

पाठ ५

हाम्रा शरीरलाई हेरचाहा गर्नु

आफूसँग भएका अति सुन्दर सर-सामानहरूलाई चिसो फोहोर घरमा राख्ने मानिसको बारेमा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? यसो गर्नु अतार्किकजस्तो देखिँदैन र ? तर त्यसरी नै कति व्यक्तिहरूले व्यवहार गर्छन् । तिनीहरूले आफ्नो व्यक्तित्वलाई हेरचाहा गर्छन्, तर तिनीहरूले आफ्ना शरीरलाई चाहिँ बेवास्ता गर्छन् ।

तपाईंको व्यक्तित्व तपाईंको अस्तित्वको एक भाग मात्र हो भन्ने कुरा तपाईंले अवश्य पनि महसूस गर्नुभएको होला । अर्को भागचाहिँ तपाईंको शरीर हो । पहिलेको पाठमा तपाईंले सिक्नुभएभैं, तपाईंको व्यक्तित्वको विकास र यसलाई हेरचाहा गर्ने कुरा अति महत्त्वपूर्ण छ, र तपाईं आफ्नो शरीरको असल कारिन्दा हुन पनि आवश्यक छ ।

तपाईंको शरीरमाथि कारिन्दापनको अभ्यास गर्नका लागि तपाईंलाई सहयोग पुऱ्याउने विशेष उद्देश्यकासाथ यस पाठलाई लेखिएको छ । परमेश्वरको महिमाको निम्ति तपाईंको शरीरलाई कसरी प्रयोग गर्ने, यसलाई कसरी असल अवस्थामा राख्ने र अरूहरूका सामु उचित ढङ्गमा यसलाई कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्ने सम्बन्धमा यसमा तपाईंले उपयोगी निर्देशनहरू भेट्टाउनुहुनेछ ।

पाठको रूपरेखा

नैतिक जीवन जिउनु

तपाईंको शरीरलाई अधीनमा राख्नुहोस्

परमेश्वरको महिमाको निम्ति तपाईंको शरीरलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

तपाईंको स्वास्थ्यलाई कायम राख्नुहोस्

असल स्वास्थ्यका नियमहरूलाई पछ्याउनुहोस्

तपाईंको सुरक्षालाई पक्का गर्नुहोस्

खराब बानीहरूबाट अलग हुनुहोस्

नोक्सान पुऱ्याउने भावनाहरूबाट अलग हुनुहोस्

आफूलाई मर्यादित किसिममा प्रस्तुत गर्नुहोस्

तपाईंको शरीरलाई सफा राख्नुहोस्

उपयुक्त किसिमको लुगाफाटा लगाउनुहोस्



पाठका उद्देश्यहरू

यस पाठको अध्ययनपछि तपाईंले :

- तपाईंको शरीरको कारिन्दा हुनु भनेको अर्थ के हो सो व्याख्या गर्न सक्नुपर्नेछ ।
- तपाईंको स्वास्थ्यलाई कायम राख्न अपनाउनु पर्ने विभिन्न तरीकाहरूलाई वर्णन गर्न सक्नुपर्नेछ ।

- विश्वासीले कसरी लुगा लगाउनुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा बाइबलका सिद्धान्तहरूलाई तपाईंको जीवनमा प्रयोग गर्न सक्नुपर्नेछ ।

सिकने क्रियाकलापहरू

१. तपाईंको अध्ययनलाई निरन्तरता दिनुहोस् । पाठ विकासलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् । उत्तरहरूलाई हेर्नुभन्दा पहिले सबै अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तरहरू दिनुहोस् । उल्लेख गरिएको प्रत्येक बाइबल पदलाई तपाईंको बाइबलमा भेटाउनुहोस् र पढ्नुहोस् । यस पुस्तकको पछाडिपट्टि दिइएको शब्दकोशमा मुख्य शब्दहरूका परिभाषाहरूलाई अध्ययन गर्नुहोस् ।
२. तपाईंले पाठलाई पूरा गर्नुभएपछि, यसलाई समीक्षा गर्नुहोस् र त्यसपछि स्वयम्-जाँच लिनुहोस् । यस पुस्तकको पछाडिपट्टि दिइएका उत्तरहरूसँग तपाईंका उत्तरहरूलाई जाँच्नुहोस् ।

मुख्य शब्दहरू

असंयम	सदाचार
फोहोर	अशुद्ध पार्नु
सिद्धान्त	पवित्रस्थान
बिटुलो	

पाठ विकास



संसारमा विभिन्न धर्महरूका अनुयायीहरूद्वारा मन्दिरहरूलाई पवित्र ठाउँहरू भनी विचार गरिन्छ। त्यसरी नै ती मन्दिरहरूलाई बडो आदरका साथ हेरिन्छ। तिनीहरूलाई अशुद्ध पार्ने कुनै पनि कुरालाई त्यहाँ अनुमति दिइँदैन।

बाइबलअनुसार हाम्रो शरीर पनि मन्दिर हो। यो पवित्र आत्माको मन्दिर हो (१ कोरिन्थी ६:१९)। परमेश्वरको पवित्र स्थानको रूपमा, हाम्रो शरीर हाम्रो आफ्नो होइन तर पवित्र आत्माको हो।

हाम्रा पक्षबाट हेर्ने हो भने, हामी हाम्रा शरीरका कारिन्दाहरू मात्र हौं, अर्थात् हामी अभिभावकहरूजस्तै हौं। हाम्रो जिम्मेवारीमा शरीरको हेरविचार संलग्न छ, यसलाई केही कुराले नोक्सानी पुऱ्याउन वा अशुद्ध पार्न दिनुहुँदैन। यस जिम्मेवारीलाई राम्रोसँग कार्यान्वयन गर्नका लागि तपाईंलाई सहयोग पुऱ्याउने केही निर्देशनहरूलाई तपाईंले तल भेट्टाउन सक्नुहुनेछ।

१. हाम्रा शरीर परमेश्वरको हुन् भनी दावी गर्ने आधार के हो ?

