WWW.ASKNETWORK.NET

Tamil

/ASKing WITH FASTING/

உபவாசத்தோடு கேட்டல்

"நீங்கள் ஜெபம்பண்ணும்போது..." "நீங்கள் உபவாசிக்கும்போது..." ***மத்தேயு 6:5, 16***

இயேசு ஜெபத்தையும் உபவாசத்தையும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாக போதிக்கிறார்.சில வேதவசனங்களில் இவை இரண்டும் இணைந்த செயல்களாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ***(மத்தேயு 17:21; அப்போஸ்தலர் 14:23)*** ஆஸ்க் வலையமைப்பில், கர்த்தர் வழிநடத்துகிறபடி உபவாசத்தோடு வேண்டிக் கொள்கிறோம். *"அவருடைய கற்பனைகளை நாம் கைக்கொண்டு அவருக்கு முன்பாகப் பிரியமானவைகளைச் செய்கிறபடியினால் நாம் வேண்டிக் கொள்ளுகிறதெதுவோ அதை அவராலே பெற்றுக் கொள்ளுகிறோம்."* ***1 யோவான் 3:22***

உணவையும் பானத்தையும் தவிர்த்து உபவாசிக்கும்போது, நம்முடைய மனிதத்தன்மையை உணர்ந்து கொள்கிறோம். அது தேவனிடம் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. மருத்துவ ரீதியாக, நம் சரீரம் தண்ணீரின்றிமூன்று நாட்களுக்கு மேலாகவும், உணவின்றி நாற்பது நாட்களுக்கு மேலாகவும் இருக்க முடியாது என்பது நாம் அறிந்ததே. இவையே பெரும்பாலான வேதாகம உபவாசங்களின் இயல்பான வரம்புகளாகவும் உள்ளன.

இதற்கு விதிவிலக்காக மூவர் இருக்கிறார்கள். இயேசு, எலியா, மோசே ஆகிய மூவரும் உணவும் தண்ணீரும் இல்லாமல் நாற்பது நாட்கள் அற்புதமான முறையில் உபவாசித்தார்கள். மோசே இரண்டு முறை அவ்வாறு உபவாசித்தார். மறுரூப மலையில், மோசேயும் எலியாவும் இயேசுவோடு தோன்றியபோது, அவர்கள் நியாயப்பிரமாணத்திற்கும் தீர்க்கதரிசிகளுக்கும் அடையாளமாக இருந்தார்கள் என்பது சுவாரசியமானது.

உணவையோ அல்லது சில சமயங்களில் பானத்தையோ தவிர்த்து உபவாசிப்பதைப் பற்றித்தான் இங்கு நாம் முக்கியமாகப் பார்க்கிறோம். ஆனால், ***ஏசாயா 58***-ஆம் அதிகாரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது போல, தேவன் நம்மிடம் எந்தவிதமான உபவாசத்தையும் எதிர்பார்க்கலாம். பல்வேறு பாவச் செயல்களிலிருந்து விலகி வாழ்வதன் மூலம் அக்கிரமத்தின் கட்டுகளை முறிக்கமுடியும்.

சபைக்காகவும், சமுதாயங்களுக்காகவும், எல்லா தேசங்களுக்காகவும் உபவாசித்து வேண்டிக்கொள்வதற்கான காரணங்கள்

நம்மைத் தாழ்த்துவதற்கு நான்உபவாசத்தினால் என் ஆத்துமாவைத் தாழ்த்தினேன். ***சங்கீதம் 69:10***
நாங்கள் எங்கள் தேவனுக்கு முன்பாக எங்களைத் தாழ்த்தும்படிக்கு... உபவாசத்தைப் பிரசித்தப்படுத்தினேன். ***எஸ்றா 8:21***

பரிசுத்தமாவதற்கு அவர்கள்நின்று தங்கள் பாவங்களை அறிக்கையிட்டார்கள். ***நெகேமியா 9:1–3***
அப்பொழுது உன் நீதி உனக்கு முன்னே செல்லும். ***ஏசாயா 58:8***

நம்முடைய விண்ணப்பம் கேட்கப்படுவதற்கு அப்படியேநாங்கள் உபவாசித்து, எங்கள் தேவனிடத்தில் அதற்காக விண்ணப்பம் பண்ணினோம்; அவர் எங்கள் விண்ணப்பத்தைக் கேட்டருளினார். ***எஸ்றா 8:23***
அவர்கள் உபவாசத்தைப் பிரசித்தப்படுத்தி... அனைவரும்... அவர்கள் செய்த கிரியைகளையும், அவர்கள் தங்கள் பொல்லாத வழியைவிட்டுத் திரும்பினதையும் தேவன் கண்டபோது, தாம் அவர்களுக்குச் செய்வதாகச் சொல்லியிருந்த தீங்கைக்குறித்து மனஸ்தாபப்பட்டு, அதைச் செய்யாதிருந்தார். ***யோனா 3:5, 10***

