

यस अध्यायको निमित्त पढ्नुहोस्: उत्पत्ति ९:२०-२७, हितोपदेश २०:१, हितोपदेश २३:३१-३५, १ कोरन्थी ६:१९, १ कोरन्थी १०:३१, २ पत्रुस १:५-९।

स्मरण गर्नुपर्ने पद: “तिमीहरूको संयमता सारा मानिसहरूले थाहा पाउन्। प्रभु येशू नजिकै हुनुहुन्छ (वा छिट्टै आउनुहुन्छ)।” (फिलिप्पी ४:५ बाट रूपान्तरित)।

(अनुवादकको टिप्पणी: यस पदलाई बिभिन्न शब्दार्थमा अनुवाद गरिएको छ। अंग्रेजीमा moderation र consideration भनिन्छ। यसको अर्थ सहनशीलता भनेर नेपाली भाषामा अनुवाद गरिएको छ। सहनशीलताको अर्को अर्थ सहिष्णु, धैर्यवान, खप्न सक्ने आदि हुन्। यस अध्यायलाई ध्यानमा राखेर अनुवादकले मध्यम शब्द “संयमता” जुन अङ्ग्रेजी शब्दको अर्थलाई प्रयोग गरेका हुन्। यसलाई अतिवादी हुनबाट जोगिनु भनेर यस अध्ययनका सम्पादकले रूपान्तरित गरेको छन्।)

उनी सबैले मात्रै न्यायधिस भएका थिए। तर अहिले उनी गरिब भएका छन्। उनी जंड्याहा थिए। जाँड रक्सीमा फसेको हुनाले न्यायधिसको पोशाक उतार्न उनी बाध्य भए र च्यातिएको झुत्रो लुगा लगाएर हिँड्नु पर्‍यो। आफ्ना परिवार र समाजबाट पनि उनले पाएको सम्मान गुमाउनु पर्‍यो।

सफल र उपयोगी जीवनको यस्तो अन्त भएकोमा सबैलाई दुःख लाग्ने स्वभाविक नै हो।

सन् २००७मा अमेरिकाको टेलिभिजनबाट एउटा महिलाको बारेमा समाचार दिएको थियो। उनको अनाहकमा मृत्यु भएको थियो। किन? भन्दा शरीरले लिन सक्नेभन्दा बढी पानी पिएकोले रे !

चाहिने भन्दा बढी के मानिसले पानी पिउन सक्दछ र? सक्छ। एउटा रेडियो प्रोग्राममा कसले धेरै पानी पिउन सक्छ भनेर प्रतियोगिता भएको थियो। त्यस प्रतियोगितामा उपरोक्त महिलाले धेरै पानी पिइन् र पछि त्यहि दिनमा उनको मृत्यु भयो। उनले धेरै पानी पिएकीले उनको मृत्यु भएको थियो भनेर शबपरिक्षाले देखाएको थियो। जीवनको लागि पानी धेरै महत्व छ र यो प्रायजसो हानीकारक छैन। तर चाहिने भन्दा धेरै पानी खायो भने त्यो घातक हुनसक्छ।

जति धेरै भयो त्यत्ति सफलताको साँचो हो भनेर आज संसारले भनिरहेको बेलामा यस अध्यायले संयम् अर्थात् अतिवाद कसरी नहुने भनेर छलफल गर्नेछौं। माथिका उदाहरणहरूले शरीरलाई हानी गर्ने कुनै पनि वस्तुबाट पूरा अलग हुनुपर्दछ भनेर देखाएको छ। खाने कुरा, औषधी, र असल, स्वस्थ बानी संतुलित अर्थात् होशियारसाथ उपयोग गर्नुपर्दछ। तर कतिपय समयमा, मानिसहरूले स्वस्थ तथा संतुलित जीवनशैली नअपनाइ अतिबादि भएको पाइएको छ।

आत्मसंयम वा संयमको सत्य अर्थ के हो र परमेश्वरले हामी सबैलाई सुस्वास्थ्यको निम्ति संयमतता किन अपनाउनुपर्छ भन्ने विषयवस्तुलाई यस अध्यायमा अध्ययन गरौं।

यस अध्यायको झलकः हामी मानव जातीलाई प्रभु येशूले आफ्नो रगतद्वारा किन्नु भएको थियो। येशूले हाम्रो जीवनलाई मूल्यवान ठान्नुभएकोले यस शरीरको हिफाजत गर्ने हाम्रो अभिभारा हो। आत्मसंयम भनेको जिम्मेवारिपनाको महत्वपूर्ण भाग हो।

१. बाइबलमा उल्लेख गरिएका प्रथम जँड्याहा (उत्पत्ति ९:२०-२७)

तपाईंको मृत्युपछि मानिसले तपाईंलाई कसरी सम्झ्नु भनी तपाईं चाहनुहुन्छ? पछिका पिँढीहरूको निम्ति तपाईंले के छोडेर जान चाहनुहुन्छ? के तपाईं धनी, प्रख्यात वा राजनैतिक रूपमा अत्यन्त शक्तिशाली भएको देखाउनुहुन्छ? तपाईंको जीवनमा अति महत्त्व कुराहरू कसलाई मान्नुभएको छ?

