११

ख्रीष्ट येशूलाई ग्रहण गर्दा जीवनशैलीमा आमूल सुधार वा काँचुली फेरिएको जीवन

__यस अध्यायका मूल पदहरू:__ २ कोरन्थी ३:१७,१८, २ कोरन्थी १०:३-५, रोमी १२:२,३, यूहन्ना १०:१०, मत्ती ५:१३-१५।

__यस अध्यायको मूल पद:__ "तिमीहरू ख्रीष्टमा बौरी उठाइएका हौ। त्यसकारण गरिमामय स्वर्गका कुराहरूमा ध्यान देऊ। ख्रीष्ट त्यहि स्वर्गमा हुनुहुन्छ। उहाँ परमपिता परमेश्वरको दाहिने बाहुलीमा बसीरहनुभएको छ। स्वर्गमा भएका थोकहरूमा ध्यान देऊ। यस संसारका थोकहरूमा चिन्तित नहोऊ।" (कलस्सी ३:१,२ रूपान्तरित)।

करिब दुई सय वर्ष अघि जन्मनुभएका बेलायतको आइजाक वाटसले छसय पचासभन्दा वढि परमेश्वरको महिमाको निम्ति भजनहरू रचेका थिए। उहाँले कोरेका धेरै भजनहरू अहिले पनि हजारौं इसाईहरूले गाइरहेकाछन। बेलायतको राजधानी लन्डनमा एक दिन उहाँको सम्मानमा ठूलो शोभा यात्रा निस्किएको थियो। त्यस प्रख्यात मानिसको मुहार झलक्क हेर्न बाटोमा मानिसहरू तँछाडमछाड गरिरहेका थिए। जब भिँडमा वाटसका रथ तानिन्दै थियो, त्यसबेला एक जना महिलाले प्रभावशाली भजनका लेखक छोटो र वृद्ध अवस्थामा कुप्रिएको देखिन् तब उनी चिच्याइन्, "के तपाईं आइजाक वाटस नै हुनुहुन्छ?" उनले आफ्नो रथलाई रोक्न लगाए। त्यसबेला रथमा आफ्नो उँचाई कत्रो थियो त्यहि अनुसार उठे। र उनले त्यस महिलालाई यसरी सम्बोधन गरे, "हे नारी, यदि सृष्टिलाई मेरै हातमा राख्न सकें भनेपनि मलाई मेरै दिमाग अनुसार नापिन्छ, किनभने मानिसको नाप शारीरिक बनावट अनुसार होइन तर उसको दिमाग अनुसार नापिन्छ।"(रूपान्तरित)।

आइजाक वाटसको भनाई ठिक थियो। मानिसको दिमाग अनुसार नै उसलाई नापिन्छ वा जोखिन्छ। मानिसको जीवनमा आमूल सुधार वा परिवर्तन दिमागबाटै सुरू हुन्छ। त्यसकारण जीवनशैलीमा आमूल सुधार भनेकै मानिसको सोचाई वा दिमागको बारेमा हो। यदि

हाम्रो सोचाईमा सुधार वा रिफोरमेशन पसेको छ भने हामीहरूको क्रियाकलापमा पनि सुधार आउँछ। जब हाम्रो सोच ख्रीष्टको सोचसँग मिसिएर एक हुन्छ तब हामीहरूको जीवनमा पनि सुधार हुन्छ। तर त्यो प्रक्रिया पवित्र आत्माले हाम्रो दिमागमा काम गर्न दियौं भने मात्र हुन्छ। परमेश्वरमा गाभिएको मनस्थितिमा हामी हिँड्दा हाम्रा पाइलाहरू पनि सुधार्दै गइन्छ।

१. सारा शरीरको महत्त्वपूर्ण थलोः मानिसको दिमाग (२ कोरन्थी ३:१७,१८)

हामीहरूको क्रियाकलाप वा आचरणलाई हाम्रै दिमागले नियन्त्रण गर्दछ। हामीहरूको कामलाई हामीहरूको सोचाईले प्रभाव पार्दछ। फेरि त्यसको उल्टो पनि सत्य छः हामीहरूको निरन्तर बानी व्यहोरा वा काम गर्ने ढाँचाले पनि हामीहरूको दिमाग वा सोचाईलाई नियन्त्रण गर्दछ। यदि कुनै व्यक्तिले “म इसाई हुँ" भनेर दावी गर्दछन् भने त्यो व्यक्ति पुनर्जन्म पाएको नयाँ सृष्टि हो (२ कोरन्थी ५:१७)। चाहे पुरूष होस् वा महिला होस् इसाई हुँ भनेर दावी गर्नेहरूको पुरानो सोच विचारलाई नयाँ सोच विचारले प्रतिस्थापित गर्दछ (२ कोरन्थी ५:१७)।

समुद्रमा धेरै थरीका जहाज र डुङ्गाहरू मानिसले चलाउँछन्। ती मध्ये एक थरीका डुङ्गा छ जसलाई सेल बोट वा पाल अर्थात् कपडाको भरले त्यो चल्दछ। जब समुद्रमा त्यो डुङ्गा चलाउँछन्, हावाको वेगमा त्यो चल्न लामो कपडा त्यस माथि उठाउँछन्। डुङ्गाको आकार अनुसार एउटा वा एउटा भन्दा वेसी कपडा त्यसमा ठड्याएको हुन्छ। ती कपडाले डुङ्गा कतातिर जाने भनेर निर्देशित गर्दछ। त्यस्तो खालको डुङ्गा चलाउने व्यक्तिले आफ्नो यात्रा भरी त्यो कपडा ठड्याइ राख्नुपर्दछ। किनभने ठिक दिशामा त्यो डुङ्गा हावाको भरमा चल्ने भएकोले हावाले घचेट्न निरन्तररूपमा त्यो कपडा ठड्याई राख्नुपर्दछ। यदि कसैले लापर्वाही गरेर त्यो कपडालाई उचित रूपमा ठड्याएन भने त्यो डुङ्गा निर्देशित लक्ष्यतिर भन्दा जथाभावी चल्न सक्दछ। डुङ्गामा भएको त्यस्ता कपडाहरू जस्ता हामीमा भएको सोचविचारले पनि अध्यात्मिक लक्ष्यतिर बगाइदिन्छ। जब येशूका उपासक हौं भन्नेहरूलाई प्रेरित पावलले “स्वर्गमा भएका वस्तुहरूको बारेमा सोच्ने गर" (कलस्सी ३:२

