

# १५ - समय को पीछे लौटाएँ



1

पूर्ण स्वास्थ्य कैसे प्राप्त करें



2

पुर्तगालियों का एक प्राचीन मठ एक पहाड़ की चोटी पर स्थित है जहाँ से भूमध्यसागर का पानी हरा और नीला दिखाई देता है। ऊपर से यह दृश्य अत्यन्त लुभावना है। चारों ओर सुन्दरता है। परन्तु एक समस्या है। चोटी पर पहुँचने का केवल एक ही रास्ता है – बेंत की बनी हुई एक पुरानी टोकरी जिसे एक वृद्ध सन्यासी के द्वारा रस्सी से ऊपर खींचा जाता है।



3

एक दिन एक अतिथि और एक गाइड मठ को छोड़ रहे थे। जब उन्होंने टोकरी में कदम रखा और नीचे की ओर उतरने लगे, तो उसी समय रस्सी नुकीली चानों के ऊपर झूल गई। घबराकर पर्यटक ने पूछा, "इस रस्सी को वे कितनी बार बदलते हैं?"



4

"परेशान मत होइए," गाइड ने आश्वासन देने वाली आवाज में उत्तर दिया, "जब भी यह टूटती है तो हम उसे बदल देते हैं।"

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



5

इस कहानी के समान हजारों लोग अपने स्वास्थ्य के संबंध में चौकस नहीं हैं। वे उस समय तक प्रतीक्षा करते हैं जब तक उनका स्वास्थ्य रस्सी की तरह टूट नहीं जाता और फिर जल्दी से किसी प्रचलित नुस्खे का प्रयोग करने लगते हैं। पर टूटा हुआ स्वास्थ्य रस्सी की तरह सरलता से नहीं बदला जा सकता! स्वास्थ्य अचानक मौके का विषय नहीं है, परन्तु आपके निर्णय का विषय है और प्रकृति के नियमों के पालन का।



6

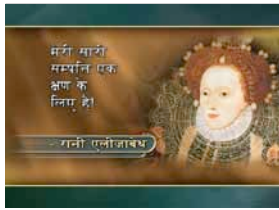
मित्र, क्या आप टूटे हुए स्वास्थ्य का जोखिम उठा सकते हैं? लोग इलाज पर करोड़ों रुपये लगा देते हैं। बीमारी संसार की सबसे महँगी चीज़ है जिस पर लोग अपना पैसा खर्च करते हैं। अच्छे स्वास्थ्य का मूल्य क्या है? यह प्रश्न एक कैंसर से मरते हुए रोगी से या एड्स से पीड़ित व्यक्ति से पूछिये।



7

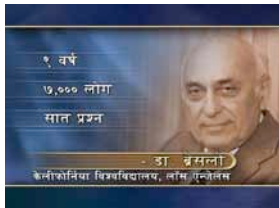
ल्यूकेमिया से पीड़ित एक बच्चे के माता पिता से पूछिए या शरीर को पंगु बनाने वाले गठिए के वृद्ध रोगी से पूछिए। वे आपको बतायेंगे कि अच्छा स्वास्थ्य अमूल्य है। यह एक ऐसी आशीष है जिसका महत्व इसके खोने के बाद ही जान पड़ता है।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



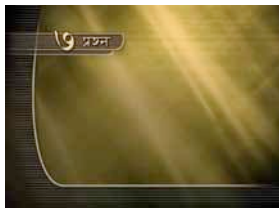
8

जीवन के एक वर्ष का, या केवल एक दिन का, मूल्य क्या है? रानी एलिजाबेथ प्रथम ने अपनी मृत्यु शैय्या पर पड़े हुए कहा कि, "मेरी सारी सम्पत्ति मैं जीवन के एक क्षण के लिए देने को तैयार हूँ।" परन्तु स्वास्थ्य धन से नहीं खरीदा जा सकता। सोचिए, आप स्वास्थ्य -सम्बन्धी साधारण और व्यावहारिक नियमों का पालन कर जीवन के अच्छे और लम्बे दिन पा सकते हैं।



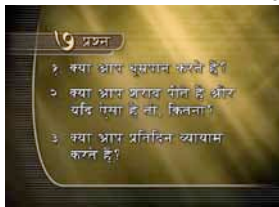
9

यू. सी. एल ए के डा. ब्रेसलो ने नौ वर्ष से भी अधिक समय तक अनुसंधान का अध्ययन किया। उसने ७,००० लोगों से स्वास्थ्य संबंधी आदतों से संबंधित सात प्रश्न पूछे और तब इन बीमारों की जांच की और फिर स्वास्थ्य -संबंधी नियमों का पालन करने वालों की तुलना न पालन करने वालों के साथ की।



10

उसके पूछे गए प्रश्न निम्नलिखित हैं:

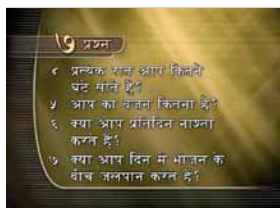


11

१. क्या आप धूम्रपान करते हैं?
२. क्या आप शराब पीते हैं और यदि ऐसा है तो, कितना?
३. क्या आप प्रतिदिन व्यायाम करते हैं?

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



12

४. प्रत्येक रात आप कितने घंटे सोते हैं?

५. आप का वजन कितना है?

६. क्या आप प्रतिदिन नाश्ता करते हैं?

७. क्या आप दिन में भोजन के बीच जलपान करते हैं?

जो लोग नियमित रूप से इन प्रश्नों पर आधारित स्वास्थ्य-संबंधी नियमों का पालन करते हैं वे नियम न पालन करने वालों की अपेक्षा ११.५ साल अधिक जीवित रहे।



13

आप के जीवन में ११.५ वर्ष जोड़ने के लिए आप क्या देना चाहेंगे? इस संदेश से जो आपको इस समय दिया जा रहा है आपके जीवन में अधिक वर्ष जुड़ सकता है -खुशी के और स्वस्थ वर्ष। क्या आप सोचते हैं कि ध्यानपूर्वक सुनना आप के लिए लाभदायक होगा? इस बात से बहुत से लोगों को आश्चर्य होता है कि परमेश्वर इस पृथ्वी पर हमारे स्वास्थ्य और प्रसन्नता के विषय में चिन्तित है।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



14

( मूलपाठ: ३ यूहन्ना १:२ )

"हे प्रिय, मेरी यह प्रार्थना है कि जैसे तू आत्मिक उन्नति कर रहा है वैसे ही तू सब बातों में उन्नति करे, और भला चंगा रहे।"

३ यूहन्ना १:२



15

( मूलपाठ: यूहन्ना १०:१० )

यीशु ने कहा, "मैं इसलिए आया कि वे जीवन पाएं, और बहुतायत से पाएं।"

यूहन्ना १०:१०



16

यीशु चाहते हैं कि हमारे पास आनन्द और स्वस्थ जीवन हो। वे चाहते हैं कि हम एक पूरा जीवन जीएं!



17

क्या यह जानना संभव है कि हम अच्छा स्वास्थ्य कैसे रख सकते हैं? जी हाँ!

