## അദ്ധ്യായം ഇരുപത്തിയാറ്

# ഉപവാസം

**(Fasting)**

നിർദ്ദിഷ്ട സമയപരിധിവരെ സ്വമേധയാ ആഹാരപാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഉപവാസം.

ഉപവസിച്ച അനേകരെ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിൽ കാണാം. ആഹാരം പൂർണ്ണമായി ഉപേക്ഷിച്ചവർ, ചില പ്രത്യേക ആഹാരം നിർദ്ദിഷ്ട സമയപരിധി വരെ ഉപേക്ഷിച്ച് ഉപവസിച്ചവർ. ദാനിയേലിന്റെ 3 ആഴ്ചത്തെ ഉപവാസം രാമത് പ്രതിപാദിച്ച ഉപവാസത്തിന് ഉദാഹരണമാണ്, താൻ രുചിയുള്ള ആഹാരമൊ, മാംസമൊ, വീഞ്ഞൊ അക്കാലത്ത് ഉപേക്ഷിച്ചു എന്നു കാണാം (ദാനി: 10:3).

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് ഉപവസിച്ചവരും ു്. ഇത്തരം ഉപവാസം അപൂർവ്വവും, മൂന്നു ദിവസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ നീുപോയാൽ അമാനുഷികവുമാണ്. ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് മോശ ദൈവ സന്നിധിയിൽ 40 നാൾ ഉപവസിച്ചപ്പോൾ അവന്റെ മുഖം പ്രകാശിച്ചു എന്ന് (പുറ. 34: 28–29) വാക്യങ്ങളിൽ നാം വായിക്കുന്നു. വീും മോശ 40 നാൾ ഉപവസിച്ചതായി (ആവ. 9:9, 18) വാക്യങ്ങളിൽ കാണുന്നു. മോശയുടെ ഈ ര് ഉപവാസങ്ങളും അമാനുഷികമായിരുന്നു, ഈ ഉപവാസത്തെ അനുകരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തീർച്ചയായും ദൈവത്തിന്റെ സഹായമില്ലാതെ ഇത് സാദ്ധ്യമല്ല. കാരണം ഒരുവന് വെള്ളം കുടിക്കാതെ മൂന്നുദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ജീവിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല, അത് തീർച്ചയായും മരണത്തിൽ കലാശിക്കും.

വെള്ളത്തിന്റെ അഭാവം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. നീനാൾ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതും അപകടകരമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും പോഷക ആഹാരം. ആരോഗ്യവാന്മാർ പോലും, ഒരാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ ഉപവസിക്കുന്നത് നന്നല്ല.

### എന്തുകൊ് ഉപവസിക്കണം
### (Why Fast?)

കൂടുതൽ പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും, ദൈവഹിതം തേടുവാനും സമയം വേർതിരിച്ചെടുക്കുകയാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ പ്രാഥമിക ഉദ്ദേശം, പ്രാർത്ഥിക്കാതെ ഉപവസിക്കുന്നത് അർത്ഥശൂന്യമാണ്. ഉപവാസം പ്രാർത്ഥനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് അപ്പോസ്തല പ്രവൃത്തിയിൽകാണാം (അപ്ര 13:13) അന്ത്യോക്യയിലുള്ള പ്രവാചകന്മാരും

ഉപദേഷ്ടാക്കളും ഉപവസിച്ചു വചനം ശുശ്രൂഷിക്കുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ അവർക്ക് വെളിപ്പാടുകൾ ലഭിച്ചു. തത്ഫലമായി പൗലോസിനേയും, ബർണബാസിനേയും മിഷിനറി പ്രവർത്തനത്തിനായി വേർതിരിച്ചു. ര ാമത് പൗലോസും, ബർന്നബാസും ഗലാതൃസഭയിലേക്ക് മൂപ്പന്മാരെ തിരഞ്ഞെടുത്തു. ഇങ്ങനെ വായിക്കുന്നു.

> അവർ സഭതോറും അവർക്ക് മൂപ്പന്മാരെ നിയമിക്കുകയും ഉപവസിച്ചും പ്രാർത്ഥിച്ചും കൊ് തങ്ങൾ വിശ്വസിച്ച കർത്താവിങ്കൽ അവരെ ഭരമേല്പിക്കുകയും ചെയ്തു (അപ്ര. 14:23).