रूपान्तरित) भनेर सचेत गराउँछन् तब हामीहरूको दिमाग र सोचाइलाई स्वर्गतिर फर्काउ भनेर सुऱ्याउन खोज्दछन्। हामीहरूको दिमागमा जे राख्दछौं त्यसै अनुसार हामीहरूको सोचलाई ढाल्ने भएकोले नै पावलले त्यस्तो आह्वान गर्दछन्। हामीहरूको क्रियाकलाप जस्तै, हाम्रा विचारहरूलाई हरदम जे सोच्दछौं त्यसले नै प्रभाव पारेको हुन्छ।

जब परमेश्वरको वचनमा उहाँको महिमा र शक्ति छ। जब हामी यो पढ्दछौं अचम्म तरिकाले हाम्रो जीवनमा उहाँको अनुग्रहको अनुभव गर्दछौं। त्यो अनुभव के हो त? हेर्नुहोस्, २ कोरन्थी ३:१३-१८, "हामी त मोशाजस्ता होइनौं, जसले आफ्नो अनुहारबाट घट्दैगएको चमकको अन्त्य इस्राएलीहरूले नदेखून् भनी आफ्नो मुखमा घुम्टो हालेका थिए। १४ तिनीहरूको मन त्यस बेला ढाकिएको थियो। आजसम्म पनि पुरानो करारमा भएको व्यवस्था पढ्दा तिनीहरूको मन घुम्टोले ढाकिएको हुन्छ। त्यो घुम्टो ख्रीष्टद्वारा मात्र हटाउन सकिन्छ। १५ साँच्चै मोशाको व्यवस्था पढ्दा अझै पनि घुम्टोले तिनीहरूको मन ढाकिएको हुन्छ। १६ तर धर्मशास्त्रमा भनेझैं प्रभुतिर फर्कनासाथ घुम्टो उघारिन्छ १७ किनभने प्रभु आत्मा हुनुहुन्छ। प्रभुका आत्मा भएको ठाउँमा स्वतन्त्रता हुन्छ। १८ हामी सबैले खुल्ला चेहरामा प्रभुको चमक देखाउँदछौं। प्रभु आत्मा हुनुहुन्छ र उहाँबाट आउने त्यही चमकले हामीलाई उहाँजस्तै बनाउँदै अझ चहकिलो रूपतिर लैजान्छ।"

जब हामी धर्मशास्त्र बाइबलमा येशूको बारेमा पढ्छौं, हामी परिवर्तन हुन्छौं। पुरानो सोचविचारको ठाउँमा नयाँ सोचविचारले ओगटेको हुन्छ। त्यसरी येशूको बारेमा वौध्दिक आत्मज्ञान जब हामी हासिल गर्दै जान्छौं तब हामी उहाँको स्वभावमा हामी ढालिन्दै जान्छौं। हामी पनि उहाँ जस्तै हुन्छौं। "कुनै पनि ज्ञानी मानिस होस् वा अध्यात्मिक मानिस होस्, जसलाई त्यसले हेर्छ त्यो पनि हेरिएको वस्तु जस्तै आफू हुन्छ। त्यो ध्रुव सत्य वा स्वभाविक निति हो। जुन कुरामा मानिस सोच्न पुग्छ, त्यसलाई विस्तारै विस्तारै उसको दिमागमा गाभिन्दै जान्छ। त्यो वस्तुलाई सोच्दा सोच्दा दिमागमा यस्तरी सोसेको हुन्छ कि त्यसप्रति मायामोह र सम्मान जागिन थाल्दछ। आफूले निर्धारण गरेको शुद्धता, सत्यता, स्तर र राम्रो कुरा भन्दा मानिस कहिलै पनि माथि

उचलिन्दैन। यदि आफ्नो स्वार्थ वा भाऊ खोज्ने निति उसको सबभन्दा ठूलो आदर्श लक्ष्य हो भने उसको अगाडि कुनै अरू कुनै मान्य हुँदैन। तर त्यस्तो व्यक्ति विस्तारै विस्तारै तल्लो स्तरमा गिर्दै जान्छ। परमेश्वरको अनुग्रहलेमात्र मानिस आदरणीय व्यक्ति हुनसक्छ। परमेश्वर बिनाको जीवन तल झर्दै गरेको मानव जीवन हो।"-एलेन जी ह्वाइट, द ग्रेट कन्त्रोभर्सी, पृ. ५५५बाट रूपान्तरित।

सुधारिएको जीवनशैली वा आचरणमा आमूल परिवर्तित वा काँचुली फेरिएको जीवन भन्नुको समुच्च अर्थ होः येशूलाई हेर्न सक्षम हुनु। येशूलाई हामीहरूको दिमागमा भर्न दिनु हो। हामीहरूको प्रत्येक सोचलाई येशूले प्रभाव पार्न दिनु हो। हामीहरूको सम्पूर्ण आनीवानी, क्रियाकलाप, नियत, आचरण आदिलाई येशूको निर्देशनमा ढलाएर चलाउनु हो। जब हामीहरूको नजर येशूमा राखेर हिँड्छौं तब हामीलाई उहाँको उच्च स्तरमा अग्रसर हुन अगुवाई गर्नुहुन्छ। नितिनियम वा व्यवस्थाहरूलाई कठोर रूपमा मान्दैमा वा धर्मको नाउँमा अतिवादी भएर देखाउँदैमा त्यो मानिस येशूले निर्धारण गर्नुभएको आदर्शमा पुग्छ भन्ने छैन। येशूतिर हाम्रो नजर पक्कासँग फर्काएपछि हामी जुन अवस्थामा थियौं त्यहि अवस्थामा रहिरहँदैनौं। जब हामीहरूले येशूका विचारहरूलाई सोच्दछौं तब हामीमा केवल एउटैमा प्रवल चाहना हुन्छ। त्यो चाहना हो उहाँको इच्छा पालन गर्नु। (न्याय सहनु पाप हो भन्ने समाजमा न्याय गर्नेको नाउँमा वा अन्याय नसहनेको नाउँमा कतिपयले अन्याय गर्दछन्। प्रभु येशूलाई हाम्रो जीवनमा भित्रन दिंदा त्यो कथनले कस्तो रूप लिन सक्दछ, सोच्नुहोस्- अनुवादकको भनाई)

आफ्ना सोचविचारहरूमा प्रभु येशूलाई प्राथमिकता दिन चाहने तर गाऱ्हो भइरहेका विश्वासीलाई तपाईंले के सरसल्लाह दिनुहुन्छ? “आफ्नो नयन वा आँखालाई येशूतिर फर्काएर राख्नु" भनेर बाइबलले गरिएको चर्चाको अर्थ के हो?

