

ஆரோக்கியத்தின் வர்த்தகம்

அஸ்திபார சத்தியம் தொகுப்பு 4

பீட்டர் டான்

© பதிப்பு உரிமை 2008 பீட்டர் டான் சுவிசேஷம். எல்லா உரிமைகளும் முன்பதிவு செய்யப்பட்டவை. பதிப்பாளரின் அனுமதியை வரிவடிவில் பெற்றாலன்றி இப்புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பிறமொழியாக்கம் செய்யவோ, துண்டு பிரசுரம் செய்யவோ, நகல் எடுக்கவோ, அச்சிடவோ, வேறு எவ்விதத்திலும் பயன்படுத்தவோ கூடாது.

இந்தப் புத்தகத்தின் pdf நகல் ஒன்றின் விலை A\$10. விலை கொடுத்த இப்புத்தகத்தை வாங்க முடியாதவர்கள், ஆசீர்வதிக்கப்படவும் ஆவிக்குரிய வாழ்வில் வளரவும், இதை இலவசமாக கொடுக்கிறோம். எங்களது ஊழியம் தொடர்ந்து நடைபெற, உங்களால் முடிந்த பொருளாதார உதவியை நன்கொடையாக அனுப்புங்கள்.

உங்களது நன்கொடைகளை paypal வழியாக elshaddai@bigpond.comக்கு அனுப்புங்கள். வேறு எந்த வழியிலும் உங்களது நன்கொடைகளை அனுப்ப தொடர்புகொள்ளவேண்டிய முகவரி:

Peter Tan Evangelism
PO Box 27
Belconnen
ACT 2616, Australia.

Tel.: 00614 17755613
Email: elshaddai@bigpond.com

முகவுரை

ஆரோக்கியத்திற்கான விதிகளை விளங்கிக்கொள்ளாததினால், சுகத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட அநேகர், பின்பு அதை இழந்துவிடுகின்றனர். மற்றவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக ஜெபத்தை நாடிவந்தாலும் சுகம் பெற்றுக்கொள்ளவில்லை, ஆரோக்கியத்தை இன்னும் அனுபவிக்கவும் இல்லை. சுகமளிக்கும் ஊழியத்தைப் பெற்றிருக்கும் அநேக ஊழியர்களும் வியாதிப்படுகின்றனர். எப்பொழுதாவது சுகவீனப்படுவது ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய ஒரு நிலை.

சுகமாகுதலுக்கான விதிகளைக் கண்டறிவது மாத்திரமல்ல, ஆரோக்கியத்துக்கான விதிகளைக் கண்டறிவதும் கிறிஸ்துவின் சரீரத்தில் மிகப்பெரிய தேவையாகும். வியாதிப்பட்டு சுகமடைவதை விட, ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதே சாலச் சிறந்ததாகும். இயேசு இந்த பூமியில் தன் ஊழியத்தைச் செய்தபோது, அவர் வியாதிப்படவே இல்லை. அவரே நம்முடைய முன்மாதிரி.

வேதத்தில் காணப்படும் ஆரோக்கியத்திற்கான அடிப்படை விதிகளை இந்தப் புத்தகத்தில் வெளிச்சமிட்டுக் காட்ட விரும்புகிறோம். இவைகளை நீங்கள் அப்பியாசிக்கும் போது, மிகப்பெரிய அளவிளான ஆரோக்கியத்தை இது உங்களுக்கு கொண்டுவருவதாக.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உங்கள் ஆத்துமா வாழ்கிறதுபோல, நீங்கள் வாழ்ந்து சுகமாயிருக்கும்படி உங்களை வாழ்த்துகிறேன் (3 யோவா. 2).

பாஸ்டர் பீட்டர் டான்

அத்தியாயம் 1 தேவனுடைய சித்தம்

தன்னுடைய பிள்ளைகள் எல்லாரும் பூரண சுகத்தை அனுபவிக்க வேண்டுமென்பதே, தேவனுடைய பூரண சித்தமாயிருக்கிறது. சுகமாக்கப்படுவது ஆச்சரியமானது. ஆனால், வியாதிப்படாமலே ஆரோக்கியத்தோடு இருப்பது அதைவிட ஆச்சரியமானது. இஸ்ரவேலர் களுக்கு தேவன் வாக்குப்பண்ணின பழைய உடன்படிக்கையின் ஒரு பகுதியே ஆரோக்கியமாகும். வியாதியை உன்னிலிருந்து விலக்குவேன் என்று தேவன் சொல்லியிருந்தார் (யாத். 23:25). இஸ்ரவேலர்கள் சுகவீனத்திலிருந்து விடுதலையை அனுபவிக்க வேண்டியதாயிருந்தது – தெய்வீக சுகம் அவர்களுடைய சிலாக்கியமாயிருந்தது. உபாகமம் இருப்பதெட்டாம் அதிகாரத்தில் இந்த உடன்படிக்கை இன்னும் அதிகமாக விவரிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

காயு சுகமாயிருக்கும்படி ஜெபித்ததை அப்போஸ்தலனாகிய யோவான், காயுவுக்கு எழுதுகையில், தேவனுடைய சித்தத்தை வெளிப்படுத்துகிறார் (3 யோவா. 2). ஆரோக்கியத்தோடு இருப்பது என்பது தற்செயலான ஒன்று அல்ல. அது ஒருவர் வியாதிப்படும்போது பாராட்டப்படுவதும் மற்ற நேரத்தில் சும்மா எடுத்துக்கொள்ளப்படக் கூடிய ஒன்றும் அல்ல. ஆரோக்கியம் என்பது உருவாக்கப்படுவதும், பராமரிக்கப்படுவதும், மற்றும் ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்தை ஆளுகை செய்யக்கூடிய விதிகளை இணக்கமாக கடைப்பிடிப்பதன் விளைவும் ஆகும். ஒரு மண்டலத்தில் அலட்சியம் காட்டுவது சமநிலையை தடுமாறச்செய்யும்.

ஆவி, ஆத்துமா, மற்றும் சரீரத்தின் சமச்சீர்நிலை

ஆவி, ஆத்துமா, சரீரம் இவை ஒன்றில் நடந்துகொண்டிருப்பது, மற்ற இரண்டு பகுதிகளையும் பாதிப்பது பொதுவான அனுபவம் ஆகும். சரீரத்தில் உள்ள களைப்பு, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவதைப் பாதிக்கும். கோப எண்ணங்கள் அல்லது மனச்சோர்வு நம்முடைய பசியுணர்வை பாதிக்கும். ஆவிக்குரிய சமாதான குறைவு, நம்முடைய ஆத்துமாவில் கலக்கத்தை உண்டாக்கும். ஆவி மண்டலம்தான், இந்த மூன்றிலும் உயர்ந்த ஆதிக்கம் செலுத்தும் செல்வாக்கை உடையது. ஆயினும், ஆத்துமா மற்றும் சரீரத்தின் செல்வாக்கு அலட்சியம் செய்யப்படக் கூடியது அல்ல.

ஏசாவின் சரீரத்திலுண்டான பசி, அவனுடைய சேஷ்டபுத்திரபாகத்தின் மதிப்பைக் காணக் கூடாமல் அவனை குருடாக்கிற்று (ஆதி. 25:29–34). அநேக கிறிஸ்தவர்கள் தங்கள் இயற்கையான ஆசைகளின்படி அவசரமான குருட்டுத்தனமான முடிவுகளை எடுத்துள்ளனர். தேவனுடைய வல்லமையை தவறாக பயன்படுத்தி, தன் சரீர பசியை ஆற்றிக்கொள்ள இயேசு சாத்தானால் சோதிக்கப்பட்டார் (மத். 4:2, 3). அந்த சோதனையின் பலம், இயேசு உணர்ந்த சரீரப் பசியினால் பெரிதாக்கப்பட்டது.

கணவனும், மனைவியும் உபவாசத்திற்காகவும் ஜெபத்திற்காகவும் தங்களின் இருவர் சம்மதத் தோடும், எப்படி பாலுறவிலிருந்து விலகியிருக்கலாம்? என்று பவுல் கொரிந்தியருக்கு எழுதுகையில் பேசுகிறார் (1 கொரி. 7:4, 5). எனினும், சாத்தான் அவர்களை சோதிக்கத் தருணம் எடுத்துக்கொள்ளாதபடி, அதற்கப்புறம் அவர்கள் மறுபடியும் கூடிவாழ வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்துகிறார். ஆவிக்குரிய வாஞ்சைகள் எப்படி பாலுணர்வு விருப்பங்களைக் கட்டுப்படுத்தவும், மேற்கொள்ளவும் முடியும் என்பதை நாம் இங்கு காண்கிறோம். ஆவி மனிதன் சரீரத்தின் மேல் ஆதிக்கத்தை எடுக்க முடியும். ஆனால், சரீரம், ஆவியின் சமநிலைச்சீர் பற்றி நாம் தெரிந்துகொள்வது அவசியமாகிறது – கணவனும், மனைவியும் மறுபடியும் கூடிவாழ்வதின் அவசியம், சாத்தான் அவர்களை சோதிக்காமல் இருப்பதற்காகவே.

எப்பாப்பிரோதீத்து, தன் சரீரத்திற்கு சரியான இளைப்பாறுதல் தேவை என்பதை விளங்கிக் கொள்ளாததினால் வியாதிப்பட்டான் (பிலி. 2:27, 30). தூக்கத்தின் இயற்கை விதியை அவன் மீறினான். அவனுடைய சரீரம் பெலவீனமடைந்து அவன் சுகவீனமடைந்தான். அநேக தேவ மனிதர்கள், உற்சாகம் மேற்கொள்வதினால், அதிக வேலை செய்து தங்கள் சரீரத்தை சேதப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள், தாங்கள் உயிரோடு எழுப்பப்பட்ட சரீரத்தை இன்னும் பெற்றுக்கொள்ளவில்லை என்பதை மறந்துவிடுகிறார்கள். மாறாக, காலாகாலங்களில் இயற்கையான வரையறைக்கு மேலாக செயல்பட தேவனே அனுமதிக்கிறார் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். மோசே, தண்ணீரும், உணவும் இல்லாமல் நாற்பது நாள் வாழ்ந்தார் (யாத். 9:9). அவர் ஒருவேளை தூக்கம் இல்லாமலும் இருந்திருக்கக் கூடும்.

ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்தின் சமச்சீர்நிலையை அறிந்துகொள்வதே ரகசியம். சரீர விதிகளின் படி நடக்கவும், அதை மீறவும் எவ்வப்பொழுது தேவன் அனுமதிக்கிறார் என்பதை ஆவியானவரின் பகிர்ந்தளித்தலினால் நிதானிக்க, தேவனோடு நெருக்கமான உறவை வளர்த்துக்கொள்வது நமக்கு அவசியமாகிறது. அது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட சூத்திரமல்ல. அது ஒரு உறவு.

இது சம்மந்தமாக, தேவ ஊழியர்கள், எவ்வளவு நேரத்தை தம் குடும்பத்தோடு செலவழிக்க வேண்டும் என்று நிதானிக்கத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். குருட்டுத் தனமான ஆர்வத்தினால், அலட்சியம் செய்யுமளவிற்கு குடும்பத்தை பலியாக்குவது, தியாகமான செயலல்ல. அது முட்டாள்தனம். மாறாக, உங்களுடைய எல்லா நேரங்களையும் அவர்களோடு செலவழித்து, தேவனுடைய அழைப்பையும் ஊழியத்தையும் அலட்சியம் செய்வது என்பது, தேவனுக்கும் மேலாக குடும்பத்தை வைப்பது ஆகும். அது விக்கிரக ஆராதனையே. அதற்கு திறவுகோல் யாதெனில், ஆவிக்குரியவைகளையோ அல்லது இயற்கையானவைகளையோ அலட்சியம் செய்வதல்ல. ஆனால், இரண்டுக்குமிடையில் சமச்சீர்நிலையை காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சரியான சமச்சீர்நிலையின் பயன்கள்

அலுவலக சம்மந்தமான வேலை செய்யும் அதிகமான மக்களுக்கு, போதுமான சரீர உடற்பயிற்சி கிடைப்பதில்லை. அதினால் அதிகமானவர்கள் தங்களது வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில், முதுகுவலியை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள். சில கிறிஸ்தவர்கள் தாங்கள் இன்னும் பூத உடலில்தான் வாழ்கிறார்கள் என்றும், அது இரவும் பகலும் அலுவலக சூழலில் முடக்கப்படுவதற்கு வடிவமைக்கப்பட்டதல்லவென்றும் மறந்து விடுகிறார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் வெறும் அரைமணி நேர நடைப்பயிற்சி, சுகத்திற்காக தேவனை நோக்கிக் கதறுவதை விட அதிகமான விடுதலையைக் கொண்டுவரும்.

அதிகமான நேரத்தை சரீர சம்மந்தப்பட்ட மண்டலத்தைக் குறித்த கவலையில் செலவழிக்க வேண்டுமென்று நான் பரிந்துரைக்கவில்லை. ஆனால், இன்னும் அவர்கள் உயிர்த்தெழுந்த சரீரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளவில்லை என்ற உண்மையைக் குறித்த விழிப்புணர்வை, கிறிஸ்தவர்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். தேவன் தமது மகிமைக்காகப் பயன்படுத்தும் வகையில், அவர்கள் தங்கள் சரீரத்தைக் கட்டுக்கோப்பாகவும், தகுதியாகவும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆகையால் அவர்கள் வாரத்திற்கு பல நாட்கள், கொஞ்ச நேரமாவது அதற்காக செலவிட வேண்டும்.

