उपवास के समय ध्यान देने योग्य बातें

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 1

उपवास एक गहरी आत्मिक साधना है, जो हमारे हृदय को परमेश्वर की इच्छा के साथ जोड़ती है। यह केवल भोजन से दूर रहने की शारीरिक क्रिया नहीं है, बल्कि नम्रता, प्रार्थना और आत्मिक एकाग्रता के द्वारा परमेश्वर को खोजने का एक पवित्र समय है। नीचे दिए गए सात महत्वपूर्ण सिद्धांत—जो पवित्रशास्त्र पर आधारित हैं—आपके उपवास को सही और प्रभावी ढंग से करने में सहायता करेंगे।

1. उपवास के साथ प्रार्थना अनिवार्य है

प्रार्थना के बिना उपवास अधूरा है। प्रार्थना ही उपवास की आत्मिक शक्ति है। यीशु ने स्पष्ट किया कि कुछ प्रकार की आत्मिक सफलताएँ केवल प्रार्थना (और उपवास) से ही मिलती हैं।

मरकुस 9:29:
“यह जाति प्रार्थना के बिना और किसी रीति से नहीं निकल सकती।”

मत्ती 17:21:

उपवास के समय ध्यान देने योग्य बातें

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 2

“पर यह जाति प्रार्थना और उपवास के बिना नहीं निकलती।”

उपवास हमारी प्रार्थनाओं को और गहरा करता है। यह हमें अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को एक ओर रखने में सहायता करता है, ताकि हम आत्मिक रूप से अधिक संवेदनशील और परमेश्वर पर निर्भर बन सकें। उपवास का प्रत्येक दिन उद्देश्यपूर्ण, सच्चे और कभी-कभी लंबे समय तक चलने वाले प्रार्थना से भरा होना चाहिए।

2. संभव हो तो शांत रहें और अलग समय बिताएँ

उपवास आत्मिक एकाग्रता का समय है। अनावश्यक व्यस्तताओं, सामाजिक गतिविधियों और फालतू कामों से बचें। यीशु अक्सर प्रार्थना करने के लिए एकांत स्थानों में चले जाते थे (लूका 5:16), और उपवास के समय हमें भी ऐसा ही करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

भजन संहिता 46:10:
“चुप हो जाओ, और जान लो कि मैं ही परमेश्वर हूँ।”

शांति हमें परमेश्वर की आवाज़ को अधिक स्पष्ट रूप से सुनने और अपने जीवन की गहराई से जाँच करने में सहायता करती है।

3. अपनी वाणी की रखवाली करें

उपवास के समय ध्यान देने योग्य बातें

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 3

जीभ को भी उपवास करना चाहिए। उपवास के समय व्यर्थ बातचीत, चुगली और अधिक बोलने से बचें। उपवास हमें अपने शब्दों के प्रति सचेत करता है और हमें उस पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है जो सबसे महत्वपूर्ण है—परमेश्वर की आवाज़।

नीतिवचन 10:19:
“बहुत बोलने में अपराध होता ही है, पर जो अपने होंठों को रोके रहता है वह बुद्धिमान है।”

अपने शब्द कम रखें, अपने विचार केंद्रित रखें और अपने आत्मा को परमेश्वर की उपस्थिति के प्रति संवेदनशील बनाए रखें।

4. शारीरिक इच्छाओं से दूर रहें

उपवास केवल भोजन से ही नहीं, बल्कि हर प्रकार की शारीरिक लालसाओं से दूर रहने का भी समय है। पौलुस हमें शरीर की इच्छाओं को क्रूस पर चढ़ाने के लिए बुलाता है।

गलातियों 5:24:
“जो मसीह यीशु के हैं, उन्होंने शरीर को उसकी लालसाओं और वासनाओं समेत क्रूस पर चढ़ा दिया है।”

