ലക്കം 25

ഗോസ്പൽ ട്രൂത്ത്

അഖിലലോക സുവിശേഷ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനുതകുന്ന വേദപുസ്തക സത്യങ്ങൾ

For Private Circulation only

വചനാധിഷ്ഠിത ഉപവാസം

"പരമാർത്ഥ ഹൃദയത്തോടെയും ശരിയായ ഉദ്ദേശ ശുദ്ധിയോടുകൂടിയുമുള്ള ഉപവാസത്തിൽ, മറ്റെല്ലാ മാർഗ്ഗങ്ങളും പരാജയപ്പെട്ട സ്ഥാനത്ത് അടയപ്പെട്ട വാതിലുകളെ തുറക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ താക്കോൽ നമുക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യുകയും അദൃശ്യമായ ലോകത്ത് പുതിയ ദിശയിലേക്ക് ഒരു വാതായനം തന്നെ തുറക്കുവാനും, എത്രയും കഠിനമായ ബന്ധനങ്ങളേയും തകർക്കുവാൻ ശക്തിയുള്ള ആത്മീയ ആയുധങ്ങൾ ദൈവത്താൽ ശക്തിയോടെ വ്യാപരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു." – ആതർ വാലീസ്

പഴയ പുതിയ നിയമത്തിലെ ആചാരം

ആഹാരം വെടിഞ്ഞുള്ള ഉപവാസം ആത്മീയ അഭിവൃദ്ധിയ്ക്ക് പര്യാപ്തമാണെന്നാണ് പഴയ പുതിയ നിയമങ്ങളിൽ വിശുദ്ധന്മാർ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. ചരിത്രത്തിലുടനീളം പരിശോധിച്ചാൽ ആത്മീയ ഉണർവുള്ള വിശുദ്ധന്മാരും വിശുദ്ധമതികളും ഉപവസിച്ചിട്ടുള്ളവരാണെന്ന് കാണാൻ കഴിയും. പ്രസ്തുത പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവരാണ് :- കല്പനാ ദാതാവ് മോശെയും രാജാവായ ദാവീദ്, പ്രവാചകനായ ഏലിയാവ്, രാജ്ഞിയായ എസ്ഥേർ, ദർശകനായ ദാനിയേൽ, പ്രവാചകിയായ ഹന്ന ദൈവപുത്രനായ യേശു എന്നിവർ. നമ്മുടെ മനസ്സ് ശുദ്ധമാക്കുവാനും ദൈവസന്നിധിയിൽ നമ്മെത്തന്നെ താഴ്ത്തുവാനും ദൈവവുമായിട്ടുള്ള ഒരു ആഴമേറിയ ആത്മീയ ബന്ധം സാദ്ധ്യമാക്കുവാനുള്ള ഒരു വാതിൽ തുറക്കുവാനും ഉപവാസം കൊണ്ട് സാധിക്കും. ശാരീരിക ആരോഗ്യ ക്രമീകരണത്തിന് വേണ്ടി മാത്രമുള്ള ഉപവാസം ആത്മീയ അനുഗ്രഹത്തിന് ഉതകുന്നതല്ല. ചരിത്രപരമായി ഉപവാസം ആചരിച്ചിട്ടുള്ളവർ എല്ലാവരും അവരുടെ ശാരീരിക നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടിയായിരുന്നില്ല, ശരീരത്തെ ദണ്ഡിപ്പിക്കുക എന്ന തത്വത്തെ അധിഷ്ഠിതമാക്കി ചെയ്യുന്ന ഉപവാസം ഒരിക്കലും മനുഷ്യനെ ദൈവവുമായി അടുപ്പിക്കുന്നില്ല. ആത്മീയ ധ്യാനത്തിലൂടെ വിശുദ്ധിയിലും തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തുന്നതിലൂടെയും ദൈവപ്രസാദം കൈവരിക്കുവാനുള്ള ഒരു ഉപാധി കൂടിയാണ് ഉപവാസത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നത്. ജോൺ വെസ്ലി ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, "ചിലർ മതപരമായ ചടങ്ങാചാരമായി ഉപവാസത്തെ ഉയർത്തുമ്പോൾ ചിലർ അത്തരത്തിൽ കാണാതെ ആത്മീയ അഭിവൃദ്ധിയ്ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള മുഖാന്തരമായാണ് കാണുന്നത്." ദൈവമക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൈവ വചനാനുസൃതമായ ഉപവാസം ഒരു വലിയ ആത്മീയ അനുഗ്രഹത്തിനായുള്ള ഉപാധിയാണിന്നും.

ശരിയായ നിർവചനം

"ഉപവാസം" എന്ന പദം വ്യത്യസ്ത അർത്ഥങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. സ്വയ പരിത്യാഗത്തിന്റെ ഭാഗമായും, അതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യനില ക്രമീകരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായും ഒക്കെ ഈ പദം വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ക്രിസ്ത്യാനികൾ പൊതുവേ ഈ വാക്ക് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ആത്മീയ അച്ചടക്കത്തിനും ഇന്ദ്രിയ ജയത്തിനുമൊക്കെയുള്ള ഒരു മാനസീക തയ്യാറെടുപ്പുകൂടിയാണത്. ബൈബിളിൽ ഉപവാസം എന്നതുകൊണ്ട് ആഹാര വർജ്ജനം മാത്രമല്ല. ഇതിന്റെ അർത്ഥ വ്യാപ്തിയോട് ഒന്നും കൂട്ടുവാനോ കുറയ്ക്കുവാനോ പാടില്ല എന്നതാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം.

"നമ്മുടെ മനസ്സ് ശുദ്ധമാക്കുവാനും ദൈവസന്നിധിയിൽ നമ്മെത്തന്നെ താഴ്ത്തുവാനും ദൈവവുമായിട്ടുള്ള ഒരു ആഴമേറിയ ആത്മീയ ബന്ധം സാദ്ധ്യമാക്കുവാനുള്ള ഒരു വാതിൽ തുറക്കുവാനും ഉപവാസം കൊണ്ട് സാധിക്കും"

ലേഖനം: വചനാധിഷ്ഠത ഉപവാസം 1-2, 5-6
പത്രാധിപലേഖനം 4 വിധ ഉപവാസങ്ങൾ 3
ബൈബിൾ പഠനം: ഉപവാസം 4
ചോദ്യവും – ഉത്തരവും ബൈബിൾ പരിഭാഷയും കൂട്ടിച്ചേർക്കലും 7
നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? തക്കസമയത്തെ വാക്ക് 8

ബൈബിൾ

എന്തു പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ദൈവവചനം
2 തിമൊ. 3: 16–17, 2 പത്രൊ. 1: 20, 21,
മത്തായി 24: 35

സ്നേഹബന്ധം
മത്തായി 22: 37–40, യോഹ. 14: 21–23,
1 യോഹ. 4: 7–11

മാനസാന്തരം
അപ്പൊ. 3: 19, 17: 30, 2 കൊരി. 7:10

പുതുജനനം
യോഹ. 3: 3–7, 2 കൊരി. 5: 17,
റോമർ 6 : 1–4, എഫെ. 2: 1, 5–6).

പാപത്തിൽ നിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യം
1 യോഹ. 5: 18, മത്തായി 1: 21,
യോഹ. 8: 11

പരിശുദ്ധാത്മ നിറവ്
അപ്പൊ. 19: 2, 15: 8–9, 1: 8).

വിശുദ്ധി
ലൂക്കോ. 1:73–75, എബ്രാ. 12:14,
1 പത്രൊ. 1: 15–16, തീത്തോ. 2: 11, 12, റോമ. 6: 22

ദൈവരാജ്യം
ലൂക്കോ. 17 : 20–21, റോമ. 14: 17, യോഹ. 18: 36

സഭ
അപ്പൊ. 2: 4–7, എഫെ. 4: 4–6,
1 കൊരി. 12: 12,13, കൊലൊ. 1: 18

ഐക്യത
യോഹ. 17: 20–23, ഗലാ. 3: 28,
വെളി. 18: 2–4

ചട്ടങ്ങൾ
മത്താ. 28: 19–20, 26: 26–30, 1 കൊരി. 11: 23–27,
യോഹ. 13: 14–17

ദൈവീക രോഗശാന്തി
ലൂക്കോ. 4: 18, യെശയ്യ. 53: 4–5,
യാക്കോബ് 5: 13–16

വിവാഹശുശ്രൂഷ
മത്താ. 19: 5–6, ലൂക്കോ. 16: 18,
റോമർ 7: 2–3, 1 കൊരി. 7: 10–11

ബാഹ്യപ്രകടനം
1 തിമൊ. 2: 9–10, 1 കൊരി. 11: 14–15,
ആവർത്തനം 22: 5

അന്ത്യകാലം
2 പത്രൊ. 3: 7–12, യോഹ. 5: 28–29,
2 കൊരി. 5: 10, മത്താ. 25: 31–46

സാമാധാനവാദം:
ലൂക്കോസ് 6: 27–29, ലൂക്കോസ് 18: 20

ആരാധന
യോഹ. 4: 23–24, എഫെ. 5: 19, 2 കൊരി. 3: 17

അന്ത്യകല്പന
മർക്കോസ് 16: 15

വിലാപത്തിനായുള്ള ഒരു അടയാളം

വിലാപത്തിനും ദുഃഖത്തിനുമൊക്കെയുള്ള ഒരു അടയാളമായാണ് പഴയനിയമത്തിൽ ഉപവാസം ആചരിച്ചുപോന്നത്. ശൗൽ രാജാവ് മരിച്ചപ്പോൾ മരണവാർത്ത അറിഞ്ഞ ഉടൻ തന്നെ ദാവീദ് ഉപവസിച്ചു. (2ശമു. 1.11–12) മറ്റുള്ളവർ ദുഃഖാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉപവസിച്ചുകൊണ്ട് ഏഴുദിവസം വിലപിച്ചു. (1ദിന. 10.11–12)

