क्षमा तथा मिलाप सेवा

Forgiveness and Reconciliation

Repentance

forgiveness

पश्चाताप

मिलाप

Reconciliation

TRAUMA

आघात

क्षमा

छलफलको निम्ति सामाग्रीहरु पनि समावेश गरिएको छ

यूनाईटेड मिसन टु नेपाल
UNITED MISSION TO NEPAL

पोष्ट बक्स नं. १२६, काठमाडौं, नेपाल
फोनः ९७७ १ ४२२८ ११८, ४२६८ ९००
फ्याक्सः ९७७ १ ४२२५ ५५९
marketing@umn.org.np
www.umn.org.np

परिचय

छलफल पुस्तिकामा तपाईंलाई स्वागत छ ।

यस सानो छलफल पुस्तिकामा हामी यस वृत्तचित्रमा उल्लेख गरिएका मुख्य ६ ओटा विषयहरू समेट्नेछौं । यसका प्रश्न तथा कार्यकलापलाई तपाईं व्यक्तिगत रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, तर केही व्यक्तिलाई सामेल गरी समूहमा छलफल गरेमा यो अझ प्रभावकारी हुनेछ ।

यसका विषयहरू:

१. युद्ध तथा हिंसा
२. शान्ति प्रक्रियामा मण्डली (चर्च) को भूमिका
३. पश्चाताप
४. क्षमा
५. मेलमिलाप
६. आघात र चङ्गाइ

१. युद्ध तथा हिंसा

वि.सं. २०५२ देखि वि.सं.२०६२ सम्म नेपालले नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माओवादी र सरकारी सुरक्षा बलका बीचको १० वर्षे गृह-युद्धको अनुभव गऱ्यो । यस अवधिमा १२,८०० भन्दा बढी मानिसहरू मारिए (४,५०० माओवादीबाट र ८,२०० सरकारी सुरक्षा बलबाट), र करीब एक लाखदेखि डेढ लाख मानिसहरू आन्तरिक रूपमा शरणार्थी हुन बाध्य भए । दुवै पक्षबाट यातना, कुटाई पिटाई, अपहरण तथा हत्या जस्ता मानव अधिकार विरोधी जघन्य घटनाहरू घटाइए । धेरै परिवारहरूलाई बेपत्ता पारिएका आफन्तहरूको अझै अत्तोपत्तो छैन ।

मृत्यु तथा शारीरिक चोटका अलावा गृह-युद्धले राज्यका विकट गाउँ बस्तीमा संचालित आर्थिक तथा विकासका गतिविधिहरू माथि बन्देज लगाएर गरिबी बढाइदियो । विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने नेपालको ठूलो श्रोत पर्यटन व्यवसाय ओरालो लाग्यो । स्वास्थ्य तथा शिक्षा जस्ता आधारभूत आवश्यकतामा खर्च गरिनुपर्ने पैसा सेना र प्रहरी परिचालनमा लगाइयो । चौतर्फी क्रियाशील रहेका सामाजिक संघसंस्थाहरूले चलाइआएका महत्वपूर्ण कार्यक्रमहरूलाई बन्देज गरियो र कतिपय संस्थाहरू सधैंका लागि बन्द भए । अनि विगत चार पाँच दशकदेखि ठूलो प्रयासले खडा गरिएका विकास निर्माणका पूर्वाधारहरू चकनाचूर पारिए । जबरजस्ती थोपरिने बन्द र चक्काजाम, अराजक चन्दा आतकं तथा उद्योग संचालक र मजदुरमाथि हुने सांघातिक हमलाका कारण उद्योगधन्दा लगभग शुन्य नै भए । धेरैले आफ्नो रोजगारी गुमाए भने दैनिक ज्यालामजदुरी गरी खानेहरू काम पाउन छोडे । विद्यालयहरूलाई विद्रोहको केन्द्र बनाउने रणनीतिका कारण शैक्षिक तथा सामाजिक क्रियाकलापहरू ठप्प भए र आतङ्कका कारण सरकारी तथा सामाजिक कार्यकर्ताहरू विकट गाउँहरूबाट पलायन भई शहर केन्द्रित हुन थाले ।

