

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस्: भजन १३९:१३-१५, १ कोरन्थी ३:१६:१७, १ कोरन्थी ९:२४-२७, एफिसी २:८, २ तिमोथी ४:७, २ तिमोथी २:३-५, हिब्रू ११:६।

कण्ठ गर्नुपर्ने पद: “तर जसले परमेश्वरमाथि भरोसा राख्दछ, त्यसले नयाँ शक्ति पाउनेछन्। तिनीहरू चिल झैं माथि माथि उड्नेछन्। तिनीहरू डगुनेछन्, तर थाक्नेछैनन्। तिनीहरू हिँड्नेछन्, तर कमजोरले मूर्च्छा पर्ने छैन।” यशैया ४०:३१।

चार मिनेट भित्र एक माइलको दौड जित्न बिलायतका प्रशिद्ध धावक रोजर बानिस्टरले धेरै कडा परिश्रम गर्नुपरेको थियो। दौडमा भाग लिन उनले आफूलाई तालिम दिएका थिए र अभ्यास पनि गरे। उनले अपनाएका प्रशिक्षणमा केवल सम्म जग्गामा मात्र नदगुरी पहाडका अग्ला होचा र कठिन खाल्डाखुल्डीलाई पनि समावेश गरिएको थियो। यसै वखत सारा संसारको ध्यान त्यस युवक खेलाडीमा परिरहेको थियो, किनभने उसले पाउने पुरस्कार त्यस युवकको निम्ति अत्यन्त महत्वपूर्ण भएको थियो।

अन्तमा, मे ६ तारिख सन् १९५४ आइपुग्यो। यो त्यहि दिन हो जसको लागि रोजर बानिस्टरले आफ्ना सारा हृदय, आत्मा, दिमाग र शरीरलाई सुम्पेर आफूलाई वर्षौंसम्म प्रशिक्षण दिइरहेका थिए। तर त्यसको अधिल्लो बिहान चिप्लो भुँडमा लडे र उनले दिनभर खोच्याएर हिँडेका थिए। तर प्रशिद्ध दौड प्रतियोगिता भोलीपल्ट सुरु भयो। रोजर बानिस्टर तिन मिनेट ५९.४ सेकेन्डमा प्रतियोगिता पूरा गरे। विश्वको धावक प्रतियोगितामा उनी प्रथम व्यक्ति हुन पुगे, जो चार मिनेट भित्र एक माइल दौड्न सफल भएको थियो।

प्रेरित पावलले यस्ता खालका खेलहरूलाई प्रतिकको रूपमा लिएर हामीलाई अर्ति दिएको पाउँछौं। “हाम्रो सामुन्ने राखिदिएको दौडको निशानालाई लक्षित गरी दगुदै जाऔं” भनेर पावलले हामीलाई हौसला दिनुहुन्छ (हिब्रू १२:१)। तर पावलले रोजर बानिस्टरले जितेको भन्दा अत्यन्त महत्वपूर्ण दौडको बारेमा छलफल गरिरहेका थिए। यस दौड प्रतियोगितामा हाम्रा सम्पूर्ण आत्मा र शरीरको उच्चतम सहभागिताको आवश्यक हुन्छ। यस दौड प्रतियोगितामा योग्य हुन

व्यायामले अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमीका खेल्दछ। यस अध्यायको विषयवस्तु नै आफ्नो शरीरलाई व्यायामद्वारा कसरी तन्दुरुस्त राख्ने हो।

यस अध्यायको झलकः शरीरलाई व्यायामद्वारा तन्दुरुस्त बनाइ राख्नु नै सुस्वास्थ्यको विधिहरूमा एक महत्वपूर्ण विधि हो।

१. अध्यात्मिक खेलाडी (२ तिमोथी ४:७)

“मैले उत्तम लडाईं लडेको छु। मैले दौड सिध्यायको छु। मैले विश्वासलाई बचाइराखेको छु।” पावलको यस अभिव्यक्तिको अर्थ के हो? उसले कुन विषयवस्तुको बारेमा हाम्रो ध्यानआकर्षण गरिरहेका छन्?

हजारौं वर्षदिखि मानवजात, चाहे पुरुष होस् वा महिला होस् वा केटाकेटी नै किन नहोस्, खेल प्रतियोगितामा अत्यन्त चासो राखेको पाउँछौं। खेलाडीको अनेकन् साहसपूर्ण कौशलताको निम्ति धेरैले प्रशंसा गरेको पाउँछौं। ती खेलाडीहरूले आफ्ना शरीरहरूलाई बसमा राखेर गरेका साहसिलो कामलाई आफू पनि गर्न सक्नुं भनेर कसले नसोचेका होलान् र? तर झट्ट हेर्दा तिनीहरूको कुशलता स्वाभाविक देखिएतापनि तिनीहरूले कडा परिश्रम गरेर नै सफलता हासिल गर्दछन् भन्ने कुरामा कसैको दुई मत हुँदैन।

