

Chapter - Twenty Six

अध्याय छब्बीस

Fasting

उपवास

उपवास केही समयको निमित्त भोजन वा तरल पदार्थ लिनबाट जोगिने एउटा स्वेच्छाले गरेको क्रिया हो । बाइबलमा यस्ता उपवास बस्ने धेरै मानिसहरूको उदाहरणहरू लेखिएको छ । तिनीहरूको उपवासको अवधीभरि कसैले सबै किसिमको भोजन र कसैले कुनै निश्चित प्रकारको भोजनहरू लिनबाट अलग रहन्छ । दोस्रो अवस्थाको उदाहरण दानिएलको तीन-हप्ते उपवासलाई लिन सक्छौं जब उसले “मिठो खानेकुरा.... मासु वा दाखमद्य” केही खाएन (दानिएल १०:३) ।

धर्मशास्त्रमा केही त्यस्ता मानिसहरूको उदाहरण छ जसले भोजन र पानी दुवै नखाई उपवास लिनथे । त्यस प्रकारको उपवास बिरलै पाइन्थ्यो र यदि यसरी उपवास तीन दिनभन्दा बढी लिइयो भने त्यसलाई अलौकिक वा अद्भुत मान्नु पर्छ । उदाहरणको लागि जब मोशा चालिस दिनसम्म केही नखाई, नपिई बसेको थियो तब उनी परमेश्वरको उपस्थितिमा आफ्नो अनुहार चम्कुञ्जेलसम्म रहेको थियो । (प्रस्थान ३४:२८-२९ हेर्नुहोस्) उसले पहिलो उपवासको केहीपछि फेरि दोस्रो चालिस दिने उपवासलाई दोन्यायो । (व्यवस्था ९:९-१८ हेर्नुहोस्) यी दुई उहाँको अति अद्भुत उपवास थियो र कसैले पनि यसलाई अनुकरण गर्ने प्रयास गर्नु हुँदैन । परमेश्वरको अलौकिक सहायताबिना कुनै पनि मानिसलाई पानीबिना केही दिनभन्दा बढी बाँच्नु असम्भव हुन्छ । निर्जलकरणले मृत्यु ल्याउँछ ।

पानीबिना रहनु , हाम्रो स्वास्थ्यको निमित्त मात्र सम्भाव्य खतरा होइन, भोजनबाट लामो समयसम्म अलग रहन पनि खतरापूर्ण हुन सक्छ, विशेष गरेर तिनीहरूको निमित्त जो कुपोषणबाट पहिले देखिने ग्रसित छ र स्वास्थ्य मानिसले पनि एक हप्ताभन्दा बढी उपवास बस्ने योजना बनाइरहेका छन् भने सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

Why Fast उपवास किन बस्ने ?

उपवास बस्नुको प्राथमिक कारण आफैलाई प्रार्थना गर्ने र प्रभुलाई खोज्ने थप समय प्रदान गर्नु हो । धर्मशास्त्रमा उपवासको यस्तो उल्लेख मुस्किलले पाउनसक्छौं जसमा प्रार्थनालाई उल्लेख गरेको छैन, यसले हामीलाई प्रार्थनाबिनाको उपवास अर्थहीन हुन्छ भन्ने विश्वासतर्फ दोहर्चाउँछ । प्रेरितको पुस्तकमा उपवासको दुवैवटा उल्लेखमा प्रार्थनाको चर्चा गरिएको पाउँछौं । पहिलो उल्लेखमा, (प्रेरित १३:१-३ हेर्नुहोस्) एन्टिओखियाका अगमवक्ता र शिक्षकहरू केवल “उपवास बसेर प्रभुको सेवा” गरिरहेका थिए । जसै तिनीहरू उपवास बसेर प्रभुको आराधना गर्दै थिए तब तिनीहरूले भविष्य सम्बन्धी प्रकाश प्राप्त गरे, त्यसैको फलस्वरूप बर्णाबास र पावललाई पहिलो प्रचार यात्रा पठाए । दोस्रो उल्लेखमा पावल र बर्णाबासले गलातीको नयाँ मण्डलीका एल्डरहरू नियुक्त गरिरहेका थिए । हामीहरू पढ्दछौं : जब तिनीहरूले उनीहरूको हरेक एकलेसियामा एल्डरहरू नियुक्त गरे तब प्रार्थना र उपवाससहित उनीहरू आफूले विश्वास गरेका प्रभुको जिम्मामा उनीहरूलाई सुम्पिदिए (प्रेरित १४:२३) ।