യേശു ഒരു മലയിൽചെന്ന് ദൈവത്തോടുള്ള പ്രാർത്ഥനയിൽ രാത്രി കഴിച്ചു നേരംവെളുത്തപ്പോൾ ശിഷ്യന്മാരെ അടുക്കൽ വിളിച്ചു. അവരിൽ 12 പേരെ തിരഞ്ഞെടുത്തു (ലൂക്കോ 6:12) പൗലോസും ബർന്നബാസും മൂപ്പന്മാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ യേശുവിന്റെ ഈ മാതൃക പിൻപറ്റി. ആത്മീക നേതൃത്വത്തെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക, പ്രധാന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുക മുതലായവക്ക് ഉപവാസത്തോടുള്ള നിരന്തര പ്രാർത്ഥന അത്യാവശ്യമാണ്. ഉപവാസവേളയിൽ ഭാര്യാഭതൃബന്ധം താല്ക്കാലികമായി ഒഴിവാക്കണം (1 കൊരി. 7:5). പൂർണ്ണസമയ ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം നമുക്കനുഭവിച്ചറിയുവാൻ കഴിയും.[65]

ആത്മീകകാര്യങ്ങളിൽ ദൈവിക നിയന്ത്രണം അറിയുവാൻ ഉപവാസത്തിലൂടെ പ്രാർത്ഥന ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ താത്കാലികമായ അവശ്യങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെയൊരു പ്രാർത്ഥന ആവശ്യമില്ല. (കർത്താവിന്റെ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലാൻ നാം ഉപവസിക്കേ കാര്യമില്ല) . ദൈവത്തിന്റെ ഹിതം അറിയുവാനുള്ള പ്രാർത്ഥന ദൈർഘ്യം ഉള്ളതായിരിക്കും. ഒരു വിഷയത്തിന്മേലുള്ള ദൈവഹിതം വെളിപ്പെടുവാൻ നടത്തുന്ന പ്രാർത്ഥനക്ക് ദൈർഘ്യമുാകാം, അതിന് ഉപവാസം വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

## ഉപവാസത്തിന്നാധാരമായി തീരാറുള്ള ചില തെറ്റായ കാരണങ്ങൾ (Wrong Reasons to Fast)

ഉപവാസത്തിന്നടിസ്ഥാനമായ ചില ഉപദേശങ്ങൾ പുതിയ നിയമ പ്രകാരം നാം കു. വചനപ്രകാരമല്ലാത്ത ചില ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് നോക്കാം.

തങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനക്ക് ഉത്തരം ലഭിക്കുമെന്ന് പ്രിതീക്ഷിച്ച് ഉപവസിക്കുന്ന ചിലരു്. യേശു പറഞ്ഞു: നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനക്ക് ഉത്തരം ലഭിക്കുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനം നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസമാണ്. ഉപവാസമല്ല

---

65 . കിംഗ് ജെയിംസ് പതിപ്പിൽ 1 കൊരി 7:5 പ്രകാരം ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ ഭാര്യാഭർതൃബന്ധം താത്കാലികമായി ഉപേക്ഷിക്കുകയും ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും സമയം പൂർണ്ണമായി ചിലവഴിക്കുകയും വേണം. പല ബൈബിൾ വിവർത്തനത്തിലും പ്രാർത്ഥനയെക്കുറിച്ചുമാത്രമെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളു; ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചോ, ഭാര്യാഭർതൃബന്ധത്തെക്കുറിച്ചോ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടില്ല.

