

## ४

## जीवनको पानी

यस अध्यायको निमित्त पढ्नुहोस्: उत्पत्ति २:१०, यशैया ४०:३१, मत्ती ९:२-७, यूहन्ना ४:१-२६, युहन्ना ९:१-११, रोमी ६:१-६।

**कण्ठ गर्नुपर्ने पद:** "मैले दिने पानी जो कोहिले पिउँछ, त्यो कहिलै पनि तिर्खाउने छैन। साँच्चिकै भन्ने हो भने, मैले उसलाई दिने पानी उसको जीवनमा उमिरहने पानीको मूल भइरहनेछ। उसमा यो पानी क्षणिक नभएर अनन्तसम्म बघिरहनेछ।" यूहन्ना ४:१४।

हाम्रा भावनाहरूले हामीलाई छक्काउनसक्छ भन्ने अभिव्यक्ति सुन्दा हामीलाई छक्क लाग्न सक्छ। यस पृथ्वी आफ्नो स्थानमा घण्टाको हजार माइलको रफ्तारमा फनफनती घुमिरहेको हुन्छ। सूर्यको वरिपरि यो एक सेकेन्डमा १८ माइलको रफ्तारमा घुमिरहेका हुन्छ। यो पृथ्वी चलिरहेको छ, तर हामीहरूका इन्द्रियहरूले यस पृथ्वी अडिरहेको भान गराउँछन्। हामीहरूका आँखाले देखिने टेबुल, मेच, पत्थर र जीवित जीवातहरू ठोस देखेतापनि तिनीहरू प्रायजसो खाली ठाउँहरू हुन्। सूर्यको किरणले प्रवाह गरेका शक्तिका खरबौं कणहरू हाम्रो शरीरबाट पौडी खेल्लै बाहिरियका हुन्छन्। तर हामीले तिनीहरूका कुनै कण पनि न त देख्छौं न त हाम्रो शरीरमा छ भनेर महशूस गर्दछौं। हाम्रो भौतिक शरीर ठोस पदार्थले बनेका देखिएतापनि यो प्रायजसो पानीले भरिएर बनेका हुन्छ। पानी? हो, यथार्थमा भन्ने हो भने हामी जलजीवी प्राणी हौं। चाहे पुरुष होस् वा महिला होस् वा बालबालिका होस्, हामी जलिय जीव हौं किनकि हाम्रो शरीर ६०प्रतिशत पानीले बनेको छ। तपाईंले विश्वास गर्नुहोस् वा नगर्नुहोस्, हाम्रो मगजको सम्पूर्ण भागमा ८५ प्रतिशत पानी हुन्छ। हाम्रा कडा हाडहरूमा पनि १० देखि १५ प्रतिशत पानी रहेका हुन्छन्।

पानीको महत्व अत्यन्त गहकिलो र अचम्म भएतापनि हाम्रो भौतिक जीवनमा पानी अत्यन्त अपरिहार्य तत्व हो। पानी बिना हामी बाँच्न सक्दैनौं। हाम्रो आत्मिक र शारीरिक जीवनमा पानी कतिको महत्वपूर्ण पदार्थ हो भनेर यस अध्यायमा हामी अध्ययन गर्नेछौं।

यस अध्यायको झलकः हाम्रो शरीरलाई अत्यन्त आवश्यक पिउने पानीको सृष्टिकर्ता परमेश्वर नै हुनुहुन्छ। हाम्रो आत्मिक जीवनलाई स्फुर्त बनाउने आत्मिक पानीको श्रोत पनि उहाँ नै हुनुहुन्छ। हाम्रो स्वस्थ जीवनको निमित्त र स्वस्थ आत्मिक जीवनको निमित्त परमेश्वरले दिने दुवै खालका पानी अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्।

### १. जीवनको पानी अर्थात् जीवित पानी (यूहन्ना ४:१-२६)

यस विवरणमा येशू र एक महिलाको बिचमा पानीको बारेमा छलफल गरिरहेको हामी पाउँछौं। त्यसकारण यस यूहन्ना ४:१-१६मा पानीलाई कुन विभिन्न अर्थमा प्रयोग गरिरहेको छ? विभिन्न खालका पानीको अर्थ के हो? वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा पनि यस कथाले हामीलाई कस्तो सन्देश दिन्छ?