दोस्रो उल्लेखमा बर्णाबास र पावलले शायद प्रभु येशूको उदाहरणको अनुकरण गरिरहेका थिए, प्रभु येशूले आफ्नो बाह्रजना प्रेरित छान्नुअगि सारा रात प्रार्थना गर्दै बिताउनु भयो (लूका ६:१२ हेर्नुहोस्) महत्वपूर्ण निर्णयहरू, जस्तै आत्मिक अगुवाहरूको नियुक्ति, लामो समयसम्म प्रार्थनामा राख्नु पर्छ, जबसम्म हामी हाम्रो निर्णयमा परमेश्वरको अगुवाई छ भनेर निश्चित हुँदैनौं । उपवासले हामीलाई प्रार्थनाको निमित्त अझ धेरै समय प्रदान गर्छ । यदि नयाँ करारले प्रार्थनालाई बढी समय दिन विवाहित जोडीहरूलाई केही समयको निमित्त यौन सम्बन्धबाट परहेज रहन सिफारिस गर्छ भने, (१ कोरिन्थी ७:५ हेर्नुहोस्) हामी कसरी भोजनबाट परहेज रहेर त्यही उद्देश्य पूरा हुन्छ भनेर सजिलै बुझ्न सक्छौं ।^१

त्यसकारण जब हामी हाम्रो महत्वपूर्ण आत्मिक निर्णयको निमित्त परमेश्वरको अगुवाइको निमित्त प्रार्थना गर्नु पर्छ उपवासले त्यो उद्देश्य पूरा गर्दछ । अरु आवश्यकताहरूको निमित्त छोटो समयको निमित्त प्रार्थना गर्न सकिन्छ (प्रभुको प्रार्थना गर्न उपवास बस्नु जरुरी छैन)। अगुवाइको निमित्त गरिएको प्रार्थनाको लागि लामो समय लाग्न सक्छ, किनकि हामीलाई “परमेश्वरको आवाज सुन्न” कठिन पर्छ । अगुवाइको निमित्त आश्वासन प्राप्त गर्न प्रार्थनाको निमित्त विस्तृत अवधीको आवश्यक पर्न सक्छ र त्यस बेला उपवास लाभदायी हुन्छ ।

Wrong Reason for Fasting उपवास बस्ने गलत कारणहरू

हामीले नयाँ करार अनुसार उपवासको धर्मशास्त्रीय कारणहरूलाई स्थापित गरेपछि, अब उपवासको धर्मशास्त्र विरुद्ध कारणहरूलाई पनि हेर्न जरुरी छ ।

^१ किङ्ग जेम्स अनुवाद अनुसार १ कोरिन्थी ७:५ मा पति-पत्नीहरूले आफूलाई “प्रार्थना र उपवासमा” अझ समर्पण गरोस् भनेर आपसी सल्लाह गरेर संसर्ग बाट अलग रहन सिफारिस गर्दछ । यस पदको धेरै आधुनिक अनुवादले प्रार्थनालाई मात्र उल्लेख गर्छ ।