(മത്താ 21:22). ഉപവാസം ദൈവ നിലപാടിനെ ലേശം പോലും മാറ്റുകയില്ല. ദൈവത്തിന് നമ്മുടെ ഉപവാസത്തിനു മുമ്പും, ഉപവാസ വേളയിലും, ഉപവാസത്തിനു ശേഷവും യാതൊരു മാറ്റവുമില്ല. ദൈവകരത്തെ ചലിപ്പിക്കാനോ, എന്റെ പ്രാർത്ഥന കൈക്കൊള്ളണം അല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ പട്ടിണി കിടന്നു ചാകും എന്ന് ശാഠ്യം പിടിക്കാനുള്ള ഉപാധിയല്ല ഉപവാസം. അതു വചനപ്രകാരമുള്ള ഉപവാസമല്ല, വിശപ്പിനോടുള്ള വെല്ലുവിളിയാണ്. ദാവീദ് രാജാവ് തന്റെ രോഗിയായ മകനുവേി ഉപവാസത്തോടു പ്രാർത്ഥന കഴിച്ചു എന്നാൽ ദൈവം അത്ഭുതം പ്രവർത്തിച്ചില്ല. ആ കുട്ടി മരിച്ചുപോയി. ഉപവാസം അവസ്ഥക്ക് മാറ്റം വരുത്തിയില്ല. ദാവീദ് വിശ്വാസത്തോടെയല്ല പ്രവർത്തിച്ചത്. കാരണം വാഗ്ദാനത്തിന്റെ ഒരടിത്തറ അതിനില്ലായിരുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ദൈവഹിതത്തിന് എതിരായിരുന്നു അവന്റെ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും എന്ന് അതിന്റെ ഫലത്തിൽനിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

ചിലർ വിചാരിക്കും പോലെ ഉണർവ്വിനുള്ള മുന്നോടിയല്ല ഉപവാസം. ഉണർവ്വിനുവേി ഉപവസിച്ചതിന്റെ ഒരു തെളിവും പുതിയ നിയമത്തിലില്ല. അപ്പോസ്തലന്മാർ കർത്താവിനെ അനുസരിക്കുകയും സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്തതേയുള്ളു. ഏതെങ്കിലും പട്ടണം അവരെ കൈക്കൊള്ളാതിരുന്നാൽ കർത്താവ് പറഞ്ഞതുപോലെ കാലിലെ പൊടി തട്ടിയിട്ട് അവർ അടുത്ത പട്ടണത്തിലേക്ക് പോകുകയാണ് ചെയ്തത് (ലൂക്കോ: 9:5, അപ്ര 13:49–51) അവർ ഒരുപവാസം പ്രഖ്യാപിച്ചു ഉണർവ്വിനുവേ ി കാത്തിരുന്നില്ല. ജഡത്തെ നിയന്ത്രണത്തിന് വിധേയമാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമല്ല ഉപവാസം. ഭക്ഷണംകഴിക്കുക എന്നത് നിയമപരമായ, പ ാപരഹിതമായ ശാരീരികമായ ഒരാവശ്യമാണ്. ഗലാ. 5: 19–21ൽ പ റഞ്ഞിരിക്കുന്ന ജഡത്തിന്റെ പ്രവൃത്തികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഭക്ഷണത്തെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ സാദ്ധ്യമല്ല. ഭക്ഷണം ശരീരത്തിനത്യാവശ്യമാണ്. ജഡത്തെയല്ല ആത്മാവിനെ പിൻതുടരുവാനുള്ള ഒരുമാർഗ്ഗമാണ് ഉപവാസം.

ആത്മികത തെളിയിക്കാനും, ദൈവത്തോടുള്ള സമർപ്പണം പ്രഖ്യാപിക്കാനും ഉള്ള ഒരു മാദ്ധ്യമമായി ഉപവാസത്തെ കാണുന്നത് പ ാഴ്‌വേലയും കാപട്യവുമാണ്. അതുകൊാണ് പരീശന്മാരുടെ ഉപവാസത്തെ യേശു പരിഹസിച്ചത് (മത്താ 6:16, 23:5).

ചിലർ ഉപവസിക്കുന്നത് സാത്താന്റെമേൽ വിജയം ലഭിക്കാനാണ്. ഇതും വചനാടിസ്ഥാനമല്ല. കാരണം ദൈവവചനം കൊ് വിശ്വാസത്തോട് പോരാടിയാൽ പിശാച് ഓടിപ്പോകുമെന്ന് (യാക്കോ 1 4:7, 1പത്രോ 5:8–9) വചനം പറയുന്നു. അതിന് ഉപവാസം വേണമെന്നില്ല.

