WWW.ASKNETWORK.NET

Nepali

उपवासका साथ माग्नु

जब तिमीहरू प्रार्थना गर्दछौ... जब तिमीहरू उपवास बस्छौ... **मत्ती ६:५,१६**

येशूले प्रार्थना र उपवासलाई एकअर्कासँग सम्बन्धित विषयका रूपमा सिकाउनुहुन्छ। कहिलेकाहीँ त धर्मशास्त्रले तिनीहरूलाई संयुक्त क्रियाकलापका रूपमा समेत वर्णन गर्दछन्। (**उदाहरणका लागि: मत्ती १७:२१, प्रेरित १४:२३**) आस्क नेटवर्कमा हामी प्रभुले अगुवाइ गर्नुभएअनुसार उपवासका साथ माग्छौं। हामीले जेसुकै मागे तापनि उहाँबाट पाउँछौं, किनभने हामी उहाँका आज्ञाहरू पालन गर्दछौँ, र उहाँलाई मन पर्ने काम गर्दछौँ। **१ यूहन्ना ३:२२**

येशूले प्रार्थना र उपवासलाई एकअर्कासँग सम्बन्धित विषयका रूपमा सिकाउनुहुन्छ। कहिलेकाहीँ त धर्मशास्त्रले तिनीहरूलाई संयुक्त क्रियाकलापका रूपमा समेत वर्णन गर्दछन्। (उदाहरणका लागि: मत्ती १७:२१, प्रेरित १४:२३)

आस्क नेटवर्कमा हामी प्रभुले अगुवाइ गर्नुभएअनुसार उपवासका साथ माग्छौं। हामीले जेसुकै मागे तापनि उहाँबाट पाउँछौं, किनभने हामी उहाँका आज्ञाहरू पालन गर्दछौँ, र उहाँलाई मन पर्ने काम गर्दछौँ। १ यूहन्ना ३:२२

यहाँ हामी मुख्यतया खाना वा पेय पदार्थबाट अलग रहने भक्तिपूर्ण अभ्यासलाई हेरिरहेका छौं, तर परमेश्वरले हामीबाट जुनसुकै प्रकारको उपवास पनि माग्न सक्नुहुन्छ, जसरी उहाँले **यशैया ५८** मा गर्नुभएको छ, जहाँ विभिन्न पापी आचरणहरू त्याग्नाले अन्यायको प्रभावलाई तोड्न सक्छ।

मण्डली, समुदायहरू र सबै राष्ट्रहरूका तर्फबाट माग्दाखेरि उपवास बस्नाका कारणहरू:

नम्र हुनका लागि: मैले उपवासमा मेरो प्राणलाई दीन तुल्याएँ। **भजनसंग्रह ६९:१०** हामी आफैलाई हाम्रा परमेश्वरको सामु दीन तुल्याउन... मैले एउटा उपवासको घोषणा गरें। **एज्रा ८:२१**

प**वित्र हुनका लागि:** तिनीहरूले उभिएर आ-आफ्ना पाप स्वीकार गरे। **नहेम्याह ९:१–३** तब तिम्रो धार्मिकता तिम्रो अगिअगि जानेछ। **यशैया ५८:८**

सुनुवाइ हुनका लागि: यसैले यसको लागि हामीले उपवास बसेर हाम्रा परमेश्वरलाई बिन्ती चढायौँ, र उहाँले हाम्रो बिन्ती सुन्नुभयो। **एज्रा ८:२३** । तब तिनीहरूले उपवास बस्ने घोषणा गरे, र तिनीहरू सबैले उपवास बसे... जब परमेश्वरले तिनीहरूले गरेका काम र आफ्ना दुष्ट चालबाट तिनीहरू फर्केका देख्नुभयो, तब उहाँले तिनीहरूमाथि दया गर्नुभयो र विनाश ल्याउनुभएन भनी उहाँले चेतावनी दिनुभएको थियो, तर त्यो विपत्ति ल्याउनुभएन। **योना ३:५, १०**

सुन्नका लागि: म उपवाससाथ भाङ्ग्रा ओढेर र खरानी धसी प्रार्थना र अन्तर्बिन्ती गर्दै परमप्रभु परमेश्वरतिर फर्कें... "अहिले म तिमीलाई अन्तर्दृष्टि र समझ दिन आएको छु।" **दानिएल ९:३, २२**

