्तविकता

हरेक संस्कृतिमा मृत्युसम्बन्धी प्रतिक्रिया जनाउने आ-आफ्नै तरिकाहरू हुन्छन्। हाम्रा स्वजनको मृत्युपछि उनीहरूप्रति श्रद्धा व्यक्त गर्न हामीलाई सहायता गर्ने र उनीहरूका मृत्युपश्चात शोक अभिव्यक्त गने धार्मिक विधि-विधान र प्रचलनहरू पनि हुन्छन्। यद्यपि, कतिपय संस्कारहरू भने शोक सन्तप्त परिवारजनका लागि सघाउ पुऱ्याउने भन्दा पनि हानि पुऱ्याउने खालका हुन्छन्। यस खण्डमा येशूले आफ्नो मित्रको मृत्युप्रति देखाउनुभएको प्रतिक्रिया हेर्नेछौं।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. येशूले लाजरसको मृत्यु हुँदा कस्तो प्रतिक्रिया जनाउनुभयो ?

२. येशूप्रति मार्था र मरियमले जनाएको प्रतिक्रिया बीच के-के भिन्नता थिए ?

३. मार्था र त्यहाँ वरपर भएका मानिसहरूको विचार र येशूको विचारमा के भिन्नता थियो ?

४. यस खण्डमा येशूले कस्तो साहसिक काम गर्नुभयो ? (जस्तैः रुने, चिहान उघार्ने, कात्रो फुकाल्ने, आदि)। हाम्रो संस्कृतिमा हुन्थ्यो भने मानिसहरूले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउँथे होला ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

५. मृत्यु, दफन वा अन्त्येष्टिको विषयमा हाम्रा संस्कृतिहरूमा कस्ता आस्था तथा अभ्यासहरू प्रचलित छन् ? कुनचाहिँ लाभदायक छन् र कुनचाहिँ हानिकारक छन् ? र, किन ?

६. यस्ता आस्था तथा अभ्यासहरूमध्ये कुन चाहिँले मानिसहरूलाई एच.आई.भी. को जोखिममा पुऱ्याउँछ ? यस्ता आस्था तथा अभ्यासलाई कसरी बदल्न सकौंला ?

७. लाजरसलाई ब्युँताउन लाग्दैछु भनेर जान्दाजान्दै पनि येशू रुनुभयो। शोक सन्तप्त परिवारजनप्रति हामीले कसरी प्रतिक्रिया जनाउनुपर्छ ?

८. स्वजनको मृत्युमा शोक गरिरहेका मानिसहरूप्रति हामीले कसरी सान्त्वना र व्यावहारिक सहयोग प्रदान गर्न सक्छौं ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- यस कथामा येशूले गर्नुभएको अत्यन्त चर्चित आश्चर्यकर्म उल्लेख गरिएको छ। परमेश्वरले आज पनि आश्चर्यकर्मद्वारा काम गर्नुहुन्छ। त्यसकारण परमेश्वरको चङ्गाइ गर्ने वा मृतकलाई ब्युँताउने शक्तिमा हाम्रो विश्वास बाधक हुनुहुँदैन।
- परिस्थितिअनुसार बिभिन्न शब्दहरू बोल्नुभन्दा पनि केवल शोकमग्न व्यक्तिहरूसँग भइदिनु र प्रेम प्रदर्शन गर्नु अझै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- मृत्यु नजिकै छ भनेर बोध गर्नाले मानिसहरूलाई व्यावहारिक रूपमा र अझै भन्नुपर्दा आत्मिक रूपमा पनि मृत्युको लागि तयार हुन सहायता गर्दछ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- मृत्युवरण गर्न लागेका मानिसहरूका लागि प्रार्थना गरौं ताकि मृतकको पुनरुत्थान हुन्छ भनेर हामीले गरेको विश्वासद्वारा उनीहरूलाई सान्त्वना मिल्न सकोस्।
- आखिरमा, परमेश्वरले हामीलाई मृत्युद्वारा नै यस धर्तिमा हामीले भोग्नुपर्ने सबै दुःख-कष्टबाट छुट्कारा दिई अनन्तसम्म आफूसितै रहनको लागि निको पारिदिनुहुनेछ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

१ थेसलोनिकी ४:१३-१४ पुनरुत्थानमा हाम्रो आशा
१ कोरिन्थी १५:१२-२० मृतकहरूको पुनरुत्थान
१ कोरिन्थी १५:५१-५७ मृत्यु विजयमा निलिएको छ

२२ शोकपछि सामान्य अवस्थामा फर्कनु

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- मृत्यु र शोकको घडीमा एकअर्कालाई सान्त्वना दिने व्यावहारिक तरिकाहरू

हामी बन्ने छौं

- आफ्नो मित्रजन वा प्रियजनको मृत्युले शोकाकुल व्यक्तिहरूसँग शोक मनाउन सक्षम
- मृत्यु भनेको दुःख–कष्टबाट छुट्कारा पाएर परमेश्वरसित अनन्त जीवनमा प्रवेश गर्ने प्रक्रिया हो भनी बुझ्न

हामी गर्ने छौं

- भर्खरै प्रियजन गुमाउन पुगेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग र सहानुभूति दिने कार्य
- आफ्ना आमाबाबु तथा अभिभावक गुमाएका बालबालिकाहरूलाई भावनात्मक रूपमा सामान्य अवस्थामा फर्कन सहायता

पृष्ठभूमि अध्ययन

१ कोरिन्थीबाट लिइएको यस खण्डमा 'पहिलो मानिस' ले उत्पत्तिको पुस्तकमा उल्लेखित आदमलाई सङ्केत गर्दछ भने 'अन्तिम मानिस' ले येशू ख्रीष्टलाई चित्रण गर्दछ। येशू ख्रीष्टको पुनरुत्थानले नै पाप र मृत्युको शक्तिलाई तोड्दछ र मृत्यु हुनु भनेको अन्त्य होइन भन्ने आशा दिलाउँछ।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

मृत्यु र शोकको विषयमा छलफल गर्दा कडा भावावेश उत्पन्न हुन सक्छ भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्। संवेदशील भएर मानिसहरूलाई यस्ता कुरा केवल सुन्न लाउनुहोस् र उनीहरूलाई सहभागी हुन सक्छौं भन्ने लागेमा मात्र यस्ता कुरामा सहभागी हुन दिनुहोस्।

कतिपय मानिसहरूले त आफैं पनि मृत्यु वा आफन्त गुमाएको चोट सहँदै गरेका र सो अनुभवबाट सामान्य अवस्थामा फर्कँदै गरेका हुन सक्छन्। कोही व्यक्तिलाई आफूले भोगिरहेको दुःखद् अनुभव र आफन्तलाई गुमाउँदाको पीडाका बारेमा केही बताउन सहज लाग्छ भने उनीहरूलाई आफ्ना अनुभव र परिवेश बताउन उत्साह दिनुहोस् । यसरी मानिसहरूले एकापसमा आफ्ना अनुभव तथा अनुभूतिद्वारा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

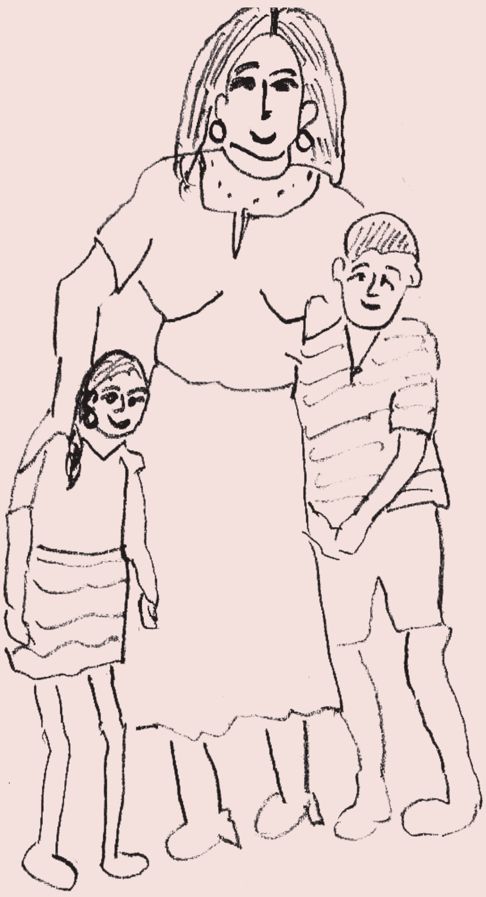
समूहमा भएका कोही व्यक्तिहरूले आफ्ना प्रियजन गुमाएका रहेछन् भने उनीहरूले सामना गर्नुपरेको अवस्थाको बारेमा कुराकानी गर्न र एकापसमा सहयोग आदनप्रदान गर्न एउटा झुण्डको रूपमा एक ठाउँमा भेला हुन सक्छन्।

बालबालिकाहरू अनाथ बन्न पुगेका हुनाले शोकको प्रक्रियाद्वारा गुज्रिरहेका हुन सक्छन्, त्यसैले वयस्क व्यक्तिहरूको सहयोगका लागि बालबालिकालाई एक ठाउँमा भेला गराउने र एकापसमा सहयोग गर्ने अवसरको निम्ति सहजीकरण गर्न सक्छौं ?

'स्मृति बाकस' तयार गर्न नपाईकन आमाबाबुको मृत्यु भएको रहेछ भने उनीहरूको सम्झना दिलाउने त्यस्तो केही बनाइदिन सक्छौं कि ?

सन्दर्भ

Footsteps 61 Children and HIV
Memory Book for Africa by CL Smith and R O'Brine, 200.
Teaching Aids at Low Cost, **www.talcuk.org**
www.Biblelight.org The death of Jesus
www.spirithome.com/death.html Death and dying
The Child Within: Connecting with children who have experienced grief and loss by Judy Rankin, Called to Care series No 6, Trategies for Hope Trust, Oxford 2008.



१ कोरिन्थी १५:३५-५८

शोकपछि सामान्य अवस्थामा फर्कनु

मृत्यु हामी सबैले सामना गर्नैपर्ने एउटा वास्तविकता हो। आखिरमा सबैले मर्नुपर्छ। तर खीष्ट येशूमाथि विश्वास गरेको कारण साहस र आशासहित हामी मृत्युको सामना गर्न सक्छौँ र प्रिय जनको मृत्युमा शोक गरिरहेकाहरूका लागि सान्त्वना र व्यावहारिक सहायता दिन सक्छौँ। यस खण्डमा मृत्युपछिको जीवनको बारेमा बाइबलले के भन्छ भन्ने कुरा नियाल्ने छौँ।

छलफल

बाइबलको समयमा ...

१. हामी मरेपछि के हुन्छ भनी यस खण्डले भनेको छ ?
२. 'अन्तिम आदम' को हुन् ? (पद ४५)
३. तुरहीको अन्तिम आवाज भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ ? (पद ५२)
४. 'मृत्यु विजयमा निलिएको छ' भन्ने वाक्यांशको अर्थ के हो ? (पद ५४)
५. के तपाईंलाई यो खण्ड सान्त्वनापूर्ण लाग्यो ? किन ? बताउनुहोस्।

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

६. हाम्रो समाजमा मृत्यु र मृत्यपछिको जीवनका बारेमा कस्ता विश्वास र अभ्यासहरू रहिआएका छन् ? ती विश्वास तथा अभ्यासहरू यस खण्डमा पावलले लेखेका विचारभन्दा कसरी भिन्न छन् ?
७. एच.आई.भी. को सन्दर्भमा हामीले दैनिक जीवनमा भोगिरहेका चुनौतिहरूलाई सामना गर्न अनन्त जीवनको दृष्टिकोणले हामीलाई कत्तिको सहयोग पुऱ्याउँछ ? यस दृष्टिकोणले हामीलाई आफ्नै मृत्यु र हाम्रा स्वजनको मृत्यु सामना गर्न कसरी सहयोग पुऱ्याउला ?
८. कोही व्यक्तिको मृत्यु भएको कुरा हामी बालबालिकालाई कसरी बताउँछौं ? एड्स सम्वन्धी रोगबाट भखरै आमाबाबु गुमाउन पुगेका बालबालिकाले कस्ता किसिमका प्रश्नहरू सोध्लान् ? उनीहरूलाई कस्तो जवाफ दिन्छौँ होला ?
९. अन्त्येष्टि गर्दा वा शोकमा डुबेका व्यक्तिहरूलाई सान्त्वना दिन बाइबलका कुन-कुन पदहरू, कुन-कुन भजनहरू र कुन-कुन धार्मिक विधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ? शोकमा डुबेका मानिसहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा अथवा सामुदायिक रूपमा सान्त्वना तथा सहायता पुऱ्याउन सकिने अन्य व्यावहारिक तरिकाहरू के-के होलान् ?
१०. फिलिप्पी १:२१ मा पावलले यसो भनेका छन्, "जिउनु खीष्ट हो र मर्नुचाहिँ लाभ हो"। खीष्टियनले मृत्युमा शोक गर्नुहुँदैन, तर मृतक व्यक्ति प्रभुकहाँ गएको छ भनी आनन्द मनाउनुपर्छ भन्ने भावना व्यक्त गर्दछौँ। आफ्नो प्रियजन गुमाउँदा हुने स्वाभाविक पीडा वा शोक र आशा सहितको विश्वासका बीचमा कसरी सन्तुलन ल्याउन सकिन्छ ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- मृत्यदेखि भयभित भइरहनु पर्दैन किनकि मृतकहरू परमेश्वरसित अनन्त जीवनका लागि पुनरुत्थान हुनेछन् भन्ने आशा हामीले खीष्टमा पाएका छौँ।
- आत्मिक रूपमा हामीसँग आशा छँदाछँदै पनि प्रियजनको मृत्युमा उदास हुनु र शोक गर्नु स्वाभाविक र स्वस्थ मानिन्छ।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- प्रभु, तपाईं हाम्रै खातिर मर्नुभयो, पुनरुत्थान हुनुभयो र हामीलाई भविष्यको आशा दिलाउँदै परमेश्वरसित हाम्रो सम्बन्ध स्थापित गरिदिनुभयो। त्यसका निम्ति तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँछौँ। हामीलाई कहिल्यै पनि नछोड्नु वा नत्याग्नुभएको निम्ति र हामी स्वस्थ रहँदा होस् वा बिरामी हुँदा होस् सधैँभरि हामीसित भइदिनुभएको निम्ति तपाईंलाई धन्यवाद चढाउँदछौँ। हे प्रभु, दुःखका घडीमा साहस र आशा साँच्न हामीलाई सहायता गर्नुहोस्। हामीलाई यस धर्तिमा तपाईंका हात-गोडा बन्न सहायता गर्नुहोस् र रोगीबिमारीहरू तथा प्रियजन गुमाउन पुगेका व्यक्तिहरूलाई सान्त्वना र व्यावहारिक रूपमा सहयोग गर्न सकौँ भनेर हामीलाई बुद्धि र अनुग्रह प्रदान गर्नुहोस्। आमेन।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

प्रकाश २१:१-५ मृत्यु र शोकरहित स्वर्गको दर्शन
१ थेस. ४:१३-१८ प्रभुको पुनरागमन
रोमी ८:३७-३९ परमेश्वरको प्रेमदेखि हामीलाई केहीले पनि अलग्याउन सक्तैन

© यू.एम.एन. २०१३

२३ जीवनको पूर्णतामा रमाउनु

यस अध्ययनले हामीमा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्ला ?