ഉപവാസത്താലും പ്രാർത്ഥനയാലും അല്ലാതെ ഈ ജാതി വിട്ടുപോകയില്ലായെന്ന് യേശു പറഞ്ഞിട്ടില്ലെ? എന്ന് ചിലർ ചോദിച്ചേക്കാം.

ഭൂതബാധിതനായ ഒരുവന് വിടുതൽ നൽകുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പ്രസ്താവനയാണിത്. ഒരു വിശ്വാസിയെ പിശാച് ആക്രമിക്കുന്നതിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പ്രസ്താവനയല്ല.

പിശാചിന്റെ മേൽ അധികാരം നേടാൻ ഉപവാസം ആവശ്യമാണെന്ന് യേശു ചില പ്രസ്താവനകളിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നില്ലെ?

എന്തുകൊ് ഈ യുവാവിൽ നിന്ന് പിശാചിനെ ഓടിക്കുവാൻ ഞങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്ന് ശിഷ്യന്മാർ യേശുവിനോടു ചോദിക്കുന്നതിന് മറുപടിയായി യേശു പറയുന്നത്: അവരുടെ വിശ്വാസത്തിന്റെ കുറവാണ് എന്നാണ് (മത്താ 17:20). ഈ ജാതി പ്രാർത്ഥനയാലും ഉപവാസത്താലും അല്ലാതെ ഒഴിഞ്ഞുപോകയില്ലായെന്ന് ഒരടിക്കുറിപ്പായി ചേർക്കണമായിരുന്നു (മത്താ 17:21) എന്നാൽ മത്തായിയുടെ യഥാർത്ഥ സുവിശേഷ ഭാഗത്ത് ഇത് ചേർത്തിട്ടില്ല.

യേശു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞെങ്കിലും, പിശാചിന്റെമേൽ അധികാരം ലഭിക്കാൻ ഉപവാസം ആവശ്യമാണെന്ന ധാരണ തെറ്റാണ്. ശിഷ്യന്മാർക്കു ന ൽകിയതുപോലെ, യേശു ഒരുവന് ഭൂതത്തിൽമേൽ അധികാരം നൽകിയാൽ, അവന് അത് ലഭിക്കുന്നു. ഉപവാസത്തിന് അതിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല (മത്തായി 10:1) എന്നാൽ ഉപവാസത്തിൽ, പ്രാർത്ഥനക്കും, ധ്യാനത്തിനും കൂടുതൽ സമയം ലഭിക്കുന്നതുകൊ്, വിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും ദൈവം നൽകിയിരിക്കുന്ന അധികാരം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

## ഉപവാസത്തിന്റെ അമിത പ്രാധാന്യം
## (Overemphasis Regarding Fasting)

നിർഭാഗ്യമെന്നുപറയട്ടെ, ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന് ഉന്നത സ്ഥാനം നൽകുന്ന ഒരു വിഭാഗം തന്നേ ഉപവാസത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി രൂപപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പുതിയ നിയമ അപ്പോസ്തലിക ഉപദേശത്തിൽ, ഉപവാസത്തെ പ്രതിപാദിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകളില്ല.[66] എങ്ങനെ, എപ്പോൾ ഉപവസിക്കണമെന്ന് വിശ്വാസിക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുന്ന ഭാഗങ്ങളും ഇല്ല. ഉപവാസത്തിന് പ്രോത്സാഹനം നൽകുന്നതായും കാണുന്നില്ല. ഇതിൽനിന്നും ഒരു കാര്യം വ്യക്തമാണ്. യേശുവിനെ പിൻപറ്റുന്നതിൽ ലഘുവായ പ്രാധാന്യമേ ഉപവാസത്തിനുള്ളു.