केही मानिसहरू, परमेश्वरले तिनीहरूको विन्ती प्रार्थनाको उत्तर दिने सम्भावना बढेर जान्छ भनेर उपवास बस्छ। जे भए तापनि प्रभु येशूले हामीलाई भन्नु भयो प्रार्थनाको उत्तरको प्राथमिक माध्यम विश्वास हो, उपवास होइन (मत्ती २१: २० हेर्नुहोस्)। याद राख्नुहोस्, उपवासले कुनै पनि हालतमा परमेश्वरलाई बदल्नु सक्दैन। उहाँ हामीले उपवास बस्नअगि, उपवास बसेको समयमा र उपवासपछि पनि समान हुनु हुन्छ। उपवास “परमेश्वरलाई बाध्य तुल्याउने” उपाय होइन न ता यो उहाँलाई “मेरो प्रार्थनाको उत्तर दिनुहोस् नत्र भने भोकै बसेर मर्छु” भन्ने तरिका नै हो। त्यो त बाइबलीय उपवास होइन - भोक हडपताल हो। याद गर्नुहोस् दाऊदले बेथशेवाबाट जन्मिएको आफ्नो पुत्र जीवित रहोस् भनेर उसको निमित्त कैयौं दिनसम्म उपवास बसेर प्रार्थना गरे, तर बच्चा मर्‍यो। किनकि परमेश्वरले दाऊदलाई अनुशासनमा राखिरहनु भएको थियो। उपवासले उसको परिस्थितिलाई परिवर्तन गरेन। दाऊदले विश्वासमा प्रार्थना गरेको थिएन, किनभने उसित विश्वास गर्ने कुनै प्रतिज्ञा थिएन। वास्तवमा उसले परमेश्वरको इच्छा विरुद्ध उपवास बसेको थियो र प्रार्थना गर्दै थियो, जुन कुरालाई यसको नतिजाले प्रमाण गर्दछ।

केही मानिसले सोंचे जस्तै, उपवास जागृतिको पूर्वावश्यक कुरा होइन। नयाँ करारमा कोही पनि जागृतिको निमित्त उपवास बसेको उदाहरण छैन। बरु प्रेरितहरूले सुसमाचार प्रचार गरेर प्रभु येशूको आज्ञा पालन गरे। यदि कुनै शहरले तिनीहरूलाई ग्रहण गरेन भने तिनीहरूले त्यस शहरमा आफ्नो खुट्टाको धुलो टकटकाएर अर्को शहरको यात्रामा हिँडे र प्रभु येशूकै आज्ञाको पालन गरे (लूका ९:५; प्रेरित १३:४९-५१ हेर्नुहोस्)। तिनीहरू त्यहाँ उपवास बसेर जागृति पर्खी बसेन।

उपवास “शरीरको इच्छाहरूलाई अचेतन” बनाउने एउटा उपाय होइन, किनभने खाने इच्छा एउटा न्यायसंगत अनि पापरहित इच्छा हो, जुन इच्छा चाँहि गलाती ५:१९-५१ मा सूचिकृत गरिएको “शरीरको अभिलाषाहरू” भन्दा निःसन्देह फरक छ। तरै पनि उपवास आत्मसंयम गर्ने एउटा अभ्यास हो र त्यही गुण अनुसार हामीलाई शरीरको पछि नलागेर आत्माको पछि हिँडनु आवश्यक पर्दछ।

आफ्नो आत्मिकता प्रमाण गर्नु वा परमेश्वरप्रतिको आफ्नो भक्तिको बिज्ञापन गर्ने अभिप्राय लिएर उपवास बस्नु चाँहि समयको नाश र पाखण्डीपनको संकेत हो। यही अभिप्रायले फरिसीहरू उपवास बस्थे र प्रभु येशूले तिनीहरूलाई यसैको निमित्त दोष लगाउनु भयो। (मत्ती ६:१६; २३:५ हेर्नुहोस्)।

कोही मानिसहरू शैतानमाथि विजय पाउन उपवास बस्ने गर्छ। तर त्यो पनि धर्मशास्त्रको विपरीत हो। वचनले प्रतिज्ञा गर्दछ, कि यदि हामीले परमेश्वरको वचनमा विश्वास गरेर शैतानको प्रतिरोध गर्‍यौं भने त्यो हामीदेखि भाग्ने छ (याकूब ४:६; १ पत्रुस ५: ८-९ पढ्नुहोस्)। उपवास आवश्यक छैन।

तर के प्रभु येशूले केही दुष्ट आत्माहरू “उपवास र प्रार्थनाले” मात्र निकाल्नु भनेर भन्नु भएन र? त्यो विवरण त भूत लागेको ब्यक्तिलाई त्यस भूत-आत्माबाट छुटकारा दिने सन्दर्भमा दिइएको थियो तर शैतानको आक्रमणको विरुद्धमा विजय प्राप्त गर्ने आवश्यकता भएको एउटा विश्वासीको सन्दर्भमा होइन।

तर के प्रभु येशूको विवरणले उपवासद्वारा हामीले भूत-आत्मामाथि अझ बढी अधिकार प्राप्त गर्छौं भन्ने संकेत गर्दैन र?