हामी जान्ने छौं

- हामी सबैजना ख्रीष्टको शरीरमा एउटै हौँ र हामी सबै मिलेर परमेश्वरको राज्य निर्माण गर्दछौँ भन्ने तथ्य
- परमेश्वर आफ्नो प्रेम हामीद्वारा प्रकट गरेको चाहनुहुँदो रहेछ भनेर
- आज पनि परमेश्वरको आश्चर्यकर्मको वरदान हामी सबैको निम्ति उपलब्ध रहेछ भनेर

हामी बन्ने छौं

- हाम्रो मण्डली परिवार भित्रका मानिसहरूप्रति अझै बढी प्रेमिलो र सहयोगी
- हाम्रा मण्डली परिवारलाई निर्माण गर्न र परमेश्वरका दान–वरदानहरू खोजी गर्न प्रोत्साहित
- रोगी व्यक्तिहरूलाई चङ्गाइ ल्याउने परमेश्वरको आशिष्को खाँचो छ भनेर विमारीहरुको स्वास्थ्यमा सुधार होस् भनेर प्रार्थना गर्ने

हामी गर्ने छौं

- यस धर्तीमा परमेश्वरको निर्देशन अनुसारको जीवन जिएर उहाँकै राज्य निर्माण गर्ने कार्य
- हामी माझ रहेका एच.आई.भी. संक्रमितहरूका अनुभव, सीप र दान–वरदानबाट मण्डलीले लाभ उठाउन सकोस् भनेर सुनिश्चित

पृष्ठभूमि अध्ययन

व्यावहारिक प्रेमको उज्वल गवाहीको रूपमा मण्डलीले चम्किलो साक्षी प्रस्तुत गर्नुपर्दछ। यस्तो किसिमको प्रेम स्वभावत: निकै व्यावहारिक हुन्छ। जस्तैः खाना पकाइदिनु, सरसफाइ गरिदिनु, धोइदिनु, एकला बालबालिका तथा प्रौढ व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनु, घर मर्मत गरिदिनु वा खेती गरिदिनु, आदि। हाम्रा मण्डलीहरूले समुदायलाई रूपान्तरण हुन मद्दत गर्न सक्छन्। परमेश्वरको राज्यले दिने प्रशस्तताको जीवनलाई वास्तवमै जिउनको लागि मण्डलीले सहयोगी सम्बन्धहरू निर्माण गर्न, न्याय स्थापित गर्न र प्रेम आदान प्रदान गर्न सक्छ।

जब मण्डलीले गरिबी र लैङ्गिक विभेद तथा महिला हिंसाजस्ता अप्ठयारा मुद्दाहरू सम्बोधन गर्न सक्रिय रूपमा पहलकदमी गर्छ, तब समुदायमा मण्डलीको साक्षी अति सकारात्मक हुन्छन्। विगतका समयमा ख्रीष्टियनहरूले दासप्रथा, रङ्गभेद र गरिब मुलुकहरुका ऋण मिनाहा गर्ने जस्ता सवालहरू सम्बोधन गर्नमा साँचो नेतृत्व गरेका उदाहरणहरू छन्।

> प्रेरित शब्दको अर्थ 'परमेश्वरद्वारा पठाइएको व्यक्ति' भन्ने हुन्छ। सुरुमा यस शब्दको प्रयोग येशूले चुन्नुभएका चेलाहरूका लागि मात्रै हुन्थ्यो, तर पावल पनि 'प्रेरित' कहलिएका थिए (यद्यपि तिनले अरू प्रेरितहरूले झैं येशूलाई प्रत्यक्ष भेटेका थिएनन्)। परमेश्वरबाट विशेष बोलावट पाएको व्यक्ति पनि प्रेरित नै हो भनेर अधिकांश मानिसहरू विश्वास गर्दछन्।

सहजकर्ताका लागि केही सुझावहरू

एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरू पनि ख्रीष्टको देहका अङ्गहरू हुन्। उनीहरूका अनुभव, सीप, ज्ञान, वरदान, चाहना, विश्वास र प्रेम अरूका लागि ज्यादै प्रभावकारी साक्षी बन्न सक्छन्। हाम्रो जीवन संसारले ठानेका सफलताको मापदण्डद्वारा नापिँदैन तर परमेश्वरको राज्यमा ख्रीष्ट र आफूवरपर रहेका मानिसहरूलाई कति धेरै प्रेम गर्छौं भन्ने मापदण्डद्वारा नापिन्छ। एच.आई.भी. ले हाम्रो सोचाइमा पूर्ण रूपमा परिवर्तन ल्याउन र मानिसहरूलाई आफैँलाई जस्तै प्रेम गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ।

चिन्ह तथा आश्चर्यकर्म सम्बन्धी मानिसहरूका अनुभवहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। केही व्यक्तिहरूले चिन्ह तथा आश्चर्यकर्म त सुरुको मण्डलीमा मात्रै हुनेगर्थ्यो भन्ने विश्वास गर्छन्। तर बाइबलका अन्य घेरैओटा खण्डहरूमा चिन्ह, चमत्कार र आश्चर्यकर्मका वरदानहरू आजका मण्डलीको निम्ति पनि हो भन्ने सत्यता पुष्टि भएको पाइन्छ। ख्रीष्टियनहरूले आफ्नै निम्ति चिन्ह र चमत्कारको खोजी गर्नुहुँदैन तर परमेश्वरले काम गर्दा उहाँको आश्चर्यकर्ममा विश्वास गर्न र रमाउन तयार हुनुपर्दछ।

व्यावहारिक प्रत्युत्तरका केही चिन्तनहरू

जब मण्डलीका अगुवाहरू यस धर्तीमा परमेश्वरको राज्य विस्तार गर्ने काममा प्रतिबद्ध हुन्छन् तब धेरै आशिषहरू आउने छन्। मण्डलीका अगुवाहरूले व्यवहारद्वारा ख्रीष्टको प्रेमको नमूना प्रस्तुत गर्न सक्छन्। ख्रीष्टियन भएको नाताले गरीब, निमुखा र थिचोमिचोमा परेका मानिसहरूप्रति परमेश्वरको दया र येशूको जस्तो वास्ता प्रकट गर्नुपर्छ।

मण्डलीका अगुवाहरू र एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूले पनि अधिकारसहित सेवाको काम गर्न सक्छन्। मण्डलीका अगुवाहरूले अन्यायपूर्ण कानूनलाई चुनौति दिन र गरीब मानिसहरूका हक–अधिकारको प्रवर्द्धन तथा संरक्षण गर्न सक्दछन्। उनीहरूको आफ्नै जीवनका उदाहरण र नेतृत्वद्वारा आफ्ना मण्डलीहरूलाई न्याय प्रवर्द्धनको निम्ति कदम चाल्न अभिप्रेरित गर्दछन्, मार्गनिर्देशन दिन्छन् र प्रोत्साहित गर्दछन्। यस्ता कार्य प्रार्थनाद्वारा, कामद्वारा, व्यावहारिक वास्ताद्वारा र दु:खी व्यक्तिहरूका पक्षमा गरिने पैरवीद्वारा सम्पन्न गर्न सकिन्छ ।

प्रेरित २:४२-४७

जीवनको पूर्णतामा रमाउनु

यस खण्डमा प्रेरितहरूका हातबाट भएका अचम्मका चङ्गाइ र आश्चर्यकर्महरूको विषयमा चर्चा गर्नेछौँ। ती आश्चर्यकर्महरूद्वारा सुसमाचार विस्तारमा मात्र टेवा पुगेन तर ख्रीष्टको मण्डलीको नेतृत्व गर्ने अधिकारसमेत प्रेरितहरूलाई प्राप्त भयो। परमेश्वरले हाम्रो युगमा पनि आश्चर्यकर्म गर्नुहुन्छ।

परमेश्वरको राज्यलाई यस धर्तीमा स्थापित गरी त्यसमा रमाउने दर्शन विश्वमण्डलीमा हुनुपर्दछ। यस्तो दर्शनले जुन क्षेत्रका मानिसहरूले भयावह कठिनाइ भोगिरहेका छन्, त्यस क्षेत्रका मानिसहरूलाई सहयोग गर्ने र उनीहरूका समस्यामा साथ दिने कार्य गरेको हुनुपर्दछ।

जब एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरू शान्ति र स्वीकृतिको थलोमा आइपुग्छन्, उनीहरूले आफूभित्र र आफूद्वारा परमेश्वरको प्रेमलाई क्रियाशील हुन दिन्छन्। अनि, त्यसपछि हामीमाझ भएका एच.आई.भी. संक्रमित मानिसहरूले अरूलाई प्रेम, सेवा र सहयोग गर्दै आफ्नो बाँकी समय व्यतित गर्न सक्छन्।

छलफल

बाइबलको समयमा...

१. प्रेरितहरू र सुरुका विश्वासीहरू कतिपटक भेटघाट गरिरहन्थे ? उनीहरूले कसरी समय बिताउँथे ?
२. उनीहरू किन परमेश्वरको भयले भरिएका हुन्थे ? वर्णन गर्नुहोस्।
३. किन चिन्ह र आश्चर्यकर्मका कामहरू प्रेरितहरूद्वारा मात्रै भए ? के आज हामीमाझ पनि प्रेरितहरू छैनन् ?
४. सुरुको मण्डलीका विश्वासीहरूबीच ज्यादै घनिष्ट सङ्गति थियो। त्यस परिवेशअनुसार घनिष्ट सङ्गतिको अर्थ के लाग्थ्यो ? छलफल गर्नुहोस्।
५. सुरुका मण्डलीका विश्वासीहरूले आपसमा आफ्ना घर, सम्पत्ति र रूपियापैसा साझा बनाएको कुरा चुनौतिपूर्ण छ। सबैथोक साझा बनाउँदाको परिणाम के भयो ? उनीहरूका उदाहरणबाट हामी के सिक्न सक्छौँ ?
६. सुरुका मण्डलीको विषयमा अरू मानिसहरूले कस्तो विचार गरे ?

एच.आई.भी. व्याप्त भैरहेको समयमा ...

७. के हामी आफ्नो विश्वासमा सारै सहज व्यक्ति भएका छौँ ? के हामी परमेश्वरले शक्तिशाली काम गर्नुभएको हेर्न तयार छौँ ? यसले हाम्रो विश्वासमा के भिन्नता ल्याउला ?
८. के आज पनि चङ्गाइ र आश्चर्यकर्म भैरहेका छन् ? मानिसहरू आत्मिक रूपमा निको भएका, परमेश्वरबाट शान्ति पाएका र शारीरिक रूपमा तन्दरुस्त भएका कुनै आश्चयकर्म बारे तपाईंलाई थाहा छ ?
९. हाम्रो निम्ति 'सङ्गति' को अर्थ के हो ? हामी सङ्गतिमा के कुरालाई बढी महत्त्व दिन्छौँ ? समूहका सहभागीहरूलाई सङ्गति बारे एक–दुइ शब्द भन्न लगाउनुहोस्।
१०. के हामीले समस्या र खाँचो भएका हाम्रा साथी वा छिमेकीहरूलाई प्रेमसाथ येशूको निको पार्ने शक्तिसामु डोऱ्याउने गरेका छौँ ? के हाम्रो समस्याको घडीमा अरूलाई येशूको प्रेम हामीसित बाँड्ने मौका दिएका छौँ ?
११. येशूले भेटे जति सबै मानिसहरूप्रति अति महान् प्रेम र समझदारी देखाउनुभयो। हामीचाहिँ हाम्रा वरिपरि भएका मानिसहरूका सामुन्ने कसरी ख्रीष्टको प्रेमको उदाहरण बन्न सकौँला ?
१२. लिन र बिल हाइबल्स (Lynn & Bill Hybels) द्वारा तयार पारिएको अर्को पृष्ठमा भएको खण्डलाई सबैले सुन्नेगरी चर्को स्वरमा पढ्नुहोस्। हाम्रो प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ होला ? एकैछिन आँखा चिम्म गरेर सोच्नुहोस् र येशू यस पृथ्वीमा आएर आफ्नो राज्य स्थापित गर्नुभएमा हाम्रा परिवार, मण्डली र समुदायमा कस्तो रूपान्तरण आओस् भन्ने सपना देख्नुहुन्छ। यस्ता केही सपनाहरू साकार हुन सकून् भनेर मिलेर कसरी काम गर्न सक्छौँ होला ?