कुनैले एक जना पुरस्कार जितेका लामो धावकलाई सोधे, “सर, के म पनि तपाईं जस्तै महान् धावक बन्न सक्छु र?” “अवश्य, तर त्यसको लागि तपाईं हसाको छ दिन १५ माइल दगुर्नु पर्दछ। एक वर्षसम्म अटुट रूपमा आफूलाई यसरी प्रशिक्षण दियो भने तपाईं प्रशिद्ध धावक हुने मौका पाउनु सक्नुहुन्छ।” त्यस खेलाडीले जवाफ दियो।

खेलाडीले दौडको लागि कठिन अभ्यास गर्नु पर्छ भन्नेसँग तुलना गरि परमेश्वरमा पनि विश्वासको निम्ति अथक प्रयास गरिरहनुपर्दछ भनेर बाइबलले बारम्बार देखाएको हामी पाउँछौं। देहायका पदहरूले कुन आधारभूत विषयलाई औल्याएको पाउँछौं? हेर्नुहोस्: १ कोरन्थी ९:२४-२७, फिलोमन ३:१२-१४ र २ तिमोथी २:३-५। तपाईंको आफ्नै जीवनमा पनि यस पदहरूलाई आत्मसात् गर्नुपरेको भेट्टाउनुभएको छ?

बाइसिकल खेलाडी, धावक र हिँडेर प्रतियोगिता जित्ने मानिसहरूका अनुहारहरूका मुस्कुराहत देख्दा तिनीहरूको जीवन

अत्यन्त सहज र रमाइलो भएको गलत प्रभाव मानिसमा नपरेको पनि होइन। उनीहरूले पाएका प्रशिक्षण त कतिपटक सजायको रूपमा भोग्नु परेको महशुसलाई कसैले पनि बिर्सनु हुन्न। तर व्यायामलाई नियमित रूपमा पालन गर्दा धेरै असल फायदाहरू पाउँछन् भनेर ख्याल पनि गर्नुपर्दछ। तर यसको लागि कसरत गर्ने व्यक्तिले आफ्नो व्यायामको प्रोग्रामलाई इमान्दारीपूर्वक पालन गर्नु अनिवार्य हुन्छ। त्यसको लागि कुनै निश्चित नियमहरूलाई पालन गर्नुपर्दछ। नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण मान्नु पर्दछ। अनि दौडको लक्ष्य पनि हुनुपर्दछ। त्यस लक्ष्यमा पुग्दा कहिलेकाहीं पुरस्कार पनि पाइन्छ।

दुवै आत्मा र शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न ती नियमहरूलाई नटुटाइ पालन गर्नुपर्दछ। आत्मिक रूपमा तन्दुरुस्ती राख्न हामीले येशूतिर आँखा लगाइ राख्नुपर्दछ। उहाँको वचन नियमित रूपमा पढ्नुपर्दछ, प्रार्थनामा लागिनुपर्दछ र उहाँको बारेमा साधना अर्थात् सोचविचार गर्नुपर्दछ। हाम्रो जीवनमा धेरै यस्ता तत्वहरू छन् जसले हाम्रो दृष्टि येशूबाट तर्काउँछ। तिनीहरूमा असल र उल्लेखनिय कामहरू पनि पर्न सक्दछ। हाम्रो काम, अध्ययन तथा चर्चकै कार्यक्रममा व्यस्त रहेर पनि हामी येशूको नजरबाट टाडा हुनसक्छौं। तर परमेश्वरको अनुग्रहमा नवहन दिने जुनसुकै तत्वलाई पनि हामी पन्छाउन राजी हुनुपर्दछ। यदि हामी पावलले व्यक्त गरेको झैं अनन्त जीवनको दौडको निशानामा पुग्न चाहन्छौं भने त्यसमा पुन्याउन सघाउने विभिन्न महत्वपूर्ण लक्ष्यहरूलाई पनि आत्मसात् गर्नुपर्दछ।

२. जब विश्वास तथा आस्थाका माँसपेशीहरू कमजोर हुन्छन् (एफिसी २:८)

एफिसी २:८ र हिब्रू ११:६को विचमा के सम्बन्ध छ भनेर देखाउँछन्? अझ महत्वपूर्ण सम्झनु पर्ने कुरा त यो छ: हामीलाई दिइएको आस्थाको बरदानको विकास र सुरक्षा कसरी गरी राख्ने?

