# १०

# इमान्दारी तथा सत्यनिष्ठाः समुच्च रुपमा तन्दुरुस्त र पवित्र जीवन यापन

**यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस्:** उत्पत्ति ३९:६-१२: १ सामूयल २४:१-१०, दानियल ६:१-१०, मत्ती ४:१-११, रोमी १:२६,२७, एफिसी ३:१४-२१।

**स्मरण गर्नुपर्ने पदः** " जवान मानिसहरूलाई पनि आत्मसंयमी हुनलाई अर्ती देऊ।जे असल छ त्यहि गर्नु। ती मानिसहरूको निम्ति सबै असल कुराहरूमा उदाहरण भएर देखाऊ। जब तिमीले सिकाउँछौ, तब इमान्दारी (भित्री मनले देखावटी होइन) र गम्भिर भएर सिकाऊ। तिम्रो सत्यनिष्ठालाई कसैले पनि प्रश्न गर्न नपाउन्। जे सत्य छ त्यहि सिकाऊ। यसले गर्दा तिम्रो खिलाफमा हिँड्नेहरू लज्जाउनेछन्। यस अर्तीमा तिमीहरू चल्यौ भने कसैले पनि तिमीहरूको बारेमा नराम्रो कुरा गर्ने ठाउँ नै पाउँदैनन्।" (तितस २:६-८बाट रूपान्तरित)।

एकदिन एक जना पाष्टरले चर्चमा प्रवचन दिइरहेका थिए। त्यस वखत केहि केटाकेटीहरूले हल्ला गरिरहेका थिए जसले गर्दा उनलाई प्रवचन दिनमा बाधा भइरहेको थियो। फेरि त्यो केटाकेटीहरू उनकै थिए। आखिरमा त्यस पाष्टरले प्रवचनको बिचैमा आफ्नो बोल्ने क्रमलाई रोकेर आफ्ना छोराछोरीहरूलाई गाली गरेर भने, "चर्चको सेवाकार्य सकेपछि तिमीहरूले सजायँ पाउनेछौ।" अनि ती बच्चाहरू चुप लागे र चर्चमा सबै जना चुपचाप भए। प्रवचनको पालो सकियो, चर्चको सेवा कार्य सकियो, सब्बथमा सबैजना मिलेर खाने खाना पनि रमाइलोसँग खाइयो। पाहुनाहरू खुशी भए र आनन्दित माने। त्यो खुशियाली सब्बथ भएको थियो।

त्यस दिन बेलुका पाष्टरको घरमा सबैले रमाइलो मानी रहेका थिए। अनि सानी छोरी पनि शायद केहि तनाव भएको महशूस भएको थिएन। उनी आफ्ना पाष्टर बुबाकहाँ आइन्, "बुबा?" भनेर सम्वोधन् गरिन। "नानी के हो" भनेर बाबुले जवाफ दिए। "आज चर्चमा हामीलाई सजायँ दिन्छु भन्नुभएको थियो। तर सजायँ दिनुभएन। तपाईँले झुठो बोल्नुभयो।"

इमान्दारी वा सत्यवादीको बारेमा कुरा गर्न धेरै सजिलो छ तर त्यसलाई देखाउन त्यत्ति सजिलो छैन। हामी जतिसुकै एकदम असल छौं भनेर दावी गरेतापनि यदि हामी होशियार भएनौं भने सत्यवादी हुने गुणमा बराबर चुक्न सक्दछौं। भएको कुरा गर्दा, सानै कुराहरूमा पनि हामी चिप्लिन सक्दछौं।

यस अध्यायमा हाम्रो जीवनमा सबैलाई देखाउने आचरण जुन इमान्दारीपन वा सत्यवादी हो, त्यसको बारेमा अध्ययन गर्नेछौं र यस गुणले हाम्रो जीवनको धेरै पक्षहरूमा कसरी प्रभाव पार्दछ भनेर पनि हेर्नेछौं।