बहुत से लोग यह नहीं जानते कि परमेश्वर ने बाइबिल में हमारे पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के नियम और आदेश दिए हैं।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



18

कई वर्षों से पुराने मत के यहूदियों के रहन -सहन और स्वास्थ्य -संबंधी आदतों में अन्वेषण करने वालों की बहुत रुचि रही है। इनमें कैंसर से मृत्यु दूसरों की अपेक्षा बहुत कम है और वे दूसरी जानलेवा बीमारियाँ भी इनमें कम होती हैं। क्या यहूदियों के शरीर में ऐसी कोई बात है जिससे ये प्राणघातक रोगों से बचे रहते हैं? यह पता चला कि यहूदियों कि यह रहस्य उनके स्वास्थ्य -संबंधी नियमों का पालन करने में, उनके संतुलित आहार, और उनके रहन सहन में हैं।



19

यह रोचक बात है कि जब यहूदियों ने दूसरों की तरह खाना आरंभ कर दिया तब उनमें कैंसर से और दूसरी बीमारियों से होने वाली मृत्यु दर वैसी ही हो गई जैसी दूसरों की है।



20

( दृश्य)

जब परमेश्वर इस्राएलियों को मिश्र से बाहर लाया, तब उसने उनको कुछ महत्वपूर्ण नियम और व्यवस्था स्मरण दिलाया जो स्वस्थ रहने से संबंधित हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए योजना बताते हुए उसने एक ध्यान देने योग्य प्रतीज्ञा उनसे की जो उसकी आज्ञाओं को मानेंगे।



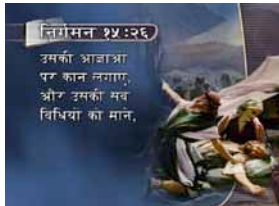
# १५ - समय को पीछे लौटाएँ



21

( मूलपाठ: निर्गमन १५:२६ )

उसने कहा: "कि यदि तू अपने परमेश्वर यहोवा का वचन तन मन से सुने, और जो उसकी दृष्टि में ठीक है वही करे,



22

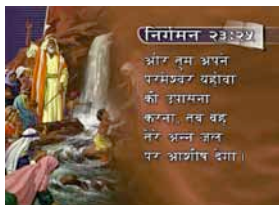
उसकी आज्ञाओं पर कान लगाए, और उसकी सब विधियों को माने,



23

तो जितने रोग मैंने मिस्त्रियों पर भेजा है उन में से एक भी तुझ पर न भेजूंगा। क्योंकि मैं तुम्हारा चंगा करनेवाला यहोवा हूँ।

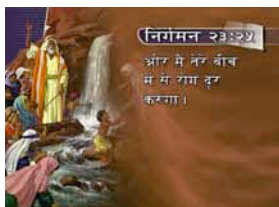
निर्गमन १५:२६, उसने यह भी कहा:



24

( मूलपाठ: निर्गमन २३:२५ )

"और तू अपने परमेश्वर यहोवा की उपासना करना, तब वह तेरे अन्न जल पर आशीष देगा।



25

और मैं तेरे बीच में से रोग दूर करूंगा।

निर्गमन २३:२५

क्या आप इसके अभिप्राय को समझते हैं? यदि हम यहोवा के निर्देश को मानते हैं, तो बीमारी का प्रभाव प्रायः उलट सकता है।

यह अमूल्य सूचना है! क्या ही अद्भुत प्रतिज्ञा है!

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



26

इस प्रतिज्ञा के पूर्ण होने पर टिप्पणी करते हुए भजनसंहिता का लेखक हम से कहता है,



27

( मूलपाठ: भजनसंहिता १०५:३७ )

"उन में से कोई निर्बल न था।"

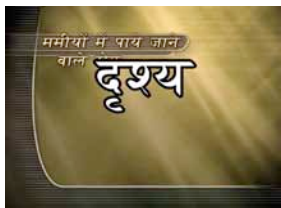
भजनसंहिता १०५:३७

"ठीक है" आप कहते हैं, "हो सकता है कि मिस्त्रियों के पास वे बीमारियाँ नहीं थीं जो आज हमारे पास हैं।" यह सोचना गलत है!



28

१९७५ में सम्पूर्ण संसार से प्रवीण व्यक्तियों का एक समुदाय मेनचेस्टर मेडिकल स्कूल संग्रहालय में मिस्र की ममीयों पर चीर-फाड़ और परीक्षण करने के लिए एकत्र हुए। ये ममी १९०० ईसवी से पूर्व की थीं।



29

( दृश्य )

यह अन्वेषण अद्भुत था। प्राचीन मिस्री बहुत-सी ऐसी बीमारियों से पीड़ित थे जो आधुनिक व्यक्ति के लिए साधारण हैं:



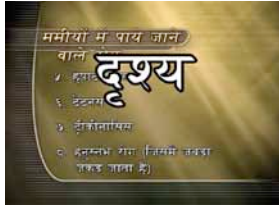
## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



30

(दृश्य)

हृदयरोग, कैंसर, वाहकनालियों से संबंधित बीमारियाँ, गठिया, हेपाटाइटिस, टेटनस, ट्रीकीनोसिस, और दूसरे रोग।



31

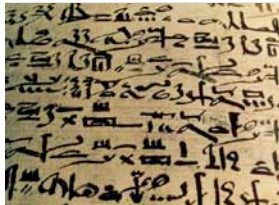
(दृश्य)

हेपाटाइटिस, टेटनस, ट्रीकीनोसिस, हनुस्तंभ रोग (जिसमें जबड़ा जकड़ जाता है) और दूसरे रोग।



32

यद्यपि मूसा के जीवनकाल में मिस्र संसार का शिक्षा और संस्कृति का केन्द्र था, परन्तु इसका चिकित्सा संबंधी ज्ञान और चिकित्सा आज के अफ्रीका के कबीले के वैद्व के समान है!



33

१५५२ ईसा पूर्व अर्थात मूसा के जन्म से कुछ पहले मिस्र में पपाइरस एबर्स नाम की एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक पुस्तक लिखी गई थी। इस पुस्तक में बहुत सी बीमारियाँ, संक्रामक रोगों तथा दुर्घटनाओं के लिए इलाज के लिए नुस्खे लिखे थे -ऐसे नुस्खे जिनमें से बहुत कम का प्रयोग आप करना चाहेंगे।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



34

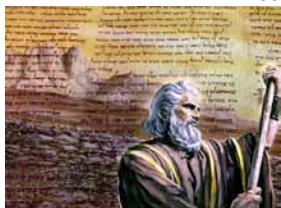
गहरी चोट से लकड़ी के टुकड़े को निकालने के लिए कृमि का रक्त और घोड़े की लीद को घाव पर मसलें।

यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि बहुत लोग धनुकबाई से मरते थे। साँप के काटने पर एक मुर्ति पर डाले गए पानी को पीने के लिए कहा गया है।



35

सर के गंजेपन के लिए घोड़े के खुर, खजूर के फूल और कुत्ते के पंजे तेल में उबालकर सिर पर मले।



36

बाइबिल हमें कहती है कि मूसा को मिस्रियों की सारी विद्या पढ़ाई गई। (प्रेरितों का काम ७:२२)। उसके लेखों में निर्देश भरे हैं कि कैसे स्वच्छता, संगरोधन, व्यक्तिगत स्वच्छता, एवं भोजन पर ध्यान दें। परन्तु उसने पपाइरस एबर्स में से एक भी नुस्खा नहीं लिखा है। मूसा को यह विस्मयकारी स्वास्थ्य सिद्धान्त एवं मार्गदर्शन कहाँ से प्राप्त हुए? परमेश्वर सैं!