२. मगजलाई फिल्टर अर्थात् छान्नु (फिलिपीयनहरूलाई ४:७,८)

आज भोली इन्टरनेट वा टेलिभिजनको जवाना छ। इन्टरनेटमा आवश्यक, अनावश्यक, वुद्धिज्ञान दिने, मूर्ख र पङ्गु बनाउने जस्ता सामग्रीहरू अनियन्त्रीत रूपमा छरिएका हुन्छन् (मानौं त्यो अदनको बँगैचामा राखिएका दुई रूखहरू जस्ता हुन्-अनुवादकको जिज्ञासा)।

आफ्ना साना छोराछोरीहरूले जथाभावी सामग्रीहरू नहेरून भनेर कतिपय आमाबाबुहरूले तिनीहरूले हेर्ने कम्प्युटरमा केहि सामग्रीहरूलाई छान्ने वा फिल्टर गर्ने उपकरण जडान गरेका हुन्छन्। त्यसले गर्दा जथाभावी आउने र दिमागलाई बिगार्ने जस्ता प्रोग्रामहरूलाई प्रतिवन्ध गर्छ। अरू आमाबाबुहरूले पनि टेलिभिजनको निम्ति त्यस्तै खालका प्रक्रियाहरू अपनाएका हुन्छन्। त्यस प्रक्रियाले इन्टरनेट वा टेलिभिजनमा कार्यक्रमहरूलाई विद्युतिय उपकरणले छान्न दिन्छ जसले गर्दा नचाहिंदो कार्यक्रमहरूलाई छोराछोरीहरूले हेर्न सक्दैन। त्यस्तै रूपमा परमेश्वरले पनि हामीहरूको दिमागको निम्ति आत्मिक फिल्टर वा चाल्ने उपकरण दिनुभएको छ। त्यो फिल्टर वा चाल्नी यस्तो होशियारपूर्वक बनाइएको छ कि हामीहरूको दिमागमा त्यस्ता खालका सामग्रीहरूमात्र पसुन् जसले गर्दा येशूसँगको आत्मिक अनुभवमा गाढा बनाइ दिन्छ।

खराब कुराहरूबाट सुरक्षित हुन यस्ता उपयोगी फिल्टर वा चाल्नी मगजमा जडान गरून् भनेर पावलले आफ्ना इसाई सहकर्मीहरूलाई आग्रह गर्दछन्। उनले दिएका त्यस सरसल्लाहले वर्तमान संसारमा वाढी जस्तो उर्लेको टेलिभिजन, इन्टरनेट, कम्प्युटर, डिभिडी, दिमागलाई भड्काउने पुस्तक तथा पत्रपत्रिकाहरू आदिबाट हामी पनि कसरी सुरक्षित हुन सक्दछौं? हेर्नुहोस् उनले दिएका केहि पदहरू, फिलिप्पी ४:७,८, "परमेश्वरको शान्ति कसैले बुझ्नै नसक्ने छ। यही शान्तिले तिमीहरूको हृदय र मनलाई ख्रीष्ट येशूमा जोगाएर राख्नेछ। ८ आखिरमा दाजुभाइहरू, तिमी सत्य, असल, ठीक, स्वच्छ, सुन्दर, आदरणीय र प्रशंसनीय कुरामा मन लगाओ।" र रोमी १२:२, " तिमीहरूले संसारका मानिसहरूका देखासिकी गरेर उनीहरूजस्तै हुने इच्छा नराख, अब आफ्नो मनमा नयाँ भई परिवर्तन होओ। त्यसो भए मात्र तिमीहरूले परमेश्वरको इच्छा के रहेछ, पत्ता लाउन सक्छौ अनि कुन कुरो असल छ, कुन कुरोले परमेश्वरलाई खुसी तुल्याउँछ अनि कुनचाहिँ कुरा पक्का हो, त्यो तिमीहरूलाई छर्लङ्ग थाहा हुन्छ।"

यहाँ सर्वहितको निम्ति सरल सत्यलाई प्रस्तुत गरिएको छ। यदि हामीले सांसारिक कुराहरूले हाम्रो दिमागलाई भर्न दियौं भने आत्मिक ज्ञानको गहिऱ्याइमा जान सक्दैनौं। संसारमामात्र तल्लिन हुन चाहनेको निम्ति आत्मिक सोचविचारको विकास गर्न असम्भव हुन्छ। हामीहरूका

इन्द्रियहरू दिमागको निम्ति ढोकाहरू हुन्। यदि हामीहरूले हामीहरूका दिमागमा टेलिभिजनबाट, वा कम्प्युटरबाट वा हेरिने कुनै रङ्गमञ्चबाट वा आकर्षित दृष्यहरू भराइ दियौं भने तिनीहरूले दिमागलाई उत्तेजित पारिराख्न वढि संभावना हुन्छ। यदि ती दृश्यहरू सांसारिक मोह, हिँसात्मक आदि छन् भने ती दृश्यहरूले परमेश्वरका वचनलाई दिमागबाट घचेटिदिन्छ र दर्शकको मनस्थितिलाई उसले हेर्ने दृश्यले ढालिदिन्छ। त्यस समय परमेश्वरको अर्ति वा नितिको कद अत्यन्त सानो भएर उसको दिमागबाट बिलाएर पनि जान्छ। मानिसहरूको बहलाउने सोच, भावना र उत्तेजनालाई आफ्नो कब्जामा लिन सिनेमा निर्माणकर्ताहरूले खरबौं रूपैयाँहरू खर्च गरिरहेका हुन्छन्। ती फिलिमका हजारौं निर्माताहरूले येशूको दोस्रो आगमनको निम्ति मानिसलाई तयार गरिरहेका छैनन् भन्ने कुरा हामीलाई पक्का छ। पैसाको वढि लोभमा फसेका प्रायजसो रङ्गकर्मी वा सिनेमा निर्माणकर्ताहरूलाई दर्शकहरूको आत्मिक उत्थानको चासो दिएका हुँदैनन्। येशूको दोस्रो आगमनको निम्ति प्रतिक्षा गरिरहेका सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट येशूभक्तहरूले जब टेलिभिजन र फिलिमहरू हेर्दछन् तब आफ्नो आत्मालाई कस्को हातमा सुम्पिरहेको छ भन्ने कुरामा चनाखो हुनुपर्दछ।