जसको हाड भाँचिएको छ वा मर्किएको छ भने त्यस भाँचिएको अङ्गलाई थमाइ राख्न काम्रो अर्थात् लट्टि राखेर बाँधिदिन्छ। हाड ठिक ठाँउमा नजोडिन्जेल त्यो काम्रो (splint) रहिरन्छन्। भाँचिएको वा चोट लागेको अङ्गलाई मद्दत गर्न बान्डेज, भरको लागि काठ वा दण्डी, र शैल्यक्रियाका सियोहरू पनि राखिन्छन्। यस्तो समयमा त्यस चोट लागेको स्थानको वरिपरि भएका माँसपेशीहरू अचल हुन्छन्। यसरी अचल भएको माँसपेशीहरू पातलो र कमजोर हुन्छन्। जब ती चोट

परेका हाड वा जोर्नीहरू निको हुन्छ त त्यस स्थानको वरिपरि भएका मांसपेशीहरू चलन थाल्छन्। जब निकोभएको अङ्गलाई चलाइन्छ, तब त्यसका वरिपरि रहेका मांसपेशीहरू बलियो हुँदै जान्छन्।

“आफ्नो शरीरलाई क्रियाशील बनाइ राख्नु नै असल स्वास्थ्यका नियम हुन्। हाम्रो शरीरको प्रत्येक भागको आआफ्नै काम छन्। यसको शक्ति वा बलको भर नै यसलाई चलाइ राख्नु हो। यदि निको भएको अङ्गलाई कसरतद्वारा चलाइ राखेन भने त्यो अङ्ग निष्क्रिय हुन्छ र कमजोर हुन्छ। त्यत्तिमात्र होइन त्यो अङ्ग मर्छन पनि। केहि दिन वा हप्तासम्म तपाईंले कुनै अङ्गलाई बाँधी राख्नुहोस् र त्यसलाई फुटकाउनुहोस्। चलाइ राखेको अङ्ग भन्दा त्यस बाँधी राखेको अङ्ग कमजोर भएको तपाईं पाउनुहुन्छ। अङ्गलाई नचलाउँदा त्यसका मांसपेशीहरू कमजोर भएको तपाईंले अनुभव गर्नुहुन्छ।”-एलेन जी हाईट, *द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्ग*, पृ. २३७, २३८बाट रूपान्तरित।

शरीरका अङ्गहरूलाई सक्रिय बनाइ राख्दा ती अङ्गहरू बलियो हुन्छ भने जस्तै परमेश्वरमा आस्था वा विश्वास पनि त्यस्तै हो। यदि विश्वासलाई सक्रिय बनाइन भने त्यो बढ्दैन। विश्वासका शरीरका अङ्गहरूलाई चलाइ राखेन र ती अङ्गहरूले पाउनु पर्ने सञ्चालनहरूलाई महत्वपूर्ण ठानेन भने विश्वास पनि सिथिल भएर जान्छ। परमेश्वरमाथिको आस्था, भरोसा वा विश्वास बरदान हुन्, तर ती बरदानलाई परिचालन गरीएन भने के हुन्छ होला? परमेश्वरको आस्थामा आधार गरेर, यदि जीवनमा हामीले गर्नुपर्ने निर्णयहरूलाई वेवास्ता गर्नु भने के हुन्छ? हाम्रा हात परमेश्वरले दिनुभएका प्रतिज्ञाहरूमा राखेनौं र तिनीहरूलाई हामीले दावी गरेनौं रे? विश्वासको आधारमा हामीले कुनै पनि अवसरहरूलाई हात पार्न चाहनौं रे? हाम्रो सहायताको निमित्त विश्वासद्वारा परमेश्वरसँग प्रार्थना गरेनौं रे? यस्तो परिस्थितिलाई हामीले अंगाल्यौं भने परमेश्वरमाथिको हाम्रो विश्वास गुमाउन अत्यन्त सहज भएको हामी पाउँछौं। निष्क्रिय आस्था वा मुखले मात्र परमेश्वरको नाउँ जप्ने तर कामले त्यस नाउँको शक्तिलाई परिचालन गर्न दिइएन भने परमेश्वरसँग सम्पर्क टुट्ने खतरालाई सबैले ध्यान दिन जरुरी छ। परमेश्वरमाथिको आस्थालाई गुमाउनु अत्यन्त दुःखपूर्ण कुरो हो। परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको धेरै अमूल्य बरदानहरूमा विश्वास एक अत्यन्त महत्वपूर्ण बरदान हो। परमेश्वरमा विश्वास नगरी जीउनेहरूलाई सोध्नुहोस्, आस्था बिनाको जीवन र

आस्थालाई पन्छ्याएको जीवन कस्तो भइ रहेछ? यसबाट आस्था जस्तो अमूल्य बरदान कस्तो उदेकिलो र महत्वपूर्ण रहेछ भनेर तपाईंले महशूस गर्नुहुनेछ।

परमेश्वरमाथिको आस्था वा विश्वासको बरदानलाई तपाईंले कसरी सुचारु रूपमा चलाइ राख्नुभएको छ? म विश्वास गर्छु र ममा आस्था छ भनेर तपाईंले दावी गर्नु होला रे। तर तपाईंको चरित्र र कार्यकलापबाट तपाईंमा परमेश्वरको विश्वास रहेछ भनेर कसरी देखाइरहेका छन्? सानो तिनो कुराहरूमा तपाईंको विश्वासलाई कसरी चलाउनु हुन्छ जसले गर्दा ठूला ठूला समस्याहरूको सामना गर्नुपर्दा तपाईंले दावी गर्नु भएको विश्वास देखाउन तपाईं सक्षम भएको सावित गर्दछ?