बाइबलले, मानिसहरूद्वारा र मानिसहरूको निम्ति परमेश्वरले दिनुभएकोले यस धर्मशास्त्र पुस्तकभरी विभिन्न मानिसहरूले आफ्नो मृत्युपछि केहि न केहि उपहारहरू छोडेर गएको उल्लेख गरिएको छ। ती कुनै धेरै असल, धेरै खराब वा कुनै त छ्यासमिसे छन्।

जलप्रलय घटनाको नायक नोहाको बारेमा सोच्नुहोस्। उनी परमेश्वरको मित्र भएतापनि उनी प्रथम असफल प्रचारकको रूपमा गनिन्छन्। जलप्रलयको बारेमा, परमेश्वरतिर मन फर्काउ, आफ्नो बानीहरूलाई सुधारेर धार्मिक मार्गमा हिँड भनेर त्यस ताकाका विश्व समुदायलाई उनले १२० वर्षसम्म प्रचार गरे। अन्तमा केवल केहि जनाले मात्र उनका कुरा सुने, त्यो पनि आफ्नो परिवारमात्र।

यद्यपि, परमेश्वरले नोहालाई सकारात्मक रूपमा हेर्नुभएको थियो। उनको समयमा सारा मानिसहरू दुष्ट थिए। खराबै खराबमात्र सोचदथे। यो जलप्रलय हुनुभन्दा अधिको मानविय अवस्था थियो। तर यस्तो

खराब मानिसहरूको बिचमा परमेश्वरले नोहालाई पाउनु भएको थियो र उनीदेखि उहाँ प्रशन्न हुनुभएको थियो (उत्पत्ति ६:८)।

नोहाले परमेश्वरलाई कसरी प्रशन्न पारेका थिए? हेर्नुहोस्: उत्पत्ति ६:९: २२ र उत्पत्ति ७:१। किन?

परमेश्वरमाथि निष्ठावान भएर, उहाँले भन्नुभएको सबैकुरा मानेर नोहा आज्ञाकारी भएका थिए। तर जलप्रलय पछि नोहाको बारेमा अर्को कथा हामीलाई उल्लेख गरीएको छ। उत्पत्ति ९:२०-२७मा उल्लेखित उनले गरेको मूर्ख कामले हामीलाई के पाठ सिकाउँछ?

जलप्रलयले सारा मानिसहरूलाई निल्यो भनेर बाइबलमा उल्लेख गरेकै बेलामा मादक पदार्थले नोहालाई कसरी निल्यो उल्लेख गर्न बाइबल हिचकिचाएको पाउँदैनौं। बाइबलमा उनी प्रथम् जँड्याहाको नाममा पनि प्रचलित हुन पुगे। परमेश्वरको निमित्त कति असल काम गर्नुभयो, उहाँकै निर्देशन अनुसार प्रथम् विश्व विख्यात नडुव्ने जहाजको निर्माण पनि उनले नै गरेका थिए, तैपनि अन्तमा उनको नाउँलाई नराम्रो बानीमा गाँसिनु पुग्यो, यो अत्यन्त दुःखद कुरा हो। उनलाई धेरै उत्तरदायित्व दिएको थियो। परमेश्वर आफैले उनलाई उच्च सम्मान गर्नुभएको थियो। तर आफ्नो मानव स्वभावले गर्दा उनी पतित भए। जीवनको अन्तमा परमेश्वरको आदर्शमा रहन उनी चुके।

सबै संञ्चारको माध्यम् हाम्रो मगज हो। परमेश्वरले पनि हाम्रो दिमागबाटै सन्देश प्रवाह गर्नुहुन्छ। त्यसकारण हाम्रो दिमाग वा मनमस्तिष्कलाई यस्ता विषाधी तत्वबाट अलग राख्नुपर्दछ जसले हाम्रो सोचबिचार, विवेक र उचित इन्साफदिने बानीलाई बादलले झैं ढाक्दछ। नोहाको अनुभव हाम्रो निमित्त चेतावनी र उदाहरणको रूपमा दिइएको छ। हामी जतिसुकै असल छौं, बलियो छौं र परमेश्वरमा निष्ठावान छौं भनेर दावी गरेतापनि पाप, प्रलोभन र सैतानले ल्याउने आकर्षणबाट बचिनु भएका छौं भन्ने ठान्नुहुन्न। जाँड रकसी खाने स्वतः खराब कुरा हो। नोहाले धेरै रकसी खाएर वेहोस हुनुपुगे भनेर यस उनको कथाले हामीलाई बुझाउँछ। यदि परमेश्वरसँग सिधै सम्पर्क राख्ने नोहा त गिरे भने, हाम्रो बारेमा के भन्ने?

के तपाईंको चर्चमा कोहि यस्ता सम्माननिय अगुवा छन् जो कुनै न कुनै रूपमा पतित हुन पुगे? हामीले मान गरेका अगुवा वा सहधर्मी मित्र गिन्यो वा हामीलाई निराश पान्यो भने हाम्रो चित्त दुःख्नु स्वाभाविकै हो। यद्यपि, यस्ता मानिसहरूलाई परमेश्वरको अनुग्रहको सन्देशलाई आत्मसात् गर्न प्रेरणा दिने कुरालाई हामीले कसरी सिक्ने?

जीवनको दौरानमा चुकेका हाम्रा विश्वासी दाजुभाई दिदिवहिनी वा अगुवाहरू भन्दा के हामी शिद्ध छौं त? के हामी मात्र परमेश्वरको अनुग्रहको भागी हुन सक्षम छौं त?