.....

नैतिक जीवन जिउनु

तपाईंको शरीरलाई अधीनमा राख्नुहोस्

उद्देश्य १. एक विश्वासीले किन आफ्नो शरीरलाई अधीन गर्नसक्छ, र अविश्वासीले त्यो गर्न सक्दैन त्यसको कारणलाई पहिचान गर्नुहोस्।

परमेश्वरलाई आफ्ना प्रभु र मालिकका रूपमा नचिन्ने हरेक व्यक्ति अलमलको अवस्थामा जिउँछ; पापचाहिँ उसको मालिक हो; तर आफ्नो मालिक आफै हो भनी उसले विचार गर्छ। यस्तो सोचाइ र यस विषयमा ऊ पक्का भएको कारण, उसले आफ्नो शरीरलाई पापको अधीनमा सुम्पन्छ (एफिसी ४:१९) र यसरी ऊ पतन हुन्छ (रोमी १:२४; २६-२७)। यस दासत्वप्रति उसको मन कहिलेकहीं सचेत भए तापनि, आफ्नो शरीरका पापपूर्ण अभिलाषालाई उसले अधीन गर्न सक्दैन (रोमी ७:२३-२४)।

विश्वासीको अवस्थाचाहिँ धेरै फरक छ। परमेश्वर उसका मालिक हुनुहुन्छ, खीष्ट उसका प्रभु हुनुहुन्छ, र पवित्र आत्मा उसको शरीरमा जिउनुहुन्छ (१ कोरिन्थी ३:१६)। अब पाप उसको मालिक होइन भन्ने अर्थ यसले दिन्छ, किनकि

पवित्र आत्माले पापको बन्धनबाट उसलाई स्वतन्त्र पार्नुभएको छ (रोमी ८:२) । अब उसलाई उसको शरीरको कमारो हुनुको सट्टा मालिक हुनको लागि सशक्त बनाईएको हुन्छ । यसैकारणले गर्दा आफ्नो शारीरिक अभिलाषाद्वारा आफूमाथि शासन गर्नका लागि उसले पापलाई कुनै मौका दिनु हुँदैन (रोमी ६:१२, १४; १ पत्रुस २:११) । यसको विपरीत, उसले आफ्नो शरीरलाई पूर्ण अधीनतामा राख्नुपर्छ (१ कोरिन्थी ९:२७) । योचाहिँ कारिन्दाको रूपमा उसको एउटा जिम्मेवारी हो ।

२. आफ्नो शरीरलाई अधीन गर्न सक्ने विश्वासी र अविश्वासीको बीचको भिन्नताको कारण तलको कुनचाहिँ विवरणले दिन्छ ?

क. अविश्वासीले आफ्नो शरीरलाई अधीन गर्न सक्दैन किनकि ऊ पापप्रति भएको उसको आफ्नो दासत्वपनमा सचेत हुँदैन । तर विश्वासी सचेत हुनसक्छ किनकि उसको आफ्नो शरीरको मालिक हुनका लागि परमेश्वरले उसलाई स्वतन्त्र पार्नुभएको हुन्छ ।

ख. अविश्वासी पापको कमारा भएको कारण उसले आफ्नो शरीरलाई अधीन गर्न सक्दैन । पापको शक्तिको अधीनताबाट पवित्र आत्माले विश्वासीलाई छुटकारा दिनुभएको कारण विश्वासीले चाहिँ आफ्नो शरीरलाई अधीन गर्न सक्छ ।

३. विश्वासीहरूका हैसियतले हाम्रा शरीरलाई अधीनगर्ने शक्ति हामीसँग छ भनी तपाईँ कसैलाई बताउँदै हुनुहुन्छ । किन यो शक्ति हामीसँग छ भनी देखाउनका लागि तपाईँ कुनचाहिँ बाइबल पदलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

क. रोमी १:२४

ख. रोमी ८:२

ग. १ कोरिन्थी ९:२७

घ. १ पत्रुस २:११

परमेश्वरको महिमाको निम्ति तपाईँको शरीरलाई प्रयोग गर्नुहोस्

उद्देश्य २. बाइबलका पदहरूले उल्लेख गरेका शरीरका भागहरूसँग नामहरूको जोडा मिलाउनुहोस् र परमेश्वरको महिमाको निम्ति त्यस भागलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा प्रत्येक पदले के भन्छ त्यसलाई सारांशित गर्नुहोस् ।

आफ्ना जीवनमा परमेश्वरको प्रभुत्वलाई स्वीकार नगर्ने मानिसहरूले आफ्ना शरीरका अङ्गहरूलाई दुरुपयोग गर्छन् । रोमी ३:१३-१५, याकूब ३:६-८, र २ पत्रुस २:१४ मा शरीरको यस दुरुपयोगको अति स्पष्ट विवरण बाइबलले दिएको छ ।

यसको विपरीत, तपाईंले तपाईंको शरीरका मालिकका रूपमा पहिले नै परमेश्वरलाई स्वीकार गरिसक्नुभएको छ । तपाईंको शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो भनी तपाईंलाई थाहा छ । त्यसकारण, पापपूर्ण कामहरू गर्नका लागि तपाईंले आफ्नो शरीरलाई प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यसो गर्नुचाहिँ अपवित्रता (**Socrilege**) हुन्छ । चोर्नलाई वा तपाईंको छिमेकीलाई हिकाउनलाई आफ्नो हात (एफिसी ४:२८), प्रश्न उठ्ने ठाउँहरूमा जानका लागि आफ्ना खुट्टा, भूट, खराब र फोहोर शब्दहरू बोल्नका लागि आफ्नो मुख (एफिसी ४:२५, २९:५:४) प्रयोग गर्नुहुँदैन । तपाईंले आफ्ना आँखाहरूलाई फोहोर कुराहरूलाई हेर्न वा तपाईंको हृदयमा दुष्ट उद्देश्य लिएर स्त्रीलाई हेर्नका लागि प्रयोग गर्नुहुँदैन (मत्ती ५:२८); तपाईंले आफ्नो शरीरलाई यौन अनैतिकताको निम्ति प्रयोग गर्नुहुँदैन (१ कोरिन्थी ६:१३,१८) ।