सिकाइका प्रमुख बुँदाहरू

- तेज गतिमा पानी बगेजस्तै परमेश्वर उहाँको मण्डलीबाट धार्मिकता र प्रेम बगेको चाहनुहुन्छ। मण्डलीले यस प्रताडित संसारमा न्याय ल्याउन लक्ष्य राख्ने बृहत् सामाजिक क्रियाकलापको निम्ति नेतृत्व र प्रेरणा प्रदान गर्नुपर्दछ।
- एच.आई.भी. चुनौतिपूर्ण लाञ्छना र लैङ्गिक विभेद जस्ता कुराका विरुद्ध आवाज उठाउने मण्डलीका अगुवाहरूले पहिलो शताब्दीका प्रेरितहरूका नमूना अनुकरण गरिरहेका हुन्छन्। यस्ता अगुवाहरूले अरूबाट सतावटको सामना गर्नुपर्ला। तापनि तिनीहरू परमेश्वरको काम गरिरहेको विचारमा उत्साहित रहिरहन्छन्।

प्रार्थनाका केही विषयहरू

- मण्डलीमा आउने सबै मानिसहरूका लागि हाम्रो मण्डली स्वागत् र आशाको स्थल बन्न सकोस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- हाम्रो समुदायहरूमा परमेश्वरको राज्य स्थापना गर्ने काममा हामीलाई पवित्र आत्माले चाहिएको शक्ति र जोस–जाँगर दिनुभएको होस् भनी प्रार्थना गरौँ।
- हाम्रा मण्डलीहरूमा परमेश्वरले शक्तिशाली र अद्भूत रूपमा काम गर्नुभएको होस् भनेर प्रार्थना गरौँ।
- मानिसहरूले आत्मा छुट्याउने वरदान पाउन सकून् भनेर प्रार्थना गरौँ (झुट्टा अगमवक्ताहरूलाई पनि चिन्न सकून्)।
- कठिन समस्याहरू समाधान गर्ने काममा येशूले कत्ति पनि अप्ठ्यारो मान्नु भएन। हामीले पनि उहाँको नमूना पछ्याउनुपर्छ।

अध्ययनका निम्ति थप बाइबल खण्डहरू

एफिसी २:१९–२१ हामी येशूका सङ्गी नागरिक हौँ

लूका ५:१७–२६ चङ्गाइको लागि मानिसहरूलाई ल्याउने मित्रहरूको महत्त्व

प्रेरित ५:१२–१६ प्रेरितहरूले धेरैलाई निको पारेका

© यू.एम.एन. २०१३

बाइबलका खण्डहरु

अध्ययन १ यूहन्ना १०:१–३०

१ “साँच्चै, म तिमीहरूलाई भन्दछु, जो भेडा–गोठको ढोकाबाट भित्र पस्दैन, तर अर्कोपट्टिबाट चढेर पस्छ, त्योचाहिँ चोर डाँकू हो, २ तर ढोकाबाट भित्र पस्नेचाहिँ भेडको गोठालो हो। ३ ढोकेले उसको लागि ढोका खोलिदिन्छ, र भेडाहरूले उसको सोर सुन्छन, र उसले आङ्कना भेडाहरूलाई नाँउ काढी–काढी बोलाउँछ, अनि तिनीहरूलाई बाहिर लैजान्छ। ४ जब उसले आङ्कना सबै भेडाहरूलाई बाहिर निकालिसक्छ, ऊ तिनीहरूका अगिअगि हिँड्छ, र भेडाहरूले उसलाई पछ्याउँछन्, किनभने तिनीहरूले उसको सोर चिन्छन्। ५ तर अपरिचित व्यक्तिलाई तिनीहरू पछ्याउँदैनन्,तर त्यसदेखि भाग्नेछन्। किनभने अपरिचित व्यक्तिको सोर तिनीहरूले चिन्दैनन्।”

६ येशूले तिनीहरूलाई यो दृष्टान्त भन्नुभयो, तर उहाँले तिनीलाई भन्नुभएको कुरा तिनीहरूले बुझेनन्।

७ यसकारण येशूले फेरि तिनीहरूलाई भन्नुभयो, “साँच्चै, म तिमीहरूलाई भन्दछु, भेडाहरूको ढोका मै हुँ। ८ म भन्दा अघि आउने सबै चोर र डाँकूहरू हुन्, तर भेडाहरूले तिनीहरूका कुरा सुनेनन् । ९ ढोका म नै हुँ , यदि कोहि मानिस मबाट भित्र पस्यो भने त्यो बचाइनेछ, र भित्र–बाहिर आउने–जाने गर्नेछ, र खर्कमा चर्न पाउनेछ।

१० चोर त चोर्न, मार्न र नाश पार्न मात्र आँउछ। म त तिनीहरूले जीवन पाऊन, र त्यो प्रसस्त मात्रामा पाऊन भन्ने हेतुले आएँ।

११ म असल गोठालो हुँ। असल गोठालोले आफ्ना भेडाहरूका निम्ति आफ्नो प्राण अर्पण गर्छ। १२ भाडाको मान्छेचाँहि भेडाहरूको आफ्नै गोठालोजस्तो होइन्। त्यसले त ब्वाँसालाई आएको देखेर भेडाहरूलाई छोडी त्यो भाग्छ , र ब्वाँसाले गाँजी लैनान्छ, र तितरबितर पारिदिन्छ। १३ त्यो भाग्छ, किनभने त्यो भाडाको मान्छे हो। त्यसले भेडाको केही वास्ता गर्दैन।

१४ म असल गोठालो हुँ, म आफ्ना भेडाहरूलाई चिन्छु, अनि मेरा भेडाहरूले मलाई चिन्छन्। १५ जसरी पिताले मलाई चिन्नुहुन्छ, म पितालाई चिन्छु, अनि म भेडाहरूका लागि आफ्नो प्राण अर्पण दिन्छु। १६ मेरा अरू भेडा छन, जो यस गोठाका होइनन्। तिनीहरूलाई पनि मैले ल्याउनुपरेको छ, र तिनीहरूले मेरो सोर सुन्नेछन्, र तिनीहरू एउटै बगाल हुनेछन्, र एउटै गोठालो हुनेछ। १७ पिताले मलाई यसैकारण प्रेम गर्नुहुन्छ, किनकि म आफ्नो प्राण फेरि फिर्ता लिने हेतुले अर्पण गर्छु। १८ कसैले मबाट मेरो प्राण लिन सक्दैन, तर म आफ्नै इच्छाले आफ्नो प्राण अर्पण गर्ने अधिकार मसित छ, अनि फेरि लिने अधिकार पनि मसित छ। यो आज्ञा मैले मेरा पिताबाट पाएको छु।

१९ यी वचनका कारणले यहूदीहरूमा फेरि मतभेद भयो। २० तिनीहरूमध्ये धेरैले भन्दैथिए, “यसलाई भूत लागेको छ, र यो बैलाएको छ। तिमीहरू यसको कुरा किन सुन्छौ ?” २१ अरूहरूले भन्दैथिए, भूत लागेको मानिसको कुरा यस्तो हुँदैन। के भूतले अन्धाका आँखा खोल्न सक्तछ र ?

२२ यरूशलेममा मन्दिर समर्पणको चाड थियो। २३ यो हिउँदको समय थियो। येशू मन्दिरभित्र सोलोमनको दलानमा टहलिरहनुभएको थियो। २४ यहूदीहरूले उहाँका चारैपट्टि भेला भएर सोधे, “कहिलेसम्म तपाई हामीलाई दोधारमा राख्नुहुन्छ? तपाई ख्रीष्ट हुनुहुन्छ भने हामीलाई स्पष्ट भनिदिनुहोस।

२५ येशूले तिनीहरूलाई जवाफ दिनुभयो”, “मैले तिमीहरूलाई भनिसकेको छु, तर तिमीहरू विश्वास गर्दैनौ। मेरा पिताको नाँउमा जे काम म गर्दछु, तिनले मेरो गवाही दिन्छन्। २६ तर तिमीहरू विश्वास गर्दैनौ, किनभने तिमीहरू मेरा भेडामध्येका होइनौँ। २७ मेरा भेडाहरूले मेरो सोर सुन्छन्, र तिनीहरूलाई म चिन्छु, र तिनीहरू मरो पछि आउँछन्। २८ तिनीहरूलाई म अनन्त जीवन दिन्छु, र तिनीहरू कहिल्यै नष्ट हुनेछैनन्, र कसैले तिनीहरूलाई मेरो हातबाट खोसी लैजानेछैन। २९ मेरा पिताले ती मलाई दिनुभएको छ, उहाँ सबैभन्दा महान् हुनुहुन्छ। पिताको हातबाट कसैले तिनीहरूलाई खोसी लानेछैनन्। ३० पिता र एक हौ।”

अध्ययन २ यूहन्ना ९:१–६ जन्मैको अन्धालाई दृष्टिदान

१ त्यहाँ जाँदैगर्दा येशूले एक जना जन्मैको अन्धालाई देख्नुभयो। २ उहाँका चेलाहरूले उहाँलाई सोधे, “रब्बी, कसले पाप गर्‍यो, यसले कि यसका आमा–बुवाले, र यो अन्धो जन्म्यो।” ३ येशूले जवाफ दिनुभयो, “न त यसले पाप गर्‍यो न यसका आमा–बुवाले, तर यो यस हेतुले भयो कि परमेश्वरको काम यस मानिसको जीवनमा प्रकट होस्। ४ मलाई पठाउनुहुनेका कामहरू हामीले दिन छँदै गर्नुपर्छ। रात आउँछ, जब कसैले काम गर्न सक्दैन। ५ संसारमा रहुञ्जेल म संसारको ज्याति हुँ।”

६ यी कुरा भनेर उहाँले भूइँमा थुक्नुभयो, र थूकले माटो मुछेर लेप बनाई त्यसका आँखामा लगाइदिनुभयो। अनि उहाँले त्यसलाई भन्नुभयो, “जाऊ, सिलोआमको (जसको अर्थ हो, पठाइएको) तलाउमा गएर पखाल।” त्यसले गएर पखाल्यो, र देख्ने भएर फर्क्यो।

अध्ययन ३ प्रस्थान ३२:१–२० र यूहन्ना १४:१५–१७

प्रस्थान ३२:१–२०

१ मानिसहरूले मोशालाई धेरै दिनसम्म पर्वतबाट नओर्ली ढिलो गरेको देखेर हारूनका चारैतिर भेला भएर तिनलाई भने, "हामीलाई मिश्रदेशबाट निकाली ल्याउने मोशालाई के भयो, हामी जान्दैनौं र अब हाम्रो अगुवाइ गर्न एउटा देवता बनाइदेऊ।" २ हारूनले तिनीहरूलाई भने, "तिमीहरूका स्वास्नी, छोरा–छोरीहरूले कानमा लाएका सुनका कुण्डलहरू फुकालेर मकहाँ ल्याओ।" ३ तब सबै मानिसहरूले आफ्ना कानका सुनका कुण्डलहरू हारूनकहाँ ल्याए। ४ हारूनले ती कुण्डलहरू लिएर सुनलाई एउटा साँचोमा ढाले अनि बाछो बनाए।

मानिसहरूले भने, "हे इस्राइली हो ! हामीलाई मिश्रबाट निकाली ल्याउने देवता यिनै हुन्।" ५ तब हारूनले सुनको बाछो अघि एउटा वेदी बनाएर भने, "भोली परमप्रभुको आदरमा एउटा चाड मनाइनेछ।" ६ भोलिपल्ट बिहानै केही पशुहरू ल्याई तिनीहरूले होमबलि चढाए। अनि कति पशुहरूलाई खानाको तिम्ति मेलबलि चढाइयो। मानिसहरूले भोज खाए र मनमोज गर्न लागे।

७ परमप्रभुले मोशालाई भन्नुभयो, "तल ओर्लेर झट्टै गइहाल्। तैँले मिश्रबाट निकाली ल्याएका तेरा मानिसहरूले पाप गरेर मलाई मान्न छोडेका छन्। ८ मैले तिनीहरूलाई आज्ञा गरेको बाटो तिनीहरूले छाडेका छन्। तिनीहरूले एउटा बाछो बनाएका छन् र त्यसलाई पुजेर बलि चढाएका छन्। हामीहरूलाई मिश्रबाट निकाली ल्याउने देवता यही हो भनेर तिनीहहरूले भन्दैछन्। ९ मलाई थाहा छ कि यी मानिसहरू कति ढिट छन्। १० मलाई तिनीहरूसित रिस उठेको छ र अब म तिनीहरूलाई नाश गर्नेछु र म तेरा सन्तानबाट एउटा महान् जाति बनाउनेछु। ११ मोशाले परमप्रभु परमेश्वरलाई बिन्ती गरी भने, "परमप्रभु आफ्ना प्रजामाथि किन यस्तो क्रोध प्रकट गर्नहुन्छ, जसलाई तपाईले आफ्नो महान् शक्ति र प्रतापले मिश्रबाट निकाली ल्याउनुभयो? १२ आफ्ना प्रजालाई पर्वतमाथि नाश पार्ने विचारले मिश्रबाट तपाईले ल्याएको हो भन्ने मौका मिश्रीहरूलाई किन दिनु ? रिस थाम्नुहोस् आफ्नो मन बदलनुहोस् र आफ्ना प्रजालाई विनाश नगर्नुहोस्। १३ आफ्ना दासहरू अब्राहाम, इसहाक र याकूबलाई याद गर्नुहोस्। तपाईंले आकासका तारा जतिकै सन्तान दिनेछु अनि तिमीहरूका वंशलाई प्रतिज्ञाको देश दिनेछु भनी जुन पवित्र प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो, त्यो सम्झनुहोस्।" १४ तब परमप्रभुले आफ्नो मन बदल्नुभयो र जुन सङ्कष्ट पठाउँछु भनी सोच्नुभएको थियो, त्यो आफ्नो प्रजामाथि ल्याउनुभएन।

१५ दुई हातमा परमेश्वरका आज्ञाहरू लेखिएका दुईवटा ढुङगाका पाटीहरू बोकेर मोशा पर्वतबाट ओर्लि आए। १६ परमेश्वर आफैंले ती पाटीहरू बनाएर तिनमा ती आज्ञाहरू लेख्नुभएको थियो।

१७ यहोशूले मानिसहरू कराएका सुने र मोशालाई भने, "छाउनीमा लडाइँ भएको आवाज म सुन्दैछु।"

१८ मोशाले भने, "यो होहल्ला जित वा हारको आवाज होइन, यो त गीतको गाएको पो हो।"

१९ जब मोशाले डेराको छेउ आँउदा बाछो र त्यसको सामुन्ने मानिसहरू नाच्दै गरेको देखे, तब तिनी रिसले चुर भए। त्यहाँ पर्वतको फेदनिर तिनले आफूले बोकेका ढुङ्गाका पाटीहरू यँाकिदिए र ती फुटे। २० तिनीहरूले बनाएका सुनको बाछो उठाएर तिनले गलाए र मिहनि गरी धुलोपिठो पारे र पानीसित मिसाए। त्यसपछि तिनले इस्राएलीहरूलाई त्यो पिउन लाए।

यूहन्ना १४:१५–१७

१५ "यदि तिमीहरूले मलाई प्रेम गर्छौ भने मैले दिएको आज्ञा मान्छौ। १६ म पितासँग माग्नेछु र उहाँले तिमीहरूलाई मेरो सट्टामा अर्का एक जना सहायक पठाइदिनुहुने र उहाँचाँहि सधैँभरि तिमीहरूसँगै रहनुहुनेछ। १७ उहाँ सत्यका आत्मा हुनुहुन्छ। तर संसारले उहाँलाई पाउन सक्दैन किनभने संसारले उहाँलाई न देख्छ न त चिन्छ। तर तिमीहरूले उहाँलाई चिन्छौ किनभने उहाँ तिमीहरूसँगै रहनुहुन्छ र उहाँ तिमीहरूमा बास गर्नुहुनेछ।

