**अध्यक्ष हेन्री बि. आइरिङ्गद्धारा**
प्रथम अध्यक्षतामा पहिलो सल्लाहकार

# सँधै उहाँलाई सम्झनुहोस्

के तपाईले मसँग मोरोनीले सुनका पाताहरुमा मोर्मोनको पुस्तकका अन्तिम शब्दहरु कुँदिरहेको चित्रण गर्न सक्नुहुन्छ ? उहाँ एक्लै हुनुहुन्थ्यो । उहाँले आफ्नो राष्ट्र, आफ्ना मानिसहरु र आफ्नो परिवार विनाश भएको देख्नुभएको थियो । त्यो भूमि "एउटा निरन्तर चक्रमा" थियो (मोर्मोन ८:८) । तर पनि उहाँमा आशा थियो किनभने उहाँले हाम्रो दिन देख्नुभएको थियो ! र उहाँले लेख्न सक्ने सबै कुराहरु उहाँले हामीलाई *सम्झन* आमन्त्रण गर्नुभयो (मोरोनी १०:३ हेर्नुहोस्) ।

अध्यक्ष स्पेन्सर डब्लू किम्बल (१८९५–१९८५) लाई शाब्दकोषमा सबै भन्दा महत्वपूर्ण शब्द भनेको *समझना* हो भनेर सिकाउन मन पर्थ्यो । किनभने हामीले परमेश्वरसँग करार गरेका छौं, उहाँ भन्नुहुन्छ, "हाम्रो सबै भन्दा ठुलो आवश्यकता भनेको ती सम्झनु हो ।" १

तपाईले *सम्झना* भन्ने शब्द धर्मशास्त्रहरु भरि पाउन सक्नुहुन्छ । जब नफीले उनका दाइहरुलाई सल्लाह दिनुभयो, उहाँले उनिहरुलाई परमप्रभुका शब्दहरु याद गर्न र परमेश्वरले उनिहरुका पुर्खाहरुलाई कसरी बचाउनुभयो भन्ने याद गर्न धेरै पटक आमन्त्रण गर्नुभयो । (१ नफी १५:११, २५; १७:४०) ।

उहाँको महान बिदाई सम्बोधनमा राजा बेन्जामिनले *सम्झना* शब्दलाई सात पटक प्रयोग गर्नुभएको छ । उहाँले आशा गर्नु भएको थियो कि उहाँका मानिसहरुले "परमेश्वरको महानता...र उहाँको कृपा र धैर्यतालाई" याद गर्नेछन् (मोसीयाह ४:११, २:४१; ४:२८ ,३०, ५:११–१२ पनि हेर्नुहोस्) ।

जब मुक्तिदाताले प्रभुभोजलाई स्थापना गर्नुभयो, उहाँले आफ्ना चेलाहरुलाई उहाँको बलिदानको "सम्झनामा" प्रतिकहरुको सेवन गर्न आमन्त्रण गर्नुभयो (लुका २२:१९) । हरेक प्रभुभोज प्रार्थनामा तपाई र मैले सुन्छौं कि जहिले पनि *सँधै* शब्द *सम्झना* शब्द भन्दा अगाडि आउँछ (सि.र क. २०:७७,७९ हेर्नुहोस्) ।

मेरो सन्देश एउटा निमन्त्रणा हो, विन्ती पनि, सम्झनकोलागि । हरेक हप्ता सम्झन सक्ने तिन सुझावहरु छन् जब तपाईंले प्रभुभोजका पवित्र प्रतिकहरुको सेवन गर्नुहुन्छ । मलाई विश्वास छ कि ती तपाईहरुलाई सहयोगी हुने छ जसरी मलाई भएको थियो ।

### येशू ख्रीष्टलाई सम्झनुहोस्

पहिलो, येशूलाई सम्झनुहोस् । उहाँ पृथ्वीमा हुँदा को हुनुहुन्थ्यो, उहाँले अरुसँग कसरी बोल्नुहुन्थ्यो र उहाँले आफ्नो व्यवहारमा कसरी दया देखाउनुभयो भन्ने सम्झनुहोस् । उहाँले कोसँग समय बिताउनुभयो र उहाँले के पढाउनुभयो भन्ने सम्झनुहोस् । मुक्तिदाताले "राम्रो गर्दै जानुभयो"(प्रेरित १०:३८) । उहाँले बिरामीलाई भेट्नुभयो । उहाँ आफ्ना पिताको इच्छा गर्नमा प्रतिबद्ध हुनुहुन्थ्यो ।

सबै भन्दा हामीले उहाँले हामी प्रतिको मायाले, हाम्रा पापका दाग हटाउन चुकाउनुभएको मूल्यलाई सम्झन सक्छौं । जब हामीले उहाँलाई सम्झन्छौं, उहाँलाई पछ्याउने हाम्रो इच्छा बढ्नेछ । हामी अलि बढि दयालु, अझ क्षमावान र परमेश्वरको इच्छालाई खोजी गर्ने र पालना गर्ने चाहना राख्नेछौं ।