यद्यपि, हाम्रो शरीरमा परमेश्वरको स्वामित्वलाई स्वीकार गर्ने सबैभन्दा उत्तम तरीकाचाहिँ हाम्रा शरीरलाई उहाँमा समर्पण गर्नु हो (रोमी ६:१३; १२:१) । परमेश्वरको आराधना र सेवाको निम्ति हाम्रा शरीरका अङ्गहरूलाई प्रयोग गर्ने कुरामा यो समर्पण संलग्न छ (रोमी ६:१९; १ कोरिन्थी ६:२०) ।



४. परमेश्वरलाई महिमा दिनका लागि हाम्रो शरीरको कुनै भागलाई हामी कसरी प्रयोग गर्न सक्छौं भनी तल दिइएको प्रत्येक बाइबल पदले हामीलाई बताउँछ । तालिका पूरा गर्नका लागि यी निर्देशनहरूलाई पछ्याउनुहोस्: १) प्रत्येक पदलाई तपाईंको बाइबलमा भेट्याउनुहोस् र पढ्नुहोस् । २) शरीरको अङ्ग वा त्यस अङ्गले गर्ने कामलाई बताउने बाइबल पदलाई लेख्नुहोस् । ३) परमेश्वरको महिमाको निम्ति त्यस भागलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनी बताउने बाइबल

जिम्मेवारपूर्ण खीष्टियान

पदलाई सन्दर्भभन्दा पछाडिको ठाउँमा लेख्नुहोस् । तपाईंलाई उदाहरण देखाउनका लागि पहिलोलाई यहाँ लेखिएको छ । प्रत्येक अङ्गमा एउटाभन्दा बढी पदहरूलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

हितोपदेश ३१:२०	प्रेरित १९:६	१ तिमोथी २:८
मत्ती १३:९	रोमी १०:९-१०	हिब्रू १३:१५
मर्कूस १६:१८	रोमी १०:१५	याकूब ३:९
प्रेरित २:४	गलाती ६:११	प्रकाश २:७
प्रेरित १०:४६	एफिसी ४:२८	

भाग सन्दर्भ	(बाइबल पदहरू)	परमेश्वरको महिमाको निम्ति यसलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ
कानहरू	मत्ती १३:९ प्रकाश २:७	येशू र पवित्र आत्माले के भन्नुहुन्छ सुन्नुहोस्
जिब्रो, ओठ वा मुख		
हातहरू		
खुट्टा		

परमेश्वर महिमित हुनसक्नुभएको होस् भनेर धर्मी उद्देश्यको निम्ति यही तरीकामा तपाईं आफ्नो शरीरका अङ्गहरूलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । अनि, कृपया यसमा ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईंले प्रभुको सेवा गर्नका लागि आफ्नो शरीर प्रयोग गर्नुभयो भने, उहाँले तपाईंको शरीरको निम्ति जुटाउनुहुन्छ (१ कोरिन्थी ६:१३) । यसको अर्थ यही नै हुन्छ कि आफ्ना शरीर परमेश्वरमा समर्पण गर्नेहरूका शारीरिक आवश्यकताहरूलाई उहाँले पूरा गरिदिनुहुन्छ । उहाँले तिनीहरूलाई नयाँ सामर्थ्य दिनुहुन्छ (यशैया ४०:२९, ३१), तिनीहरूलाई खानेकुरा र लुगाफाटा दिनुहुन्छ (मत्ती ६:३१-३३), र तिनीहरूलाई असल स्वास्थ्यमा राख्नुहुन्छ (प्रस्थान १५:२६) ।

तपाईंको स्वास्थ्यलाई कायम राख्नुहोस्

उद्देश्य ३. असल स्वास्थ्य कायम राख्नका निम्ति नियमहरूलाई पालन गर्ने व्यक्तिहरूका उदाहरणहरू छान्नुहोस् ।

असल स्वास्थ्यका नियमहरूलाई पछ्याउनुहोस्

स्वस्थ शरीरले परमेश्वरलाई आदर र महिमा ल्याउँछ र उहाँको सेवामा प्रयोग हुनका लागि यो उत्तम अवस्थामा रहेको हुन्छ । परमेश्वरले हाम्रा रोगहरूलाई निको पार्ने प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ (भजनसंग्रह १०३:३); तर हाम्रो स्वास्थ्यको हेरचाहा गर्नका लागि पनि उहाँले हामीलाई जिम्मेवार तुल्याउनु भएको छ । असल स्वास्थ्यमा आनन्दित हुनका लागि तपाईंलाई सहयोग पुऱ्याउने केही सामान्य नियमहरू यहाँ छन् ।

१. राम्रोसँग खानुहोस् । यसको अर्थ तपाईंले धेरै खानुपर्छ भन्ने होइन, तर तपाईंले सन्तुलित भोजन खानुपर्ने हुन्छ । खानेकुरामा खास तत्वहरू हुन्छन् जसलाई भिटामिन भनिन्छ, र स्वस्थ रहनका लागि एक व्यक्तिका निम्ति तिनीहरूको अति नै आवश्यकता पर्छ । यदि तपाईंले कुनै किसिमका खानेकुरा धेरै खानुभयो र अर्को किसिमको चाहिँ अलिकति वा खाँदै खानुभएन भने, तपाईंको शरीरमा भिटामिनहरूको कमी हुन्छ । फलस्वरूप, तपाईंको स्वास्थ्य कमजोर हुन्छ ।