© यू.एम.एन. २०१३

अध्ययन ४ २ राजा ५:१–१५

१ अरामका सेनाका सेनापति नामानलाई उनका राजाले खुबै मान र आदर गर्थे किनभने परमप्रभुले नामानद्धारा अरामका सेनालाई विजय दिनुभएको थियो ।उनी महान् योद्धा थिए तर उनलाई डरलाग्दो चर्मरोग थियो ।

२ इस्राएलमाथि गरेको एउटा आक्रमणमा अरामीहरूले एउटी सानी इस्राएली ठिटीलाई कैद गरी लगेका थिए र त्यो नामानकी स्वास्नीको चाकरनी
भएकी थिई । ३ एक दिन त्यसले आफ्नी मालिकनीलाई भनी, “मेरा मालिक सामरियामा बस्ने अगमवक्ताकहाँ जान सक्नुभए असल हुन्थ्यो भन्ने मलाई
लाग्छ । उहाँले मालिकको कुष्ठरोग निको पारिदिनुहुन्थ्यो ।” ४ यो कुरा सुनी नामान राजाकहाँ गए र त्यस ठिटीले भनेको कुरा राजालाई सुनाए । ५
राजाले भने, “म चिठी दिन्छु, त्यो लिएर इस्राएलका राजाकहाँ जाऊ ।” नामान तीस हजार चाँदीका टुक्रा, छ हजार सुनका टुक्रा र दश जोर कपडा लिएर
हिंडे । ६ उनले लगेका चिठीमा यसरी लेखिएको थियो ,“यो पत्र लिई तपाईंकहाँ आउने मानिस मेरो सेनापति नामान हो । तपाईंले उसको कुष्ठरोग निको
पारिदनुिहोस् ।”

७ त्यो चिट्ठी पढी इस्राएलका राजा जिल्ल परे । आफ्नो वस्त्र च्यातेर भने, “मैले यस मानिसलाई बिसेक गराउन सक्छु भनी अरामका राजाले कसरी आशा गर्न सक्छन् ? म परमेश्वर हुँ र ? जीवन र मरणको अधिकार मसित छ भनी उनी सोच्छन् कि क्या हो ? यसले सोभै बुझाउँछ कि उनी मसित झगडा गर्न चाहन्छन् ।”

८ यो कुरा सुनेर एलीशाले राजाकहाँ खबर पठाए, “तपाई किन आत्तिनुहुन्छ ? त्यस मानिसलाई मकहाँ पठाइदिनुहोस् । यस्राएल देशमा एक जना
अगमवक्ता छ भनी म उनलाई बुझाइदिनेछु ।” ९ नामान आफ्ना रथ र घोडाहरू लिएर एलीशाको घरामा गए र ढोकामा अडिए । १० एलीशाले एउटा
चाकरद्वारा उनलाई यर्दन नदीमा गई सात चोटी डुबुल्की मार्नू र तिमी रोगबाट पूरा निको हुनेछौ भनी खबर पठाए । ११ तर रिसले झोकिएर नामान यसो
भन्दै हिंडे, “मैले सोचेको थिएँ कि उनी कम–से–कम निस्केर मकहाँ परमप्रभु आफ्ना परमेश्वरलाई बिन्ती गरेर मेरो रोग लागेको अङ्माथि आफ्नो हात
राखेर मलाई निको पार्नेछन् । १२ के दमस्कासका नदीहरू अबाना र फारपर इस्राएलका नदीहरूभन्दा असल छैनन् र ? तिनमा डुबुल्की मारी म निको
हुन सकिदँन र?” तब उनी झोकिएर हिंडे । १३ उनका चाकरहरूले उनको छेउमा गई भने, “हजुर, अगमवक्ताले तपाईलाई केही गाह्रो कुरा
गर्नुभनेको भए, त्यो तपाई गर्नुहुनेथ्यो । उनले भनेअनुसार गएर नदीमा डुबुल्की मारी किन निको हुनुहुन्न ?” १४ त्यसैले नामान यर्दनमा गए र एलीशको
आदेशअनुसार सात पटक नदीमा डुबुल्की मारे र पूरा निको भए । उनको शरीर साना बालकको जस्तै स्वस्थ र शुद्ध भयो । १५ आफ्ना सबै
चाकरहरूसित एलीशाकहाँ आएर तिनले भने, “अब मलाई थाहा भयो कि इस्राएलका परमेश्वरबाहेक अरू कोही ईश्वर संसारमा छैनन् र हजुर, कृपा गरी मबाट एउउटा कोसेली ग्रहण गर्नुहोस ।”

अध्ययन ५ यूहन्ना ८:१–११

१ येशू जैतुन डाँडामा जानुभयो । २ भोलिपल्ट बिहानै येशू मन्दिरमा फर्कनुभयो । सबै मानिसहरू उहाँको वरिपरि भेला भए । येशू बस्नुभयो र
मानिसहरूलाई शिक्षा दिन लाग्नुभयो ।
३ धर्म–गुरु र फरिसीहरूले व्यभिचार गर्दा फेला परेकी स्त्रीलाई ल्याएर सबैको अगाडि उभ्याए । तिनीहरूले येशूलाई भने, ४ “गुरु, यो स्त्री त व्यभिचार
गर्दागर्दै पक्राउ परी । ५ हाम्रो व्यवस्थामा मोशाले यस्तो स्त्रीलाई ढुङगाले हानेर मार्नुपर्छ भन्ने आज्ञा दिएका छन् । तपाईचाँहि के भन्नुहुन्छ त? ६
तिनीहरूले उहाँलाई दोष लगाउने मौका पाउँछौं कि भनेर यो प्रश्न गरेका थिए । तर येशूले निहुरेर भूइँमा औंलाले लेख्नुभयो । ७ तिनीहरूले उहाँलाई
घरीघरी सोधिरहे । त्यसैले येशूले तिनीहरूलाई हेरेर भन्नुभयो, “जसले कहिल्यै पाप गरेको छैन, त्यसले नै सबैभन्दा पहिले यो स्त्रीलाई ढुङ्गाले
हानोस् ।” ८ त्यसपछि येशूले फेरि घोप्टिएर भुइँमा लेख्नुभयो । ९ यो कुरा सुनेर तिनीहरू एक–एक गर्दै त्यहाँबाट हिंडे । पहिले बुढापाकाहरू गए ।
आखिरमा येशू मात्र छोडिनुभयो अनि त्यो स्त्री येशूको सामुन्ने उभिइरहेकी थिई । १० येशूले त्यसलाई हेरेर भन्नुभयो, “खोइ त, तिमीलाई दोष
लाउनेहरू ? कसैले पनि तिमीलाई दण्ड दिएनन् ?” ११ त्यस स्त्रीले भनी, “दिएनन् हजुर ।” येशूले भन्नुभयो, “तब म पनि तिमीलाई दण्ड दिन्नँ । अब
तिमी जाऊ, तर फेरि पाप नगर ।”

अध्ययन ६ यूहन्ना ४:१–२६

१ यूहन्नाले भन्दा येशूले धेरै चेला बनाएर बप्तिस्मा दिँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा फरिसीहरूले सुने। २ वास्तवमा येशू आफैंले कसैलाई पनि बप्तिस्मा दिनुभएको थिएन, यो कामचाँहि उहाँका चेलाहरूले मात्र गर्थे। ३ फरिसीहरूले यस्तो कुरा सुनेका छन् भन्ने थाहा पाएर येशूले यहूदिया क्षेत्र छोडेर फेरि गालील क्षेत्रतिर फर्किनुभयो। ४ गालील जाँदा सामरिया क्षेत्रको बाटो भएर जानुपर्थ्यो। ५ येशू सामरिया क्षेत्रको सुखार भन्ने गाउँमा आइपुग्नु भयो। त्यस गाँउको छेवैमा इस्राएली जातिहरूका एक पुर्खा याकूबले आफ्नो छोरा योसेफलाई दिएको जमिन थियो। ६ त्यहीं नै याकूबको इनार थियो। हिँड्दा–हिँड्दै थाकेर येशू त्यही इनारको छेउमा बस्नुभयो। त्यति बेला मध्यान्हको समय हुनै लागेको थियो।

७ त्यति नै खेर एउटी सामरी स्त्री पानी भर्न त्यहाँ आइपुगिन्। येशूले तिनलाई भन्नुभयो, “मलाई पानी पिउन देऊ।” ८ त्यति बेला उहाँका चेलाहरूचाहिँ खानेकुरा किन्न सहरमा गएका थिए।

९ सामरी स्त्रीले भनिन्, “तपाई यहूदी भएर पनि कसरी म सामरी स्त्रीसँग पिउने पानी माग्नुहुन्छ ?” किनकि यहूदीहरूले सामरीहरूसँग कुनै सम्बन्ध राख्दैनथे।

१० येशूले जवाफ दिनुभयो, “परमेश्वरको वरदान र तिमीसँग अहिले पानी माग्ने व्यक्तिलाई चिनेकी भए तिमीले पो ऊसित माग्ने थियौ अनि उसले तिमीलाई जीवित पानी दिनेथियो।”

११ सामरी स्त्रीले भनिन्, “हजुर, तपाईसित पानी भर्ने भाँडो पनि छैन, इनार पनि निकै गहिरो छ, तब कहाँबाट तपाईंले जीवित पानी ल्याउनुहुन्छ ?
१२ यो इनार त हाम्रा पुर्खा याकूबले बनाउनुभएको हो। उहाँका छोराछोरी र भेडाबाखाहरू यही इनारको पानी पिउने गर्दथे। तपाई हाम्रा पुर्खा याकूब भन्दा पनि महान् हुनुहुन्छ र ?”

१३ येशूले जवाफ दिनुभयो, “यो पानी पिउने फेरि तिर्खाउँछ। १४ तर मैले दिएको पानी पिउनेचाँहि फेरि कहिल्यै पनि तिर्खाउनेछैन किनभने मैले दिने पानीचाहिँ ऊभित्र उम्रिरहने पानीको मूल हुनेछ र यसले उसलाई अजम्मरी जीवन दिनेछ।”

१५ सामरी स्त्रीले भनिन्, “हजुर, त्यसो भए मलाई त्यही पानी दिनुहोस अनि म फेरि कहिल्यै तिर्खाउनेछैन र यहाँ पानी लिन पनि आइरहनुपर्नेछैन।”

१६ येशूले भन्नुभयो , “जाऊ र तिम्रो लोग्नेलाई बोलाएर यहाँ ल्याऊ।”

१७ समारी स्त्रीले भनिन्, “मेरो त लोग्ने नै छैन।”

येशूले भन्नुभयो, “मेरो लोग्ने छैन भनेर तिमीले ठीकै भन्यौ। १८ तिम्रा पाँच जना लोग्ने भइसकेका छन्। तर अहिले जोसँग तिमी बसेकी छौ, ऊ पनि तिम्रो खास लोग्ने होइन। तिमीले भनेको कुरा साँचो हो।”

१९ सामरी स्त्रीले भनिन्, “हजुर, तपाईं त अगमवक्ता पो हुनुहुँदो रहेछ। २० हाम्रा सामरी पुर्खाहरूले त यस डाँडामा परमेश्वरको पूजा गर्थे। तर तपाई यहूदीहरूचाँहि परमेश्वरको पूजा गर्ने ठाँउ यरूशलेम नै हो भनेर भन्नुहुन्छ।”

२१ येशूले तिनलाई भन्नुभयो, “मलाई विश्वास गर, त्यो बेला आउँदै छ, जब मानिसहरू परमेश्वर पिताको पूजा गर्न न त यस डाँडामा न त यरूशलेममा जानेछन्। २२ तिमी सामरीहरू परमेश्वरलाई चिन्दैनौ र पनि पुज्दछौ। हामीले परमेश्वरलाई चिनरे पुज्दछौ कारण मानिसको मुक्तिचाहिँ यहूदीबाट नै आउँछ। २३ तर समय आउँदै छ र अहिले नै आइसको छ, साँचो पूजा गर्नेहरूले पितालाई सत्य र आत्माले पुज्नेछन्।यसरी पुज्ने मानिसहरूलाई परमेश्वर पिताले चाहनुहुन्छ। २४ परमेश्वर आत्मा हुनुहुन्छ र उहाँलाई पुज्नेहरूले आत्मा र सत्यतामा पुज्नुपर्छ।

२५ यो सुनेर सामरी स्त्रीले भनिन्, “मलाई थाहा छ, मुक्ति दिनुहुने मसीह (जसलाई ख्रीष्ट पनि भनिन्छ) आउनुहुनेछ र आउनुभएपछि उहाँले नै हामीलाई सबै कुरा बुझाउनुहुनेछ।” येशूले भन्नुभयो, “तिमीसँग बोलिरहने म त्यही ख्रीष्ट हुँ।”

अध्ययन ७ लूका १७:३–४ र मर्कूस ११:२५–२६

लूका १७:३–४

३ यसकारण होश राख ! “तिम्रो भाइले पाप गरेको छ भने उसलाई सम्झाऊ। उसले आफ्नो पापलाई मानेर छोड्यो भने उसलाई माफ देओ।४ तिम्रो भाइले तिम्रो विरोधमा दिनमा सातपल्ट पाप गर्छ अनि उसले सातैपल्ट आफ्नो पापलाई मानेर छोड्यो भने उसलाई माफ देओ।

मर्कूस ११:२५–२६

२५ तिमीहरू प्रर्थना गर्न लाग्दा यदि तिमीहरूको कसैप्रति तीतोपना छ भने उसलाई क्षमा देओ। अनि स्वर्गमा बास गर्नुहुने तिमीहरूका परमेश्वर पिताले पनि तिमीहरूको पाप क्षमा गर्नुहुनेछ। २६ तर अरूलाई क्षमा दिँदैनौ भने स्वर्गमा बास गर्नुहुने तिमीहरूका परमेश्वर पिताले पनि तिमीहरूको पाप क्षमा गर्नुहुनेछैन।”