याद गर्नुहोस् जब प्रभु येशूको केही चेलाहरूले त्यो जवान केटोबाट भूत-आत्मा निकाल्न किन असफल भयौं भनेर उहाँलाई प्रश्न गरे, उहाँले सर्वप्रथम त तिमीहरूको विश्वासको कमीले भनेर उत्तर दिनु भयो (मत्ती १७:२०) । उहाँले “तर यस किसिमको उपवास र प्रार्थना बाहेक अरु केहीले पनि भागदैन” (मत्ती १७:२१) भनेर एउटा टिप्पणी जोड्नु भएको हुन सक्छ । तर यस विवरणलाई मत्तीको मौलिक सुसमाचारमा शायद समावेश नगरिएको हुन सक्छ ।

यद्यपि प्रभु येशूले यी वाक्यहरू वास्तविक रूपमा भनेकै हो भने पनि, उपवासले शैतान माथिको हाम्रो अधिकारलाई बृद्धि गर्छ भनेर निष्कर्षमा पुगनु गलत नै हुन्छ । प्रभु येशूले यदि आफ्नो बाह्र चेलाहरूलाई जस्तो कसैलाई शैतानमाथि अधिकार दिनु हुन्छ भने उहाँले दिनु हुन्छ र उपवासले त्यसलाई बृद्धि गर्न सक्दैन (मत्ती १०:१ पढ्नुहोस्) । उपवासले जे भए तापनि एउटा ब्यक्तिलाई प्रार्थना र ध्यान गर्न बढी समय प्रदान गर्छ जसको कारणले परमेश्वरले दिनु भएको अधिकारमा आफ्नो विश्वासलाई उसले बृद्धि गर्न सक्छ

प्रभु येशूले, यदि हामीले चर्चा गरिरहेको विवरण दिएकै हो भने पनि, आफ्नो मनमा राख्नुहोस् कि यो केवल एक किसिमको भूत-आत्माको सन्दर्भमा मात्र थियो । उपवासले “छुटकाराको सेवाकाइमा” कुनै भूमिका खेल्छ भने, त्यसले एउटा सानो भूमिका मात्र खेल्छ ।

Over Emphasis regarding Fasting उपवासलाई बढी महत्व

केही क्रिश्चियनहरूले उपवासलाई आफ्नो जीवनमा प्रमुख स्थान दिएर अभाग्यबस यसलाई एउटा धर्ममत बनाएको छ । तथापि, नयाँ करारको पत्रहरूमा उपवासको एउटै पनि उल्लेख छैन ।^२ त्यहाँ कसरी र कहिले उपवास बस्ने भनेर विश्वासीहरूलाई दिइएको उपदेश छैन । उपवासलाई दिइएको कुनै पनि प्रोत्साहन छैन । यसैले उपवास प्रभु येशूलाई पछ्याउने सम्बन्धी एउटा सानो पक्ष मात्र हो ।

पूरानो करारमा उपवासले एउटा प्रमुख स्थान लिएको देखिन्छ । यो तिनीहरूको आफन्तको मृत्युको शोकको समय वा पश्चातापको समय वा राष्ट्रिय वा व्यक्तिगत सकंठको समयमा तीव्र प्रार्थनासँग धेरै सम्बद्ध हुन्थ्यो । (न्याय २०:२४-२८; १ शामुएल १:७-८; ७:१-६; ३१:११-१३ ; २ शामुएल १:१२ ; १२:१५-२३ ; १ राजा २१:२०-२९ ; २ इतिहास २०:१-३ ; एज्रा ८:२१-२३ ; १०:१-६ ; नेहम्याह १:१-४ ; ९:१-२ ; एस्तर ४:१-३ ; १५:१७ ; भजन ३५:१३-१४ ; ६९:१० ; यशैया ५८:१-७ ; दानिएल ६:१६-१८ ; ९:१-३ ; योएल १:१३-१४ ; २:१२-१७ ; योना ३:४-१० ; जकरिया ७:४-५ पढ्नुहोस् ।