२. कसरत । कसरतको कमीको कारण तपाईंको तौल बढ्न सक्छ र यो एक व्यक्तिको शरीरको निम्ति हानिकारक हुनसक्छ । त्यसैकारण एक व्यक्तिले शारीरिक कसरत गर्नेपर्छ । शरीरको निम्ति सबैभन्दा उत्तम कसरतचाहिँ शरीरको प्रयोग गरी काम गर्नु हो । तर यदि तपाईंको कामचाहिँ प्रायःजसो मानसिक छ, वा तपाईं बसेर नै दिनभरि समय बिताउनुहुन्छ भने, तपाईंले केही शारीरिक कामहरू गर्नु आवश्यक छ, कुनै किसिमको खेलकूदमा भाग लिनुहोस् वा हिँडेर समय बिताउने गर्नुहोस् ।

३. पर्याप्त आराम गर्नुहोस् । शारीरिक वा मानसिकजस्तै हाम्रो काम पनि यदि बढी भयो भने यसले तपाईंको स्वास्थ्यमा खराब असर पार्छ । तपाईंको शरीरलाई आरामको आवश्यकता पर्छ । मानिसको भलाइको लागि नै विश्रामको दिन बनाइएको थियो भनी येशूले घोषणा गर्नुहुँदा उहाँले रिता शब्दहरू मात्र

भन्नुभएको थिएन (मर्कूस २:२७) । यसरी एक व्यक्तिले तोकिएको निर्दिष्ट समयमा मात्र काम गर्नुपर्छ र करीब आठ घण्टाजति ऊ सुत्नु आवश्यक पर्छ ।

४. सफा-सुगध रहनुहोस् । लेवीको पुस्तकमा इस्राएलीहरूको सफा-सुगधको निम्ति परमेश्वरले निर्धारण गर्नु भएका विस्तृत नियमहरूलाई ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तिनीहरूले घरिघरि नुहाउनुपर्थ्यो, आफ्ना लुगाहरू धुनुपर्थ्यो, आफ्ना घरहरूलाई सफा गर्नुपर्थ्यो, सफा खानेकुरा खानुपर्थ्यो र तिनीहरू बसेका शिविरलाई पनि सफा राख्नुपर्थ्यो । मरुभूमिको जीवनमा सरसफाइको अवस्था त्यति राम्रो नभए पनि इस्राएलीहरू स्वस्थ रहेर जिएका थिए (भजनसंग्रह १०५:३७) । यदि प्रत्येक विश्वासीले आज पनि त्यही नियमलाई पालन गर्‍यो भने उसको स्वास्थ्य अति उत्तम हुनेछ ।

तपाईंको सुरक्षालाई पक्का गर्नुहोस्

दुर्घटनाहरूले तपाईंको शरीरलाई गम्भीर चोट पुऱ्याउन सक्छन् र प्रभुको सेवाको निम्ति यो कामै नलाग्ने हुनसक्छ । तब, दुर्घटनामा नपर्नका लागि सम्भाव्य सबैथोक गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । तपाईंको घरमा, सडकमा र तपाईंले काम गर्नुहुने ठाउँमा तपाईंको सुरक्षाको पक्कापक्की गर्नका लागि आवश्यकीय कदमहरूलाई तपाईंले अपनाउनु पर्ने हुन्छ । केही मानिसहरू “दुर्घटना पक्ष” का हुन्छन् । अर्थात्, प्रायजसो अरु मानिसहरूको भन्दा तिनीहरूको दुर्घटना बढी हुन्छ । यदि तपाईं दुर्घटना पक्षको हुनुहुन्छ भने, प्रभुमा यसलाई समर्पण गर्नुहोस् र यस विषयमा तपाईंको जीवनमा उहाँको चङ्गाइको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् ।

५. असल स्वास्थ्यका नियमहरूलाई पछ्याउने प्रत्येक व्यक्तिको उदाहरणको अगाडिपट्टिको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस् ।

क. जोहन बाइबल स्कूलका विद्यार्थी हुन्, तर हरेक दिन कुनै किसिमको शारीरिक कसरत गर्नका लागि उनले आफ्नो अध्ययनबाट समय छुट्टयाउँछन् ।

ख. बिललाई रोटी र चिज खान मन पर्छ । यी खानेकुराहरू उनका निम्ति त्यति महँगा छैनन् र यसलाई बनाउन पनि सजिलो छ, यसैले उनले अरु कुराहरू त्यति खाँदैनन् ।

- ग. साम आफ्ना पास्टरलाई मद्दत गर्नमा व्यस्त छन् । त्यहाँ धेरै काम गर्नु परेको हुनाले, उनले कहिलेकहीं मात्र पाँच घण्टा भन्दा बढी सुत्ने समय पाउँछन् ।
- घ. आफ्ना थोरै छिमेकीहरूले यो गर्ने भए तापनि, मरियमले लुगा धुन र आफ्नो घर सफा गर्नमा समय बिताउँछन् ।



खराब बानीहरूबाट अलग हुनुहोस्

उद्देश्य ४. हानीकारक बानीहरू र भावनाहरूबाट विश्वासीहरूले आफूलाई किन अलग राख्नुपर्छ भन्ने कारणहरूलाई पहिचान गर्नुहोस् ।

