

बाइबल आधारित उपवास

बाइबल आधारित उपवास... परमेश्वर के साथ निकटता में चलने के लिए

Biblical Fasting...for a Closer Walk with God, David Beaty
© 2018 River Oaks Community Church
1855 Lewisville-Clemmons Road
Clemmons, NC 27012
riveroakschurch.org

Translation and Typesetting by The PaintBrush Solutions
thepaintbrushsolutions@gmail.com

बाइबल आधारित उपवास परिचय

बाइबल आधारित उपवास रखना एक महत्वपूर्ण आत्मिक अनुशासन है, जो परमेश्वर के साथ निकटता से चलने में हमारी सहायता कर सकता है, लेकिन इसे अक्सर उपेक्षित किया जाता है! पुराने और नये नियम दोनों में परमेश्वर के लोगों द्वारा उपवास रखा जाता था। पुराने नियम में, मूसा, राजा दाऊद, एलिय्याह, एस्तेर, और दानिय्येल ने उपवास रखा था। नये नियम में हम यीशु के चालीस दिन के उपवास और पौलुस जैसे कलीसिया के अगुओं द्वारा उपवास रखने के बारे में पढ़ते हैं (प्रेरितों के काम 13:1-2,14:23)। यीशु ने उपवास रखने के विषय में सिखाया और अपेक्षा की कि उसके अनुयायी उपवास रखेंगे (मती 6:16-18, 9:14-15)। समस्त कलीसियाई इतिहास में, मसीही अगुओं जैसे कि अगस्तीन, मार्टिन लूथर, जॉन कैल्विन, जॉन वैस्ली, जोनाथन एडवर्ड, और चार्ल्स स्पर्जन आदि ने उपवास रखे थे। तो आज मसीहियों द्वारा इसे क्यों अनदेखा किया जाता है?

कुछ मसीही यह सोचकर उपवास रखने के बारे में अनिश्चित बने रहते हैं कि यह तो विधिवाद से जुड़ी एक प्रथा है। कुछ साल पूर्व, जब मैं कई मसीही अगुवों के साथ चर्चा कर रहा था तब विषय उपवास रखने की ओर मुड़ा। मेरे आश्चर्य का ठिकाना न रहा कि इन पासवानों में से कुछ ही उपवास रखने के प्रति परिचित लगे या वे इसे एक आत्मिक अनुशासन के रूप में अभ्यास करते थे। “क्या यह एक प्रकार का संन्यास नहीं है?” एक ने पूछा था। “और क्या इसके बारे में प्रेरित पौलुस ने चेतावनी नहीं दी थी?”

परमेश्वर के साथ एक सही सम्बन्ध बनाने के लिये विधिवाद पर ज़ोर देकर सुसमाचार सन्देश को बिगाड़ने या नष्ट करने वालों के बारे में भी पौलुस ने चेतावनी दी थी। उसने लिखा:

इसलिये खाने पीने या पर्व या नए चाँद, या सब्तों के विषय में तुम्हारा कोई फैसला न करे। क्योंकि ये सब आने वाली बातों की छाया हैं, पर मूल वस्तुएँ मसीह की हैं। कोई मनुष्य आत्महीनता और स्वर्गदूतों की पूजा कराके तुम्हें दौड़ के प्रतिफल से वंचित न करे। ऐसा मनुष्य देखी हुई बातों में लगा रहता है और

अपनी शारीरिक समझ पर व्यर्थ फूलता है। और उस शिरोमणि को पकड़े नहीं रहता जिस से सारी देह जोड़ों और पट्टों के द्वारा पालन-पोषण पाकर और एक साथ गठकर, परमेश्वर की ओर से बढ़ती जाती है (कुलुस्सियों 2:16-19)।

कुलुस्सियों को लिखे अपने पत्रों में, पौलुस उन झूठे शिक्षकों के बारे में चेतावनी दे रहा है जो “अपनी इच्छा के अनुसार गढ़ी हुई भक्ति की रीति, और आत्महीनता, और शारीरिक योगाभ्यास,” को बढ़ावा देते हैं (कुलुस्सियों 2:23) और वे प्रयास करते हैं कि लोगों को “सिर” यानि यीशु मसीह से दूर रखें। किसी भी तरह के धार्मिक अभ्यास या बलिदान परमेश्वर से मेल-मिलाप नहीं करा सकते। इसे केवल यीशु ही कर सकता है जैसा कि पौलुस कुलुस्सियों 1:19-20 में जोर देकर कहता है:

क्योंकि पिता की प्रसन्नता इसी में है कि उस में सारी परिपूर्णता वास करे। और उसके क्रूस पर बहे हुए लहू के द्वारा मेलमिलाप करके, सब वस्तुओं का उसी के द्वारा अपने साथ मेल कर ले चाहे वे पृथ्वी पर की हों, चाहे स्वर्ग में की।

परमेश्वर के साथ हमारे मेलमिलाप को बनाए रखने के लिए यीशु ने वह सब किया, जो किया जा सकता था। आत्मिक अनुशासन जैसे कि प्रार्थना करना, बाइबल अध्ययन करना, या उपवास रखना कभी भी उससे बेहतर नहीं किये जा सकते हैं। फिर भी, उपवास परमेश्वर के साथ करीब चलने की एक प्रतिक्रिया की बजाय कई मसीही गलती से उपवास रखने को परमेश्वर के पास पहुँचने की एक प्रयास के रूप में देखते हैं।

अन्य कई मसीही उपवास रखने की उपेक्षा इसलिए करते हैं क्योंकि वे इसे दूसरे धर्मों की परंपरा या चलन के रूप में देखते हैं। उदाहरण के लिए, मुसलमान रमज़ान के दौरान उपवास रखने के लिए विख्यात हैं। “सेलीब्रेशन ऑफ डिस्प्लिन” (Celebration of Discipline) के लेखक रिचर्ड फॉस्टर लिखते हैं, “निश्चित रूप से, उपवास रखना मसीहियों का ही केवल अनुशासन नहीं है; बल्कि संसार के दूसरे प्रमुख धर्म भी इसके महत्व को पहचानते हैं।”¹ परन्तु विभिन्न धर्म द्वारा उपवास को मानना, मसीहियों के लिए उपवास को तिरस्कार करने का कारण नहीं बनना चाहिए। दूसरे धर्मों में भी प्रार्थना एवं दान को मुख्य स्थान दिया जाता है, परन्तु हम उनकी उपेक्षा कभी नहीं करते।

¹ रिचर्ड फॉस्टर, *सेलीब्रेशन ऑफ डिस्प्लिन*, संशोधित संस्करण (डाउनर्स ग्रोव, आइएल: इंटरवर्सिटी प्रेस, 1988) 48.

