

जन्म काल का उपवास

यद्यपि हमारे उद्धारकर्ता के जन्म की घटना को क्रिसमस के रूप में जाना जाता है, आर्थोडॉक्स मसीही इसे या तो जन्म काल (इसे एक वास्तविक ऐतिहासिक घटना के रूप में मनाने) या देहधारण (इसके आध्यात्मिक महत्व को पहचानने) के रूप में कहना पसंद करते हैं। इसके अलावा, आर्थोडॉक्स मसीही इस महान घटना से पहले उपवास करते हैं, जिसे जन्म काल का उपवास के रूप में जाना जाता है।

जिस तरह महान लेंट का समय हमें अपने प्रभु के दुःखभोग और उनके पुनरुत्थान पर मनन करने में मदद करता है, उसी तरह जन्मकाल का उपवास हमें अपने उद्धार के लिए दुनिया में अपने इकलौते बेटे को भेजने में परमेश्वर की दया को याद रखने में मदद करता है। इस उपवास के दौरान, हम अपने आप को आंतरिक और बाहरी रूप से तैयार करते हैं ताकि जैसे मसीह हमारे जैसे बने, वैसे ही हम भी उनके जैसे बन सकें। हालांकि जन्म काल का उपवास इसके निर्धारित प्रतिबंधों के संदर्भ में महान लेंट जितना सख्त नहीं है, फिर भी यह हमारे आध्यात्मिक विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, यही कारण है कि इसे कलीसिया के द्वारा हमें दिया गया है।

हम जन्म काल का उपवास को सार्थक रूप से कैसे मना सकते हैं? इस काल के दौरान हम सात व्यावहारिक चीजें कर सकते हैं, और हमारे लिए इसे याद रखना आसान बनाने के लिए, हमने संक्षिप्त नाम के रूप में 'फास्टिंग' शब्द का उपयोग किया है।

एफ से फॉरगिवेन्सस अर्थात क्षमा करना। जन्म काल उपवास के दौरान, हम याद करते हैं कि हमारे प्रभु यीशु मसीह हमें बचाने और हमारे पापों की क्षमा देने के लिए दुनिया में आए। जैसा उन्होंने हमें प्रभु की प्रार्थना में सिखाया, जैसे हम दूसरों को क्षमा करते हैं, वैसे ही हमें क्षमा किया जाता है। इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम इस काल में किसी के खिलाफ कोई कड़वाहट न रखें, बल्कि उन लोगों को स्वतंत्र रूप से माफ करें जिन्होंने हमारे साथ अन्याय किया है। ऐसा करने के व्यावहारिक तरीकों में से एक है

उस व्यक्ति से मिलें जिसने आपके साथ अन्याय किया है और उसे क्रिसमस केक और एक कार्ड उपहार में दें और उनके लिए प्रार्थना करें।

अ से अब्स्टैन अर्थात् परहेज करना। आइए, हम अपने परिवारों के साथ, मांस और महंगे खाद्य पदार्थों से परहेज करें जैसा कि कलीसिया पिछले 2000 वर्षों से कर रही है। कलीसिया के पिताओं ने हमें सिखाया कि भोजन के लिए शारीरिक इच्छा को कम करके, हम अन्य भावनाओं को भी शांत करने में सक्षम होंगे, ताकि हमारी आत्माएं सांसारिक जरूरतों से अधिक दूर और आध्यात्मिक जरूरतों की ओर अधिक उन्मुख हो सकें।

एस से शेयरिंग अर्थात् उन लोगों के साथ सांझा करना। जिनके पास नहीं है। गरीबों और जरूरतमंदों की सेवा करना, और हमारे पास जो कुछ भी है उसे उनके साथ सांझा करना मसीहियों के रूप में हमारा नैतिक कर्तव्य है, और उपवास काल मौसम के दौरान, यह एक अनिवार्य अभ्यास है। यही एक कारण है कि हम भोजन से दूर रहते हैं-ताकि हम पैसे बचा सकें जिसका उपयोग कम भाग्यशाली लोगों को खिलाने के लिए किया जा सके।

टी से टाइम फॉर प्रेयर अर्थात् प्रार्थना में समय। आइए हम इस काल के दौरान व्यक्तिगत रूप से प्रार्थना में अधिक समय बिताने के लिए अधिक से अधिक अवसरों का उपयोग करें। यदि हमारे व्यस्त कार्यक्रम में समय निकालना मुश्किल है, तो दिन या सप्ताह के दौरान एक बार भोजन छोड़ने की सिफारिश की जाती है, और उस समय का उपयोग परमेश्वर के साथ समय बातचीत करने के लिए किया जाता है।

आई से इन्ट्रोस्पेक्शन अर्थात् आत्मनिरीक्षण। उपवास के काल वे समय होते हैं जब हम उद्देश्यपूर्ण रूप से अपने जीवन को देखते हैं या अपनी सभी पिछली गलतियों और पापपूर्ण तरीकों का आत्मनिरीक्षण और पश्चाताप करते हैं। बेशक, हमें उनकी दया से क्षमा कर दिया गया है, लेकिन परमेश्वर के सामने विनम्रता से चलना हमेशा महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि हम मिट्टी से बनाए गए हैं और उनकी आत्मा द्वारा जीवित किए गए हैं। इसलिए उपवास हमें यह याद रखने में मदद करता है कि हमारा स्वभाव

मुख्य रूप से दीन और विनम्र है, हमारे भीतर जो कुछ भी पवित्र, अच्छा और उन्नत है वह परमेश्वर से आता है।