**यस अध्यायको झलकः** सत्यनिष्ठा वा इमान्दारी जीवनले हाम्रो आत्मा, दिमाग र शरीरको सुस्वास्थ्यलाई असर पार्दछ।

## १. उजाड स्थान अर्थात् मरुभुमीमा येशू (मत्ती ४:१-११)

सबैसँग सम्झौता वा मिलोमत्तोमा हिंड्नु सजिलो छ, छैन त? जब हामी बृद्ध हुन्छौं तब कति कुराहरू पहिला जस्ता सेता वा काला भएर स्पष्ट रूपमा नभएको हामी देख्छौं। सबैलाई रिझाउन अलि अलि गरेर गरेर हामीले हिंडेको बाटो छोड्न थाल्छौं, तै पनि सहि बाटोमै छौं भनेर हामी ढुक्क मान्छौं। अनि समय बित्दै जाँदा यहाँ अलि, त्यहाँ अलि गरेर हामी उभेको ठाउँबाट लचिलो हुन्दै जान्छौं। अनि बिस्तारै बिस्तार हामीलाई थाहा नै नपाई त्यस लचिलोपनाले हामीमा जग गाडिसकेको यादै हुँदैन। अनि हामी त्यस परिस्थिति वा स्थानमा पुग्छौं जहाँ हामी कहिलै पनि नपुगेको भए हुन्थ्यो भनि हामी बिस्मात गर्छौं। यसैलाई भनिन्छ सबैलाई खुशी पार्न आफूले अपनाएको आदर्शलाई वास्ता नगरि सम्झौता वा मिलोमत्तो गरेर चल्नु।

हो कहिलेकाहिँ अरूको हितको निम्ति लचिलोपना अपनाउनुपर्दछ। तर कतिपटक त गर्नै नहुने कुराहरूमा पनि हामी लचिलोपना अपनाउँछौं। अनि अलि अलि लचिलोपनाले हामीलाई नराम्रो बाटोमा धकेल्दा जीन्दगी भर पछुताउनु पर्ने हुन्छ।

सैतानले येशूलाई अनेक आकर्षणहरू देखाएर लोभमा फसाउन खोजेको थियो। हेर्नुहोस्: मत्ती ४:१-११। सैतानले येशूलाई तिन मूख्यत

प्रलोभनहरूमा फसाउन खोज्यो, ती के हुन्? येशूले ती तिनै प्रलोभनहरूलाई कसरी ठाडै अश्विकार गर्नुभयो? यसबाट हामीलाई के शिक्षा मिल्दछ?

येशू मजबूत र नहल्लिने पर्खाल भएको सैतानले भेट्टायो। येशूलाई जत्तिसुक्कै फसाउन खोजेतापनि सैतानले उहाँलाई आफूसँग सम्झौता गराउन असफल भयो। (सैतान अन्धकारका श्रोत भएकोले ज्योतिमय येशूको मिलोमत्तो हुने कुरा नै थिएन।) शताव्दियौँदेखि उभिरहेका चीनको महान पर्खालजस्तो येशू आफ्नो स्थानमा अडिग हुनुभएको थियो। तर उहाँ मानविय सहायताले बनेका महान् पर्खालभन्दा धेरै बलियो हुनुहुन्थ्यो किनभने त्यस पर्खालका भागलाई कुनै समयमा भत्काइएको थियो। कसरी भत्काइयो त? कसैले पर्खालको प्रवेशद्वारमा पहरादिएको पालेलाई घुस ख्वाएर त्यसले विनास गऱ्यो। डकर्मीहरूका ती सबै काम, सबै बढे बढे पत्थरहरू झन्डै निकम्मा भए, किनभने एक जना मानिस आफ्नो कर्तव्य पालन गर्न असफल भएको थियो।

सहमती, सम्झौता, मिलोमत्तो आदि गर्न सजिलो छ, धेरै सजिलो छ। खाना जस्तो शारीरिक अभिलाषा, महत्वाकांझा वा अहँता र संसारका चिजहरूलाई हात पार्ने लोभद्वारा सैतानले हामीलाई आफ्नो काबुमा राख्न प्रयत्न गर्दछ। जुनसुकै उपायहरूद्वारा भएपनि सैतानले हामीलाई पाप गराउन फसाउन खोज्छ। बेइमान हुन वा संसारमा सत्यबादि को छ र भन्ने जस्ता अभिव्यक्तिहरूद्वारा हामीलाई पथभ्रष्ट गराउन सैतान भरमग्दुर प्रयास गर्दछ। जे भएपनि उसको मुख्य रणनिति भनेकै हामीलाई येशूबाट टाडा राख्ने हो। सैतानका दाउपेच तथा छलदेखि हामी चनाखो हुनुपर्दछ। परमेश्वरले हामीलाई दिनुभएको वाचाहरूलाई प्रयोग गर्न हामी सक्षम् हुनुपर्दछ। कुनै पनि बहानामा हामी सैतानको दाउमा परेर गलत बाटोमा हिंड्नु हुँदैन। यदि हामीले आफ्नो जीवनलाई परमेश्वरको हातमा सुम्पेर उहाँमै भर पऱ्यौं भने सैतानको धुर्त्याइँसँग लड्न उहाँले हामीलाई शक्ति दिनुहुन्छ। हाम्रो इच्छा अनुसार होइन यदि परमेश्वरको इच्छामा हामी हिंड्यौ भने हाम्रो जीवन बिजयी जीवन हुनेछ।

गलत भनेर थाहा पाउँदा पाउँदै पनि कहिले काहिँ के तपाईंले अरूलाई खुशी पार्न वा आफ्नो इच्छापूर्ति गर्न कसैसँग सम्झौता गर्नुभएको छ? सुरुमा कस्तो लाग्यो? के अहिले ठिकै गरें भन्ने जस्तो लाग्छ? वा के त्यसको प्रभाव मेटिसक्यो?