२. आजको सन्दर्भमा मद्यपान (न्यायकर्ता १३:२-८)

एक्काईसौं सताव्धीको प्रथम दशकमा मद्यपानले गर्दा वर्षको १८ लाख मानिसहरूको मृत्यु भएको देखाइएको छ। यसको अर्थ संसारमा हुने कुनै पनि मृत्युको कारणमा यो ३.२ प्रतिशत हो। वर्तमान युगमा मद्यपानको सेवन विस्तारै बढी रहेको छ। पुरुषले एक पटक रक्सी पिउने बेलामा चार देखि पाँच ग्लास पिउँछ भनेर महिलाले तिन देखि चार ग्लास। युवा युवती तथा जवान प्रौढहरूको बिचमा मदिरा सेवन बढिरहेको छ। तथ्याङ्क अनुसार यो प्रवृत्तिमा कुनै कमी आएको देखिन्दैन। मानिसहरूले अनेक बहानामा अलि अलि रक्सी खाए शरीरलाई फायदा हुन्छ भनेर पिउन त पिउँछन् तर त्यसले विस्तारै जँड्याहा बनाउन्छ, त्यो लागु जस्तै हुन जान्छ र यसले गर्दा शरीरको विभिन्न भागहरूमा नराम्रोसँग रासायनिक असर पार्दछ।

आधुनिक जगत तथा विविध संस्कारले मद्यपानलाई जुनसुकै बहाना बनाएर मानिसहरूलाई रक्सी खान उक्साएतापनि बाइबलले यस कुलतको विरुद्धमा के शिक्षा, अनुभव र चेतावनीहरू प्रस्तुत गरेको छ? हेर्नुहोसः न्यायकर्ता १३:२-८, हितोपदेश २०:१, हितोपदेश २३:३१-३५, यशैया ५:११ र एफिसी ५:१८।

गर्भवती महिलाले मद्यपान गर्दा पेटको वच्चालाई असर गर्छ भनेर विज्ञानले पत्ता लगाएको हजारौं वर्ष अघि सामसनलाई पेटमा बोकेको बेलामा स्वर्गदूतले मदिरा सेवन नगर्नु भनेर चेतावनी दिएका थिए। जाँड र रक्सीको विरुद्धमा राजा सोलोमनले पनि चेतावनी दिएका थिए। रक्सीले मानिसका व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ र पछि पछुताउँछ भनेर उनले भन्दछन्। रक्सी पिएको बेलामा पुजारीले जुन व्यवहार गर्दछन् त्यो अनुचित छन् भनेर भविष्यवक्ता यशैयाले भनेका छन्। मदिरापानले ल्याउने नराम्रो असरको बारेमा अरू लेखकहरूले दिएको चेतावनीलाई उनले दोन्याउँछन्। येशूको प्रखर प्रचारक पावलले पनि मद्यपानको खिलाफमा चेतावनी दिएका छन्।

जाँड रक्सी पिउँदा मानिसहरूले नचाहिँदो कामहरू गर्दछन्, आचरणमा परिवर्तन ल्याउँछन्, त्यसकारण त्यसबाट टाडा रहनु उचित हुन्छ भनेर बाइबलले बराबर उल्लेख गरेको पाउँछौं।

“आफूले आफूलाई नियन्त्रण गर्नु। चनाखो रहो। तिम्रो शत्रु सैतान गर्जने सिंह झैं घुमिरहेको छ। कसलाई खाउँ र निलुँ भनेर ऊ भौँतारिरहेको छ।” (१ पत्रुस ५:८बाट रूपान्तरित)। सैतानले विच्छायाको धेरै ठूला ठूला पासोहरूमा रक्सीको सेवन अत्यन्त ठूलो पासो हो भनेर हामी निश्चित रूपमा भन्न सक्दछौं। यस खतरापूर्ण लागु पदार्थलाई प्रयोग गर्दा विश्वमा कति लाख मानिसहरूको जीवन तहस नहस भएको थियो र भइरहेका छन्, त्यसको लेखाजोखाको अन्त छैन। (नेपालमा पनि यस लागुको सेवनले वर्षमा हजारौं मानिसहरूको मृत्यु भइरहेको, अनेकन् रोग र दुर्घटनाको सिकार भइरहेको पुष्टि गरेकाछन्।) दुवै शरीर र दिमागको निमित्त जाँड रक्सी विषादी छन्। शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, आर्थिक र मायालाई शोषण गरेर व्यक्तिगत र परिवारलाई तहस नहस गर्ने यस आन्तरिक आतङ्कवादी तत्वको धरापबाट हामी पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र हुन सक्यौं भने हाम्रो जीवन कस्तो गरिमामय हुन्थ्यो होला, यो सबै मानव जातले सोचनुपर्ने गम्भिर सोच हो।

यस खतरापूर्ण तथा सन्त्रासपूर्ण मादकपदार्थको सेवनले गर्दा कसै न कसैलाई हानी भएको हामी कसलाई थाहा नहोला? के तपाईंले कुनै कुनै बहानामा मादक तथा कुनै यस्ता हलका पेय पदार्थ भनेर सेवन गरिरहनुभएको छ? अहिले नै तपाईंले त्यसलाई किन नत्याग्ने? किन अबेर भएपछि पखिने? धर्मकै नाउँमा मादक पदार्थ पिउने उक्साउँछ भने त्यो मार्ग न त उचित छ, न त असल नै छ, किनभने यसले कालान्तरमा दुःख, पिडा, कष्ट ल्याउँछन् र गरिमामय जीवनलाई खाल्डोमा धकेलि दिन्छ। तपाईं वा तपाईंका प्रिय जनहरूले यस खतरापूर्ण बाटोलाई नअङ्गाल्न, तपाईंले कुन कदम चाल्न सक्नुहुन्छ?