३. नदेखिकन विश्वास गर्नु (युहन्ना २:२४-२९)

एका विहानै एकदम उदासले ग्रष्ट एक जना सैनिक हाकिमले सुक्खा मरुभुमीको बालुवामा भएको ढुङ्गालाई आफ्नो खुट्टाले हान्दै थिए। उसको आमालाई स्तनमा क्यानसर भएको थियो र उनलाई अपरेशन गर्न निर्णय गरिएको थियो। कडा सैनिक नियमले गर्दा उनी आफ्नी आमाको अपरेशन भएको बेलामा अपरेशन कोठामा बस्न पाएका थिएनन्। रिसले त्यस हाकिमले सोध्दैथिए, “किन? किन? किन?” विश्वासको निमित्त उसले प्रार्थना गर्दै थिए। जब आफूले अपेक्षा गरेको अनुसार प्रार्थनाको जवाफ आएन तब उसको विश्वास धलमलिरहेको उसले पाए। उसको मनमा अन्धकार पल्लाउन थाल्यो र परमेश्वरको अस्तित्वको बारेमा शङ्काउपशङ्का गर्न थाल्यो। जब घाम उदाउँदै थियो त, उसको मनमा बाइबलका केहि पदहरूको याद आयो। उसले बालककालमा बताइएका बाइबलका कथाहरूलाई सम्झ्यो। जब उसले ती कथाहरूलाई स्मरण गर्न थाल्यो तब उसको विश्वास फेरि पल्लाउन थाल्यो। आफ्नी आमाको सङ्कष्टको बारेमा उसलाई बुझ्न कठिन त भएको थियो, यद्यपि, बालककालमा पढेका र सुनेका बाइबलका कथाहरूले उसमा हौसला आयो। यसको फलस्वरूप उसले परमेश्वरमा भरोसा राख्न थाले र येशूलाई प्रेम गर्नमा ऊ अग्रसर हुँदै गयो।

यूहन्ना २०:२४-२९मा येशूको चेला थोमासको बारेमा वर्णन गरिएको छ। येशूको पुनरुत्थानपछि उहाँ चेलाहरूकहाँ देखा पर्नुभएको थियो। तर थोमास उनीहरूको साथमा थिएन। तर एक दिन थोमासले

येशूको पुनरुत्थानको बारेमा चुनौती दिइरहेको थियो, तब येशू त्यहाँ देखा पर्नुभयो। यसबारेमा उपरोक्त पदहरू पढ्नुहोस् र यसबाट तपाईंलाई के भनीरहेको छ, सोच्नुहोस्। नदेखिकनै विश्वास गर्नुलाई तपाईंको जीवनमा कतिपल्ट अनुभव गर्नुपरेको छ? विश्वासलाई परिचालन गर्नु भनेकै नदेखिइएका कुरामाथि भरोसा राख्नु भनेर बाइबलका शिक्षादिकालाई तपाईंले कतिको महत्वपूर्ण मान्नु भएकोछ?

सदाशयी येशूले धैर्य र कोमलतासाथ आफ्ना घाउहरूलाई थोमासलाई देखाउनुभएको थियो। अनि आफ्नो अविश्वासलाई स्विकार्दै थोमास येशूको चरणमा परेर उहाँलाई सम्बोधन गर्दछन्: “मेरा स्वामी र मेरा परमेश्वर!” (यूहन्ना २०:२८)। माथि कथामा भनिएको जवान सैनिक हाकिमलाई यो पदले प्रभावित पारेको थियो: “जसले मलाई देखेका छैनन्, तैपनि विश्वास गर्छन्, तिनीहरू धन्यका हुन् अर्थात् तिनीहरूलाई श्यावास।” (पद २९)। यो पद नै विश्वासको सार हो- नदेखिकनै परमेश्वरलाई विश्वास गर्नु, प्रमाण नखोजिकनै परमेश्वरको वचनलाई विश्वास गर्नु र आत्मसात् गर्नु। हामीलाई थाहा छ यस संसारमा यस्ता कतिपय मानिसहरू छन् जसले परमेश्वरको बारेमा धेरै कुरा जानेर पनि उहाँलाई विश्वास गर्न सकेका छैनन्। विश्वासद्वारा जीउनु भनेकै परमेश्वरको प्रेमको बारेमा हामीलाई थाहाभएको आत्मज्ञान अनुसार हाम्रो जीवनलाई सार्थक बनाएर चलिरहनु हो। यसको अर्थ हामीले अनुभव गरिएको आधारमा परमेश्वरमा भरोसा राखीरहनु हो। कतिपय कुराहरूलाई हामीले नबुझेतापनि र नदेखेतापनि, परमेश्वरको वचनमा देखाइएको उहाँको सदाशयता, करुणा, हामीप्रति हित र प्रेमलाई स्विकार गर्नु नै विश्वास तथा आस्थामा लाग्नु हो।

नदेखिकनै विश्वास गर्नु भनेको के रहेछ भनेर पछिल्लो पल्ट कहिले अनुभव गर्नुभएको छ? तपाईंको अनुभवले अरूलाई कसरी हौशला दिनसक्छ जो तपाईंको परिस्थितिमा परेका हुन्छन्? फेरि त्यहि अनुभव तपाईंले गर्नुपरेको भए तपाईंले कसरी भिन्न रूपमा गर्न खोज्नुहुनेछ? किन?