37

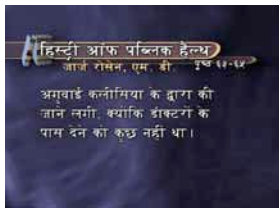
प्लेग और कुष्ठ रोग मध्य युग की दो भयंकर बीमारियाँ थीं।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



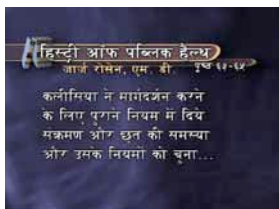
38

निर्गमन के बाद परमेश्वर के द्वारा सिखाए गए सार्वजनिक स्वास्थ्य के नियमों ने इन उत्पातों को नियंत्रण में किया। हजारों लोगों का जीवन बच गया जब डाक्टर लोग इन महामारियों में सहायता और इलाज के लिए कलीसिया के अगुवों की ओर मुड़े।



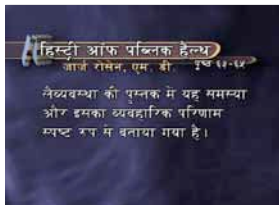
39

जार्ज रोसेन ने लिखा: "अगुवाई कलीसिया के द्वारा की जाने लगी, क्योंकि डॉक्टरों के पास देने को कुछ नहीं था।



40

कलीसिया ने मार्गदर्शन करने के लिए पुराने नियमों में दिये संक्रमण और छूत की समस्या और उसके नियमों को चुना...



41

लैव्यवस्था की पुस्तक में यह समस्या और इसका व्यवहारिक परिणाम स्पष्ट रूप से बताया गया है। - जार्ज रोसेन, एम डी, सार्वजनिक स्वस्थ्य का इतिहास, पृष्ठ ६३ - ६५



42

कितनी लज्जा की बात है कि बाइबिल में सार्वजनिक स्वास्थ्य के सिद्धान्त होते हुए भी छः करोड़ लोग इन महामारियों से मर गए।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



43

परमेश्वर ने हमारे शरीर की रचना की।  
वह जानता है कि हम किस प्रकार बीमारी से बच सकते हैं और किस प्रकार अपने शरीर का अधिकतम प्रयोग कर सकते हैं! परमेश्वर ने मनुष्य को एक अद्भुत शरीर दिया है। इसमें बहुत से कोमल अंग हैं।



44

परमेश्वर ने हमें बनाया और वह निश्चित रूप से जानता है कि हमें स्वस्थ रहने के लिए और कार्यक्षमता के शिखर तक पहुँचने के लिए किन-किन वस्तुओं की आवश्यकता है।



45

एक जवान व्यक्ति ने एक चमकती कार खरीदी जिसके लिए उसने कई वर्षों से पैसे बचाए थे।



46

उसे कार निर्माता की ओर से एक और छोटी पुस्तक दी गई जिसमें बहुत अच्छी तरह से लिखा था कि उसकी नई कार की देखभाल किस प्रकार की जाए ताकि वह बहुत वर्षों तक चलती रहे।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



47

यह एक कीमती कार थी और आप सोच रहे होंगे कि नए मालिक ने कम से कम इसकी देखभाल के विषय में दिए गए निर्देश को पढ़ा होगा। परन्तु उसने ऐसा नहीं किया। केवल एक ही चीज के विषय में वह सोचता था कि वह कितनी जल्दी ६० मील प्रति घंटे की रफ्तार कुछ ही सेकेण्डों में पहुँच सकता था। वह अपनी कार को जितनी तेज हो सके उतनी तेज चलाना चाहता था, और तब ब्रेक लगाता था यह देखने के लिये कि यह कितनी जल्दी रुक सकती है। वह टायरों की आवाज को सुनने में मज़ा आता था।



48

उसने तेल की या पानी या टायरों में हवा की जाँच नहीं की – यह कष्ट उठाना था और अधिक समय लेता था। वह इन 'साधारण' बातों में अपना बहुमूल्य समय नष्ट नहीं करना चाहता था। वह चाहता था कि वह चालक की सीट पर बैठे, विशेष रूप से उन स्थानों पर, जहाँ बहुत से लोग उसे उसकी चमचमाती कार में गति से कार चलाते हुए देख सकें।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



49

शेष कहानी का अनुमान आप लगा सकते हैं। हाँ, उस कार को अधिक समय तक चलने से पहले ही उसे खर्चीले मरम्मत की आवश्यकता पड़ गई। क्या हम भी वैसा ही अपने अद्भुत शरीर के साथ करते हैं जिसे परमेश्वर ने हमें दिया है? निश्चित रूप से हमें चाहिए कि हम उसके निर्देश का पालन करें!



50

अस्पताल का एक ही चक्कर हमारे जीवन भर की पूंजी को साफ कर सकता है।



51

निःसन्देह यह हमारे लिये लाभदायक होगा कि हम अदन की वाटिका में वापिस जाएँ। वापस सृष्टि की ओर चलें, और ध्यान दें कुछ बातों पर जो परमेश्वर ने आदम और हव्वा से उनके अच्छे स्वास्थ्य के लिये कहा था।

एक स्वस्थ आहार

पाप के आने के पूर्व, परमेश्वर ने आदम और हव्वा को एक सम्पूर्ण आहार दिया था।



52

( मूलपाठ: उत्पत्ति १:२९ )

"देखो, जितने बीजवाले छोटे - छोटे पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं वे सब मैंने तुम को दिए हैं,



## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



53

और जितने वृक्षों में बीजवाले फल होते हैं, वे तुम्हारे भोजन के लिए हैं।"

उत्पत्ति १:२९



54

आधुनिक भाषा में हम कह सकते हैं कि उन्हें फल, अनाज और मेवे दिए गए।



55

यह उनका भोजन था। परमेश्वर ने उन्हें जीवन का वृक्ष भी दिया, जो उनके आहार को पूर्ण करता था और उनकी अनन्त जवानी और स्वास्थ्य को दृढ़ करता था। आदम और हव्वा के पाप करने के बाद परमेश्वर ने उन्हें जीवन के वृक्ष से अलग कर दिया और सब्जियों को उनके आहार में जोड़ दिया।



56

( मूलपाठ: उत्पत्ति ३:१८ )

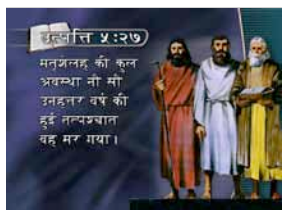
"और तू खेत की उपज खाएगा।"

उत्पत्ति ३:१८

यह फल, अन्न और मेवे के साथ जलप्रलय तक मनुष्य का पूर्ण आहार था। क्या यह पर्याप्त था? जी हाँ! सोचिए, जो लोग परमेश्वर के बताए हुए असली आहार लेते थे वे कई सौ वर्ष जीये।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



57

( मूलपाठ: उत्पत्ति ५:२७ )

सबसे अधिक वृद्ध व्यक्ति जो इस पृथ्वी पर जीवित था वह मत्थूशेलह था: "मत्थूशेलह की कुल अवस्था नौ सौ उनहतर वर्ष की हुई: तत्पश्चात् वह मर गया।"

उत्पत्ति ५:२७



58

जलप्रलय के बाद मनुष्य के जीवन की अवधि विशेष रूप से घट गई। नूह का पुत्र शेम ६०० वर्ष तक जीवित रहा। उसका पोता २३९ वर्ष और उसका परपोता १७५ वर्ष।