बहुत से मसीही इसलिये उपवास की उपेक्षा कर सकते हैं क्योंकि अब हम बहुतायत की एक जीवनशैली में जी रहे हैं। लोग यदि एक दिन में तीन बार भोजन ना करें तो अस्वस्थ मानते हैं! ऐसी वस्तुएं जो कई पीढ़ियों तक विलासमय मानी जाती थी, अब उन्हें हमारे लिए अनिवार्य माना जाने लगा है।

बाइबल आधारित उपवास का तिरस्कृत कर देने के द्वारा, हम एक आत्मिक अनुशासन का पालन करने से चूक रहे हैं जो हमारे प्रार्थना जीवनो को समृद्ध और हमारे विश्वास को मजबूत बना सकता है। उपवास रखना हमारे शरीर की अभिलाषाओं का इंकार करने और प्रभु पर अपने मनन को केन्द्रित रखने में सहायक हो सकता है। बाइबल आधारित उपवास हमें हमारे जीवनो पर अनियमित और असंगत बातों के हावी होने से बचा सकता है ताकि हम परमेश्वर की महिमा के लिए और भरपूरी से जी सकें।

बाइबल आधारित उपवास रखना क्या है ?

बाइबल आधारित उपवास रखना, भोजन या अन्य सुखदायक वस्तुओं से अलग रहने का मौका है, ताकि हमारा समय परमेश्वर की खोज में केन्द्रित हो और हमारे एवं दूसरों के जीवनो के लिए उसकी इच्छा को ढूँढे।

“सामान्य उपवास” में हम खाना नहीं खाते हैं पर जल पदार्थ पीते हैं। आर्थर वाल्लिस अपनी पुस्तक *गॉड्स चोज़न फ़ास्ट (God's Chosen Fast)* में तीन प्रकार के उपवास का वर्णन करते हैं। “सामान्य उपवास” उस प्रकार का उपवास है जिसे यीशु ने जंगल में चालीस दिन और चालीस रातों के दौरान रखा था (मत्ती 4:2, लूका 4:2)। पवित्रशास्त्र हमें बताता है कि यीशु ने कुछ नहीं खाया, परन्तु यह नहीं बताता कि वह बिना पानी पीए रहा। यह हमें बताता है कि चालीस दिन के बाद यीशु को भूख लगी, परन्तु प्यास के बारे में नहीं बताता। इसलिए हम मान लेते हैं कि यीशु ने खाना नहीं खाया था, पर पानी पिया होगा।

“आंशिक उपवास” को परिवर्तित उपवास या नियंत्रित भोजन करने के रूप में वर्णित किया जा सकता है। यह उस प्रकार का उपवास है जिसे पुराने नियम के नायक दानिय्येल ने रखा था। एक अवसर पर दानिय्येल ने अपने भोजन को केवल सागपात और पानी तक सीमित किया था (दानिय्येल 1:12)। बाद में, उसे बिना किसी “स्वादिष्ट भोजन और मांस वा दाखमधु” के बिना तीन हफ्तों तक उपवास रखा (दानिय्येल 10:3)।

“पूर्ण उपवास” बिना पानी और भोजन के रखा जाता है। इस प्रकार के उपवास को एस्तेर रानी और यहूदियों ने उस समय रखा था जब उनके सम्पूर्ण नाश करने की आज्ञा निकाली गई थी (एस्तेर 4:16) और प्रेरित पौलुस (पूर्व में शाऊल) ने अपने जीवन परिवर्तन के तुरन्त बाद ऐसा उपवास रखा था (प्रेरितों के काम 9:9)। मूसा और भविष्यद्वक्ता एलिय्याह दोनों बिना भोजन और पानी के चालीस दिन तक उपवास में रहे (निर्गमन 34:28; 1 राजा 19:8), लेकिन ये उपवास निश्चय ही परमेश्वर द्वारा अलौकिक देखभाल के मामले थे क्योंकि कोई भी प्राणी एक लम्बे समय तक बिना पानी के जीवित नहीं रह सकता। अपने किताब *गॉड्स चोज़न फ़ास्ट* में, आर्थर वाल्लिस ‘पूर्ण उपवास’ के बारे में सटीक चेतावनी भी देते हैं।

चौथे प्रकार के उपवास को “वैकल्पिक उपवास” के रूप में माना जा सकता है। जिसमें ऐसे किसी सुख से स्वयं को वंचित रखना होता है जिसका आनन्द आप सामान्य रूप में लेते हैं। जब दानिय्येल को सिहों की माँद में डाल दिया गया तो राजा द्वारा अत्यन्त उदास हुआ और अपने महल में चला गया“ और उस रात को बिना भोजन किए पड़ा रहा: और उसके पास सुख-विलास की कोई वस्तु नहीं लाई गई: और उसे नींद भी नहीं आई” (दानिय्येल 6:18)। हम नहीं जानते कि राजा के पास कौन सी “सुख विलास” की वस्तुएँ नहीं लाई गई, और उसका अनुभव विश्वासियों के लिए मुश्किल से ही कोई बाइबल आधारित नमूना प्रदान करता है। फिर भी, एक आत्मिक उद्देश्य के लिए सुख-विलास से अलग बने रहने के विचार को यीशु के “अपने आप का इन्कार करने का और सब कुछ त्यागने का उपदेश” से समर्थन मिलता है (लूका 9:23; 14:33)। वैकल्पिक उपवास उन लोगों के लिए सहायक हो सकता है जो दूसरे प्रकार के उपवास रखने में भाग नहीं ले सकते हैं। बच्चों, युवाओं, गर्भवती स्त्रियों, मधुमेह रोगियों एवं अन्यो को जिन्हें नियमित भोजन चाहिए, इस प्रकार के उपवास से लाभ मिल सकता है। कुछ के लिए विशेष स्वादिष्ट भोजन, रोटी या पसंदीदा खाने से बचे रहना त्यागपूर्ण हो सकता है। कई दिनों तक मनोरंजन या सोशल मीडिया से उपवास रखना भी इस से बढ़कर त्यागपूर्ण हो सकता है।