पवित्र आत्माको मन्दिरको रूपमा हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र पवित्र राख्नु आवश्यक छ । नोक्सान पुऱ्याउने, अनादर गर्ने र नाश गर्ने कुराहरू यसमा राख्नु यसलाई अशुद्ध पार्नु हो । अनि उहाँको मन्दिरलाई अशुद्ध पार्नेहरूसँग परमेश्वरले कडा व्यवहार गर्नुहुन्छ (१ कोरिन्थी ३:१७) । यसैले त धूम्रपान गर्ने, रक्सी पिउने, वा लागू पदार्थको सेवन गर्नेजस्ता बानीहरूबाट विश्वासीहरूले आफैलाई अलग राख्छन् । कहिलेकहीं प्रचार र विज्ञापनले तिनीहरूलाई असल बानीहरू भनी प्रस्तुत गरे तापनि, मानव शरीरमा तिनीहरूको विनाशकारी असरहरू स्पष्ट छ ।

हानीकारक बानीहरू बसाल्न नहुने अर्को कारणचाहिँ ख्रीष्ट हाम्रा प्रभु वा मालिक हुनुभएको हुनाले हो । यदि हामीले यी बानीहरूलाई हामीमा निर्माण हुन दियौँ भने, तिनीहरू हाम्रा मालिकहरू बन्न सक्छन् । “कुनै पनि व्यक्ति दुइजना मालिकहरूको दास बन्न सक्दैन” भनी येशूले स्पष्टसँग भन्नुभयो (मत्ती ६:२४) । माथि उल्लिखित बानीहरूले आफ्नो जीवनलाई अधीन गर्न दिने व्यक्तिहरूको अवस्था कति दुःखदायी हुन्छ होला ! तिनीहरू त्यो खराब बानी त्याग्न चाहन्छन् तर तिनीहरू त्याग्न सक्दैनन् । यदि तपाईंसँग यस्ता कुनै बानीहरू छन् भने, यसलाई तोड्ने समय अहिले नै हो । तपाईंको जीवनमाथि शासन गर्नका लागि पवित्र आत्मालाई स्थान दिनुहोस् । तपाईंमा संयम दिनका लागि उहाँले सहायता

गर्नुहुन्छ (गलाती ५:२३,२६) । तब तपाईंले पनि प्रेरित पावलले जस्तै भन्न सक्नुहुन्छ : “म कुनै कुराको कमारो हुनेछैनँ” (१ कोरिन्थी ६:१२) ।

आफ्ना शरीरका कारिन्दाहरूका रूपमा, विश्वासीहरूले तिनीहरूका सामान्य शारीरिक भोकलाई पनि अधीन गर्नुपर्छ । यदि हामीले यिनीहरूलाई अधीन गरेनौं भने, तिनीहरू पनि खराब बानीहरूमा परिणत भई हाम्रा मालिकहरू बन्न सक्छन् । विश्वासीहरू खञ्चुवापन (यशैया ५६:११) वा शारीरिक अभिलाषाका कमारा बन्नु हुँदैन (१ कोरिन्थी ७:१-५) ।



नोक्सान पुऱ्याउने भावनाहरूबाट अलग हुनुहोस्

एक व्यक्तिको स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने केही भावनाहरू त्यहाँ छन् । उदाहरणको लागि, रीसले स्नायु प्रणालीमा नकारात्मक असर पार्छ ; फिक्रीले पेटमा अल्सर गराउँछ; विरोध गर्नाले वा खराब इच्छालाई ठाउँ दिनाले कलेजोलाई असर पार्छ । यसैले फिक्री वा डरजस्ता यी र अन्य भावनाहरूलाई हामीले रोक्नुपर्छ । यसको विपरीत हामीले पाठ ४ अध्ययन गरेभैं हाम्रा जीवनमा उहाँको प्रशस्त र परिपक्व “फल” उत्पादनको निम्ति हामी पवित्र आत्मालाई स्थान दिऔं । यसको नतीजाचाहिँ स्वस्थ शरीर हुनेछ जसले यसका मालिकलाई आदर र इज्जत ल्याउनेछ ।

६. हानिकारक बानीहरूबाट विश्वासीहरूले आफैलाई किन अलग राख्नुपर्छ भन्ने कारण दिने प्रत्येक बयानको अगाडिको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस् ।

क. खराब बानीहरूले शरीरलाई नोक्सान पुऱ्याउँछन् जुन शरीरचाहिँ पवित्र आत्माको मन्दिर हो ।

- ख. कुनै किसिमका बानीहरू नबसाल्नु एक व्यक्तिको निमित्त असल हुन्छ ।
ग. कुनै व्यक्तिमा एकपल्ट बानी बसिसकेपछि, यसलाई तोड्न सम्भव छैन ।
घ. खराब बानीहरू एक व्यक्तिको मालिक बन्नसक्छ, र ख्रीष्ट मात्र विश्वासीको मालिक हुनुपर्छ ।

आफूलाई मर्यादित किसिमले प्रस्तुत गर्नुहोस्

उद्देश्य ५. एक विश्वासीले कसरी पोशाक लगाउनुपर्छ भनी बताउने सिद्धान्तहरूसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

परमेश्वरले हृदयलाई नै हेर्नुहुने हुनाले के हामीले बाहिरीय रूपलाई राम्रो देखाउनु पर्छ र ? (१ शमूएल १६:७) । यसको स्पष्ट कारण यही हो कि प्रभुको विपरीतमा, मानिसहरूले हृदयलाई होइन तर बाहिरीय रूपलाई हेर्छन् । यदि पवित्र आत्माको मन्दिर—एक व्यक्तिको शरीरलाई यसको कारिन्दाले बेवास्ता गरेको कारण यसलाई कसैले पनि हेरचाहा नगरेकोजस्तो देखिन्छ, र मानिसहरूले यस बारेमा थोरै मात्र विचार गर्छन् । अनि परमेश्वरको अनादर हुन्छ । यसैले हाम्रो बाहिरीय स्वरूपको माध्यमद्वारा परमेश्वरलाई कसरी आदर दिन सकिन्छ भन्ने कुरा हामीले विचार गर्नु आवश्यक पर्छ ।