66 . പ്രാർത്ഥനയിലും ഉപവാസത്തിലും ഉറ്റിരിക്കുമ്പോൾമാത്രമെ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ വേർപെട്ടിരിക്കുവാൻ പാടുള്ളുയെന്ന് പൗലോസ് ഉപദേശിക്കുന്നു (1 കൊരി 7:5) ഇത് കിംഗ്ജെയിംസ് പതിപ്പിൽമാത്രമെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളു. സ്വമേധയായല്ലാത്ത ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് അപ്ര 27: 21, 33-34, 1 കൊരി 4:11, 2 കൊരി 6:5, 11-27 എന്നീവചന ഭാഗങ്ങളിലെല്ലാം പറഞ്ഞിട്ടു്. ഈ ഉപവാസങ്ങളെല്ലാം ആത്മികതയുടെ പേരിൽ നടന്നതല്ല, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അപര്യാപ്തതമൂലം ഉായിട്ടുള്ളതാണ്.

പഴയ നിയമത്തിൽ ഉവവാസത്തിന് പ്രഥമസ്ഥാനം നൽകിയിരുന്നു. വിലാപം, മരണം, പ്രായശ്ചിത്തം, ദേശീയമോ വ്യക്തിപരമോ ആയ പ്രതിസന്ധി, ഇത്യാദികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടായിരുന്നു ഉപവാസം. ന്യായ. 20: 24-28, 1 ശമു. 1:7-8; 7:1-6; 31:11-13, 2 ശമു 1:12, 12:15-23; 1 രാജ 21:20-29; 2 ദിന 20:1-3; എബ്രാ 8:21-23; 10:1-6, നഹ 1:1-4; 9:1-2; എസ്തേ 4:1-3, 15-17; സങ്കീ 35: 13-14; 69:10; യശ 58:1-7; ദാനി 6:16-18; 9:1-3; യോവേ 1:13-14; 2:12-17, യോന 3:4-10; സെഖ 7:4-5.

പ്രധാനപ്പെട്ട കല്പന അനുസരിക്കാതെ, പാപങ്ങളെ പ രിഗണിക്കാതെ ഉപവാസത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നത് തെറ്റാണെന്ന് പഴയ നിയമം പഠിപ്പിക്കുന്നു. (യെശ: 58: 1-12; സെഖ 7: 1-14).

പഴയ നിയമ ഉടമ്പടി അനുസരിച്ച് ശുശ്രുഷിച്ചിരുന്ന യേശുവിനെ, ഉപവാസത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചില്ല എന്ന കാരണത്താൽ കുറ്റം പറയാൻ കഴിയില്ല. പരിശന്മാർ യേശുവിനെ ഇക്കാര്യത്തിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തിയിരുന്നു (മത്താ 9: 14-15). ഉപവാസത്തിനു അധിക പ്രാധാന്യം നൽകിയ അവരെ യേശു ശകാരിച്ചു (ലൂക്കോ 18:9-12).

എന്നാൽ യേശു തന്റെ ഗിരിപ്രഭാഷണ വേളയിൽ തന്റെ അനുയായികളോടു ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസംഗിച്ചു. വ്യക്തമായ കാര്യത്തിന് ഉപവസിക്കണമെന്ന് യേശു അവരെ നിർദ്ദേശിച്ചു. അവർ സമയമാകുമ്പോൾ ഉപവസിക്കുമെന്ന് യേശു മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞിരുന്നു. അവരുടെ ഉപവാസത്തിന് ദൈവം പ്രതിഫലം നൽകുമെന്നും അവർക്ക് വാഗ്ദാനം നൽകി. യേശുവും ഉപവസിച്ചിരുന്നു (മത്താ 17:21).

## ഒരുവന് എത്രനാൾ ഉപവസിക്കാം
## (How Long Should one Fast)

വേദപുസ്തകത്തിൽ കാണുന്ന 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസത്തെ അമാനുഷിക വിഭാഗത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. മോശയുടെ ദൈവത്തോടുകൂടെയുള്ള 2 നാല്പതുനാൾ ഉപവാസത്തെ നാം കു കഴിഞ്ഞു. ഏലിയാവും 40 ദിവസം ഉപവസിച്ചു. എന്നാൽ ദൂതൻ അവന് ആഹാരം നൽകിയെന്ന് നാം വായിക്കുന്നു (1 രാജ 19:5-8). ഈ 40 ദിവസ ഉപവാസത്തിൽ അമാനുഷിക പ്രതിഭാസമു്. യേശുവിനെ ആത്മാവ് ഭൂമിയിലേക്ക് നയിച്ചു. ഉപവാസത്തിന്റെ അവസാനം യേശു സത്താന്റെ പ രീക്ഷകൾക്ക് വിധേയനായി. ഉപവാസത്തിന്റെ അവസാനം ദൂതന്മാർ തന്നെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ എത്തി (മത്താ 4:11).