विवाहित दंपति आपसी सहमति से कुछ समय के लिए शारीरिक संबंधों

उपवास के समय ध्यान देने योग्य बातें

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 4

से भी विराम ले सकते हैं, जैसा कि 1 कुरिन्थियों 7:5 में बताया गया है, ताकि वे प्रार्थना में अधिक मन लगा सकें।

5. भोजन को बदलें नहीं—मात्रा को घटाएँ

उपवास त्याग के बारे में है, केवल भोजन का समय बदलने के बारे में नहीं। सूर्यास्त के बाद उपवास को दावत में न बदलें। उपवास खोलते समय सादगी और संयम रखें।

यशायाह 58:3–5 हमें दिखाता है कि परमेश्वर उस उपवास से प्रसन्न नहीं होता जो केवल बाहरी होता है। वह ऐसा उपवास चाहता है जो हृदय को बदल दे, न कि केवल समय-सारणी को।

सच्चा उपवास शरीर को निर्बल करता है लेकिन आत्मा को मजबूत बनाता है। उपवास के बाद अधिक खाना उस आत्मिक सतर्कता को कम कर सकता है जो दिन भर में विकसित हुई होती है।

6. स्वादिष्ट और मनभावन भोजन से बचें

दानिय्येल ने आंशिक उपवास किया, जिसमें उसने स्वादिष्ट भोजन त्याग दिया ताकि वह परमेश्वर के सामने अपने आप को दीन कर सके।

दानिय्येल 10:2–3:
“उन दिनों मैं, दानिय्येल, तीन सप्ताह तक शोक करता रहा। मैंने न

उपवास के समय ध्यान देने योग्य बातें

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 5

तो स्वादिष्ट भोजन खाया, न मांस और न दाखमधु मेरे मुँह में गया, और न मैंने तेल लगाया।”

उपवास का अर्थ है इच्छा के ऊपर अनुशासन को चुनना। यदि हम उपवास के दौरान अपनी पसंदीदा चीज़ें खाते रहें, तो यह त्याग न रहकर भोग बन सकता है।

7. अपने उपवास को गुप्त और नम्र रखें

यीशु ने दिखावे के लिए उपवास करने से सावधान किया। आत्मिक अभ्यास परमेश्वर की महिमा के लिए होने चाहिए, न कि लोगों की प्रशंसा पाने के लिए।

मत्ती 6:16–18:
“जब तुम उपवास करो तो कपटियों की तरह उदास मुँह न बनाओ… पर जब तू उपवास करे, तो अपने सिर पर तेल मल और मुँह धो, ताकि लोग न जानें कि तू उपवास कर रहा है, पर तेरा पिता जो गुप्त में है, वह देखे; और तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा।”

आवश्यक होने पर निकट परिवार या किसी आत्मिक मार्गदर्शक को सहायता और उत्तरदायित्व के लिए बताया जा सकता है—पर कभी भी दिखावे के लिए नहीं।

उपवास के समय ध्यान देने योग्य बातें

NURU YA UPENDO www.wingulamashahidi.org | 6

अंतिम प्रोत्साहन

उपवास का उद्देश्य परमेश्वर को नियंत्रित करना नहीं, बल्कि अपने हृदय को उसकी इच्छा के अनुरूप करना है। इसका प्रतिफल भौतिक लाभ नहीं, बल्कि पिता के साथ गहरी संगति है। जब आप उपवास करें, तो वह नम्रता में जड़ा हुआ, प्रार्थना से भरा और परमेश्वर को और अधिक जानने की लालसा से प्रेरित हो।

यशायाह 58:6:
“क्या यह वह उपवास नहीं है जो मुझे प्रिय है: अन्याय की जंजीरों को खोलना… और हर एक जुए को तोड़ डालना?”

प्रभु आपको आपके उपवास के समय में आशीष दे और सामर्थ्य प्रदान करे। �

JIUNGE NA GROUP LETU LA WHATSAPP HAPA >> WHATSAPP GROUP….

Share on:
WhatsApp