“संतुलित आहार वजन कम करने के बारे में हैं ताकि हम खूबसूरत
सिद्धि, अच्छा महसूस करें और लम्बा जीवन जीएं; जबकि
उपवास रखना परमेश्वर के निकटता में बढ़ने के बारे में है।
कीथ ड्युरी
सोल शेपर पृ. 12”

उपवास क्यों ?

हम चाहे जिस भी प्रकार के उपवास रखने का अभ्यास करें, इसकी कुँजी है कि भोजन या सुखविलास से स्वयं को दूर रखें ताकि हमारा समय परमेश्वर की खोज में केन्द्रित हो और हमारे एवं दूसरों के जीवनो के लिए उसकी इच्छा को ढूँढे। परमेश्वर और उसकी इच्छा की खोज में लगना हमारे उपवास रखने का केन्द्र बिन्दु होना चाहिए।

“**ह**मारा उपवास रखने का प्रथम या मुख्य उद्देश्य यह नहीं है कि हम परमेश्वर के वरदानों को प्राप्त करें बल्कि स्वयं परमेश्वर को प्राप्त करें।”

- जॉन पाइपर
ए हनर फोर गॉड, पृ. 74

बाइबल आधारित उपवास वजन कम करने या व्यक्तिगत अनुशासन का विकास करने के लिये नहीं होना चाहिए, परन्तु परमेश्वर के साथ हमारे सम्बन्ध, के बारे में और हमारे जीवनो में और दूसरों के जीवनो में उसके उद्देश्य को पूरा करने के बारे में हैं। पवित्रशास्त्र में, उपवास के साथ लोग विभिन्न कारणों के लिए परमेश्वर की खोज में लगे रहे, परन्तु वे सब परमेश्वर के साथ निकट सम्बन्ध बनाने से जुड़े थे और उसकी इच्छा और उद्देश्यों के साथ कहीं अधिक जुड़ने के लिए थे। उदाहरण के लिए:

- मूसा ने तब उपवास रखा जब वह परमेश्वर के साथ पर्वत पर अकेला था, वह दस आज्ञाएँ प्राप्त कर रहा था (निर्गमन 34:28)।
- इस्त्राएलियों ने मार्गदर्शन और युद्ध में विजय पाने के लिए उपवास रखा (न्यायियों 20: 26,27)।
- इस्त्राएलियों ने उनकी मूर्तिपूजा के पश्चाताप के लिए उपवास किया (1 शमूएल 7:6)।
- एज्रा ने एक उपवास की घोषणा की जिससे कि परमेश्वर के लोग अपने आपको दोन करें और परमेश्वर के संरक्षण को खोजें (एज्रा 8:21-23)।
- नहेम्याह ने अपने देश इस्त्राएल के पापों की क्षमा के लिये और यरूशलेम के पुनर्स्थापन के लिए उपवास किया (नहेम्याह):4-11)।
- एस्तेर और यहूदियों ने विनाश से बचाये जाने के लिये उपवास किया (एस्तेर) 4:15-16)।

- दानिय्येल ने अपने देश इस्त्राएल के पापों से पश्चाताप करने और उसकी प्रजा पर परमेश्वर की दया के लिए उपवास किया (9 दानिय्येल):3-19)।
- योएल भविष्यवक्ता ने अपने लोगों से उपवास रखने, पश्चाताप करने, और परमेश्वर की ओर लौटने का आहान किया जिससे कि उन्हें न्याय के दण्ड और विनाश से बचाया जाए (2 योएल):12-17)।
- योना के प्रचार करने पर नीनवे के लोगों ने अपने पापों से मन फिराया और उपवास किया ताकि विनाश से बच सके (3 योना):4-10)।
- अपनी सार्वजनिक सेवकाई शुरू करने से पहले यीशु ने उपवास किया। जबकि वह जंगल में था, वहां उसने शैतान की परीक्षाओं पर विजय पाई और गलील को “पवित्रआत्मा के सामर्थ्य में भरा हुआ” लौटा (4 मत्ती):1-11; लूका 4:1-14)।
- अपने जीवन परिवर्तन के तुरन्त बाद प्रेरित पौलुस ने तीन दिन तक उपवास किया, वास्तव में यह उसकी सेवकाई के लिए तैयारी का समय था (प्रेरितों के काम 9:9)।
- प्रारम्भिक कलीसिया के अगुओं ने परमेश्वर की आराधना करते हुए उपवास रखा और उसकी अगुवाई की खोज में रहे (13 प्रेरितों के काम):1-2)।
- पौलुस और बरनबास ने उपवास के साथ अगुवों को नियुक्त करके प्रभु को सौंपा (14 प्रेरितों के काम):23)।

इन उदाहरणों से, हम देखते हैं कि उपवास परमेश्वर और उसके उद्देश्यों के लिए अलग किए जाने, पश्चाताप करने, मार्गदर्शन पाने, और सेवकाई के लिए सशक्त करने के लिए किए गए थे। उपवास परमेश्वर के लोगों के लिए एक तरीका था कि उसके सामने स्वयं को दीन करें और उसकी दया, सामर्थ्य और मार्गदर्शन को प्राप्त करें।