४. शरीरलाई व्यायामा गर्दा हुने फायदाहरू: भाग १ (१ कोरन्थी ६:१९:२०)

अहिलेसम्म यस अध्यायमा हामीले विश्वासलाई कसरी परिचालन गर्न भनेर हामीले अध्ययन गर्दैथियौं। बाइबलमा दिइका

खेलाडी र धावकहरूको उदाहरणलाई हामीले हेरेका थियौं। इसाई विश्वासमा हिँड्नु भनेको के हो भने ती खेलाडी तथा धावकहरूलाई नमूना बनाएर पावलले प्रस्तुत गरेको पनि हामीले हेर्‍यौं।

फेरि त्यसै वखत हामीलाई यो पनि भनिएको छ, हाम्रो शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो रे! (१ कोरन्थी ६:१९,२०)।

उपरोक्त पदमा पावलले हामीलाई के भनिरहेका छन्? शारीरिक व्यायामका प्रश्नलाई ती पदहरूसँग कसरी गाँसिन सकिन्छ?

हाम्रो शरीर परमेश्वरको बरदान हो। जथाभावी दुरुपयोग गर्न ती बरदानहरू हामीलाई दिएको होइन। यसलाई हिफाजत गरेर परमेश्वरलाई सुम्पनु उहाँलाई दिने हाम्रो उपहार हो। कसरत वा व्यायाम गर्दा हाम्रो शरीरका हरेक अङ्गहरूलाई फायदा हुन्छ भनेर शारीरिक विज्ञानले बारम्बार पुष्टि गरेको छ। हो, हामी सबै जना चार मिनेटमा एक माइल दौडको प्रतियोगितामा भाग लिनुपर्दैन होला। तैपनि विभिन्न व्यायाम गरेर हामीले हाम्रा शारीरिक, मानसिक र आत्मिक तन्दुरुस्तलाई कायम राख्नसक्छौं।

येशूलाई विश्वास गरेको कारणले ग्रीकले विश्वास गरेको अनुसार हाम्रो अमर आत्मा हामीबाट छुटिएर बस्छन् भनेर विश्वास गर्दैनौं। गैर-इसाई धर्मले सिकाए अनुसार हाम्रो शरीर खराब र दुष्ट मात्र छ भनेर पनि विश्वास गर्दैनौं। हाम्रो दिमाग, मन र शरीरहरू परमेश्वरका बरदान हुन्। दिमाग र शरीरको घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ। हाम्रो शरीरले गरेको अनुभवले हाम्रो दिमागलाई असर पार्दछ। यसको फलस्वरूप यसले हाम्रो आध्यात्मिक जीवनमा पनि असर पार्दछ। आत्मिक जीवन, शारीरिक जीवन र मानसिक जीवन, यी तिनै एक आफसमा गाँसिएका हुन्छन्। एउटालाई राम्रो वा नराम्रो गर्‍यो भन्दैमा त्यसले अर्कोलाई असर पार्दैन भनेर विश्वास गर्नु मानिसको कमजोर मनस्थिति हो। एउटा अङ्गलाई प्रभाव नपारी अर्को अङ्गलाई चलाउन सक्दैनौं। यसको अर्थ हामीले जे गरेतापनि, जे सोचेता पनि वा जे खाएतापनि हाम्रो सम्पूर्ण शरीरलाई असर गर्दछ।

“हाम्रो शरीर, आत्मा र दिमागलाई स्वस्थ राख्न दिनुभएको परमेश्वरको निर्देशनलाई हाम्रो चेतनामा गहिरोगरि बसाल्नुपर्दछ। खराब तथा अस्वस्थ खाना र नराम्रो तथा अशुद्ध बानिव्यहोराबाट अलग हुने जिम्मेवारीलाई आत्मसात् गर्न पुरुष र महिलाहरू व्युँझिन नितान्त आवश्यक छ। शरीर र दिमागका सबै शक्तिहरू परमेश्वरका बरदान

हुन् भनेर तिनीहरूले सम्झनु अत्यन्त आवश्यक छ। तिनीहरूले पाएका यस बरदानको सकेसम्म उच्चकोटीकोसाथ संवर्धन र प्रवर्धन अर्थात् सुरक्षा र विकास गरेर परमेश्वरको सेवामा समर्पण गर्नु हरेक मानव जातिको धर्म हो।" एलेन जी हार्ट, द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्ग, पृ. १३०बाट रूपान्तरित।