तपाईंको शरीरलाई सफा राख्नुहोस्

कारिन्दाको हैसियतमा, पवित्र आत्माको मन्दिरलाई सफा राख्ने जिम्मेवारी विश्वासीसँग हुन्छ । यसको अर्थ उसको शरीर र लुगाफाटाहरू सफा हुनैपर्छ । तपाईंले गर्नुहुने किसिमको काममा, यदि तपाईंलाई धुलो-मैलो लाग्यो भने, तपाईंले काम गरिसक्नु भएपछि तपाईंले नुहाउनु र आफ्ना लुगाहरू फेर्नुपर्छ । फोहोरी भएर बस्नुलाई नम्रता हो भनी अलमलमा पर्नका लागि त्यहाँ कुनै वहाना छैन । दुःखलाग्दो कुराचाहिँ कहिलेकहीं यस्तो भएको छ र फलस्वरूप परमेश्वरलाई ठूलो अनादर हुन पुगेको छ ।

उपयुक्त किसिमको लुगाफाटा लगाउनुहोस्

परमेश्वरका कारिन्दाहरूले कसरी लुगा लगाउनु पर्छ ? पहिलो मण्डलीमा केही मार्गदर्शनहरू दिइएका थिए (१ कोरिन्थी ११:२-५; १ तिमोथी २:९; १ पत्रुस

३:१-३) । तर यदि हामी मानवजातिको शुरुवातमा फर्केर गयौं भने, हामीले त्यहाँ सामान्य सिद्धान्तलाई भेट्टाउन सक्छौं । वास्तवमा, उत्पत्ति ३:७ मा हामी देख्छौं कि मानिस र स्वास्नी मानिसले उनीहरूलाई उपयुक्त लागेको जस्तो लुगा लगाउने कोशिश गरेका थिए । तर पनि यसले परमेश्वरलाई खुशी तुल्याउन सकेन, यसैले उहाँलाई उपयुक्त लाग्ने किसिमले उहाँले तिनीहरूलाई लुगा लगाइदिनुभयो (उत्पत्ति ३:२१) । हामी आफैलाई वा संसारलाई होइन तर परमेश्वरलाई खुशी तुल्याउने किसिमले हामीले लुगाफाटा लगाउनुपर्छ । जे भए पनि, परमेश्वरको मन्दिरलाई ढाक्ने बारेमा भएको कुराकानी यो हो ।

भर्खरै उल्लेख गरिएको सिद्धान्तसँगको सहमतिमा विश्वासीहरूले लगाएका लुगाफाटामा प्रभाव पार्ने अरू चारवटा सिद्धान्तहरूलाई अब हामी विचार गरौं । यी सिद्धान्तहरूचाहिँ फरक, मर्यादा, सरलता र सदाचार हुन् । पहिलो मण्डलीमा यी चार सिद्धान्तहरूलाई कसरी प्रयोग गरिएका थिए भनी देखाउने उदाहरणहरू प्रेरित पत्रुस र पावलका शिक्षाहरूमा पाउन सकिन्छ ।

फरक

व्यवस्था २२:५ मा हामी यी शब्दहरू पढ्छौं : “पुरुषले लाउने लुगा स्त्रीले लाउनुहुँदैन, र स्त्रीको लुगा पनि पुरुषले लाउनुहुँदैन । यसो गर्नेलाई परमप्रभु तिमीहरूका परमेश्वरले घृणा गर्नुहुन्छ ।” यस वाइबल खण्डमा परमेश्वरले इस्राएललाई यही नै संकेत दिनुभयो कि स्त्री र पुरुषले फरक किसिमका लुगा लगाउनु पर्ने हुन्छ । कोरिन्थको मण्डलीमा उब्जेको यस किसिमको वा अन्य परिस्थितिमा पावलले यही फरकको सिद्धान्तलाई प्रयोग गरेका थिए (१ कोरिन्थी ११:२-१५) । आजका विश्वासीका रूपमा हामीले पनि यस सिद्धान्तलाई पहिचान गरी पवित्र आत्माले हामीलाई निर्देशन दिनुभएअनुसार र हाम्रो संस्कृतिसँग मिल्नेगरी यसलाई प्रयोग गर्नुपर्छ । हामी उहाँका मन्दिरका कारिन्दाहरू भएका हुनाले परमेश्वरले अस्वीकार गर्नुहुने किसिममा यससँग व्यवहार नगर्नका लागि हामी होशियार हुनुपर्छ ।

सरलता

सरलताको अर्थ यही हुन्छ कि विश्वासीहरूले धेरै गर-गहना वा तडक-भडक विना नै साधारण तरीकामा लुगा लगाउनुपर्छ । पहिलो मण्डलीमा पावल

र पत्रुसले कसरी यस सिद्धान्तलाई विश्वासीहरूकहाँ प्रयोग गरे, सो कुरालाई ध्यान दिनुहोस् (१ तिमोथी २:९; १ पत्रुस ३:३) ।

येशू र याकूब दुवैले महँगा लुगा लगाउने धनी मानिसहरूलाई सम्बोधन गर्नुभएको छ (लूका १६:१९; याकूब २:२) । तिनीहरूले लुगा लगाउने तरिकामा समस्या नभएको जस्तो देखिन्छ । यद्यपि, यी धनी मानिसहरूका महँगा लुगाहरू गरीबका दुःखका विपरीतमा भएका देखिन्छन् । तिनीहरूका महँगा लुगाहरूले तिनीहरूको विलासीताको जीवन र तिनीहरूले अरूहरूको वास्ता गर्दैनन् भन्ने देखाउँछ । परमेश्वरका कारिन्दाहरूले यस किसिमले लुगा लगाउनु हुँदैन ।