युरोप महादेशमा इटाली भन्ने देशमा छ। त्यस देशमा मिलान भन्ने एउटा शहर छ। त्यस शहरमा एउटा अत्यन्त भव्य चर्च भवन छ। त्यस चर्चमा पस्न तिन ठूला ठूला ढोकाहरू छन्। ती ढोकाका बायाँ माथि यी शव्दहरू कुँदिएका छन्: "जे कुराहरूले मानिसलाई आनन्द गराउँछन् ती केवल क्षणिकमात्र हो।" अनि ढोकाका दायाँमाथि यी शव्दहरू कुँदिएका छन्: "सबै दुःखकष्ट केवल क्षणिकको निम्तिमात्र हो।" अनि ती शव्दहरू कुँदिएको माथिको भागमा यी वुद्धिमानी शव्दहरू ठूला ठूला अक्षरहरूले यसरी कुँदिएका छन्: "जुन अनन्त वा नित्य छ, त्यो मात्र अटल भइरहन्छ।" त्यस सन्दर्भमा तपाईंले आफूलाई सोध्नुहोस्: "परमेश्वरको राज्य, स्वर्ग वा कहिलै ननासिने जीवनको बारेमा तपाईंले कति पटक सोच्ने गर्नुभएको छ? तपाईंको व्रम्हले कस्को वा के चाहना गर्छ जसले तपाईंको दिमागलाई काबुमा राख्दछ?

३. मानिसका सोचविचार, नियत, मनस्थितिलाई सुरक्षित राख्नु (२ कोरन्थी १०:३-५)

"तिमीहरू ख्रीष्ट येशूको मातहतमा रहेको हुनाले शान्तिको परमेश्वरले तिम्रो हृदय र दिमाग रखवारी गरियोस्। हुन त परमेश्वरको शान्तिलाई मानिसले कहिलै पनि पूरापूर बुझ्न सक्दैन।" (फिलिप्पीहरूलाई ४:७ रूपान्तरित)। उपरोक्त कबूल अत्यन्त गजब र गरिमामय छ। तर त्यस वाचालाई हाम्रो जीवनमा यथार्थ बनाउन हामीहरू पनि क्रियाशील हुनुपर्दछ।

हामीहरूको दिमाग र हृदयहरूलाई तल्लो स्तरमा झार्न बाटोहरू खुला गरिएको छ। टेलिभिजन, इन्टरनेट, सिनेमा र संसारका धेरै क्षणिक आनन्द दिने अनित्य थोकहरूले हामीहरूको दिमागलाई प्रदुषित पार्न सक्दछ। हामीहरूको आफ्नै रिसाउने, डाह गर्ने, घृणा गर्ने, ईख राख्ने, कट्टर र निष्ठुरपना बानीहरूले दिमागलाई प्रभावित पार्न सक्दछ। मोजमज्जा, आनन्दमात्र मनाउने, (भोली मरिहाल्छ आजै रमाइलो गरौं भन्ने लोकसम्मत मनोवृत्ति) चालाको समुद्रमा डुवुल्की मारेर बस्ने अथवा कुलत वा नराम्रो वानीव्यहोराको कव्जामा रहन दिँदा हामीहरूको दिमागलाई असर पारिराख्न सक्दछ। अत्यन्त खुशीको खबर त यो छ कि यदि हामीले अनुमति मात्र दियौं भने हाम्रा दिमागहरूलाई सुरक्षित राख्न येशूले कबूल गर्नुभएको छ।

त्यहि सन्दर्भमा पावलले २ कोरन्थी १०:३-५मा व्यक्त गरेका भावनालाई मनभित्र गाभी राखौं, "३ हो, हामी शरीरमा छौं तर शारीरिक स्वभावअनुसार हामी झगडा गर्दैनौं। ४ हाम्रा हातहतियार शारीरिक हातहतियार होइन। हामीले चलाउने गरेका हतियार त परमेश्वरकै शक्तिशाली हतियार हुन्। यिनीहरूले किल्ला भत्काउन सक्छन्। यी हतियारले हामी नचाहिँदो वाद-विवादलाई हराउनेछौं। ५ परमेश्वरको ज्ञानको अगि खडा भएका हरेक बहसहरू र घमण्डले भरिएका बाधा ल्याउनेहरूको हामी शेखी झार्दछौं। हामी सबै विचारलाई वशमा ल्याएर ख्रीष्टप्रति आज्ञाकारी बनाउँछौं।" "मानिसहरूलाई हत्या गर्ने संसारका हतियारविदहरूले आविश्कार गरेका हतियारहरू भिरेर लड्ने हाम्रो चाला होइन बरू आत्मिक हतियारहरू हुन् !" त्यसको अर्थ के हो? "ख्रीष्टको आज्ञा मात्र हाम्रा सबै सोचविचारलाई वशमा राख्दछौं।" भनेर प्रेरित

पावलले भन्नुभएको तात्पर्य के हो? पावलको त्यस नितिलाई हाम्रो पनि कसरी बनाउने?