जसले आफ्नो शरीरलाई हिफाजत गर्न व्यायाम गर्दछ त्यसबाट पाउने सबै फायदहरूको दावी त्यस व्यायाम गर्ने व्यक्तिले गर्न सक्दछ। तर शुभ समाचार त फेरि यो छ स्वस्थ रहन केवल व्यायामै व्यायामा मात्र गर्नुपर्छ भन्ने छैन।

धेरै मानिसहरू अत्यन्त व्यस्त छन्। तर, हामी स्वस्थ रहनुपर्दछ र हाम्रो शरीरको हिफाजत गर्नुपर्छ भनेर परमेश्वरले सुझाव होइन निर्देशन दिनुभएको छ। नियमित व्यायाम वा कसरत गरेर हामीले यस बरदानस्वरूप पाएको शरीरलाई हिफाजत गर्न सक्दछौं। यसबारे तपाईं के भन्नुहुन्छ? नियमित व्यायाममा तपाईं कतिको समय दिनुभएको छ? शरीरलाई स्वस्थ राख्न गर्नुपर्ने व्यायामबाट आफूलाई अलग राख्न तपाईंले के बहाना बनाइ राख्नुभएको छ?

५. व्यायाम गर्दा शरीरलाई हुने फायदाहरू: भाग २ (भजन १३९:१३-१५)

येशूमाथिको विश्वास कुनै एकान्तमा थन्क्याएर राख्ने विश्वास नभएर दैनिक जीवनमा प्रयोग गरेर देखाउनुपर्दछ। यसको मतलब व्यायामद्वारा विश्वासलाई सक्रिय राख्नुपर्दछ। शरीरलाई पनि यहि तत्व लागु हुन्छ यदि हामी यसलाई सक्रिय राख्न चाहन्छौं भने। हाम्रो व्यायामको प्रोग्रामलाई अघि बढाउनु भन्दा पहिले हाम्रो स्वास्थ्य ठिक छ कि छैन भनेर थाहा पाउनु जरुरी छ। नियमित कसरतको निम्ति हामी स्वस्थ छौं कि छैन भनेर पहिला सोच्नुपर्दछ। यदि हामीमा कुनै शरीरमा समस्याहरू छन् भने नियमित व्यायाम गर्नु भन्दा पहिले डाक्टरसँग सल्लाह लिनु जरुरी हुन्छ। शरीरको हिफाजतको निम्ति कसरत गर्दछौं, तर हाम्रो कुनै कसरतले शरीरलाई हानी पुऱ्याउँछ भने डाक्टरको सल्लाह अनुसार आफ्नो सुरक्षाको निम्ति त्यस कसरतदेखि होशियारी हुनुपर्दछ। जब हामी नियमित रूपमा व्यायाम गर्दछौं, तब तिनवटा कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ: नियमित, तीब्रता अर्थात् कडा र समयावधि।

१. नियमित भन्दा हप्ता वा दिनको कतिपटक व्यायाम गर्नुपर्छ भन्ने जनाउँछ। कमसेकम हप्ताको ६ पटक नियमित रूपमा कसरत गर्नुपर्दछ भनेर वर्तमान स्वास्थ्य तथा शारीरिक तन्दुरुस्त राख्ने विज्ञहरूले बताउँछन्।

२. तीव्रता अर्थात् कडा कसरत भन्दा हामीले कस्तो कडा कसरत गर्नुपर्छ भन्ने जनाउँछन्। तपाईं कस्तो कडा व्यायाम गर्नुपर्दछ त्यो तपाईंको आयु र शारीरिक अवस्थामा भरपर्दछ। सुरुमा विस्तारै गर्ने कसरतलाई इमान्दारीसाथ गर्दै गयो भने समय वित्दै जाँदा कडा गर्दै लान सकिन्छ। यो पनि तपाईंको सामर्थमा भर पर्दछ। व्यायाम गर्ने शीलशीलामा तपाईंको हृदयको ढड्कनलाई तिब्रगतिमा लानु जरुरी छ। पसिना पसिना निकालेर कसरत गर्नु सम्पूर्ण शरीरको निम्ति लाभप्रद हुन्छ। तपाईंले आफ्नो शरीर अनुसार व्यायामको गतिलाई नियन्त्रण गर्नु पर्दछ। व्यायाम गर्दा हरेक मानिसको त्यहि गति हुँदैन। एक जनाले एउटा गतिमा कसरत गर्नुपर्दछ भने, अर्कोले अर्कै गतिमा जानुपर्दछ। शरीरको चाहना र अवस्थालाई ध्यान दिनुपर्दछ।