पूरानो करारले पनि गरीबलाई देखरेख गर्नु जस्तो अरु महत्वपूर्ण आज्ञाहरूलाई उल्लङ्घन गरेर उपवासप्रति समर्पित हुनु गलत हो भनेर शिक्षा दिन्छ (यशैया ५८:१- १२ ; जकरिया ७:१-१४ पढ्नुहोस्) ।

^२ एउटा मात्र अपवाद १ कोरिन्थी ७:५ मा पावलले उल्लेख गरेको विवाहित दम्पतिले बस्ने उपवास हो । र यो पनि किङ्ग जेम्स अनुवादमा मात्र पाँउदछौं । अनैच्छिक उपवासहरू प्रेरित २७:२१ , ३३-३४, १ कोरिन्थी ८:११ र २ कोरिन्थी ६:५ , ११:२७ मा उल्लेख गरिएको छ । यद्यपि यी उपवासहरू कुनै आत्मिक प्रयोजनको लागि होइन तर कठिन परिस्थिति वा खानको निमित्त भोजनको कमीको कारणले बस्थे ।

प्रभु येशूलाई, जसले पूरानो करारको अधीनमा सेवाकाई गर्नु भयो, अवश्य पनि उपवासलाई बढी प्रोत्साहन दिएकोमा दोष लगाउन सकिन्दैन (मत्ती ९:१४-१५ पढनुहोस्) । उहाँले तिनीहरूलाई बढी जोर दिएर भनेर गाली गर्नु भयो (लूका १८:९-१२ पढनुहोस्) ।

अर्कोतिर, प्रभु येशूले आफ्नो डाँडामाथिको सन्देशमा, चेलाहरूलाई उपवासको बारेमा भन्नु भएको छ । उहाँले तिनीहरूलाई सही कारणको निमित्त उपवास बस्नु भनेर सिकाउनु भयो र यसबाट उहाँले आफ्नो चेलाहरू समय-समयमा उपवास बसेको प्रत्याशा गर्नु हुन्थ्यो भन्ने संकेत हुन्छ । परमेश्वरले तिनीहरूलाई उपवास बसेकोमा इनाम दिनु हुन्छ, भनेर उहाँले तिनीहरूलाई प्रतिज्ञा गर्नु भयो । उहाँ आफैले पनि केही हदसम्म उपवासलाई अभ्यास गर्नु हुन्थ्यो (मत्ती १७:२१ पढनुहोस्) ।

How Long Should One Fast कति लामो उपवास बस्ने

बाइबलमा उल्लेखित सबै चालीस दिने उपवासहरूलाई अलौकिक भनेर वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । हामीले परमेश्वरको उपस्थितिमा रहेर बसेको मोशाको दुइवटा चालीस दिने उपवासलाई विचार गरी सकेका छौं । एलियाले पनि चालीस दिनसम्म उपवास बसे तर उनलाई पहिले नै स्वर्गदूतले खुवाउँथे (१ राजा १९:५-८ पढनुहोस्) । प्रभु येशूको चालीस दिनको उपवासमा पनि उचित अलौकिक तत्वहरू थियो । उहाँ, पवित्र आत्माद्वारा अलौकिक तरिकाले उजाड भूमितिर डोच्याइनु भयो, उहाँले आफ्नो चालीस दिनको उपवासको अन्ततिर शैतानबाट अलौकिक परीक्षाको अनुभव गर्नु भयो । उहाँको उपवासको अन्ततिर स्वर्गदूतहरूले पनि उहाँलाई भेट्न आए (मत्ती ४:१-११ हेर्नुहोस्) ।