उपवासका प्रकारहरू:

पूर्ण उपवास: एस्तरले तीन दिनसम्म खाना र पानी नखाई उपवास बसेकी थिइन्। (यो शरीरले प्राकृतिक रूपमा सहन सक्ने अधिकतम अवधिमध्ये एक हो।) तीन दिनसम्म, रात वा दिन, केही नखानू र नपिउनू। म र मेरा सेविकाहरू पनि तिमीहरूजस्तै उपवास बस्नेछौँ। **एस्तर ४:१६** यस उपवासको परिणामस्वरूप एस्तरद्वारा एउटा सिङ्गो जातिले छुटकारा पायो। पावलले पनि तीन दिनसम्म पूर्ण उपवास बसेका थिए। तीन दिनसम्म तिनी नदेख्ने भए, र न त खाना खाए न पानी पिए। **प्रेरित ९:९** यो सेवकाइका लागि तयारीको समय थियो।

खाना मात्र त्याग्ने: बाइबलमा उपवाससम्बन्धी उल्लेख गरिएका अधिकांश सन्दर्भहरूले यही कुरालाई बुझाउँछ। उदाहरणका लागि: एज्रा — **९:५, १०:६**, निनवेका मानिसहरू — **योना ३:५-९**, हन्ना — **लूका २:३७**, एन्टिओखियाको मण्डली - **प्रेरित १३:२-३**, आदि।

आंशिक उपवास: यस प्रकारको उपवास पनि निकै उपयोगी हुन सक्छ, किनकि यसले दैनिक जीवनका नियमित कामकाजमा खासै बाधा पुऱ्याउँदैन। दानिएलले तीन हप्तासम्म आंशिक उपवास बसेका थिए। मैले कुनै मीठो खाना खाइनँ, न मासु न दाखमद्य मेरो मुखमा पऱ्यो, र तीन हप्ता नबितेसम्म मैले कुनै पनि किसिमको तेल घसिनँ। **दानिएल १०:३**

उपवास बस्नुअघि:

उपवासको आत्मिक उद्देश्य के हो भनी स्पष्ट हुनुहोस्।

उपवास कति समयसम्म बस्ने भन्ने विषयमा प्रभुको निर्देशन खोज्नुहोस्। (धर्मशास्त्रमा सूर्यास्तदेखि अर्को सूर्यास्तसम्म, एक दिन, तीन दिन, दस दिन, एक्काइस दिन र चालीस दिनसम्मका उपवासहरू उल्लेख गरिएका छन्।) यदि लामो समयसम्म उपवास बस्ने हो भने, सावधानीपूर्वक र प्रार्थनासाथ तयारी गर्नुहोस्, र उपवास तोड्दा पनि बुद्धिमानीपूर्वक गर्नुहोस्।

कुन प्रकारको उपवास बस्ने भनी प्रार्थना गर्नुहोस् (पूर्ण, खाना मात्र नखाने, आंशिक वा अन्य कुनै प्रकारको)।

प्रभुसँग आफ्नो मनसाय शुद्ध पारिदिनुहोस् र आफ्नो हृदयलाई नम्र तुल्याइदिनुहोस् भनी प्रार्थना गर्नुहोस्।

यो उपवास अरूसँग मिलेर गरिने सामूहिक उपवास हो (जस्तै: **जकरिया ७:५**) वा व्यक्तिगत रूपमा गरिने उपवास हो (जस्तै: **प्रेरित १३:२**) भन्ने कुरा निर्धारण गर्नुहोस्।

आफूलाई कसैप्रति जवाफदेही बनाउनुहोस्।

यदि तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ भने चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

उहाँलाई, जसले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हाम्रा पापबाट हामीलाई मुक्त गर्नुभएको छ
आफ्नै रगतद्वारा, र हामीलाई एउटा राज्य र पूजाहारीहरू तुल्याउनुभएको छ
उहाँका परमेश्वर र पिताको सेवा गर्न—
उहाँलाई नै सदासर्वदा महिमा र पराक्रम होस्! आमेन।

प्रकाश १:५-६