परिवार र समुदायलाई एकै ठाउँमा बाँधेर राख्ने पारस्परिक, सामाजिक तथा धार्मिक संरचनाहरूलाई समेत हिंसालै चकनाचूर पारिदियो । मानिस-मानिस बीचको विश्वास टुट्यो र परिवार र समुदायहरू टुक्रिए । द्वन्द्वबाट जोगिन तथा खस्किंदो आर्थिक समस्याको समाधानमा देशको युवा जनशक्ति काम वा शिक्षाको खोजीमा विदेशिन थाल्यो । गाउँ निकालामा परेर शहरतिर बसोबास गर्ने सदस्यहरू महत्वपूर्ण चाडवाड तथा पारिवारिक जमघटमा गाउँ फर्किन पाएनन् । फलस्वरुप नेपाली समाजमा कायम रहेको दरिलो पारिवारिक सम्बन्धमा पनि ह्रास आउन थाल्यो ।

वि.सं. २०६३ मंसिर ५ गते (तदनुसार २१ नोभेम्बर २००६) का दिन माओबादी र तत्कालिन सरकारका बीचमा भएको वृहत शान्ति सम्झौताले विगतको रक्तपातपूर्ण युद्धलाई रोके पनि शान्ति निर्माणका लागि अझ धेरै वर्षहरू लाग्नेछन् । अल्पसंख्यक समुदायहरूले आफ्ना माग पूरा गराउन हिंसापूर्ण बाटो रोज्नुपर्ने जानिसकेका छन् । त्यसैले पटक पटक बन्द र स्थान विशेषमा हुने हिंसाले आज पनि मानिसहरू पीडित भइरहेका छन् । वि.सं. २०६४ सालको संविधान सभामा विजयी माओवादीको संयुक्त सरकार वर्ष दिन बितिसक्दा पनि शान्त, समुन्नत र स्थिर प्रजातान्त्रिक राष्ट्र निर्माणमा अघि बढ्न अझै संघर्ष गरिहेको छ ।

महिला तथा बालबालिकाहरूका विरुद्धमा हुने हिंसालाई पनि हाम्रो यस छलफलले मुद्दाको विषय बनाएको छ, यद्यपि यो युद्धसित प्रत्यक्ष सम्बन्धित छैन । अन्य कैयौं द्वन्द्वमा झैं युद्धको प्रत्यक्ष प्रभाव हाम्रो समाजका गरीब, महिला तथा बालबालिकाहरूले खेपेका छन् ।

१. माथिको छलफलअनुसार गाउँका गरीब परिवारहरूमाथि द्वन्द्वले कस्तो असर पार्न सक्छ ? तर सम्पन्न परिवारहरू कसरी यसको पूर्ण प्रभावबाट उम्कन सक्दछन् ?
२. हिंसात्मक द्वन्द्वका बेलामात्रै यस्तो हुन्छ, अरू बेला हुँदैन भन्ने तपाईं ठान्नुहुन्छ ? त्यसो भए तपाईंको जवाफलाई पुष्टि गर्ने उदाहरणहरू दिनुहोस् ।
३. द्वन्द्वले परिवारभित्रको सम्बन्धलाई कसरी असर पार्न सक्छ ?
४ कति मानिसहरू कहिलेकाहिं युद्ध आवश्यक पर्छ भन्ने ठान्छन् ? तपाईं के भन्नुहुन्छ ?
५. द्वन्द्वात्मक परिस्थितिमा महिलाहरूले प्राय: भिन्नै प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउँछन् । यस विचारमा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ ? समाजमा परिवर्तन ल्याउन यी भिन्न प्रतिक्रियाहरूलाई कसरी उपयोग गर्न सकिएला ?
६. वृत्तचित्रमा यूनाईटेड मिसन टु नेपाल (यू.एम.एन.)जब की बालकुमारी गुरुङ भन्छिन्, “विगतको १० वर्षे युद्धले लगाएका चोटहरू निको हुन बाँकी नै छ ।” युद्ध सकिंदा वा नहुँदा पनि तपाईंको समुदायमा द्वन्द्वले लगाएका कस्ता चोटहरू निको हुन बाँकी छन् ?
७. कसैले भनेका छन्, “शान्ति निर्माण प्रक्रिया यति महत्वपूर्ण छ, यो राजनीतिज्ञहरुको जिम्मामा मात्र सुम्पिनु हुँदैन ।” द्वन्द्व प्रभावित आफ्नो समुदायमा शान्ति स्थापना, चङ्गाइ र आशा जगाउन जनसाधारणले के गर्न सक्छन् भन्ने तपाईंको विचार छ ?