परापूर्वकालमा याकूबले खनेको इनारबाट पानी लिन आएकिए एक महिलासँग येशूको जम्का भेट भएको थियो। उहाँले उनीसँग पिउने पानी माग्नुभयो। एक यहूदी भएर पनि नछुने जातका सामरीसँग पानी माग्दा तिनी तिनछक्क परेकी थिइन्। त्यसबेला तिनीहरूको बिच गहिरो छलफल भयो। त्यहि छलफलको क्रममा येशूले उनलाई भन्नेभयो, "मैले तिमीलाई दिने पानी पियौं भने तिमी कहिलै पनि तिर्खाउने छैनौं।" आफू नै जीवित पानी हो भनेर येशूले तिनलाई भनीरहनुभएको थियो। मानव जीवनमा आवश्यकता भनेको शान्ति, आनन्द, दोषी जीवनबाट मुक्त हुनु, क्षमा गरिएको जीवन बिताउन पाउनु र परमेश्वरसँग एक हुने आत्मियता हुन्। हामीलाई चाहिने यी तत्वहरूलाई दिने सामर्थता येशूमा छ भनेर येशूको र त्यस महिलाको बिचमा भएको तर्कले खुलासा गर्दछ। कसैले इसाई हुँ भनेर दावी गर्छ भने उसको जीवनमा आएका प्रश्नहरूका सबै जवाफ येशूमै निहित भएको उसले अनुभव गर्नुपर्दछ।

येशूकहाँ आउने अवसर र उहाँसँग एक भएर सेवामा लाग्ने अवसर उहाँले हामी सबैलाई प्रदान गरिरहनुभएको छ भन्ने सुन्दा हामीलाई आश्चर्य लाग्न सक्छ। हो, येशूले हामीलाई दिने अवसरलाई हामीले प्रशंसा गर्नुपर्दछ। यो अवसर केवल दुई हजार वर्षका अधिका मानिसलाई मात्र नभएर अहिले नै हामीलाई पनि उपलब्ध छ। यो

किनभने उहाँ कहिलै पनि बदलनुहुन्न। उहाँ अपरिवर्तनशील हुनुहुन्छ। बेचैनले छटपटिएकाहरू, अँध्यारोमा जाकिएकाहरू, आफ्ना भविष्यप्रति चिन्तित हुनेहरू र निरुत्साहले जीवन निर्थक थात्रेहरू जस्ता धेरै मानिसहरूले प्रभु येशूमा प्रेम, दया, सदाशयता र शरण पाएका छन्। तपाईं जस्तो हुनुहुन्छ उहाँले त्यस्तै रूपमा तपाईंलाई ग्रहण गर्नुहुन्छ।

यदि आत्मिक जीवनमा हामी तिर्खाएकाछौं भने उहाँले हामीलाई प्रसस्त आत्मिक पानी दिन्छु भनेर प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ (हेर्नुहोस् यशैया ५५:१-३ पनि)। सित्तैमा जीवनको पानी पिउन आउ भनेर येशूले प्रकाश २२:१७मा सारालाई निम्तो दिनुभएकोछ। जबसम्म जीवनको कुवा वा झरनामा येशूसँग हामी घनिष्ट भएर हिँड्छौं तबसम्म हामीले पवित्र आत्माको प्रसस्त रूपमा अनुभव गर्नसक्छौं। उहाँले हामीलाई अति नै माया गर्नुभएकोले हामी सबैलाई जीवनको पानी निःशुल्क पिउन आउ भनेर निमन्त्रणा दिनुभएको छ (यूहन्ना ४:१३,१४)। यो जीवित पानी पिउने आमन्त्रण सदाको लागि हामी सबैलाई येशूले दिनुभएको हो। यो केवल क्षणिकको निमित्त मात्र होइन। परमेश्वरले इस्रायलका सन्तानहरूलाई मरुभूमीमा चट्टानबाट पानी दिनुभएको थियो। त्यसरी नै चट्टानरूपी येशूबाट आजपनि हामी सबैलाई जीवनको पानी येशूले उपलब्ध गराउनुभएको छ (१ कोरन्थी १०:१-४)।

जसरी पानीले कुनै जात, धर्म, लिङ्ग, वर्ण, वर्ष, हैशियत आदि भन्दैन त्यसरी नै येशूले दिने जीवनको पानीले पनि कुनै धर्म, जात, लिङ्ग, वर्ण, वर्ष, हैशियत आदि भन्दैन। यो पानीसङ्ग हामीहरूका विगतको जीवनसँग पनि सरोकार छैन। हामीले जुनसुकै भयङ्कर भुल वा पापहरू गरेतापनि प्रभु येशूको यो पानी हामीलाई उपलब्ध गराइएकोछ। हामी अहिले कुन अवस्थामा गुञ्जिरहेकाछौं, त्योसँग पनि यस्ले सरोकार राख्दैन। यो जीवित पानी हाम्रै लागि हो। कुनै पैसा नतिरी पिऊ भनेर हामीलाई भनिएको छ। यो हामीलाई येशूको अनुग्रहले उपलब्ध गराइएको बरदान हो।