३. के “अलिकती रक्सी मुटुकोलागी असल छैन र?” (१ कोरन्थी १०:३१)

हल्का तथा लठ्याउने रक्सीले मुटुलाई राम्रो गर्छ भन्ने तर्क सन् १९७०को दशकदेखि चलिआएको छ। विशेष गरेर फ्रान्समा यसबारे धेरै खोज अनुसन्धान गरिएको थियो र यसबारे विभिन्न छापाहरूले प्रचार प्रसार गरेका थिए। तर हालका केहि समयहरूमा उपरोक्त तर्कको बारेमा फ्रान्सका मानिसहरूमा फेरि खोजअनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसको परिणाम सकारात्मक थिएन। तिनीहरूले सन् १९७०मा गरेका दावीमा उमेर ढल्केका फ्रान्सका मानिसहरूमा रक्सी पिउँदा पाएको

नतिजाले अलिकति रक्सी खाए हुन्छ भन्ने तर्कलाई शङ्काको घेरामा पारेको थियो। तर मादक पदार्थ उत्पादन गर्ने व्यापारीहरू तथा उत्पादकहरूले “अलिकति रक्सी खाए मुटुलाई राम्रो हुन्छ” भन्ने (मनगढन्ते) तर्कलाई अगि सारि रहेको हामी पाउँछौं। यतिसम्म कि कतिपय चर्चका सदस्यहरूलाई पनि अलिकति रक्सी नपिएकोले अस्वस्थ भएको हो कि भन्ने भान भइरहेको हामी पाउँछौं।

तर याद गर्नुहोस्, अलिकति रक्सीले युवाहरूलाई असल गर्छ भन्ने तर्क उचित छन् भनेर कुनै पनि वर्तमान लेखहरूमा हामी पाउँदैनौं। अधबैसे तथा उमेर ढल्केको मानिसहरूले जाँडरक्सी पिउँदा मुटुलाई खराब गर्छ भनेर धेरै वैज्ञानिक लेखहरूले बताएका छन्।

अलिकति रक्सी पिए शरीरलाई असल गर्छ भन्ने तर्कलाई खोजअनुसन्धान गर्न बिगतमा रक्सी पिएका तर ठिक्कमात्रामा भनेर पिएका र नपिएका मानिसहरूको बिचमा केहि वैज्ञानिकहरूले अध्ययन गरेका थिए। विगतमा धेरै रक्सी पिएका मानिसहरूले रक्सीले गर्दा ल्याएको शारीरिक हानीले धेरै रक्सी नपिइ ठिक्क मात्रामा मात्र पिएका थिए। त्यहि समूहमा अलि अलि रक्सी पिउने मानिसहरूका स्वास्थ्य गिरेको भेट्टाएका थिए। यस नयाँ अनुसन्धानले पहिलेका अनुसन्धानमा केहि खराबी थियो भन्ने पत्ता लगाएको थियो। पहिलेको अनुसन्धानमा अलिकति रक्सी पिए मुटुलाई राम्रो हुन्छ भनेर निष्कर्ष निकालिएका थिए। तर पछिल्लो अनुसन्धानले रक्सी नपिउने भन्दा रक्सी पिउनेको स्वास्थ्यमा केहि सुधार भएको देखिएन। उपरोक्त खोज अनुसन्धानमा ठिक्क मात्रामा रक्सी पिउने र नियन्त्रित समूहको बिचमा अन्तर भएको भेट्टाइएको थियो। ती ठिक्क मात्रामा रक्सी पिउने मानिसहरूको खाना स्वस्थ थियो, नियमित रूपमा व्यायाम गर्दथे, बढि पैसा आर्जन गर्थे र स्वास्थ्य बिमा पनि अर्कोको भन्दा असल थियो। नयाँ परिस्थितिले गर्दा तिनीहरूको अलिकति रक्सी पिउने मानिसहरूको स्वास्थ्यमा सुधार भएको देखाएको थियो, तर त्यो सुधार रक्सीको कारणले नभएर असल जीवनशैलीले गर्दा भएको हो।

प्रभुको वचनले हामीलाई यस्ता हानीकारक पेय पदार्थबाट पर बस्नुभन्ने चेतावनी दिएकोमा हामी आशिषित भएको ठान्नुपर्दछ। बाइबलले भन्दछ मादक पदार्थ शरीरको निम्ति विष हो। (यो हामीले भित्राइएको आतङ्कवाद हो)। असल स्वास्थ्यको बहानामा अलिकति रक्सी पिउनु उचित छ भन्ने धारण खतरापूर्ण मान्नुपर्दछ। मादक पदार्थ सेवनले हाम्रो शरीरका अङ्गहरू चलाउने दक्षतालाई सिथिल पारिदिन्छ, सोच्ने दिमागलाई मन्द पारि दिन्छ, निर्णय गर्न कमजोर गराउँछ,