३. समयावधि भन्दा नियमित व्यायाम कति समय लामो गर्ने भन्ने जनाउँछ। दिनको ४५ देखि ९० मिनेटको व्यायाम अत्यन्त लाभप्रद हुन्छ भनेर विज्ञहरूले बताउँछन्। तर समयअभावले गर्दा कमसेकम दिनको ३० मिनेट हप्ताको ६ दिन व्यायाम गरे शरीरको निम्ति फायदा हुन्छ। फेरि त्यो व्यायाम गर्ने समय एकै चोटी ३० मिनेट लगाएर गर्नुपर्छ भन्ने छैन। विहान १० मिनेट, दिउँसो १० मिनेट र बेलुका १० मिनेट नियमित रूपमा कसरत गरे पनि हुन्छ। तपाईंको अनुकूल अनुसार व्यायाम गर्नुपर्दछ। हिँड्ने व्यायाम उत्कृष्ट व्यायाममा गनिन्छ।

व्यायाम गर्दा धेरै फायदाहरू हुन्छन् चिकित्सा विज्ञानले प्रमाणित गरेका छन्। नियमित व्यायामले शरीरको ओजनलाई ठिक ठाँउमा राख्दछ। यसले उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेसर)लाई कम गराउँछ। उच्च रक्तचाप हुने व्यक्तिले डाक्टरको सल्लाह अनुसार व्यायाम गर्नु भने त्यो औषधीकै रूपमा पनि फायदा हुनसक्छ। जब कसैले नियमित रूपमा व्यायाम गर्छ भने त्यस व्यक्तिलाई टाइप २ अर्थात् उच्च चिनीको रोग वा डायबेटी हुनबाट जोगिने प्रबल सम्भावना हुन्छ। व्यायामले मुटुमा गाँसिएको रक्त नलिलाई खुला राखेर रक्त सञ्चारलाई सहज बनाउँछ। नियमित व्यायामले कलेस्ट्रॉल वा बोसो

अर्थात् एचडिएललाई पगाली दिन्छ जसले गर्दा मुटुमा रगतको प्रवाह सजिलो हुन्छ।

नियमित व्यायामले शारीरिक तन्दुरुस्तामात्र नभएर मानसिक तन्दुरुस्ता पनि बढाउँछ। स्वस्थ जीवन सुखी जीवन भन्ने भावनालाई बढाइ राख्दछ। हाम्रो शरीरमा एन्डोफिन भन्ने रासायनिक तत्व हुन्छ। त्यस तत्वले हाम्रो मानसिक स्थितिलाई स्वस्थ राख्दछ। त्यो तत्व व्यायाम गर्ने समयमा उत्पादन हुन्छ। व्यायाम गर्दा विर्सनि रोग अर्थात् अल्केमायर रोग लाग्न पनि ढिलो गराउन सक्छ। यसले दिमागलाई पनि सुधार्छ। जो मानिस नियमित रूपमा कसरत अर्थात् व्यायाम गर्दछ त्यस मानिसमा उदासिनताको कमी हुन्छ। व्यायामले छाती र आन्द्राको क्यानसरबाट जोगाउने धेरै सम्भावना देखाइएको छ। त्यसकारण व्यायाम गर्दा हाम्रो समुच्च शरीर, मन र आत्मालाई फायदा नै फायदा हुने भएकोले हामी गौरवसाथ स्वस्थ जीवन बिताउन यसको महत्वपूर्ण भूमिकालाई कहिलै पनि पन्छाउनु हुँदैन।

भजन १३९:१३-१५ पढ्नुहोस्। तपाईंको शरीर कस्तो गजब छ त्यसलाई सोच्नुहोस्। परमेश्वरले तपाईंको शरीरलाई जतिलतासाथ सृष्टि गर्नुभएको छ। (यसलाई आज जीउने भोली मर्ने हो भनेर वेवास्ता गरेर दुरुपयोग गर्नु र नाश गर्नु आफूले आफैलाई ठूलो अन्याय गर्नु हो। आफूले आफैलाई सम्मानसाथ शरीरलाई हिफाजत गर्न रुचाउँदैन भने अरूलाई कसरी माया गर्न सक्छ र?)। त्यसकारण हाम्रा शरीरलाई हिफाजत गर्नु किन महत्व छन् भनेर हामीले ठान्नुपर्दछ? तपाईं कस्तो खालको व्यायामको प्रोग्राममा चलनुभएको छ? अहिले चालनुभएको त्यस प्रोग्रामलाई कसरी सुधार्न सक्नुहुन्छ?