परन्तु क्या आज मसीहियों को उपवास रखने की जरूरत है? यीशु स्पष्ट निर्देश देता है कि हमें उपवास रखना चाहिए। उसके प्रसिद्ध पहाड़ी उपदेश में, यीशु तीन आत्मिक अभ्यासों को संबोधित करता है: देना, प्रार्थना करना, और उपवास रखना। यीशु हर आत्मिक अभ्यास पर शिक्षा देने के आरम्भ में इन शब्दों पर जोर देता है, “जब तुम...” (जब तुम जरूरतमंदों को देते हो..., “जब तुम प्रार्थना करते हो” ...”, “जब तुम उपवास रखते हो...”) इन सबको करने में हमारे उद्देश्य के प्रति यीशु की मुख्य दिलचस्पी है। वह हमें बुलाता है कि हम आत्मिक घमण्ड से दूर रहें और दूसरों को प्रभावित करने की बजाय परमेश्वर की दृष्टि में आत्मिकता का अभ्यास करें। और जबकि यीशु देने, प्रार्थना करने और उपवास रखने के विषय में आवश्यक चेतावनियाँ देता है, तब भी वह अपेक्षा

करता है कि उसके अनुयायी देंगे, प्रार्थना करेंगे और उपवास रखेंगे (मत्ती 6:1-18)।

“यीशु मानता है कि उसके चले उपवास जैसी धार्मिक रीति को मानेंगे। मसीही जीवन में संयम का कठोर अभ्यास एक अनिवार्य विशेषता है।”

डीईट्रिच बॉनहॉफर
दि कॉस्ट ऑफ़ डिसाइपलशिप, पृ. 188

मत्ती 9:14 में, हम पढ़ते हैं कि यूहन्ना बपतिस्मादाता के चेलों द्वारा यीशु से सवाल पूछे गये। स्पष्ट रूप से, यूहन्ना के चले उपवास रखते थे, और उन्हें इस बात की चिन्ता थी कि यीशु के चले नहीं रखते थे। यीशु का उत्तर अधिकाई से हमें सिखाता है कि वह कौन है और एक नये उद्देश्य के बारे में जिसके लिए मसीहियों को उपवास रखने के लिए बुलाया जाता है।

और यीशु ने उनसे कहा, ‘क्या बराती, जब तक दूल्हा उनके साथ है शोक कर सकते हैं? पर वे दिन आएँगे जब दूल्हा उनसे अलग किया जाएगा, उस समय वे उपवास करेंगे। नए कपड़े का पैबंद पुराने कपड़ों पर कोई नहीं लगाता, क्योंकि वह पैबंद वस्त्र से और कुछ खींच लेता है, और वह अधिक फट जाता है। और ना ही नया दाखरस पुरानी मशकों में भरते हैं; क्योंकि ऐसा करने से मशकें फट जाती हैं, और दाखरस बह जाता है और मशकें नाश हो जाती हैं, परन्तु नया दाखरस नयी मशकों में भरते हैं और वह दोनों बची रहती हैं।’ (मत्ती 9:15-17)।

यीशु ने स्वयं की पहचान एक ऐसे दूल्हे से की जो परमेश्वर के लोगों के लिए लम्बे समय से आने वाला मसीहा और उद्धरकर्ता है! जब दूल्हा हमारे साथ है तब उपवास रखना उपयुक्त नहीं है। जब वह बरातियों के साथ उपस्थित था तब यह समय आनन्द मनाने का था और यह स्वीकार करने का कि परमेश्वर उनके मध्य में था। जैसा कि लेखक जॉन पाइपर लिखते हैं, “चेलों के समूह में उपवास की अनुपस्थिति एक गवाही थी कि परमेश्वर उनके मध्य में था।”² परन्तु जल्दी ही यीशु उनसे दूर जानेवाला था। उसे क्रूस पर चढ़ाया जाएगा, मृतकों में से जी उठेगा, और स्वर्ग पर उठा लिया जाएगा

तब उसके अनुयायी उपवास रखेंगे। लेकिन उनका उपवास रखना धार्मिक परम्परा या स्व-धार्मिकता रूपी “पुरानी मशकों” जैसा नहीं होगा जो कि उस समय के पाखण्डी फरीसियों द्वारा दिखावे के लिये किया जाता था।

परमेश्वर के साथ नये रिश्ते को बनाना एक नये उपवास की माँग करती है। जैसा कि जॉन पाइपर लिखते हैं, “मसीही उपवास रखने के बारे में नया यह है कि यह दूल्हे द्वारा पूरे किए गए कार्य-पर निर्भर रहता है।”³ विश्वासियों के रूप में, हम इस कारण से उपवास नहीं रखते कि हमारे पापों के लिए परमेश्वर के न्याय के दण्ड को पलट दें। मसीह ने हमारे दण्ड को अपने ऊपर ले लिया है। हम परमेश्वर की कृपा पाने के लिए उपवास नहीं रखते। यीशु ने परमेश्वर के साथ हमारा मेल मिलाप करा दिया है। हमारा उपवास रखना पवित्र आत्मा की उपस्थिति और सामर्थ में किया जाता है, जब हम परमेश्वर की इच्छा और उद्देश्यों के साथ पूर्ण रूप से जुड़ने की खोज में लगते हैं। हम पृथ्वी पर परमेश्वर के राज्य के आने में अपनी भूमिकाओं को जानने और उन्हें पूरा करने के लिये उत्साह के साथ उपवास रखते हैं।

² जॉन पाइपर, ए हनार फॉर गॉड (व्हीटन, क्रॉसवे, 1997), 38.

³ पाइपर, 43

हमें किस प्रकार उपवास रखना चाहिए?