प्रयोग: तपाईको समुदायमा शान्ति निर्माणमा सहयोगी ठहरिने कुनै सानो कामको योजना गर्नुहोस् ।

२. शान्ति प्रक्रियामा मण्डली (चर्च)को भूमिका

देशैभरि तीव्र गतिमा बृद्धि भइरहे पनि बहुसंख्यक हिन्दू समाजका बीच क्रिश्चियन समुदाय अल्पमत मै छ । प्रोटेस्टेन्ट क्रिश्चियन समुदाय नेपाली जनसंख्याको केवल ०.५ प्रतिशत मात्र छ । “अन्यले सो संख्या १.८९ प्रतिशत भएको पनि दाबी गर्दछन् ।”

१. वृत्तचित्रमा बालकुमारी भन्छिन्, “नेपालको शान्ति प्रक्रियामा नेपाली मण्डलीको पनि भूमिका छ ।” तपाईं के विचार गर्नुहुन्छ ?
२. केही क्रिश्चियनहरू युद्धलाई गलत मान्छन् र कतिपय देशका सरकारहरूले आपतकालिन समयमा क्रिश्चियनहरूलाई युद्धको अलावा अन्यत्रै खटाउँछन् । यी केही क्रिश्चियनहरूले युद्धमा सामेल हुन नचाहनुको कारण के होला ?
३. शान्ति प्रक्रियामा नेपाली क्रिश्चियन समुदायले गर्न सक्ने केही कामहरूको सूची बनाउनुहोस् । यस सूचीलाई प्राथमिकताका आधारमा क्रमबद्ध गर्नुहोस् ।

४. क्रिश्चियन धर्मशास्त्र बाइबलबाट मत्ती पुस्तकको अध्याय ५ को १-१२ पदसम्म अध्ययन गर्नुहोस् । आफ्ना चेलाहरू मेलमिलाप गराउनेहरू बन्नुपर्छ भन्दा येशूको मनमा कस्तो खालको द्वन्द्व वा युद्ध थियो होला भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?
५. नेपालको क्रिश्चियन समुदायभित्रै अनेकौं द्वन्द्वहरू छन् । त्यसैले यी द्वन्द्वहरू समाधान गरी शान्तिपूर्ण समाजमा परिणत नभई मण्डलीले देशको शान्ति प्रक्रियामा भूमिका खेल्न सक्दैन भन्ने केही मानिसहरूको तर्क छ । तपाईं के भन्नुहुन्छ ?
६. येशूको मृत्यु तथा पुनरुत्थान भएको केही समयपछि बृद्धि हुँदै गएको क्रिश्चियन मण्डलीभित्र एउटा ठूलो असमझदारी उत्पन्न भएको थियो । यसका बारेमा बाइबलमा प्रेरित पुस्तकबाट १५:१-३० पदहरु पढ्नुहोस् । यो द्वन्द्व समाधान गर्न तिनीहरूले कस्ता उपायहरू अपनाएको तपाईं देख्नुहुन्छ ?
७. नेपालको शान्ति प्रक्रियामा मण्डलीले अन्य आस्थाका मानिसहरूसित मिलेर योगदान गर्न सक्ने केही उपायहरू छन् कि ?

प्रयोग : तपाईं कुनै मण्डलीको सदस्य हुनुहुन्छ भने, आफ्ना मण्डलीमा बिग्रिएका सम्बन्धहरूलाई तपाईं कसरी सुधार गर्नुहुन्छ ?