என்னுடைய முழு மனது மற்றும் ஆவியின் கவனத்தைச் செலுத்தக் கூடிய செயல் திட்டங்களை நான் பொறுப்பெடுத்துக் கொண்ட நேரங்களுண்டு. மிக அதிக கவனத்தோடு பல மணி நேரங்கள் வேலை செய்த பிறகு, அந்த செயல்திட்டத்திலிருந்து ஒரு இடைவேளை எடுத்து நடைப்பயிற்சி செய்வேன். நான் திரும்ப அந்த செயல்திட்டத்தைத் தொடர வரும் போது, மீண்டும் புதுப்பிக்கப்பட்டதுபோல ஒரு புத்துணர்ச்சியையும் புதுபெலனையும் என் ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்தில் உணர்வேன்.

சில நேரங்களில் என்னுடைய கற்பனையின் எல்லைக்கு மீறிய இறையியல் கோட்பாடுகளுடன் நான் போராடியிருக்கிறேன். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் ஒரு நீண்டதூர நடைப் பயிற்சிக்குப் பின்பு நான் திரும்பி வந்து, என்னுடைய இருதயத்தின் தியானங்களைப் புரிந்து கொள்ள வகை தேடுவேன். நம்முடைய மாம்ச சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது மாத்திரமே, நம்முடைய ஆவியும், ஆத்துமாவும் முழுமையான ஆற்றலை அடைய முடியும். அதேபோல், ஆவியும் ஆத்துமாவும் நன்றாக இருந்தால்தான் சரீரமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்திற்கிடையில் ஒரு சிக்கலான இணைப்பு இருப்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

இயேசுவின் சமச்சீர்நிலையான வாழ்க்கை

இயேசு அவருடைய அதிகமான நேரத்தை நடந்தே கழித்தார் என்று இயேசுவின் வாழ்வைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி காண்பிக்கும். அவர் நடந்து சென்ற பட்டணங்கள், கிராமங்களுக்கிடையேயான தூரம், சில மைல்களிலிருந்து 60 மைல்கள் வரைக்கும் இருந்தது. அதோடு கூட, அவர் அடிக்கடி ஜெபிக்கும்படியாக ஒலிவ மலை மேல் ஏறினார் – இரண்டாயிரத்து எழுநூற்று இருபத்து மூன்று அடி உயரம். அவருடைய சீஷர்களுக்கு அவர் கொடுத்த அநேக போதனைகள், அவர்கள் ஒரு பட்டணத்திலிருந்து இன்னொரு பட்டணத்திற்கு நடந்து செல்லும்போது கொடுக்கப்பட்டன.

இயேசு தனித்துச் சென்று இளைப்பாறுவதின் அவசியத்தை உணர்ந்திருந்தார். அவருடைய சீஷர்கள் ஊழியத்தில் அதிக வேலையாயிருந்த ஒரு சமயம், இயேசு அவர்களிடம் வனாந்தரமான ஓரிடத்தில் தனித்துச் சற்றே இளைப்பாறும்படி போவோம் வாருங்கள் என்றார் (மாற். 6:31). மக்கள் கூட்டம் அவர்களைப் பின் தொடர்ந்தது, ஆனாலும் மக்கள் கூட்டம் கூடும் முன் அவர்கள் கொஞ்ச நேரத்தைத் தங்களுக்கென்று எடுத்துக்கொண்டார்கள் என்று வேதம் சொல்கிறது (மாற். 6:32). அவர்களை போஷித்த பின், இயேசு மக்களை அனுப்பிவிட்டு, ஜெபிக்கும்படி மலைமேல் ஏறினார் (மாற். 6:46).

எப்படித் தனித்திருந்து ஜெபிப்பது என்பதை இயேசு அறிந்திருந்தார். கெத்செமனே தோட்டத்தில் அவர் வழக்கமாய் ஜெபித்து வந்த ஒரு விருப்பமான இடம் அவருக்கிருந்தது (யோவா. 18:1, 2). இயேசு கேட்டிருந்தால், எந்த நேரத்திலும் திறந்துகொடுக்க அநேக வீடுகள் இருந்திருக்கும், ஆனாலும் தோட்டத்தில் ஜெபிப்பதால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும் என்று இயேசு அறிந்திருந்தார். பரிசுத்த ஆவியானவரின் வழிநடத்துதலைப் பின்பற்றி, ஒரு சமச்சீரான வாழ்வை இயேசு வாழ்ந்தார். அவருடைய ஆவிக்குரிய வாழ்க்கை மேலோங்கி இருந்தபோதிலும், அவர் தன்னுடைய சரீரத்தை அலட்சியம் பண்ணவில்லை.

இந்த பிரபஞ்ச இரட்சணிய திட்டத்தின் மத்தியிலும், இயேசுகிறிஸ்து சிலுவையில் மரித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, மரியாளின் தேவைகளுக்காக தானே அக்கறை காட்டியது மிகவும் ஆச்சரியமானது (யோவா. 19:26, 27). அந்த நாள் முதல் யோவான் மரியாளை தன் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றான்.

ஆரோக்கியம் இசைவிலிருந்து துளிக்கிறது

சரீர உடற்பயிற்சி குறைவான பிரயோஜனமுள்ளது; ஆனால், தேவபக்தியானது எல்லா வற்றிலும் பிரயோஜனமுள்ளது என்று பவுல் சொல்கிறார் (1 தீமோ. 4:8). இங்கு அவர் உடற்பயிற்சியைக் குறைத்து மதிப்பிடவில்லை. ஆனால், சரீர சம்மந்தமான எல்லா காரியங்களும் இம்மைக்குரியது என்று பவுல் குறிப்பிடுகிறார். நல்ல சரீர அமைப்பை நிர்வகிப்பதின் நோக்கம், நாம் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து, ஆண்டவரை இன்னும் அதிகமாய் சேவிப்பதற்கே. இது வெறும் அழகான வெளித்தோற்றத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கோ அல்லது சரீரப் பிரகாரமான நன்கொடை, வெகுமதிக்கோ அல்ல. இந்த வாழ்க்கையில் நம்முடைய கிறிஸ்தவ இலட்சியங்களும், நோக்கங்களும் நித்தியத்தைச் சம்மந்தப்பட்டவைகளே.

தேவபக்தியானது எல்லாவற்றிற்கும் பிரயோஜனமுள்ளது. உண்மையான தேவபக்தி ஆவி, ஆத்துமா, சரீரம் ஆகிய மூன்று மண்டலங்களிலும் சமச்சீர்நிலையைக் கண்டுபிடிக்க நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, மனிதனை மாமிச சரீரத்தோடு உண்டாக்கியதே தேவன்தான். தேவபக்தியானது ஆவி மண்டலத்தில் மாத்திரமல்ல, இயற்கை மண்டலத்திலும் பிரயோஜனத்தைக் கொண்டுவருகிறது. ஆவியானவரால் நிரப்பப் பட்ட மனிதன் மாத்திரமே ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்தின் இசைவை சமச்சீர்நிலைப்படுத்த அறிவான். ஜென்ம சபாவ மனிதனோ, ஒன்று சிந்தனை மண்டலத்திலோ அல்லது இயற்கை மண்டலத்திலோ அதிக முக்கியத்துவத்தை வைப்பான். இது பேரழிவுக்கேதுவான விளைவு களைக் கொண்டுவரும்.

தெய்வீக ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதும் பேணிக் காப்பதும் ஆவி, ஆத்துமா, சரீர மண்டலங்களை இயக்கும் விதிகளை புரிந்துகொள்வதின் அடிப்படையிலேயே இருக்கும். ஒரு கிறிஸ்தவன் கொடுக்கக் கூடிய மிகப்பெரிய சாட்சி சுகமானதைப் பற்றியது – வியாதியிலிருந்து முற்றிலும் விடுதலை – பரிசுத்த ஆவியானவரின் வல்லமையால்.

அத்தியாயம் 2

ஆவி மண்டலத்தைப் பற்றிய விதிகள்

மனிதனுடைய ஆவி, அவனுடைய சரீரத்தையும், ஆத்துமாவையும் ஆளுகை செய்யும்படி படைக்கப்பட்டது. உண்மையாகவே, மனிதனுடைய ஆவி இல்லாவிட்டால், அவனுடைய சரீரம் செத்ததாயிருக்கும் (யாக். 2:26). தேவன் மனிதனைப் படைத்தபோது, மனிதனின் சரீரம் – பூரணமானதாய் இருந்தாலும் – ஆண்டவர் தம்முடைய ஆவியை ஊதும் மட்டும் ஜீவனில்லாததாயிருந்தது, பின்பு மனிதன் ஜீவாத்துமாவானான் (ஆதி. 2:7). மனிதனுடைய ஆவி இராஜாவைப்போல் ஆளுகை செய்யும்படியாகவும், ஆத்துமா பிரதம மந்திரியைப் போலும், சரீரம் வேலையாளைப்போலவும் படைக்கப்பட்டது.

இந்த மென்மையான ஒழுங்கு, ஆதாமும் ஏவாளுமும் பாவம் செய்தபோது கலைக்கப் பட்டது. விழுந்துபோன மனிதன் மாம்சம் மற்றும் சிந்தனை மண்டலங்களால் இன்று ஆளுகை செய்யப்படுகிறான். இயேசுவினுடைய இரத்தத்தின் பாதுகாப்பு இல்லாமல், ஆவி மண்டலத்திற்குள் நுழைய முயற்சிசெய்து சிலர், சாத்தானுடைய ஆவி மண்டலத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். ஒரு மனிதன் மறுபடியும் பிறக்கும்போது, பரிசுத்த ஆவியானவர் அவனுக்குள் புதிய ஆவியைக் கொடுக்கிறார். அதினால் தேவன் மனிதனை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினாரோ, அப்படியே மேற்கொள்ளும் ஆவி உடையவனாக பழைய நிலைக்கு கொண்டுவரப்படுகிறான்.

மனிதனின் வீழ்ச்சி

நன்மை தீமை அறியும் விருட்சத்தின் கனியைப் புசிக்கும் நாளில் சாவாய், என்று தேவன் ஆதாமுக்குச் சொல்லியிருந்தார் (ஆதி. 2:17). பழைய ஏற்பாடு எழுதப்பட்ட மூலபாஷை யாகிய எபிரெய் பாஷையிலே, இந்த வசனத்தைப் பற்றி இன்றும் தெளிவான படத்தைக் காணலாம். வேதத்தைப் பற்றிய 'யங்'-ன் அட்சர மொழியாக்கம், ஆதியாகமம் இரண்டாம் அதிகாரம் பதினேழாம் வசனத்தை இவ்வாறாக மொழிபெயர்க்கிறது.

“நன்மை தீமை அறியும் விருட்சத்தின் கனியைப் புசிக்க வேண்டாம், நீ அதைப் புசிக்கும் நாளிலே சாவதிலே நீ சாவாய்”

‘சாவதற்கு’ இரண்டு எபிரெய் வார்த்தைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று நிகழ்காலத்தில் இருக்கிறது, மற்றொன்று எதிர்காலத்திலிருக்கிறது. ஆதாம் அந்தக் கனியைப் புசிக்கும் நாளில் ஆவிக்குரிய நிலையில் சாகிறான் (நிகழ்காலம்) என்று தேவன் சொல்லியிருந்தார். இப்படி ஆவிக்குரிய நிலையில் சாவதினால், சரீரப்பிரகாரமாகவும் சாவான் (எதிர்காலம்). ஆதாம் பாவம் செய்த நாளில் ஆவிக்குரிய நிலையில் மரித்தான். ஆனால், அவன் சரீரப்பிரகாரமாக தொளாயிரத்து முப்பது வருஷம் வாழ்ந்தான் (ஆதி. 5:5).

ஆவிக்குரிய மரணமே சரீர மரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. ஆதாமுடைய ஆவி தேவனோடுள்ள தொடர்பிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்ட அதே நேரத்தில், அவனுடைய ஆத்துமா விற்குள்ளும் புத்திக்குள்ளும் ஏதோ ஒன்று சம்பவித்தது, அது அந்தகாரப்பட்டது. தேவனுடைய ஜீவனுக்கு அந்நியரானதினால், புத்தியில் அந்தகாரப்பட்ட நிலைமை எல்லா தலைமுறைகளுக்கும் தொடர்ந்து வருகிறது (எபே. 4:18). ஆதாம் பாவத்தில் விழுந்ததில் இருந்து, பாவம் மரணம் என்பவைகளின் பிரமாணம், நம்முடைய மாம்ச சரீரங்களில் வாசம் செய்கிறது (ரோம. 5:14; 7:17, 18).