© यू.एम.एन. २०१३

अध्ययन ८ मत्ती २५:३१–४६

३१ "मानिसको पुत्र ठूलो महिमामा स्वर्गदूतहरूसँग आएर आफ्नो सिंहासनमा बस्नेछन्। ३२ त्यसबेला पृथ्वीका सबै जातिहरू उनको अगाडि उभिनेछन्
अनि गोठालाले बाख्रा र भेडाहरूलाई छुट्ट्याएजस्तै उनले ती मानिसहरूलाई पनि छुट्ट्याउनेछन्। ३३ उनले भेडाहरू जतिलाई दाहिने हातपट्टि र बाख्राहरू
जतिलाई आफ्नो देब्रे हातपट्टि छुट्ट्याएर राख्नेछन्।" ३४ उनले आफ्ना दाहिने हातपट्टिका मानिसहरूलाई भन्नेछन्, ए मेरा पिता परमेश्वरबाट आर्शीवाद
पाएका मानिसहरू हो ! आएर संसारको सृष्टिदेखि नै तिमीहरूको लागि तयार पारेर राखेको राज्यमा बस। ३५ किनभने म भोकाउँदा तिमीहरूले
खुवायौ, तिर्खाउँदा पानी दियौ र म परदेशी हुँदा पनि तिम्रो घरमा मलाई स्वागत गर्‍यौ। म नाङ्गो हुँदा लुगा लागाइदियौ, बिरामी हुँदा हेरचाह गर्‍यौ,
झ्यालखानमा पर्दा मलाई भेट्न आयौ।

३७ "यो सुनेर परमेश्वरका आज्ञापालन गर्दैआएका मानिसहरूले उनलाई सोध्नेछन्, 'प्रभु, हामीले तपाईंलाई कहिले भोकाएको देख्यौँ र खुवायौं ? कहिले
तिर्खाएको देख्यौँ र पानी दियौं। ३८ कहिले तपाईं परदेशी हुनुहुँदा हाम्रो घरमा तपाईंलाई स्वागत गर्‍यौ ? कहिले तपाईंलाई नाङ्गो देख्यौँ र लुगा
लगाइदियौँ ? ३९ कहिले तपाईंलाई बिरामी देख्यौँ र हेरचाह गर्‍यौँ ? अनि कहिले झ्यालखानमा पर्नुभयो र हामी भेट्न आयौं ४० तब सिंहासनमा बस्ने
राजाले जवाफ दिएर भन्नेछन्, "साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्छु, मेरा भाइहरूमध्ये सबैभन्दा सानालाई तिमीहरूले जे गर्‍यौ ,त्यो मलाई नै गरेका हौ।"

४१ त्यसपछि उनले आफ्ना देब्रेपट्टि भएकाहरूलाई भन्नेछन्, 'ए परमेश्वरको सराप परेका मानिसहरू हो, यहाँबाट गइहाल ! शैतान र उसका दूतहरूलाई
तयार पारिराखेको कहिल्यै ननिभ्ने आगोमा जाओ ! ४२ किनभने म भोकाउँदा तिमीहरूले मलाई खुवाएनौ, तिर्खाउँदा पानी दिएनौ। ४३ परदेशी भएर
आउँदा तिमीहरूले मलाई आफ्नो घरमा स्वागत गरेनौ, नाङ्गो हुँदा लुगा लागाइदिएनौ। म बिरामी हुँदा र झ्यालखानमा पर्दा तिमीहरू मलाई भेट्न
आएनौ।'

४४ "अनि तिनीहरूले सोध्नेछन्, 'प्रभु, कहिले तपाईं भोकानुभएको, तिर्खानुभएको, परदेशी हुनुभएको, नाङ्गो हुनुभएको, बिरामी हुनुभएको अनि
झ्यालखानमा पर्नुभएको देखेर पनि तपाईको वास्ता गरेनौं ?' ४५ त्यस बेला सिंहासनमा बस्ने राजाले तिनीहरूलाई भन्नेछन्, साँच्चै, म तिमीहरूलाई
भन्छु, मेरा भाइहरूमध्ये सबैभन्दा सानालाई सहायता नगर्नु नै मलाई नगर्नु हो। ४६ अनि तिनीहरूले चाहिँ सधैँभरिको दण्ड पाउनेछन् तर परमेश्वरको
आज्ञापालन गर्नेहरूले चाहिँ अजम्मरी जीवन पाउनेछन।

अध्ययन ९ उत्पत्ति २:१८–२५ र १ कोरिन्थी ७:१–२०

उत्पत्ति २:१८–२५

१८ तब परमप्रभु परमेश्वरले भन्नुभयो, "मानिस एक्लै बस्न असल छैन। त्यसको लागि म एउटा सुहाउने सहयोगी बनाइदिनेछु।" १९ उहाँले जमिनबाट केही माटो लिनुभयो र सबै पशु र चरा–चुरुङ्गीहरू बनाउनुभयो। तब तिनीहरूलाई के–के नाम दिने रहेछ भनी हेर्नलाई उहाँले तिनीहरूलाई मानिसकहाँ ल्याउनुभयो। त्यसरी तिनीहरूले आ–आफ्ना नाम पाए। २० त्यसरी मानिसले सबै चरा–चुरुङ्गी र पशुहरूलाई नाम दियो तर तीमध्ये कुनै पनि उसलाई सुहाउने र सहायता दिने साथी भएन।

२१ तर परमप्रभु परमेश्वरले मानिसलाई गहिरो निद्रामा पार्नुभयो र त्यसरी सुतेको बेलामा उहाँले उसको एउटा करङ निकाल्नुभयो र त्यसमा मासु भरि दिनुभयो। २२ त्यस करङबाट उहाँले एउटी नारी बनाउनुभयो र उसकहाँ ल्याउनुभयो। २३ तब मानिसले भन्यो, "अन्तमा, यो त मजस्तै रहेछ। मेरो हाडबाट लिएको हाड र मेरो मासुबाट लिएको मासु, यिनलाई स्त्री भनिनेछ किनभने यिनी पुरुषबाट निकालिएकी थिइन्।"

२४ त्यसैकारण मानिसले आफ्ना बुबाआमा छोड्छ र आफ्नी पत्नीसँग मिलिरहन्छ र ती दुई एउटै शरीर हुन्छन्। २५ ती मानिस र तिनकी पत्नी दुवै नाङ्गा थिए तर तिनीहरू लजाउँदैनथे।

१ कोरिन्थी ७:१–२०

१ अब म तिमीहरूले लेखेका कुराको बारेमा भन्दछु। मानिस बिहे नगरी बस्छ भने राम्रो हो। २ तर व्यभिचारमा नपरून् भनेर सबैले बिहे गरून्। प्रत्येक स्वास्नी–मान्छेको आफ्नो लोग्ने होस् अनि प्रत्यका लोग्ने मान्छेको पनि आफ्नी स्वास्नी होस्। ३ पुरुषले लोग्नेको कर्तव्य पूरा गरोस्। स्त्रीले पनि स्वास्नीको कर्तव्य पूरा गरोस् र दुवैले एक–अर्काको खाँचो पूरा गरून्।४ स्वास्नीको शरीर स्वास्नीको होइन, लोग्नेको हो। त्यसै गरी लोग्नेको शरीर लोग्नको होइन, स्वास्नीको हो। ५ एक–अर्कालाई इन्कार नगर। केही समयका लागि सल्लाह गरेर प्रार्थना गर्न अलग बसे पनि अरू बेलाचाहिँ सँगै होऊ। नत्रता तिमीहरूले मन थाम्न नसके शैतानले फसाउने मौका पाउनेछ।

६ म यो कुरा आज्ञा दिएर त होइन तर अनुमतिको रूपमा भन्दछु। ७ हुन त सबै मजस्तै भएकै राम्रो हुन्थ्यो, सबैले परमेश्वरबाट भिन्दाभिन्दै वरदान पाएका छन्। एउटासँग एक किसिमको वरदान छ भने अर्कोसँग अर्कै किसिमको छ।

अध्ययन १० १ कोरिन्थी ६:१२–२०

१२ कसैले भन्ला, "मैले जे गरे पनि हुन्छ।" तर सबै कुराले तिमीहरूको भलाइ गर्दैन। म पनि भन्न सक्थें, "मैले जे गर्दा पनि हुन्छ।" तर म कुनै कुराको कमारो बन्न चाहन्नँ। १३ "खानेकुरो पेटको लागि हो पेट खानेकुराको लागि हो," कसैले भन्ला। ठीकै हो, तर परमेश्वरले यी दुवैलाई खारिज गर्नहुनेछ। मानिसको शरीर व्यभिचारको लागि होइन, प्रभुको लागि हो अनि शरीरको लागि चाहिने कुरा प्रभुले नै बन्दोबस्त गर्नहुन्छ। १४ परमेश्वरले प्रभुलाई मरेकाबाट बिउँतानुभयो अनि उहाँकै शक्तिले हामीलाई पनि बिउँताउनुहुनेछ।

१५ तिमीहरूका शरीर ख्रीष्टका अङ्गहरू हुन् भनी के तिमीहरूलाई थाहा छैन। त्यसो भए के म ख्रीष्टको अङ्गलाई लगेर वेश्याको अङ्ग बनाऊँ? यो हुनै नसक्ने कुरा हो। १६ वेश्याकहाँ जाने वेश्यासँग एउटै शरीर हुन्छ भन्ने के तिमीहरूलाई थाहा छैन् ? धर्मशास्त्रले सफासँग भन्छ, "दुई जना मिलेर एउटै शरीर हुनेछ," १७ तर ख्रीष्टसँग मिल्नेचाहिँ उहाँसँग आत्मामा एउटै हुनेछ।

१८ व्यभिचारलाई त्याग। अरू पाप मानिसले आफ्नो शरीरदेखि बाहिर गर्दछ, तर व्यभिचार गर्नेले आफ्नै शरीरको विरुद्ध पाप गर्दछ। १९ के तिमीहरूको शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो भनी तिमीहरूलाई थाहा छैन ? परमेश्वरले दिनुभएको पवित्र आत्मा नै तिमीहरूको शरीरभित्र बस्नुहुन्छ। त्यसो हुँदा तिमीहरू आफैं पनि आफ्ना होइनौ। २० तिमीहरूलाई परमेश्वरले मोल तिरेर किन्नुभएको हो। यसकारण तिमीहरूले आफ्नो शरीरले परमेश्वरको आदर गर।

© यू.एम.एन. २०१३

अध्ययन ११ न्यायकर्ताहरू १९:१६–२९

१६ तिनीहरू चोकमा बसिरहेका बेलामा एउटा बुढो मानिस दिनभरि खेतमा काम गरेर त्यहाँ आइपुगे। उनी पहिले एफ्राइमको पहाडी देशमा बस्थे तर अहिले गिबामा बस्थे। (त्यहाँ अरू मानिसहरू बेन्यामीन कुलका थिए।) १७ बुढाले चोकमा बसिरहेका ती यात्रीहरूलाई देखेर सोधे, "तिमीहरू कहाँबाट आयौ कहाँ जाँदै छौ?"

१८ लेवीले उत्तर दियो, "हामी यहूदाको बेथलेहेममा गएका थियौं। अब आफ्नो घर फर्कन्छौ। हाम्रो घर एफ्राइमको पहडी देशमा निकै भित्रपट्टि पर्छ। हामीलाई कसैले राती बास दिएनन्। १९ हामीसँग खानपान सबै छ। गधालाई पराल, म, मेरी स्त्री र मेरो चाकरालई रोटी र दाखमध्य छन्। हामीलाई चाहिने सबै थोक हामीसँग छ।"

२० बुढाले भने, "तिमीहरूलाई मेरो घरमा स्वागत छ। म तिमीहरूलाई बास दिनेछु। तिमीहरूले चोकमा रात काट्नुपर्दैन।" २१ उनले तिनीहरूलाई आफ्नो घर लगे र गधालाई दाना–पानी दिए। हात–खुट्टा धोई पाहुनाहरूले खाना खाए।

२२ यसरी तिनीहरू आनन्दमा बसिरहेका बेलामा अचानक सहरका कामबासनाले भरिएका बदमाशहरूले त्यो घर घेरे र दैलो ढक्ढक्याउन लागे। तिनीहरूले बुढालाई भने, "तिम्रा घरमा आएका मानिसलाई बाहिर निकाल, हामी त्योसँग सम्भोग गर्न चाहन्छौ।"

२३ बाहिर गएर बुढाले तिनीहरूलाई भने, "होइन, साथीहरू हो, कृपा गरी यस्तो दुष्ट र पापी काम नगर। यो मानिस मेरो पाहुना हो। २४ हेर, यहाँ उसकी रखौटी र मरी कन्ये छोरी छन्। म तिनीहरूलाई बाहिर ल्याइदिन्छु। तिमीहरू ती दुईसँग जे मन लाग्छ गर। तर यो मानिससँग त्यस्तो घिनलाग्दो कुकर्म नगर।" २५ तर ती मानिसहरूले बुढाको कुरा सुनेनन्। यसकारण लेवीले आफ्नी रखौटीलाई बाहिर निकालेर तिनीहरूलाई दियो। तिनीहरूले त्यसालाई बलात्कार गरेर रातभरि त्यसमाथि अत्याचार गरे र बिहान मात्र छोडिदिए।

२६ बिहान सबेरै त्यो स्त्री आएर बुढाको घरको दैलोमा लडी। लेवी घरभित्रै थियो। उज्यालो हुँदा पनि त्यो त्यहीँ लडिरहेकी थिई। २७ बिहान लोग्ने चाँहि उठेर आफ्नो बाटो जानलाई दैलो खोल्दा आफ्नी रखौटीलाई घरको अघि हात दैलोतिर पसारेर लडिरहेकी उसले देख्यो। २८ उसले भन्यो, "उठ, हामी जाऔं।" तर उसले कही उत्तर पाएन। यसकारण उसले गधामा स्त्रीको शरीर राख्यो र घरतिर हिँड्यो। २९ घर आइपुगेर उसले घरभित्र पसेर एउटा छुरी निकाल्यो। आफ्नी रखौटी स्त्रीको शरीर काटेर बाह्र टुक्रा बनायो र एक–एक टुक्रा इस्राएलका बाह्रै कुलकहाँ उसले पठाइदियो।

अध्ययन १२ २ शमूएल १३ :१–२२

१ दाऊदको छोरा अब्शालोमकी तामार नाम गरेकी एउटी सुन्दरी विवाह नभएकी बहिनी थिई। दाऊदको अर्को एउटा छोरो अमनोन तिनीसित प्रेममा फस्यो। २ अमनोन तामारको प्रेमले गर्दा रोगाउन थाल्यो किनभने उसले केटीलाई पाउन असम्भवजस्तो देखिन्थ्यो। कन्ये केटी हुनाले त्यसलाई पुरूषसित भेट गर्न दिँइदैनथ्यो। ३ तर उसको योनादाब नाम गरको अत्यन्त चतुर मित्र थियो। दाऊदका दाजु शिमाहका छोरा योनादाब थिए। ४ योनादाबले

अमनोनलाई भने, "तिमी राजका छोरा हौ र पनि म तिमीलाई सधैँ उदास देख्छु। किन, के भयो ?"