विश्वविख्यात प्रचारक बिल्ली ग्राहमले एक फेरा भनेका थिए, "तिम्रो टाउकोमाथि चराहरू नउडोस् भनेर तिनीहरूलाई तिमीले रोक्न सक्दैनौ। तर तिम्रो टाउकोको कपालमा गुँड नबाउन त तिमी रोक्न सक्दछौ।" त्यसको अर्थ हामीहरूको दिमागमा अनेकन् चाहेका वा नचाहेका सोचविचार आदिहरूको ओइरो त लाग्न सक्छ। विभिन्न दृश्य, आवाज, गन्ध आदि बाहिरी संसारमा हुन्छ नै। विभिन्न अनुभवहरूले हामीहरूका विभिन्न भावनाहरूलाई उत्तेजित पार्न सक्दछन्। हामीहरूको अनुमतिबिना हाम्रा दिमागहरूमा झट्टै आएका सोचविचारलाई नआओस् भनेर सधैं नियन्त्रण गर्न सक्दैनौं। तर त्यस सोचविचारलाई सोचिरहने र त्यसले दिमागलाई नियन्त्रण गर्न दिने वा नदिने अधिकार त हामीलाई सुम्पिएको छ। त्यहि अनुरूप जब प्रत्येक विचारहरू हामीहरूको मनमा आउँछ र तिनीहरूलाई ख्रीष्टको दिमागमा समर्पण गर्‍यौं भने उहाँको निति अनुसार चल्न उहाँले सहायता गर्नुहुन्छ। नराम्रो वा सांसारिक सोचविचारलाई नसोचौं भनेर चाहना गर्दैमा तिनीहरू हामीहरूको दिमागबाट हट्दैन। तर यदि हामीहरूको दिमागमा अरू कुनै थोकले भरिदियौं भने त्यस्ता अनावश्यक सोचहरूले अड्डा जमाउन ठाउँ पाउँदैन। यदि हामीहरूको दिमागमा परमेश्वरका वचन र सकारात्मक नितिहरूले भरेर व्यस्त पार्‍यौं भने सैतानका छलहरूबाट सुरक्षित हुन सक्दछौं। परमेश्वरको अनुग्रह र उहाँको वचन हाम्रो निम्ति सुरक्षाकवच हुन्।

"येशूले जे सोच्नुभयो त्यहि सोचमा तिमीहरू पनि डुब्नु पर्छ" (फिलिप्पीहरूलाई २:५ रूपान्तरित) रे ! पावलको त्यस भनाईको अर्थ के हो? ख्रीष्टको दिमाग हामीहरूको दिमागमा भर्न कति सम्भव छ? हाम्रो जीवनको परिवर्तनको निम्ति वा काँचुली फेराउन हामी नै जिम्मेवार छौं भन्ने धारणालाई उपरोक्त भनाईले कसरी पुष्टि गर्दछ?

४. शरीर र दिमागसँग हुने घनिष्ट सम्बन्ध (१ थेस्सोलोनी ५:२३)

शरीर र आत्मा अलग अलगै हुन् भनेर बाइबलको समयमा भएका ग्रीक अर्थात् युनानीहरूले विश्वास गर्दथे। तर आत्मा र शरीर एकैमा जोडिएका छन् भनेर बाइबलले सिकाउँदछ। शरीरको एक भागमा जे हुन्छ त्यसले शरीरको अर्को भागलाई असर पार्दछ। शारीरिक,

मानसिक, भावना र आत्मिक स्वास्थ एक आफसमा जोडिएका हुन्छन् र तिनीहरूलाई एक आपसबाट छुट्याउन सकिन्दैन भनेर येशूका चेलाहरूले सिकाएका थिए।

उपरोक्त धारणालाई १ थेस्सोलोनी ५:२३ले यसरी पुष्टि गर्दछ, "शान्तिका परमेश्वर आफैंले तिमीहरूलाई पूरा तवरले पवित्र राखून्, हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्ट नआएसम्म तिमीहरूको आत्मा, प्राण र शरीर स्वस्थ, दागबिनाको र निर्दोष होओस्।"

शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक तत्वहरूको स्वस्थता आत्मिक स्वास्थसँग गाँसिएको हुन्छ भन्ने नयाँ करारका विश्वासीहरूले मानेका थिए। "आफ्ना आफ्ना शरीरहरूद्वारा परमेश्वरको महिमा गर" भनेर प्रेरित पावलले आह्वान गर्दछन्। सारा मानिस जातिहरू येशूले मोल तिरेर किनिएको हुनाले आफ्नो हो जे मनलाग्यो त्यहि गर्ने अधिकार तिनीहरूमा छैन भन्ने पावलको जिकिर थियो (१ कोरन्थी ६:१९,२०)। हामीहरूको शरीरलाई स्वस्थ राख्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु पर्दछ। हाम्रो शरीरलाई हिफाजत गर्ने जिम्मेवार हाम्रै हो। स्वस्थ रहने नितिलाई अवलम्बन गर्दा हाम्रो आयु लामो हुन्छ। यदि उचित तरिकामा र उचित कारणको निम्ति यस शरीरलाई हिफाजत गरियो भने त्यो आफै पनि परमेश्वरको निम्ति आराधना गरिएको देखाउँछ। (हाम्रो शरीर परमेश्वरको वरदान हो, त्यसलाई के गर्ने त्यो परमेश्वरलाई दिने हाम्रो वरदान हो-अनुवादकको भनाई)।

शारीरिक र आत्मिक सम्बन्ध कतिको घनिष्ट रहेछ भनेर बाइबलमा व्यक्त गरेका यी केहि भावनाहरूलाई हेरौं। हामीहरूको शारीरिक र आत्मिक जीवनलाई किन स्वस्थ राख्नुपर्छ भनेर खुलासा गरेको पदहरूलाई हामीले कसरी आत्मसात् गर्ने? हेर्नुहोस्: रोमी १२:२,३, "मेरा प्यारा दाजुभाइहरू, परमेश्वरको धेरै दया तिमीहरूमाथि भएको छ। त्यसैले आफ्नै शरीर पवित्र र परमेश्वरलाई मनपर्दो जिउँदो बलिदान बनाएर परमेश्वरको सेवा गर्न उहाँको सामु चढाओ भनेर म तिमीहरूलाई बिन्ती गर्दछु। तिमीहरूको आत्माले गर्नुपर्ने साँचो आराधना पनि यही नै हो। २ तिमीहरूले संसारका मानिसहरूका देखासिकी गरेर उनीहरूजस्तै हुने इच्छा नराख, अब आफ्नो मनमा नयाँ भई परिवर्तन होओ। त्यसो भए मात्र तिमीहरूले परमेश्वरको इच्छा के