## २. इमान्दार भएर अडिग हुनु (उत्पत्ति ३९:६-१२)

आज हाम्रो संसारमा धेरै आकर्षण तथा मनमोहक कुराहरू छन् जसले हामीलाई फसाउन सक्छन्। कतिपय लोभहरूमा फस्दा कतिपटक त हामीहरू अनैतिकतासँग सम्झौता गर्न पुगेका हुन्छौं। यात्रा गर्न दिएको खर्चमा ठग्न सफलभएकोमा कति उच्च कर्मचारीहरूले पनि गौरब मानेको पाउँछौं। इन्टरनेटमा अलि अलि लुकेर अश्लिल फोटोहरू हेर्न पनि कतिले सजिलो भएको भेट्टाइएको छ। आफ्ना आमाबाबुलाई झुठो बोल्न पनि कति केटाकेटीहरूलाई सजिलो भएको पाउँछौं। करहरू छल्न पनि कतिलाई सजिलो भएको छ। उकुस मुकुस गरेर खाने वा पिउने बानी पनि कतिलाई सजिलै छ। कतिले जाँचमा चोर्दछन्। यस्ता सूचीहरूको साध्ये पनि छैन भनेपनि हुन्छ।

बाइबलमा परमेश्वरका यस्ता विश्वासपात्रहरू छन् जसले सजिलैसँग बेइमानको बाटो अपनाउन सक्थ्यो। हेर्नुहोस्: उत्पत्ति ३९:६-१२, १ सामूयल २४:१-१० र दानियल ६:१-१०। ती पात्रहरू आफ्ना इमानमा कसरी सजिलैसँग चुक्न सके? ती बृतान्तहरूबाट के सिक्नसक्छौं? जब तपाईंले ती मानिसहरूले सामाना गर्नु परेका परिक्षाहरूको बारेमा पढ्नुहुन्छ तिनीहरू कुन परिस्थितिमा थिए भनेर पनि बिचार गर्नुहोस्। सम्झौता गर्न कस्तो दवाव तिनीहरूमा आएका थिए। जुनसुकै मूल्य चुकाउन परेतापनि तिनीहरू कुनै बहाना निकालेर तिनीहरूले असत्यसँग किन सम्झौता गरेनन्?

हो, हामी इमान्दारी छौं, मनमा पाप छैन त्यसकारण सत्यबाटोमा नै हिंडिरहेकाछौं भनेर हामीले दावी गरौंला। तर हामीले हाम्रो जीवनलाई नियालेर हेऱ्यौ भने कतिपटक हामी कुनै न कुनै हदमा इमान्दारी हुनबाट चुकेका थियौं भनेर स्विकार्न वाध्य हुन्छौं। कतिसमय हामी झुठ बोल्दैनौं होला, तर पूरा सत्य पनि कहिले कहिँ बोल्दैनौं

होला। सत्य कुरा गऱ्यो भने परिस्थिति बिग्रन्छ भनेर पनि हामी जानजानी झुठ बोल्न सक्छौं। हाम्रो जीवनको धेरै क्षेत्रहरूमा यस्ता कार्यकिलापहरू भएको पाउँछौं। सोझो, लाटा भनेर गाली खानु परेतापनि के तपाईं इमान्दारी पूर्वक हिंडीरहनुभएको छ? वा अरूलाई वा आफैलाई खुशी पार्न अलि अलि बेइमान गर्न सजिलै भएको पाइरहनुभएको छ? यो किन सजिलो भयो?

बाइबलबाट होइन  तर इतिहासको पानाबाट वा खबर पत्रिका वा व्यक्तिगत मित्रहरूकै जीवनको बारेमा सोच्नुहोस्। त्यस मानिस कत्तिको इमान्दार रहेछ भनेर तपाईंले जान्नुभएको होला। ती मानिसमा भएमा भएका चरित्र तपाईंमा पनि भएको भए राम्रो हुन्थ्यो भनेर के कहिलै सोच्नुभएको छ? तिनमा के स्वभाव छन् जुन अनुकरणीय छन्? ती मानिसहरूमा भएका सदाचार तपाईंले कसरी आफ्नो स्वभावमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ?