उनले जवाफ दिए, "म मेरो सौतेलो दाजु अब्शालोमकी बहिनी तामरलाई प्रेम गर्दछु।"

५ योनदाबले भने, "बिरामी छु भनी बहाना गेरर आछ्यानमा सुत। तिमीलाई हेर्न तिम्रा बुबा आउँदा तिनलाई यसो भन, 'मेरी बहिनी तामारलाई आएर मलाई खुवाउनलाई दिनुहोस्। त्यसले मेरो सामुन्ने खाना तयार गरेर मलाई पस्किदिएको म खान चाहन्छु।" ६ यसरी बिरामी भएको बहाना गरेर अमनोन ओछ्यानमा सुतिरह्यो। दाऊद राजा तिनलाई हेर्न गए। अमनोनले राजालाई भने, "हजुर, कृपा गरी मेरी बहिनी तामारलाई यहाँ आई मेरो सामुन्ने केही रोटी आफ्नै हातले पकाएर मलाई खुवाउने अनुमति दिनुहोस्।"

७ यसकारण दाऊदले तामारलाई महलमा खबर गरे, "अमनोनको घर गएर त्यसको निम्ति खाना पकाइदे।" ८ त्यहाँ गएर तिनले अमनोनलाई ओछ्यानमा सुतको देखिन्। केही पिठो मुछेर तिनको सामुन्ने तामारले रोटी पकाइन्। ८ र तिनले ताईबाट रोटी निकालिन् तर अमनोनले खाएन। उसले, भन्यो, "सबैलाई जान लागऊ," र तिनीहरू सबै विदा भए। १० तब उसले तामारलाई भन्यो, "रोटी मकहाँ ओछ्यानमा नै ल्याऊ र आफ्नै हातले मलाई खुवाऊ।" रोटी लिएर तिनी अमनोनछेउ गइन्। ११ उनले रोटी अमनोनलाई दिइन्, तर उसले तिनको हात समातेर भन्यो, "आऊ, ओछ्यानमा सुत।" १२ तिने भनिन्, "अँहँ, हुँदैन। मलाई यस्तो निच काम गर्न जबरजस्ती नगर्नुहोस्। यो डरलाग्दो कुरा हो ! १३ त्यसपछि कसरी मैले मानिसको अघि शिर उठाउन सक्छु ? र तपाईंको नि ? सारा इस्राएलमा तपाईको बदनाम हुनेछ। राजासँग कुरा गर्नुहोस् र निश्चय उहाँले मलाई तपाईंको निम्ति दिनुहुनेछ।" १४ तर उसले तिनको कुरा सुनेन अनि आफू तमारभन्दा बलियो भएकोले जबरजस्तीसित उसले तामारलाई काबुमा लिएर तिनलाई बलात्कार गऱ्यो।

१५ त्यसपछि अमनोनलाई तामारप्रति ठूलो घृणा भयो। अघिको प्रेमभन्दा अहिलेको घृणा अझ धेरै भयो। उसले तामारलाई भन्यो, "नस्केर जा।"

१६ तिनले उत्तर दिइन, अँहँ, हुदैन। मलाई यसरी लखेटी पठाउनु तपाईले मसित अहिले गरेको कुकर्मभन्दा अझ ठुलो अपराध हो। तर अमनोनले तिनको कुरा सुनेन।

१७ उसले आफ्नो चाकरलाई बोलाएर भन्यो, "यस आइमाईलाई मेरो सामुन्नेबाट हटा ! त्यसलाई धकेलेर बाहिर निकालिदे र ढोकामा आग्लो लगा। १८ चाकरले तिनलाई घरबाट निकालेर ढोका बन्द गरिदियो।

तामारले कन्ये राजकुमारीले लाउने त्यस बेलाको पूरा बाहुला भएको लबेदा लाएकी थिइन्। १९ तिनले आफ्नो कपालमा खरानी हालिन्, आफ्नो लबेदा च्यातिन्, र हातले मुख छोपेर रुँदै गइन्। २० तिनका दाजु अब्शालोमले तिनलाई देखेर सोधे, "के अमनोनले तँलाई बलात्कार गऱ्यो ? बहिनी, साह्रै विचलित नहोओ। त्यो तेरो सौतेलो दाजु हो र यो कुरा कसैलाई नभन्। तामार अब्शालोमको घरमा बस्न लागिन्, तिनी एक्लै र उदास थिइन्।

२१ यो कुरा सुनेर दाऊद सारै रिसाए। २२ अमनोनले आफ्नी बहिनी तामारलाई गरेको बेइज्जतीका कारणले अब्शालोमले अमनोनलाई यति घृणा गर्थे कि उनले त्योसित बोल्न पनि छोडिदिए।

अध्ययन १३ एफिसी ५:२१–३३

२१ ख्रीष्टप्रतिको श्रद्धाको कारणले एक–अर्काको अधिनमा रहने गर। २२ स्वास्नीहरू हो, प्रभुका अधिनमा भएभैँ तिमीहरू आ–आफ्ना लोग्नेका अधीनमा बस २३ किनभने मण्डली ख्रीष्टको शरीर हो र ख्रीष्टचाहिँ मण्डलीलाई मुक्ति दिने शिर हुनुभएभैँ स्वास्नीको शिरचाहिँ लोग्ने हो। त्यसो हुँदा मण्डली ख्रीष्टको अधीनमा रहेभैँ स्वास्नीहरू पनि सबै कुरामा आ–आफ्ना लोग्नेका अधीनमा बसून्।

२५ लोग्नेहरू हो, ख्रीष्टले आफ्नो मण्डलीलाई ज्यान दिएर प्रेम गरेभैँ आ–आफ्ना स्वास्नीलाई प्रेम गर। २६ ख्रीष्टले मण्डलीलाई पवित्र बनाउन आफ्नो वचनद्वारा र पानीले धोएर शुद्ध बनाउनुभयो २७ र आफैंलाई दिन यो मण्डली पवित्र, निर्दोष, दाग नभएको, चाउरी नपरेको कुनै किसिमको खोट नभएको, पवित्र सुन्दर मण्डली बनाउन यसो गर्नुभयो। २८ लोग्नेहरूले पनि आ–आफ्ना स्वास्नीहरूलाई प्रेम गर्नुपर्छ। उनीहरूले आफ्ना स्वास्नीहरूलाई आफ्ना शरीरलाई भैँ माया गर्नुपर्छ किनभने स्वास्नीलाई माया गर्नेले आफैंलाई माया गर्छ। २९ कसैले पनि आफ्नो शरीरलाई हेला गर्दैन, तर यसको लालनपालन गर्दछ। यसैरी नै ख्रीष्टले आफ्ना मण्डलीको लालनपालन गर्नुहुन्छ ३० किनभने हामी उहाँकै शरीरका अङ्ग हौं। ३१ धर्मशास्त्रले भन्दछ, "यसैकारण मानिसले आफ्ना आमा–बुबालाई छोड्नेछ र स्वास्नीसँग मिल्नेछ अनि उनीहरू दुवै एउटै शरीर हुनेछन्। ३२ यो ठूलो रहस्यको कुरो हो। यही कुरा ख्रीष्ट र मण्डलीमा पनि लागु हुन्छ।

तर यो तिमीहरुमा पनि लागु हुन्छ। त्यसो हुँदा सबै लोग्नेहरूले आ–आफ्ना स्वास्नीलाई आफैंलाई भैँ माया गर्नुपर्छ अनि सबै स्वास्नीहरूले आ–आफ्ना लोग्नेलाई आदर गर्नुपर्छ।

अध्ययन १४ व्यवस्था ६ :४–९ र एफिसी ६ :१–४

व्यवस्था ६ :४–९

४ हे इस्राएलीहरू हो, यो याद गर; परमप्रभु मात्र हाम्रा परमेश्वर हुनुहुन्छ। ५ परमप्रभु आफ्नो परमेश्वरलाई आफ्नो पूरा हृदय, पूरा प्राँण र पूरा बलले प्रेम गर। ६ आज मैले तिमीहरूलाई दिएका यी आज्ञाहरू कहिल्यै नभुल्नू। ७ ती तिम्रा छोरा–छोरीहरूलाई सिकाओ। तिमीहरू घरमा छँदा वा बाहिर टाढा जाँदा, बस्दा वा काम गर्दा तिनको घरीघरी चर्चा गर। ८ तिनलाई आफ्ना पाखुरामा बाँध। सम्झनाको लागि तिनलाई आफ्ना निधारमा लगाओ। ९ तिनलाई आफ्ना घरका ढोकाका चौकोसमा र मूल–ढोकाहरूमा लेख।

एफिसी ६ :१–४

१ बालकहरू हो, आफ्ना आमा–बाबुले भनेको मान, यो परमेश्वरलाई मनपर्ने कुरा हो। २ आफ्ना आमा–बाबुको आदर गर्नु भन्ने धार्मिक आज्ञामा मात्र यस्तो प्रतिज्ञा पनि छ। ३ त्यसो हुँदा तिमीहरूको भलाइ हुनेछ र पृथ्वीमा धेरै दिन बाँच्नेछौ। ४बुबाहरूले चाहिँ छोराछोरीहरूलाई रिस नउठाओ तर तिनिहरूलाई प्रभुको शिक्षा र तालिम दिएर हुर्काओ।

अध्ययन १५ उत्पत्ति १ :२६–२८

२६ तब परमेश्वरले भन्नुभयो, “अब हामी मानिसलाई हाम्रै स्वरूपमा, हाम्रै प्रतिरूपमा बनाऔं। तिनीहरूले माछा, चरा–चुरुङ्गी, ठूला–साना सबै घर पालुवा र जङ्गली पशुहरूमाथि अधिकार गरून्।” २७ यसरी परमेश्वरले मानिसजातिलाई आफ्नै स्वरूपमा सृष्टि गर्नुभयो। तिनीहरूलाई नर र नारी गरी सृष्टि गर्नुभयो।

२८ परमेश्वरले आशिष् दिँदै यसो भन्नुभयो, “तिम्रा धेरै छोरा–छोरीहरू होऊन् र तिम्रा सन्तानले सारा पृथ्वी भरून् र त्यसमाथि अधिकार गरून्। माछा, चरा–चुरुङ्गी र सबै जङ्गलका पशुहरू म तिम्रा हातमा दिँदै छु।”

अध्ययन १६ एफिसी ५: २५–३३ र हाशे ४:६

एफिसी ५: २५–३३

२५ लोग्नेहरू हो, ख्रीष्टले आफ्नो मण्डलीलाई ज्यान दिएर प्रेम गरेझैँ आ–आफ्ना स्वास्नीलाई प्रेम गर। २६ ख्रीष्टले मण्डलीलाई पवित्र बनाउन आफ्नो वचनद्वारा र पानीले धोएर शुद्ध बनाउनुभयो २७ र आफैंलाई दिन यो मण्डली पवित्र, निर्दोष, दाग नभएको, चाउरी नपरेको कुनै किसिमको खोट नभएको, पवित्र सुन्दर मण्डली बनाउन यसो गर्नुभयो। २८ लोग्नेहरूले पनि आ–आफ्ना स्वास्नीहरूलाई प्रेम गर्नुपर्छ। उनीहरूले आफ्ना स्वास्नीहरूलाई आफ्ना शरीरलाई झैँ माया गर्नुपर्छ किनभने स्वास्नीलाई माया गर्नेले आफैंलाई माया गर्छ। २९ कसैले पनि आफ्नो शरीरलाई हेला गर्दैन, तर यसको लालनपालन गर्दछ। यसैरी नै ख्रीष्टले आफ्ना मण्डलीको लालनपालन गर्नुहुन्छ ३० किनभने हामी उहाँकै शरीरका अङ्ग हौं। ३१ धर्मशास्त्रले भन्दछ, “यसैकारण मानिसले आफ्ना आमा–बुबालाई छोड्नेछ र स्वास्नीसँग मिल्नेछ अनि उनीहरू दुवै एउटै शरीर हुनेछन्। ३२ यो ठूलो रहस्यको कुरो हो। यही कुरा ख्रीष्ट र मण्डलीमा पनि लागु हुन्छ।

तर यो तिमीहरुमा पनि लागु हुन्छ। त्यसो हुँदा सबै लोग्नेहरूले आ–आफ्ना स्वास्नीलाई आफैंलाई झैँ माया गर्नुपर्छ अनि सबै स्वास्नीहरूले आ–आफ्ना लोग्नेलाई आदर गर्नुपर्छ।

होशे ४:६

६ मेरा प्रजाले मलाई नजानेका हुनाले तिनीहरूको विनाश निश्चय हुनेछ। तिमी पुजारीहरूले मलाई अस्वीकार गऱ्यौ र मेरो शिक्षा इन्कार गऱ्यौ। यसकारण म तिमीहरूलाई इन्कार गर्छु र तिमीहरूका सन्तानहरूलाई मेरा पुजारीहरू हुन अस्वीकार गर्छु।

अध्ययन १७ लूका १५:११–३२ हराएको छरोको दृष्टान्त

लूका १५:११–३२

११ येशुले फेरि भन्नुभयो, “कुनै मानिसका दुई छोरा थिए। १२ कान्छा छोराले बुबालाई भन्यो, “बुबा, मैले पाउनुपर्ने धन–सम्पत्तिको अंश मलाई दिनुहोस्। बुबाले आफ्नो सम्पत्ति दुबै भाइलाई बाँडिदिए।

१३ “केही दिनपछि कान्छो छोरा आफ्नो भएभरको सम्पत्ति लिएर अर्कै देशमा गयो। त्यहाँ उसले मोज–मज्जामा सबै धन उडायो। १४ सबै धन सम्पत्ति सकेकै बेलामा त्यस देशमा ठूलो अनिकाल पऱ्यो र उसले धेरै दुःख पायो १५ अनि ऊ त्यस देशको एक जना मानिसकहाँ काम गर्न भनेर गयो। त्यस मानिसले उसलाई सुँगुर चराउने काममा लगाए। १६ उसले सुँगुरको चारो खाएर भए पनि पेट भर्न चाहन्थ्यो। तर कसैले पनि उसलाई खानेकुरा दिएन। १७ “त्यतिखेर पो बल्ल उसको चेत खुल्यो र उसले भन्यो, “मेरा बुबाकहाँ नोकरहरूले पेटभरि खाएर उर्बाछन् पनि। मचाहिँ यहाँ भोक–भाकै मर्न लागिरहेको छु। १८ अब म बुबाकहाँ गएर भन्छु– “बुबा, मैले परमेश्वर र तपाईंको विरोधमा पाप गरें। १९ अब त मलाई तापईंको छोरा भन्न पनि सुहाउँदैन। तर मलाई दया गरी एक जना नोकरजस्तै सम्झेर राख्नुहोस्।” २० त्यसपछि ऊ उठेर बुबाकहाँ फर्क्यो।