निसन्देह, यो पानी येशूले हामी सबैलाई उपहारस्वरूप दिनुभएको छ। के तपाईंले यो पानी पिउनुभएको छ? यसबाट तपाईंले के अनुभव गर्नुभएको छ? यसमा दिएका प्रतिज्ञाहरू र सहयोगका

वाचाहरूप्रति के तपाईं परिचित हुनुभएको छ? के तपाईंले मोल नतिरी सितैमा पिइरहुनुभएको छ? अथवा, के तपाईंले त्यसलाई वेवास्ता गरिरहुनुभएको छ? यदि छ भने आफूले आफैलाई सोध्नुहोस्, किन? यो जीवनको पानी नपिउँदा तपाईंलाई के फायदा भइरहेको छ त, सोच्नुहोस्? येशूले दिनुभएका वाचाहरूको अघि ती फायदाहरू तपाईंको निमित्त कति अर्थमूलक भइरहेकाछन्? के क्षणिक भौतिक पानी र जीवनको पानीसँग तुलना गर्न सकिन्छ र?

## २. बसिस्माको लागि पानी (रोमी ६:१-६)

एक दिन येशूको चेला फिलिपले इथियोपियाका एक जना नपुँशक अर्थ मन्त्रीलाई येशूको बारेमा प्रचार गरेका थिए (प्रेरित ८:३५-३९)। येशूको सुसमाचार सुन्न पाउँदा त्यो मानिस प्रशन्न भए। त्यस नपुँसकले येशूलाई परमेश्वरको पुत्र र आफ्नो मुक्तिदाता भनेर ग्रहण गरे। जब तिनीहरू नदिको नजिक आएका थिए, त्यस नपुँसकले फिलिपलाई सोधे, “अब मलाई बसिस्मा लिनबाट केले रोक्छ र?” फिलिपबाट उसले बसिस्मा लिए र प्रसन्न भएर आफ्नो बाटो लागे।

पानी आफैमा कुनै चमत्कार गर्ने तत्व हुँदैन। तर पानीलाई सफा गर्ने अर्थात् मानिसलाई शुद्ध गर्ने प्रतिकको रूपमा लिइन्छ। पानीले होइन तर पवित्र आत्माको बरदानले मानिसलाई परिवर्तन गराउँछ। येशूलाई ग्रहण गरेको सार्वजनिक रूपमा घोषणा गर्न मानिसले बसिस्मा लिन्छ। यूहन्ना ३:५मा येशूले एक जना पण्डित निकोदिमसलाई स्पष्ट रूपमा भन्नुभएको थियो, “पानीबाट र पवित्र आत्माबाट नजन्मि कोहिपनि परमेश्वरको राज्यमा पस्न सक्दैन।”

जब विश्वासीले पानीमा गएर बसिस्मा लिन्छ त उसको जीवनमा के हुन्छ भनेर पावलले रोमी ६:१-६मा उल्लेख गरेका छन्?

पानीमा आफूलाई डुवाएर बसिस्मा लिनुको अर्थ आफ्नो विगतको जीवनशैलीलाई पूर्ण रूपमा त्यागेर येशूलाई ग्रहण गरेको छ र जीवनलाई सफा राख्ने येशू नै हुनुहुन्छ भनेर आत्मसात् गरेको देखाउँछ। कुनै शुद्ध पानी छर्किएर होइन तर पानीमै डुवेर बसिस्मा लिएको विभिन्न विवरणहरू नयाँ नियममा उल्लेख गरिएका छन्। यसको

अर्थ, कुनै पनि इसाई विश्वासीको जीवनमा बसिस्मा अत्यन्त अपरिहार्य विधि वा अनुभव हो भनेर थाहा पाउनुपर्दछ। पत्रुसले हजारौं जनतालाई सम्बोधन गर्दै भनेका थिए, “तपाईंहरू सबै जना पापबाट फर्कनुपर्दछ र येशूको नाउँमा बसिस्मा लिनुपर्दछ। अनि तपाईंका पापहरूको क्षमा हुन्छ। यसको फलस्वरूप तपाईंहरूले पवित्र आत्माको बरदान पाउनुहुनेछ।” प्रेरित २:३८।