### तपाईले राम्रो गर्नलाई के गर्नुपर्छ सम्झनुहोस्

मुक्तिदाताका तुलनामा हामी कति गलत र अपूर्ण रहेछौं भन्ने नसोचिकन–उहाँको पवित्रता र पूर्णता–बारे सोच्न कठिन हुन्छ । हामीले उहाँका आज्ञा पालना गर्न करार गरेका छौं, तरपनि हामी धेरैपटक यो उच्च स्तरलाई पुरा गर्न सक्दैनौं । तर मुक्तिदातालाई थाहा थियो कि यो हुन्छ भनेर, जसले गर्दा उहाँले हामीलाई प्रभुभोजको विधि दिनुभयो ।

प्रभुभोज पुरानो करारको बलि दिने चलनसँग जोडिएको छ जसमा पापको स्वीकार पनि गरिन्थ्यो (लेवी ५:५) । हामीले जनावरको बलि दिन छोड्यौं, तर हामी अझै पनि हाम्रा पापहरु छोड्न सक्छौं । धर्मशास्त्रले यसलाई "चूर्ण हृदय र पछुताएको आत्मा"को बलि भन्दछ (३ नफी ९:२०) । प्रभुभोजमा आउँदा पश्चातापी हृदय लिएर आउनुहोस् (सि.र क. ५९:१२, मोरोनी ६:२ हेर्नुहोस्) । जब तपाईले यसो गर्नुहुनेछ तपाईले आफ्ना पापको क्षमा पाउनुहुनेछ र परमेश्वर कहाँ फर्किएर जाने बाटोबाट भट्किनुहुन्न ।

### तपाईले गर्दैगरेको प्रगतिलाई सम्झनुहोस्

जब तपाईले प्रभुभोजको विधिका बेला आफ्नो जिवनलाई केलाउनुहुन्छ, म आशा गर्दछु कि तपाईका आफ्ना विचारहरु आफुले गल्ती गरेका कुराहरूमा मात्र नभई आफुले ठिक गरेका कुरामा पनि केन्द्रित रहने छ –त्यस्ता क्षणहरु जहाँ तपाईले स्वर्गीय पिता र मुक्तिदाताले तपाईसँग प्रसन्न भएको महसुस गर्नुभयो । तपाई प्रभुभोजका बेला केहि समय लिएर परमेश्वरलाई यी कुराहरु देख्न सहयोग माग्न पनि सक्नुहुन्छ । यदि तपाईले गर्नुभयो भने, म बाचा गर्दछु तपाईले केहि महसुस् गर्नुहुनेछ । तपाईले आशाको महसुस् गर्नुहुनेछ ।

जब मैले यसो गरेको थिएँ, आत्माले मलाई पुनः आश्वासन दियो कि म पूर्णताबाट अझै धेरै टाढा रहेता पनि म हिजो भन्दा आज राम्रो भएको छु । अनि यसले मलाई आत्म विश्वास दिन्छ कि मुक्तिदाताका कारण, म भोलि अझ राम्रो हुन सक्ने छु ।

*सँधै* एउटा लामो समय हो र यसले धेरै केन्द्रित प्रयासलाई संकेत गर्दछ । तपाईलाई अनुभवबाट थाहा छ कि एउटै कुरालाई ध्यानपूर्वक जतिबेला पनि सोचिरहन कति गाह्रो छ भनेर । तर तपाईले सँधै उहाँलाई सम्झने प्रतिज्ञालाई पुरा गरे पनि, उहाँले सँधै तपाईलाई सम्झनुहुन्छ ।

मुक्तिदातालाई तपाईका चुनौतिहरु थाहा छ । उहाँलाई जिवनका चिन्ताहरुले तपाईले थिच्नु भनेको के हो भन्ने थाहा छ । उहाँलाई सँधै सम्झदा र उहाँ प्रति अज्ञाकारी हुँदा आउने आशिषहरुका लागि तपाई कति आतुर हुनुहुन्छ भन्ने उहाँलाई थाहा छ –"ताकि तपाईसँग उहाँको आत्मा सँधै रहिरहोस्" (सि.र क. २०:७७ ; जोड दिएको) ।

त्यसैले, उहाँले तपाईलाई प्रभुभोजको टेबलमा हरेक हप्ता पूनः आमन्त्रण गर्नुहुन्छ, फेरि एक पटक उहाँको अगाडि गवाहि दिने मौका दिँदै कि तपाईले सँधै उहाँलाई सम्झनु हुनेछ ।

**सूची**

१. स्पेन्सर डब्लू किमबल, "Circles of Exaltation" (address to Church Educational System religious educators, जुन २८, १९६८), ५ ।