ஒரு மனிதனுடைய ஆவி, அவன் ஆத்துமாவிற்கும், சரீரத்திற்கும் பெலனாயிருக்கிறது. காணப்படுகிறவைகள் யாவும், முதலில் ஆவி மண்டலத்தில் உருவமாக்கப்பட்டு, படைக்கப்பட்டன (எபி. 11:3). காணக்கூடிய இந்த உலகம், ஆவிக்குரிய உலகத்தின் நிழலாயிருக்கிறது (ரோம. 1:20). ஒரு பலவீனமான ஆவி, ஒரு பலவீனமான சிந்தையையே உருவாக்கும். அதன் விளைவு, ஒரு பலவீனமான சரீரம். ஆவியின் மண்டலத்தில் உள்ள ஆரோக்கியத் திற்கான விதிகள் எல்லாம், ஆவி மனிதனை போஷித்து, பயிற்றுவித்து, பலப்படுத்து வதற்கான விதிகளோடு தொடர்புடையன. இந்த எல்லா விதிகளின் நோக்கமும், ஒரு பலமுள்ள, ஆரோக்கியமான ஆவி மனிதனை உருவாக்குவதே ஆகும்.

வலிமையான, துடிப்புடன் கூடிய மனித ஆவி, அவனது ஆத்துமாவிலும், சரீரத்திலும் ஆரோக்கியத்தை உருவாக்குகிறது. முறிந்த ஆவி எலும்புகளை உலர்ப்பண்ணும் (நீதி. 17:22). மறுஷனுடைய ஆவி அவன் பலவீனத்தைத் தாங்கும் (நீதி. 18:14). நம்முடைய ஆவியை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதின் இரகசியத்தைக் கற்றுக்கொள்வது, தெய்வீக ஆரோக்கியத்தின் திறவுகோல்களில் ஒன்று.

தியானப்பதின் விதிகள்

தியானத்தின் விதிகள் ஆவி மனிதனை போஷிப்பதின் விதிகளாகும். ஆவி மனிதனின் உணவு, தேவனுடைய வார்த்தையே. தேவனுடைய வார்த்தையை தியானிப்பது நம்முடைய மாம்சத்திற்கு ஜீவனையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொண்டுவருகிறது. தேவ வசனம், ஜீவனும் அவர்கள் உடலுக்கெல்லாம் ஆரோக்கியமுமாம் (நீதி. 4:22). தேவனுடைய வார்த்தை மாம்சமாக மாறமுடியும் (நீதி. 4:22; யோவா. 1:14). எப்படியும், எல்லா மாம்சமும் எல்லாப் பொருட்களும், தேவனுடைய வார்த்தையினால் உண்டாக்கப்பட்டவைகளே (எபி. 11:3).

மாம்சத்தின் உயிர் இரத்தத்திலிருக்கிறது என்று வேதம் அறிவிக்கிறது (ஆதி. 9:4, 5; லேவி. 17:14). இரத்தத்தில் உள்ள ஜீவன், நம்முடைய சரீரத்தில் உள்ள உறுப்புகளையும், திசுக்களையும், செல்களையும் பாதிக்கிறது. இரத்தம், எலும்பு மஜ்ஜையிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. தேவனுடைய வார்த்தை எலும்பு மஜ்ஜைகளையும் ஊடுருவி, இரத்தத்திற்கு ஜீவனையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்க வல்லது (எபி. 4:12; நீதி. 16:24). அது (தேவ வார்த்தை) நம்முடைய சரீர வாழ்விற்கு ஆதாரமானவைகளின் மேல் நேரடியாக செயல்படுகிறது.

தியானம் என்பது தொடர்ந்து தேவனுடைய வார்த்தையை அறிக்கையிட்டுக்கொண்டே இருப்பதை உள்ளடக்கியது. இந்தத் தொடரின் முதலாம் தொகுப்பில் சொல்லப்பட்டதுபோல, தியானம் என்பது தேவன் சொல்லும் அதே காரியத்தைச் சொல்லுவதை உள்ளடக்கியது (ஹோமோலோகோஸ் *Homologos*) – அறிக்கையிடுதல்). நாம் எதை சொல்லுவதற்கும் நமக்கு தெரிந்தெடுப்பு உண்டு. ஆனால், தேவன் சொல்வதையே சொல்லுவதற்கு நம்மை நேர்நிலைப்படுத்திக் கொள்வோமானால், நாம் தேவனுடைய வல்லமையை நம்முடைய வாழ்வில் விடுவிக்கிறோம்.

நாலின் வல்லமை

இதைப்பொறுத்தவரை, நாம் தெய்வீக சுகத்தில் வாழ விரும்பினால், நாம் என்ன சொல்லுகிறோம் என்பதைக் குறித்து ஐக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். இது தெய்வீக சுகத்தில் வாழ முக்கியமான அடிப்படை விதிகளில் ஒன்றாகும். உன் நாளை கபடத்திற்கு விலக்கிக் காத்துக்கொள் (சங். 34:12, 13). உண்மையான, எதிர்மறையான அநேக காரியங்கள் இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனாலும், நாம் தெய்வீக சுகத்தில் வாழ விரும்பினால், அதுபோன்ற உரையாடல்களுக்கு விலகியிருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியத்தோடு வாழ விரும்பினால், உங்கள் உரையாடல்களை ரம்மியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இனிய சொற்கள் தேன்கூடுபோல் ஆத்துமாவுக்கு மதுரமும், எலும்புகளுக்கு ஓளவுதழுமாகும் (நீதி. 16:24). குறை கூறுபவர்களும் எதிர்மறையான மக்களும், தெய்வீக சுகத்தில் வாழ்ந்ததாக நாம் பார்க்கவே முடியாது. நீண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்கிற அதிகமானோர், இயற்கையிலேயே ரம்மியமான சுவாச முடையவர்களாகவும், வாழ்க்கையில் நேர்மறையான அணுகுமுறை உடையவர்களாகவும் இருப்பர். மரணமும், ஜீவனும் நாவின் அதிகாரத்திலிருக்கும்; அதில் பிரியப்படுகிறவர்கள் அதின் கனியைப் புசிப்பார்கள் (நீதி. 18:21).

மேலும், மற்றவர்களை குற்றவாளிகள் என்று தீர்க்கவோ, நியாயந்தீர்க்கவோ கூடாது என்று இயேசு கூறுகிறார் (மத். 7:1, 2). அதிகமான விமர்சனங்கள், விமர்சிப்பவரின் பாதுகாப்பற்ற தன்மையினாலும், பொறாமையினாலுமே வெளிவருகின்றன. சில சமயங்களில் அவைகள் பெருமையினாலும், உயர்வு மனப்பான்மையினாலும் கூட வெளி வருகிறது. உதவி செய்வதும் அபிவிருத்தி செய்வதுமே, தங்கள் நோக்கம் என்பதே விமர்சனங்களின் சாக்குப்போக்கு. தவறு செய்யும்போது வார்த்தைகளால் திட்டுவதை விட, சரியானது செய்யும்போது உற்சாகப்படுத்தவதே நல்ல குணாதிசயத்தை அதிகரிக்கும் என்பதை, இந்நாட்களில் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூட ஒத்துக்கொள்கின்றனர்.

விமர்சனத்திற்கும் நல் ஆலோசனைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்றால், விமர்சனம் விரும்பி ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது, நல் ஆலோசனை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஒரு விமர்சகன் மற்றவர்களுக்கு செய்வதை விட, தனக்கே அபாயத்தை வருவித்துக்கொள்கிறான். நீங்கள் மற்றவர்களைத் தீர்க்கிற தீர்ப்பின்படியே, நீங்களும் தீர்க்கப்படுவீர்கள் என்று இயேசு கூறுகிறார் (மத். 7:2). நாம் நமது சுகத்தைப் பணயமாக வைத்துத்தான் மற்றவர்களை விமர்சிக்கிறோம். ஆகவே, தெய்வீக சுகத்தில் வாழ்வதற்காக, உங்களுடைய நாளை தீமைக்கு விலக்கி காத்துக்கொள்ளுங்கள்! அல்லது, அதைவிட மேலாக, தேவனுடைய வார்த்தைகளோடு ஒத்துப்போகிறவையையே பேசுங்கள். அன்பு தீமையை யோசிக்காது, தீமையை பேசாது, தீமையாக வாழாது.

அந்நிய பாஷைகளில் ஜெபிக்கும் விதி

தேவன் சபைக்குக் கொடுத்த, மிக வல்லமையான ஆவிக்குரிய ஆயுதங்களில் ஒன்று அந்நிய பாஷைகளில் ஜெபிப்பது. நாம் அந்நிய பாஷைகளில் ஜெபிக்கும்போது, நம்முடைய ஆவி மனிதன்தான் விண்ணப்பம் பண்ணுகிறான் என்று பவுல் கூறுகிறார் (1 கொரி. 14:14). பலவீனத்திற்கும், வியாதிக்கும் எதிராக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் மற்றொரு முக்கியமான திறவுகோல் அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிப்பது ஆகும். அது நம்முடைய ஆவியை பலமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் காத்துக்கொள்ளுகிறது.

நாம் அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிக்கும்போது, நமக்கே பக்திவிருத்தி உண்டாக்கிக் கொள்கிறோம் (1 கொரி. 14:14). தேவனுடைய பலத்தினாலும், வல்லமையிலும், நம்மை நாமே கட்டி எழுப்பிக்கொள்கிறோம். பரிசுத்த ஆவிக்குள் ஜெபம்பண்ணுவது, விசுவாசமாகிய கன்மலையின் மேல் நம்மைக் கட்டுகிறது (யூதா 20). தேவனுடைய வார்த்தைக்கு இணங்கவும், வளையவும் தக்கதாக நம்முடைய ஆத்துமாவையும், சரீரத்தையும் அது திருப்புகிறது. அந்நிய பாஷைகளில் ஜெபிப்பதால் விசுவாசம் வராது. விசுவாசம் தேவனுடைய வார்த்தையைக் கேட்கிறதினால் வருகிறது (ரோம. 10:17). அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிப்பது நம்மை மகா பரிசுத்தமான விசுவாசத்தின்மேல் கட்டுகிறது – அது விசுவாச வார்த்தையை உறிந்து கொள்ளும் தன்மையை நம்முடைய வாழ்வில் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

வல்லமையைத் தரித்துக்கொள்வது

பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஞானஸ்நானத்தைக் குறித்து இயேசு பேசும்போது, தம்முடைய சீஷர்கள் உன்னதத்திலிருந்து வரும் பெலனால் தரிப்பிக்கப்பட வேண்டும் என்கிறார்

(லூக். 24:49). பரிசுத்த ஆவியானவரில் ஞானஸ்நானம் பெற்றபோது, எல்லா சீஷர்களும் அந்நியபாஷைகளில் பேசினார்கள் (அப். 2:4). ஆகவே, அந்நியபாஷைகளில் பேசுவது, உன்னதத்திலிருந்து வரும் பெலத்தை தரித்துக்கொள்வதோடு தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. நீண்ட நேரங்கள் அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிக்கும் அநேக கிறிஸ்தவர்களின் சாட்சி என்னவென்றால், அவர்கள் சரீரத்தில் வல்லமையைத் தரித்துக்கொள்வதை உணர்ந்தார்கள் என்பதே.

தனிப்பட்ட முறையில் நான் கண்டறிந்தது என்னவெனில், ஒருமணிநேரம் தேவவார்த்தையை தியானிப்பதும், அடுத்த ஒருமணிநேரம் அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிப்பதுமாகிய குறைந்தபட்ச ஆவிக்குரிய ஆகாரம், வியாதிக்கெதிரான சிறந்த நோயெதிர்ப்பு மருந்தாகும். இது உண்மையாகவே குறைந்தபட்ச அளவாகும். தெய்வீக சுகம் ஏதோ தற்செயலாய் வருவது அல்ல. ஒரு ஆரோக்கியமான ஆவி மனிதனை பராமரிக்கத் தேவையான இந்த எல்லா ஆவிக்குரிய முயற்சிகளுக்கும் நேரத்தை முதலீடு செய்ய நாம் ஆயத்தமாய் இருக்க வேண்டும். சரீர சுகம் ஒரு குறைந்தபட்ச பலனே ஆகும். ஆவிக்குரிய முன்னேற்ற செயல்களில், இந்த அளவு நேரம் செலவிடுகிறவர்களுக்கு, ஆவிக்குரிய மண்டலத்தில் மிகப் பெரிய பல ஆசீர்வாதங்கள் இருக்கின்றன.

பெந்தெகொஸ்தே நாளில், பேதுரு எழுந்து நின்று பிரசங்கித்தபோது, பரிசுத்த ஆவியானவரில் ஞானஸ்நானம் பெறுவதை பதினாறாம் சங்கீதத்தோடு ஒப்பிடுகிறார். 'என் இருதயம் மகிழ்ந்தது, என் நாவு களிகூர்ந்தது' என்று தாவீது சொல்வதை மேற்கோள் காட்டுகிறார் (அப். 2:26). எனினும், பதினாறாம் சங்கீதத்தை நாம் கூர்ந்து கவனித்தால், அது உண்மையாக சொல்வதென்னவெனில் 'என் இருதயம் பூரித்தது, என் மகிமை களிகூர்ந்தது' (சங். 16:9). 'நாவு' என்ற வார்த்தைக்கு பதில் 'மகிமை' என்ற வார்த்தை போடப்பட்டிருக்கிறது.