जब हामी येशूमा मुक्ति पाउँछौं त आत्मिक रूपमा येशूमा बसिस्मा लिएको ठहर्छ (गलाती ३:२६,२७)। अनि हामी उहाँको शरीररूपी चर्चमा ग्रहण गरिएको हुन्छ (१ कोरन्थी १२:१३)। हामी भित्री रूपमा सफा र शुद्ध भएका छौं भनेर बसिस्माले देखाउँछ भने (एफिसी ५:२५,२६), यसले हामीले आत्मिक पुनर्जन्म अहिले नै प्राप्त गरेका छौं भनेर चिनाउँछ (यूहन्ना ३:५)। मुक्तिको निमित्त ती दुवै महत्वपूर्ण विषयहरू हुन्।

धेरैले भन्ला, बसिस्माको कुनै महत्व छैन, मनले येशूलाई माने भइहाल्छ नी। तर यस संसारमा धेरैको लागि यो विधि अपनाउन महान् साहसको आवश्यकता पर्दछ। कति समाजमा र देशमा त बसिस्मा लिने व्यक्तिले आफ्ना पति वा पत्नी, घर परिवार र समाजबाट अलग हुनुपरेको पाउँछौं। त्यत्तिमात्र होइन बसिस्मा लिने मानिसले जेलमा पर्नुपरेको र आफ्नो जीवनलाई मृत्युको जोखिममा पारेको पनि पाउँछौं। यथार्थमा भन्ने हो भने इसाई जीवन जोखिमपूर्ण जीवन हो भन्नुमा अत्युक्ति नहोला। त्यसैकारण आफ्नो विश्वास लुकाउन कतिपयले बसिस्मा लिन चाहन्नन्।

येशू स्वर्गमा जानुभन्दा अघि उहाँले यी अन्तिम वचनहरू भन्नु भएको थियो: “जसले विश्वास गर्छ र बसिस्मा लिन्छ उसले मोक्ष पाउनेछ। तर जसले विश्वास गर्दैन त्यसले सजाय पाउनेछ।” (मर्कूस १६:१६)। येशूको यस अभिव्यक्तिलाई केहि बेर सोच्नुहोस्। येशूको अन्तिम वाणी नै उहाँलाई विश्वास गर्न मानिसहरूलाई आह्वान गर्नुभएको छ। यस आह्वानमै बसिस्मा पनि समावेश गरिएको छ। यदि येशूले यी निर्देशनहरू दिनुभएको छ भने त्यसलाई हामीले नकार्दा हाम्रो हित छैन भनेर मान्नु पर्दछ।

तपाईंको जीवनमा पावलले उल्लेख गरेको रोमी ६:१-६लाई कसरी सत्य सावित भएको पाउनुभएको छ? के येशूमा रहेर नयाँ अवतारी जीवन वा नवजीवन तपाईंले पाउनु भएको छ? के यसबाट तपाईं परिवर्तन भएको महशुस गर्नुभएको छ? यदि छैन भने तपाईंको जीवनको कुन क्षेत्रमा परिवर्तन गर्नु अझै बाँकी छ भनेर त्यसको आवश्यकतालाई बुझ्नुभएको छ? परमेश्वरसँग मिलेर तपाईं कसरी आफ्नो आत्मिक जीवन सफल गराउन सक्नुहुन्छ? याद गर्नुहोस्, संसारको कुनै व्यक्ति वा विधिले होइन तर उहाँले मात्र हाम्रो पाप धुन अवसर प्रदान गर्नुभएको छ।

### **३. पानीको उपयोगिता (उत्पत्ति २:१०)**

परमेश्वरको सृष्टी, जनावर तथा मानिसहरूको निमित्त अदनको बँगैचामा पानी उपलब्ध गराइएको थियो भनेर उत्पत्ति २:१०मा उल्लेख गरिएको छ। यो पानी पाप आउनुभन्दा पहिलेदेखि नै थियो। यो तथ्यले हामीलाई के सङ्केत गर्दछ?

हामी जीवित प्राणी भएकोले जीउनको निमित्त हामी सबैलाई हावा, पानी र खानाको आवश्यकता परमेश्वरले नै राखीदिनुभएको हो (उत्पत्ति १:२९)। अदन बँगैचा सुन्दर र रमणिय थियो र त्यसबाट निस्केको पानी पिशोन, गिहोन, टाइग्रिस र युफ्रेटिस चारवटा नदीहरूमा विभाजित भएको थियो। परमेश्वरले सृजनु भएको सारा सृष्टिको सुरक्षाको निमित्त उहाँले पानी दिनुभएको थियो।