हमारा उपवास इस प्रकार किया जाना चाहिए:

- **सही इरादे के साथ।** पहाड़ी उपदेश में उपवास रखने के बारे में यीशु की शिक्षा में प्राथमिक जोर हमारे इरादे को दिया गया है।

‘जब तुम उपवास करो, तो कपटियों के समान तुम्हारे मुंह पर उदासी न छाई रहे, क्योंकि वे अपना मुंह बनाए रहते हैं, ताकि लोग उन्हें उपवासी जानें; मैं तुम से सच कहता हूँ, कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू उपवास करे तो अपने सिर पर तेल मल और मुंह धो। ताकि लोग नहीं परन्तु तेरा पिता जो गुप्त में है, तुझे उपवासी जाने; इस दशा में तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा’ (मत्ती 6:16-18)।

यीशु हमें धार्मिक घमण्ड से भरकर उपवास रखने से बचने का आह्वान करता है। दूसरे लोगों के प्रभावित करने के लिए किए जाने वाले उपवास का प्रतिफल जिसका अनुभव हम करते हैं वह क्षणिक अहम की संतुष्टि मात्र होता है। पर जब हम परमेश्वर के सम्मान में उपवास रखते हैं – उसे और उत्तम रीति से जानने, उससे और आधिक प्रेम करने और उसकी इच्छा पूरी करने के लिए – तो वह हमें प्रतिफल देगा।

- **एक स्पष्ट उद्देश्य के साथ।** बिना किसी कारण के उपवास रखना ऐसा होता है जैसे बिना किसी विशिष्ट कारण के प्रार्थना की जाती है। उपवास के लिए एक स्पष्ट उद्देश्य होना चाहिए। हो सकता है कि आपका उद्देश्य प्रभु के प्रति अधिक प्रेम के लिये हो। आप एक बड़ा निर्णय लेने में मार्गदर्शन पाने के लिये उपवास रख सकते हैं। आप अपने परिवार के एक सदस्य या मित्र के उद्धार पाने के लिए बोज़ के साथ उपवास रख सकते हैं। आप कलीसिया के किसी बड़े निर्णय लेने या सेवा में पहल करने या नया कदम उठाने के लिये कलीसिया के अन्य लोगों के साथ उपवास और प्रार्थना करने में हिस्सा ले सकते हैं। स्पष्ट उद्देश्य के साथ उपवास रखना विश्वास के साथ उपवास रखने में सहायता करता है, और यह भरोसा होता है कि परमेश्वर के सामने हम जिस स्थिति को लाये हैं उस में परमेश्वर हमारे लिए कार्य करेगा।

- **संकेन्द्रित समय और एकाग्रता के साथ।** जब आप बाइबल पढ़ने और प्रार्थना करने में समय अर्पित कर सकते हैं तभी उपवास रखें। कार्य या घर पर व्यस्त दिन के दौरान उपवास रखने का प्रयत्न न करें। यदि आप अपनी भूख को अनुमति देते हैं कि परमेश्वर के वचन द्वारा पोषित किया जाएँ तभी आपका उपवास रखना कहीं अधिक अर्थपूर्ण होगा – अपने शरीर का इनकार करते हुए आराधना और प्रार्थना द्वारा परमेश्वर की उपस्थिति में परिपूर्णता पायें।

- **निर्धनों की चिन्ता के साथ।** उपवास के विषय में पवित्रशास्त्र में यशायाह 58 के पद्यांश अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। अध्याय का अधिकांश भाग परमेश्वर के लोगों को उपवास रखने में उनकी गलत मनोभावनाओं और कार्यों के लिए फटकार है। उनके प्रश्न के प्रति कि: “क्या कारण है कि हमने उपवास तो रखा, और तू इसे नहीं देखता?” परमेश्वर का उत्तर है:

- “तुम अपना ही सुख पूरा करते और अपने सब सेवकों से बलपूर्वक काम कराते हो।” (यशायाह 58:3)

- “तुम आपस में लड़ते और झगड़ते और दुष्टता से घूँसे मारते हो।” (यशायाह 58:4)

तब परमेश्वर अपनी प्रजा से यह करने को कहता है:

- “... दुष्टता के बंधन ढीले करो, और अन्धेर सहनेवालों का जूआ तोड़कर उनको छुड़ा लेना, और सब जूओं को टुकड़े-टुकड़े कर देना” (यशायाह 58:6)

- “... अपनी रोटी भूखों को बाँट देना, और अनाथ और मारे मारे फिरते हुआ को अपने घर ले आना और किसी को नंगा देखकर वस्त्र पहनाना, और अपने जाति भाईयों से अपने को न छिपाना” (यशायाह 58:7)

- “... अपने मध्य में से जूओं को दूर कर दे, और अँगुली मटकाना, और दुष्ट बातें बोलना-छोड़ दे” (यशायाह 58:9)

- “... उदारता से भूखे की सहायता कर और दीन दुखियों को सन्तुष्ट कर।” (यशायाह 58:10)

स्पष्ट रूप से, सही उद्देश्यों के साथ उपवास रखना हमें बाध्य करेगा कि हम

निर्धनों और अन्यायपूर्ण व्यवहार सहने वालों पर ध्यान दें। सही रीति से उपवास रखना हमसे माँग करता है कि हम अपने अन्यायपूर्ण कर्मों को जाँचें जो कि दूसरों का शोषण और अत्याचार करने की ओर ले जा सकता है। उपवास रखते वक्त जब हमें भूख का एहसास होता है तो यह हमें उनके प्रति बड़े तरस से भर देना चाहिए जिनके पास शारीरिक भूख के साथ रहने के आलावा कोई अन्य विकल्प नहीं होता।

- **परमेश्वर के वचन के प्रति आज्ञाकारिता के साथ।** यशायाह भविष्यद्वक्ता, परमेश्वर की प्रजा को गरीबों पर अत्याचार करने के कारण फटकार लगाता है, तब वह उन्हें परमेश्वर के विश्रामदिन अर्थात् सब्त का अपमान करने के लिए भी डाँट लगाता है। वह उनसे कहता है, “तू सब्त से अपने पाँव पीछे मोड़ ले - मेरे उस पवित्र दिन में अपना हर्ष पूरा करने का यत्न न कर...तू उसका सम्मान कर के उस दिन अपने मार्ग पर न चले, अपनी इच्छा पूरी न करे, और अपनी ही बातें न बोले” (यशायाह 58:13)।

याशायाह जो बात कहना चाहता है वह यह है कि सही उपवास परमेश्वर की आज्ञाओं के प्रति सही हार्दिक मनोवृत्ति से जुड़ी है। यदि हम जानबुझकर परमेश्वर के वचन की उपेक्षा करते हैं तब हमारा उपवास रखना प्रभावशाली नहीं हो सकता। यदि हम पवित्रआत्मा को शोकित कर रहे हैं तो उपवास रखना हमें परमेश्वर के निकट नहीं लाएगा। हालांकि, जब हमारे उद्देश्य सही होते हैं और हमारे जीवन परमेश्वर के वचन के प्रति समर्पित होते हैं, तब हम उपवास रखने से असाधारण लाभों को पाने भी अपेक्षा भी कर सकते हैं।