३. पश्चाताप

यस वृत्तचित्रमा नेपाली मण्डलीका अगुवाहरूले आ-आफ्ना पाप तथा गल्तिलाई एउटा कागजमा लेखेर पश्चाताप स्वरूप सांकेतिक रूपमा त्यस कागतलाई काठको क्रूसमा टाँगेका छन् ।
“पापको पश्चातापले चङ्गाइको शक्ति ल्याउँछ र परमेश्वरलाई हाम्रो परिस्थितिमा निमन्त्रणा दिन्छ” वृत्तचित्रमा अफ्रिकन इन्टरप्राइजका इम्मानुएल कोपे भन्छन्, “पश्चातापको अर्थ विगतको गल्ति सम्झेर दुःखी हुनु मात्र होइन, तर आफ्नो गल्तिले ल्याएको हानिको क्षतिपूर्ति हुन सक्ने कुनै काम पनि गर्नु हो ।”
१. नेपाली क्रिश्चियनहरूले यस वृत्तचित्रमा सामूहिक रूपमा पश्चाताप गरेका छन् । यिनीहरूले के को पश्चाताप गरेका होलान् ? चङ्गाई पाउन किन पश्चाताप पहिलो महत्वपूर्ण कदम हो ?
२. दश वर्षे युद्धको निम्ति तपाईं कसलाई जिम्मेवार ठान्नुहुन्छ ?
३. क्रिश्चियन धर्मशास्त्रमा यूहन्नाको पहिलो पत्रको १:८-१० खण्ड पढ्नुहोस् । कसरी सबै मानिसहरू विगतमा भएको खराबीको जिम्मेवार हुन सक्छन् ?
४. के एक वा दुई जनाले आफ्नो समूह वा राष्ट्रको पक्षमा पश्चाताप गर्न सक्छ ?
५. अन्य धर्महरूमा पश्चाताप गर्ने सम्बन्धमा के सिकाइएको छ ? तपाईंको समुदायमा मानिसहरू कसरी आफ्नो गल्तिको पश्चाताप गर्छन् ?

प्रयोग : वृत्तचित्रमा मण्डलीका अगुवाहरूले जस्तै कागतको एउटा पन्ना लिनुहोस् र आफूले पश्चाताप गर्न चाहेका केही कुराहरू लेख्नुहोस् । काठको क्रूस उपलब्ध छ भने, त्यस कागतलाई त्यही क्रूसमा टाँगिदिनुहोस् । आफूले गरेका गल्तिहरूको निम्ति मनमनै पश्चाताप गर्नुहोस् र अब उसो भिन्नै व्यक्ति बन्ने सामर्थ्य माग्नुहोस् । अब त्यस कागतको टुक्रालाई आगोमा जलाउनुहोस् र परमेश्वरले आफूलाई दिएको क्षमादान विश्वासद्वारा ग्रहण गर्नुहोस् ।

४. क्षमा

“हामीभित्र संग्रहित परमेश्वरको अनुग्रहको शक्तिले हामीलाई क्षमा दिने सामर्थ्य दिन्छ” भन्छन्, यू.एम.एन.का जो क्याम्पबेल । क्षमा दिनु र क्षमा प्राप्त गर्नुका बीचमा गहिरो भिन्नता छ । बाइबलमा येशू भन्नुहुन्छ, “तिमीहरूले मानिसहरूका अपराध क्षमा गर्‍यौ भने स्वर्गमा हुने तिमीहरूका पिताले पनि तिमीहरूलाई क्षमा गर्नुहुनेछ । तर तिमीहरूले मानिसहरूका अपराध क्षमा गरेनौ भने तिमीहरूका पिताले तिमीहरूका अपराध क्षमा गर्नुहुनेछैन ।” (मत्ती ६:१४-१५)
वास्तवमा योभन्दा सरल अर्को भनाई छैन ।

धेरै नेपालीले थुप्रै कुरामा क्षमा दिनुपर्नेछ । धेरै जनाले साहू-सामन्तीको अन्याय सहेका छन्, चुनेर पठाएका राजनैतिक नेताहरूद्वारा धोखा पाएका छन्, युद्धका समयमा राज्य र माओवादी दुवै पक्षबाट ठूलो हिंसा सहेका छन् । धेरैले आफ्ना खेतवारी, घर-घुर्‍यान, पेशा-नोकरी तथा अवसर र आफन्तहरू समेत गुमाएका छन् । हाम्रा समुदायहरू छिन्नभिन्न पारिएका छन् र हाम्रो जीवन नै अमिलो बनाइएको छ ।
यति ठूलो चोटले पीडित देशलाई नेपाली क्रिश्चियनहरूले कसरी भविष्यको आशा दिलाउन सक्छन् ? केवल शब्दमा होइन तर व्यवहारमा वास्तविक “क्षमादान” को के अर्थ हुन्छ ? नेपालको यस अवस्थामा क्षमादान कति महत्वपूर्ण छ ?