பேதுருவின் உதிகள் மூலமாக பரிசுத்த ஆவியானவர் 'மகிமைக்கும்', 'நாவிற்கும்' இடையே உள்ள உறவைக் காட்டுகிறார். தேவனுடைய மகிமை என்பது, அவருடைய ஆள் தத்துவத்தின் வெளிப்படுத்தப்பட்ட தொடக்கடிய பிரசன்னமாகும். பரிசுத்த ஆவியானவரில் ஞானஸ்நானம் எப்படி தேவனுடைய வல்லமையோடு தொடர்புபடுத்தப்படுகிறதோ, அவ்வண்ணமே தேவனுடைய மகிமையும், அந்நியபாஷைகளில் பேசுவதோடு தொடர்பு படுத்தப்படுகிறது. ஆவியில் ஆராதிப்பது தேவனுடைய மகிமை வெளிப்படுவதை எப்பொழுதுமே பெருகச் செய்திருக்கிறது.

அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிப்பது நம்மைச் சுற்றிலும் மகிமையான ஒரு போர்வையை உருவாக்கும். அதினுடைய மிகக் குறைந்த பலன், இந்த உலகில் உள்ள வியாதிகளுக்கும் பலவீனங்களுக்கும் எதிரான நோயெதிர்ப்புச் சக்தி ஆகும். ஜான் ஜி. லேக் என்பவர், பரிசுத்த ஆவியானவரைத் தரித்துக்கொள்ளுவது, ஜீவனுள்ள ஆவியானவரின் விதியைப் போன்றது என்கிறார். விஞ்ஞானிகளுடன் நடத்திய சோதனையில், அவருடைய கைகளில் வைக்கப்பட்ட விஷக்கிருமிகள் உடனடியாக இறந்துவிட்டன. (The John G. Lake Sermons on Dominion Over Demons, Diseases and Death, Page 108) அந்நியபாஷைகள் அவருடைய ஊழியத்தையே உருவாக்குகிறது என்று ஜான் ஜி. லேக் கூறுகிறார் (The New John G. Lake Sermons, Pg. 17).

கிருமிகளும், வைரஸ்களும் அவர்களுடைய சரீரத்தைத் தொட்டமாதிரத்தில் செத்து விடும் என்று நம்புவது, விசுவாசிகளுக்கு, நியாயமற்றதாக இருக்கக்கூடாது. இயேசு தம்முடைய சீஷர்களுக்கு எல்லா வியாதிகளின் மீதும், நோய்களின் மீதும் அதிகாரம் கொடுத்தார் (மத். 10:1). இந்த அதிகாரமும் வல்லமையும், விசுவாசிகளுக்கு இயேசு கொடுத்தனுப்பின கட்டளை மூலம் இன்றுவரையும் கிரியை செய்கிறது (மாற். 16:18).

பரிசுத்த ஆவியானவர் நமது பலவீனங்களில் நமக்கு உதவி செய்கிறார் (ரோம. 8:26). 'பலவீனம்' என்ற வார்த்தை (கிரேக்கு - ஆஸ்தனீயா - astheneia) வேதத்தின் பல பகுதிகளில் வியாதிகள் என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது (மத். 8:17; லூக். 5:15; 8:2; 13:11; யோவா. 5:4).

பரிசுத்த ஆவியானவர் வாக்குக்கடங்காத பெருமூச்சுகளோடு நமக்காக வேண்டுகூல் செய்ய உதவுவதின் மூலம், நம்முடைய பலவீனங்களில் நமக்கு உதவி செய்கிறார் - அந்நிய பாஷைகளில் ஜெபிப்பது. அந்நிய பாஷைகளில் ஜெபிப்பது சுகம், ஆரோக்கியம் ஆகிய ஆவிக்குரிய ஆடையை நம்மைச் சுற்றி அணிவிக்கிறது.

உண்மையாகவே, ரோமர் எட்டாம் அதிகாரத்தின் அமைப்பு, பரிசுத்த ஆவியானவர் நமக்கு உதவி செய்யும் அநேக பகுதிகளைக் குறித்துப் பேசுகிறது. ஆனால், ரோமர் எட்டாம் அதிகாரத்தின் பொதுவான விளங்கிக்கொள்ளுதலோடு, சத்தியத்தின் இன்னொரு முகம் (அ) பக்கத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் என்பதை நாங்கள் குறிப்பிடுகிறோம். சத்தியத்தின் எல்லா பக்கங்களையும் நாம் காணும்போது, தேவனால் நம்முடைய வாழ்க்கை அமோகமாக ஆசீர்வதிக்கப்பட முடியும்.

தெய்வீக சுகத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும், பேணிக்காப்பதற்கும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான இரண்டு விதிகள் யாதெனில், தேவ வார்த்தையை தியானிப்பதும் அந்நியபாஷைகளில் ஜெபிப்பதும் ஆகும்.

அத்தியாயம் 3

ஆத்தும மண்டலத்தின் விதிகள்

சரீரத்தில் வியாதிகள் இருப்பதுபோலவே, ஆத்துமாவிலும் வியாதிகள் இருக்கின்றன. அனுசூலமான, ஆரோக்கியமான ஆத்துமா எப்படியிருக்கும் என்பதை வரையறுக்க அளவுகள் இல்லாததால், ஆத்துமாவின் வியாதிகளை உண்மையாக அட்டவணைப்படுத்த முடியாது. ஒரு ஆரோக்கியமான சரீரம் எப்படியிருக்கும் என்பதை எல்லாரும் அறிவார்கள். இப்படி, அவர்கள் சரீரங்கள் சுகவீனப்பட்டு, சரியாய் வேலை செய்ய இயலாதபோது, அதை வியாதி என்று வகைப்படுத்துகின்றனர்.

எனினும், ஒரு ஆரோக்கியமான ஆத்துமா எப்படியிருக்க வேண்டும் என்று வேதம் சில தரப்பட்டியலை வைத்திருக்கிறது. ஆவிக்குரிய காரியங்களின் மீது நமது சிந்தனையை வைத்தோமானால், மரணத்தைவிட நாம் ஜீவனையும், சமாதானத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் (ரோம. 8:6). கிறிஸ்து இயேசுவினாலே ஜீவனுடைய ஆவியின் பிரமாணத்தின்படி வாழக் கற்றுக்கொள்கிறவர்கள், பாவம் மரணம் என்பவைகளின் பிரமாணத்தினின்று விடுதலையாகிறார்கள் (ரோம. 8:2). பாவம், மரணம் என்பவைகளின் பிரமாணத்தினின்று விடுதலை என்பது வியாதியிலிருந்து விடுதலை, அதன் பொருள் தெய்வீக சுகமே ஆகும்.

பயமற்று விசுவாசத்தினால் நிறைந்து இருப்பதற்கான விதிகள்

ஆதாம் விழுந்ததிலிருந்து, மனிதகுலத்தை ஆளுகை செய்த மிகப்பெரிய வலிமைகளில் ஒன்று பயவலிமை. பயம் ஒவ்வொரு வடிவிலும், ஊடகத்திலும் வருகிறது. நம்முடைய அடிமன உள்ளுணர்வின் அடிப்படையான எதிர் செயலே பயமாகும். நமக்கு அன்பானவர்களில் ஒருவர், வீட்டிற்கு தாமதமாக வரும்போது, அவருக்கு தீமை ஏதும் நேரிட்டிருக்கும் என்று முதலாவது தோன்றுகிறது. செய்தி ஊடகங்கள் பயமான நிகழ்வுகளை தலைப்புச் செய்திகளாக வைக்கின்றன. இயற்கையாக பயத்திற்கு இணங்கி ஈர்க்கப்படுவதை நீக்குவதற்கு பயிற்சி தேவைப்படுகிறது.

சாத்தானுடைய கட்டுப்படுத்தும் சக்தி பயமாகும் (எபி. 2:14, 15). பய ஆவி அடிமைத் தனத்தை உண்டாக்குகிறது (ரோம. 8:15). பயம் என்பது நெறி தவறிய விசுவாசம். சாத்தானின் பொய்களில் வைக்கும் நம்பிக்கையே பயம். பயம் விசுவாசத்தைப் பின்னோக்கி செலுத்தும் பற்சக்கரம். பயம் வேதனையைக் கொண்டுவரும் (1 யோவா. 4:18). பயம் நம்முடைய சரீரத்தை பலவீனப்படுத்தி, வியாதிப்பட அதிகமாய் வழிவகுக்கிறது.

ஏறக்குறைய எல்லா மனித வியாதிகளின் மீதும், மன அழுத்தம் செல்வாக்கு பெற்றுள்ளது என்பது விஞ்ஞானப் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட ஒன்று. இது மருத்துவ படிப்பில் சைக்கோ நியூரோஇம்யூனாலஜி (Psychoneuroimmunology) என்கிற புதிய கல்விகளத்திற்கு வழிதிறந்திருக்கிறது. நோயெதிர்ப்புத் துறை வல்லுனரான நிகோலஸ் கோஹனும், மனோதத்துவ நிபுணரான ராபர்ட் ஆடரும் தலைமைதாங்கிய ஒரு குழு, ரோசெஸ்டர் பல்கலைக்கழகத்தில் இந்த நம்பத்தக்க ஆய்வை நடத்தியிருக்கிறது (Brody, J. E. "Emotions Found to Influence Nearly Every Human Ailment", New York Times, May 24, 1983, Page 17+).

தெய்வீக சுகத்தையும் ஜீவனையும் அனுபவிக்க விரும்புகிறவர்கள், எல்லா எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும் முழுவதும் நீக்கிவிட வேண்டும். ஒழுக்கம், நீதி, கற்பு, அன்பு, நற்கீர்த்தி இப்படிப்பட்ட காரியங்கள்மேல் நம்முடைய சிந்தனையை செலுத்த வேண்டும் (பிலி. 4:8). ஆரோக்கியம் நிரம்பிய வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது ஒரு நேர்மறையான மனப்பான்மை ஆகும்.

விசுவாசத்தால் நிரப்பப்பட்டு இருப்பது

பயத்திற்கு எதிரானது விசுவாசம். விசுவாசம் கேள்வியினால் வரும், கேள்வி தேவனுடைய வசனத்தினாலே வரும் (ரோம. 10:17). நேர்மறையாகவும், நம்பிக்கையினால் நிறைந்தும் இருப்பது விசுவாசம். விசுவாசமானது நம்பப்படுகிறவைகளின் உறுதி (எபி. 11:1). நம்பிக்கையை இழந்த மக்கள் தற்கொலை செய்துகொள்ளும்படி தூண்டப்படுகிறார்கள். நம்பிக்கை இல்லாமல் விசுவாசம் இல்லை. நம்பிக்கை என்பது எதிர்காலத்தைக் குறித்த நேர்மறையான கண்ணோட்டமாக இருப்பதினால், விசுவாசம் என்பது எதிர்காலத்தைக் குறித்த அந்த நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தின் தைரிய நம்பிக்கையாயிருக்கிறது.

நேர்மறையாக சிந்தித்தல் என்பதைக் குறித்த புத்தகங்களும், தத்துவமும் பெருவெள்ளம் போல் குவிந்ததினால், அநேக கிறிஸ்தவர்கள் அதற்கு எதிராக செயல்பட்டு குறை கூறுகிறவர்கள் ஆனார்கள், நேர்மறையாக சிந்தித்தலைக் குறித்து பிரசங்கிப்பவர்கள் யாராக இருந்தாலும், அவர்களுக்கு தூர்உபதேசக்காரர்கள் என்று முத்திரை குத்திவிடுவார்கள். நம்முடைய ஜீவனுள்ள தேவனில் வைக்கும் விசுவாசத்தையும், நம்பிக்கையும் பற்றிய செய்திதான் வேதத்தின் செய்தி என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். ஒரு உண்மை கிறிஸ்தவன், நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புகிறவனாக இருக்க வேண்டும்.

நேர்மறையாக யோசிப்பவர்களுக்கும், நமக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்னவெனில், “கிறிஸ்துவுக்குள் என்னால் எல்லாம் செய்ய முடியும்” என்று நாம் சொல்லும்போது, அவர்கள், “என்னால் எல்லாம் செய்ய முடியும்” என்பார்கள். நாம் இன்னும் நேர்மறையான சிந்தனையாளர்கள் என்பதை தயவு செய்து கவனிக்கவும். அவர்கள் நேர்மறையான சிந்தனையாளர்கள். நாம் நேர்மறையான சிந்தனையாளர்கள் ப்ளஸ், அதாவது அதற்கு ஒருபடி மேலானவர்கள். நம்முடைய நேர்மறை (அ) முற்போக்குத்தன்மையின் பெலனும், வல்லமையும் நம்முடைய தேவனில் வைக்கும் விசுவாசமே, நம்மில் வைப்பதல்ல.

விசுவாசத்தின் நேர்மறையான சக்தி மக்களை முழுமையாக்குகிறது. இயேசுகிறிஸ்துவின் நாமத்தின் மேலிருந்த விசுவாசத்தின் மூலமே, பேதுருவும் யோவானும் சப்பாணிக்கு சுகத்தைக் கொண்டுவந்தார்கள் (அப். 3:16).

அவருடைய நாமத்தைப்பற்றும் விசுவாசத்தினாலே, அவருடைய நாமமே நீங்கள் பார்த்து அறிந்திருக்கிற இவனைப் பெலப்படுத்தினது. அவரால் உண்டாகிய விசுவாசமே உங்கள் எல்லாருக்கும் முன்பாக, இந்த சர்வாங்க சுகத்தை இவனுக்குக் கொடுத்தது (அப். 3:16).