പ്രായശ്ചിത്തമായി മോശയുടെ ഉപവാസം

മോശയുടെ ന്യായപ്രമാണമനുസരിച്ച്, പ്രായശ്ചിത്ത നാളിൽ ഒരു ഏകദിന ഉപവാസം പൊതുവായി ആചരിക്കുക പതിവായിരുന്നു. യഹോവ പിന്നേയും മോശയോട് അരുളിച്ചെയ്തു : ഏഴാം മാസം പത്താം തീയതി പാപപരിഹാര ദിവസം ആകുന്നു. അന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വിശുദ്ധ സഭായോഗം ഉണ്ടാകേണം. നിങ്ങൾ ആത്മതപനം ചെയ്യുകയും യഹോവയ്ക്ക് ദഹനയാഗം അർപ്പിക്കുകയും വേണം. അന്നു നിങ്ങൾ യാതൊരു വേലയും ചെയ്യരുത്. അത് നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ യഹോവയുടെ സന്നിധിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പ്രായശ്ചിത്തം കഴിക്കേണ്ടതിനുള്ള പാപപരിഹാര ദിവസം (ലേവ്യർ 23.26–32) ആഹാരം വെടിഞ്ഞ് "ആത്മതപനം" ചെയ്യുവാനുള്ള ഉപവാസമാണത്. ദൈവമുമ്പാകെയുള്ള താഴ്മയും വിലാപവും കഴിക്കുവാനുള്ള ഉപവാസം. ദാവീദും തന്റെ ആത്മാവിനെ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഉപവാസത്താൽ ക്രമപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി. (സങ്കീ. 69.10) പ്രായശ്ചിത്ത ദിവസത്തിലുള്ള ഉപവാസ ദിവസത്തിൽ ഒരു ജോലിയും ചെയ്യരുതെന്ന് നിർദ്ദേശമുണ്ടായിരുന്നു. പുതിയ നിയമകാലത്തും യഹൂദന്മാരും ഇത്തരത്തിൽ ഉപവാസം ആചരിച്ചുപോന്നു. (അപ്പോ. പ്രവ. 27.9)

യഹൂദന്മാരുടെ വർഷംതോറുമുള്ള നാല് വിധ ഉപവാസങ്ങൾ

ഏകദിന ഉപവാസത്തിൽ ദൈവവചന വായനയ്ക്ക് (യിരമ്യ. 36.6) പുറമേ യെരുശലേമിന്റെ തകർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള നാല് വിധ സംഭവ വികാസങ്ങൾ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ട് പൊതുവായി യഹൂദാജനം ഉപവസിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. (സെഖര്യ. 8.19) പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാൽ പരസ്യമാക്കപ്പെട്ട ഉപവാസങ്ങളല്ലാതെ മറ്റെല്ലാ ഉപവാസങ്ങളും യഹൂദന്മാരുടെ ഇടയിൽ സ്വകാര്യ സ്വഭാവമുള്ളവയായിരുന്നു. ശരിയായ ആത്മീയ കാഴ്ചപ്പാട് പ്രാപിക്കുവാനും ആത്മശക്തി പകരുന്ന ഉൾക്കാഴ്ച കൈവരിക്കുവാനുമുള്ള ഉപാധിയായി പരിഗണിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ ഉപവാസത്തിന്റെ നിഴലായിരുന്നു പഴയനിയമകാലത്തെ ഉപവാസങ്ങൾ.

പൊതുവായ കൂട്ട ഉപവാസം

ഇത്തരത്തിലുള്ള ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആദ്യത്തെ പരാമർശം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത് ന്യായാധിപന്മാർ 20.26 ലാണ്. യുദ്ധകാലത്ത് യിസ്രായേൽ ജനം ദൈവാലയത്തിൽ വന്നിരുന്നത് "കണ്ണീരിലും വിലാപത്തോടെയും ദൈവസന്നിധിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്ന ഒരു കീഴ്വഴക്കം അന്നുണ്ടായിരുന്നു." അവരുടെ അപേക്ഷ കേട്ട് ദൈവം ഇടപെട്ട് അവർക്ക് ജയം നൽകി. ഇതുപോലെ തന്നെ യഹൂദായെ ആക്രമിക്കുവാൻ ശത്രുക്കൾ അണിനിരന്നപ്പോൾ യഹൂദാരാജാവായ "യെഹോശാഫാത്ത് യെഹൂദ്യയിലെങ്ങും ഒരു ഉപവാസം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി. ജനം മുഴുവനും ഒത്തു ചേർന്ന് ദൈവത്തിന്റെ മുഖം അന്വേഷിപ്പാൻ തീരുമാനിച്ചു. അവർ ദൈവപ്രവർത്തിയ്ക്കായി ദൈവസന്നിധിയിൽ കേണപേക്ഷിച്ചു." (2ദിന. 20.2–7) ഹൃദയനുറുക്കത്തോടെയുള്ള അവരുടെ അപേക്ഷയിങ്കൽ ദൈവം മനസ്സലിഞ്ഞു, ഇപ്രകാരം അരുളിച്ചെയ്തു : "ഈ വലിയ സമൂഹത്തെകണ്ട് നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടരുത്, ഭ്രമിക്കുകയുമരുത്. യുദ്ധം നിങ്ങളുടേതല്ല, യഹോവയുടേതത്രേ... ഉറച്ചു നില്പിൻ, ധൈര്യമായി നിന്ന് ദൈവത്തിന്റെ രക്ഷയെ കണ്ടുകൊൾവീൻ" (2ദിന. 20.15–18)

യാചനയുടെ ശക്തി

ബാബിലോണിലുണ്ടായിരുന്ന യഹൂദാ ജനത്തിന് ജീവന് നേരെ ഭീഷണി ഉയർന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഉപവാസത്തോടുകൂടിയ പ്രാർത്ഥനയുടെ ശക്തി വീണ്ടും നാം കാണുന്നു. എസ്ഥേർ രാജ്ഞി യഹൂദന്മാരോട് ഇപ്രകാരം നിർദ്ദേശിച്ചു: "നിങ്ങൾ മൂന്ന് ദിവസം രാവും പകലും തിന്നുകയോ കുടിയ്ക്കുകോ ചെയ്യാതെ എനിക്ക് വേണ്ടി ഉപവസിപ്പിൻ" (എസ്ഥേർ 4.16–17). ദൈവം ആ ഉപവാസത്തെ മാനിക്കുകയും തന്റെ ജനത്തെ രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു. എസ്രായും പ്രവാസികളായ തന്റെ ജനവും യരുശലേമിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ അവർക്ക് അപകടകരമായ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കേണ്ടതായി വന്നു. രാജാവിന്റെ സൈന്യ ഭടന്മാരെ അകമ്പടിയായി സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്താൻ രാജാവിനോട് അപേക്ഷിക്കുവാൻ ഞാൻ ലജ്ജിച്ചു. "ഒരു ശുഭയാത്ര സാദ്ധ്യമാകുവാനായി ഞങ്ങൾ ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ചു ദൈവത്തിന്റെ മുഖം അന്വേഷിച്ചു. ദൈവം ഞങ്ങളുടെ അപേക്ഷ കേട്ടു." (എസ്രാ. 8.21–23) ഉപവാസത്തോടുകൂടിയുള്ള പ്രാർത്ഥന തനിക്ക് പ്രസാദകരമാണെന്ന് ദൈവം ഒരിക്കൽ കൂടി തെളിയിച്ചു.

വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസം

ദാവീദ് രാജാവിന് വ്യക്തിപരമായ ഉപവാസം ശീലമായിരുന്നു. ഉപവാസത്താൽ താൻ ആത്മതപനം ചെയ്തു തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് (സങ്കീ. 35.11–13) കൂടെക്കൂടെ പ്രാർത്ഥനയാൽ ദൈവമുഖം അന്വേഷിച്ചു. ബേത്ശേബയുമായി പാപം ചെയ്തതിന്റെ ഫലമായുണ്ടായ മകൻ അസുഖം ബാധിച്ച് മരിച്ചു. "കുഞ്ഞിന് ജീവൻ ഉണ്ടായിരുന്നപ്പോൾ ഞാൻ ഉപവസിച്ചു, കരഞ്ഞു..... എന്നാൽ ഇപ്പോൾ അവൻ മരിച്ചു, ഇനിയെന്തിന് ഞാൻ ഉപവസിക്കണം?" അവൻ ചോദിച്ചു. (2ശമു. 12.15–23)

ശേഷം 5-ാം പേജിൽ

ആത്മീയ അഭിവൃദ്ധിയും ദൈവമക്കളുടെ ആത്മീയ വളർച്ചയും ലക്ഷ്യമാക്കികൊണ്ട്, ദൈവസഭയുടെ ഉപദേശ സത്യങ്ങൾ ത്രൈമാസങ്ങളിൽ പുറത്തിറക്കുന്ന ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണമാണ് ഗോസ്പൽ ട്രൂത്ത്. www. thegospeltruth.org എന്ന വെബ്സൈറ്റ് മുഖേനയും ഇ- മെയിൽ വഴിയായും ആനുകാലിക ആത്മീയ സന്ദേശങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. ഗോസ്പൽട്രൂത്ത് മിക്കരാജ്യങ്ങളിലും പ്രദേശിക ഭാഷകളിൽ ഇന്ന് ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. അനേകരുടെ സ്വമേധാദാനങ്ങൾ മുഖാന്തരമാണിത് സാധിക്കുന്നത്. മുഖപേജിലുള്ള ചിത്രങ്ങൾ അനുവാദപ്രകാരം കൊടുത്തിട്ടുള്ളതുമാകുന്നു.

എന്ന് എഡിറ്റർ,
മൈക്കിൾ ഡബ്ല്യൂ. സ്മിത്ത്

പത്രാധിപലേഖനം

അപ്പോൾ ഞാൻ ഉപവസിച്ചും രട്ടുടുത്തും വെണ്ണീരിൽ ഇരുന്നും കൊണ്ട് പ്രാർത്ഥനയോടും യാചനകളോടും കൂടെ അപേക്ഷിക്കേണ്ടതിന് ദൈവമായ കർത്താവിങ്കലേക്ക് മുഖം തിരിച്ചു. -ദാനിയേൽ 9.3

ദൈവത്തിന്റെ ജനമായ പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും ഉപവാസത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും കൂടെ കൂടുതലായി ദൈവമുഖത്തേക്ക് നോക്കി ദൈവമുഖം അന്വേഷിച്ചാൽ, നമുക്ക് കൂടുതൽ ആത്മീകതയും അഭിഷേകവും ദൈവശക്തിയും കാണുവാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഈ പാഠത്തിലെ വിഷയം ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചാണ്. ഈ വിഷയം വിശുദ്ധന്മാർ എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നവരുടെ ഇടയിൽ വളരെയധികം ദുരുപയോഗവും തെറ്റിധാരണയും ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഉപവാസം എന്നത് സ്വയം ത്യാഗി വഴി ശിക്ഷിക്കുന്നതോ ആഗ്രഹം കൈകാര്യം ചെയ്ത് സാധിച്ച് തരുവാൻ ദൈവത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതോ അല്ല. അത് കർത്താവിനെ ആദരിക്കുമ്പോൾ താല്ക്കാലികമായ ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിച്ച് തീവ്ര പശ്ചാത്താപത്തോടും താഴ്മയോടും കൂടെ ദൈവീകമായ കാര്യങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതാണ്. നാം എല്ലാവരും ഉപജീവന വഴികളിൽ വളരെ തിരക്കുള്ളവർ ആയിരിക്കുന്നതിനാൽ തിരക്ക് ഒഴിവാക്കി മനസ്സ് ശുദ്ധീകരിച്ച് നമ്മെത്തന്നെ കർത്താവിന് സമർപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉപവാസം. ഇത് ദൈവവുമായി കൂടുതൽ ഉയർന്ന ആത്മീയ കൂട്ടായ്മയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് വ്യക്തിപരമായി കർത്താവിന് നമ്മിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനും വെളിപ്പെടുവാനും സാദ്ധ്യമാകും. യഥാർത്ഥ ഉപവാസം സ്വാഭാവികമായ കാര്യങ്ങളെ ദൈവശക്തിയാലും ദൈവീക ഇടപെടലിനാലും മാറ്റിയതായി തെളിയിക്കുന്നു.

വ്യക്തിപരമായി തിരുവചനം ഈ വിഷയത്തിൽ എനിക്ക് നൽകുന്ന ആഹ്വാനം നാം എല്ലാവരും കൂടതലായി കർത്താവിനെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ അന്വേഷിക്കുകയും ഉപവാസത്തിലും ധ്യാനത്തിലും വിശ്വസ്തരും ആയിരിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

മൈക്കിൾ ഡബ്ല്യൂ. സ്മിത്ത്

ഇന്റർനെറ്റിൽ കൂടുതൽ വായിക്കാം.

www.thegospeltruth.org

4 വിധത്തിലുള്ള ഉപവാസങ്ങൾ

അമാനുഷികമായ ഉപവാസം

ദൈവത്താൽ നിയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ഉപവാസം

മോശെ രണ്ടു തവണ 40 ദിവസങ്ങൾ വീതം ഉപവസിച്ചു. ആവർ. 9.9-18

ഏലിയാവ് 40 ദിവസം ഒന്നും ഭക്ഷിച്ചില്ല. 1.രാജ.19.8

പതിവായ/സാധാരണ ഉപവാസം

എല്ലാത്തരം ആഹാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കി പാനീയങ്ങൾ കുടിച്ചുകൊുള്ള ഉപവാസം

യഹോശാഫാത്തിന്റെ ഉപവാസം. 2 ദിന. 20.3

ദാവീദ് ഭക്ഷണം വെടിഞ്ഞ് ഉപവസിച്ചു. 2 ശമു. 12.21

യേശു ഉപവസിച്ചപ്പോൾ പാനീയങ്ങൾ കുടിച്ചിരിക്കാം. മത്താ. 4.2

സമ്പൂർണ്ണമായ/മുഴുവനായ/മൊത്തമായ ഉപവാസം

ആഹാരവും പാനീയവും ഇല്ലാതെ

നിനവേയിലെ ജനങ്ങളും മൃഗങ്ങളും ഒരു വസ്തുവും ആസ്വദിച്ചില്ല. യോന 3.5-10

തിന്നുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്തില്ല. എസ്ഥേർ 4. 15-16, എസ്ര. 10.6

ശൗൽ തിന്നുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്തില്ല. അപ്പോ.പ്രവ. 9.9

ഭാഗീകമായ ഉപവാസം

ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ നിന്ന് ചില പ്രത്യേക വിഭവങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

സ്വാദുഭോജനവും വീഞ്ഞും ആസ്വദിച്ചില്ല. ദാനി. 10.2-3

ബൈബിൾ പഠന സഹായി

വിഷയം : ഉപവാസം

തിരുവചന വായനാഭാഗം : ഒരു ഉപവാസ ദിവസം നിയമിക്കുവിൻ, സഭായോഗം വിളിക്കുവിൻ, മൂപ്പന്മാരേയും ദേശത്തിലെ സകല നിവാസികളേയും നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ യഹോവയുടെ ആലയത്തിൽ കൂട്ടിവരുത്തുവിൻ, യഹോവയോട് നിലവിളിക്കുവിൻ. – യോവേൽ 1.14

സംഗ്രഹം : പഴയ നിയമ പുതിയ നിയമ ദൈവജനം ദീർഘകാലമായി പരിശീലിപ്പിച്ച് പോരുന്നതും ഇന്നത്തെ ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായതുമാകുന്നു ഉപവാസം. അത് സ്വയം ത്യജിക്കലിന്റെ ബാഹ്യ പ്രകടനവും മനസ്സും ശരീരവും ആത്മാവും ദൈവീക കാര്യങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതുമാണ്. വിടുതലിനായുള്ള ദൈവീക ശക്തിയ്ക്കും മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശത്തിനും അഭിഷേകത്തിനും ആത്മീയ വളർച്ചയ്ക്കുമുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് ഉപവാസം.

നിർവ്വചനം: ക്രിസ്ത്യാനികൾ അനേകം മേഖലകളിൽ സ്വയംപരിത്യാഗം നടത്തുമ്പോൾ ബൈബിളിൽ ഉപവാസം എന്ന പദം വ്യക്തമാക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനെയാണ്.

I ഉപവാസം മോശെയുടെ ന്യായപ്രമാണത്തിൽ കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

A ലേവ്യർ 23:26–32 "പാപപരിഹാര ദിവസം" മാത്രമാണ് പതിവായ ഉപവാസ ദിവസമായി ന്യായപ്രമാണം കല്പിച്ചിരിക്കുന്നത് (ലേവ്യ. 16:29–31, സംഖ്യ. 29:7)

B "ആത്മതപനം ചെയ്യുന്നത്" ഉപവാസമാണ്

C സങ്കീ. 69:10 ൽ ദാവീദ് കരഞ്ഞ് ആത്മതപനം ചെയ്തു.

D അപ്പോ. പ്രവ. 27:9 ൽ പുതിയ നിയമ യഹൂദന്മാരും നോമ്പ് ആചരിച്ചു.