१. क्षमादानको अर्थ केवल “माफ पाऊँ” भने भन्दा गहिरो हुन्छ । साथै क्षमादान एकपटक हुने कुरा नभएको धेरैले अनुभव गरेका छन् । त्यस्तै, कसैलाई क्षमा दिँदा क्षमा दिनेले ने लाभ पाउने कतिको ठम्याइ छ । तपाईं के भन्नुहुन्छ ?
२. समूहमा यो छलफल चलाइरहनुभएको छ भने, कृपया यो अभ्यास गर्नुहोस् : कसैलाई कहिल्यै कुनै कुरामा क्षमा दिएका कोही भए, तिनलाई उभिन आग्रह गर्नुहोस् । त्यस्तै, कहिल्यै कसैबाट कुनै कुरामा क्षमा पाएका कोही भए, तिनीलाई पनि उभिने आग्रह गर्नुहोस् । अब दुवैलाई बसाउनुहोस् । अनि क्षमा दिन कति कठिन वा सजिलो भयो, अथवा कसैबाट क्षमा पाउँदा कस्तो महसुस भयो सोबारेमा उनीहरूलाई भन्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
३. कसैलाई क्षमा दिन हामीलाई किन यति धेरै कठिन भएको होला ? अरूलाई क्षमा दिन हामीलाई रोक्ने बाधाहरू के के हुन् ?
४. क्षमादान दिनु र मानिसहरूका गल्तिलाई ठीकै छ भन्नुका बीचमा के भिन्नता छ ?
५. क्षमादानले विगतका पीडापूर्ण स्मृतिहरूलाई मेटाइदिन्छ भन्ने तपाईं मान्नुहुन्छ ? होइन भने त्यस्ता स्मृतिहरूलाई कसरी निको पार्न सकिन्छ ?
६. क्षमादानका विषयमा अरूहरूभन्दा क्रिश्चियनहरू बढी व्यवहारिक हुनुपर्ने होइन र?

प्रयोग : तपाईंका विरुद्ध गल्ति गरेकोले तपाईंले कसैलाई क्षमा दिनु आवश्यक छ ? छ भने एउटा योजना बनाउनुहोस् र त्यसमा काम गर्न थाल्नुहोस् । फोन गर्नुहोस्, चिठ्ठी वा इमेल लेख्नुहोस्, अथवा उस/उनलाई भेटेर उक्त विषयमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

५. मेलमिलाप

"हाम्रा परमेश्वर मिलापका परमेश्वर हुनुहन्छ । येशू ख्रीष्टद्वारा उहाँले हामीलाई आफूमा मिलाप गराउनुभएको छ" दिव्यराज खनाल (ने.ध.शि.स.) वृत्तचित्रमा भन्छन् । त्यस्तै, यू.एम.एन.का डेभिड मकड्डी पनि भन्छन्, "सर्वप्रथम मण्डलीहरू (अर्थात् क्रिश्चियनहरू) ले क्षमा र मिलापको अनुभव गर्नुपर्छ । तब मात्र यसले क्षमा र मिलापको सन्देशलाई समाजमा लैजान सक्छ ।"

हालैका वर्षहरूमा दक्षिण अफ्रिका तथा उत्तरी आयरल्याण्डजस्ता देशहरूमा मिलापका स्पष्ट उदाहरणहरू हामी देखिरहेका छौं । दशकौंदेखि चलेको गृहयुद्धको समाप्ति भए पनि यी देशहरू शान्ति र मिलापको लामो यात्रामा अग्रसर भइरहेका छन् ।