“बुबाले उसलाई टाढैबाट आइरहेको देखे। उनको ह्दय मायाले भरिएर आयो र उनी छोरालाई भेट्न दगुरे र खुसी हुँदै छोरालाई अँगालो हालेर म्वाइँ खाए। २१ अनि छोराले भन्यो, “बुबा, मैले परमेश्वर र तपाईंको विरोधमा पाप गरेको छु। अब मलाई तपाईंको छोरा भन्न पनि सुहाउँदैन।” २२ तर बुबाचाहिँले नोकरहरूलाई बोलाएर भने, “झट्टै सबभन्दा राम्रो लुगा, औँठी र जुत्ता ल्याएर यसलाई लगाइदेओ। २३ अनि भोजको लागि सबै कुरो

ठीकठाक पार। मोटो बहर काट र खाएर खुसी मनाऔं। २४ मरेको यो मेरो छोरा बाँचेर आयो, ऊ हराएको थियो अब भेटियो; तब खुसीयालीको साथमा भोज सुरु भयो।

२५ "त्यति बेला जेठो छोराचाहिँ खेतमा थियो। फर्केर घरनेर आइपुग्दा उसले बाजा बजाएर धुमधामसँग नाच-गान भइरहेको सुन्यो २६ अनि एक जना नोकरलाई बोलाएर, "यो सब बाजा-गाजा, नाच-गान केको लागि हो ?" भनेर सोध्यो। २७ नोकरले भन्यो, "तपाईंको भाइ फर्केर आउनुभएको छ। उहाँ आरामै आउनुभएकोले तपाईंका बुबाले ठूलो भोज लगाएर खुसीयाली मनाउनुभएको हो।" २८ यो सुनेर दाजुचाहिँ साह्रै रिसायो र घरभित्र जान पनि मानेन। बुबाले आएर उसलाई बिन्ती गर्दै फकाउन लागे। २९ तर उसले बुबालाई यसरी जवाफ दियो, "यति वर्षदेखि मैले तपाईंको नोकरजस्तै भएर काम गरें। तपाईंले दिनुभएको सबै आज्ञा मैले मानेको छु। तर मलाई चाहिँ कहिले पनि साथीहरूसँग मिलेर खान एउटा पाठोसम्म पनि दिनुभएन।

३० तर तपाईंको धन-सम्पत्ति वेश्याहरूसँग उडाउने छोरा आउँदाचाहिँ तपाईंले यत्रो ठूलो भोज लाउनुभयो।

३१ बुबाले उसलाई भने, "हेर् छोरा, तँ त सधैँभरि मसँगै छस्। मेरो भएभरको सम्पत्ति तेरै हो ; ३२ हामीले आज भोज लगाएर खुसीयाली मनाउनु नै पर्नेथियो किनभने मरेको त्यो तेरो भाइ जिउँदो पाइयो, त्यो हराएको थियो, अब भेटियो "

अध्ययन १८ मर्कूस १०:१३-१६, यशैया १:१७ र याकूब १:२७

मर्कूस १०:१३-१६

१३ येशूले आफ्नो हात राखेर आशिष् देऊन् भनेर मानिसहरूले आफ्ना केटा-केटीहरूलाई उहाँकहाँ ल्याए। यो देखेर चेलाहरूले ती मानिसहरूलाई हकारे। १४ येशूले यो देखेर आफ्ना चेलाहरूलाई हप्काएर भन्नुभयो, "केटा-केटीहरूलाई मकहाँ आउन देओ, तिनीहरूलाई नरोक किनभने परमेश्वरको राज्य त यस्तैहरूको लागि नै हो। १५ साँच्चै म तिमीहरूलाई भन्छु, परमेश्वरको राज्यलाई केटा-केटीहरूले जस्तै गरी नलिएसम्म कोही पनि त्यसभित्र पस्न पाउनेछैन।" १६ अनि उहाँले ती केटा-केटीहरूलाई आफ्नो काखमा लिनुभयो र एक-एक जनामाथि हात राखेर आशीर्वाद दिनुभयो।

यशैया १:१७

१७ ठीक काम गर्न सिक। सबैको निसाफ गर, अत्याचारमा परेकाहरूलाई सहायता गर, टुहुरा-टुहुरीहरूको हकको खोजी गरिदेऊ, रक्षा गरिदेऊ र विधवाको पक्षमा बोल।"

याकूब १:२७

२७ परमेश्वर पितालाई मनपर्दो साँचो धर्म-कर्मचाहिँ दुःखमा परेका विधवा र टुहुरा-टुहुरीको हेर-विचार गर्नु अनि संसारका नराम्रा कुराबाट अलग रहनु हो।

अध्ययन १९ नहेम्याह ४:१-२० र नहेम्याह ६:१५-१६

नहेम्याह ४:१-२०

१ हामी यहूदीहरूले पर्खाल बनाउन थालेको सुनेर सन्बलत औधी झोकियो र हाम्रो गिल्ला गर्न थाल्यो। २ आफ्ना साथीहरू र सामरी सैनिकहरूको अघि उसले भन्यो, "यी निर्धा यहूदीहरूले के गर्छौं भनेर सोच्दा हुन् ? के तिनीहरूले सहर नयाँ गरी बनाउने हुन् ? तिनीहरूले बलिदान चढाएर एकै दिनमा काम सिध्याउँछौं भनी ठान्छन् कि कसो ? ती जलेका धूलाहरूबाट तिनीहरूले घर बनाउने ढुङ्गा निकाल्छौं भन्छन् त ?" ३ छेउमा उभिरहेको तोबियाले भन्यो, "तिनीहरूले कस्तो पर्खाल बनाउन सक्लान् र ? एउटा स्यालले पनि भत्काइदिनेछ।"

४ मैले प्रार्थना गरें, "हे परमेश्वर, सुन्नुहोस्, तिनीहरूले कसरी हामीलाई खिसी गर्दै छन्। तिनीहरूको गिल्ला तिनीहरूकै थाप्लामा परोस्। तिनीहरूका सारा धन चोरले लुटून् र तिनीहरूलाई विदेशमा कैदी भएर जानुपरोस्। ५ तिनीहरूले गरेका दुष्कर्म र पाप नभुल्नुहोस् किनकि हामी पर्खाल बनाउने हरूलाई तिनीहरूले अपमान गरेका छन्।"

६ हामीले पर्खाल बनाइरह्यौं र चाँडै त्यसको आधा उचाइसम्म उठायौं। मानिसहरू काम सिध्याउन उत्सुक थिए।

७ हाम्रो यरुशलेमको पर्खाल बनाउने काम अघि बढिरहेको छ र पर्खालका प्वालहरू पुरिँदै छन् भन्ने कुरा सुनेर सन्बलत, तोयिबा, अरबी अम्मोनी र अश्दोदीहरू औधी रिसाए। ८ तब तिनीहरूले आएर यरुशलेममाथि आक्रमण गर्ने र खलबल मच्चाउने जाल रचे। ९ तर हामीले हाम्रा परमेश्वरसित बिन्ती गरिरह्यौं र रात-दिन पहरा गर्न मानिसहरू खटायौं।

१० यहूदाका मानिसहरूले यस्तो एउटा गीत गाउँथे: "हामी बोझ बोकेर दुर्बल भएका छौं यति बिघ्न धुलो-कसिङ्गर बोकी फाल्नुपरेको छ आज कसरी हामीले पर्खाल बनाउन सकौंला र ?"

११ हाम्रा विरोधीहरूले पनि भने, "तिनीहरूले चाल पाउनु वा देख्नुअघि नै हामी तिनीहरूमाथि हमला गरेर तिनीहरूलाई मारिदिनेछौं र यस कामलाई नाश पारिदिनेछौं। १२ तर शत्रुहरूका बीचमा बास गर्ने यहूदीहरू शत्रुले हाम्रा विरुद्धमा गरेका युक्तिहरूको बारेमा हामीलाई होशियार गराउन घरीघरी आइरहन्थे। १३ यसकारण मैले मानिसहरूलाई तरवार, भाला र धनु-काँडा भिर्नलाई र आ-आफ्ना कुलअनुसार पर्खाल बनिनसकेका ठाउँ-ठाउँमा पहरा राखिदिएँ। १४ मानिसहरू चिन्तित देखिन्थे। यसकारण तिनीहरूलाई र तिनका अगुवा र भारदारहरूलाई मैले यसो भनें, "शत्रुहरूसँग नडराऔं। हाम्रा परमप्रभु कति महान् र भययोग्य हुनुहुन्छ भनी याद गर र आफ्ना स्वदेशी भाइ-बन्धुहरू, छोरा-छोरीहरू, स्वास्नीहरू र घरका लागि लडाइँ गर।" १५ हाम्रा शत्रुहरूले बुझेकि हामीलाई तिनीहरूले गरिरहेका जालसाजी पत्ता लागेको थियो। परमेश्वरले तिनीहरूको युक्ति भताभुङ्ग पारिदिनुभएको तिनीहरूले थाहा पाए। हामी आफ्ना पर्खाल बनाउने काममा लागिरह्यौं।

© यू.एम.एन. २०१३

१६ त्यसपछि मेरा मानिसहरूले आधासरो काम गर्थे र आधासरोले चाहिँ झिलम पहिरेर भाला, ढाल र धनु–काँड लिएर पहरा दिन्थे। हाम्रा अगुवाहरूले पनि १७ पर्खाल बनाउने काममा लागेका मानिसहरूलाई पूरा आड, भरोसा र मद्दत दिए। पर्खाल बनाउने सामान बोक्ने भरियाहरू पनि एक हातले काम गर्थे र अर्को हातले हतियार बोक्थे। १८ अनि काम गर्ने मानिस प्रत्येकले कम्मरमा एउटा तरवार भरिको हुन्थ्यो। तुरही फुकेर सावधान गराउने मानिस म सँग रहन्थ्यो। १९ अगुवा, भारदार र सबै मानिसहरूलाई मैले भनें, "काम टाढासम्म फैलिएर गएको छ र पर्खालमाथि हामी एक–अर्कादेखि टाढा–टाढामा हुन्छौं। २० जब तिमीहरूले तुरहीको स्वर सुन्छौ, मेरा चारैपट्टि भेला होओ। हाम्रा परमेश्वरले हाम्रो निम्ति लडाइँ गर्नुहुनेछ।"

नहेम्याह ६:१५–१६

१५ बाउन्न दिनसम्म काम गरेपछि एलूल भनिने महिनाको पच्चीसौं दिनमा पूरा पर्खाल बनिसिद्धिए। १६ छिमेकी देशमा हाम्रा शत्रुहरूले यो कुरा सुने। तिनीहरूले बुझे कि परमेश्वरको मद्दतले यो काम पूरा भएको थियो र तिनीहरूलाई लाज भयो।

अध्ययन २० यूहन्ना ११:१–१६

१ बेथानिया गाउँमा लाजरस नाउँ भएका मानिस बिरामी भएका थिए। त्यही गाउँमा मरियम र उनकी दिदी मार्था बसेका थिए। २ यिनै मरियमले एकपल्ट येशूको पाउमा अत्तर खन्याएर आफ्नो कपालले पुछेकी थिइन् र बिरामी भएका लाजरसचाहिँ ती दुई दिदी–बहिनीका भाइ थिए। ३ मार्था र मरियमले "प्रभु, जसलाई तपाईं माया गर्नुहुन्छ, तिनी बिरामी छन्," भन्ने खबर येशूकहाँ पठाए।

४ यो खबर सुनेर येशूले भन्नुभयो, "लाजरस बिरामी छन्, तर अन्तमा उनी मर्नेछैनन्। उनी बिरामी भएको त परमेश्वरको महिमाको निम्ति हो र यसैद्वारा मानिसहरूले परमेश्वरको पुत्रको पनि महिमा गर्नेछन्।" ५ येशूले मार्था, मरियम र लाजरसलाई धेरै माया गर्नुहुन्थ्यो। ६ तैपनि बिरामी भएको खबर सुने पछि उहाँ आफू हुनुभएको ठाउँमा अझै दुई दिन बस्नुभयो। ७ त्यसपछि येशूले चेलाहरूलाई भन्नुभयो, "अब हामी फेरी यहूदिया क्षेत्रमा जाऔं।"

८ चेलाहरूले भने, "गुरुज्यू, केही दिनअघि मात्र त्यहाँ यहूदी अगुवाहरूले तपाईंलाई ढुङ्गाले हानेर मार्न खोजेका थिए। फेरी तपाईं त्यही ठाउँमा जान खोज्दै हुनुहुन्छ ?"

९ येशूले भन्नुभयो, "दिनमा बाह्र घण्टा हुन्छ, होइन र ? दिउँसो हिँड्ने मानिसलाई चाहिँ ठेस लाग्दैन किनभने उसले घामको उज्यालो पाएको हुन्छ। १० तर रातमा हिँड्नेलाई ठेस लाग्छ किनभने रातमा त ऊसँग उज्यालो हुँदैन।" ११ त्यसपछि येशूले भन्नुभयो, "हाम्रा साथी लाजरस निद्रामा परेका छन्। अब म उनलाई बिउँझाउन जान्छु।"

१२ चेलाहरूले भने, "प्रभु, यदि उनी निदाएका छन् भने त निको हुनेछन्"

१३ येशूको भनाइको अर्थचाहिँ लाजरस मरिसके भन्ने थियो। तर चेलाहरूले चाहिँ लाजरस साँच्चै निदाएका मात्रै छन् भन्ने सम्झेका थिए। १४ त्यसकारण येशूले सिधै भन्नुभयो, "लाजरस मरिसकेका छन्। १५ तर तिमीहरूको विश्वास बढोस् भनेर नै म त्यहाँ तुरुन्तै नगएको हो। त्यसैले मलाई खुसी लागेको छ। अब हिँड, हामी उनीकहाँ जाऔं।" १६ येशूका चेलाहरूमध्ये दिदुमस भन्ने थोमाले आफ्ना साथीहरूलाई भने, "गुरुज्यूसँगै जाऔं र मर्नुपरे पनि मरौं।"

अध्ययन २१ यूहन्ना ११:१७–४४

१७ येशू बेथानियामा आइपुग्नुहुँदा लाजरसलाई चिहानमा राखेको चार दिन भइसकेको थियो। १८ बेथानिया यरुशलेम सहरबाट तीन किलो मिटर जति टाढा पर्थ्यो। १९ यहूदिया क्षेत्रबाट धेरै मानिसहरू मार्था र मरियमलाई भाइ मरेको दुःखमा सान्त्वना दिन आएका थिए। २० येशू आउँदै हुनुहुन्छ भनेको सुनेर मार्था उहाँलाई बाटैमा भेट्न गइन्, तर मरियमचाहिँ घरमै बसिन्। २१ येशूलाई भेटेर मार्थाले भनिन्, "प्रभु, तपाईं यहाँ हुनुहुँदो हो त मेरो भाइ मर्ने थिएन। २२ तर अहिले पनि म जान्दछु, तपाईंले जे मागे पनि परमेश्वरले तपाईंलाई दिनुहुन्छ।"
२३ येशूले मार्थालाई भन्नुभयो, "तिम्रो भाइ फेरि बिउँतनेछ।"

२४ मार्थाले भनिन्, "हुन त हो प्रभु, संसारको आखिर दिनमा मरेकाहरू सबै बिउँतदा ऊ पनि बिउँतनेछ भन्ने मलाई थाहा छ।"

२५ येशूले भन्नुभयो, "मरेकाहरूलाई बिउँताउने र जीवन दिने म नै हुँ। मलाई विश्वास गर्ने जोसुकै होस्, मरे पनि बाँच्नेछ २६ मलाई विश्वास गरेर बाँचेपछि ऊ फेरि कहिल्यै पनि मर्नेछैन। के तिमी यो कुरा विश्वास गछ्यौ ?"