मर्यादा

पछ्याउनु पर्ने एक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त मर्यादा हो भनी पावलले स्पष्टसँग संकेत दिएका छन् (१ तिमोथी २:९) । यसको अर्थ यही हुन्छ कि शारीरिक अभिलाषा जगाउने किसिमले आफ्ना शरीरलाई देखाउने उद्देश्यसाथ विश्वासीहरूले लुगा लगाउनु हुँदैन । त्यसो गर्नेहरूको नकल पनि उनीहरूले गर्नुहुँदैन । आफ्ना शरीर परमेश्वरको सेवाको लागि प्रयोग हुनुपर्छ भन्ने कुरा खीष्टियानहरूले आफ्ना मनमा राख्नुपर्छ (१ कोरिन्थी ६:१३) । तपाईंको शरीर अरूहरूलाई ठोकर लाग्ने कारण नबनोस् तर परमेश्वरको महिमाको निमित्त यो प्रयोग हुन सकोस् (१ कोरिन्थी १०:३१-३२) ! आज संसारको नैतिकता यति विप्रेको छ कि यस कुरालाई जति नै जोड दिए पनि बढी हुँदैन ।

सदाचार

पहिल्यै उल्लेख गरिएको सिद्धान्तको विपरीत सदाचारले सांस्कृतिक, अस्थायी र स्थानीय अवस्थाहरूलाई सम्बोधन गर्छ । अर्थात्, एउटा संस्कृति, समय वा ठाउँमा उचित भएको कुरा अर्कोमा अनुचित हुनसक्छ । १ कोरिन्थी ११:१३ मा प्रेरित पावलले सदाचारको सिद्धान्तलाई सम्बोधन गरेका छन्: आफ्ना शिरहरू नढाकीकन प्रभुलाई आराधना गर्नु कोरिन्थका स्त्रीहरूका निमित्त उचित थिएन ।

कहिलेकहीं कुनै आचरण पापपूर्ण नभइकन अनुचित किसिमको हुनसक्छ । उदाहरणको लागि, जुत्ता लगाउनु गल्ती होइन, तर परमेश्वरको उपस्थितिमा ती लगाउनु मोशाको निमित्त अनुचित थियो (प्रस्थान ३:५) । आज पनि केही ठाउँहरूमा मण्डलीहरूमा पस्नुभन्दा पहिले विश्वासीहरूले आफ्ना जुत्ता फुकाल्नुपर्छ ।



मण्डलीभिन्न हुँदा पुरुषले टोपी लगाउनुलाई पनि अनुचित ठानिन्छ । तर यसको विपरीत, यहूदीहरूले जहिले पनि तिनीहरूका धार्मिक सेवाहरूमा टोपी लगाउँथे । यसरी नै नुहाँउने लुगा समुद्री किनारमा लगाउनु उचित हुन्छ; तर त्यही लुगालाई लगाएर मण्डलीमा आउनुचाहिँ अनुचित हुन्छ । प्रत्येक अवस्थामा अति उपयुक्त हुने किसिममा कार्य गर्नका लागि पवित्र आत्माले विश्वासीलाई निश्चय पनि सहयोग पुर्याउनुहुन्छ । तपाईंले उचित लुगा लगाउनुहुँदा परमेश्वरलाई प्रसन्न पार्न सक्नुहुन्छ र तपाईं अरूहरूका निम्ति आशिष बन्नुहुन्छ ।

७. बायाँपट्टि दिइएको प्रत्येक अवस्थसँग दायाँपट्टि दिइएको यसलाई ठीक गर्न प्रयोग गरिने सिद्धान्तको जोडा मिलाउनुहोस् । अवस्थाको अगाडिपट्टि सिद्धान्तको संख्यालाई लेख्नुहोस् ।

- | | |
|--|-------------------------|
|क. उपयुक्त लुगा लगाउने भन्कट नगरीकन नै
जोहन वनभोजबाट सीधै मण्डलीमा आउँछन् । | १) फरक
२) सरलता |
|ख. आफ्नी अख्रीष्टियान साथी सेलीले लगाएको
जस्तै पारदर्शी लुगा जेन लगाउँछन् । | ३) मर्यादा
४) सदाचार |
|ग. लगाउनका लागि मरियम धेरै महँगो गर-गहना किन्छन्
र अरूहरूसँग बाँड्नका लागि तिनीसँग केही पनि छैन । | |
|घ. पुरुषहरूका निम्ति बनाइएका लुगाहरू लगाउने
चलनलाई मार्था मछ्याउँछन् । | |
|ङ. आफू कति धेरै धनी र समृद्ध बनेको छु भनी देखाउनका
लागि जर्जले महँगो लुगाहरू र जुत्ताहरू लगाउँछन् । | |

स्वयम्-जाँच

- १) अविश्वासीजस्तो नभएर विश्वासीले चाहिँ आफ्नो शरीरलाई अधीन गर्न सक्छ किनकि
- क. ऊ अब पापको शक्तिको अधीनमा छैन ।
- ख. उसले अविश्वासीले भन्दा बेग्लै किसिमका समस्याहरूको सामना गर्छ ।
- ग. उसको आफ्नो शरीरको मालिक ऊ आफू होइन भनी उसलाई थाहा छ ।
- २) मानिलिनुहोस्, तपाईंका एक जना साथीले यो प्रश्न गरे: “परमेश्वरलाई आफ्ना शरीर अर्पण गर्नेहरूका निम्ति परमेश्वरले के प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ ?” उनलाई उत्तर दिनका लागि तपाईंले प्रयोग गर्न सक्नुहुने प्रत्येक पदको अगाडिको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस् ।
- क. प्रस्थान १५:२६
- ख. हितोपदेश ३१:२०
- ग. यशैया ४०:२९, ३१
- घ. मत्ती ६:३१-३३
- ङ. मार्कूस १६:१८
- च. १ कोरिन्थी ६:१३
- छ. याकूब ३:९
३. राम्रोसँग खाने, असल स्वास्थ्यको पहिलो नियमलाई जेन पछ्याउन चाहन्छिन् । यसको अर्थ यही हुन्छ कि तिनले
- क. प्रायःजसो ठूलो परिणाममा खानेकुरा खानुपर्छ ।
- ख. मनपराएको खानेकुरा धेरै खानुपर्छ ।
- ग. विभिन्न किसिमका खानेकुरा खानुपर्छ ।
४. प्रत्येक ठीक बयानको अगाडिको अक्षरमा घेरा लगाउनुहोस् ।
- क. भावनाहरूले शरीरमा थोरै मात्र असर पार्छन् ।