II പഴയ നിയമത്തിൽ പതിവായ നാല് ഉപവാസങ്ങൾ

A സെഖര്യാവ് 8:19 ൽ യെരുശലേമിന്റെ നാശവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നാല് വാർഷിക ഉപവാസങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.

III പഴയ നിയമത്തിൽ ഉപവാസത്തിന്റെ അവസരങ്ങളും ഉദ്ദേശങ്ങളും

A 1 ദിനവൃത്താന്തം 10:12 ൽ മരണ വിലാപത്തിങ്കൽ (2ശമു. 1:11–12)

B 2 ശമു. 12:16–23 ൽ ദാവീദിന്റെ കുഞ്ഞിന് രോഗം ബാധിച്ചപ്പോൾ

C സങ്കീ. 35: 11–13 ൽ ദാവീദിന്റെ ആത്മതപനം

D നെഹ. 9:1–3 ൽ പാപങ്ങളെ ഏറ്റുപറയുന്നതിന് (യിരമ്യാവ് 36:6)

E ന്യായാധിപന്മാർ 20:25–26 ൽ യുദ്ധസമയങ്ങളിൽ (1 ശമു. 7:5–8)

F 2 ദിന. 20:3 ൽ യഹൂദാ ആക്രമിക്കപ്പെടുമെന്ന ഭയത്താൽ യഹോശാഫാത്ത്

G എസ്ര 8:21–23 ൽ പ്രവാസത്തിൽ ശുഭയാത്രയ്ക്കും സംരക്ഷണത്തിനും

H എസ്ഥേർ 4:3–16 ൽ നശിപ്പിക്കുവാനുള്ള രാജകല്പനയുടെ മുഖത്ത്

I ആവർത്തനം 9:17–20 ൽ മോശെ യിസ്രായേലിന്റെ പാപത്തിനായി.

J ദാനിയേൽ 9:3–5 ൽ യിസ്രായേൽ ജനത്തിന്റെ പാപങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി അനുതപിച്ചു.

K 1 രാജ. 21:17–29 ൽ ക്ഷമ ലഭിക്കുവാൻ ആഹാബ്

L യോന 3:4–10 ൽ ദൈവത്തിന്റെ മനസ്സ് മാറുവാൻ നിനവേക്കാർ

IV ക്രിസ്തുവിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങളും മാതൃകയും

A മത്താ. 4:1–9 ൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടപ്പോഴും ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി ഒരുങ്ങിയപ്പോഴും യേശു ഉപവസിച്ചു.

B മത്താ. 6:5, 16–18 "ഉപവസിക്കുമ്പോൾ" എന്നാണ്, "ഉപവസിക്കുന്നു എങ്കിൽ"എന്നല്ല.

C മത്താ. 9:14–17 ൽ ഭാവിയിൽ യേശുവിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ഉപവസിക്കണം

D മർക്കോസ് 9:17–29 ൽ ഉപവാസത്താലും പ്രാർത്ഥനയാലും വലിയ ശക്തി. (മത്താ. 17.14–21)

V ഉപവാസം പുതിയ നിയമ സഭയിൽ

A ലൂക്കോ. 2:37 ൽ ഹന്ന "ഉപവാസത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും കൂടെ ആരാധനചെയ്തു."

B അപ്പോ.പ്ര.9:9ൽ ശൗൽ മൂന്ന് ദിവസം ഉപവസിച്ചു.

C 2 കൊരി. 6:4–10 ൽ പൗലോസ് പലപ്പോഴും ഉപവസിച്ചു.

D അപ്പോ.പ്രവ. 13:1–3 ൽ വേലയ്ക്കായി ശിഷ്യന്മാരെ അയയ്ക്കുവാൻ അന്ത്യോക്യ സഭ ഉപവസിച്ചു.

E അപ്പോ.പ്രവ. 14:21–23 ൽ ഗലാത്യ സഭ മൂപ്പന്മാരെ നിയമിച്ചപ്പോൾ

VI സ്വീകാര്യവും അസ്വീകാര്യവുമായ ഉപവാസം

A യെശ. 58:3–6 ൽ അനുതാപമില്ലാതെ ജഡീകമായി നടന്ന് അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഉപവാസം ദൈവം സ്വീകരിക്കുന്നില്ല.

B സെഖ. 7:1–14 അനുസരണമില്ലാതെ ദൈവമഹത്വം അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഉപവാസം വ്യർത്ഥമാണ്.

C മത്താ. 6:10–18 ൽ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ പിതാവിന്റെ മുമ്പിൽ താഴ്ത്തി രഹസ്യത്തിൽ ഉപവസിക്കുക.

D യോവേൽ 2:12–13 ൽ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ

ഉപസംഹാരം

മണവാളൻ പിരിഞ്ഞുപോകുന്ന നാൾ വരും, അന്ന് അവർ ഉപവസിക്കും.– മത്താ. 9:15

(2-ാം പേജിൽ നിന്ന് തുടർച്ച)

മാനസാന്തരത്തിന്റെ ഉപവാസം

മാനസാന്തരപ്പെട്ട് ദൈവത്തിന്റെ മുഖം അന്വേഷിക്കുന്നതുമായി ഉപവാസത്തിന് മിക്കപ്പോഴും നല്ല ബന്ധമുണ്ട്. ജനത്തിന്റെ പാപം പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടതിനായി മോശ നാല്പതു രാവും നാല്പതു പകലും ഉപവസിച്ചു. (ആവ. 9.18) ദൈവം ആഹാബ് രാജാവിനെ സന്ദർശിച്ചു അരുളിചെയ്ത ന്യായവിധികളെ ചെയ്യാതെ ഇരുന്നത് ആഹാബ് ഉപവാസത്തോടുകൂടി തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തിയതുകൊണ്ടാണ്. (1രാജ. 21.27-29) യോന മുഖാന്തിരം അരുളിചെയ്ത ശിക്ഷാവിധികൾ കേട്ട നിനവേക്കാർ ഉടൻ തന്നെ ഉപവാസത്തോടുകൂടി (അവരുടെ മൃഗങ്ങൾ പോലും) ദൈവസന്നിധിയിൽ കരഞ്ഞു വിലപിച്ചു. ദൈവം അവരുടെ മുഖത്തെ ആദരിച്ചു തന്റെ കോപത്തിൽ നിന്നും പിന്തിരിഞ്ഞു. (യോന 3.5-10)

ദൈവത്തിന്റെ മുഖം അന്വേഷിപ്പാൻ ദാനിയേലും ഉപവാസത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും കൂടി ദൈവസന്നിധിയിൽ ഇരുന്നു. (ദാനി. 9.3) ജനത്തിന്റെ പാപമോചനത്തിനായി അവൻ ദൈവത്തോട് ദയയ്ക്കായി കരഞ്ഞപേക്ഷിച്ചു. അപ്രകാരം ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ തന്റെ ഉപവാസത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും ദൈവം പ്രസാദിച്ചുകൊണ്ട് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും ഗബ്രിയേൽ ദൂതൻ പ്രത്യക്ഷനാകുകയും അത്ഭുതകരമായ അരുളപ്പാടുകൾ പ്രവചനമായി നൽകുകയും വരുവാനുള്ള മശിഹായെക്കുറിച്ചുള്ള വാഗ്ദാനം നൽകുകയും ചെയ്തു. (വാക്യം 21-23)

ചുരുക്കം ചില സന്ദർഭത്തിൽ മാത്രമേ യഹോവയായ ദൈവം പഴയനിയമത്തിൽ ഉപവാസത്തിനായി ഉപദേശിക്കുന്നുള്ളു. എന്നാൽ ജനങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിലും അത്യാവശ്യ സമയങ്ങളിലും ഉപവസിച്ച് പ്രാർത്ഥിച്ച് വിജയം കണ്ടെത്താറുണ്ട്. തങ്ങളുടെ പാപക്ഷമിക്കപ്പെടേണ്ടതിനായും അവരവരുടെ രോഗികൾക്ക് സൗഖ്യമുണ്ടാകേണ്ടതിനായും ശത്രുക്കളുടെ കയ്യിൽ നിന്നും വിടുവിക്കപ്പെടേണ്ടതിനും മറ്റും ജനം ഉപവാസത്തെ ഉപയോഗിച്ചുപോന്നു. തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തുവാനും ഹൃദയനുറുക്കത്തോടെ ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കുവാനും ദൈവീക സഹായം, പ്രസാദം, ദൈവീക സന്ദർശനം ഇവ സാദ്ധ്യമാക്കുന്നതിനായും ജനം പതിവായി ഉപവസിച്ചിരുന്നു.