एन फॉर नो टू द पैशन्स अर्थात हमारी आत्मा के अभिलाषी न होना। मनुष्य होने के नाते, हम क्रोध, लत, कामुक विचारों के आदी होते हैं। ये हमारी आत्मा की अभिलाषाएँ हैं जो हमें परमेश्वर से दूर ले जाती हैं। उपवास के दौरान, आइए हम अपनी कमजोरियों पर विचार करने के लिए प्रार्थना और चिंतन में समय बिताएं और अभिलाषाओं को नियंत्रित करने का अभ्यास करें ताकि हम परमेश्वर और उसके राज्य की खोज पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकें।

जी से गुड न्यूज़ आफ क्राइस्ट इज़ टू बी शेयरड मसीह का सुसमाचार साझा करना। जन्म का काल हमें याद दिलाता है कि यीशु मसीह न केवल मसीहियों के लिए बल्कि पूरी दुनिया के लिए परमेश्वर का उपहार है। आज ऐसे कई लोग हैं जो, ज्योतिष्यों की तरह, एक उद्धारकर्ता की खोज कर रहे हैं, यह न जानते हुए कि वह 2000 साल पहले आए थे। उनकी महिमा के बारे में गाने वाले स्वर्गदूतों की तरह, हम अपने पड़ोसियों और दोस्तों को उनके देहधारण के बारे में आनंदमय समाचार बताने के लिए उनके गवाह के रूप में बुलाए गए हैं। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें अपने उपवास से बचे हुए धन का उपयोग करना चाहिए और कलीसिया की सुसमाचार गतिविधियों का समर्थन करना चाहिए ताकि अधिक से अधिक लोग उद्धार के सुसमाचार का संदेश सुन सकें।

उपवास पर एक लेख

- अवसर बनाम दायित्व: उपवास की किसी भी अवधि की तरह, जन्म का उपवास को एक दायित्व के रूप में नहीं, बल्कि एक अवसर के रूप में देखा जाना चाहिए। यह एक ऐसा अवसर है जंहा हम अपनी आत्माओं को मजबूत करने के लिए संन्यासवाद का अभ्यास करके और हमारे

शरीरों को नियंत्रित करके हमारे प्रभु यीशु मसीह के प्रति अपने समर्पण को नवीनीकृत करते हैं।

- अपना ध्यान केंद्रित करना: उपवास करके, हम अपना ध्यान दूसरों की ओर "स्थानांतरित" करते हैं, इस बारे में चिंता करने में कम समय बिताते हैं कि क्या खाना है, कब खाना है, कितना खाना है, आदि ताकि प्रार्थना में अपना समय बढ़ा सकें और गरीबों की देखभाल कर सकें।
- पाप से उपवास: सेंट जॉन क्रिसोस्टम ने हमें सही चेतावनी दी कि "वह गलत है जो सोचता है कि उपवास केवल भोजन से परहेज में होता है। सच्चा उपवास बुराई से दूर जाना है। इसलिए, हमें यह याद रखना चाहिए कि भोजन से उपवास करते समय, हमें पाप से, गपशप से, ईर्ष्या से, क्रोध से और उन अन्य चीजों से भी उपवास करने की चुनौती दी जाती है, जो हमारे नियंत्रण में होने के बावजूद, हम सभी अक्सर हमें नियंत्रित करने की अनुमति देते हैं।
- 'हृदय' का विषय : जब हमारे प्रभु यीशु मसीह ने सिखाया कि "यह वह नहीं है जो एक व्यक्ति को अशुद्ध करता है, बल्कि वह है जो उसके मुंह में जाता है"², उनका मतलब था कि हमारे आहार से अधिक, हमें अपने दिलों को शुद्ध करने के लिए ध्यान रखना था क्योंकि यह हमारी सभी बुरी इच्छाओं का स्थान है, ताकि पवित्र आत्मा हमारे भीतर और हमारे माध्यम से काम करना जारी रख सके।

संत बेसिल ने पवित्र आत्मा पर अपने धर्मोपदेश में हमें फिर से इस बात की याद दिलाता है-"उपवास की अच्छाई को केवल मांस से परहेज तक सीमित करने से सावधान रहें। असली उपवास बुराई से अलगाव है। 'दुष्टता के बंधनों को हटा दो।' अपने पड़ोसी को उस शरारत के लिए क्षमा करें जो उसने आपके साथ की है। उसे अपने खिलाफ उसके अपराधों को माफ कर दें। कलह और बहस के लिए उपवास न करें...। इसलिए जब हम जन्म काल का उपवास का पालन करने की तैयारी करते हैं, तो आइए हम ध्यान दें कि ऐसा

न हो कि हम उपवास के पूरे बिंदु से चूक जाएं जो कलीसिया ने हमें हमारे आध्यात्मिक विकास के लिए दिया है।

निष्कर्ष

कलीसिया ने हमें अपने लाभ के लिए नेटिविटी फास्ट का उपहार दिया, कि प्रार्थना, उपवास, दान और पश्चाताप के माध्यम से, हम परमेश्वर की दया से स्वयं को शुद्ध कर लेते, ताकि हम शुद्धता में मसीह के करीब आ सकें, उनके जैसे बन सकें, और इसलिए दुनिया में उनके दूसरे आगमन के लिए श्रद्धापूर्वक तैयारी करें।

¹ पारंपरिक रूप से, सप्ताह के दिनों में मछली, मांस और डेयरी उत्पादों से बचा जाता है, जबकि सप्ताहांत पर इन नियमों में ढील दी जाती है। जो व्यक्ति बीमार हैं, बहुत छोटे या बुजुर्ग, और स्तनपान कराने वाली माताओं को उपवास से छूट दी गई है।

² मत्ती 15:11