१. क्रिश्चियन धर्मशास्त्रबाट प्रेरित ९:१-१९ खण्ड पढ्नुहोस् । पावल नामका यी व्यक्ति परमेश्वरका विरोधी थिए । तर परमेश्वरले उनका क्रियाकलापहरूलाई न्यायको कठघरामा जाँच्न चाहनुभएन । बरु, क्षमादान दिएर उहाँले पावललाई आफूसित मिलापमा ल्याउनुभयो ।
२. यी पावलको जीवनमा त्यसपछि के के परिवर्तनहरू देखिए (सोही अध्यायको खण्ड २०-२५) ?
३. आजको आधुनिक विश्वका लागि मिलापको अर्थ के हुन्छ ?
४. नेपाल वा तपाईंको देशमा कुन कुन मानिसहरूका बीचमा मिलाप आवश्यक छ ?
५. आजको हाम्रो समाजमा शत्रुहरूका बीचमा कसरी मिलाप सम्भव हुन सक्ला ?

प्रयोग : कहिलेकाहिं वर्षौं पहिले भएका पारिवारिक समस्याहरूका कारण परिवारहरू छिन्न भिन्न भई टुक्रिन्छन् । यो कुरा तपाईंको परिवार वा तपाईंले चिनेको कुनै परिवारमा लागू भएको देखियो भने तिनलाई मिलापमा ल्याउन तपाईं कस्ता प्रक्रियाहरू अपनाउनुहुन्छ ?

६. आघात र त्यसको चङ्गाइ

वृत्तचित्रमा यू.एम.एन.की जानेट क्याम्पबेल भन्छिन्, "आघात त्यतिखेर पर्छ, जतिखेर व्यक्तिले आफ्नो विश्वास योग्य, भरोसायोग्य र प्रिय लाग्ने बस्तु गुम्न जान्छ । शारीरिक चोटपटकभन्दा गहिरो पीडा हो आघात ।" युद्धका भयानक दृश्य, शारीरिक दुर्व्यवहार, यौन शोषण, अपाङ्गता ल्याउने कुनै दुर्घटना वा अचानक लागेको रोगआदिका कारण पनि मानिसलाई आघात पर्न सक्छ । बालबालिकाहरु चाँडै यसको जोखिममा पर्दछन् । वाल्यवस्था मै आघात सहनुपर्‍यो भने बढ्दै जाँदा त्यसले तिनीहरूको जीवनमा भयानक परिणाम ल्याउन सक्छ ।

१. तपाईंले चिनेका कोहीलाई आघात परेको भए, तिनीहरूलाई केको अनुभूतिले त्यस्तो भएको होला ?
२. चोटपूर्ण परिस्थितिले मानिसलाई कस्तो असर पार्न सक्छ ? एउटा सूची बनाउनुहोस् ।
३. आघात अनुभव गरिरहेका मानिसहरूलाई सहायता गर्ने व्यवहारिक उपायहरू के के हुन सक्छन् ?
४. आघात परेका कतिपय मानिसहरू आफ्नो पीडा व्यक्त गर्न सक्दैनन् । तिनीहरू आफूले सहिरहेको चोटका बारेमा बताउन सक्दैनन् । यस्तो परिस्थितिमा कसरी तिनीहरूलाई सहायता गर्न सकिएला ?
५. आघात सहिरहेको व्यक्तिलाई लाभ पुग्न सक्ने गरी हामीले विकास गर्न सक्ने केही आचरणहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

प्रयोग : आघात महसुस गरिरहेको पारिवारिक सदस्य वा मित्रलाई मद्दत गर्ने हेतुले एउटा सानो योजना बनाउनुहोस् ।

माथिका विषयमा अधिक जानकारीका लागि तलका श्रोतहरूमा खोजी गर्न सकिनेछ ।

युद्ध र हिंसा
www.religiousstudies.co.uk/xnswar.htm
http://www.request.org.uk/issues/topics/war/war01.htm

शान्ति प्रक्रियामा मण्डलीको भूमिका
http://www.christiananswers.net/q-faith/fc-warperspectives.html

पश्चाताप
www.allaboutgod.com/forgiving-others
www.forgiveness-institute.org

क्षमादान
www.reconciliationinternational.org.uk

मेलमिलाप
www.reconciliationinternational.org.uk

आघात र यसको चङ्गाइ
www.emu.edu/star
www.repssi.org
http://en.wikipedia.org/wiki/Christianity_in_Nepal
www.operationworld.org