राजा दाऊद के समय तक मनुष्य के जीवन की अवधि घटकर ७० वर्ष हो गई और आप मुझसे सहमत होंगे कि यह बहुत बड़ी गिरावट है।



59

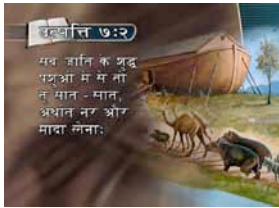
महान जलप्रलय के कारण पृथ्वी पर वनस्पति जीवन सीमित हो गया था। नौका पर एक वर्ष से अधिक रहने पर नूह और उसके परिवार का भोजन भंडार समाप्त हो चला था। इस आपातकालीन स्थिति में परमेश्वर ने नूह और उसके परिवार को पशु का मांस खाने की आज्ञा दी। सारे पशु और वनस्पति भोजन के उपयुक्त नहीं थे। अतः परमेश्वर ने जो भोजन मनुष्य के लिए उचित समझा उसके बारे में निर्देश दिए।

# १५ - समय को पीछे लौटाएँ



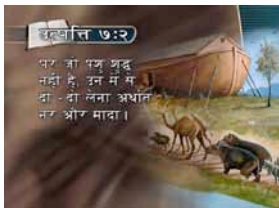
60

"शुद्ध और अशुद्ध पशुओं के बीच भेद बताया गया।  
यहाँ तक कि परमेश्वर ने नूह को निर्देश दिया कि कौन  
से पशु जहाज में ले जाने हैं और प्रत्येक के कितने -  
कितने।



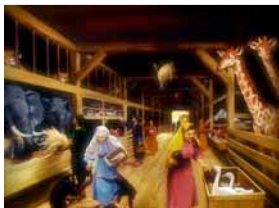
61

( मूलपाठ: उत्पत्ति ७:२ )  
"सब जाति के शुद्ध पशुओं में से तो तू सात -सात,  
अर्थात् नर और मादा लेना:



62

पर जो पशु शुद्ध नहीं है, उन में से दो -दो लेना  
अर्थात् नर और मादा।"  
उत्पत्ति ७:२



63

यह स्पष्ट है कि नूह जानता था कि किन पशुओं को  
परमेश्वर ने शुद्ध या अशुद्ध स्वीकृत किया है।



64

बाद में, जब परमेश्वर इस्राएलियों को मिस्र की दासता  
से छुड़ा कर लाया, तब उसने इस्राएलियों को उनके  
स्वास्थ्य और दीर्घायु की रक्षा के लिए उचित आहार के  
नियम दिए थे। परमेश्वर ने यह पहचान कराई कि कौन  
सा पशु खाने के लिए शुद्ध है और कौन सा अशुद्ध है:

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



65

( मूलपाठ: व्यवस्थाविवरण १४:६)

"और जितने पशु चिरे व फटे खुर वाले होते हैं उनका मांस तुम खा सकते हो,

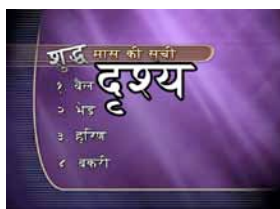


66

पशुओं में से जितने पशु चिरे और फटे खुर वाले और पागुर करने वाले होते हैं।"

व्यवस्थाविवरण १४:६

ध्यान दीजिए कि निर्देश कितने सरल हैं- केवल दो चीजें: १.) फटे खुर २.) पागुर करने वाले



67

( दृश्य)

पद ४ - ६ के अनुसार कुछ थोड़े से सामान्य शुद्ध पशु: गाय, बैल, भेड़, हरिण, बनैली बकरी, सांबर, नीलगाय और बनैली भेड़।



68

( दृश्य)

अशुद्ध पशु जो अब साधारणतया भोजन के लिए प्रयोग किये जाते हैं वे पद ७ और ८ के अनुसार ऊँट, खरहा, सुअर, और शापान हैं। आपको याद है वह दो निर्देश? जो पशु चिरे वा फटे खुर वाले तथा पागुर करते हैं, वे खाने के लिए उचित हैं। यह स्मरण रखना महत्वपूर्ण है क्योंकि कुछ पशु पागुर तो करते हैं पर उनके खुर चिरे नहीं होते।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



69

उदाहरण के लिए, सुअर के खुर फटे तो होते हैं परन्तु वे पागुर नहीं करते, ये अशुद्ध हैं।

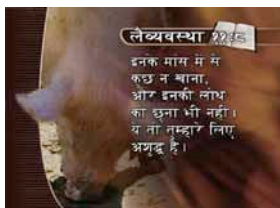
बाइबिल में सुअर के लिए कुछ प्रत्यक्ष निर्देश हैं।



70

( मूलपाठ: लैव्यवस्था ११:७,८ )

"और सुअर, जो चिरे अर्थात फटे खुर का होता तो है परन्तु पागुर नहीं करता, इसलिए वह तुम्हारे लिए अशुद्ध है।

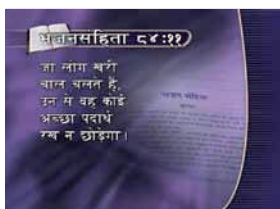


71

इनके मांस में से कुछ न खाना, और इनकी लोथ को छूना भी नहीं ये तो तुम्हारे लिए अशुद्ध है।"

लैव्यवस्था ११:७,८

बहुत से पशु, जिन्हें परमेश्वर ने अशुद्ध कहा है, कूड़ा साफ करने वालों के वर्ग में आते हैं। ये निर्देश देते समय परमेश्वर ने किसी भी अच्छी वस्तु पर प्रतिबन्ध नहीं लगाया। वह जानता है कि कौन से स्वास्थ्यवर्धक हैं और कौन से रोग और बीमारी का कारण हो सकते हैं।



72

( मूलपाठ: भजनसंहिता ८४:११ )

"जो लोग खरी चाल चलते हैं, उन से वह कोई अच्छा पदार्थ रख न छोड़ेगा।"

भजनसंहिता ८४:११

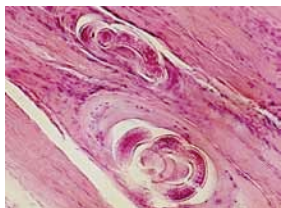
१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



73

सूअर मैल साफ करने वाला पशु है। कूड़ा मिश्रित भोजन सूअर के द्वारा खाया जाता है और वह कुछ ही घंटों में पच जाता है। दूसरी ओर गाय के पास पेचीदा पाचन क्रिया है। मांस में परिवर्तित होने के लिए इसके भोजन को ४८ घंटे लगते हैं। उसकी निष्कास प्रणाली भी जटिल है, इसलिये शरीर के अधिकांश विकार बाहर निकल जाते हैं।



74

सूअर का मांस में प्रायः शरीर में बढ़ने वाला महीन कीड़ा या कीटाणु होते हैं। जब मनुष्य के शरीर में इनके अंडे फूटते हैं तो इनके कृमि आंतों को भेद कर रक्त में प्रवेश करके अन्य भागों में पहुँच जाते हैं। ये कृमि शरीर में अंतर्द्वियों की दीवारों में बिल बना लेते हैं और इनकी संख्या कई गुणा बढ़ जाती है।



75

ये कीटाणु रक्त प्रवाह में प्रवेश करते हैं और शरीर के दूसरे अंगों में पहुँच जाते हैं। इस कीटाणु का रोग एक प्राणनाशक रोग है, जो कीटाणु की खाई गई संख्या पर आश्रित है। प्रायः इस बीमारी को जोड़ों की सूजन या गठिया या जहरीला भोजन समझा जाता है।