यद्यपि, अलौकिक सहायताबिना पनि केही मानिसको निमित्त चालीस दिनसम्म उपवास बस्नु सम्भव भए तापनि धेरैले आफ्नो शरीरलाई जोखिममा पार्छ । चालीस दिनको उपवास बाइबलिय रीत होइन ।

यदि एउटा व्यक्तिले प्रभुलाई खोज्न समय बिताउने उद्देश्यले स्वेच्छाले एक समयको भोजन खानबाट आफूलाई अलग राख्छ भने उसले उपवास लिन्छ । उपवासलाई दिनको रूपमा मात्र नापिन्छ, भन्ने धारणा गलत हो । हामीले पहिले नै मनन गरी सकेको प्रेरितको पुस्तकमा उल्लेखित दुइवटा उपवासहरू (प्रेरित १३:१-३ ; १४:२३ पढनुहोस्) स्पष्ट रूपमा लामो उपवासहरू होइन । हुन सक्छ तिनीहरू एउटा भोजन मात्र त्यागेका उपवासहरू थिए ।

कनभने उपवास खास गरेर प्रभुको अगुवाई पाउनको निमित्त धेरै समय प्रार्थनामा बिताउने प्रयोजनले लिइन्छ र मेरो सल्लाह चाँहि तपाईंलाई आवश्यक परेसम्म जति लामो हुन्छ उपवास बस्नुहोस् । तपाईंले प्राप्त गर्न खोज्नु भएको स्पष्ट निर्देशन प्राप्त नभएसम्म उपवास बस्नुहोस् । याद राख्नुहोस् , उपवासले परमेश्वरलाई तपाईंसँग वात गर्न बाध्य गराउँदैन । उपवासले पवित्र आत्माप्रतिको तपाईंको संवेदनशीलतामा सुधार मात्र ल्याउन सक्छ । तपाईं उपवास बस्नुहोस् या नबस्नुहोस् , परमेश्वर तपाईंसित बोलिरहनु हुन्छ । हाम्रो कठिनाई चाँहि उहाँको अगुवाई र हाम्रो इच्छालाई छुट्याउनु हो ।

Some Practical Advise

केही व्यवहारीक सल्लाह

उपवासले सामान्यतया हाम्रो शरीरलाई धेरै प्रकारले प्रभावित पार्छ। कुनै ब्यक्तिले दुर्बलता, थकावट, टाउको दुखाइ, वाकवाकी, पेट बँड्छ, पचाई र यस्तै अरु कुराको अनुभव गर्छ र यदि तिनीहरूलाई कफी, चिया वा क्याफीन भएको पिउने पदार्थहरू पिउने आदत छ भने कतिपय लक्षणहरू क्याफीनको कमीको कारणले भएको हो भन्न सकिन्छ। यस्तो अवस्थामा उपवास सुरु गर्नुभन्दा केही दिन पहिले नै त्यस्तो ब्यक्तिहरूले आफ्नो आहारबाट यस्तो पेयहरू हटाउनु पर्छ। यदि एउटा ब्यक्तिले नियमित वा अर्ध-नियमितरूपले उपवास बस्छ भने उसले आफ्नो उपवास क्रमिक रूपले सजिलो भएको महसुस गर्नेछ। यद्यपि उसले सामान्यतया केही कमजोरीपन अनुभव गर्छ।

उपवासलाई विस्तारै समाप्त गर्नु पर्छ र जति लामो उपवास हो, त्यसलाई अन्त गर्दा उति नै बढी होशियार हुनु पर्छ। यदि एउटा ब्यक्तिको पेटले तीन दिनसम्म केही ठोस आहार पचाएको छैन भने पचाउनु गाह्रो हुने भोजन खाएर समाप्त गर्नु मुखता हुन्छ। उसले पचाउन सजिलो हुने भोजनहरूबाट आरम्भ गर्नु पर्छ। लामो उपवासमा पाचन प्रणालीलाई फेरि खाँदा पचाउन बढी समयको आवश्यकता पर्छ।