रहेछ, पत्ता लाउन सक्छौ अनि कुन कुरो असल छ, कुन कुरोले परमेश्वरलाई खुसी तुल्याउँछ अनि कुनचाहिँ कुरा पक्का हो, त्यो तिमीहरूलाई छर्लङ्ग थाहा हुन्छ। ३ परमेश्वरले मलाई अनुग्रह देखाउनुभएकोले म तिमीहरू सबैलाई भन्दै छु, आफूलाई ठूलो नठान तर परमेश्वरले दिनुभएको विश्वासको मात्राअनुसार आफू जस्ता छौ, त्यस्तै ठान।", युहन्ना १०:१० "चोर त चोर्न, मार्न र नाश गर्नलाई मात्र आउँछ। तर मचाहिँ तिनीहरूले जीवन पाऊन् र त्यो प्रशस्त मात्रामा पाऊन् भनेर आएको हुँ।", १ कोरन्थी १०:३१, "खाने-पिउने जे गरे पनि परमेश्वरकै आदरको लागि गर। यस किसिमले जीवन जिउने गर।"

हामीहरू आत्मिक रूपमा वृद्धि हुँदै जाओस् भनेर पवित्र आत्माले सिकाउनुहुन्दा शरीरको अरू पक्षलाई वेवास्ता गर्न उक्साउनुहुन्न। अध्यात्मिक जीवनमात्र उच्च कोटीको होस् भनेर पवित्र आत्माले हामीलाई त्यतातर्फ मात्र ध्यान दिन सिमित राख्नु हुन्न। सुधारिएको जीवन अपनाउनु भनेको एक पक्षमा मात्र असल हुने भनेको होइन। जीवनको प्रत्येक पक्षद्वारा ख्रीष्टको इच्छा हामीले दिनदिनै पालन गरोस् भन्ने पवित्र आत्माको चाहना हो। हामीमा भएका अश्वस्थ जीवनशैली वा बानीव्यहोराहरूलाई उहाँमा सुम्पिएर उहाँको महिमाको निम्ति जीवन अर्पण गर भनेर परमेश्वरले हामीलाई ललकार्नुहुन्छ। हामीहरूको शारीरिक वासनाहरूद्वारा मानसिकतालाई नियन्त्रण गरोस् जसले गर्दा हामी सैतानको मातहतमा रहोस् भन्ने उसको चाहना हो। तर हामीहरूको स्वस्थ दिमाग वा मनमस्तिश्कद्वारा शरीरलाई नियन्त्रण गरोस् भन्ने येशूको चाहना हो। हामीहरूको शरीर परमेश्वरको मन्दिर हो, यो जथाभावी दिल्लगी वा मनोरञ्जन गर्ने थलो होइन। यदि हामी स्वर्गका नितिहरू पालन गरेर जियौं भने हामीहरू उपयोगी, आनन्दित र स्वस्थ हुनसक्दछौं।

हामीहरूको शरीर र आत्मा वा मनस्थिति कतिको घनिष्ठ रहेछ भन्ने कुरालाई व्यक्तिगत रूपमा के तपाईंले अनुभव गर्नुभएको छ? ती दुवैलाई घनिष्टसँगसमावेश गरेर स्वस्थ जीवन विताउने अधिकार तपाईंलाई सुम्पिएकोमा त्यसलाई तपाईंले कसरी लिनुहुन्छ?

५. उदाहरणीय जीवनको असर (मत्ती ५:१३-१५)

आफू को हो र उहाँको चर्च वा उहाँको उपासक को हो भनेर विभिन्न उदाहरणहरूद्वारा येशूले व्याख्या गर्नु भएको थियो। ती मध्ये एक त "ज्योति" भनेर उहाँले भन्नुभएको छ। उहाँ कुनै सिमित देशको नभएर "संसारको ज्योति" (यूहन्ना ८:१२) हुनुहुन्छ। फेरि उहाँ त्यस्तो ज्योति हुनुहुन्छ जसले "प्रत्येक मानिसलाई सत्य ज्योति" दिनुहुन्छ (यूहन्ना १:९)। उहाँको ज्योतिमा हिँड्न र विश्वास गर्न उहाँले हामीलाई आह्वान गर्नुहुन्छ (यूहन्ना १२:३५,३६)।

परमेश्वरको प्रत्येक जन वा उपासकको निम्ति उहाँले लक्ष्य निर्धारण गर्नुभएको छ। उहाँको लक्ष्यको दायरा भित्र रहनुको अर्थ हामीहरू अर्थपूर्ण जीवन बिताउनु हो। हामीहरू निभ्ने बत्ती नभएर बलिरहने बत्ती हौं तर त्यसलाई कसरी बाली राख्ने वा हामी को हौं भन्ने परमेश्वरले दिनुभएको यथार्थ आत्मज्ञानलाई कसरी चरितार्थ गरि राख्ने? मत्ती ५:१३-१६सँग फिलिप्पी २:१४-१६लाई तुलना गरेर हेरौंः "तिमीहरू त पृथ्वीका नुन हौ। तर नुन नै अलिनो भयो भने फेरि केले नुनिलो पार्ने? त्यो त कामै नलाग्ने भई फ्याँकिनेछ र मानिसले कुल्चनेछन्। १४ "तिमीहरूचाहिँ संसारका ज्योति हौ। डाँडामाथि बसालिएको सहर त लुक्न सक्दैन १५ अनि कसैले पनि बत्ती बालेर पाथीले छोप्दैन। बरु घरभरि उज्यालो होस् भनेर बत्तीचाहिँ अग्लो ठाउँमा राखिन्छ। १६ त्यसरी नै तिमीहरूको उज्यालो पनि अरू मानिसहरूको अगाडि चम्कोस् अनि अरूहरूले तिमीहरूले गरेका राम्रा काम देख्नेछन् र स्वर्गमा हुनुहुने तिमीहरूका परमेश्वर पिताको महिमा गर्नेछन्।" (मत्ती ५:१३-१६)। "१४ कुनै काम गर्दा झर्को नमानी गर। १५ यसो हुँदा तिमीहरू पापी र खराब मानिसका बीचमा परमेश्वरको निष्कलङ्क बालकझैं निर्दोष र शुद्ध हुनेछौ। तिमीहरू ताराले आकाशै उज्यालो बनाएझैं तिनीहरूको माझमा चम्कनुपर्छ १६ र तिमीहरूले जीवनको सुसमाचारलाई बलियोसँग पक्रिराख। यस्तो गऱ्यौ भने मेरो दौड र परिश्रम त्यसै खेर गएनछ भनी ख्रीष्ट आउँदा मैले घमण्ड गर्ने मौका पाउनेछु।" (फिलिप्पी २:१४-१६)