## ३. हाम्रो आत्मिक जीवनमा इमान्दारी हुनु (एफिसी ३:१४-२१)

एक जना क्यानाडाको युवकले आनन्दसँग घुम्ने डुंगा किन्यो। त्यसलाई चलाउने मोटर थियो। त्यसले तान्ने एउटा सानो घर जस्तो डुँगा पनि थियो। किनेको बेलामा डुँगा सफा  देखिन्थ्यो। हेर्दा चिटिक्क थियो र असलै देखिन्थ्यो। त्यो डुँगा चलाई सकेको हुनाले धेरै महँगो थिएन। नयाँ डुँगा चलाउन उसलाई उत्सुक भएको थियो। उसले केहि साथीहरू लिएर सार्बजनिक बन्दर्गाहबाट डुँगा चलाएर अन्तै लगे। सुरुमा त्यो डुँगा राम्रैसित चल्यो। क्यानाडाको मूख्य भुभागमा रहेको ताल अन्टेरियोबाट सानो टापुमा त्यो डुँगा तैरियो।

डुँगालाई टापुको किनारामा राखेर साथीहरूसँग त्यस युवक टापुमा घुम्न गयो। केहि समय पछि उनीहरू फर्केर आए र डुँगामा चडेर फर्कन थाले। अलि पर गएपछि डुँगाको पिँढबाट पानी आउन थाल्यो अनि केहि बेरमै त्यो डुँगा पानीले भरेर पल्टयो। चिसो पानीमा सबैलाई खन्याइ दियो। भाग्यबस तिनीहरूलाई नजिकैको डुँगाले उद्धार गऱ्यो। ती नयाँ देखिने डुँगा किन यसरी पल्टयो भनेर जाँच्दा त्यसको पिँढमा एउटा मक्किएको फलाक थियो। जब पानीको छालले त्यसमा

हान्दा त्यो फ्लाक टुक्रा भएको थियो। यसले गर्दा पानी ह्वात्तै डुँगामा पसेर त्यसलाई पल्टाई दियो। शिर्फ एउटै मक्किएको काठले ती सबै युवाकहरूको झन्डै ज्यान लिएको थियो।

के हाम्रो जीवन पनि त्यस्तै किसिमले गुज्रिरहेको छ त? कति कुरामा हामी विश्वासिलो, पक्का र अटल भएका हौंला, तर एउटा कुरालाई परमेश्वरमा समर्पण गरेनौं भने के होला? हुनसक्छ हामीलाई मनपर्ने एउटा पापी काम होला जसलाई हामी हटेको चाहन्दैनौं। अनि त्यस सानो पापले गर्दा हाम्रो शारीरिक र आत्मिक डुँगा नभत्केला भन्ने कसरी भन्ने?

एफिसी ३:१४-२१मा पावलले के भनीरहेका छन्? हाम्रो व्यक्तिगत इमान्दारीपनासँग यी कसरी जोडिएका छन्? यहाँ उल्लेख गरेका वाचाहरूलाई हाम्रो जीवनमा कसरी उतार्ने?

माथिका पदहरूमा कत्ति वाचाहरू छन्। भित्री तवरबाट नै पवित्र आत्माले हामीलाई बलियो बनाउन सक्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्नुहुन्छ। उहाँले एक शैल्य चिकित्सकले जस्तै हाम्रो हृदयको चिरफार गर्नुहुन्छ। पवित्र आत्मा कुनै बाह्य शक्ति नभएर हाम्रो गहिरो भित्री मनमा काम गर्नुहुन्छ। यो परिवर्तन विश्वासबाट नै आउँछ। त्यो विश्वास केवल विश्वास मात्र नभएर परमेश्वरको प्रेम हाम्रो निम्ति यथार्थ हो भनेर त्यसमा भर पनि पर्नुपर्दछ। हाम्रो जीवन पूर्ण रूपमा रूपान्तिरत वा परिवर्तन होस् भन्ने परमेश्वर चाहनुहुन्छ। परमेश्वरको पूर्णता हामीमा होस भन्ने उहाँ चाहनुहुन्छ। याद गर्नुहोस् पावलले हामीमा भएको भित्रिय शक्ति कुनै साधना वा ध्यान वा तपस्याबाट आर्जन भएको होइन भनेर स्पष्ट पार्दछन्। तर जुन शक्तिले हामीमा काम गर्दछ त्यो परमेश्वरको शक्ति हो भनेर पावलले ठोकुवा गर्दछन्। हामीलाई प्रश्न त यो छ, के हामीले उहाँलाई हाम्रो जीवनमा काम गर्न दिन चाहन्छौं कि चाहन्दैनौं? वा हाम्रो सांसारिक चरित्र वा कहिलेकाहिँ द्वेध चरित्रले उहाँलाई पन्छाइ रहेकाछौं?