---

**यो सन्देशबाट सिकाउने**

जिवन व्यस्त हुन सक्छ र हाम्रा मुक्तिदाता येशू खीष्टलाई सँधै सम्झन हामीलाई मुस्किल बनाइदिन सक्छ । तथापि, प्रभुभोजले हामीलाई प्रत्येक हप्ता एउटा विशेष समय दिन्छ जुन बेला हामीले उहाँको जिवन र शिक्षाका बारेमा सोच्न सक्छौं । तपाईले होम टिचिङ गर्नेहरुसँग अहिले ती शान्त समय कसरी विताउनु हुन्छ र कसरी मुक्तिदाता प्रतिको आफ्नो ध्यान बढाउन सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस् । तपाईले ती क्षणलाई आफुले व्यक्तिगत रूपमा सुधार्न सक्ने कुराका बारेमा सोच्न कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ? तपाईले गरेका प्रगतिका बारेमा हरेक हप्ता सम्झनु को मूल्य के हो ?

## यूवा

## सम्झन पर्ने तीनवटा कुराहरु

सम्झना शब्द मोर्मोनको पुस्तकमा धेरै पटक देखिन्छ । नफीले आफ्ना दाजुहरुलाई कसरी परमेश्वरले उनिहरुका पितापुर्खालाई बचाउनुभयो भनेर सम्झन प्रोत्साहन गरे । राजा बेन्जामिनले आफ्ना मानिसहरुलाई परमेश्वरको महान्तालाई सम्झन आग्रह गरे । र मोरोनीले आफ्ना पाठकहरुलाई परमप्रभु कति दयावान हुनुहुन्छ भनेर सम्झन निर्देशन दिनुभयो ।

मुक्तिदातालाई सम्झनु आवश्यक छ–हामीले प्रत्यक पटक प्रभुभोजको सेवन गर्दा उहाँलाई सम्झनेछौँ भनि करार गर्दछौं । अध्यक्ष आइरिङले हामीलाई प्रभुभोजको बेला यी तीन कुरा सम्झन आमन्त्रण गर्नुहुन्छ ।

१. **येशू खीष्टलाई सम्झनु :** येशूले अरुलाई कसरी सेवा गर्नुभयो र माया देखाउनुभयो भन्ने बारे धर्मशास्त्रहरु पढ्नुहोस् । उहाँको मायालाई कसरी महसुस् गर्नुहुन्छ ? तपाईले कसरी येशू खीष्ट जस्तै अरुलाई सेवा गर्न र माया गर्न सक्नुहुन्छ ?

२. **तपाईले केमा अझै राम्रो गर्नु पर्छ सम्झनुहोस् :** पश्चतापी हृदय लिएर बितेको तपाईको हप्तालाई मनन् गर्नुहोस् । तपाईले परिवर्तन गर्न सक्ने एउटा कुरा छान्नुहोस् र तपाईले त्यो सुधार कसरी गर्नुहुन्छ भनेर लेख्नुहोस् । तपाईको लक्ष्यलाई तपाइले प्रायजसो देखिरहने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

३. **तपाईले गरेको प्रगतीलाई सम्झनुहोस् :** तपाईले गरिरहेको राम्रो प्रगतीलाई देख्न सहयोग गर्न परमेश्वरलाई बिन्ती गर्नुहोस् । तपाईले महसुस् गरेको कुरा अभिलेख गर्नुहोस् ।

हामी निपूर्ण छैनौं, तर मुक्तिदातालाई त्यो थाहा छ । त्यसैले उहाँले हामीलाई अहाँलाई सम्झन आग्रह गर्नुहुन्छ । उहाँलाई सम्झनाले हामीलाई आशा दिन्छ र हामीलाई सुधीन चाहने बनाउन सहयोग गर्दछ । हामीले उहाँलाई सम्झन बिर्संदा पनि अध्यक्ष आइरिङले भन्नुहुन्छ, "उहाँले सँधै तपाईलाई सम्झनुहुन्छ ।"

"सम्झनुहोस् परमप्रभु कति कृपालु हुनुभएको छ" (मोरोनी १०:३) ।

## बालबालिका

## येशूलाई सम्झने

धर्मशास्त्रले हामीलाई सिकाउँदछ कि हामीले सँधै येशू खीष्टलाई सम्झनु पर्दछ । त्यसको अर्थ हामीले उहाँको बारेमा धेरै सोच्नु पर्दछ र उहाँको उदाहरणलाई अनुसरण गर्नु पर्दछ !