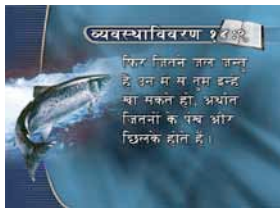


# १५ - समय को पीछे लौटाएँ



76

ममी के परीक्षण से यह पता चला है कि मूसा के समय के लोग भी ट्रिकिना कृमि से पीड़ित थे। परमेश्वर अधिक अच्छा जानता है –इसे छोड़ दीजिए। परमेश्वर ने मछलियों के बारे में भी निर्देश दिए:



77

( मूलपाठ: व्यवस्थाविवरण १४:९, १० )

"फिर जितने जल जन्तु हैं उन में से तुम इन्हें खा सकते हो, अर्थात् जितनों के पंख और छिलके होते हैं।



78

परन्तु जितने बिना पंख और छिलके के होते हैं उन्हें तुम न खाना, क्योंकि वे तुम्हारे लिए अशुद्ध हैं।"

व्यवस्थाविवरण १४:९,१०



79

यह एकदम स्पष्ट है, और फिर से ध्यान दीजिए कि दो निर्देश हैं जिससे कि वह आसानी से याद रहें ।



80

१. उनके पंख हैं, और



81

२. उनके छिलके हैं।

क्या आप पूरे संसार में खाए जाने वाले उन समुद्री जीवों के विषय में सोच सकते हैं जिनके पंख और छिलके नहीं हैं?

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



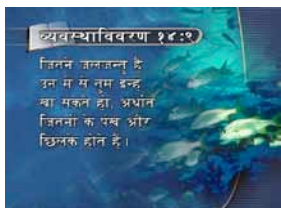
82

लोमालिंडा महाविद्यालय के डा. ब्रूस हाल्सटेड को सरकार के द्वारा कहा गया कि वे सेना के लिए अनुसंधान करें और अपना निर्णय दें कि कौन सी मछली मानव प्राणी के लिए ठीक है और कौन सी जहरीली है।



83

यदि सेना के जवान जहाज के डूबने से कहीं विरानें में असहाय रह जाएँ तो उन्हें पता होना चाहिए कि जीवित रहने के लिए कौन सी मछली वे खा सकते हैं और कौन सी मछली विषैली है। जब उनका कार्य सम्पन्न हुआ तो डॉक्टर हाल्सटेड इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि ३५०० वर्ष पूर्व जो मापदण्ड परमेश्वर ने इस्राएलियों को दिया था उसी का प्रयोग जल और थल सेना को करना है।



84

( मूलपाठ: व्यवस्थाविवरण १४:९ )

"जितने जलजन्तु हैं उन में से तुम इन्हें खा सकते हो, अर्थात् जितनों के पंख और छिलके होते हैं।"

परमेश्वर जानता था कि वे कैसे बने थे और हम कुछ चीजों को क्यों खाएँ और अन्य कुछ चीजों को क्यों न खाएँ।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



85

आप पूछ रहे होंगे, "पक्षियों के विषय में क्या निर्देश हैं?", बाइबिल यह महत्वपूर्ण निर्देश देती है:



86

( मूलपाठ: व्यवस्थाविवरण १४:११,१२ )

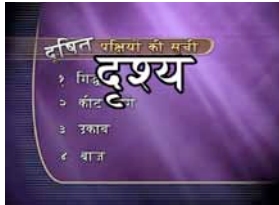
"सब शुद्ध पक्षियों का मांस तो तुम खा सकते हो।



87

परन्तु इनका मांस न खाना..."

पद ११, १२

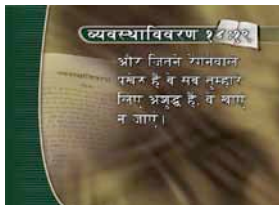


88

( दृश्य)

परमेश्वर उनकी सूची देता है:

गिद्ध, कीट पतंगे, उकाब, बाज, काग, शुतर्मुर्ग, उल्लू, सारस, बगुले, चिमगादड़ और जो इन्हीं की जाति के हैं।



89

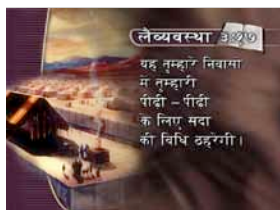
( मूलपाठ: व्यवस्थाविवरण १४:१९ )

और तब परमेश्वर ने कहा, "और जितने रेंगनेवाले पखेरु हैं वे सब तुम्हारे लिए अशुद्ध हैं, वे खाएँ न जाएँ।"

पद १९

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

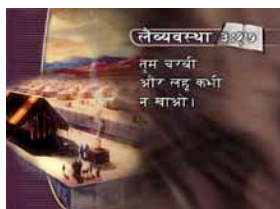
## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



90

( मूलपाठ: लैव्यवस्था ३:१७ )

परमेश्वर ने आगे के निर्देश दिये: "यह तुम्हारे निवासों में तुम्हारी पीढ़ी- पीढ़ी के लिए सदा की विधि ठहरेगी।"



91

तुम चरबी और लहू कभी न खाओ।"

लैव्यवस्था ३:१७



92

धर्मावलम्बी यहूदी आज भी इन निर्देशों का पालन करते हैं। जब वे एक पशु का वध करते हैं, तो वे उसे उलटा लटकाते हैं ताकि उसका लहू बह जाए। तब उस पशु को काटा जाता है और नमक के घोल में डुबाया जाता है ताकि उसका बचा हुआ लोह निकल जाए।



93

चर्बी निकाल दी जाती है और नहीं खाई जाती। वर्षों से लोग यह सोचते थे कि चर्बी और लोह न खाने की आज्ञा केवल एक धार्मिक प्रतिबन्ध था जो परमेश्वर के द्वारा दिया गया था।



94

आधुनिक अनुसंधान परमेश्वर की आज्ञा की बुद्धिमानी को निश्चित करती है।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



95

अब हम जानते हैं कि रक्त में उपद्रव्य, कीटाणु, विषैले तत्व, और शरीर की बेकार चीजें पाई जाती हैं। बहुत सी बीमारियाँ रक्त के द्वारा लगती हैं।



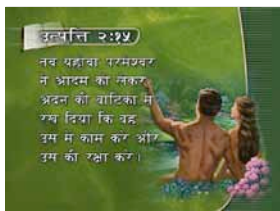
96

हम यह भी जानते हैं कि अधिक मात्रा में पाई जाने वाली चर्बी जो दुग्ध पदार्थों और मांस में पाई जाती है रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाती है। यह कोलेस्ट्रॉल नाड़ियों और हृदय के रोगों का प्रमुख कारक है। यदि मनुष्य अपने सृष्टिकर्ता पर विश्वास करके भोजन का सही चुनाव करें तो कितनी ही बीमारियों से बच सकता है।



97

स्वास्थ्य के लिए व्यायाम  
बाइबिल कहती है कि आदम और हव्वा को बनाने के बाद परमेश्वर ने उन्हें कुछ कार्य करने के लिए दिया था। – कुछ उपयोगी कार्य और व्यायाम:



98

(मूलपाठ: उत्पत्ति २:१५ )

"तब यहोवा परमेश्वर ने आदम को लेकर अदन की वाटिका में रख दिया कि वह उस में काम करे और उस की रक्षा करे।"

उत्पत्ति २:१५

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



99

व्यायाम बहुत सी बीमारियों से शरीर की रक्षा करता है!