"परमेश्वरको पूर्णताले भरपूर हुनु" भनेको के हो? यसबारे बिचारबिमर्स गर्नुहोस्।

## ४. कामवासनामा सुद्धता अर्थात् शुद्ध सम्भोग (रोमी १:२६, २७)

बर्तमान सन्दर्भमा पावलले हामीलाई आधारभूत मार्ग निर्देशन दिनुभएका छन्। त्यो के हो? हेर्नुहोस्: रोमी १:२६,२७, १ कोरन्थी ६:१५-१८: १ थेस्सोलोनी ४:३, र यहूदा १:७।

एक जना नवयुवती मेगान कलेजमा पढ्न गएकि थिइ। प्रथम् पल्ट उनी धेरै वर्षसम्म घरबाट टाडा गएर बस्नु परेको थियो। मेगानकी आमाबाबुले आफ्नो अस्मितालाई कसरी शुद्ध राख्नुपर्छ भनेर उनलाई सिकाएको थियो। आफ्नो शरीरलाई अरूले हतपत छुन नदिनु भनेको थियो। बाइबल र उनको चर्चले यसबारे के सिकाएको थियो भन्ने कुरा मेगानलाई थाहा थियो। तर कलेजमा अचानक उनी यस्तो वातावरणमा परिन् जहाँ साथीभाई तथा सङ्गिनीले उनको शरीरलाई शुद्ध राख्नु आवश्यक छैन भनेर ठूलो दवाव दिएका थिए। उनीहरूको कुरा सुन्नु वा उनीहरूको लहैलहैमा जानु गलत थियो भनेर उनलाई थाहा थियो। उनको जीवनमा परमेश्वरको विशेष योजना थियो भनेर उनलाई थाहा थियो। सुरुमा मेगान आफ्नो धर्ममा अडिग भएकिथिइ। तर विस्तारै विस्तारै साथीहरूसङ्ग मिल्न उनी सहमत भइन्। अरूले आफ्नो अस्मिता तथा कन्या जीवन हरण गर्न दिइन्। सुरुमा उनलाई उक्त कार्य एकदम नराम्रो लागेको थियो। तर समय बित्दै जाँदा रमाइलोको निम्ति आफ्नो शरीरलाई लसपस गर्न दिंदा निकै मान्न थालिन् र उनले घरमा र बाइबलमा सिकेको बाटोबाट तर्किन्दा केहि हुन्न भन्ने महशूस गर्न थालिन्। तर केहि समयपछि उनी निको नहुने यौन रोगको सिकार भइन्। जब उनी जीवनभर यौनरोगसङ्ग संघर्ष गर्नु गऱ्यो तबमात्र उनी धेरै दुखित भइन्।

अशुद्ध यौन सम्वन्ध आफै खराब छ। यो पाप हो। पापले परमेश्वरसङ्ग, अरूसङ्ग र आफैसङ्गको सम्वन्धलाई पनि क्षति पुऱ्याउँछन्। तर वर्तमान युगमा परपुरूष वा परस्त्रीसँग यौन सम्वन्ध राख्नु स्वास्थ्यको लागि धेरै हानी हुनसक्छ। भृङ्गीदेखि एचआइभी एडस् जस्ता धेरै यौन रोगहरूले अहिले यस संसारलाई पिरोलेको छ। यी रोगहरू अत्यन्त घातक हुनसक्छन्। यसबाट विशुद्धरूपमा आफूलाई

सुरक्षित राख्न आफ्नो शरीरलाई शुद्ध राख भन्ने बाइबलका निर्देशनहरूलाई पालन गर्नु नै सबैको हित हुन्छ। स्त्री र पुरुषको बिच हुने यौनक्रिडा केवल बैवाहिक जीवनमामात्र सिमित राख्नुपर्दछ। यस सिमालाई कसैले पनि नाघ्नुहुँदैन। परमेश्वरको योजना भन्दा बाहिर जानु गलत हो। परमेश्वरले हामीलाई कुन बाटोमा हिँड्नुपर्छ भनेर स्पष्ट तथा प्रसस्त मार्गनिर्देशन दिनुभएको छ। त्यसबाट हामी तर्किनु हुँदैन। अझ, यदि आफ्नो शरीरलाई दुरुपयोग गऱ्यो भने धेरै अत्यन्त घातक रोगहरूको सिकार हुनसक्छौं।

परमेश्वरको विधि तथा दस आज्ञालाई तोड्द शारीरिक रूपमा मात्र हामीलाई कष्ट हुने होइन। तर यसले विशेष गरेर महिलाहरूका आफ्ना भावनाहरूमा चोट पुऱ्याउँछ। हाम्रो समाजमा पुरुषहरूलाई भन्दा महिलाहरूप्रति भेदभाव तथा पुर्वाग्रह बढि छ। यो लैङ्गिक असमानता गलत त छ, तैपनि यसको यथार्थता हामीले देखिरहेकाछौं। यौन सम्पर्कलाई वैवाहिक जीवनभित्रै सिमित राख्नुपर्छ भन्ने धारणा संसारिक संस्थाहरू र स्वास्थ्य विज्ञानहरूले स्विकार गरेको पाउँछौं।