झैझगडामा फसाइ दिन्छ, अधिकतम दुर्घटनामा जाकिदिन्छ, घरपरिवारमा हिंसा पैदा गर्छ, कलेजो तथा मगजको रोगलाई उक्साउँछ, क्यान्सर जस्ता घातक रोगहरूको सिकार हुन्छ, अलिकति रक्सी पिउँदा शरीरलाई ठिक हुन्छ भन्ने विश्वासले पछि जँड्याहाँ बनाउँछ, र सम्झने सक्तिमा न्हास ल्याउँछ।

एक प्याला रक्सीले पनि मानिसको स्नायु प्रणालीलाई असर पार्दछ। अलिअलि रक्सी पिउने क्रममा रक्सी नै नभइ नहुने गराइदिन्छ। तर हामी येशूभक्तहरूले यो जान्नु अनिवार्य छ, अलिकति रक्सीले पनि मानिसहरूले तार्किक निर्णय अर्थात् ठोकुवा गरेर दिने निर्णय र पवित्र आत्माको आवाजबाट दोन्याउने सक्तिबाट हामीलाई छिनाल्दछ। रक्सीले गर्दा आफूले आफूलाई नै मूर्ख नबनेको हामी कस्लाई थाहा छैन र?

१ कोरन्थी १०:३१मा पावलले यो निर्देशन दिन्छन्: “यसकारण चाहे तिमीहरू जे खाओ, जे पिओ, वा तिमीहरू जेसुकै गर, सबै परमेश्वरको महिमाको निम्ति गर।” यस सुत्रलाई तपाईंको जीवनमा कसरी भित्राउने? बाइबलले देखाएको उच्च जीवनशैलीलाई ग्रहण गर्न तपाईंको जीवनमा के परिवर्तन ल्याउनुपर्छ होला, सोचनुहोस्।

४. सबै कुरामा संयमता (१ पत्रुस १:५-९)

संयमता तथा आत्मनियन्त्रण भन्ने शब्द पुरानो तथा बुढापाकालाई मात्र हो भनेर लोकधारणासँग सहमती जनाउन खोजेका होइनौं। यो रक्सी पिउने तथा चुरोत खानेको विरुद्धमा खडा भएको संस्था हो भनेर कसै कसैले भन्दछन्। हो यस्ता संस्थाहरू र पहिलेका चर्चहरूले गाएका गीतहरूले यो धारणालाई पुष्टि गर्दछन् भनेर हामी सोचदछौं। अमेरिकामा पुरानो जमानामा महिलाहरूलाई चुरोत खाने तथा खैनी खानेहरूबाट निराश बनाउन यस्ता कुरा घृणित बानी हो भनेर चेतावनी दिइन्थ्यो। यसले गर्दा आज पनि यस संयमता तथा आत्मनियन्त्रण भन्ने शब्दलाई अनौठोको रूपमा प्रयोग गर्छौं वा प्रयोग नै नगरेको पाउँछौं। कतिपय मानिसहरूले त यो जीवनमा रमाइलो गर्नुपर्दछ भनेर संयमताको खिल्ली पनि उडाएको पाउँछौं।

मानिसहरू चित्त दुख्ला भनेर संयम अपनाउनुपर्छ भन्ने विषयलाई छलफल नगरौं भनेर सजिलैसँग हामी टार्दछौं। चाहिनेबेला यस विषयमा नबोल्दा हामी निराश पनि हुन पुगेका हौंला। तर चर्चका कतिपय

विश्वासीहरूले संयमता भनेको संसारको मानिसहरूको लागि हो, हाम्रो लागि होइन भनेर यस विषयलाई पन्छाइएको पनि नपाइएको होइन।

येशूका विर चेला पत्रुसले दिएको विशेष गरेर स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव लाई कसरी मनन गर्ने? हेर्नुहोस्: “यसैकारण सबै किसिमका प्रयत्नद्वारा तिमीहरूको विश्वासमा सदगुण र सदगुणमा ज्ञान थप। ज्ञानमा आत्मसंयम, आत्मसंयममा धैर्य, धैर्यमा भक्ति, भक्तिमा भातृ-स्नेह, भातृ-स्नेहमा प्रेम थप। किनकि यी कुराहरू तिमीहरूमा प्रसस्त छन् भने हाम्रा प्रभु येशू खीष्टको ज्ञानमा यी कुराहरूले तिमीहरूलाई वेकम्मा र निष्फल हुनदेखि बचाउनेछन्। किनकि यी कुराहरूमा अभाव भएको मानिसचाहिँ पुराना पापहरूबाट शुद्ध भएको कुरा बिसेर अन्धा र टाढाका कुरा नदेख्नेहरू हुन्छ।” १ पत्रुस १:५-९। बाइबलमा दिएका यस सतर्कतालाई हाम्रै जीवनमा कसरी लागु गर्ने? के यसलाई हाम्रो जीवनशैलीको एक प्रमुख भाग नबनाउने त?