പുതിയനിയമത്തിലെ ഉദാഹരണങ്ങൾ

പരീശന്മാരും മറ്റും ഉപവസിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും അവർ ആത്മീയ അടിമത്വത്തിൽ കഴിഞ്ഞുപോന്നു. എന്നാൽ ദൈവമഹത്വത്തിനായി ഉപവസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്നവരുണ്ടായിരുന്നു. ക്രിസ്തുവിന്റെ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് മുമ്പ് പ്രവാചകി ആയിരുന്ന ഹന്ന, "ദൈവാലയം വിട്ടുപിരിയാതെ ഉപവാസത്തോടെയും പ്രാർത്ഥനയോടെയും സമയം ചെലവഴിച്ചു വന്നു."(ലൂക്കോ.2.36-37)

യേശു തന്റെ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്ന കാലത്ത്, "ആത്മാവ് അവനെ പിശാചിനാൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതിനായി മരുഭൂമിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. നാല്പതു രാവും നാല്പതു പകലും ഉപവാസത്തിലായിരുന്ന അവന് വിശന്നു." (മത്താ. 4.1-3) ദൈവത്തിൽ നിന്നും കല്പന ലഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ മോശ നാല്പതു രാവും നാല്പതു പകലും ഉപവസിച്ചു എന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതത്രേ. ഏലിയാവ് പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന പ്രവാചക വൃന്ദവും നാല്പതു ദിവസം ഉപവസിച്ചിരുന്നു. ഇപ്പോഴിതാ പുതിയ ഉടമ്പടിയുടെ സ്ഥാപകനുമായ യേശുവും നാല്പതു ദിവസം ഉപവസിച്ചു. യേശു ഉപവസിച്ചതിനുള്ള ഏക തെളിവ് ഇത് മാത്രമാണെങ്കിലും തന്റെ ഐഹീക ജീവിതകാലം മുഴുവനും തന്നെത്താൻ ത്യജിക്കുന്നതിനും ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളേക്കാൾ തന്റെ മുമ്പിൽ വച്ചിരുന്ന ശുശ്രൂഷയെ തികയ്ക്കുന്നതിൽ ബദ്ധ ശ്രദ്ധാലുവായിരുന്നു എന്ന് തന്റെ ജീവിതം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണ്. തന്റെ പ്രലോഭന വേളയിൽ പോലും താൻ നല്ലൊരു തികഞ്ഞ ഭടനെപ്പോലെ യുദ്ധത്തിൽ വിജയശ്രീലാളിതനായി പിതാവിന്റെ മുമ്പിൽ വിളങ്ങി നിന്നു.

ക്രിസ്തുവിന്റെ പരോക്ഷമായ ഉപദേശം

പുതിയ നിയമത്തിൽ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രത്യക്ഷമായ കല്പനയൊന്നുമില്ലെങ്കിലും ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതശൈലിയും അപ്പോസ്തലന്മാരുടെ ആദ്യകാല സഭയുടെ ആചാരങ്ങളും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഉപവാസം നമുക്കും അത്യാവശ്യമാണെന്ന് ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണ്. യേശു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു:- "നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ...." (മത്താ. 6.16) "നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുകയാണെങ്കിൽ" എന്നല്ല യേശുപറഞ്ഞത് ഉപവസിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത അറിയുന്ന, ഉപവസിക്കാറുള്ള ഒരു കൂട്ടം ജനത്തോടുതന്നെയാണ് യേശു സംസാരിച്ചത്. ഒരു ദൈവഭൃത്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഉപവാസം ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു അവിഭാജ്യ ഘടകം തന്നെ.

യോഹന്നാൻ സ്നാപകന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ഒരിക്കൽ യേശുവിന്റെ അടുക്കൽ വന്നു ഇപ്രകാരം ചോദിച്ചു, "യോഹന്നാനും ശിഷ്യരും മാത്രമല്ല പരീശന്മാരും ഉപവസിക്കുന്നു. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് നിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ഉപവസിക്കാത്തത്? " (മത്താ. 9.14). "യേശു അവരോട് പറഞ്ഞത്, മണവാളൻ കൂടെയുള്ളപ്പോൾ തോഴ്മക്കാർക്ക് ദുഃഖിക്കാൻ കഴിയില്ല. മണവാളൻ പിരിഞ്ഞുപോകുന്ന നാൾ വരും, അന്ന് അവർ ഉപവസിക്കും" (വാക്യം 15). പരീശന്മാരിൽ പലരും ഉപവസിക്കുന്നതുപോലെ യേശുവിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ഉപവസിക്കാതിരുന്നത് മിക്കപ്പോഴും ജനങ്ങളിൽ ഒരു വലിയ ചിന്താക്കുഴപ്പം തന്നെ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നു. പ്രസ്തുത വേദഭാഗത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റി പലവിധ വ്യാഖ്യാനങ്ങളും വന്നിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ യേശു ഒരു വിധത്തിലുമുള്ള നിയമാവലിയായി ഉപവാസത്തെ വലിയ കാര്യമായി ഗൗരവത്തിലെടുത്തിരുന്നില്ല. യേശു തന്റെ ശിഷ്യന്മാരുമായി ഇഹലോകത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന കാലത്ത് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കത്തക്ക ഉപവാസ ഉപദേശങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിരുന്നില്ല. രാജസന്നിധിയിൽ ഇരിക്കും പോലുള്ള അനുഭവമായിരുന്നു അവർക്ക്. എന്നാൽ യേശു തന്റെ പിതാവിന്റെ സന്നിധിയിൽ പ്രവേശിച്ച ശേഷം അവർ ഉപവസിച്ചിരുന്നു എന്ന് തെളിയിക്കത്തക്കതാണ് അവർ സഭയായി ഉപവാസത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും കൂടെ ദൈവത്തിന്റെ മുഖം അന്വേഷിച്ചു പോന്നു എന്നുള്ള വചനം.

ദൈവീക ശക്തിയ്ക്ക് വേണ്ടി

ഒരിക്കൽ ഒരു ബാലന്റെ മേലുള്ള ദുരാത്മാവിനെ പുറത്താക്കുന്നതിൽ ശിഷ്യന്മാർ പരാജയപ്പെട്ടിരുന്നു. വിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് യേശു അവരെ പ്രബോധിപ്പിച്ചു. "എങ്കിലും പ്രാർത്ഥനയാലും ഉപവാസത്താലുമല്ലാതെ ഈ ജാതി നീങ്ങിപ്പോകുകയില്ല" എന്ന് യേശു പറയുകയുണ്ടായി. (മത്താ. 17.14-21, മർക്കോസ് 9. 17-29) ഇത് പറയുന്നതിന് മുമ്പ് വരെ ശിഷ്യന്മാർക്ക് ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടായിരുന്നില്ല. എങ്കിലും അവർ ദുരാത്മാക്കളെ പുറത്താക്കുകയും രോഗികളെ സൗഖ്യമാക്കുകയും ചെയ്തുപോന്നു. വിശ്വാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാധാന്യവും ആവശ്യകതയും യേശു ഊന്നിപ്പറയുന്നതാണീ സന്ദർഭം. പ്രസ്തുത വിഷയം നന്നായി പഠിപ്പിക്കുവാൻ യേശു ഈ സന്ദർഭം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു. യേശു ദീർഘവീക്ഷണത്തോടുകൂടി ഈ വിഷയത്തെ സമീപിച്ചു. അതായത് തന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോഹണത്തിന് ശേഷം പ്രസക്തിയാർജ്ജിക്കുന്ന ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആഴമായ അപഗ്രഥനമായിരുന്നു തന്റെ ലക്ഷ്യം.

"യേശു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ.... ഒരു ദൈവഭൃത്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഉപവാസം ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു അവിഭാജ്യ ഘടകം തന്നെ."

ശൗൽ ഉപവസിച്ചു

ദമസ്കോസിലേക്കുള്ള യാത്രാ വേളയിൽ തന്നെ യേശുകർത്താവ് ശൗലിനെ സന്ദർശിച്ചു, ജാതികളുടെ ഇടയിൽ സുവിശേഷം അറിയിക്കുക എന്ന സത്യം നിർവഹിക്കുവാൻ തന്നെത്താൻ ഏൽപ്പിച്ചുകൊടുത്തുകൊണ്ട് ശൗൽ മൂന്ന് ദിവസം ഉപവസിച്ചു (അപ്പോ.9.9). പിന്നീടുള്ള തന്റെ ശുശ്രൂഷയുടെ തയ്യാറെടുപ്പിന് വേണ്ടിയും ജീവിതത്തിൽ ദൈവീക അഭിഷേകത്തിനുമായുമൊക്കെ ശൗൽ ഉപവസിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദൈവത്തിന്റെ ശുശ്രൂഷകൻ എന്ന് തെളിയും വിധം ധാരാളം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉപവാസത്തിൽ ചെലവഴിച്ചുപോന്നു (2കൊരി. 6.4 –10). ആത്മീയ ശക്തിയ്ക്ക് വേണ്ടിയും തന്റെ പ്രതിഷ്ഠ പുതുക്കുന്നതിനായും ദൈവമുഖമന്വേഷിക്കുവാൻ പൗലോസ് ഉപവാസം ഒരു പ്രധാന ഉപാധിയായി കണ്ടിരുന്നു.