അമാനുഷിക സഹായമില്ലാതെ തന്നെ പലർക്കും 40 നാൾ ഉപവസിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുങ്കിലും അധികം പേരും അവരുടെ ശാരീരിക ക്ഷമതയെ അപകടത്തിലേക്കു നയിക്കുകയാണ്. 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസം വചനാടിസ്ഥാന പ്രകാരമുള്ളതല്ല.

ഒരുവൻ സ്വമേധയാ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം ഉപേക്ഷിച്ച് ദൈവമുഖം തേടുവാൻ ചിലവഴിച്ചാൽ, അവൻ ഉപവസിക്കുന്നു. ദിവസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉപവാസത്തെ കണക്കാക്കുന്നത് തെറ്റാണ്.

അപ്പോസ്തലപ്രവൃത്തിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന 2 ഉപവാസങ്ങളും ദൈർഘ്യമേറിയവയല്ല (അപ്ര 13: 1-3, 14:23). അവ ഒരു നേരം ഭക്ഷിച്ചു കൊള്ള ഉപവാസമായിരുന്നു.

പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ, ദൈവമുഖം അന്വേഷിച്ച് അവന്റെ അരുളപ്പാടിന് വേിയുള്ള കാത്തിരിപ്പാണ് ഉപവാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തമായ അരുളപ്പാട് ദൈവത്തിൽനിന്ന് പ്രാപിക്കുന്നതുവരെ നിങ്ങൾക്ക് എത്രനാൾ ഉപവാസത്തിൽ കഴിയാമൊ അത്രനാൾ ഉപവസിക്കുക എന്നുള്ളതാണ്. ശ്രദ്ധിക്കുക, ഉപവാസം ഒരിക്കലും ദൈവം നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രോരണാശക്തിയാണെന്ന് കരുതരുത്. പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടുള്ള നിങ്ങളുടെ സുബോധത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാൻ ഉപവാസത്തിന് കഴിയും. നിങ്ങൾ ഉപവസിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും ദൈവം നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കും. ദൈവത്തിന് നമ്മളിലുള്ള നിയന്ത്രണത്തെ നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളിൽനിന്ന് വേർതിരിച്ചറിയുക എന്നുള്ളതാണ് നമ്മുടെ പ്രതിബദ്ധത.

## ചില പ്രായോഗിക ഉപദേശം
## (Some Practical Advice)

ഉപവാസം ശരീരത്തെ പലവിധത്തിൽ ബാധിക്കുന്നു. ക്ഷീണം, ബലഹീനത, തലവേദന, ഓക്കാനം, തലകറക്കം, തരിപ്പ് മുതലായവ ഉ ാകാം. ചായ, കാപ്പി മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ ഉപവാസം തുടങ്ങുന്നതിന് നാളുകൾക്കുമുമ്പേ ഇത് വർജ്ജിക്കണം. ക്രമമായി ഉപവസിക്കുന്നവർക്ക് ഉപവാസം ക്ഷീണം തോന്നാമെങ്കിലും ലളിതമാണ്.

ഉപവാസം അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ വളരെ സൂക്ഷിക്കണം. ഉപവാസം ദൈർഘ്യമുള്ളതാണെങ്കിൽ അതവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനും വളരെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആമാശയം മൂന്നുദിവസം കട്ടിയുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ള ആഹാരം കഴിച്ച് ഉപവാസം അവസാനിപ്പിക്കരുത്. പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്ന ആഹാരം ഭക്ഷിക്കണം. ദൈർഘ്യമേറിയ ഉപവാസത്തിന്ശേഷം ദഹനേ ന്ദ്രിയങ്ങൾ വീ്ും ആഹാരം കഴിക്കാൻ വേി സ്വയം ക്രമപ്പെടുത്തേതു്. എന്നാൽ ഒന്നോ രോ നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നത് ഇതിന് ബാധകമല്ല.