२७ मार्थाले भनिन्, "ज्यू प्रभु, तपाईं संसारमा आउनुहुने परमेश्वरका पुत्र ख्रीष्ट हुनुहुन्छ भनेर म विश्वास गर्छु।"

२८ यति भनेर मार्था गइन् र मरियमलाई सुटुक्क बोलाएर भनिन्, "गुरुज्यू आइपुग्नुभयो र तिमीलाई बोलाउँदै हुनुहुन्छ।" २९ यो कुरा सुन्नेबित्तिकै मरियम उहाँलाई भेट्न उठेर गइहालिन्। ३० त्यति बेलासम्म येशू गाउँमा आइपुग्नुभएको थिएन। उहाँ मार्थाले भेटेको ठाउँमा नै हुनुहुन्थ्यो । ३१ भाइ मरेको शोकमा सान्त्वना दिन आएका मानिसहरूले मरियमलाई हतारिएर गएकी देखे। भाइको चिहानमा रुन गएकी हुन् की भन्ने सम्झेर तिनीहरू उनको पछि–पछि लागे।

३२ येशू भएको ठाउँमा पुग्दाखेरि मरियमले उहाँको पाउमा परेर भनिन्, "प्रभु, तपाईं यहाँ हुनुहुँदो त मेरो भाइ मर्ने थिएन।" ३३ मरियम रोइरहेकी थिइन् र तिनीसँग आएका मानिसहरू पनि रोइरहेका थिए। यो देखेर येशू हृदयदेखि नै दुःखी हुनुभयो ३४ र सोध्नुभयो, "तिमीहरूले लाजरसलाई कुन चिहानमा राख्यौं ?" तिनीहरू भने, "प्रभु, आएर हेर्नुहोस्।" ३५ त्यति बेला येशू पनि रुनुभयो। ३६ यो देखेर भेला भएका मानिसहरूले एक अर्कासँग भने, "हेर, उहाँले लाजरसलाई कति धेरै माया गर्नुहुन्थ्यो" ३७ तर कसै–कसैले भने, "के अन्धालाई आँखा देख्ने बनाउने यिनै होइनन् र ? के यिनले लाजरसलाई मर्नदेखि बचाउन सक्दैनथे र ?"

३८ येशू फेरि हृदयदेखि नै दुःखी हुनुभयो र चिहानतिर जानुभयो। त्यो एउटा गुफा थियो र त्यसको मुख ठूलो ढुङ्गाले ढाकिएको थियो। ३९ येशूले भन्नुभयो, "त्यस ढुङ्गालाई हटाइदेओ।" लाजरसकी दिदी मार्थाले भनिन्, "प्रभु, उसलाई चिहानमा राखेको त आज चार दिन भयो, यति बेलासम्म त गनाइसक्यो होला।"

४० येशूले तिनलाई भन्नुभयो, "विश्वास गर्‍यौ भने तिमीले परमेश्वरको महान् शक्ति देख्नेछौ भनेर मैले भनेको होइनँ र ?" ४१ तिनीहरूले चिहानको मुखबाट ढुङ्गा हटाए अनि येशूले स्वर्गतिर हेरेर भन्नुभयो, "धन्यवाद छ पिता, तपाईंले मेरो बिन्ती सुन्नुभयो। ४२ तपाईंले मेरो कुरा सधैँ सुन्नुहुन्छ, त्यो मलाई थाहा छ। तपाईंले मलाई संसारमा पठाउनुभएको हो भन्ने कुरा यहाँ भएका मानिसहरूले विश्वास गरून् भनेर म तपाईंलाई यो बिन्ती चढाउँदै छु।" ४३ यति भनिसकेपछि येशूले ठूलो सोरमा बोलाउनुभयो, "हे लाजरस, बाहिर आऊ। तब मरको लाजरस उठेर बाहिर आए। उनी टाउकोदेखि खुट्टासम्मै कात्रोले बेरिएका थिए। येशूले मानिसहरूलाई भन्नुभयो, "कात्रो फुकाएर उनलाई जान देओ।"

अध्ययन २२ १ कोरिन्थी १५:३५–५८

३५ कसैले भन्ला, "कसरी मरेको फेरि बिउँतन्छ अनि बिउँतदा कस्तो शरीर हुन्छ ?" ३६ कस्तो अबुझ; तिमीहरूले बीउ छर्दा नमरीकन उम्रँदैन। ३७ तिमीहरूले गहुँ वा अरू कुनै अन्न छर्दा बीउ मात्रै छर्छौ, बढेको बोट नै त छर्दैनौ। ३८ परमेश्वरले आफ्नो इच्छानुसार त्यस बीउलाई रूप दिनुहुन्छ।

उहाँले प्रत्येक बीउलाई सुहाउने जिउ दिनुहुन्छ। ३९ सबै प्राणीको शरीर एकै किसिमको शरीर हुँदैन। मानिसको शरीर एक किसिमको छ भने पशुको अर्कै किसिमको अनि चरा–चुरुङ्गीको एक किसिमको छ त माछाको अर्कै किसिमको। ४० आकाशमा हुने घाम, जून र ताराहरूको आफ्नै रूप छ, र पृथ्वीमा हुने प्राणीहरूको पनि आफ्नै रूप छ। ४१ सूर्यको एक किसिमको तेज छ, चन्द्रमाको अर्कै किसिमको तेज, तारा अझ अर्कै किसिमको। ती ताराहरूमा बेग्ला–बेग्लै किसिमको तेज छ। ४२ मरेकाहरू बिउँतदा पनि यस्तै हुन्छ। गाडिंदा शरीर मर्ने भएर गाडिन्छ तर बिउँतदा अमर बनेर उठ्नेछ। ४३ गाडिंदा हाम्रो शरीर नराम्रो र कमजोर हुन्छ, फेरि बिउँतदा राम्रो र शक्तिशाली भएर आउँछ।४४ गाडिंदा हाड–मासुको शरीर भएर गाडिन्छ, फेरि बिउँतदा आत्मिक शरीर भएर बिउँतनेछ। हाड–मासुको शरीर हुन्छ, यसरी नै आत्मिक शरीर पनि हुन्छ। ४५ त्यसैले धर्मशास्त्रमा यो लेखिएको छ, "पहिलो मानिस आदमचाहिँ जीवन पाउने मानिस थिए।" तर आखिरी आदम (खीष्ट) चाहिँ जीवन दिने आत्मा नै हुनुहुन्छ। ४६ तैपनि आत्मिक पहिलो होइन। हाड–मासुको शरीर नै पहिले आयो अनि त्यसपछि आत्मिक शरीर आउनुभयो। ४७ पहिले आदम पृथ्वीको माटोबाट बनियो, दोस्रो आदमचाहिँ स्वर्गबाट आउनुभयो। ४८ पृथ्वीका मानिसहरू माटोले बनाएको जस्तै हुन्, स्वर्गका मानिसहरूचाहिँ स्वर्गबाट आउनुभएका मानिसजस्तै हुन्छन्। ४९ हामीले अहिले माटाले बनेको शरीर लिएका छौं। त्यसरी नै पछि हामी स्वर्गको मानिसको रूपमा नयाँ शरीर लिनेछौं।

५० भाइहरू, मैले भन्न खोजेको चाहिँ यो रगत र मासुले परमेश्वरको राज्यमा पस्ने हक पाउन सक्दैन। नाश हुनेले नाश नहुने हक पाउन सक्दैन। ५१ सुन, म एउटा रहस्यको कुरो भन्छु, हामी सबै त मर्नेछैनौं, तर सबै जना फेरिनेछौं। ५२ त्यो आखिरी बिगुलको आवाज हुनेबित्तिकै मरेकाहरू फेरि कहिले नमर्ने भई उठ्नेछन्। आँखाकै पलमा हामी फेरिनेछौं। बिगुल बज्नेछ र मरेकाहरू कहिले नमर्ने भई हामी सबै फेरिनेछौं। ५३ मर्ने अमर बन्नुपर्छ, मरेर जाने नमर्नेमा बदलिनुपर्छ। ५४ नाश हुने नाश नहुने हुँदा मर्ने नमर्ने भएर फेरिंदा धर्माशस्त्रले भनेको कुरा पूरा हुन्छ, "मृत्यु नै मारियो, जित पूरा भयो," ५५ "खै मृत्यु, तँले कहाँ जितिस् ? मृत्यु तेरो शक्ति खै?"

५६ मृत्युको शक्ति पाप हो, पापको शक्ति नै व्यवस्था हो। ५७ तर परमेश्वरलाई धन्यवाद होस्, उहाँले हाम्रो प्रभु येशू खीष्टद्धारा हामीलाई जित दिनुहुन्छ।

५८ त्यसैकारण प्यारा भाइहरू, प्रभुका कामको लागि बगाएको पसीना खेर जाँदैन। अनिधो कुरालाई मनमा लिएर दह्रो भई नडगी प्रभुको काममा सधैँलागि रहो।

अध्ययन २३ प्रेरित २: ४२–४७

४२ तिनीहरू प्रेरितहरूसँग सिक्ने, संगति गर्ने, भोजमा भाग लिने र प्रार्थनामा लगातार लागिरहने गर्दथे। ४३ प्रेरितहरूले अचम्मका कामहरू गर्दै धेरै चिन्हहरू देखाउँदथे। त्यसो हुँदा मानिसहरूले परमेश्वरको डर मान्न लागे। ४४ प्रभुमा विश्वास गर्नेहरू सधैं भेला हुन्थे। तिनीहरूका सबै कुरा साझा हुन्थे। ४५ तिनीहरूले आफ्ना जग्गाजमिन र चीजबीच बेचेर एक–अर्काको खाँचोअनुसार बाँड्ने गर्दथे। ४६ दिनहुँ तिनीहरू मन्दिरमा जम्मा हुन्थे र घर–घरमा मिलेर खुसी र नम्र भएर भोजन खान्थे ४६ र सधैं परमेश्वरको प्रशंसा गर्थे। अरू मानिसहरूले पनि तिनीहरूलाई मन पराउँथे। उद्धार पाएकाहरूको सङ्ख्या तिनीहरूको झुण्डमा प्रभुले दिनदिनै बढाइदिनुभयो।

लिन र बिल हाइवेलद्वारा प्रस्तुत नयाँ संस्करण

४२ कोही एच.आई.भी. संक्रमित र कोही स्वस्थ विश्‍वासीहरू एकसाथ भेला हुन्थे र आफूलाई प्रेरितहरूका शिक्षामा समर्पण गर्दै सँगै मिलेर रोटी भाँच्ने र प्रार्थना गर्ने काममा सँगसँगै लाग्दथे। ४३ तिनीहरू आपसमा गहिरो सङ्गति गर्दथे। हरेकजना परमेश्‍वरको भय मान्दथे। जसै तिनीहरू सबै मिलेर समुदायमा रोगका जीवाणु फैल्याउने भाइरसविरुद्ध सङ्घर्ष गर्दैजाँदा प्रेरितहरूद्वारा अनेक किसिमका चिन्ह र आश्‍चर्यकर्म हुन्थे।

४४ सबै विश्‍वासीहरू चाहे संक्रमित होऊन् वा स्वस्थ, सबैका सबैथोक साझा थिए। ४५ हुनेहरूले आ–आफ्नो मालमत्ता र सम्पत्ति बेचेर उदार चित्तसँग र खुला हृदयले मण्डलीमा ल्याउँथे। खाँचोमा परेकाहरूलाई दिन्थे। ४६ तिनीहरूमा सक्नेहरू मन्दिरमा भेला हुन्थे, त्यसैगरी तिनीहरू अभावग्रस्त र रोगले थलिएका मानिसहरूका घरघरमा पनि भेला हुन्थे र खाँचोमा परेकाहरूलाई सकेको सहायता गर्थे। तिनीहरू खुशी मनले आपसमा बाँडीचुँडी खान्थे। ४७ तिनीहरू परमेश्‍वरको प्रशंसा गर्दै र मण्डलीभन्दा बाहिरका मानिसहरूबाट समेत प्रशंसा पाउँदै तिनीहरू आनन्दसाथ सामूहिक जीवन जिउँथे, त्यसो हुँदा एच.आई.भी. र एड्सले निम्त्याएको लाज, हीनताभास र असहज अवस्थालाई जित्ने अनुग्रह तिनीहरूलाई मिल्दथ्यो। यसरी उद्धार पाउनेहरूमध्ये कति दीर्घायु जीवन बाँच्न सक्ने तुल्याएर, कसैलाई त मृत्युको मुखैबाट बचाएर सम्मानसाथ परमेश्‍वरको उपस्थितिमा रहनका लागि धेरै मानिसहरूको सङ्ख्या परमेश्‍वरले तिनीहरूमा दिनदिनै थपिदिनुहुन्थ्यो।

ISBN 978-9937-8770-0-8

पोष्ट बक्स नं. १२६
थापाथली, काठमाडौं
फोनः (९७७) १ ४२२८११८, ४२६८९००
फ्याक्सः (९७७) १ ४२२५५५९
communications@umn.org.np
umn.org.np

© UMN 2013