அநேகருக்கு சுகமளிக்கும் ஊழியத்தைச் செய்தபோது அந்த அற்புதத்தை, குறிப்பிட்ட அந்த மக்களின் விசுவாசத்தோடு இயேசு அடிக்கடி சம்மந்தப்படுத்துகிறார். அவருடைய விசுவாசமே அவளை இரட்சித்தது என்று பெரும்பாடுள்ள ஸ்திரியிடம் கூறினார் (மாற். 5:34). இயேசு குருடனிடம் அவனுடைய விசுவாசமே அவனை இரட்சித்தது என்றார் (மாற். 10:52). விசுவாச சக்தி முழுமையான சுகத்தைக் கொண்டுவருகிறது. விசுவாச சக்தி ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டு வருகிறது. பாவம், மரணம் என்பவைகளின் பிரமாணம், பயத்தினால் செயல்படுத்தப்படுகிறது. ஜீவனுள்ள ஆவியின் பிரமாணம் விசுவாசத்தினால் செயல்படுத்தப்படுகிறது. நேர்மறையான மனப்பான்மை ஜீவனை உருவாக்குகிறது (ரோம. 8:6).

மகிழ்ச்சியின் விதி

மகிழ்ச்சியை இழந்ததே மனிதனுடைய வீழ்ச்சிக்குப் பின்னர், முதலாவது நடந்த காரியங்களில் ஒன்றாகும் (ஆதி. 3:10, 16). நாம் மகிழ்ச்சியை இழக்கும்போது, நம்முடைய சுகத்தை இழக்கிறோம். மனமகிழ்ச்சி நல்ல மருந்தைப்போல நன்மைசெய்கிறது (நீதி. 17:22). சிரிப்பு நம்முடைய வாழ்வில் உள்ள மன அழுத்தத்தையும், களைப்பையும் இலகுவாக்கும். மக்களின் வாழ்வில் சிரிப்பின் தாக்கத்தை ஆராய்ந்த விஞ்ஞானிகள், அவர்கள் நுரையீரலில்

மட்டுமல்லாமல், மற்ற முக்கிய உறுப்புகளிலும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு தாக்கத்தை உருவாக்குகிறது என்று அறிக்கை சமர்ப்பித்திருக்கிறார்கள்.

வலுக்கட்டாயப்படுத்தப்பட்டாலும், நமது ஆத்துமா சரீரம் இரண்டிலும் நற்பலன்களையே சிரிப்பு அளிக்கிறது. சிரிப்பு, நம்முடைய சரீரம் மனது இரண்டிற்கும் நல்லது என்று ஒரு மனோதத்துவ நிபுணர் கூறுகிறார். நம்முடைய சரீர செயல்பாட்டை பாதிக்கும் நரம்பு இறுக்கத்தை அது அகற்றுகிறது. மன கசப்பிலிருந்தும், எரிச்சல்களிலிருந்தும் நம்முடைய மனதை தெளிவடையச் செய்கிறது. சிரிப்பு, ஆரோக்கியமாய் இருப்பது போன்ற உணர்வையும், தனிப்பட்ட திருப்தியையும், மனநிறைவையும் தருகிறது (Cross, F. & W. "Laughter: A Way to Better Health". Science Digest, November 1977, Pages 15 – 18+).

மருத்துவ ரீதியில், சிரிப்பு ஆரோக்கியமானது என்ற எண்ணம், நார்மன் கஸின்ஸ் என்பவரின் அனாடமி ஆப் இல்னஸ் என்ற கட்டுரையின் மூலம் பிரபல்யப்படுத்தப்பட்டது. இது நியூ இங்கிலாந்து ஜர்னல் ஆப் மெடிசின் என்ற பத்திரிக்கையில் 1976ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்டது. அது 1979ஆம் ஆண்டின் மிக அதிகமாக விற்பனையான புத்தகமாக விரிவாக்கம் பெற்றது. அப்போது சேடர்டே ரிவ்யூவின் பதிப்பாசிரியராக இருந்த கஸின்ஸ், முதுகெலும்பு இணைப்புகள் தொடர்ந்து விரைப்பாக மாறி செயலிழக்கும் வியாதியினால் கஷ்டப்பட்டதைக் குறித்து எழுதுகிறார். அது நாள்பட்ட ஒன்றாக, தண்டுவுடத்தின் ஒவ்வொரு இணைப்பிலும் புண்ணாகிக் கொண்டே இருந்தது. அவர் வைட்டமின் சி மற்றும் சிரிப்பு இரண்டையும் சுய மருத்துவ சிகிச்சையாக எடுத்துக்கொண்டார். இது குறிப்பிடத் தக்க அளவு சுகத்தை திரும்பவும் அவருக்குக் கொடுத்தது. சிரிக்கும் ஒருவன் நீண்டநாள் வாழ்வான் என்று ஒரு மருத்துவ வசனம் சொல்லுகிறது.

நீண்ட நாட்களுக்கு முன்னதாகவே, கார்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருப்பதே உங்கள் பெலன் என்று வேதம் குறிப்பிட்டிருக்கிறது (நெகே. 8:10). ஆபகூக் தீர்க்கதரிசி அத்திமரம் துளிர்விடாமற்போனாலும், ஒலிவமரத்தின் பலன் அற்றுப்போனாலும், வயல்கள் தானியத்தை விளைவியாமற்போனாலும், கிடையில் மந்தைகள் முதலற்றுப்போனாலும் நான் கார்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாயிருப்பேன் என்கிறார் (ஆப. 3:17, 18). சிறைச்சாலையிலிருந்து, விசாரணையை எதிர்கொண்டிருந்தபோது, சந்தோஷமாக விண்ணப்பம் பண்ணுவதைக் குறித்துப் பவுல் பேசுகிறார் (பிலி. 1:14). பிலிப்பியர்களும் அவரோடு கூட சேர்ந்து கார்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கும்படி, அவர்களை உந்தித்தள்ளும் நிலைக்கும் போனார் (பிலி. 2:17, 18; 4:4). அடித்து கால்கள் தொழுமரத்தில் மாட்டப்பட்டு உட்காவலறையில் வைக்கப்பட்ட பின்பும், சீலாவோடு சேர்ந்து தேவனைத் துதித்துப் பாடினதும் இதே பவுல்தான் (அப். 16:23–25).

வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகள் மகிழ்ச்சியைத் திருவிடக்கூடாது என்ற இரகசியத்தை அப்போஸ்தலர்கள் கற்றுக்கொண்டிருந்தனர். மகிழ்ச்சி நிறைந்த கிறிஸ்தவர்கள் என்ன சாதிக்க முடியும் என்பதற்கு அவர்கள் உதாரணமாயிருந்தார்கள். அவர்கள் அறிந்திருந்த முழு உலகத்திற்கும், பவுலின் நாட்களில் சுவிசேஷம் வெற்றிகரமாகக் கொண்டு செல்லப்பட்டது.

ஆவியானவரால் நிரப்பப்பட்ட கிறிஸ்தவ வாழ்க்கை, மதம்சார்ந்ததும் வருத்தம் தோய்ந்தது மானது என்கிற எண்ணத்தோடு அநேக கிறிஸ்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். என்னுடைய சந்தோஷம் உங்களில் நிலைத்திருக்கும்படிக்கும், உங்கள் சந்தோஷம் நிறைவாயிருக்கும் படிக்கும், என்று இயேசு சொன்னதை அவர்கள் மறந்து போனார்கள் (யோவா. 15:11). நமது சந்தோஷத்தை ஒருவனாலும் எடுத்துப்போட முடியாது என்றும் இயேசு சொல்கிறார் (யோவா. 16:22).

தோல்விகளால் துவளாத மகிழ்ச்சி

நாம் அவருக்குள் பெற்றுக்கொள்ளும்படியாய் இயேசு கொடுத்த சந்தோஷம், வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகளால் பாதிக்கப்படாத ஒன்று. வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகளால் கிடைக்கும் பலனாக இந்த மகிழ்ச்சி இல்லை. அது ஆவியானவரின் கனி (கலா. 5:22). மிகுந்த

உபத்திரவத்திலேயும், கஷ்டத்திலேயும், சந்தோஷப்பட்டுக் களிகூருங்கள் என்று இயேசு கட்டளையிடுகிறார் (லூக். 6:23). அவர் சொன்ன களிகூறுதல் இயற்கையானது அல்ல, ஆனால் இயற்கைக்கப்பாற்பட்ட தேவனால் கொடுக்கப்பட்ட களிகூறுதலே.

தேவன் கொடுத்த அபரிமிதமான நன்மைகளின் நிமித்தம் களிகூரும்படி இஸ்ரவேலர்களுக்குச் சொல்லப்பட்டது (உபா. 16:11; 26:11). சகலமும் பரிபூரணமாயிருக்கையில், மனமகிழ்ச்சி யோடும் களிப்போடும் அவரைச் சேவிக்காவிட்டால், சாபங்கள் அவர்கள் மேல் வரும் என்று தேவன் அவர்களுக்குச் சொன்னார் (உபா. 28:45, 47). சாத்தான் நம்முடைய மகிழ்ச்சியை திருட முடியாவிட்டால், அவன் நம்முடைய பொருட்களையும் திருடமுடியாது.

தேவன் நமக்குள் பகிர்ந்தளிக்கும் மகிழ்ச்சியின் வலிமை, இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்டதாகும். நாம் கார்த்தருக்குள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாயிருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பரிசுத்த ஆவியானவரால் நிறைந்திருப்பதின் பலன்கள் சங்கீதங்களினாலும், ஞானப்பாட்டுகளினாலும், கீர்த்தனைகளினாலும், பேசுவதே (எபே. 5:18, 19). அதன் கருத்து என்னவென்றால், ஆவியானவரால் நிறப்ப்பட்ட கிறிஸ்தவன் மகிழ்ச்சி நிறைந்த ஒரு கிறிஸ்தவன், வருத்தம் தோய்ந்த முகத்தையுடைய கிறிஸ்தவன் அல்ல. சாத்தான் நம்முடைய மகிழ்ச்சியைத் திருட முடியாவிட்டால், அவன் நம்முடைய சுகத்தையும் திருடமுடியாது.

ஆரோக்கியமான ஒரு ஆத்துமாவை பராமரிக்க, விசுவாசத்தினாலும் மகிழ்ச்சியினாலும் நிறைந்திருக்கும் இரண்டு விதிகளும் அவசியமானவை. வாழ்க்கையில் நேர்மறையான எண்ணங்களும் நேர்மறையான மனப்பான்மையும் இருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பரிசுத்த ஆவியானவருக்குள் சிரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நம்முடைய ஆத்துமாக்கள் செழித்து ஆரோக்கியமாயிருக்கிறதுபோல, நம்முடைய சரீரங்களும் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும் (3 யோவா. 2).

அத்தியாயம் 4

சரீர மண்டலத்தின் விதிகள்

ஆவிக்குரிய, பௌதீக உலகங்கள் இரண்டிலும் வாழும்படியாக, தேவன் மனிதனை சிருஷ்டித்தார். மனிதன் எப்போதும் சிந்தனையில் ஒருபுறமாகச் சாய்கிறான். விழுந்துபோன மனிதன், மாமிசத்தின் இன்பங்களில் மூழ்கியிருக்கும் மிதமிஞ்சிய நிலைக்குச் சாய்கிறான். அவர்கள் சிற்றின்பப் பிரியர்களாகவும், மாம்சத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறவர்களாகவும் மாறிவிடுகின்றனர். இருண்ட காலத்தில், கிறிஸ்தவம் மிகவும் அதிகமாக துறவற நிலை வரைக்கும் போனதால், அந்தக் காலத்தில் மனித உடலின் மிகவும் அடிப்படையான செயல்களும், தேவைகளும் கூட பாவமாகக் கருதப்பட்டது. சரீரமானது பாவம் நிறைந்ததாகவும், அது ஆவிக்குரியதாய் மாறும்படி, வதைத்துத் தவறாக நடத்தப்பட்டுத்தான் ஆவிக் குரிய நிலையை அடைவதாகவும் கருதப்பட்டது.

வேதத்தின் கருத்து என்னவெனில், ஆவிக்குரிய பௌதீக உலகங்கள் இரண்டையும் நாம் சந்தோஷமாக அனுபவிப்பதற்காக தேவன் படைத்தார் என்பதே. இந்த இரண்டு மண்டலங்களையும் ஆளுகை செய்யும் விதிகளை நாம் கடைப்பிடிப்பதைப் பொறுத்தே, முழு சந்தோஷத்தை அனுபவிக்க முடியும். மனிதனுடைய சரீரம், பரிசுத்த ஆவியானவர் வாழும் பரிசுத்த வாசஸ்தலமாகக் கருதப்பட வேண்டும் (1 கொரி. 6:19, 20). ஆகையால், பரிசுத்த ஆவியானவரின் ஆலயமாகிய சரீரத்தை, ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் விதிகளோடு இசைந்து, அதே ஓட்டத்தில் வாழ்வது மிக முக்கியமானதாகும்.