मानिसले सृजना गरेका मानव यन्त्र (रोबोट) हामी नभएर परमेश्वरले सृष्टि गर्नुभएको जीव भएकोले हामी पानी बिना बाँच्न सक्दैनौं। यथार्थमा भन्ने हो भने हामीमा भएका हरेक जीवित कोशिका (cell) र त्यसका समूह (tissues) र अङ्गहरू कार्यरत हुन पानीको आवश्यकता हुन्छ। पानीले नै हाम्रो शरीरको तापक्रमलाई ठिक ठाँउमा राख्दछ। यसले कोशहरूमा खाना र अक्सिजन बोकेर लान्छ। अनावश्यक फोहरहरूलाई हटाउने, मानिसलाई कब्जियत गर्न रोक्ने, कोशिकाहरूलाई ओसिलो अर्थात् भिजाइ राख्न, जोर्नीहरूलाई नरम तर्किया जस्तै बनाइ राख्न र सारा शरीरभरि रगतलाई संचालन गरि

राख्न पानीको नितान्त आवश्यक छ। तिर्खाएको भन्दा बढि पानी हामीले पिउनुपर्दछ। पानी, दुध, फलफूल र सागसब्जीका रसहरूले गर्दा हाम्रो शरीरमा चाहिने पानीको मात्रालाई भरेर राख्दछ। तर रक्सि जस्ता मादक र क्याफिन भएका पेय पदार्थले हामीमा भएको पानीलाई सोचिदिन्छन् र यसको फलस्वरूप ती पदार्थहरू हाम्रो शरीको निम्ति हानीकारक छन्।

कुनै अरू लोकप्रिय पेय पदार्थ भन्दा हाम्रो शरीरको हिफाजतको निम्ति शुद्ध पानी धेरै असल भएको सावित गरेको छ। तपाईंको शरीरमा पानी भरिराख्न एउटा वा दुइ ग्लास पानी पिएर दिन सुरु गर्नुहोस् र अनी खानाको बिचमा बराबर पानी पिउने गर्नुहोस्।

पानीले हामीलाई स्वस्थ राख्ने काम पनि गर्दछ। बराबर हात धुन्दा एकजनाबाट अर्को जनामा रोग सर्नबाट कम गराउँछ। धेरै सङ्क्रामक तथा सरुवा रोगहरू जस्तै रुघा, स्वाइन फ्लु आदिलाई साबुन पानीले हात धोएर रोक्न सक्दछन्। खाना भन्दा अगाडि हात धुनु अनिवार्य नै ठान्नु पर्दछ। दिनदिनै नुहाँउदा हामीमा भएको धुलो र कसरहरूलाई पखाली दिन्छ। यसले गर्दा हामीलाई रोगको हमलाबाट बचाइ राख्न सक्दछ।

यसै सन्दर्भमा देहायका पदहरूले पानीको बारेमा उल्लेख गरेका छन्। ती पदहरू पढ्नुहोस् र त्यसको तात्पर्यलाई बुझ्न खोज्नुहोस्: लैव्य ११:४०, लैव्य १३:६, ३४, ५३, र लैव्य १५:३-१३।

पुरानो करारमा सफा र शुद्ध गर्ने धेरै विधिहरूको बारेमा छलफल गरिएका छन्। धेरै मानिसहरूले ती विधिहरू केवल धार्मिक मात्र छन् र हाम्रो स्वस्थ शरीरसँग सरोकार छैन भनेर तर्कवितर्क गर्दछन्। कुनै स्थितिमा पानीले गर्ने शुद्धलाई स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। उदाहरणमा कुनै पनि पुजारीलाई मन्दिर भित्र जानु अघि हात र खुट्टा धुनुपर्दछ भनेर निर्देशन दिएको थियो (प्रस्थान् ३०:२०:२१)। आज हामीलाई थाहा छ, किटाणुहरूबाट अलग हुन सर सफाई गर्नुपर्दछ। तर त्यस प्राचिन समयमा तिनीहरूको बारेमा इस्रायलीहरूमा ज्ञान नभएतापनि शरीरलाई स्वस्थ राख्नको निम्ति परमेश्वरले ती विधिहरू दिनु भएको थियो।

जुनसुकै कारण भएतापनि आज हामीलाई यो थाहाछ, असल तथा स्वस्थ रहन पानीको उपयोगले अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

#### **४. पानीको शक्ति (यशैया ४०:३०,३१)**

“उहाँले थकितहरूलाई बल दिनुहुन्छ, र कमजोरहरूको शक्ति बढाइदिनुहुन्छ। यवक पनि दुर्बल र थकित हुन्छन्, र जवान मानिसहरू थाकेर लोड्छन्। तर परमप्रभुको आशा गर्नेहरूको बल नयाँ हुनेछ। तिनीहरू गरुडझैँ माथि-माथि उड्नेछन्, र दगुरेर पनि तिनीहरू थाक्नेछैनन्। तिनीहरू हिँड्नेछन् तर मूर्च्छा पर्नेछैनन्।” यशैया ४०:३०,३१मा उल्लेख गरेका ती अभिव्यक्तलाई गहिरिएर सोचनुहोस्। ती पदहरूमा भएका प्रतिज्ञाहरूलाई तपाईंले कसरी लिनुहुन्छ? तपाईंका जीवनमा तिनीहरूलाई कसरी उपयोग गर्नुहुन्छ?