सबै आत्मिक पुनर्जागरण र आमूल रूपमा सुधारिएको वा काँचुली फेरिएको जीवनशैली अपनाउनुको (रिफोर्मेशन) लक्ष्य नै

ख्रीष्टको प्रेम, अनुग्रह र सत्यको ज्योति हाम्रो जीवनबाट चम्काउनु दिनु हो। ज्योति वा बत्ती चम्किन्छ तर अन्धकार चम्किन्दैन। क्षणिक संसारको मोहमा भुल्ने दुनियाँ भन्दा फरक जीवनशैली अपनाउन येशूले उहाँका जनहरूलाई आह्वान गर्नुहुन्छ। लोकसम्मत भन्दा उहाँले देखाउनुभएको मार्ग उत्कृष्ट छन् भनेर उहाँका उपासकहरूले देखाओस् भन्ने उहाँको चाहना हो। संसार स्वार्थीपनाको दलदलमा फसेको छ। गलत अहंकारले मानिसहरूको दिमागमा अड्डा जमाइरहेको छ। त्यस्तो परिवेशमा दयालु, सरोकारी, अरूको जीवनप्रति संवेदनशील भएर प्रेमाभावको मनस्थितिमा चल्नु भनेर उहाँले हामीलाई सम्बोधन गर्नुहुन्छ। मोजमज्जा आदिमा होमीन चाहने समाजको बीचमा (कलस्सी ३:१,२) उहाँको उच्च आदर्शलाई अनुसरण गर्न उहाँले हामीलाई बोलाउनु हुन्छ। अस्वस्थ जीवनशैली अपनाएर युवाअवस्थामा नै अनाहकमा रोग र मृत्युको पासोमा परिरहेका करौडौं मानिसहरूको बीचमा स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर लामो आरोग्य जीवन बिताउन उहाँले हामीलाई आह्वान गर्नुहुन्छ (यूहन्ना १०:१०)। लज्जाको परिभाषा सुकिरहेको समाजमा, कामबासनालाई केन्द्रविन्दु बनाउने लोकचाहनाको असमर्थन गर्न र उत्तेजित तथा रोमाञ्चकारी जीवन खोजिरहने पुस्ताको बीचमा कुनै न कुनै रूपमा फरक जीवन बिताउन उहाँका भक्तहरूबाट येशूले अपेक्षा गर्नुहुन्छ। सही तथा मुनासिब, नम्र, शुद्ध, निष्कलङ्क र इमान्दारी जीवन बिताउन उहाँले हामीलाई बोलाउनुहुन्छ (१ पत्रुस ३:३,४)।

आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार गरेर चल्नु भनेर ख्रीष्ट जन्मनुभएको करिब सातसय वर्ष पहिले परमेश्वरको अगमवक्ता वा विशेष दूत यशैयाले इस्राएलीहरूलाई सतर्क गराएका थिए भनेर पुरानो करार वा बाइबल धर्मशास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ। सारा युगका मानिसहरूलाई परमेश्वरले यशैयाद्वारा आफ्नो हृदयको भावना यसरी अवगत गराउनुभएको थियो, "८ परमप्रभु भन्नुहुन्छ, ××'मेरा सोच-विचार तिमीहरूका जस्ता छैनन्,
मेरा चाल तिमीहरूका भन्दा बेग्लै छन्। ९ आकाश पृथ्वीभन्दा जति अग्लो छ, त्यत्ति नै तिमीहरूका भन्दा मेरा चाल र सोच-विचारहरू अग्ला छन्। १० "मेरो वचन पृथ्वीलाई भिजाउन आकाशबाट झर्ने वर्षा र हिउँजस्तो छ। त्यसले जमिन नभिजाई फर्कंदैन र त्यसले छर्नलाई बिउ र खानालाई भोजन दिन्छ।" (यशैया ५५:८-१०)। परमेश्वरको प्रत्येक

भक्त र चर्चले न्यायोचित, उचित र सही जीवन बिताओस् भन्ने उहाँको चाहना हामीले कल्पना गरेको भन्दा अति उच्च छ। परमेश्वरको प्रेमिलो चरित्र उहाँका जनहरूबाट देखाओस् भन्ने स्वर्ग र सारा जगतको चाहना हो।

तपाईं कस्तो खालको आदर्श चरित्र लिएर जीउनुभएको छ सोच्नुहोस्। तपाईंको आत्मिक, सामाजिक, शारीरिक र मानसिक स्वभावले के तपाईं येशूको अनुयायी हुनुहुन्छ भनेर देखाइरहनुभएको छ? के मृत्युको पासोमा घस्रन्दै गएको यस संसारमा तपाईंको जीवनले तपाईं उच्च कोटीतरि लम्कन्दै हुनहुन्छ भनेर देखाइरहनुभएको छ?

उपसंहार

थप जानकारीः "धेरै मानिसहरू प्रभु येशूको पक्षमा छौं भनेर दावी गर्दछन्। तर यथार्थमा तिनीहरू उहाँको पक्षमा छैनन्। तिनीहरूको प्रायजसो आनीवानी, काम गर्ने शैली र स्वभावले तिनीहरू सैतानको पक्षमा छ भनेर खुलस्त गरिरहेकाछन्। हामी कस्को पक्षमा छौं भनेर कसरी थाहा पाउने? हामीहरूको हृदय कतातिर मोडिएको छ? हामीहरूको दिमागमा कस्ता सोचहरूले अड्डा जमाइरहेको छ? कस्को बारेमा विचारमग्न हुन हामी रूची राख्दछौं? हामीहरूको न्यानो प्रेम, माया कसमाथि धेरै छ? हाम्रो अत्यन्त वढि चासो कसप्रति छ? यदि हामी प्रभुको पक्षमा छौं भने हामीहरूको सोचविचार उहाँमा नै हुन्छ। हामीहरूमा हुने मिठा मिठा तर्क र भावनाहरू उहाँकै बारेमा हुन्छ। संसारसँग च्यापेर हामी हिंड्दैनौं। हामी सबै र हामीमा भएको सबै थोक उहाँमा समर्पण गरिसक्यौं। हामी उहाँ जस्तो हुन चाहन्छौं। उहाँको आत्माले हामी सास फेर्न चाहन्छौं। उहाँको मनोरथ वा चाहना पूरा गर्न चाहन्छौं। हामीहरूको प्रत्येक क्रियाकलापले उहाँलाई प्रशन्न पार्न चाहन्छौं।"-एलेन जी ह्वाइट, टेस्टिमोनिज फर द चर्च, ठेली २, पृ. २६२बाट रूपान्तरित।