याद गर्नुहोस्, आत्मसंयम जसलाई अङ्ग्रेजीमा टेम्परान्स भनिन्छ केवल चुरोट नखानु, लागु पदार्थ नलिनु, जाँडरक्सी नपिउनु, खैनी नचपाउनु, चिया, कफि तथा शरीरलाई हानी गर्ने चिसो ड्रिन्कहरू नपिउनु मात्र होइन। असल चिजलाई धेरै मात्रामा लियो भने शरीरलाई हानी गर्छ भने खराब चिजलाई लियो भने झन कति हानीकारक होला, यसमा वितर्क गर्ने ठाउँ त छैन।

तपाईंको काम गर्ने शैली कस्तो छ? के तपाईं केवल कामको लागि मात्र मरिमेटनुहुन्छ? काम गर्ने उचित समयको ख्याल गर्नुभएको छ? परमेश्वरको निम्ति, र परिवार, स्वस्थ मनोरञ्जन, शारीरिक व्यायाम र अरूको सेवा गर्न के तपाईंले समय दिन सक्नुभएको छ?

तपाईं कति घण्टा सुत्नुहुन्छ? वा तपाईं के आफ्नो शरीरले मागेको विश्रामलाई वास्ता नगरि केवल काममा मात्र व्यस्त हुनुभएको छ? फेरि, के तपाईं सुतेर मात्र समयलाई बरबाद गरिरहनुभएको छ? चाहिने भन्दा बढि सुत्ने र चाहिने भन्दा थोरै सुत्नेले गर्दा शरीरमा नराम्रो असर पार्न सक्दछन्।

तपाईंको खाने बानी कस्तो छ? हुन सक्छ तपाईंले सुङ्गुर वा बँदेलको मासु खानुहुन्न होला, तपाईं साकाहारी नै होला। के तपाईंले यस्तो गरि खानुभएको छ कि खाइसकेपछि उठ्न पनि सक्नुहुन्न? (वा खानामा यस्तो गरि कँजुस हुनुभएको छ जसले गर्दा तपाईंलाई देख्ने मानिसहरूले तपाईं भुखमरीको सिकार हुनुभएको देख्छन्?)।

घाम हाम्रो निमित्त उपयोगी तत्व हो भनेर हामी स्विकार गर्दछौं। तर धेरै घाममा पर्दा पनि हामी क्यानसर जस्ता घाटक रोगको शिकार हुनसक्छौं। कसरत, व्यायाम आदि हाम्रो शरीरको निमित्त अपरिहार्य कुरो हो। कतिले त नपुग्ने गरि व्यायाम गर्छन् भने कतिले शरीरलाई जोखिममा पारेर अधिकतम कसरत पनि गर्दछन्। यौनक्रिडा जुन परमेश्वरले हामीलाई उपहारस्वरूप दिनुभएको छ। यसलाई पनि बढी वा अनुचित रूपमा प्रयोग गर्नु भने हाम्रो लागि अभिशाप हुनसक्दछ।

एलेन जी हाईटले सत्य आत्मसंयमलाई यसरी मूल मन्त्रमा उतार्नुभएको छ: "आत्मसंयमले हामीलाई यस्तो कुनै चिजहरूबाट अलग हुनु हो, जसले हाम्रो शरीरलाई हानी गर्दछ। यो विधिलाई पालन गर्नु भने हामी हरदम स्वस्थ रहन सचेत गराउँदछ।" पाट्रियार्क एण्ड प्रोफेटस्, पृ. ५६२बाट रूपान्तरित।

तपाईंको जीवनको सबै क्षेत्रहरूलाई नियालेर हेर्नुहोस्। तपाईं कतिको आत्मसंयमी हुनुहुन्छ? तपाईंको कुन आनिबानीमा बदलाहट ल्याउनुपर्दछ? हुनसक्छ के तपाईंको गलत जीवनशैलीले तपाईं दुःख भोगिरहनुभएको छ? तपाईं यदि बदलिन चाहनुहुन्छ भने जात्रे मानिसहरूबाट किन नसिक्ने?

५. रगतले मोल तिरेर किनेको (१ कोरन्थी ६:१९,२०)

धेरैले भन्छ यो मेरो शरीर हो, यसलाई जे गरेपनि मेरो अधिकारको कुरा हो। मेरो शरीरप्रति कसैको सरोकार छैन। यदि मेरो शरीरलाई म बिगार्छु भने अरूले किन चिन्ता लिने? मैले कसैलाई बिगारेको छैन त? तर सबैलाई थाहा छ, यो एकदम गलत धारणा हो।

आत्मसंयम नअपनाउँदा अरूलाई कसरी हानी पुगेको छ के तपाईंलाई थाहा छ? अझ जोड दिएर भन्ने हो भने तपाईंको नराम्रो बानीले अरूलाई कसरी हानी पुऱ्याउन सक्छ, के सोच्नुभएको छ?

