നോമ്പും ഉപവാസവും ബൈബിളിൽ

റവ. ഡോ. കുര്യൻ വാലുപറമ്പിൽ

സൂക്ഷ്മമമായി പറഞ്ഞാൽ 'നോമ്പ്' എന്ന മലയാള വാക്കിന് പ്രത്യേകമൊരു പദം ബൈബിളിലില്ല. ഉള്ളത് ഉപവാസം എന്നർഥമുള്ള *(റ്റ്)സൂം* എന്ന ഹീബ്രു പദവും, *നേസ്റ്റിസ്* എന്ന ഗ്രീക്കു പദവുമാണ്. അതായത്, ബിബ്ലിക്കൽ സംസ്കാരത്തിന് 'നോമ്പ്' എന്നു പറഞ്ഞാൽ മൗലികമായി ഉപവാസംതന്നെ യെന്ന്. ഏതൊരാളും ദൈവതിരുമുമ്പിൽ സ്വയം വിനയപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഒരുപാധിയായി ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വർജിക്കുന്നതിനെയാണ് ഉപവാസം എന്ന പദംകൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത് (1 രാജാ. 21,29; എസ്രാ 8,21). 'നോമ്പ്' എന്ന മലയാളവാക്കിനുള്ള ഇംഗ്ലീഷ് പദം fasting (*ഫാസ്റ്റിംഗ്* = ഉപവാസം) ആണല്ലോ. "നോമ്പു നോല്ക്കുക" എന്ന ശൈലിക്ക് "വ്രതമിരിക്കുക," "ഒരുങ്ങിയിരിക്കുക" എന്നീ അർഥങ്ങൾ ശബ്ദതാരാവലികാരൻ നല്കിയിട്ടുള്ളതിൽത്തന്നെ നോമ്പിനെക്കുറിച്ചുള്ള മലയാണ്മയുടെയും ഇന്ത്യയുടെ തന്നെയും മനതാളം പ്രതിധ്വനിക്കുന്നുണ്ട്. 'ഉപവാസ'ത്തിന്റെ അർഥങ്ങളിലൊന്നാണ് 'നോമ്പ്.' നോമ്പ് നോമ്പാകണമെങ്കിൽ ഉപവാസമാകണം.

യേശുമിശിഹായെ അനുകരിച്ച്

ക്രൈസ്തവരുടെ നോമ്പാചരണത്തിന് പ്രചോദനവും നിമിത്തവും യേശുമിശിഹായുടെ മരുഭൂവനുഭവമാണ് (മർക്കോ 1,12-13; മത്താ 4,1-11; ലൂക്കാ 4,1-13). ക്രൈസ്തവ സഭാപാരമ്പര്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ആദ്യം രചിതമായ മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷവും തുടർന്നു വിരചിതമായ മത്തായി, ലൂക്കാ എന്നിവരുടെ സുവിശേഷങ്ങളും യേശു ദൈവരാജ്യസുവിശേഷപ്രവർത്തനത്തിന് ഒരുക്കമായി നാല്പതു ദിവസം മരുഭൂ മിയിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടിയ കാര്യം എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. മർക്കോസ് സുവിശേഷത്തിൽ യേശുമിശിഹായുടെ മരുഭൂവനുഭവം വിവരിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയാണല്ലോ: യോർദാനിൽവച്ച് സ്നാനം സ്വീകരിച്ചിട്ട് വെള്ളത്തിൽനിന്നു കയറിയയുടനെ അവന്മേൽ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആവാസമുണ്ടായി; *നീ എന്റെ പ്രിയ പുത്രൻ; നിന്നിൽ ഞാൻ പ്രസാദിച്ചിരിക്കുന്നു* എന്ന് സ്വർഗത്തിൽ നിന്നു സ്വരവുമുണ്ടായി. ഉടനേ ആത്മാവ് അവനെ മരുഭൂമിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി. സാത്താനാൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ട് നാല്പതു ദിവസം അവൻ മരുഭൂമിയിലായിരുന്നു. അവൻ വന്യമൃഗങ്ങളോടുകൂടെയായിരുന്നു. ദൈവദൂതന്മാർ അവനെ ശുശ്രൂഷിച്ചു* (മർക്കോ 1,12-13).