- ख. परमेश्वरले मानिसहरूलाई दिनुभएका सामान्य शारीरिक भोकहरूलाई अधीन गर्ने बारेमा विश्वासीहरूले त्यति धेरै सरोकार राख्नु पर्दैन ।
- ग. फिक्री र कुइच्छ्राजस्ता भावनाहरूलाई रोक्नुपर्छ किनकि तिनीहरू स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन् ।
५. परमेश्वरका कारिन्दाहरूले कसरी लुगा लगाउनुपर्छ भनी बाइबलमा हामीले पाउने सामान्य सिद्धान्त
- क. मर्यादित हुनु हो ।
- ख. परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउनु हो ।
- ग. फरक हुनु हो ।
- घ. तडक-भडक नगर्नु हो ।
- ङ. उपयुक्त हुनु हो ।
६. विश्वासीहरूले लगाएका लुगाफाटाले प्रभाव पार्ने सिद्धान्तहरूलाई तपाईं जवान व्यक्तिहरूलाई सिकाउँदै हुनुहुन्छ । तल सूची बनाइएका सिद्धान्तहरूको पछाडिपट्टि, यसलाई नमूनाित गर्न वा सिकाउन प्रयोग गरिने बाइबल पदहरूलाई लेख्नुहोस् । एउटाभन्दा बढी सिद्धान्तलाई नमूनाित गर्नका लागि केही पदहरूलाई तपाईं प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- क. परमेश्वरलाई प्रसन्न तुल्याउनु ...
- ख. फरक ...
- ग. सरलता ...
- घ. मर्यादा ...
- ङ. सदाचार ...

अध्ययन प्रश्नहरूका उत्तरहरू

४. तल उल्लेख भएकोजस्तो गरी तपाईंले तालिकालाई पूरा गर्नुभएको होला । प्रत्येक अङ्गको पछाडिपट्टि तपाईंले भिन्नै क्रममा बाइबल पदहरूको सूची बनाउनुभएको होला, तर तिनीहरूले बताएका अङ्गसँग ती मिलेका हुनुपर्छ ।

कानहरू	मत्ती १३:९ प्रकाश २:७	येशू र पवित्र आत्माले के भन्नुहुन्छ, सो सुन्नुहोस्
जिब्रो, ओठहरू वा मुख	प्रेरित २:४, १०:४६, १९:६ रोमी १०:९-१० हिब्रू १३:१५ याकूब ३:९	आत्माद्वारा बोल्नु येशू नै प्रभु हुनुहुन्छ भनी स्वीकार्नु परमेश्वरलाई प्रशंसा चढाउनु परमेश्वरलाई धन्यवाद र प्रशंसा
हातहरू	हितोपदेश ३१:२० मर्कूस १६:१८ गलाती ६:११ एफिसी ४:२८१ तिमोथी २:८	उदारचित्तको हुनु रोगीहरूमाथि राख्नु बाइबल पुस्तकहरू लेख्नु काम प्रार्थनामा ती उठाउनु
पाउ (खुट्टा)	रोमी १०:१५	जाओ र सुसमाचार प्रचार गर

१. पहिलो कोरिन्थी ६:१९ ले बताउँछ कि तिनीहरू पवित्र आत्माका मन्दिर हुन् ।
५. क) जोहन र घ) मरियम उदाहरणहरू हुन् ।
२. विवरण ख) चाहिँ कारण हो । के यसलाई छान्न कठिन थियो ? विवरण क) मा दुइ कुराहरू गल्ती छन्: १) एक अविश्वासी आफ्नो कमारोपनको बारेमा

कहिलेकहीं सचेत हुन्छ, र २) आफ्नो शरीरको मालिक हुनका लागि परमेश्वरले विश्वासीलाई स्वतन्त्र पार्नुभएको होइन, किनकि परमेश्वर नै मालिक हुनुहुन्छ । यद्यपि, शरीरको मालिक हुनको निम्ति परमेश्वरले उसलाई शक्ति दिनुभएको छ ।

६. बयानहरू क) हानिकारक बानीबाट अलग राख्नु ... र घ) खराब बानीहरू ... बन्नु सक्छ ... चाहिँ ठीक कारणहरू हुन् । बयान ख) चाहिँ राम्रो उत्तर हुन सक्दैन किनकि केही बानीहरू (सफा-सुगधर गर्ने अभ्यास) उपयोगी हुन्छन् । बयान ग) पनि असल जवाफ होइन किनकि पवित्र आत्माको सहयोगद्वारा एक व्यक्तिले आफ्नो हानिकारक बानीलाई तोड्न सक्छ ।

३. ख) रोमी ८:२ ।

७. क) ४) सदाचार ।

ख) ३) मर्यादा ।

ग) २) सरलता ।

घ) १) फरक ।

ड) २) सरलता ।

हाम्रा शरीरलाई हेरचाहा गर्नु

तपाईंको बुँदा टिपोटको निम्ति