अमेरिकाको विश्व विख्यात विश्वविद्यालय हार्वर्ड युनिभर्सिटीका एक जना वैज्ञानिक डा. पिटसले एउटा ऐतिहासिक परिक्षण गरेका थिए। केहि खेलाडीहरूलाई दौडाउने उपकरणमा घण्टाको साढे तिन माइल दौडाइएको थियो, त्यो पनि गरम वातावरणलाई सृजना गरेर। पसिनाले पानी निकालेको कारणले जतिसक्यो त्यति पानी पिउन प्रोत्साहन गरीएको थियो। त्यस परिक्षण पछि पनि ती खेलाडीहरू अझ सात घण्टा दौगुर्न सक्ने महशूस गरेका थिए। यस्को बारेमा जीसी रीट्स, आरइ जोनसन् र एफसी कन्जोलाजीओले लेखेका सन् १९४४को अमेरिकन जर्नल अभ साइकोलोजीको पृ. १४२-२५३को लेख, “बर्किङ्ग इन हित आज आफेक्टेड इनटेक अभ वाटर, साल्ट, एण्ड ग्लुकोज” लेखमा पाउँछौं। तिनै खेलाडीहरूलाई अर्को दिन पानी नदिइकन परिक्षण गर्दा साढे तिन घण्टाभित्र अत्यन्त थकित भएको भेट्टाइयो।

माथि उल्लेख गरिएको परिक्षणले पानीको महत्वलाई प्रकाश पार्दछ। विशेष गरेर हामीले कडा परिश्रम गरेको बेलामा पानीले शक्ति र तागत दिन्छ। प्रशस्त पानी भएन भने मानिस सुकेर जान्छ र सुकेनाश हुनसक्छ। प्रसस्त पानी पिएको समयमा भन्दा नपिएको



बेलामा हामी छिट्टो थाक्छौं। फेरि चाहिएको पानी हाम्रो शरीरमा भएन भने हाम्रो शरीर ठिकसँग काम पनि गर्दैन। हो, हाम्रो शरीरले जबरजस्ती काम त गर्ला तर निश्चय नै यसले गर्दा अस्वस्थ शरीरको भार हामीले बोक्नुपर्ने हुन्छ।

धेरै पानी पियो भने कतिपय रोगका लक्षणहरूलाई पनि सिमित राख्न सकिन्छ। प्रसस्त पानीले कपाल नदुखाउन सक्छ। यसले गर्दा टाउको दुखेको लागि प्रयोग गरेको औषधीको आवश्यकतालाई घटाउन सक्छ, किनकि टाउको दुखेको लागि बराबर चलाएको औषधीले अरु रोगहरूलाई निम्त्याउँछन्। कडा कसरत गरेको बेलामा पानीको मात्रा बढाउनुपर्दछ भनेर सबै जसो खेलाडीहरूलाई थाहा छ।

फेरि केहि नखाइ पानीमात्र पिउनु पनि खतरापूर्ण कुरो हो। धेरै पानी पिएर मानिसलाई पानीले दुवाउन पनि सक्छ। ठिक मात्रामा पानी कति चाहिन्छ भनेर थाहा पाउन विभिन्न तत्वरहरूले देखाउँछः जस्तै तापक्रम, मानिसको शरीरको आकार वा साइज र उसको मृगौलाले कसरी काम गर्नसक्छ। तर हरेको व्यक्तिले सड्लो मुत्रलाई कायम राख्न प्रसस्त पानी पिउनुपर्दछ। सुस्वास्थ्यको नियम अनुसार प्रत्येक व्यक्तिले दिनको कमसेकम ६ देखि ८ ग्लास अर्थात् दुई लिटर पानी पिउनुपर्दछ। जब घाममा कडा परिश्रम गरिरहेको छ भने त्यसले अझ बढि पानी पिउनुपर्दछ।

तपाईंले दिन दिनै कति पानी पिइरहनुभएको छ? तपाईंले कति पानी पिइ रहनुभएको छ त्यसको विचारपूर्वक लागत राख्नुहोस्। यदि तपाईंले चाहिने मात्रामा पानी पिउनु भएको छैन भने केले यसलाई रोकेको छ, जुन कि साधारण भएर पनि तपाईंलाई धेरै फायदा दिन्छ।