യേശുവിന്റെ മരുഭൂവനുഭവത്തിന് മോശയുടെയും ഇസ്രായേൽജനത്തിന്റെയും മരുഭൂവനുഭവത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലമുണ്ട്. സാമ്യ,വ്യത്യാസങ്ങളുമുണ്ട്. *മോശ നാല്പതു പകലും നാലപ്തു രാവും കർത്താവിനോടുകൂടെ അവിടെ* (= സീനായ്മലയിൽ) *ചെലവഴിച്ചു. അവൻ ഭക്ഷിക്കുകയോ പാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്തില്ല. ഉടമ്പടിയുടെ പ്രമാണങ്ങളായ പത്തു പ്രമാണങ്ങൾ അവൻ പലകകളിൽ എഴുതി* (പുറ 34,28). ഇതാണ് 'ഉപവസിക്കുക' എന്ന വാക്കു പ്രയോഗിക്കാതെ ഉപവാസത്തെപ്പറ്റി ബൈബിളിലുള്ള പ്രഥമ പരാമർശം. സാങ്കേതികമായി പറഞ്ഞാൽ, ഉപവാസം, ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുക എന്നീ പദപ്രയോഗങ്ങൾ മോശയുടെ പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന പഞ്ചഗ്രന്ഥിയിലില്ല. പകരം തത്തുല്യമായ ആത്മപീഡനം എന്ന ശൈലി സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതേ ശൈലിയാണ് ഖുമ്റാൻ സമൂഹവും സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

യഹൂദരുടെ അനുഷ്ഠാനപരമായ ഉപവാസം

വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ അനുഷ്ഠാനപരമായ ഉപവാസം യഹൂദർ പാലിച്ചിരുന്നെന്ന് പഴയ നിയമം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെയുണ്ട് ഇപ്പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ: പാപപ്പരിഹാരദിനം, രോഗാവസ്ഥ, മരണവീട്ടിലെ വിലാപം, ആസന്നമായ അപകടത്തിൽനിന്നു രക്ഷപെടാൻ, യുദ്ധവും യുദ്ധഭീഷണിയും, ദൈവിക വെളിപാട് സ്വീകരിക്കാൻ ഒരുക്കമായി, പ്രായശ്ചിത്തമായി എന്നിവ. മോശയുടെ നിയമമനുസരിച്ച്, പാപപ്പരിഹാരദിനത്തിൽ പ്രഭാതം മുതൽ പ്രദോഷംവരെ ഉപവസിക്കാൻ യഹൂദരാകെ കടപ്പെട്ടിരുന്നു. ലംഘിക്കുന്നവരെ സമൂഹത്തിൽനിന്നു പുറത്താക്കുമായിരുന്നു (ലേവ്യ 16,29; 23,27-32; സംഖ്യ 29,7; ജറെ 36,6). അഹങ്കാരം, കോപം, ദുഃഖം എന്നീ വികാരങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ തിരത്തള്ളലുണ്ടായാൽ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വർജിച്ചിരുന്നതായി 1 സാമു 1,7; 20,30;1 രാജാ 21,4 എന്നിവിടങ്ങളിലുണ്ട്. പക്ഷേ, ഇപ്പറഞ്ഞതരം ഉപവാസം കേവലം അനുഷ്ഠാനങ്ങളായിരുന്നു. ആത്മീയാനുഭവമായിരുന്നില്ല.

ഉപവാസത്തിന്റെ കാലയളവിനെപ്പറ്റി പഴയ നിയമത്തിൽ ഈ കുറിപ്പുകളുണ്ട്: ഒരു ദിവസം (2 സാമു 3,35), ഒരു രാത്രി (ദാനി 6,18), മൂന്നു രാപകലുകൾ (എസ്തേ 4,16), ഏഴു ദിവസം (1 സാമു 31,13), നാല്പതു ദിവസം (1 രാജാ 19,8).

പ്രവാചഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ ഉപവാസദർശനം

ബൈബിളിലെ പ്രവാചകഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉപവാസത്തെപ്പറ്റി പുതിയൊരു ദർശനം നല്കുന്നു. മുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലുള്ള അനുഷ്ഠാനനിഷ്ഠയിലൊതുങ്ങിയ ഉപവാസത്തിനെതിരേ പ്രവാചകന്മാർ വിമർശക്കൂരമ്പുകളെയ്തു (ഉദാ: ഏശ 58,1-5). അത്തരം ഉപവാസത്തിൽ ദൈവം പ്രസാദിക്കുകയില്ല (ജറെ 14,12). ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന യഥാർഥ ഉപവാസം എന്തെന്ന് ഏശയ്യായും സഖറിയായും നെഞ്ചു പിളർക്കുന്ന വിപ്ലവാത്മകമായ വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് കേട്ട് നമ്മുടെ കാതുകൾ മടുത്തുപോയിട്ടുണ്ടാവു

മല്ലോ: *ദുഷ്ടതയുടെ കെട്ടുകൾ പൊട്ടിക്കുകയും ബന്ധനത്തിന്റെ കയറുകളഴിക്കുകയും മർദിതരെ സ്വത ന്ത്രരാക്കുകയും വിശക്കുന്നവനുമായി ഭക്ഷണം പങ്കുവയ്ക്കുകയും ഭവനരഹിതനെ സ്വീകരിക്കുയം നഗ്നനെ ഉടുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന യഥാർഥ ഉപവാസം* (ഏശ 58,6-8; സഖ 7,9-11). ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, ഏതൊരാളിന്റെയും വ്യക്തിപരമായ രൂപാന്തരീകരണവും സമൂഹത്തോടുള്ള പ്രതിബ ദ്ധതയുമാണ് വാസ്തവമായ ഉപവാസത്തിന്റെ സുതാര്യമായ അളവുകോലെന്ന് പ്രവാചകന്മാർ വ്യക്തമാക്കി.