बाइबल आधारित उपवास रखने के लाभ

उपवास करने को एक अनुशासन के रूप में नहीं देखना चाहिए जो हमारी सहायता करे कि परमेश्वर हमसे अधिक प्रेम करे और जो हमारी प्रार्थनाओं के प्रभावकारी होने की गारंटी बने। हमें उस पूर्ण भरपूरी अर्थात् क्रूस पर हमारे लिए यीशु ने जो अर्जित किया है, उसी पर निर्भर रहना चाहिए। हम अपने आत्मिक अभ्यासों द्वारा अपने आपको परमेश्वर के लिए अधिक ग्रहणयोग्य नहीं बना सकते। हम उद्धार के उसके अवर्णनीय उपहार का केवल आनन्द उठा सकते हैं जो यीशु मसीह के द्वारा प्रदान किया गया है। परन्तु जब हमने मसीह के उद्धार को पा लिया है और उसका पवित्र आत्मा हममें वास करता है, तब हम परमेश्वर के प्रेम का प्रत्युत्तर एक खोजनेवाले जीवन से देते हैं। अक्सर, इस तरह की खोज में उपवास का कोई स्वरूप साम्मिलित होता है। और जब इसे उचित रीति से किया जाता है, तब बाइबल आधारित उपवास अद्भुत लाभों को लाता है। इस में से कुछ लाभ नीचे बताए गये हैं।

- **परमेश्वर के प्रति महानतम प्रेम।** जब हमारा उपवास परमेश्वर की खोज करने पर लक्षित होता है, तब हमारे पास उसकी सुन्दर प्रतिज्ञा है कि जो उसे खोजते हैं वह उन्हें प्रतिफल देता है (इब्रानियों 11:6)। और इससे बढ़कर और कोई प्रतिफल नहीं है कि हम निरंतर उसे जानते हुए बढ़ते रहें और उससे और अधिक प्रेम करें। जैसा कि डोनाल्ड व्हीटनी लिखते हैं, “उपवास, अपने जीवन में परमेश्वर से महानतम सुख और आनन्द पाने का एक अभिव्यक्ति हो सकती है।”⁴
- **महानतम दीनता।** दानिय्येल के उपवास के दौरान, स्वर्गदूत ने उससे कहा, “हे दानिय्येल, मत डर: क्योंकि पहले ही दिन जब तू ने समझने-बूझने के लिए मन लगाया और अपने परमेश्वर के सामने अपने को दीन किया, उसी दिन तेरे वचन सुने गए, और मैं तेरे वचनों के कारण आ गया हूँ” (दानिय्येल 10:12)। प्रभु के सामने अपने आपको दीन करने के लिये उपवास एक तरीका है। जब हम भोजन खाने से परे रहते हैं, तब अक्सर हम शारीरिक रूप से कमजोर महसूस करते हैं। परन्तु यह स्वयं का इन्कार वाली कमजोरी हमारे घमण्ड को उजागर करने और अपने परमेश्वर पर हमारी पूर्ण निर्भरता को व्यक्त करने का एक तरीका है; जैसे बाइबल में कहा गया है, परमेश्वर “अभिमानियों का विरोध करता है, पर दीनों पर अनुग्रह करता है” (याकूब 4:6)।

⁴ डोनाल्ड एस. व्हीटनी, स्पिरिचुअल डिसिपलिनस फॉर द क्रिश्चियन लाइफ (कोलोराडो, स्पिंग्स, कोलाराडा, नवग्रेस, 1991)

फिर भी, हमें स्मरण रखना चाहिए कि उपवास अपने आप में दीनता नहीं ले आता है। यीशु ने एक घमण्डी स्वधर्मी फरीसी के बारे में बताया जिसने प्रार्थना करते समय अहंकार से कहा कि वह सप्ताह में दो बार उपवास रखता है। इस मनुष्य का उपवास रखना दूसरों की तुलना में स्वयं को ऊंचा उठानेवाला था (लूका 18:12-14)। यीशु की इस कहानी को एक चेतावनी के रूप में लेना चाहिए कि यहाँ तक कि अच्छी वस्तुएँ जैसे दान देना, प्रार्थना-करना और उपवास रखना, उस समय हमारे लिए हानिकारण बन सकते हैं यदि वे अपने आप को ऊँचा दिखाने और दूसरों को नीचा दिखाने के लिये होते हैं।

“उपवास, मानवीय हृदय के घमण्ड को तोड़ने वाला ईश्वरीय सुधारकार्य है। यह प्राण को दीन करने की इच्छा के साथ शरीर का एक अनुशासन भी है।

आर्थर वेलिस

गॉड्स चोज़न फास्ट, पृ. 45

- हमारे प्रार्थना के जीवनो को बल प्रदान करता है। डोनाल्ड व्हीटनी उपवास के बारे में लिखते हैं :

“इस अनुशासन का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह प्रार्थना पर प्रभाव डालता है। आप ध्यान देंगे कि किसी न किसी तरह, उपवास रखने के सभी बाइबल सम्बद्ध उद्देश्य प्रार्थना से जुड़ते हैं। उपवास रखना हमारे सबसे उत्तम मित्रों में से एक है जिसका परिचय हम अपने प्रार्थना के जीवन से करा सकते हैं।”⁵

जैसा कि व्हीटनी लिखते हैं, पवित्रशास्त्र में हर जगह उपवास, प्रार्थना के साथ जुड़ा हुआ है। प्रेरितों के काम अध्याय 13:3 के अनुसार: “और जब वे उपवास और प्रार्थना कर चुके...” दिखाता है कि वे दोनों एक दूसरे से अलग न किए जाने योग्य हैं। और जबकि उपवास हमारी प्रार्थनाओं को सुधारने का एक तरीका नहीं है, बल्कि यह हमारे लिए ऐसा मार्ग है जो हमें हमारी प्रार्थनाओं में कहीं अधिक प्रभावशाली और केन्द्रित होने में मदद करती है। सरल रूप में ऐसा कहा जा सकता है कि उपवास हमारे विश्वास को बलवन्त करने के द्वारा हमारे प्रार्थना जीवनो को बलवन्त करता है।