தேவனுடைய சத்தத்தைக் கேட்பதற்கு *அப்பொழுதுநான் என் முகத்தைத் தேவனாகிய கர்த்தரிடத்திற்குத் திருப்பி, உபவாசத்தோடும் இரட்டிலும் சாம்பலோடும் ஜெப விண்ணப்பங்களை ஏறெடுத்தேன். "நான் இப்பொழுது உனக்கு அறிவையும் உணர்வையும் கொடுக்க வந்திருக்கிறேன்."* ***தானியேல் 9:3, 22***

உபவாசத்தின் வகைகள்:

முழுமையான உபவாசம்: எஸ்தர் மூன்று நாட்கள் உணவும் தண்ணீரும் இல்லாமல் உபவாசித்தாள். (இயற்கையாக மனித உடலால் தாக்குப்பிடிக்கக்கூடிய அதிகபட்ச காலவரம்பாக இது கருதப்படுகிறது.) *மூன்றுபகலும் மூன்று இரவும் புசியாமலும் குடியாமலும் உபவாசம் பண்ணுங்கள்; நானும் என் தாதிமாரும் அப்படியே உபவாசம் பண்ணுவோம். **எஸ்தர் 4:16*** இதன்விளைவாக, எஸ்தரின் மூலம் ஒரு ஜனக்கூட்டம் முழுவதும் அழிவிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டது. பவுலும் மூன்று நாட்கள் முழுமையாக உபவாசித்தார். அவன்மூன்று நாள் பார்வையில்லாதவனாயிருந்து, புசியாமலும் குடியாமலும் இருந்தான். **அப்போஸ்தலர் 9:9** இந்தஉபவாசம் அவருடைய ஊழியத்திற்கான ஆயத்தமாக இருந்தது.

உணவை மட்டும் தவிர்த்தல் இதுவே வேதாகமத்தில்பெரும்பாலான இடங்களில் உபவாசம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. உதாரணங்கள்: ***எஸ்றா — 9:5; 10:6***, நினிவே மக்கள் — ***யோனா 3:5–9***, அன்னா — ***லூக்கா 2:37***, அந்தியோகியா சபை — ***அப்போஸ்தலர் 13:2–3***, மற்றும் பல.

பகுதி உபவாசம் இந்த வகையான உபவாசம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கக் கூடியது. ஏனெனில், இதனால் நம்அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்படாது. தானியேல் மூன்று வாரங்கள் பகுதி உபவாசம் செய்தார். *ருசியான போஜனத்தைப் புசியாமலும், இறைச்சியையும் திராட்சரசத்தையும் என் வாய்க்குள் புகவிடாமலும், மூன்று வாரங்கள் முடியுமளவும் எண்ணெய் பூசிக்கொள்ளாமலும் இருந்தேன்.* ***தானியேல் 10:3***

உபவாசிப்பதற்கு முன்பு:

உபவாசத்தின் ஆவிக்குரிய நோக்கம் என்ன என்பதைத் தெளிவாக அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

எவ்வளவு காலம் உபவாசிக்க வேண்டும் என்பதை அறியகர்த்தரை நாடுங்கள். (சூரிய அஸ்தமனம் முதல் அடுத்த சூரிய அஸ்தமனம் வரை, ஒருநாள், மூன்று, பத்து, இருபத்தொன்று, மற்றும் நாற்பதுநாட்கள் எனப் பல்வேறு கால அளவுகள் வேதாகமத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.) நீண்டகாலம் உபவாசம் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், கவனமாகவும் ஜெபத்தோடும் ஆயத்தப்படுங்கள். விவேகத்தோடு உபவாசத்தை நிறைவு செய்யுங்கள்.

(முழுமையான உபவாசம், உணவை மட்டும் தவிர்த்தல், பகுதி உபவாசம் அல்லது வேறு ஏதேனும் வகை என்று) எந்த வகையான உபவாசத்தை செய்ய வேண்டும் என்பதை அறியஜெபியுங்கள்.

உங்கள் நோக்கங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, இருதயத்தைத் தாழ்மைப்படுத்தும்படி கர்த்தரிடம் கேளுங்கள்.

இது மற்றவர்களோடு சேர்ந்து செய்யும் பொதுவான உபவாசமா (***சகரியா 7:5***) அல்லது தனிப்பட்ட உபவாசமா (***அப்போஸ்தலர் 13:2***) என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.

உங்கள் உபவாசத்தைக் குறித்து யாரேனும் ஒருவரிடம் சொல்லி வையுங்கள்.

உங்கள் உடல்நிலையில் ஏதேனும் மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நம்மிடத்தில் அன்புகூர்ந்து, தமது இரத்தத்தினாலே நம்முடைய பாவங்களற நம்மைக் கழுவி, தம்முடைய பிதாவாகிய தேவனுக்கு முன்பாக நம்மை ராஜாக்களும் ஆசாரியர்களுமாக்கின அவருக்கு மகிமையும் வல்லமையும் என்றென்றைக்கும் உண்டாயிருப்பதாக. ஆமென்.

வெளிப்படுத்தின விசேஷம் 1:5-6