ആദിമസഭ ദൈവീക നടത്തിപ്പ് അന്വേഷിച്ചു

അന്തിയോക്യയിലെ സഭ ഉപവസിച്ചും ദൈവത്തെ ആരാധിച്ചും കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ “പൗലോസിന്റേയും ബർന്നബാസിന്റേയും ഞാൻ വിളിച്ചിരിക്കുന്ന എന്റെ വേലയ്ക്കായി വേർതിരിപ്പിൻ എന്ന ആലോചനയുണ്ടായി. അവർ ഉപവാസത്തോടെയും പ്രാർത്ഥനയോടും കൂടി അവരുടെ മേൽ കൈവച്ച് അവരെ വേല ചെയ്വാൻ പറഞ്ഞയച്ചു.” (അപ്പോ. 13.2–3) ആദിമ സഭ ഉപവസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തതിന്റെ തെളിവാണിത്. പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവരെ തന്റെ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി വിളിച്ചിരുന്നു. ദൈവീക ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി വളരെ പ്രാർത്ഥനയോടും ഉപവാസത്തോടും കൂടിയാണ് അവരുടെ മേൽ കൈവച്ചത്. പ്രാർത്ഥനയോടും ഉപവാസത്തോടും കൂടിയാണ് ഗലാത്യയിലുള്ള സഭകൾ മൂപ്പന്മാരെ നിയോഗിച്ചത് (അപ്പോ. 14.23) ദൈവീക ശുശ്രൂഷകളെ കുറിച്ച് ഇന്നത്തെ ശുശ്രൂഷകന്മാർക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള കാഴ്ചപ്പാടും ഗൗരവവും ഉണ്ടാകണം. പരിശുദ്ധാത്മാവിൽ നിന്നും അവർ ഉപവസിച്ചും പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് വിശ്വസ്തതയും നിഷ്കളങ്കതയും അവർ ആർജ്ജിക്കണം. ഇന്നത്തെ സഭകൾക്ക് ആദിമ സഭയെപ്പോലെയുള്ള ശക്തിയും അഭിഷേകവും ലഭിക്കണമെങ്കിൽ അവർ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ വളരെ സമർപ്പണത്തോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും കൂടി അന്വേഷിക്കുകയും കീഴ്പ്പെടുകയും വേണം.

> ഇന്നത്തെ” സഭകൾക്ക് ആദിമ സഭയെപ്പോലെയുള്ള ശക്തിയും അഭിഷേകവും ലഭിക്കണമെങ്കിൽ അവർ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ വളരെ സമർപ്പണത്തോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും കൂടി അന്വേഷിക്കുകയും കീഴ്പ്പെടുകയും വേണം.”

ഇന്നത്തെ ഉപവാസം

പഴയ നിയമ കാലത്ത് മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന ഒരു അനുഷ്ഠാനമല്ലിത്. പ്രത്യുത പുതിയ നിയമാനുസൃതം ആചരിക്കാനുള്ളതത്രേ. ശരീരത്തെ ത്യജിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയല്ല ആത്മീയ അഭിവൃദ്ധിക്ക് വേണ്ടിയും തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തി ദൈവ ഇഷ്ടം ഗ്രഹിക്കുവാനുമത്രേ. വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനം എടുത്തുകൊണ്ട് പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ ദൈവസന്നിധിയിൽ ഇരിക്കുവാനാണ് തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് ദൈവജനം ഒരുമനപ്പെടുമ്പോൾ പിശാച് വിറയ്ക്കും. ഉപവസിക്കുമ്പോൾ ജനം ബലഹീനപ്പെടുകയും അകത്തെ മനുഷ്യൻ ശക്തിപ്പെടുകയും ചെയ്യും. മാത്രമല്ല മനസ്സും ശരീരവും ഏകാഗ്രമായി ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ ഉപവാസം അനിവാര്യമാണ്.

ദൈവത്തിന്റെ കൈകളെ പിടിച്ച് തിരിക്കുവാനോ അല്ലെങ്കിൽ ദൈവത്തിന്റെ സൈന്യങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുവാനോ ഉള്ളതല്ല ഉപവാസം. പ്രത്യുത ദൈവീക ഉദ്ദേശത്തിനായുള്ള ആത്മാർ ത്ഥമായ ആഗ്രഹത്തെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അത് നമ്മുടെ താഴ്മയെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതും ദൈവീക ശക്തിയെ അന്വേഷിക്കുന്നതുമാണ്. ആത്മീയ വളർച്ചയ്ക്കും അഭിവൃദ്ധിക്കും ഉത്തമ ഉപാധിയാണ് ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതവും

വിശുദ്ധീകരണം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യമാകണം

സത്യസന്ധമായ തുറന്ന ഹൃദയത്തോടെയുള്ള ഉപവാസം അനുസരണ മനോഭാവത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. യിസ്രായേൽ മക്കളുടെ ഉപവാസത്തെപ്പോലും ഒരിക്കൽ ദൈവം ശാസിക്കുന്നതായി കാണാം. യെശയ്യ. 58.3–6 വരെയുള്ള വേദഭാഗങ്ങളിൽ “നിങ്ങളുടെ ഉപവാസം ഏതുവിധം?” അവർ ഉപവസിച്ചെങ്കിലും ദൈവം ഉത്തരം അരുളിയില്ല. “മത്സരവും ശാഠ്യവും” വച്ചു പുലർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ഉപവാസമായിരുന്നു അത്. ജഡീക താല്പര്യത്തോടുകൂടിയും അവരുടെ സ്വാർത്ഥ ലക്ഷ്യങ്ങളും സാക്ഷാത്കരിക്കുവാൻ അവർ ഉപവാസത്തെ ദുരുപയോഗം ചെയ്തു. ദൈവഹിതത്തിനായി അവർ കീഴ്പ്പെടുകയോ തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തുകയോ ചെയ്തില്ല. നമ്മുടെ പദ്ധതിയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള ഉപവാസത്തെ ദൈവം പ്രസാധിക്കില്ല. ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് ദൈവം ചോദിച്ച മറ്റൊരു ചോദ്യം സെഖര്യ. 7.5–7 വരെയുള്ള വേദഭാഗങ്ങളിൽ കാണാവുന്നതാണ്. “നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ.... എനിക്ക് വേണ്ടിയോ ഉപവസിക്കുന്നത്.?” ജനം കൃത്യമായി ഉപവസിക്കുമായിരുന്നു. അതേ സമയം ദൈവത്തോട് അനുസരണക്കേടിൽ ജീവിക്കുകയായിരുന്നു. കപട ഭക്തിയോടു കൂടിയുള്ള ഉപവാസവും മറ്റും ദൈവം വെറുക്കുന്നു. പരീശന്മാരുടെ ജീവിതത്തിലും ഇത്തരം ഭക്തിയുടെ വേഷം അവർ അണിയുകയായിരുന്നു.

യേശു പറഞ്ഞു : “നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ പരീശന്മാരെപ്പോലെ ആകരുത്. അവർ യഥാർത്ഥ മുഖം മറച്ചു പിടിക്കുകയും മനുഷ്യർ കാണേണ്ടതിനായി ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരായിരുന്നു. അവർക്ക് പ്രതിഫലം കിട്ടിപ്പോയി എന്ന് ഞാൻ സത്യമായും നിങ്ങളോട് പറയുന്നു എന്ന് യേശു പറഞ്ഞു. ഉപവസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ കപടഭക്തിക്കാരെപ്പോലെ വാടിയ മുഖം കാണിക്കരുത്. അവർ മനുഷ്യർക്ക് വിളങ്ങേണ്ടതിന് മുഖം വിരൂപമാക്കുന്നു. അവർക്ക് പ്രതിഫലം കിട്ടിപ്പോയി. നീയോ ഉപവസിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യർക്കല്ല രഹസ്യത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ പിതാവിന് വിളങ്ങേണ്ടതിന് തലയിൽ എണ്ണ തേച്ച് മുഖം കഴുകുക. രഹസ്യത്തിൽ കാണുന്ന നിന്റെ പിതാവ് നിനക്ക് പ്രതിഫലം നൽകും.”(മത്തായി. 6. 16–18)

ഒരു വ്യക്തിപരമായ അനുഭവം

കൂട്ടമായോ വ്യക്തിപരമായോ അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്ന ഉപവാസം തീർച്ചയായും ഒരു വ്യക്തിയെ ദൈവത്തോട് അടുപ്പിക്കുന്നു. പഴയ പുതിയ നിയമത്തിലുടനീളം പരിശോധിച്ചാൽ ശരിയായ ആത്മീയ കാഴ്ചപ്പാടോടു കൂടിയ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും ദൈവത്തിന്റെ മന്ദിരമായി വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ശരീരത്തിനും അകത്തെ മനുഷ്യനായ ആത്മാവിനും ശക്തിദായകമാണ്. ദൈവജനം, വളരെ ആത്മാർത്ഥതയോടും ഹൃദയനുറുക്കത്തോടും കൂടി ദൈവത്തെ അന്വേഷിച്ചാൽ അത് പ്രകടമായ നിലയിലുള്ള ആത്മ ശക്തിദായകം തന്നെയല്ലേ? അത് നമ്മെ പരാജയങ്ങളിൽ നിന്നും വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കില്ലേ? എല്ലാവിധ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മെ സൗഖ്യത്തിലേക്ക് നടത്തില്ലേ? എല്ലാവിധ ചോദ്യങ്ങൾക്കത് ഒരു ഉത്തരമാവില്ലേ? ദൈവീക അഭിഷേകത്തിന്റെ ഒരു കവിഞ്ഞൊഴുക്കും വലിയ അടയാളങ്ങളും സാധ്യമാവില്ലേ?