बर्तमान युगमा अश्लील छापाहरूले धेरै समस्याहरू पैदा गरिरहेका छन्। इन्टरनेटको उदयपछि यस कामोत्तेजना पैदा गर्ने छापाहरू साधारण नै भैसकेका छन्। यस भयानक तथा आतङ्ककारी श्रापबाट कति लाखौं मानिसहरू सिकार हुनेछन् भन्ने कुरा परमेश्वरलाई मात्र थाहा छ। हो, यसको रोकथाम तथा यो रोग लागेका मानिसरहरूलाई सहयोग गर्ने विभिन्न संघ संस्थाहरू छन्। तर प्रायजसो धेरै मानिसहरूमा यस रोगले ल्याउने वेइज्जतले गर्दा अरूलाई भन्न डराउँछन् र मौनतामै आफ्नो शरीरलाई यौनरोगको आगोमा विस्तारै जलाई रहेका हुन्छन्।

तपाईंको जीवनमा यस विशेष क्षेत्रमा आउने परिक्षाहरू, प्रलोभनहरू, फसाउने तत्वहरू, संघर्षहरू, डरहरू र नैराश्यताहरू के के छन्? परमेश्वरले दिनुभएका वाचाहरू र भरोसाहरूलाई तपाईंको जीवनमा आत्मसात् गरेर यसबाट तपाईं कसरी जोगिनुहुन्छ?

## ५. आफूले पाएको विश्वास तथा आस्थालाई परिचालन गर्नु (रोमी १२:१,२)

आफ्ना शरीरहरूलाई परमेश्वरको सेवामा पवित्र राख्नु भनेर पावलले रोमी १२:१,२मा विनम्रपूर्वक इसाईहरूसँग याचना गर्नछन्। शरीर, दिमाग र आत्मालाई शुद्ध राखेर परमेश्वरमा सुम्पन्नुपर्दछ। यो कुनै एक भागमा मात्र शुद्ध राखेर पुग्दैन तर जीवन तथा शरीरको प्रत्येक भागलाई निष्कलङ्क राख्नुपर्दछ।

मनलाई तथा मनस्थितिलाई शुद्ध राखे भइहाल्यो भनेर कसैले भन्ला। मनोक्रान्तीको नारा दिएर दिमागको महत्वतालाई प्राथमिकता नदिएको पनि होइन। तर कतिपय त्यस्ता मानिसहरूले आफ्नो शारीरिक शरीरलाई हिफाजत गर्नबाट चुकेका हुन्छन्। तर आत्मा वा शरीर वा मनलाई मात्र शुद्ध राखेहुन्छ भन्ने शिक्षा बाइबलले दिएको छैन। हाम्रो शरीर परमेश्वरको उपहार हो र यसलाई हामीले के गर्ने यो हाम्रो उपहार परमेश्वरलाई हो भनेर हामीले महशूस गरिरहेकाछौं। त्यसैकारणले नश्वर तथा नासिने शरीर भएपनि यसको राम्रो हेरचाह गर्नु भनेर परमेश्वरले निर्देशन दिनुभएको छ।

निर्मल तथा पवित्र जीवन बिताउनु भनेको हामीले दावी गरेको आस्थालाई सिकाउनु मात्र होइन हाम्रै जीवनमा पनि उतार्नु हो। हाम्रो विश्वासलाई परिचालन गर्नु हो। आज स्वस्थ जीवनशैलीलाई पालन गर्ने अनेकन् सिद्धान्तहरू व्यापक छन्। यसमा कसैले पनि असहमती जनाएका छैनन्। वर्तमान चिकित्सा विज्ञानले सिकाएका कुराहरू हामीलाई धेरै वर्ष अघिदेखि नै थाहा थियो। व्यायाम गर्नु हाम्रो शरीरको निम्ति धेरै महत्व छ। यदि यो कुरा हामीले विश्वास गर्छौं भने हाम्रो शरीरलाई चाहिने व्यायामलाई हामीले पन्छाउँदैनौं होला। शरीरलाई अपमान गर्नु हाम्रो हितको निम्ति छैन। ताजा सफा पानी र ठिक्क मात्रामा घाम हाम्रो स्वास्थ्यको निम्ति अत्यन्त फायदा छन्। ती बिषयवस्तुहरूको बारेमा हामीलाई ज्ञान भएकै कारण त्यसलाई पालन गरेर पछ्याउ भनेर परमेश्वरले हामीलाई भन्नुभएको छ।