உபவாசத்தின் விதிகள்

சாப்பிடுவதும் உபவாசிப்பதும், நம்முடைய உலக வாழ்க்கையில் சீரான இடைவெளியில் நடக்கும் நிகழ்வுகளாகும். காலையில் சாப்பிடும் முதல் உணவை 'பிரேக்பாஸ்ட்' என்றே அழைக்கிறோம். அது எழுத்தின்படியே இரவெல்லாம் இருக்கும் உபவாசத்தை உடைக்கிறது. சாயங்காலத்தில் வழக்கமாய் உணவு உண்ணும் நேரத்தைவிட பிந்தி உணவருந்த நேரிட்டால், காலையில் நமக்கு பசி எடுக்காது என்பதை நாம் கவனிக்கலாம்.

ஒரு நபர் வியாதிப்படும்போது, அவரால் இயற்கையாக உணவு உண்ண முடியாது. அவர் நீராகாரங்களையே கேட்பார். வியாதிப்படும் மிருகங்கள் சில நேரங்களில் நாட்கணக்காகக் கூடச் சாப்பிடாது. வியாதிப்படும்போது இப்படித் தானாகவே நாம் இருக்கும் உபவாசம், நம்முடைய சரீரம் வியாதியை எதிர்த்துப் போராடும் வழிகளில் ஒன்றாகும். அநேகர் உபவாசிக்கும்போது இருமலிலிருந்தும், சளியிலிருந்தும் விடுதலையைக் காண்கின்றனர்.

சரீரம் தன்னைத் தானே உட்புறமாக சுத்திகரித்துக்கொள்ளும் இயற்கையான வழிகளில் ஒன்று உபவாசமாகும். உபவாசம், அதிகப்படியான எடையையும், நச்சுப் பொருளையும் சரீரத்தில் இருந்து நீக்குகிறது. இந்த மாசுப்பட்ட உலகத்தில், வெற்றிகரமான இயற்கை சுத்திகரிப்பான் களில் இதுவும் ஒன்றாகும். உபவாசம் என்பது உள்ளேயிருந்து அழகுபடுத்தும் ஒரு சிகிக்கையாகும். உபவாசத்திற்கு பிறகு தங்கள் தோல் சுத்தமானது என்பது அநேகருடைய சாட்சியாகும். வியாதிக்கு எதிரான மிக வல்லமையான நோய்த்தடுப்பு சக்திகளில், உபவாசமும் ஒன்றாகும்.

அநேக மக்கள் பசிக்கு சாப்பிடுவதை விட, தங்கள் வழக்கத்தின்படியும், சமூக பழக்க வழக்கத்தின்படியும் சாப்பிடுகிறார்கள். சாப்பிடுவதின் நோக்கம் நம்முடைய சரீரப்பசியை தீர்ப்பது மாத்திரமல்ல, நம்முடைய சரீரத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதுமாகும். சமூக மற்றும் சிற்றின்ப காரணங்களுக்காகவே, மக்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றவர்களாகிவிடுகின்றனர். அதிகமாய் சாப்பிடுதல் எப்பொழுதும் சரீரத்தில் கஷ்டங்களை கொண்டு வரும். அது வாந்தி எடுப்பது போன்ற நிலையானலும் அல்லது பசியிழந்த நிலையாயினும், நம்முடைய இயற்கையான சரீரத்தின் சத்தங்களுக்கு நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

அதிகமாய் சாப்பிட்ட பிறகு, நாம் இயற்கையாய் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான காரியம், உபவாசத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டியதே. அப்படி நமது சரீரம், சகஜ நிலைக்குத் திரும்ப அனுமதிக்க வேண்டும். நாம் சாப்பிடுவதை ஒட்டுமொத்தமாக நிறுத்திவிட்டு, பசி எடுக்கும் போது மாத்திரமே சாப்பிட வேண்டும். அது சில மணி நேரங்களிலிருந்து சில நாட்கள் அல்லது அதற்கு அதிகமாகவும் இருக்கலாம். தங்கள் சரீரம் தவறான சமிக்ஞைகளை தருகிறதாக சிலர் காண்கின்றனர் – தங்கள் சரீரங்களுக்கு உணவளித்து மறுபடியும் பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் அவர்களுக்கு பசிக்காது. போதுமான உடற்பயிற்சி இல்லாததால், மனித உடல் சாப்பாட்டிற்கும், தூக்கத்திற்கும், விழிப்பதற்கும் தேவையான சரியான சமிக்ஞைகளை தராது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஆரோக்கிய உபவாசம்

உபவாசம் பல ஆவிக்குரிய நன்மைகளை உடையதாக இருந்தாலும், இந்த அத்தியாயத்தில் சரீரப்பிரகாரமான நன்மைகளிலேயே கவனம் செலுத்தப்போகிறோம். மேலே கொடுக்கப்பட்ட காரணங்களின் அடிப்படையில், சரீர பயிற்சிக்காக குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் உபவாசிக்க முயற்சி எடுக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருமுறை இருபத்து நான்கு மணிநேர உபவாசம், நல்ல சரீர ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கும் நல்ல வழியாக அமையும். நாம் சாப்பிட்ட ஆகாரத்திலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை அகற்றுவதற்கு சரீரத்திற்கு ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு தருணம் கொடுக்கப்படும்.

உபவாசம் என்பது ஒரு முழு உபவாசமாக இருக்கலாம் (உணவு, தண்ணீர் இரண்டையும் தவிர்ப்பது), தண்ணீர் உபவாசமாகவும் இருக்கலாம் (வெறும் தண்ணீர் மாத்திரம் குடிப்பது) நீராகார உபவாசமாகவும் இருக்கலாம் (பழச்சாறுகளை மாத்திரம் குடிப்பது) அல்லது பழ உபவாசமாகவும் இருக்கலாம் (வெறும் பழங்களை மாத்திரம் உண்பது). சூரிய உதயத்திலிருந்து சூரிய உதயம் வரைக்கும் இருக்கும் உபவாசம், சூரிய அஸ்தமனத்தில் இருந்து சூரிய அஸ்தமனம் வரைக்கும் இருக்கும் உபவாசத்தை விட அதிக நன்மை பயக்கக் கூடியதாகும். ஒரு நாளின் மாலை நேரத்தில் ஆரம்பித்து அடுத்த நாளின் மாலை நேரத்தில் முடியும் உபவாசம், ஒரு பகுதி நேர உபவாசம் போலிருக்கிறது. ஏனெனில், இரண்டு நாட்களிலும் நாம் ஒருவேளை ஆகாரத்தை உட்கொண்டுவிடுகிறோம்.

உபவாசிக்கும்போது குளிப்பானங்கள், தேநீர், காஃபி, போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது முக்கியமானது. உபவாசத்தின்போது, வளர்ச்சிதை மாற்றத்தின் வேகம் குறைவதால், சரீரத்தின் வெப்பநிலை குறைகிறது. ஆகவே, உபவாசிக்கும்போது சரீரத்தை சூடாக வைத்துக்கொள்வது முக்கியமானது. தேநீர், காஃபி இவைகளில் உள்ள கஃபைன் என்ற பொருள், சரீரத்திற்கு செயற்கையான உற்சாகத்தைத் தருவதன் மூலம், சரீரத்தின் வழக்கமான செயல்பாடுகளை அது தடுமாறச் செய்கிறது. உண்மையாகவே, தேநீர், காஃபி குடிப்பவர்கள், உபவாசத்தின்போது தலைச் சுற்றலையோ, தலைவலியையோ அனுபவிக்கின்றனர். ஏனெனில் சரீரம், ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் உள்ள நச்சுப்பொருட்களை வெளியேற்ற வகை தேடுகிறது. பொதுவாக, இதுவரை ஒருமுறைகூட உபவாசிக்காதவர்களுக்கும் இது நடைபெறுகிறது. ஏனெனில், அவர்கள் சரீரத்தில் அதிகமான நச்சுப்பொருட்கள் சேர்ந்திருக்கிறது. முதல் சில உபவாசங்களுக்குப் பிறகு இந்த பக்கவிளைவுகள் மறைந்து விடும்.

ஒரு நல்ல உபவாசம் நம்முடைய சுகத்தை வேகமாக துளிர்க்கச் செய்யும் (ஏசா. 58:8). தானியேலும் அவருடைய நண்பர்களும் பத்து நாட்களுக்கு மரக்கறிகளையும் தண்ணீரையும் உட்கொண்டதினால், மற்ற வாலிபர்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் முகங்கள் களையுள்ளதாயும் சரீரம் புஷ்டியுள்ளதாயும் இருந்ததை பிரதானிகளுடைய தலைவன் கண்டான். (தூனி. 1:12, 15). அழகுப் போட்டி ஒன்று இருந்திருக்குமானால் அவர்கள் ஜெயித்திருப்பார்கள்.

உணவுக்கட்டுப்பாட்டு விதிகள்

பழைய ஏற்பாட்டில், தம்முடைய மக்களுக்கு சில உணவுக் கட்டுப்பாட்டு விதிகளை தேவன் வைத்தார். அசுத்தமான மிருகங்கள் எதையும் சாப்பிடக்கூடாது என்று தேவன் இஸ்ரவேலர்களுக்குச் சொல்லியிருந்தார் (லேவி. 11; உபா. 14). அவர்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதே அவருடைய பிரமாணத்தின் அல்லது விதிகளின் நோக்கமாகும் (உபா. 4:40; 5:16, 29; 6:3, 18; 12:25, 28; 22:7). இஸ்ரவேல் மக்களின் ஆவிக்குரிய, சமூக, சரீர நலனில் தேவன் அக்கறையுள்ளவராக இருந்தார்.

ஆவிக்குரிய மற்றும் நீதியின் விதிகள் இன்றைக்கும் பொருந்தக் கூடியதாய் இருக்கின்றன. இயேசுகிறிஸ்துவின் வருகையைக் குறிக்கும் மத ஆச்சார விதிகள் கிறிஸ்துவுக்குள் அழிக்கப்பட்டன (இன்னும் சரியாகச் சொல்வோமானால் நிறைவேற்றப் பட்டது). உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் விதிகளைப் பற்றி என்ன? என்பதே கேள்வியாகும். சுத்தமான மிருகங்கள், அசுத்தமான மிருகங்கள் வெறும் மத ஆச்சாரங்களின் பிரிவுகள் இல்லை என்றும், அவைகள் உண்மையாகவே உடல் அமைப்பில் சுத்தம், அசுத்தம் என்ற வித்தியாசத்தின் பிரிவுகளே என்பதை விஞ்ஞானிகள் ஒத்துக் கொண்டுள்ளனர். சுத்தமான மிருகங்களுக்கு, வசிப்பிடமும் உணவும் சுத்தமானவைகள். அசுத்தமான மிருகங்கள் எல்லாம் அதிகமாக துப்புறவு வேலை செய்பவைகள்.

பழைய ஏற்பாட்டில் உள்ளது போலவே புதிய ஏற்பாட்டிலும் சன்மார்க்க விதிகள், நடத்தை நியமமாக இன்றும் வாழ்க்கை நடைமுறைக்கு பொருத்தமானதாக உள்ளன. புதிய உடன்படிக்கையில் அசுத்தமான மிருகங்கள் தங்களுடைய அசுத்தமான பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளவில்லை. அவைகளின் மாம்சம் உண்மையாகவே 'அசுத்தமான துப்புறவு பணிசெய்பவைகளின் இறைச்சியாகவே' இருக்கிறது. கேள்வி என்னவென்றால், தேவன் பரிந்துரைத்த உணவுகள், புதிய ஏற்பாட்டு விசுவாசிகளுக்கு இன்னும் பயனுள்ளதாக இருக்க முடியுமா? என்பதுதான்.

இஸ்ரவேலர்கள் கொழுப்பை உண்பதை தேவன் தடுத்தார் (லேவி. 7:23-25). கொளஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருப்பதால், கொழுப்பு நம்முடைய சரீரத்திற்கு நல்லதல்ல என்னும் முடிவுக்கு, நவீன மனிதன் கடைசியாக வந்துள்ளான். புதிய ஏற்பாட்டு விசுவாசிகள், நியாயப்பிரமாண விதிகளிலிருந்து விடுதலையை உரிமைப் பாராட்டி, தங்களுடைய மீதமுள்ள வாழ்நாளில், தங்களுக்கு விருப்பமானால் கொழுப்பை உண்ணலாம். ஆனால், பழைய உடன் படிக்கையிலிருந்து போலவே புதிய உடன்படிக்கையிலும் கொழுப்பு நம்முடைய சரீரத்தில் வேலைசெய்கிறது. நாம் கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்த்தால், சரீரப்பிரகாரமாக இன்னும் நன்றாக இருக்கலாம்.