उपसंहार:

थप जानकारीको निम्ति पढ्नुहोस्: एलेन जी हाइटद्वारा लिखित *द मिनिस्त्र अभ हिलिङ्ग* पृ. ५९-७२सम्मको “द टच अभ फेथ”।

“येशूले हामीलाई भन्नु भएको काममा हामी तल्लिन भयौं भने मात्र हामी अनुग्रहमा अधि बढ्न सक्छौं। सकेसम्म हामीले गर्ने असल कार्यले अरूलाई सहायता गर्नुपर्दछ र अरूको अभावमा हामी संवेदनशील भएर उनीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ। कसरत गर्दा शक्ति सञ्चय हुन्छ र त्यसलाई बढाउँछ पनि। सक्रिय जीवन बिताउनु नै जीउनुको लक्ष्य हो। यदि हाम्रो जीवनलाई अर्थमूलक बनाइ राख्न

हामी चाहन्छौं भने आलस्यपना र उदासिनपनालाई त्यागेर सक्रिय जीवन बिताउनुपर्दछ। कतिपय इसाईहरूले परमेश्वरले खन्याउनुभएको अनुग्रहको आशिषलाई स्विकार गरेरमात्र राख्छन् तर येशूको लागि केहि पनि गर्दैनन्। ती मानिसहरू काम नगरी खानेहरू जस्ता छन्। निष्क्रिय इसाई जीवनले विश्वासलाई न्हास पुऱ्याउँछ र ढिलो वा चाँडो परमेश्वरमाथिको विश्वासलाई नै हराउँछन्। जो मानिसले आफ्ना हात गोडालाई चलाउँदैन, त्यसले तिनीहरूलाई चलाउन बल पनि हुँदैन। त्यसरी नै कुनै इसाई जसले परमेश्वरले दिनुभएको शक्तिलाई सक्रिय बनाउँदैन त्यसले पाएको बल गुमाउँछ र येशूमा बढ्न नसकिने हुनाले त्यस मानिस असफल इसाईमा गनिन जानेछ।"-एलेन जी हार्ट, द स्टेपस् टु क्राइष्ट (उज्यालो जीवन), पृ. ८०:८१बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमननः

१. शारीरिक व्यायाम र विश्वासको व्यायामको बारेमा कुन अरूसँग तपाईं तुलना गर्नसक्नुहुन्छ? त्यो तुलना कहाँ गएर टुक्रिन सक्छ?
२. आफ्नो कारबाट एक जना मानिसले व्यायामको शीलशीलामा एउटी महिला रफ्तारमा हिँड्दै गरेकि देखे। आफ्नो कारको झ्याल तल झारेर चिच्याए: "तिमी के को लागि यस्तो मेहनत गर्दैछ्यौ? तिमी मर्ने त हो नी?" त्यो मानिस अभद्र थियो, यद्यपि, उनले भनेको कुरो ठिक थियो। शारीरिक व्यायाम महत्व छ, तर जतिसुकै व्यायाम गरेर हामीले हाम्रो शरीरलाई तन्दुरुस्त राखे पनि हामीले यो कहिलै पनि बिर्सनुहुन्न कि हामी मरणशील प्राणी हौं। यदि येशूको आगमनमा हामी जिउँदो छैनौं भने हामी सबै मरेर जानेछौं। संसारको जुनसुकै उत्कृष्ट व्यायाम वा कसरत योजनाले हामीलाई मृत्युबाट जोगाउँदैन। स्वस्थ जीवन र व्यायाम वा योगले हामीलाई अनन्त जीवनमा पुऱ्याउँदैन। तर येशूमाथिको विश्वासले मात्र मुक्ति पाउँछ। हामीले जुनसुकै रूपमा शरीरलाई माया गरे पनि वा यसलाई हिफाजत राख्न भरमग्दुर कोशिस गरेपनि यस तथ्यलाई हामीले किन हरदम मध्य नजरमा राख्नु महत्वपूर्ण ठान्नुपर्दछ?
३. व्यायामबाट हुने फायदाको बारेमा पत्ता लगाएका पछिल्ला वैज्ञानिक खोजअनुसन्धान समाचारको बारेमा पढ्नुहोस्। ती

अध्ययनले हामीलाई के सिकाउँछ? व्यायामको उपयोगिता र महत्वलाई हाम्रो चर्चमा कसरी बुझाउने जसले गर्दा चर्चका सदस्यहरू व्यायाम गर्न आकर्षित हुन्छन्? तपाईंको चर्चमा व्यायाम गरिरहेका कोहि मानिसहरू छन्? यदि छन् भने, व्यायामलाई कति महत्व दिएर समय दिइरहेका छन्? यदि थोरै समयमात्र दिएको छ भने त्यसलाई बढाउन कस्तो सुझाव दिन सक्नुहुन्छ?

४. कसैको पनि मुल्याङ्कन नगरी तपाईंका चर्चका सदस्यहरूलाई हेर्नुहोस्। तिनीहरूको जीउलाई हेर्दा, के तिनीहरू व्यायाम गरिरहेका विश्वासीहरू हुन् भनेर देखाउँछन् त? के तिनीहरूले प्रसस्त व्यायाम गर्दछन् र? यदि तिनीहरूले कसरत अर्थात् व्यायामलाई अवमूल्यन गरिरहेका छन् भने व्यायामको उपयोगिताबारे तपाईंले तिनीहरूलाई कसरी जानकारी गराउनुहुन्छ?