निष्क्रिय शरीर विकृत हो जाता है।



100

व्यायाम मांसपेशियों के आकार को और रक्त शिराओं को बढ़ाता है।



101

फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है, और वे कम प्रयत्न के साथ अधिक श्वास लेने में योग्य हो जाते हैं।

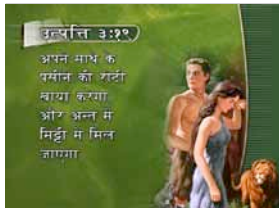


102

हृदय की क्षमता बढ़ती है और प्रत्येक धड़कन के साथ अधिक रक्त प्रवाह होता है। इस प्रकार जीवनदायी आक्सीजन की मात्रा भी शरीर में बढ़ती है और शरीर पूर्णरूप से विकसित हो जाता है। शक्ति द्वारा उत्पन्न की गई आक्सीजन कोशिकाओं तक पहुँचाई जाती है, जो शरीर की सम्पूर्ण दशा को सुधारती है। आदम और हव्वा के पाप करने के पश्चात परमेश्वर ने उनका परिश्रम और कार्यभार बढ़ा दिया था।



## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



103

( मूलपाठ: उत्पत्ति ३:१९ )

परमेश्वर ने कहा, "अपने माथे के पसीने की रोटी खाया करेगा, और अन्त में मिट्टी में मिल जाएगा।"

उत्पत्ति ३:१९

उसने यह भी कहा कि भूमि श्रापित होगी। कांटे तथा ऊंटकटारे उत्पन्न होंगे और "तू उसकी उपज जीवन भर दुःख के साथ खाया करेगा।" अध्याय १७, १८



104

परमेश्वर जानता था कि मनुष्य को व्यायाम की आवश्यकता है और इसकी आवश्यकता केवल उसके शरीर के लिए ही नहीं परन्तु उसे परेशानियों से दूर रखने के लिए भी है। किसी ने कहा "आलसीपन शैतान का कारखाना है।"



105

( मूलपाठ: निर्गमन २०:९ )

परमेश्वर ने कहा, "छः दिन तो तू परिश्रम करके अपना सब काम काज करना।"

निर्गमन २०:९

यदि सब लोग छः दिन परिश्रम करे तो उन्हें व्यर्थ की परेशानियों में फंसने का समय ही नहीं मिलेगा।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



106

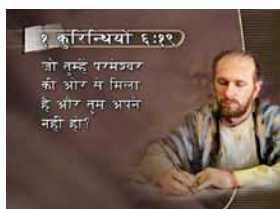
हमारा शरीर पवित्र आत्मा का मन्दिर है। हमारे शरीर की देखभाल का महत्व तभी समझा जा सकता है जब हम यह जाने कि यह परमेश्वर के लिए कितना महत्वपूर्ण है।



107

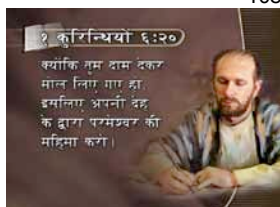
( मूलपाठ: १ कुरिन्थियों ६:१९,२० )

पौलुस प्रेरित ने कहा, "क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्र आत्मा का मन्दिर है, जो तुम में बसा हुआ है,



108

जो तुम्हें परमेश्वर की ओर से मिला है और तुम अपने नहीं हो?



109

क्योंकि तुम दाम देकर मोल लिए गए हो, इसलिए अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो।"  
१ कुरिन्थियों ६: १९,२०



110

सृष्टि के द्वारा और उद्धार के द्वारा मनुष्य परमेश्वर की सम्पत्ति है। परमेश्वर ने हमारे लिए जो मूल्य चुकाया वह कलवरी पर उसके पुत्र का बलिदान था। क्योंकि मनुष्य का उद्धार ऐसा अनन्त मूल्य चुकाकर किया गया है, कि उसे प्रत्येक कार्य में परमेश्वर की महिमा करनी चाहिए।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



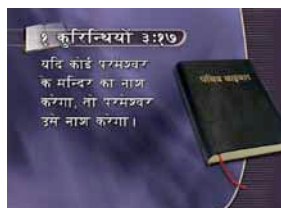
111

( मूलपाठ : १ कुरिन्थियों १०:३१ )

"सो तुम चाहे खाओ, चाहे पीओ, चाहे जो कुछ करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो ।" १

कुरिन्थियों १०:३१

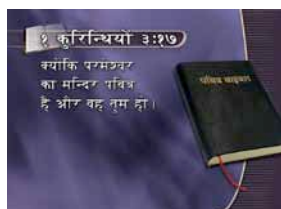
प्रत्येक व्यक्ति जो परमेश्वर से सच्चा प्रेम करता है अपने शरीर को नाश या अपवित्र करने वाली वस्तुओं से अलग रहेगा ।



112

( मूलपाठ: १ कुरिन्थियों ३:१७ )

"यदि कोई परमेश्वर के मन्दिर को नाश करेगा, तो परमेश्वर उसे नाश करेगा ।



113

क्योंकि परमेश्वर का मन्दिर पवित्र है और वह तुम हो ।"

१ कुरिन्थियों ३:१७

आप सोच रहे हैं कि एक व्यक्ति अपने शरीर का किस प्रकार नाश कर सकता है । पौलुस कुछ चीजों की सूची बनाता है जिनको हमें छोड़ने की आवश्यकता है:



114

( मूलपाठ: १ कुरिन्थियों ६:१, १० )

"धोखा न खाओ, न वेश्यागामी, न मूर्तिपूजक, न परस्त्रीगमन, न लुच्चे, न पुरुषगामी,

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

# १५ - समय को पीछे लौटाएँ



115

न चोर, न लोभी, न पियक्कड़, न गाली देने वाला, न अंधेर करनेवाले परमेश्वर के राज्य के वारिस होंगे।"

१ कुरिन्थियों ६:१,१०

बाइबिल की सूची में अनैतिक एवं काम विकृति की आदतें शरीर को अशुद्ध करती हैं। इसकी सूची में पियक्कड़पन भी है।



116

( मूलपाठ: नीतिवचन २०:१)

सुलेमान ने लिखा है, "दाखमधु ठट्ठा करनेवाला और मदिरा हल्ला मचानेवाली है, जो कोई उसके कारण चूक करता है, वह बुद्धिमान नहीं।"

नीतिवचन २०:१



117

( मूलपाठ: नीतिवचन २३:३१-३३ )

और फिर से: "जब दाखमधु लाल दिखाई दे, और कटोरे में उसका सुंदर रंग होता है, तब उसको न देखना;



118

क्योंकि अंत में वह सर्प की नाई डसता है, और करैत के समान काटता है।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



119

तू विचित्र वस्तुएँ देखेगा, और उल्टी - सीधी बातें बकता रहेगा।"

नीतिवचन २३:३१-३३



120

शराब पीना दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। आधे से अधिक मोटर कार दुर्घटना शराब के नशे के प्रभाव में आये चालक या पैदल चलने वाले की गलती से होती है।



121

आधे से अधिक हत्याओं में या तो हत्या करने वाले या चोट को सहने वाला, या फिर दोनों, शराब के नशे में होते हैं!