"परमेश्वरको अनुग्रहको खजाना र ख्रीष्टको सौन्दर्यतालाई दुनियाको अगाडि बाँढ्नु प्रत्येक येशूभक्तको विशेष गरिमामय अवसर हो। ख्रीष्टका जनहरूले उहाँको आत्मा र स्वभावलाई मानिसहरूको सामु प्रकट गरियोस् भन्ने उहाँको परम चाहना अरू भन्दा छैन। सारा मानव जातिलाई दिइएको मुक्तिदाताको प्रेम उच्च आदर्शकासाथ अनुकरणीय

उदाहरणद्वारा देखाउनु पर्दछ। त्यो जस्तो महान् आवश्यकता यस संसारमा अरू केही छैन। परमेश्वरका जनहरूलाई अत्यानन्द र आशिषको तेलले अभिषेक गराउन सारा स्वर्ग प्रतिक्षा गरिरहेको छ।"- एलेन जी ह्वाइट, क्राइस्ट अवजेक्ट लेसनस्, पृ. ४१९बाट रूपान्तरित।

चिन्तनमनन:

अ. परमेश्वरका जनहरूलाई उच्च कोटीको आह्वानलाई स्वीकार गर्नु भनेर पावलले २ कोरन्थी ५:१६-२१ र २ कोरन्थी ६:१६-१८मा सम्बोधन गरेका छन्। हामीहरूको जीवनमा उनले चित्रण गरेको त्यस आह्वानको अर्थ के हो? हामीहरूको जीवनले उनले भनिरहेका वचनहरूलाई कसरी साकार पार्ने? हेर्नुहोस्, "१६ अबदेखि हामी कसैलाई पनि बाहिरी रूपले हेर्दैनौं। हुन त एक पटक हामीले ख्रीष्टलाई पनि यही प्रकारले हेऱ्यौं। अब हामी उहाँलाई यसरी हेर्दैनौं। १७ यसकारण कुनै मानिस ख्रीष्टमा छ भने ऊ नयाँ सृष्टि हो। पुराना कुरा हराएर गए, हेर, अब सबै कुरा नयाँ भएका छन्। १८ यी सब गर्ने परमेश्वर नै हुनुहुन्छ। उहाँले हामीलाई ख्रीष्टद्वारा उहाँसँग फेरि मेलमिलाप गराउनुभयो अनि अरूहरूलाई पनि उहाँसँग फेरि मेलमिलाप गराउने काम हामीलाई दिनुभयो। १९ येशू ख्रीष्टमा भएर परमेश्वरले सबै मानिसहरूलाई फेरि मेलमिलाप गराउँदै हुनुहुन्थ्यो। तिनीहरूका पापको कुनै हिसाब परमेश्वरले राख्नुभएको छैन। परमेश्वरले मानिसहरूसँग मेलमिलाप गर्नुहुन्छ भनी अरूहरूलाई बताउने काम उहाँले हामीलाई दिनुभएको छ। २० हामीहरू ख्रीष्टका तर्फबाट बिन्ती गर्दछौं। तिमीहरूसँग हामी होइन, तर परमेश्वर नै हामीमा भएर तिमीहरूसँग बिन्ती गरेजस्तै हामी ख्रीष्टको नाउँमा तिमीहरूलाई जोड गर्दछौं, परमेश्वरसँग शत्रुता छोडेर मेलमिलाप गरिहाल। २१ ख्रीष्टमा पापै थिएन, तैपनि परमेश्वरले ख्रीष्टमा हामीलाई आफ्नो अघि ठीक ठहराउन ख्रीष्टमाथि नै

हाम्रो पाप राखिदिनुभयो।" (२ कोरन्थी ५:१६-२१) र"१७ यसकारण परमप्रभु आफैं भन्नुहुन्छ, "तिमीहरूले तिनीहरूलाई छोडिदेओ र तिनीहरूबाट छुट्टिएर बस। सबै अशुद्ध थोक नछोओ। त्यसो भए तिमीहरूलाई म आफ्नो बनाउनेछु," १८ "र म तिमीहरूका पिता हुनेछु, तिमीहरू मेरा छोरा-छोरी हुनेछौ। यही नै सर्वशक्तिमान् परमप्रभु भन्नुहुन्छ।" २ कोरन्थी ६:१७-१८।

आ. यदि हामी इमान्दरीपूर्वक येशूभक्तको जीवन बितायौं भने बाइबलमा दिइएका सबै प्रतिज्ञाहरू पढेर ती हाम्रै लागी हुन् भनेर दावी गर्न सक्दछौं। तर परिक्षा वा विगार्ने मोहमा परेको बेलामा यदि हामीले सही मानसिक निर्णय गर्न सक्दैनौं भने हामी गिर्न सक्दछौं। तपाईंको अनुमती बिना आएका विभिन्न अनावश्यक, अनाहक सोचबिचार तपाईंको दिमागमा आउँदा त्यसबाट पन्छिन तपाईंले के उपाय वा नितिहरूलाई अवलम्बन गर्नुभएको छ?

इ. कसैले तपाईंलाई यो भन्यो भने तपाईं के भन्नुहुन्छ "हो, मेरो सोचविचार मैले चाहेको जस्तै सधैं छैन। तर मेरो कामक्रिया र जीवनशैली सधैं शिद्ध नै छन्"?

ई. हामी सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टहरूलाई अनेकन् विशिष्ट सत्यहरूबाट सुसज्जित गरिएको छ। त्यसमा स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश पनि एक हो। हामीले पाएको आरोग्य जीवनशैलीको सन्देशलाई हामीहरूको जीवनमा कसरी अपनाउने र ती सन्देशलाई गवाहीको रूपमा प्रस्तुत गर्न अरूकहाँ पुऱ्याउन हामीहरूको प्रयत्न कस्तो हुनुपर्दछ?