संसारका विभिन्न देशहरूमा धेरै मानिसहरू मोटो भएका छन्। चाहिने भन्दा बढि खाना खाएर आफ्नो शरीरलाई मोटो पारी राख्नु एक

दम खतरा छ भन्ने कुरालाई कसैले पनि असहमत जनाउँदैन। थोरैले मात्र मोटोपनालाई प्रतिष्ठामा गाँसिएका हुन्छन्। कति खाना खाने र के खाने भन्ने विषयमा हामीले रोज्नै पर्छ। हाम्रो शरीरलाई एकदम दुव्लो वा एकदम मोटो बनाइ राख्नुहुँदैन। मोटोपनाले अनेकन रोगहरू निम्त्याउछन्। विश्वको एक नम्वर हत्यारामा चुरोट हो। खैनीलाई धुँवा नआउने चुरोट भनिन्छ। यो पनि एकदम खतरा हुन्छ। रक्सी, चुरोट, खैनी, गाँजा, कोकेन जस्ता अनेकन् लागु पदार्थले वर्षमा लाखौं मानिसहरूको ज्यान लिइरहेकोछ। वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा एडभेन्टिष्ट चर्चको प्रवर्तक एलेन जी ह्वाईटका पुस्तकहरूले मात्र फलफुलहरू, सागपात, गेडागुडी र बदामहरू खानु स्वास्थ्यको निम्ति हित हुन्छ भनेका छैनन्। सरकारी निकाय अथवा स्वास्थ्य मन्त्रालयले पनि बोसो भएको तथा चिल्लो खाना कम खानु पर्छ भनेर प्रचार प्रसार गरिरहेको छ। छोटकरीमा भन्ने हो भने यदि हामी सबै साकाहारी भयौं भने हामी कति स्वस्थ हौंला भन्ने कुरालाई सम्झनु हाम्रो निम्ति हितको कुरा हो। इतिहास तथा स्वास्थ्यका नियमहरूले साकाहारी हुनको फायदा विभिन्न रूपमा प्रस्तुत गरिरहेको हामीलाई थाहा भएकै कुरा हो।

"सत्य धर्म र असल स्वास्थ्यका नियमहरू सङ्गसङ्गै जान्छन्। अनैतिक यौन सम्पर्कको खिलाफमा नसिकाइ परमेश्वरको मुक्तिको योजनालाई पुरुष तथा महिलाहरूलाई सिकाउनु असम्भव छ। अनैतिक यौन सम्पर्कले स्वास्थ्यलाई नाश गर्दछ, आत्मालाई सिथिल पार्दछ र परमेश्वरको सत्यतालाई दिमागमा प्रभाव पार्नबाट रोक्दछ। आफ्ना हरेक आनीबानी, आचरण तथा चरित्रलाई होशियारपूर्वक नियालेर हेर्नुपर्छ भनेर सबैलाई सिकाउनुपर्दछ। शरीरलाई अस्वस्थ बनाउने र दिमागलाई अँध्यारो छायाँले ढाक्ने कुनै पनि वस्तुबाट तिनीहरूलाई अलग राख्नु पर्दछ। उच्च आदर्शको पछि लागुन् भन्ने मानिसप्रति परमेश्वरको महान् चाहना हो। येशूका हरेक भक्त विभिन्न सिद्धान्तहरू अपनाएर र अनुकरणीय उदाहरण बनेर सैतानको झुठो आदर्शभन्दा सिद्ध तथा उच्च आदर्शमा हिंड्नुपर्दछ। सैतानले आकर्षण गरेका गलत बाटोहरू वा नक्सामा हामी हिंडयौं भने ठूलो दुःख, कष्ट, अनेकन् रोगहरू हामीले निम्त्याउँछौ। यसले शरीर र आत्मालाई मृत्युको

खाडलमा पुऱ्याइ दिन्छन्।"-एलेन जी ह्वाईट, *काउन्सिल अन हेल्थ,* पृ. ४८०बाट रूपमान्तरित।

तपाईंको सबै व्यक्तिगत स्वास्थ्य चरित्रलाई समिक्षा गर्नुहोस्। परमेश्वरले सिकाउनुभएको अनुसार के तपाईँ जीइरहनुभएको छ? यदि छैन भने असल जीवन बिताउन तपाईँलाई केले रोकी रहेको छ?