“എന്നാൽ ഇപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടും ഉപവാസത്തോടും കരച്ചിലോടും വിലാപത്തോടും കൂടെ എങ്കലേക്ക് തിരിയുവിൻ എന്ന യഹോവയുടെ അരുളപ്പാട്..... നിങ്ങളുടെ ദൈവമായ യഹോവയിങ്കലേക്ക് തിരിയുവിൻ. അവൻ കൃപയും കരുണയും ദീർഘക്ഷമയും മഹാദയയും ഉള്ളവനല്ലോ.” (യോവേൽ 2.12–13)

ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ മണവാളൻ ജഡത്തിൽ ഇവിടെയില്ല, അവന്റെ ശിഷ്യരായ നമുക്കിന്ന് ഉപവസിപ്പാനുള്ള സമയമത്രേ. ■

ചോദ്യവും ഉത്തരവും

ഒരുവന് ഉപവസിക്കുവാൻ സാധാരണയായുള്ള പരിധി എന്താണ്?

ഒരുവന് ഉപവസിക്കുവാനുള്ള സമയത്തിന്റെ ഇട വേള എത്ര എന്ന് പുതിയ നിയമം മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നില്ല. ലൂക്കോ. 18:11–12 ലെ പരീശന്മാർ ആഴ്ച യിൽ 2 തവണ ഉപവസിച്ചു. യേശുവന്റെ കാലത്ത് പരീശ ന്മാർ ഉപവാസത്തെ നിയമപരമായ ഒരു ഭാരമാക്കി മാറ്റിയി രുന്നു. ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം ഗലാ. 5.18 ൽ കാണുന്നതാണ്. "ആത്മാവിനെ അനുസരിച്ച് നടക്കുന്നു എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ന്യായപ്രമാണത്തിൻ കീഴുള്ളവരല്ല." ഉപവാസത്തിൽ നമ്മെ നയിക്കേണ്ടത് ആത്മാവായിരിക്ക ണം. ആത്മീയ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നാം പതിവായി അനു ഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ അത് ശരിയായ ആത്മീയതയിൽ നിന്നും മാറി കേവലം ആചാരമായിത്തീരും എന്ന അപകടം ഉണ്ട്. പതിവായോ അല്ലാതെയോ നോക്കുന്ന ഉപവാസം ദൈവവും ഉപവസിക്കുന്നവരും തമ്മിലുള്ള വ്യക്തിപര മായ ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. ദീർഘമാ യതും തുടർമാനവുമായ ഉപവാസം കൊണ്ട് ചില ആളു കൾ അവരുടെ ആരോഗ്യം നശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതു നമ്മുടെ ശരീരം ദൈവാലയം എന്ന നിലയിൽ സംരക്ഷി ക്കുന്നതിന് യോഗ്യമായ ശീലം അല്ല. എന്നാൽ ഉപവാസ ത്തിന്റെ മൂല്യവും ആവശ്യകതയും തള്ളിക്കളയാതെ ഉത്സാഹത്തോടുകൂടെ കർത്താവിനെ അന്വേഷിക്കണം എന്നതും പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. യേശു തന്റെ ശിഷ്യന്മാർ ഉപവസിക്കും എന്നു പറഞ്ഞത്, നാം അവന്റെ ശിഷ്യന്മാർ എങ്കിൽ ഉപവസിക്കും എന്നാണ്. ചില ഉപവാസങ്ങൾ ആ സമയത്തെ ആവശ്യത്തിനുവേണ്ടിയാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ആത്മീയ അഭിവൃദ്ധിക്കും കർത്താവിൽ കൂടു തൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനും ആഴ്ചയിലോ മാസത്തിലോ സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്.

ഏതു തരത്തിലുള്ളതും എത്രകാലത്തേയ്ക്കു മാണ് ഉപവസിക്കേണ്ടത്?

ഉപവാസം സ്വമനസ്സാലെ ചെയ്യേണ്ടതിനുള്ള ഒരു വരം ആയതിനാൽ ഈ ചോദ്യവും വ്യക്തിപരമാ യതും ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധത്തിലും അധിഷ്ഠിത മാണ്. സാധാരണമോ സമ്പൂർണ്ണമോ ഭാഗീകമോ ആയ ഉപവാസങ്ങൾ ഏതുതന്നെ ആയാലും അവ ദൈവാത്മാവിനാലും ദൈവമഹത്വത്തിനുമുള്ളതായി രിക്കേണം. ഉപവാസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യവും കർത്താ വിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ആയിരിക്കണം.

കാലത്തിന്റെ വ്യക്തമായ ആവശ്യം മനസ്സിലാക്കി ദാനിയേലിനുവേണ്ടി രാജാവ് ഒരു രാത്രി ഉപവസി ച്ചു. (ദാനി. 6.18) എസ്ഥേറും യഹൂദന്മാരും മൂന്ന് രാവും പകലും ഉപവസിച്ചു. (എസ്ഥേർ 4.16) യഹൂദ ന്മാർ പങ്കെടുത്ത ഭൂരിഭാഗം ഉപവാസങ്ങളും രാവിലെ ആരംഭിച്ച് രാത്രി വൈകി ഭക്ഷണം കഴിച്ചു **കൊ**ണ്ടായിരുന്നു. (ന്യായാധി. 20.26, 2 ശമു. 3.35) ചില ഉപവാസങ്ങൾ ഉദയം മുതൽ അസ്തമയം വരേയും ആയിരുന്നു. കർത്താവിനോടു കൂടെ പ്രത്യേക സമയം മാറ്റിവച്ചുകൊണ്ട് ചിലർ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടും ഉപവസി ച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആത്മീക ആഹാരത്തിനായി ഭൗതീക ആഹാരം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഉപവാസം. ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട് അടുത്ത സമയം അമിത മായി ഭക്ഷിക്കുന്ന ഉപവാസം കൊണ്ട് പ്രയോജനം ഒന്നുമില്ല. ആത്മാവ് കർത്താവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരി ക്കണം എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഉപവാസം ദൈവ ത്താൽ നിയോഗിക്കപ്പെടുന്നതും ദൈവത്തെ ആദരി ക്കുന്നതിനും മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നതിനും അവിടുത്തെ പരമാധികാരം നിവർത്തിക്കപ്പെടുന്നതിനും ആയി രിക്കണം. ■

ബൈബിൾ പരിഭാഷയും കൂട്ടിച്ചേർക്കലും

സ്വഭാവത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായി കൂട്ടിച്ചേർക്കലിനെ ഇന്റർ പോളേഷൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. മത്താ. 17.21, മർക്കോ. 9.29, 1 കൊരി. 7.5 എന്നീ വചന ഭാഗങ്ങൾ ഉപവാസത്തോട് ബന്ധ പ്പെടുന്നതാണെങ്കിലും മൂലകൃതിയിൽ കാണാത്തതിനാൽ അവ പിന്നീട് കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടതാണ് എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. മത്താ. 17.21 ലും മർക്കോ. 9.29 ലും ശിഷ്യന്മാർക്ക് ദുരാത്മാ വിനെ പുറത്താക്കുവാൻ കഴിയാതെ വന്നപ്പോൾ "പ്രാർത്ഥന യാലും ഉപവാസത്താലുമല്ലാതെ ഈ ജാതി മാറിപ്പോകുക യില്ല" എന്ന് യേശു പറഞ്ഞു. ആഡം ക്ലാർക്കിന്റേയും മറ്റ് പണ്ഡിതന്മാരുടേയും വ്യഖ്യാന പ്രാകരം മത്താ. 17.21, പുരാ തനവും ഒരുപക്ഷേ ലോകമെങ്ങും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന തുമായ വത്തിക്കാൻ മൂലകൃതിയിൽ ഇല്ലാത്തതാണ്. കൂടുതൽ വിശ്വസനീയമായ മറ്റ് പ്രതികളിലും ഈ ഭാഗം വിട്ടുകളഞ്ഞിരി ക്കുകയാണ്. ചില പ്രതികളിൽ മർക്കോസിന്റെ വിവരണ ത്തിലെ ഉപവാസം എന്ന പദം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ വത്തിക്കാൻ മൂലകൃതിയിൽ ഉപവാസം എന്നത് വിട്ടുകളഞ്ഞി രിക്കുകയും ആംപ്ലിഫൈഡ് ബൈബിളിൽ അത് ചെരിഞ്ഞ അക്ഷരത്തിലും രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് അനേകം പരിഭാഷകൾ അതിന്റെ സത്യസന്ധത നിരാകരിക്കുന്നു. അതിന്റെ തെളിവ് അനിശ്ചിതത്വത്തിലാണ്. ഈ പ്രസിദ്ധീകര ണത്തിന് വിവിധ പരിഭാഷയിലുള്ള ബൈബിളുകൾ ഉപയോഗി ച്ചപ്പോൾ മത്തായിയുടെ വിവരണത്തിൽ ഉപവാസം എന്ന പദം ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നത് ആശ്ചര്യം ഉളവാക്കുന്നു. സ്വഹീ ലി, മർക്കോസിന്റെ വിവരണത്തിൽ ഉപവാസം എന്ന പദം ഉപ യോഗിക്കുന്നില്ല.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി ഭാര്യയും ഭർത്താവും വേർപിരിഞ്ഞിരിക്കു ന്നതാണ് 1 കൊരി. 7.5 ൽ പറയുന്നത്. ഏറ്റവും പുരാതനമായ കൃതിയിൽ "ഉപവാസം" എന്ന പദം ഒഴിവാക്കിയിരിക്കുന്നതി നാൽ പലപരിഭാഷകളിലും അത് ചേർത്തിട്ടില്ല. ജെയ്മിസൺ, ഫൗസറ്റ്, ബ്രൗൺ ബൈബിൾ കമന്ററികളിൽ പറയുന്നത് ഉപ വാസം എന്ന പദം കൂട്ടിച്ചേർത്തതും, സന്യാസ സമൂഹത്തി ന്റേതും ആകുന്നു എന്നാണ്. ഓഫ് നോട്ട് എന്ന സ്പാനിഷ് സ്വഹീലി പരിഭാഷ ഉപവാസം എന്ന പദം വിട്ടുകളയുമ്പോൾ ഇംഗ്ലീഷ് ജർമ്മൻ പരിഭാഷ അത് ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു.