यो शरीर हाम्रो घर हो, भवन हो भनेर बाइबलले स्पष्ट पार्दछ। यस घरमा हाम्रा योजना, विचार र कामहरू हुन्छन्। तर यो शरीर केवल हाम्रो व्यक्तिगत आत्माको मात्र घर नभएर परमेश्वर रहने बासस्थान वा मन्दिर पनि हो। यो तर्कलाई आत्मसात् गर्न सक्षम भयौं भने यसले हामीलाई कस्तो अभिभारा हामीमा छ भनेर देखाउँदछ। यस गरिमामय शरीरलाई भन्दा कतिपय मानिसहरूले हुँगा काठका घरहरूलाई बढि हेरचाह गरेको पाउँछौं।

हाम्रो शरीरको किन हिफाजत गर्नुपर्दछ? यस प्रश्नको जवाफ १ कोरन्थी ६:१९, २०ले कसरी दिन्छ? हेर्नुहोस्: “तिमीहरूको शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो। यस पवित्र आत्मा परमेश्वरबाट तिमीहरूले पाएका छौ, र उहाँ तिमीहरू भित्र बास गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा के तिमीहरूलाई ख्याल छैन? तिमीहरू स्वयंम आफ्नो होइनौ। तिमीहरू मोल तिरेर किनेका हो। यसकारण तिमीहरूका शरीरमा परमेश्वरको महिमा गर। येशूले पनि आफ्नो शरीरलाई मन्दिर भनेर सम्बोधन गर्नुभएको थियो (यूहन्ना २:१९-२१)। हामी परमेश्वरका सृष्टि हौं र हामी आकस्मिक रूपमा हामी यस संसारमा आएका होइनौं र न त हामी बाँदरका सन्तान हौं भनेर यी पदहरूले स्पष्ट पार्दछ?”

आफ्नो शरीरलाई मन्दिर भनेर येशूले भन्दा शरीरको गरिमामयलाई कस्तो ख्याल गर्नुभएको होला? पावलले पनि बराबर यस भावनालाई पुष्टि गरेको पाउँछौं। हामी हाम्रो अधिनमा छैन भनेर पावलले त अझ हामी कस्को रहेछौं भनेर उदाङ्ग पारेका छन्। उहाँले भन्नुभएको छ: “तिमी केवल आफ्नै हो भनेर कहिलै पनि नठान। येशू खीष्टले तिमीलाई मोल तिरेर किन्नुभएको छ। त्यसकारण तिम्रो शरीरले जे गर्छ परमेश्वरको महिमाको निम्ति गर।” (१ कोरन्थी ६:१९, २०बाट रूपान्तरित)।

हाम्रो मुक्तिको निम्ति कुन मोल तिर्नुभयो त? क्रुस र त्यहाँ के भयो त्यसमा हाम्रो ध्यान केन्द्रित भयो भने मात्र परमेश्वरको अगाडि हामी कस्तो अमूल्य मोती रहेछौं भनेर थाहा हुन्छ। यो सोचबिचारले मात्र हाम्रो शरीरप्रति हाम्रो धर्मकर्तव्य के रहेछ भनेर थाहा दिनसक्छ। हाम्रो आत्मात्र होइन शरीर पनि कति मूल्यवान छ र त्यसलाई कस्तो जतनसाथ हिफाजत गर्नुपर्दछ भनेर बाइबलले स्पष्ट पार्दछन्।

परमेश्वरले येशूलाई यस संसारमा पठाउनुभएर स्वर्गलाई खाली गर्नु भयो। हाम्रो मोक्षको निम्ति येशूले आफ्नो रगत बगाउनुभयो। हामी उहाँका हौं। हामी आफैका होइन। हामीलाई रगतको मोल तिरेर किनिएको छ र हामी अब परमेश्वरका हौं। हामी उहाँप्रति आभारित हुनुपर्दछ।

क्रुसको बारेमा र येशूले हाम्रो सफल यस र अनन्त जीवनको निम्ति के गर्नुभयो अझ बढि सोच्नुहोस्। येशूको त्यागले हाम्रो जीवनमा कस्तो हौसला बढाउनुपर्दछ? येशू तपाईंको निम्ति मर्नुभयो र उहाँले तपाईंलाई अनन्त जीवन दिनुहुन्छ भन्नु धर्मदर्शनलाई के तपाईंले सतरूपमा विश्वास गर्नुहुन्छ? यदि यस तथ्यमा विश्वास गर्नुहुन्छ भने

के यो तपाईंको जीवनको केन्द्रबिन्दु हुनुहुँदैन र? यस गजबको सत्यतालाई मनन गर्दा तपाईंको गरिमामय शरीररूपी मन्दिरलाई कस्तो गरि हिफाजत गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने कुरालाई हौशला दिँदैन र?