122

अलकोहल शरीर की विटामिन के प्रयोग की शक्ति खो बैठता है और अलकोहलिक पेय में पाई जाने वाली चीनी ( जैसे कि अधिकतर सॉफ्ट ड्रिंक्स में ) शरीर में संसर्ग दोष से लड़ने की शक्ति को कम कर देती है।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



123

शराबी के यकृत में चर्बी की मात्रा बढ़ जाती है और उसकी यकृत के रोग से मरने की संभावना बहुत अधिक बढ़ जाती है। उसका जीवन लगभग १२ वर्ष छोटा हो जाता है। नए आंकड़ों के अनुसार, दस में से एक व्यक्ति जो पहली बार शराब पीता है उसे शराब की लत लग जाती है।



124

हाल ही में की गई खोज बतलाती है कि शराब के रक्त प्रवाह में पहुँचते ही मस्तिष्क के बहुत से कोष मर जाते हैं और पीने वाले पिता



125

और माताओं के पैदा होने वाले बच्चे न पीने वालों की अपेक्षा अधिक संख्या में अपंग पैदा होते हैं। परन्तु मसीहियों के लिए शराब के प्रयोग के बड़े परिणाम हैं।



126

मसीहियों को शैतान की परीक्षाओं से बचने के लिए अपने मस्तिष्क का पूर्ण रूप से प्रयोग करना चाहिए। उन्हें अपनी इन्द्रियों और विवेक को सदा सजग रखना चाहिए ताकि वे सही और गलत का अन्तर पहचान सकें।



## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



127

जब क्रूस पर सिपाहियों ने उन्हें सिरका पिलाना चाहा था, जो दर्द कम करने के लिये था, तब यीशु ने मूर्च्छित अवस्था में उस नशीली औषध की एक मात्रा पीने से इन्कार कर दिया था।



128

यद्यपि यीशु ने दुखदायी दर्द को सहा, किन्तु मृत्यु तक उन्होंने वह कुछ भी सेवन नहीं किया जो उनके मस्तिष्क को धुंधला कर दें।



129

बहुत सी दूसरी आदतें अच्छे स्वास्थ्य को गंभीर रूप से हानि पहुँचाती हैं। सिगरेट पीने वालों के फेफड़ों के कैंसर से मरने की संख्या सिगरेट न पीने वालों से बहुत अधिक है। और कैंसर तम्बाकू का केवल एक हत्यारा नहीं है। सिगरेट पीने वालों का हृदय रोग से मृत्यु की सम्भावना न पीने वालों से १०३ प्रतिशत या उससे अधिक होती है।



130

और वातस्फिती जैसी बीमारी प्रत्येक वर्ष ५५,००० जाने ले लेती है! तम्बाकू से बनने वाला जहरीला पदार्थ धमनियों के सिकुड़ने का भी कारण है।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



131

इस प्रकार वसा निर्माण एवं धमनियों का पतलापन हृदय को व शरीर के अन्य हिस्सों तक रक्त का प्रवाह कम कर देता है। ऐसा होने पर धमनी में यदि एक सूक्ष्म सा रक्त का थक्का भी आ जाए तो हृदय गति रुक सकती है या लकवा हो सकता है।



132

धूम्रपान करने वाला मनुष्य बुढ़ापे का प्रथम शिकार होता है क्योंकि मस्तिष्क को आक्सीजन पूर्णरूप से प्राप्त नहीं होती है।



133

गर्भवती महिलाएं यदि धूम्रपान करती हैं तो वे अपने बच्चे की रक्तवाहिनियों को हानि पहुँचाती हैं। नवजात शिशुओं की मृत्युदर में धूम्रपान करने वाली महिलाओं के शिशुओं की संख्या २७ प्रतिशत अधिक होती है ॥



134

२००१ में केवल अमेरिका में ही सिगरेट पीने वालों की ५००,००० से भी अधिक मौतें हुई थीं।



135

( मूलपाठ: निर्गमन २०:१३ )

परमेश्वर ने कहा, "तू खून न करना।"

निर्गमन २०:१३

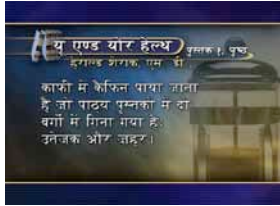
कितने लोग हैं जो खाने पीने और धूम्रपान जैसी चीजों के द्वारा अपनी हत्या कर रहे हैं?

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



136

किसी ने कहा है कि आत्महत्या करने का सबसे साधारण हथियार चाकू, कांटा, और चम्मच है। तब भी हम प्यालों और बोतलों को भी उसमें जोड़ सकते हैं!



137

"काफी में कैफिन पाया जाता है जो पाठ्य पुस्तकों में दो वर्गों में गिना गया है: उत्तेजक और ज़हर।

हेराल्ड श्रेयाक, एम. डी. यू एण्ड योर हेल्थ, पुस्तक १, पृष्ठ ४१३



138

चाय और कोला पेय में भी कैफिन पाया जाता है। ये सब पेय अब हृदय रोग से संबधित है। स्नायु अव्यवस्थित हो जाते हैं, और मूत्राशय में कैंसर हो जाता है।



139

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो कैफिन का इन्जेक्शन लेने दूसरे कमरे में कुछ ही घन्टे बाद बार-बार जाता है तो आप उसे उसका अभ्यस्त कहते हैं। परन्तु कितने ऐसे हैं जो ऐसा काफी और कोला पेय के साथ कर रहे हैं



140

सच्चे संयम का अर्थ है उन वस्तुओं से परहेज करना जो नुकसानदायक है, और उसका सही मात्रा में प्रयोग करना जो अच्छा है।

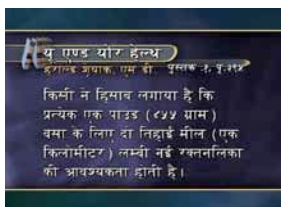
## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



141

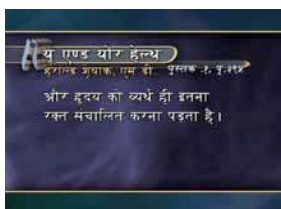
कुछ लोग लाभदायक पदार्थों का भी अत्यधिक प्रयोग करने लगे हैं!

संसार के कई भागों में यह भी लोगों के लिए स्वास्थ्य समस्या बन गई है।



142

"किसी ने हिसाब लगाया है कि प्रत्येक एक पाउंड (४५५ ग्राम) वसा के लिए दो तिहाई मील (एक किलोमीटर) लम्बी नई रक्तनलिका की आवश्यकता होती है।



143

और हृदय को व्यर्थ ही इतना रक्त संचालित करना पड़ता है।"

हेराल्ड श्रेयाक, एम. डी., यू एण्ड योर हेल्थ, पृ. १, पृ. ३९५



144

अधिक वजन वाले व्यक्तियों के हृदय, गुर्दे, यकृत, और फेफड़ों को अधिक काम करना पड़ता है। अधिक वजनी व्यक्तियों को सोलह बीमारियों को सहन करना पड़ता है। जब कि उनके पतले मित्रों के साथ यह बात नहीं है।

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



145

परमेश्वर हम से चाहता है कि हम अपने शरीर की देखभाल करें ताकि हम उसकी अच्छाई के लिए अपने जीवन का आनन्द ले सकें।

वह हमसे चाहता है कि हम उत्तरदायी, नैतिक, आनन्दायक लोग हों। वह हमसे चाहता है कि हमारे पास बहुतायत से जीवन हो। हमारा कितना लम्बा और कितना स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जियेंगे यह उसके आदेश का पालन करने पर निर्भर है।