## उपसँहारः

थप जानकारीः "आजको संसारमा महान् आवश्यकता भनेकै धर्मात्मा मानिसहरूको आवश्यकता हो। यस्ता सदचरित्र भएका मानिसहरूलाई न त किन्न सकिन्छ न त बेच्न नै सकिन्छ। ती मानिसहरूका भित्री आत्माहरू सत्यवादी र इमान्दारी हुन्छन्। यस्ता मानिसहरूले पापलाई पाप भनेर उचित नाम दिन कहिलैपनि डराउँदैनन्। तिनीहरूका विवेक कम्पासको सियो जस्तै कर्तव्यनिष्ठ हुन्छन्। यस्ता मानिसहरू स्वर्ग नै झरे पनि सत्यको निम्ति अडिग भएर उभिन्छन्।"-एलेन जी ह्वाईट, एडुकेशन, पृ. ५७बाट रूपान्तरित।

"हामी सबैमा गम्भिर कामको अभिभारा सुम्पिएको छ। हाम्रा सबै बानिहरू, स्वादहरू र मनपर्ने वा मननपर्ने कुराहरूलाई जीवन तथा स्वास्थ्यका नियमका मापदण्ड अनुसार चलाउनुपर्दछ, जसले गर्दा हाम्रो शरीर एकदम स्वस्थ रहन्छ, र दुष्ट र असल कुरालाई छुट्याउन हाम्रो विवेकलाई स्वतन्त्र राख्दछन्।"-एलेन जी ह्वाईट, *काउन्सिल अन डायट एण्ड फुडस्,* पृ. २८बाट रूपान्तरित।

"कतिपय मानिसहरूमा थोरै खानाले खतराको सिकार होइन बरू चाहिनेभन्दा धेरै खाना हो। चाहिने भन्दा धेरै खान र पिउनमा हामी आकर्षित हुन्छौं। जो मानिसहरू परमेश्वरको सेवाको निम्ति आफ्नो जीवनलाई शुद्ध र पवित्र राख्छन् तिनीहरूले आत्मसंयमता कडा रूपमा अपनाउनुपर्दछ। परमेश्वरको आशिष र शक्ति पाएर शरीर तथा नैतिक जीवनमाल्याउने कुनैपनि हानिकारक तत्वबाट तिनीहरू पर रहनुपर्दछ।"- एलेन जी ह्वाईट, *काउन्सिल अन डायट एण्ड फुडस्,* पृ. २९बाट रूपान्तरित।

**चिन्तनमननः**

१. एलेन जी ह्वाईटका माथि उद्‍ध वाक्यहरूलाई फेरि हेर्नुहोस्। धेरै खाना र पिउनाले शरीरमा ल्याउने खतरा भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ?

२. सुस्वास्थ्यको निम्ति घाम अत्यन्त उपयोगी छ। तर यसमा पनि हामीले सन्तुलन अपनाउनुपर्दछ। केवल केहि मिनेटमात्र हामी घाममा वस्दा हाम्रो शरीरको निम्ति ठूलो आशिष हुनसक्छ। तर चाहिने भन्दा बेसी घाममा बस्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउन सक्छ। हामीले जे गरेतापनि हामी कसरी संतुलित जीवन अपनाउने?

३. एचआइभी तथा एडस् जस्ता घातक यौन रोगले ल्याउने अनेकन् समस्याहरू संसारको सबै समाजले सामना गरिरहेकाछन्। यसबारे सतर्क गराउन र यस्तो समस्यालाई टार्न तपाईंको स्थानिय चर्चले कस्तो भूमिका खेलिरहेको छ? हामीले सबै समस्यालाई सुल्झाउन सक्दैनौं तर आआफ्नो स्तरमा थोरै वा धेरै केहि नै केहि गर्न त पक्कै पनि सक्दछौं।

४. विवाहभन्दा पहिला र विवाहपश्चात परपुरुष वा परस्त्रीसँग यौन सम्पर्क गर्नु अनुचित र अस्वस्थ छन् भनेर तपाईंको स्थानिय चर्चका युवायुवतीहरूलाई कसरी सम्झाउन सक्नुहुन्छ? यो विषय किन अत्यान्त समसायिक र महत्व छ? अनेकन् परिक्षा, लोभमा फसेर सङ्घर्ष गरिरहेका युवा युवतीहरूलाई चर्च समूदायले के गर्न सक्छ? चुरोट, तमाखु, खैनी, जाँडरक्सी तथा अन्य लागु पदार्थका सिकार भएकाहरूलाई उचित निर्णय गर्न तपाईंले कसरी सिकाउनुहुन्छ? चेतावनी दिने एक पक्ष हो। तर गलत निर्णय गरेर कुलतमा लाग्न नदिन सहायता गर्नु अर्को पक्ष हो। तपाईंको आत्माले भ्यायसम्म युवायुवतीहरूलाई ठिक बाटोमा हिंडाउने तपाईंको धर्म हो भनेर के तपाईंले कहिलै सम्झनुभएको छ?