उपसंहारः

थप जानकारी: एलेन जी हाईटद्वारा लिखित *द मिनिस्टी अभ हिलिङ्ग* पढ्नुहोस्।

संसारका धेरै देशमा मोटोपना वा चाहिने भन्दा बढि वजन हुनु ठूलो समस्या भएको छ। तर विभिन्न विद्युतिय तथा छपाका सञ्चार माध्यमहरूले खाना खान बढि जोड दिएको पाउँछौं। आफ्नो आत्माले चाहेको अनुसार जे खाए पनि हुन्छ, जति खाए पनि हुन्छ भनेर मानिसहरूले जोड दिँदछ। नराम्रो जङ्गी खाना (जस्तै तयारी चाउ चाउ), आफ्नो पेटले नथाम्ने गरेर खाएर मोटो हुने र व्यायाम नगर्ने जीवनशैलीले संसारका अनगिनतियाँ मानिसहरूमा मधुमेह तथा डायबेटिक जस्ता रोगहरूले ग्रसीत छन्। यो कुनै खास उमेरका मानिसहरूमा मात्र हुन्छ भन्ने छैन। युवा युवतीहरूलाई पनि लाग्ने रोग हो। अधिकतम टेलिभिजन हेर्नाले, कम्प्युटरका अश्वस्थ इन्टरनेट कार्यकिलाप र अशिल चित्रहरूले मानिसहरूलाई अनेक असोचनिय कामहरूलाई पैदा गराइरहेका छन्। यसले अनेकन यौन दुर्व्यवहार र मानिसको दिमागमा हिँसालाई उच्च स्थान दिलाइरहेको पाउँछौं। वर्षको ५० लाख मानिसलाई मारेर चुरोटले मृत्यु निम्त्याउने तत्वहरूमा अग्रज स्थान लिइरहेको छ। (नेपालमा मात्र वर्षको १६ हजार मानिसहरू चुरोटको कारण मृत्युको शिकार भइरहेका छन्। हाम्रो देशमा क्यान्सर रोग साधारण नै भइसक्यो भने पनि हुन्छ। यो आँकडा दस वर्षको द्रन्धको समयमा मारिएका मानिस भन्दा बेसी छ, त्यसकारण हाम्रो नेपालमा मात्रै खास आतङ्कारी को रहेछ त?) चुरोटका बट्टाहरू र विभिन्न विज्ञापनहरूले चुरोटले ल्याउने खराबीको बारेमा सूचित त नगन्याएको होइन। तै पनि कतिपय मानिसहरूले नचेतेसम्म यसको अनुसरण गर्न नैतिक जिम्मेवार ठान्दैनन्। मानिसलाई ज्ञानमात्र भएर हुँदैन, यदि त्यो ज्ञानको फायदा उठाइएन भने त्यो ज्ञान बेकारको हुन्छ।

हामी कसरी पवित्र, शुद्ध, स्वस्थ वा निरागी र खुशी हुनुपर्छ भनेर परमेश्वरले हामीलाई मार्दिनिर्देशन दिनुभएको छ। उहाँको चेतावनीहरूलाई हामीले आत्मसात् गर्न सक्यौं भने हाम्रो ठूलो हित हुनेछ।

“तिम्रो परमेश्वरमा विश्वास भरोसा राख। उहाँले तिम्रो हिफाजत गर्नुहुन्छ। उहाँका भविष्यवक्ताहरूमा विश्वास राख। उहाँका

दूतहरूका सन्देशहरूलाई पालन गर्नुभै भने तिमीहरू सफल हुनेछौ।" (२ इतिहास २०:२०बाट रूपान्तरित)।

“स्वस्थ जीवनले मानिसको चरित्र, यस संसारमा उनीहरूको उपयोगिता र तिनीहरूको अनन्त जीवनमा कस्तो असर पार्छ भन्ने तथ्य केवल थोरैलाई मात्र थाहा छ। खानाको प्रेम हाम्रो दिमागको नियन्त्रणमा हुनुपर्दछ। किनभने यसले मात्र के ठिक के वेठिक छ भनेर छुट्याउन सक्दछ। शरीर दिमाग तथा चेतनाको दास हुनुपर्दछ, तर दिमाग तथा चेतना शरीरको दास होइन।” एलेन जी हाईट, *चाइल्ड गाइडेन्स*, पृ. ३९८बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमनः-

१. माथिका व्यक्त गरेका वाक्य फेरि पढ्नुहोस्: “स्वस्थ जीवनले मानिसको चरित्र, यस संसारमा उनीहरूको उपयोगिता र तिनीहरूको अनन्त जीवनमा कस्तो असर पार्छ भन्ने तथ्य केवल थोरैलाई मात्र थाहा छ। खानाको प्रेम हाम्रो दिमागको नियन्त्रणमा हुनुपर्दछ। किनभने यसले मात्र के ठिक के वेठिक छ भनेर छुट्याउन सक्दछ। शरीर दिमाग तथा चेतनाको दास हुनुपर्दछ, तर दिमाग तथा चेतना शरीरको दास होइन।” तपाईंको दैनिक जीवनमा यसको अर्थ के हो?
२. तपाईं रहेको समाज तथा संस्कारमा प्रचलित जीवनशैलीले तपाईंको आत्मसंयमतालाई कसरी प्रभावित पार्दछ? के त्यसले स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन र स्वस्थ आत्माको संयमतालाई प्रोत्साहन दिँदछ? वा तपाईंको समाजमा रहेको रहनसहनले आत्मसंयम भन्ने भावना पुरानो-बिचार हो भनेर पन्छाइ रहेको छ? तपाईंको रहनसहनमा तपाईंको समाजले कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने कुरालाई किन ख्याल राख्नुपर्दछ? यदि आवश्यक भएमा अरूलाई विशेष गरेर युवाहरूलाई आत्मसंयमताको बारेमा सिकाउन तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ?
३. सक्नुहुन्छ भने, तपाईंको बाइबल अध्ययन समूहमा कुनै स्वास्थ्यकर्मीलाई बोलाउनुहोस् र खाना, व्यायाम, निन्द्रा र घामलाई कसरी ठिक संतुलनमा राख्ने भन्ने जानकारी लिनुहोस्।
४. कसैले भन्ला अलिकति तपाईंको निम्ति असल छ भने धेरै पनि असल हुन सक्दछ। यो धारणामा किन तपाईं सतर्क हुनुपर्दछ? के अलिकति नुन खानु असल छ भन्दैमा धेरै नुन खानु राम्रो हो त?