⁵ व्हीटनी, 166

उपवास हमारी मध्यस्थता की धार को तेज करता और हमारी याचनाओं को अधिक उत्साहित करता है।

डोनाल्ड एस. व्हीटनी

स्पिरिचुअल डिसिप्लिनस फॉर द क्रिश्चियन लाइफ,

पृ.165”

- **परमेश्वर के मार्गदर्शन को पहचानना।** परमेश्वर द्वारा प्रमाणित उपवास के लाभों में से एक मार्गदर्शन है जिसका वर्णन यशायाह 58 में मिलता है : “यहोवा लगातार तेरी अगुवाई करेगा” (यशायाह 58:11)। जबकि कलीसिया के अगुवे “प्रभु की आराधना स्तुति और उपवास कर रहे थे” तब पवित्र आत्मा ने उनको दिशानिर्देश-दिया जिससे प्रेरित पौलुस और उसके मित्र बरनबास की सेवकाई कलीसिया का मिशन का प्रारूप बना (प्रेरितों के काम 13:2)। यदि आपको कोई बड़ा निर्णय लेना है तो प्रभु के सामने स्वयं को दीन करने और उसकी अगुवाई पाने में लग जाने पर ध्यान दें।
- **हमारे देश पर परमेश्वर की माफी और आशीष।** पुराने नियम में दर्ज किये गए कुछ उपवास, सामुहिक उपवास थे जिनमें लोग अपने देश के लिए परमेश्वर की दया की खोज में लगे थे। उपवास करना कुछ अवसर में उनके पश्चात्ताप की एक अभिव्यक्ति के साथ साथ परमेश्वर द्वारा शत्रुओं से छुड़ाए जाने की ज़रूरत के लिए किए जाते थे। क्योंकि उपवास करना स्वयं को दीन करने की स्वीकृत माध्यम होते थे, इसलिए यह संभव है कि 2 इतिहास 7:14 के अनुसार परमेश्वर की प्रजा के लिए उपवास रखना आवश्यक है: “तब यदि मेरी प्रजा के लोग जो मेरे कहलाते हैं, दीन होकर प्रार्थना करें, और मेरे दर्शन के खोजी होकर अपनी बुरी चाल से फिरे, तब मैं स्वर्ग में से सुनकर उनका पाप क्षमा करूँगा और उनके देश को ज्यों का त्यों कर दूँगा।”
- **आत्मिक सामर्थ्य।** अपनी सार्वजनिक सेवकाई के प्रारम्भ में, यीशु ने चालीस दिन और रातें जंगल में बिताई थीं, जहाँ उसने उपवास किया और शैतान द्वारा उसकी परीक्षा ली गई (मत्ती 4:1-3; लूका 4:1-2)। शैतान की प्रत्येक परीक्षा पर विजय पाने के बाद, “यीशु पवित्र आत्मा के सामर्थ्य में भरा हुआ गलीली में लौटा” (लूका 4:14)। यह सच्चाई कि यीशु ने पृथ्वी पर अपनी सेवकाई का आरंभ एक लम्बे उपवास करने के बाद किया, यह हमें कायल करने के लिए पर्याप्त है कि जब हम उसके अनुयायी के रूप में चलने की खोज

में लगते हैं तब उपवास के महत्व को समझें और अपनाएँ। यह तथ्य कि जब यीशु ने उपवास किया तब उसने परीक्षा पर विजय पाई और “पवित्र आत्मा के सामर्थ्य में भरा हुआ लौटा”, हमपर बाइबल आधारित उपवास और आत्मिक सामर्थ्य के बीच के जुड़ाव को प्रगट करता है।

“उपवास परमेश्वर के ऊपर हमारी पूर्ण निर्भरता को बढ़ाता है और हमें बाध्य करता है कि उसके और उसकी सामर्थ्य की ओर खिंचे चले जाएँ, और उसकी शक्ति में पूर्ण रूप से विश्वास करें।

सैम स्टोर्म्स

प्लेज़र्स एवरमोर, पृ 172

- **परीक्षा पर विजय पाने के लिए बल।** हम सब परमेश्वर की इच्छा पर चलने और शरीर की इच्छाओं को पूरी करने के बीच तनाव में रहते हैं। प्रेरित पौलुस इस संघर्ष को समझ गया था, और उसने हमारी शारीरिक इच्छाओं को पवित्र आत्मा की इच्छाओं के अधीन करने की ज़रूरत की ओर इशारा किया जब उसने इसके विषय में लिखा, “परन्तु मैं अपनी देह को मारता कूटता, और वश में लाता हूँ” (1 कुरिन्थियों 9:27)। उपवास रखना शरीर की इच्छाओं को ‘न’ कहने, जबकि परमेश्वर और उसकी इच्छा के प्रति पूर्ण समर्पण को ‘हाँ’ कहने के लिए एक सामर्थ्यशाली तरीका हो सकता है। लेखक कीथ ड्युरी लिखते हैं:

उपवास रखने का एक उद्देश्य यह है कि कामुकता से बचे रहे। भोजन की चाह और यौन सम्बन्ध की इच्छा को नियंत्रण में लाने की अक्षमता के बीच का जुड़ाव को बहुत पहले से ही देखा गया है। भोजन से परे रहकर उपवास रखने के द्वारा जो अनुशासन हम प्राप्त करते हैं, उसका प्रभाव हमारे जीवन के दूसरे क्षेत्रों में देख सकते हैं।⁶

⁶ कीथ ड्युरी, सोल शेपर (इन्डियनापोलिस, इन: वैसलियन पब्लिशिंग हाउस, 2013), 16.

“अन्य किसी भी अनुशासन से बढ़कर, उपवास ऐसी बातों को प्रकट करता है जो हम पर नियंत्रण करती हैं।

रिचर्ड जे. फोस्टर,
सेलीब्रेसन ऑफ डिसिप्लिन, पृ.55.