## ५. उपचारको लागि पानी (यूहन्ना ९:११)

जन्मैदेखि अन्धा भएको मानिसलाई येशूले निको पार्नुभएको कथा यूहन्ना ९:१-११मा पाउँछौं। यस बारे पढ्नुहोस्। येशूले अरु धेरैलाई पनि निको पार्नुभएको थियो। तर यस चँगाईको कथा अरु भन्दा भिन्नै भएको हामी पाउँछौं। यो आश्चर्य काम अरु भन्दा किन फरक छन्? उदाहरणमा हेर्नुहोस्: मत्ती ८:८-१३, मत्ती ९:२-७ र

लूका ८:४६,४७। यूहन्ना ९:१-११मा येशूले निको पार्नुभएको घटना र माथिका पदहरूमा के अर्थमूलक फरक पाइएको छ?

पानीलाई प्रयोग गरी शरीरको भिन्न र बाहिरी दुबै भागहरू सफा राख्न धेरै महत्वपूर्ण मानिएको छ। यो सत्य हो, आजको सन्दर्भमा धेरै मानिसहरूले शुद्ध र सफा पानी पाउन मुश्किल भइरहेको छ। फोहर वा अशुद्ध पानीलाई कुनै रासायनिक पदार्थले वा उमालेर सफा पार्नु पर्दछ। यसरी सफा गरिएको पानी पिउन र घरको लागि प्रयोग गरिन्छ।

शरीरको भित्री र बाहिरी भागको निम्ति पानी धेरै असल तत्व हो। पानीलाई प्रयोग गरेर रोगलाई हटाउने विधिलाई हाइड्रोथेरापी अर्थात् जलचिकित्सा भन्दछ। होशियार साथ चिसो र तातो पानीमा रूमाल भिजायर बिरामीको उपचार गरे भने धेरै रोगहरूबाट मुक्त हुनसक्छन्। कसैलाई स्नायुसम्बन्धि रोग, रक्तसंचारमा कठिनाइ, चिनीको रोग लागेको छ भने त्यसलाई पानीद्वारा उपचार गर्दा सतर्कता अपनाउनु पर्दछ। यदि कसैले हाइड्रोथेरापी वा जलचिकित्सा सम्बन्धी उचित तालिम लिए, धेरैलाई उपयोगी हुन्छ भनेर पाठकबृन्धहरूलाई अनुरोध गरिन्छ।

“पानीलाई उचित रूपमा प्रयोग गर्दा त्यसको के फायदा हुन्छ भनेर धेरैलाई ज्ञान छैन। यसले गर्दा तिनीहरूले पानीको उपचारविधि सिकेका पनि हुँदैनन्। अनि तिनीहरूले रोगको लागि पानीलाई प्रयोग गर्न पनि डराउँछन्। पानीबाट गरिने उपाचारको बारेमा पूर्ण रूपमा बुझ्नुपर्ने कुरा धेरैलाई थाहा नहुनु दुर्भाग्यपूर्ण कुरो हो। यसलाई कुशलतापूर्वक प्रयोग गर्न अथक प्रयासको जरूरी छ, जुन धेरैले गान्हो मान्दछ। तर पानीको बारेमा केहि थाहा छैन भनेर बहाना गरेर त्यसलाई पन्छाउनु कसैलाई पनि मनासिव हुन्दैन। पानीलाई विभिन्न तरिकाले प्रयोग गरेर हामीमा भएका विभिन्न रोगहरूलाई निको पार्न, रोगलाई रोकथाम गर्न र दर्दलाई कम गर्न सकिन्छ। घरमा सरल तरिकाले पानीद्वारा रोगलाई रोकथाम गर्न सबैले सिक्नु आवश्यक छ। परिवारका स्वास्थ्यलाई हेरबिचार गर्न र रोगको उपचार गर्न हरेक

आमाले जलचिकित्सासम्बन्धी ज्ञान हाशिल गर्नु जरूरी छ।"-एलेन जी हार्ट, द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्ग, पृ. २३७बाट रूपान्तरित।

तपाईंको स्वस्थ जीवनशैली कस्तो छ? यदि तपाईंले आफ्नो शरीरको हिफाजत गर्नुभएको छैन भने त्यसलाई कसरी सुधार गर्ने? तपाईंको नराम्रो बानीले तपाईंलाई विरामी तुल्याउनुभन्दा पहिले नै स्वस्थ रहन किन सतर्कता नअपनाउने? विरामी भएर उपचार गर्ने क्रममा आफू र घरको परिवारलाई दुःख दिनुभन्दा पहिले नै असल स्वास्थ्यका नियमहरू पालन गरेर आफ्नो स्वास्थ्यलाई तन्दुरुस्त राख्नु के उचित कुरा होइन र?