तपाईले देखिरहने ठाउँमा येशूको एउटा चित्र राख्नुहोस् ।

"र यदि तिमीले मलाई सँधै सम्झियौ भने तिमीले मेरो आत्मा तिम्रो साथमा पाउनेछौ" -नफी १८:७) ।

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. मा सर्वाधिकार सुरक्षित । यू.एस्.एमा मुद्रित । अङ्ग्रेजी अनुमोदनः ६/१७ । अनुवाद अनुमोदनः ६/१७ । 15046-372 को अनुवाद ।

# उनिलाई र उनको परिवारलाई चिन्नुहोस्

*भेटगर्ने शिक्षा भनेको इमान्दारीपूर्वक प्रत्येक दिदीबहिनीलाई चिन्ने र माया गर्ने हो ता कि हामीले उनको आस्थालाई बलियो बानाउन र सेवा गर्न सकौं ।*

आस्था, परिवार, राहत

रिता जेपसन र उहाँकी भेटगर्ने शिक्षिका राम्रा मित्र बने जब उनिहरु एक अर्कालाई भेटे र सुसमाचारका सिद्धान्तहरु साटासाट गरे । तर उनिहरुको भेटघाटमा शब्दका खेलहरु पनि समाबेश छ । यो रिताको आफ्नो भेटगर्ने शिक्षिकाको मनपर्ने कुरा हो किनभने उहाँलाई थाहा छ कि उनिहरु साथीहरु हुन् र त्यो भेटघाट मात्र सूचीमा चिन्ह लगाउने कार्य होइन । भेट का बेला दीदिबहिनीहरुले धेरै कुरा गर्न सक्छन् जस्तै सगैं हिड्न जाने वा बच्चाहरु खेलिरहँदा बगैंचामा झार उखल्ने ।

बाह्र प्रेरित गणका एलडर जेफ्रि आर होल्याणले भन्नुभयो, "आफैलाई उहाँका सन्तानकालागि परमप्रभुका प्रतिनिधिका रूपमा हेर्नुहोस् । …हामीले आशा गर्नेछौं कि …तपाईहरुले सदस्यहरुको सच्चा, सुसमाचार–उन्मुख चिन्ताको युगको स्थापना गर्नुहुनेछ, एक अर्कालाई हेर्ने र हेरचाह गर्ने, मिल्ने कुनै पनि तरिकाले आत्मिक र भौतिक आवश्यकताहरुलाई सम्बोधन गर्ने ।"१

परमप्रभुले मोसाद्वारा इस्राएलका सन्ततीलाई आज्ञा दिनुभयो कि "तिमीहरुसँग बास गर्ने अजनबी तिमीहरु माझ जन्मेको जस्तै हुनेछ र तिमीले उनलाई आफैलाई जस्तै माया गर्नेछौ" (लेवी १९:३४) । हामीले भेट्ने दीदिबहिनीहरु हाम्रो सेवा सुरू गर्दा "अजनबी" हुन सक्छन्, तर उनलाई र अनको परिवारलाई चिने पछि "एक अर्काको बोझ उठाउने" हाम्रो इच्छा बड्ने छ "ता कि ती हल्का होऊन्" र हाम्रा "हृदयहरु एक अर्कामा एकता र मायामा बुनिने छन्" (मोसीयाह १८:८,२१) ।

रेना आई आबुर्तो, राहत समाज साधारण अध्यक्षतामा दोस्रो सल्लाहकारले त्यो बेला सम्झनुहुन्छ जब उहाँ भर्खरै पारपाचुके गरेको चर्चको नयाँ सदस्य हुनुहुन्थ्यो । "मेरा भेटगर्ने शिक्षिकाहरु मेरो घरमा आए," उहाँ भन्नुहुन्छ, " अहाँहरुले अपनत्वको न्यानो अनुभव र मेरो हृदयमा माया ल्याउनुभयो ।"२

### *यस बारे बिचार गर्नुहोस्*

तपाईले भेट गरि पढाउने दीदिबहिनीहरु भित्रबाट, तपाईले अब आउने कुन कुन समारोहका बारेमा तपाई सचेत रहनु र सम्झनु पर्छ ?

**सूची**

१. जेफ्रि आर होल्याणल, "Emissaries to the Church," *Liahona*, नोभ. २०१६, ६२ ।

२. रना आई आबुर्तो, "What Has Relief Society Been for Me?" Brigham Young University Women's Conference, मे ५, २०१७ ।

***सेवा गर्ने***

जब हामी हामीले भेटगर्ने प्रत्येक दीदिबहिनीहरु र उनिहरुका परिवारलाई चिन्छौं र माया गर्छौं, हामीले प्रत्येकको आत्मिक र भौतिक आवश्यकताहरुलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्ने बारे व्यक्तिगत प्रेरणा प्राप्त गर्नेछौं ।

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. मा सर्वाधिकार सुरक्षित । यू.एस्.एमा मुद्रित । अङ्ग्रेजी अनुमोदन: ६/१७ । अनुवाद अनुमोदन: ६/१७ । 15046-372 को अनुवाद ।