தவறாக விளங்கிக் கொள்ளப்பட்ட வேதவாக்கியங்கள்

ஒன்று தீமோத்தேயு நான்காம் அதிகாரம் மூன்றாம் வசனத்தை அடிப்படையாக வைத்து, தேவன் எல்லா மிருகங்களையும் பரிசுத்தப்படுத்தி இருக்கிறார் என்று, அநேக கிறிஸ்தவர்கள் உரிமை பாராட்டுகின்றனர். எல்லா உயிரினங்களையும் சாப்பிடலாம் என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். எழுத்தின்படி எடுத்துக்கொண்டால், இது கரப்பான் பூச்சிகளையும், அழுகிப்போன மாமிசத்திலிருந்து வரும் புழுக்களையும் உள்ளடக்கியது, அல்லது ஈக்களால் செய்யப்பட்ட விலையுயர்ந்த உணவு எப்படி இருக்கும்? என்பதை பாருங்கள். இங்கு முக்கியமானது, ஐந்தாம் வசனம்தான். அங்கு பவுல், தேவ வசனத்தினாலும், ஜெபத்தினாலும், பரிசுத்தமாக்கப்படும் என்கிறார் (1 தீமோ. 4:5),

பவலுக்கிருந்த ஒரே வேதாகமம் பழைய ஏற்பாடுதான். அவர் வேதவசனம் என்று குறிப்பிடுவது பழைய ஏற்பாட்டைத்தான். தேவ வசனத்தினால் பரிசுத்தமாக்கப்படுவது என்பது வேதவசனத்தோடு ஒத்துவருவது. அது எதைக்குறிக்கிறது என்றால், இங்கு

குறிக்கப்பட்ட பழைய உடன்படைக்கையின் சுத்தமான மிருகங்கள் சாப்பிட பரிசுத்தமாக்கப் படுகின்றன. பவுல் திருத்திய சச்சரவு என்னவென்றால், சுத்தமான அசுத்தமான மிருகங்களை சாப்பிடுவதைப் பற்றியது அல்ல. ஆனால், ஆவிக்குரியவர்களாக இருக்க, காய்கறிகளை மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்ற தவறான நம்பிக்கையைப் பற்றியது.

மேலும், 'தேவனின் ஒவ்வொரு உயிரினம்' என்ற சொற்றொடர் 'ஒவ்வொரு உயிரினம்' என்ற சொற்றொடரிலிருந்து வேறுபட்டது. ஒவ்வொரு தேவ மனிதனையும் வீட்டிற்குள் வரவேற்க வேண்டும் என்று நாம் சொல்லும்போது ஒவ்வொரு மனிதனையும் என்று நாம் அர்த்தப்படுத்துவதில்லை. சில மனிதர்களை வீட்டிற்குள் வரவேற்கக் கூடாது என்று வேதம் சொல்லுகிறது (2 யோவா. 10). தேவன் படைத்த ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடிய மாமிச உணவு என்று குறிப்பிடுவதாக பவுல் இன்னும் தெளிவுபடுத்துகிறார் (1 தீமோ. 4:3). சில மாமிச உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி தேவன் படைக்கவில்லை. இந்த பூமியை சுத்தப்படுத்தும் துப்புறவு பணியாளர்களாக, தேவன் அவர்களை படைத்திருக்கிறார்.

பேதுரு கண்ட சுத்தமும், அசுத்தமுமான மிருகங்களைப் பற்றிய தரிசனம், அசுத்தமான மிருகங்களைச் சாப்பிட தேவனின் அனுமதி என்று சிலர் கூறுகின்றனர். ஆனால், கூர்ந்து ஆராயும்போது, மூன்றுமுறை திரும்பத் திரும்ப வந்த அந்த தரிசனம், அவரை சந்திக்க வந்த மூன்று புறஜாதி மனிதர்களுக்கு அடையாளமாக உள்ளதைக் காட்டுகிறது (அப். 10:16, 19). புற ஜாதிகளுக்குதான் ஊழியஞ்செய்ய தேவன் அனுமதியளித்தார் என்று பேதுரு விளங்கிக் கொண்ட ஒரு அடையாள தரிசனமாகும் இது (அப். 10:28).

ரோமர் பதினான்காம் அதிகாரம், பதினான்காம் வசனத்தில் வரும் 'தீட்டுள்ளது' என்கிற வார்த்தை அசுத்தமான மிருகங்களைச் சாப்பிடுவதற்கு அனுமதி என்று தொடர்புபடுத்த முடியாது. இங்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்ட 'கொய்னோஸ்' (koinos) என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் 'மத ஆச்சார அசுத்தம்' என்பதே. துப்புறவு செய்யும் அசுத்தமான மிருகங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் வார்த்தை 'அகதார்டோஸ்' (akathartos). இதன் பொருள் என்னவெனில் 'அழுக்கான (அ) தூய்மையற்ற அசுத்தம்' ஆகும் (அப். 10:14, 28; வெளி. 16:13; 18:2).

'கோஷர்' (kosher) உணவைக் குறித்து பரிசேயர்களோடு இயேசு நேருக்குநேர் பேசியது மத ஆச்சார அசுத்தத்தைக் குறித்தே (மாற். 7:15-19). தீர்மானிக்கப்படவேண்டிய கேள்வி என்ன வென்றால், துப்புறவு செய்யும் மிருகங்களைச் சாப்பிடுவது சரியா, தவறா என்பதல்ல. ஆனால், யூதர்களின் பாரம்பரியத்தைக் கைக்கொள்வதும் கைகழுவும் வழக்கம் சரியா, தவறா என்பதே (மாற். 7:4, 5). கரப்பான் பூச்சிகள், ஈக்கள், புழுக்கள் முதலிய துப்புறவு செய்யும் அசுத்தமான மிருகங்களைச் சாப்பிடுவது சரியானது என்று இயேசு சொல்வதாக முடிவுக்கு வருவது, இந்த வேதப்பகுதியின் சூழ்நிலை வெளிச்சத்தில் அதை விளங்கிக்கொள்ளாத பயங்கரமான தவறாகும்.

மாற்கு பதினாறாம் அதிகாரத்தைப் படித்துவிட்டு தாம் விரும்பும் எதையும் சாப்பிடலாம் என்று உரிமை கொண்டாடுபவர்கள், வசனத்தை நடுநிலையை விட்டு ஒருபுறமாக இழுக்கிறார்கள் (மாற். 16:18). அப்படியானால் சர்ப்பங்களையும் எடுக்க அவர்கள் சுற்றிவர வேண்டும் (மாற். 16:18). இங்குள்ள வாக்குத்தத்தம் சுவிசேஷத்தைப் பிரசங்கித்தல் என்ற சூழ்நிலையில் உள்ளது. வேண்டுமென்றே செய்யாமல், தற்செயலாகப் பாம்பு கடித்தாலோ, விஷ உணவை அருந்திவிட்டாலோ தேவைப்படும் பாதுகாப்பிற்கான வாக்குத்தத்தத்தான் இது.

ஒரு சமச்சீரான கருத்து

மாறாக, அசுத்தமான மிருகங்களைச் சாப்பிடுவது பாவம் என்று சொல்வது ஆபத்தான தவறாகும். அசுத்தமான மிருகங்களைச் சாப்பிடுவதும் சாப்பிடாததும் புது உடன்படிக்கையில் நம்முடைய ஆவிக்குரிய தன்மையை பாதிக்காது. இயேசுகிறிஸ்துவின் இரத்தத்தால் நாம்

எல்லோரும் இரட்சிக்கப்பட்டு, தேவனோடுள்ள உறவுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டோம். நடுநிலையை விட்டு ஒரு புறச்சாய்வில் சென்று, இதை ஆரோக்கிய காரணங்களுக்காக அல்லாமல், மதக் காரணங்களுக்காக கடைப்பிடிக்கும் சில கூட்ட மக்களும் உண்டு. ஆதித் திருச்சபை புறஜாதிகளுக்கு பரிந்துரை செய்த, நிறைவேற்ற வேண்டிய தேவைகள் என்ன வென்றால், புறஜாதிகள் விக்கிரகங்களுக்குப் படைத்தவைகளுக்கும், இரத்தத்திற்கும், நெருக்குண்டு செத்ததிற்கும், வேசித்தனத்திற்கும் ஆகிய இவைகளுக்கு மட்டும் விலகியிருக்க வேண்டும் என்பதே (அப். 15:29).

சுத்தமான, அசுத்தமான மிருகங்களைக் குறித்த ஆகாரத்தின் பிரமாணம், புதிய ஏற்பாட்டில் மதசம்மந்தப்பட்ட பிரமாணமாக அல்ல, ஆரோக்கியப் பிரமாணமாகவே கருதப்படுகிறது. நமது சாப்பாட்டு பழக்கத்தை கடிவாளம் போட்டுக் கட்டுப்படுத்தி, தேவன் பரிந்துரைத்த ஆகாரத் திட்டத்திற்கு போவோமானால், நாம் நன்றாயிருப்போம். எப்படி கொழுப்பு சாப்பிடுவதைக் குறித்து கண்டுபிடித்தார்களோ, அப்படியே தேவன் சொன்ன இந்தக் காரியங்களும் சரி என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடிக்கும் நல்ல நாளொன்று வரும். இதை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் இந்தக் காலத்தில், அசுத்தமான மிருகங்களினால் வரும் ஆபத்தைக் குறித்த அதிகமான ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவைகள் மிகவும் அநேக வகையான புழுக்களையும், கிருமிகளையும், வைரஸ்களையும் சுமந்து கொண்டு வருகின்றன.

தனிப்பட்ட முறையில், ஆரம்ப காலக்கட்டங்களில் உணவின் விதிகளுக்கு ஒத்தப்போவது கடினமாக இருந்தது. ஏனெனில், அசுத்தமான மிருகங்களை விரும்பிச் சாப்பிடுவது விழுந்துபோன மனிதனின் மனோபாவம் ஆகும். ஆரோக்கியமான உணவு ஒழுங்குகளைப் பின்பற்றுவது ஆசீர்வாதமான ஆரோக்கியத்திற்கு தகுதியுள்ளதாகும். எல்லா விதமான பெலவீனங்களிலிருந்தும் வியாதிகளிலிருந்தும் விடுதலை என்ற சாட்சியானது மிக மிக விலைமதிக்க முடியாதது.

தற்செயலாக யாரும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது இல்லை. ஆவி, ஆத்துமா, சரீரம் சம்மந்தப் பட்ட எல்லா விதிகளையும் கடைப்பிடிப்பதின் மூலமே, ஆரோக்கியம் பெறப்பட்டு, பாதுகாக்கப் படுகிறது. உபவாசத்தைக் குறித்தும், உணவைக் குறித்தும் உள்ள இரண்டு விதிகளும் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க அவசியமாகின்றன. நம்முடைய ஆவிக்குரிய வாழ்க்கை, நம்முடைய சரீர வாழ்க்கையின் ஒழுக்கத்திற்கு விலக்கு அளிக்கவில்லை என்னும் கூற்றை, அநேக நவீன பிரசங்கியார்கள், தங்களுடைய மரணப்படுக்கையில் கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள். ஆகாரம் உட்கொள்வதற்குக் கடிவாளம் போட்டு, ஆரோக்கியமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்வதினால், அவர்கள் ஆரோக்கியத்தின் புதிய நிலைகளுக்கு திரும்ப கடந்து போகிறார்கள்.

அத்தியாயம் 5

உபவாசத்தின் நன்மைகள்

முன்புள்ள அத்தியாயத்தில் பார்த்ததைப்போலவே உபவாசம், ஆவிக்குரிய மண்டலத்திலும், சரீர மண்டலத்திலும் அநேக பயன்களைக் கொண்டுவருகிறது. விசுவாசிகளை உபவாசிக்க உற்சாகப்படுத்தும்படியாக, உபவாசத்தின் ஆவிக்குரிய நன்மைகளை, இந்த அத்தியாயத்தில் படிப்போம். உபவாசம் தேவனை மாற்றுவது இல்லை. ஆனால், கண்டிப்பாக நம்மை மாற்றுகிறது. ஆவி, ஆத்துமா, சரீரத்தில் அது விளைவை உண்டாக்குகிறது.

உபவாசம் சரீரத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது

ஆத்துமாவையும், சரீரத்தையும் ஆளுகை செய்யும்படியாக மனிதனுடைய ஆவி படைக்கப் பட்டது. நம்முடைய சரீரம் பாவ சபாவத்தின் கூறுகளைக் கொண்டது. ரோமருக்கு எழுதுகையில், தனக்குள் வாசம்பண்ணும் பாவத்தைக் குறித்து பவுல் பேசுகிறார் (ரோம. 7:17). இயேசுவை நம்முடைய வாழ்க்கையில் நாம் ஏற்றுக்கொண்டபோது, நம்முடைய ஆவி மறுபடியும் பிறந்தது (யோவா. 1:12, 13; 3:5, 6). நாம் புது சிருஷ்டிகள், பழையவைகள் ஒழிந்து போயின (2 கொரி. 5:17).

எனினும், நம்முடைய மனது இன்னும் புதிதாக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் நம்முடைய சரீரம் இன்னும் பாவ சபாவத்தின் கூறுகளோடு உள்ளது. பாவம் மாம்சத்தில் வாசம்பண்ணுகிறது என்று பவுல் ரோமரில் மிக தெளிவாக நமக்கு கூறுகிறார் (ரோம. 7:18). அவருடைய அவயவங்களில் உள்ள பிரமாணம், அவருடைய மனதின் பிரமாணத்திற்கு விரோதமாய் போராடுகிறதைக் குறித்து அவர் பேசுகிறார் (ரோம. 7:23). 'அவரது அவயவங்களில் உண்டாயிருக்கிற பாவப் பிரமாணம்' என்று அவர் அதை அழைக்கிறார் (ரோம. 7:23). ரோமர் ஆறாம் அதிகாரம் ஆறாம் வசனத்தில் 'அவயவங்கள்' என்கிற வார்த்தை மாம்ச சரீரத்தைக் குறிக்கிறது (ரோம. 6:13; 7:5).