146

विश्राम और शैथिल्य

यीशु छुट्टियों में और तनाव से छुटकारा पाने में विश्वास करते थे। लोगों की भीड़ के साथ कठिन दिन बिताने के बाद यीशु ने अपने शिष्यों से कहा,



147

( मूलपाठ: मरकुस ६:३१ )

"तुम आप अलग किसी जंगली स्थान में आकर थोड़ा विश्राम करो।"

मरकुस ६:३१

यीशु चाहते हैं कि हम कार्य को विश्राम और शैथिल्य के साथ संतुलित रखें।

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



148

इसलिए उसने हमें सब्त दिया। परमेश्वर जानता है कि हमें अपनी समस्याओं और अपने कार्यों को भूल कर उसके साथ समय बिताने की आवश्यकता है।



149

आपका व्यस्त कार्यों से विश्राम करने का समय मरुस्थल में नहीं हो सकता, जो भी ऐसा करना वर्ष के निश्चित समय में विश्रामदेय हो सकता है। आप शायद पहाड़ों में एकान्त स्थल में, जहाँ पेड़ और गहरी झीलें हों और आप के व्याकुल हृदय को शान्त कर सकती हों, जाना चाहें।



150

जैसा भी हो, आपको इतनी भीड़ और शोर मचाने वाले शहरों से दूर एक जगह तलाश करना आवश्यक है। यदि आप थोड़ा मनोरंजन कर सकते हैं, तो और भी अच्छा है।



151

हाँ, परमेश्वर आप से चाहता है कि आप के पास यहाँ छोटा सा स्वर्ग हो और नई बनी पृथ्वी पर रहने के लिए आप तैयार हों जहाँ सब बीमारियाँ और विपत्तियाँ हमारी संसार से हमेशा के लिए दूर हो जाए।

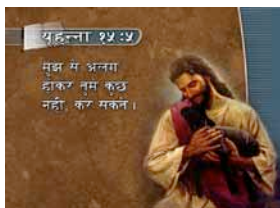


## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



152

"मेरे लिए यह बहुत अच्छी बात है।" आप कहते हैं। मैं वहाँ रहना चाहता हूँ, परन्तु मेरी कुछ आदतें हैं जिनसे मैं तुरंत निकल नहीं सकता। आज आपके लिए अच्छा संदेश है। परमेश्वर आप से यह आशा नहीं करता है कि आप स्वयं इसे करें।



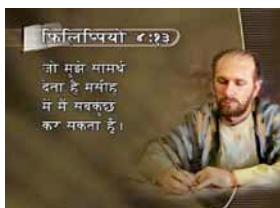
153

( मूलपाठ: यूहन्ना १५:५ )

वास्तव में, यीशु ने कहा, "मुझ से अलग होकर तुम कुछ नहीं कर सकते।"

यूहन्ना १५:५

अपनी शक्ति के द्वारा हम गलत आदतों से निकल नहीं सकते। हमारा उद्धारकर्ता हमारे साथ है, हमारी सहायता करने के लिए। पौलुस इस भेद को जानता था।



154

( मूलपाठ: फिलिप्पियो ४:१३ )

उसने कहा, "जो मुझे सामर्थ देता है मसीह में मैं सब कुछ कर सकता हूँ।"

फिलिप्पियो ४:१३

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



155

एक महिला ऐसी सभाओं में आती रही थी। एक शाम जब पादरी साहब उससे मिले तो वे उससे परमेश्वर के परिवार में लौटने की बात करने लगे। उसकी आंखें चमक उठीं जब उसने उत्तर दिया, "मैं चाहती तो हूँ परन्तु मैं कर नहीं सकती। मैं धूम्रपान करती हूँ।" उसने उसे उसके नाम से पुकारा और कहा, "क्या आप विश्वास करती हैं कि यीशु चाहता है कि आप इस आदत पर विजय प्राप्त करें?" "ओह, हाँ मैं विश्वास करती हूँ। परन्तु मैं कर नहीं सकती मैं बहुत कमजोर हूँ।" उसने कहा, "क्या मैं बाइबिल के पद पढ़ सकता हूँ?" उसने अपनी बाइबिल खोलकर १ यूहन्ना ५:१४ निकाला,

"उसमें हमारा यही विश्वास है कि यदि हम उसकी इच्छा के अनुसार कुछ मांगते हैं, वह हमारी सुनता है।" पादरी ने मरियम से पूछा "क्या आप धूम्रपान करना छोड़ सकती हैं?" "नहीं।" उसने उत्तर दिया। "ठीक है, क्योंकि बाइबिल कहती है, कि उसमें हमारा यही विश्वास है। इसलिए विश्वास कहाँ है?" उसने उत्तर दिया, "उसमें" (प्रभु में)

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ



156

उसने एक बार और वह पद पढ़ा, यह जोड़ते हुए:  
"यदि हम उसकी इच्छा के अनुसार कुछ मांगते हैं,  
केवल धूम्रपान छोड़ने के विषय को छोड़कर तो वह  
हमारी सुनता है।" मरियम की ओर मुड़कर उसने पूछा,  
"क्या आप मुझे अपनी बाइबिल में यह लिखने के लिए  
दे सकती हैं?" "नहीं, नहीं" उसने कहा, "मैं बाइबिल  
बदलना नहीं चाहती।" पादरी ने कहा, "क्या यह  
आपके लिए परमेश्वर की इच्छा के अनुसार है कि  
आप धूम्रपान करना छोड़ दें?"

"हाँ, यह है," उसने उत्तर दिया।

"तब क्या आप विश्वास के साथ यीशु से शक्ति मांग  
सकती हैं जो उसने प्रतिज्ञा की थी?" "ओह हाँ," उसने  
उत्तर दिया। "मैं विश्वास करती हूँ मैं कर सकती हूँ।"  
"मेरे पास एक और प्रश्न है। धूम्रपान छोड़ने के लिए  
आप कब इस शक्ति को प्राप्त करेंगी? क्या एक सप्ताह  
में, एक महीना, तीन महीने में? आप कब इस शक्ति को  
प्राप्त करेंगी?" उसने तब अपनी बाइबिल खोलकर  
यूहन्ना १:१२ निकाला और पढ़ा, "परन्तु जितनों ने उसे  
ग्रहण किया, उसने उन्हें परमेश्वर की संतान होने का  
अधिकार दिया। यीशु को ग्रहण करना अधिकार को  
ग्रहण करना है।" उसने पढ़ना जारी रखा। "अब आज

१५ - समय को पीछे लौटाएँ

## १५ - समय को पीछे लौटाएँ

रात हमने देखा कि आप यीशु में विश्वास कर सकती हैं। हमने देखा कि उसकी इच्छा के अनुसार जो कुछ भी हम मांगते हैं वह हमें देता है और हम जानते हैं कि यह उसकी इच्छा है कि आप धूम्रपान करना छोड़ दें हमने अच्छी तरह देखा कि जब आप उसको प्राप्त कर लेंगी, तो उसकी शक्ति को भी प्राप्त कर लेंगी।"



157

उसकी सहायता से आप बहुत लम्बा स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। एक प्रसन्नतापूर्ण जीवन यहाँ और फिर नई बनी पृथ्वी पर अनन्त जीवन का आनन्द ले सकते हैं। यीशु के पास पहुँचिए –वह आपके पास पहुँच रहे हैं!