Printed matter only
MALAYALAM EDITION

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

ക്രിസ്തീയ ലോകത്തിൽ നോമ്പ് കാലം (വിഭൂതി ബുധൻ മുതൽ) പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ഉപവാസത്തിനും പശ്ചാതാപത്തിനും പാപ പരിഹാരത്തിനും നല്ല പ്രവർത്തികൾക്കും പുനരുത്ഥാനത്തിന്റെ ഒരുക്കത്തിനും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. പലരും നടത്തുന്ന 40 ദിവസത്തെ ഉപവാസം ബൈബിളിന്റെ ഉപദേശത്തിൽ അല്ല. ചിലർ അതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് മരുഭൂമിയിൽ കർത്താവ് 40 ദിവസം ഉപവസിച്ചതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. പുരാതന സഭയുടെ ഉപവാസവുമായി ഇതിന് അടുപ്പമുണ്ട്. ആദിമ സഭ യേശുക്രിസ്തു കല്ലറയിൽ ആയിരുന്ന ഏതാണ്ട് 40 മണിക്കൂറുകൾ ഉപവസിച്ചതായി തെളിവുകൾ ഉണ്ട്. എങ്കിലും പൗരാണിക എഴുത്തുകളിലെ ഈ പരാമർശങ്ങൾ സംവാദ വിഷയങ്ങളാണ്. അവരുടെ ഉപവാസത്തെ ചിലർ ഒരു ദിവസമായും മറ്റുചിലർ രണ്ടു ദിവസമായും രേഖപ്പെടുത്തി പറയുന്നു. വിഭൂതി ബുധൻ മുതലുള്ള ഉപവാസം എങ്ങനെ രൂപപ്പെട്ടു എന്നതിന് വ്യക്തമായ തെളിവുകൾ ഇല്ലെങ്കിലും എഡി 325 ലെ നിഖ്യാ കൗൺസിലിനു ശേഷം അതിനെ ഉറപ്പിച്ചു പോന്നു. 40 മണിക്കൂർ ഉപവാസം എന്നത് 40 ദിവസമാക്കുകയും ഭക്ഷണം ഒഴികെ മറ്റുള്ളവയിൽ നിന്നെല്ലാം വർജ്ജനം പാലിക്കുവാനും ഉപദേശിച്ചുകൊണ്ട് ഉപവാസത്തിന്റെ നിർവചനം മാറ്റി.

ദൈവത്തിന്റെ ജനം മൗഢ്യമായ കാര്യങ്ങളിലോ മനുഷ്യമതങ്ങളിലോ കെട്ടപ്പെട്ടു പോകാതെ, തുടർമാനമായി ദൈവീക ജീവനിലും ധ്യാനത്തിലും ജീവിക്കണം.

if Undelivered
Please return to:

Contact:
The Editor
Gospel Truth
Karickam P.O
Kottarakara
Kerala 691531
India

ബന്ധപ്പെടുക
പത്രാധിപർ
ഗോസ്പൽ ട്രൂത്ത്
കരിക്കം പി.ഒ.
കൊട്ടാരക്കര - 691531
കേരള.

ദൈവ നാമം മഹത്വപ്പെടട്ടെ.

തക്കസമയത്ത് പറഞ്ഞ വാക്ക്

ദൈവത്തോട് അപേക്ഷിക്കുക

മോശെ ദൈവമായ യഹോവയോട് അപേക്ഷിച്ച് പറഞ്ഞത് - പുറ. 32.11

മോശെ സീനായ് മലയിൽ നിന്ന് ന്യായപ്രമാണം സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഇറങ്ങി വന്നപ്പോൾ, ജനം ദൈവത്തിൽ നിന്നും അകന്ന് സ്വർണ്ണകാളക്കുട്ടിയെ ആരാധിക്കുന്നതായി കണ്ടു. ദൈവത്തിന്റെ കോപം അവർക്ക് വിരോധമായി ജ്വലിച്ച് ജനത്തെ നശിപ്പിക്കുവാൻ പോകുന്നു എന്ന് ദൈവം മോശെയോട് പറഞ്ഞു. എന്നാൽ വരുവാനുള്ള അനർത്ഥത്തിൽ നിന്നും അനുതപിക്കേണമേ എന്ന് മോശെ ദൈവത്തോട് അപേക്ഷിച്ചു. മോശെ തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തി ക്ഷമയും കരുണയും ഉണ്ടാകുവാൻ അപേക്ഷിച്ചതിനാൽ യിസ്രായേൽ ജനത്തിനോടുള്ള ദൈവത്തിന്റെ മനസ്സ് മാറി ശിക്ഷ ഒഴിവാക്കി. മോശെ ദൈവത്തോട് ആത്മാർത്ഥമായി പ്രാർത്ഥിച്ചില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ദൈവം അവരെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിച്ചിട്ട് ഒരു പുതിയ ജനതയെ മോശെയുടെ പരമ്പരയിൽ നിന്നും ഉളവാക്കുമായിരുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ വഴികൾ കുറ്റമറ്റതും നീതിയുക്തവുമാണ്. എന്നാൽ നീതിമാന്മാർ അവിടുത്തെ നാമത്തെ വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ അനുകമ്പയാൽ അവിടുത്തെ മനസ്സ് മാറ്റുന്നു. സ്വാഭാവികമായി നടക്കേണ്ടുന്ന പല സംഭവങ്ങളും ആരെങ്കിലും വിളിച്ചപേക്ഷിച്ചതിനാൽ ദൈവം മാറ്റിയിട്ടുണ്ട്.

ദൈവം തന്റെ ജനത്തിന്റെ ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും മാനിച്ച് വിശുദ്ധന്മാരുടെ സഹായത്തിനും വിടുതലിനുമായി തന്റെ ശക്തിയുടെ സിംഹാസനത്തിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. അനീതി നിറഞ്ഞവരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതുപോലും ദൈവം ഒരു മോശെ വിളിച്ചപേക്ഷിച്ചപ്പോൾ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതാണ് ഇടിവിൽ നിന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിന്റെ മാഹാത്മ്യം. പക്ഷേ ശത്രു സംഭവിക്കേണ്ടത് സംഭവിക്കും എന്ന് പ്രാർത്ഥന അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് ചിന്തിക്കുവാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കും. ഭൂത- വർത്തമാന കാല സംഭവങ്ങൾ, സ്വർഗ്ഗത്തിൽ തന്റെ ജനത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കുന്ന ഒരു ദൈവം ഉണ്ട് എന്ന് തെളിയിക്കുന്നു. അവൻ നിമിത്തം നിരാശപ്പെട്ടുപോകാതെ നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. പ്രാർത്ഥന നമ്മെ ദൈവത്തോട് അടുപ്പിക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല, നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു ആത്മാവിനെ ശിക്ഷിക്കുവാനുള്ള അവസരം വിശ്വസ്തരായ തന്റെ മക്കളുടെ പ്രാർത്ഥനയെ മാനിച്ച് ദീർഘിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് വിചാരിച്ച് നമുക്ക് ബഹുമാനത്തോടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ മൂല്യത്തേയും അവകാശത്തേയും കാണാം. ■

Chief Editor
Michael W. Smith

Malayalam Editor:
Mathew Joseph

Asst. Editor
Baby Mathew

Publisher:
Biju J. Varghese