यदि आप अपने आपको ऐसी किसी परीक्षा का सामना करते हुए पाते हैं जिस पर विजय पाना कठिन लग रहा है, तो एक अवधि के लिए उपवास और प्रार्थना करने पर विचार करें और ठीक इसी समय यीशु द्वारा वचन बोलकर परीक्षा पर विजय पाने के उदाहरण पर अपना ध्यान केन्द्रित करें।

उपवास रखने के लिए व्यवहारिक सुझाव

- एक छोटी अवधि के समय के साथ आरंभ करें। अपने प्रथम उपवास को तीन दिनों से अधिक के लिए करने का प्रयास न करें। यदि आपने कभी उपवास नहीं किया, तो एक दिन का उपवास रखना भी आपके लिए कठिन और त्यागपूर्ण लग सकता है। यदि आप मात्र एक समय का भोजन का त्यागकर उपवास करते हैं जिसे सामान्य रूप से आप खाते हैं, और वह समय आप पवित्रशास्त्र पढ़ने और प्रार्थना करने में समर्पित करें तो अर्थपूर्ण होगा।
- यदि आप पूरे एक दिन या उससे अधिक का उपवास करते हैं तो धीमे धीमे इस उपवास को तोड़ें। अपनी भूख को सन्तुष्ट करने के लिए ढेर सारा भोजन एकसाथ न खाएँ। अधिक चीनी या कॉफी का उपयोग न करें। समझदारी से रुक-रुक कर खाएँ। संभव है कि आप भोजन के प्रति एक नयी सराहना को पायेंगे।
- जब आप परमेश्वर के साथ संगति करने के लिए एक अच्छे समय को दे सकते हैं तभी उपवास रखें। आपकी भूख आपको परमेश्वर के वचन पर पोषित होने के लिए प्रेरित करें और आपको उसके बल और सामर्थ्य की ओर खींच ले जाए।
- उपवास रखने से साधारण रूप से भोजन पर जो पैसा आपने बचाया उसे गरीबों की सहायता करने पर खर्च करें। यशायाह अध्याय 58 की शिक्षा को याद रखें।
- यदि आप शारीरिक कमजोरी के कारणों से भोजन त्याग नहीं कर सकते तब एक “वैकल्पिक उपवास” पर विचार करें। इस बारे में सोचें कि आप के लिए क्या त्यागपूर्ण होगा। यदि भोजन किसी विशेष मिठाई, विशेष रोटी या कॉफी के साथ न करें तो क्या आपके लिये यह अर्थपूर्ण उपवास होगा? क्या हो यदि कुछ दिनों के लिये बिना टेलीविजन, सोशल मीडिया और दूसरे प्रकार की “लुभानेवाली” वस्तुओं का आनन्द के बिना रहें? इसे किसी दण्ड सहने के योग्य न मानें लेकिन प्रभु के साथ संगति के आनंद के लिये आपको स्वतंत्र करने के रूप में देखें।

“उ

पवास हमेशा परमेश्वर को केन्द्रित करते हुए ही होना चाहिए।

रिचर्ड जे. फोस्टर

सेलीब्रेशन ऑफ़ डिसिप्लिन, पृ.54.”

निष्कर्ष

उपवास रखना एक आत्मिक अनुशासन है, जिसे सम्पूर्ण इतिहास में परमेश्वर के लोगों द्वारा व्यवहार में लाया गया है। आज असंख्य मसीही मार्गदर्शन पाने, परीक्षा पर विजय प्राप्त के लिए बल पाने, और प्रार्थना के उत्तर पाने हेतु परमेश्वर पर भरोसा रखने के लिये उपवास के महत्व को प्रमाणित करते हैं। परन्तु बाइबल आधारित उपवास का महानतम लाभ परमेश्वर के निकट चलना है। उपवास रखना तब और भी अधिक प्रभावकारी होता है जब हम उन कई वस्तुओं को एक ओर रख देते हैं जो हमारे समय और एकाग्रता को भंग करते हैं और केवल परमेश्वर पर ध्यान लगाते हैं।

प्रभु को खोजने के इन समयों में, वह हमें बदलता है। भोजन के लिए हमारी भूख परमेश्वर के वचन के सबसे अमूल्य धन को पाने में हमारी सहायता कर सकता है। मीडिया से अलग रहना हमें और अधिक परमेश्वर-केन्द्रित और उस पर भरोसा करने में हमारी मदद करती है जब हम प्रार्थना करते हैं। हमारा आत्म-त्याग हमें परमेश्वर की इच्छा और मार्गों में अपने विश्वास को नया बनाने में मदद करता है, और तब हम उस आज्ञा को पूरा करने की ओर बढ़ते जाते हैं जिसे यीशु ने “सबसे बड़ी और मुख्य आज्ञा” कहा: कि “तू परमेश्वर अपने प्रभु से अपने सारे मन और अपने सारे प्राण और अपनी सारी बुद्धि के साथ प्रेम रख” (मत्ती 22:37-38)।

Sources Consulted

Bonhoeffer, Dietrich. *The Cost of Discipleship*. New York, NY: Collier, 1949.

Drury, Keith. *Soul Shaper: Becoming the Person God Wants You to Be*. Indianapolis, IN: Wesleyan Publishing House, 2013.

Foster, Richard J. *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*, revised ed. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1988.

Lipes, Jesse. "What the Bible Says about Fasting." Carson, CA: Rose Publishing, 2016.

Piper, John. *A Hunger for God: Desiring God Through Fasting and Prayer*. Wheaton, IL: Crossway, 1997.

Prince, Derek. *Fasting: The Key to Releasing God's Power in Your Life*. Charlotte, NC: Whitaker House, 1960.

Storms, Sam. *Pleasures Evermore: The Life-Changing Power of Enjoying God*. Colorado Springs, CO; NavPress, 2000.

Wallis, Arthur. *God's Chosen Fast*. Fort Washington, PA: CLC Publications, 1968.

Whitney, Donald S. *Spiritual Disciplines for the Christian Life*. Colorado Springs, CO; NavPress, 1991.