சரீரத்தின் வாஞ்சைகளும் பெரு விருப்பங்களும், பாவப் பிரமாணத்தினால் எழுப்பப் படுகிறது. நாம் இந்த பூமியில் இருக்கும்வரை மற்றும் நாம் உயிர்த்தெழுந்த புதிய சரீரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வரை, நாம் நம்முடைய சரீரத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, ஒடுக்கிக் கீழ்ப்படுத்த வேண்டும் (1 கொரி. 9:27). நம்முடைய சரீரங்களை ஜீவபலியாக தேவனுக்கு ஒப்புக்கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் (ரோம. 12:1). நம்முடைய சரீரங்களை ஒடுக்கிக் கீழ்ப்படுத்தும் திறவுகோல்களில் முக்கியமான ஒன்று உபவாசமும், ஜெபமுமாகும்.

நம்முடைய வயிறு நிறைந்தும் நம்முடைய சரீரம் சோம்பேறித்தனமாகவும் இருக்கும்போது, நாம் ஆவிக்குரிய நிலையில் எப்படிக்களைத்துப்போகிறோம் என்பதை கவனித்து இருக்கிறீர்களா? நாம் புசித்துக் குடித்து களித்திருக்கும்போது, மாம்சத்தின் பெருவிருப்பங்களும், இச்சைகளும் வலுவாக மாறிவிடுகின்றன. எனினும், ஒரு நபர் நீண்ட நேரங்கள் உணவின்றி இருக்கும்போது, பாலுறவு வாஞ்சைகள் குறைந்து போகிறதை நன்றாக கவனிக்க முடியும். மிகவும் அதிகமான ஆகாரம், மாம்சீக சிற்றின்ப சமுதாயத்தை உருவாக்கிவிடும்.

பாலுறவு உபவாசம்

ஒரு நபர் திருமணமானவர் என்பதால், அவர் பாலுறவு விருப்பங்களிலிருந்து விலகி இருக்கக் கூடாது என்று அர்த்தமல்ல. திருமணம் என்பது தனது வாழ்க்கைத் துணையோடு காமக்களியாட்டம் போடுவதற்கான உரிமம் அல்ல. பாலுறவு என்பது பாவம் என்றோ தவறு என்றோ நான் சொல்லவில்லை என்பதை தயவு செய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள். திருமண உறவில் பாலுறவு என்பது அழகானதாயும் விவாகமஞ்சம் அசுசிப்படாததாயுமிருக்கிறது

(எபி. 13:4). திருமண பங்காளர்கள் இருவரும், பாலுறவில் ஒருவரை ஒருவர் திருப்திப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எனினும் திருமணம் என்பது வெறும் பாலுறவு நோக்கத்திற்காக மாத்திரம் அல்ல. அது இரண்டு மக்களை இணைத்துப் பிணைக்கும் - ஆவியில், ஆத்துமாவில், மற்றும் சரீரத்தில் - இந்த பூமியில் தேவனுடைய சித்தத்தை நிறைவேற்று வதற்காக.

நேரத்திற்கு நேரம் இருவரில் ஒருவர், தேவனிடத்தில் காத்திருக்கவும், ஜெபிக்கவும் நேரம் எடுக்கும்போது, பாலுறவு விருப்பத்தின் மீது சுயக்கட்டுப்பாட்டை அப்பியாசிப்பது அவசியமாகிறது (1 கொரி. 7:5). உண்மையிலே, திருமண பங்காளர்கள் இருவரும் இதில் சம்மதம் தெரிவிக்க வேண்டும். உபவாசத்தோடு இது எப்படி வருகிறதென்று கவனியுங்கள் (1 கொரி. 7:5). உபவாச ஜெப நேரத்திற்கு பின்பு, வழக்கமான பாலுறவினை மீண்டும் தொடர வேண்டும். ஆவியானவரின் கனியில் ஒன்று இச்சையடக்கம் (கலா. 5:23).

ஜெபமும் உபவாசமும்

உபவாசம் எப்பொழுதும் ஜெபத்துடன் சேர்ந்தே வேதத்தில் வந்திருக்கிறது. ஜெபமில்லாமல் உபவாசிப்பது வெறும் உணவுக்கட்டுப்பாடு அல்லது சாதாரண பட்டினி ஆகும். உபவாசம் மற்றும் ஜெபம் என்னும் இரண்டு சக்திகள், தேவனுடைய வல்லமையின் பெரிய வெளிப்பாட்டைக் கட்டவிழ்க்கிறதாய் இருக்கின்றன. அது மிகப்பெரிய தேவையுள்ள நேரங்களில் எல்லாம், விடுதலையைக் கொண்டு வந்தது (2 நாளை. 20:3; எஸ்த. 4:16). நாம் எப்பொழுதும் உபவாசத்தை ஜெபத்துடன் சேர்த்து செய்யவேண்டும்.

நாம் சில வேலைகளில் அல்லது அலுவல்களில் இருக்கும்போது உபவாசிப்போமானால், உணவு இடைவேளை அல்லது இரவு சாப்பாட்டு வேளை என்று நமக்கு கிடைக்கிற ஏதாவது ஒரு நேரத்தை ஜெபிப்பதற்கும், தேவனைத் தேடுவதற்கும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உபவாசத்தின் நோக்கங்களை ஒரு சிறிய பேப்பரில் எழுதிக்கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும். குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் ஊடுருவலைக் கொண்டுவர, நம்முடைய ஜெபத்தை கவனம் சிதறாமல் செய்யவும் இது நமக்கு உதவுகிறது.

எல்லாக் குறிப்புகளுக்கும் நாம் பதிலைக் காணாவிட்டாலும், அவைகளை தேவனிடத்தில் ஒப்படைத்துவிட்டோம் என்று நாம் உறுதியாக இருக்கலாம். என்னுடைய உபவாசங்களில் நான் பட்டியலிட்ட சில குறிப்புகளுக்கு, இரண்டு வருடங்களுக்குப் பின்பு பதிலைப் பெற்றிருக்கிறேன். மற்ற சில குறிப்புகள் பத்து அல்லது அதற்கு அதிகமான வருடங்களை எடுத்துக் கொண்டுள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும் என்னுடைய ஜெபத்தின் செயல்முறை வெளிப்பாட்டை அவர் கொண்டுவரும்போதெல்லாம், நீண்ட நாட்களுக்கு முன்பாக நான் உபவாசித்த ஒரு காரியம்தான் அது என்பதை எப்பொழுதும் தேவன் எனக்கு நினைவுபடுத்துவார்.

உபவாசமும் வெளிப்பாடும்

கிறிஸ்தவம் வெளிப்பாட்டின் மேல் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. தேவன் வெளிப்படுத்தாவிட்டால் அவரையும் அவருடைய கற்பனைகளையும், அறியவும் விளங்கிக் கொள்ளவும் நம்முடைய அறிவில் நாம் எடுக்கும் முயற்சிகள் எல்லாம் வீணாகும். நாம் விளங்கிக்கொள்ள தேடும் பகுதிகளை தேவன் வெளிப்படுத்திக் காண்பிக்கும்படி, அவருக்கு முன்பாக நம்மைத் தாழ்த்தி கேட்க வேண்டியது நமக்கு அவசியமாகிறது. பள்ளிக்கு சென்று கல்வி கற்பதினால் வெளிப்பாடு வராது. அது ஜெபத்தினால் வருகிறது.

எரேமியாவின் தீர்க்க தரிசனங்களை தானியேல் விளங்கிக் கொள்ள முடியாதபோது, வெளிப்பாட்டிற்காக அவன் உபவாசித்து ஜெபித்தான் (தூனி. 9:2, 3, 22, 23). தான் கண்ட

தரிசனங்களின் வெளிப்பாட்டை அறிந்துகொள்ள தானியேல் பின்னர் உபவாசித்து ஜெபித்து தன்னைத் தாழ்த்தினான். மறுபடியும் ஒருவிசை காபிரியேல் தூதனை தேவன் அனுப்பி, அவன் தேடின வெளிப்பாட்டைக் கொடுத்தார் (தானி. 10:12).

அன்னாள் என்னும் தீர்க்கதரிசியானவள், இயேசுவைக் குழந்தையாகப் பார்த்தபோது, அவரைக் குறித்து தீர்க்கதரிசனம் உரைத்தாள். அவள் உபவாசத்திலும் ஜெபத்திலும் அதிகமான நேரத்தை செலவழித்ததால், அதிகமான வெளிப்பாட்டைப் பெற்றுக் கொண்டாள் (லூக். 2:36-38). பரிசுத்த ஆவியானவரிடமிருந்து வெளிப்பாட்டைப் பெற்றுக்கொண்டதால், சிமியோனும் உபவாசித்து ஜெபிக்கிற ஒரு மனிதனாய் இருந்திருப்பார் என்று நான் நம்புகிறேன் (லூக். 2:25-27). அந்தியோகியா சபையில் உள்ள தலைவர்கள் உபவாசித்து கர்த்தருக்கு ஆராதனை செய்தபோது, பவுல் மற்றும் பர்னபாவின் ஊழியத்தைக் குறித்த வெளிப்பாட்டைப் பெற்றுக்கொண்டார்கள் (அப். 13:1-3).

எபேசிய சபையினர் ஞானத்தையும், வெளிப்பாட்டையும் பெற்றுக்கொள்ள பவுல் ஜெபித்தார் (எபே. 1:17). கென்னத் இ. ஹேகின் இதே ஜெபத்தை எடுத்து, நூற்றுக்கணக்கான முறை தனக்காக ஜெபித்திருக்கிறார். ஒரு நாளில் கர்த்தர் அவருடன் பேசி, அவருக்கு தரிசனங் களையும், வெளிப்பாடுகளையும் கொடுப்பேன் என்றார் (Praying to Get Results, Pages 31 & 32). பதினைந்து வருட படிப்பு கொண்டுவர முடியாததை சில நாட்களில் கற்றுக்கொண்டதாக அவர் கூறுகின்றார்.

வெளிப்பாட்டிற்காக உபவாசித்து ஜெபிக்கக் கற்றுக்கொள்வது நமக்கு அவசியமாகிறது. உபவாசமானது அவர்கள் மனதை இன்னும் அதிக ஜாக்கிரதையுள்ளதாக மாற்ற உதவுகிறது என்று அநேகர் கண்டுபிடித்துள்ளனர். நான் உபவாசிக்கும்போது எனக்கு குறைந்த தூக்கமே தேவைப்படுகிறது என்பதை நானும் கண்டிருக்கிறேன். உபவாசம், என்னுடைய வாழ்வின் இலட்சியங்களையும், வாஞ்சைகளையும் பெலப்படுத்தியிருக்கிறது. நம்முடைய வாழ்வின் இலட்சியங்களுக்காகவும், வாஞ்சைகளுக்காகவும் ஜெபிக்க உணவை விட்டுக் கொடுக்க நாம் விருப்பமாயிருப்போமானால், அதை நிறைவேற்ற நம்முடைய இரத்தத்தையும், வியர்வையையும், கண்ணீரையும் கொடுக்க நாம் விருப்பமாயிருப்போம்.

உபவாசமும் அபிஷேகமும்

சகல நோய்களை சுகமாக்கவும், சகல பிசாசுகளைத் தூரத்தவும், இயேசுகிறிஸ்து தம்முடைய சீஷர்களுக்கு அபிஷேகத்தை பகிர்ந்தளித்தார் (மத். 10:1; லூக். 9:1). அவர்களால் பிசாசைத் தூரத்தக்கூடாமற்போனது, அவர்களிடத்தில் அதிகாரமோ, அபிஷேகமோ இல்லை என்பதினால் அல்ல (மத். 17:16, 19). அது அவர்கள் அவிசுவாசத்தினாலேதான் என்று இயேசு சொன்னார் (மத். 17:20). அப்பொழுது இயேசு உபவாசத்தையும் ஜெபத்தையும் பரிந்துரைசெய்கிறார் (மத். 17:21).

முன்னதாகவே இயேசு அவர்களுக்கு கொடுத்திருந்த அதிகாரத்தையும் வல்லமையையும் விடுவிக்க உபவாசமும், ஜெபமும் உதவியாயிருந்தது. முடியாத ஒரு சூழ்நிலையைச் சந்தித்த போது, அவர்கள் உண்மையாக விசுவாசித்திருப்பார்களானால், வெளிப்பாடு வரும்வரைக்கும் உபவாசித்திருப்பார்கள். விடாமுயற்சியோடு உபவாசிக்கத் தவறினது அவர்கள் அவிசுவாசத்தின் அறிகுறிதான்.

நம்முடைய வாழ்வின் மூலம் தேவனுடைய வல்லமையும், அதிகாரமும் வெளிப்பட உபவாசம் உதவுகிறது. நம்முடைய வாழ்வில் நிறைவேற எதிர்பார்க்கப்பட்ட தேவனுடைய வாக்குத்தத்தங்கள், உபவாச ஜெபத்தின் மூலம் நம்முடைய வாழ்வில் நிறைவேறின அனுபவமாகிறது. உபவாசம் வாக்குத்தத்தங்களை உண்மையாக்குகிறது.

உபவாசக் கலையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இயேசு உபவாசித்து ஜெபிக்கும் ஒரு மனிதனாக இருந்தார். நவீன கிறிஸ்தவத்தில் அது ஒரு மறந்துபோன (அ) தொலைந்துபோன கலையாயிருக்கிறது. ஆவிக்குரிய சரீர பயன்கள் இரண்டையும் உபவாசம் பெற்றிருக்கிறது.