### उपसंहारः

थप जानकारीको लागि पढ्नुहोस्: एलेन जी हार्टको *काउन्सिल अन डायटस् एण्ड फुड्स*को पृष्ठ ४१९ र ४२०मा उल्लेखित लेख, "बिआभेरेज (पेय पदार्थ) र *काउन्सिल अन हेल्थ*को पृ. १०४मा उल्लेखित "फ्रिक्वेन्ट (बराबर) बेथिङ्ग (नुहाउने)"

"जसले विरामीहरूको उपचार गर्दछ, तिनीहरूले परमेश्वरको आशिषमा भर परेर आफ्ना महत्वपूर्ण कार्यमा अग्रसर हुनुपर्दछ। परमेश्वर हामीप्रति दयालु भएको कारणले नै हामीलाई शुद्ध हावा, सफा सुघघर, स्वस्थ खाना, उचित काम गर्ने र विश्राम लिने, र पानीलाई उचित रूपमा प्रयोग गर्ने ज्ञानहरू हामीलाई दिनुभएको छ।- एलेन जी हार्ट, *काउन्सिल अन डायटस् एण्ड फुड्स*, पृष्ठ ३०३बाट रूपान्तरित।

"(इसायलीहरूलाई मरुभूमिमा अगुवाई गरिरहेको क्रममा) मोसाले चट्टानलाई हिर्कायका थिए। त्यसबाट तिर्खालागेका मानिसहरूले पानी पिउन पानीको फोहरा निस्केको थियो। त्यो चट्टान येशूको मृत्युको प्रतिक थियो, जसबाट मुक्तिको निमित्त तिर्खाउनेहरूलाई मुक्तिको जीवित फोहरा निस्केको थियो। येशूका वचनहरू जीवनको पानि हुन्। सारा जमातको अगाडि येशू उभिनुभयो। ती मानिसहरूले उहाँलाई क्रुसमा टाँगिन अलग्याइएको थियो। उहाँलाई क्रुर रूपमा यातना दिएर क्रुसमा टाँगिन्दा सारा संसारको निमित्त जीवनको पानी बगाउनुभएको थियो। जब येशूलाई प्रहार गरेको थियो, सैतानले भन्थान्यो जीवनको

राजकुमारलाई उसले नाश गर्‍यो। तर त्यस प्रहार गरिएको चट्टानद्वारा जीवित पानीको मुहान फुटेको थियो। जब मानिसहरूलाई येशूले बोल्नुभयो, तब तिनीहरूको हृदय भावाविभूत भएर उहाँको मुखारबाट निस्केको वचनलाई अचम्म मानेर सुनेका थिए। याकूबको इनारमा भएकी महिलाले जस्तै धेरैले आफ्नो यस तृष्णा प्रकट गर्न राजी भएको थिए, 'मलाई पनि त्यो पानी दिनुहोस्। अनि म कहिलै पनि तिर्खाउने छैन।' यूहन्ना ४:१५।"-एलेन जी हार्ट, द डिजायर अभ एजेज्, पृ, ४५४।

### चिन्तनमननः

१. आजको कतिपय प्रगतिशील संसारको बजारमा कतिपय मानिसहरूले चालिसभन्दा बढि खालाका पिउने पानीहरू किन्न सक्दछन्। संसारको अरू भागहरूमा अलकति पिउने पानीको निम्ति पनि संघर्ष गर्नुपर्ने भइरहेको छ। आधारभूत आवश्यकता पानी नभएकोहरूलाई मद्दत गर्न हामीले के गर्न सक्छौं? तपाईं बसेको घर, शहर वा गाउँमा पानीको अवस्था कस्तो छ? हाम्रा समाजमा व्यवस्थित ढँगले पानीलाई सहज रूपमा उपलब्ध गराउन हामीले के पहल गर्नुपर्दछ?
२. तपाईंको समाजमा कोहि स्वास्थ्यकर्मीहरू छन् भने तपाईंको समूहमा उसलाई बोलाएर पानीको उपयोगिताको बारेमा जानकारी दिन अनुरोध गर्नुहोस्। दैनिक जीवनमा पानीबाट कस्ता कस्ता स्वास्थ्यलाभ हुनसक्छ भनेर बताइदिन ऊसँग अनुरोध गर्नुहोस्।
३. जीवनको पानी सित्तैमा लिन आउ भनेर येशूले भन्नुहुन्छ (प्रकाश २२:१७, यशैया ५५:१)। यसको अर्थ के हो? उहाँले दिनुभएको जीवनको पानी कसरी पिउने? यस पानी पिउन के के आवश्यकताहरू पूरा गर्न पर्दछ?