ഉപവാസത്തോടുള്ള യേശുവിന്റെ സമീപനം

തന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ഒരുക്കമായി യേശു നാല്പതു ദിവസം മരുഭൂമിയിൽ ഉപവസിച്ചത് ഈ ലേഖനത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ അനുസ്മരിച്ചിരുന്നല്ലോ. എന്നാൽ, തന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷക്കാലത്ത് യേശു ഉപവസിച്ചതായി സുവിശേഷങ്ങളിലില്ല. എങ്കിലും, യഹൂദമതനിയമം അനുശാസിച്ചിരുന്ന ഉപവാസങ്ങൾ അവനും അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നുവെന്ന് ന്യായമായി അനുമാനിക്കാം. യേശു ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചു സുവ്യക്ത മായ ഉപദേശങ്ങളോ നിർദേശങ്ങളോ നല്കുന്നില്ല. പക്ഷേ, ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ചു ചില പരാമർശങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട് (ഉദാ: മത്താ 6,16;മർക്കോ 9,29). അവയിൽ വ്യക്തമാകുന്നത് അവൻ സാരവത്തെന്ന് വില മതിച്ചത് ഉപവസിക്കുന്നവരുടെ പുറംപ്രദർശനങ്ങളെയല്ല, ഉപവാസത്തിന്റെ ആന്തരികതയത്രേ. ഫരിസേ യരുടെ കാപട്യപ്രദർശനമായ ഉപവാസത്തെ യേശു നിശിതമായി വിമർശിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ (മത്താ 6,16-18). യേശുമിശിഹായായ മണവാളനെ പ്രതീക്ഷിച്ചുകഴിയുന്ന ശിഷ്യരുടെ ഉപവാസം അവർക്കു സംലഭ്യമാക്കുന്ന സന്തോഷവും ആനന്ദവും അവരുടെ ഉപവാസത്തിന്റെ പോസിറ്റീവ് എനർജിയുടെ സ്വാഭാവികമായ ആവി ഷ്കരണമായി യേശു വിലമതിക്കുന്നു (മർക്കോ 2,18-22; മത്താ 9,14-17; ലൂക്കാ 5,33-39). ശിഷ്യരിൽനിന്ന് എടുക്കപ്പെട്ട മണവാളൻ - അവന്റെ ശിഷ്യരുടെ, സഭയുടെയും ഓരോ വിമലാത്മാവിന്റെയും, സ്വർഗീയ മണവാളൻ - മടങ്ങിവരുംവരെയും സഭയായും വ്യക്തികളായും ശിഷ്യർ ഉപവസിക്കണം. അവർക്ക് ഉപവാ സവും നോമ്പും ആനന്ദപ്രദമായ ആത്മീയ അഭ്യാസമാകുന്നു.

ആരംഭ അപ്പോസ്തോലിക സഭയിൽ

ഇന്ന് വിവിധ ക്രിസ്തീയ സഭകളിൽ നിലവിലുള്ളതുപോലെ മതാത്മകതയുടെ ഭാഗമായി ഉപവാസാ നുഷ്ഠാനനിഷ്ഠ ആരംഭ അപ്പോസ്തോലിക സഭ പാലിച്ചിരുന്നോയെന്ന് പുതിയ നിയമത്തിൽ വ്യക്തമല്ല. എന്നാൽ, മണവാളൻ പ്രത്യക്ഷമായി കൂടെയില്ലാത്ത സമയത്ത് അപ്പോസ്തലന്മാർ നേതൃത്വം നല്കിയ വിശ്വാസിസമൂഹം ഉപവസിച്ചില്ല എന്നു കരുതുക യുക്തമല്ല. ചില പ്രത്യേക സന്ദർഭങ്ങളിൽ സഭാംഗങ്ങൾ ഉപവസിച്ചിരുന്നത് എടുത്തു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് (2 കോറി 6,5; 11,27). ഉപവാസത്തിനും പ്രാർഥനയ്ക്കും ശേഷ മാണ് സുവിശേഷവേലയ്ക്ക് ബർണബാസും സാവുളും അഭിഷിക്തരായതും (അപ്പ 13,3) സഭാശുശ്രൂഷ കരെ (elders) നിയമിച്ചിരുന്നതും (അപ്പ 13,23).