छब्बीस

उपवास

Fasting

उपवास कुछ समय तक भोजन या पेय पदार्थों से दूर रहने का एक स्वैच्छिक कार्य है। बाइबल उपवास रखने वाले कई लोगों का विवरण देती है। इनमें से कुछ सभी तरह के भोजन को खाने से दूर रहे, और कुछ अपने उपवास के समय में एक निश्चित प्रकार के भोजन को खाने से दूर रहे। एक उदाहरण दानिय्येल के तीन सप्ताह के उपवास का है, जब उसने कोई भी ''स्वादिष्ट भोजन, मांस या दाखमधु'' को नहीं लिया था (दानि 10:3)।

पवित्रशास्त्र में लोगों के कुछ ऐसे उदाहरण भी हैं जिन्होंने भोजन और पानी दोनों से उपवास किया, लेकिन इस तरह का पूरा उपवास बहुत ही कम हुआ था और यदि इसे तीन दिन से अधिक किया जाए तो इसे अलौकिक समझना चाहिए, उदाहरण के लिये, जब मूसा चालीस दिन और चालीस रात तक बिना कुछ खाए पिये रहा, वह स्वयं परमेश्वर की उपस्थिति में था, इतना अधिक कि उसका मुख चमक रहा था (देखें निर्ग. 34:28-29)। उसने अपने पहले 40 दिन के उपवास के बाद दूसरे 40 दिन के उपवास को दोहराया (देखें व्यवस्था. 9:9,18)। ये दोनों उपवास बहुत अलौकिक थे, और इस संबंध में किसी को भी मूसा की नकल करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। परमेश्वर की अलौकिक सहायता के बिना इसे करना असंभव है, कि एक व्यक्ति पानी के बिना जी सके। पानी की कमी से मृत्यु हो जाती है। अधिकांश स्वस्थ लोग केवल कुछ सप्ताह तक भोजन के बिना जीवित रह सकते हैं।

उपवास क्यों?

Why Fast?

उपवास का सबसे पहला उद्देश्य अतिरिक्त समय परमेश्वर के साथ प्रार्थना में उसकी

खोज करते हुए बिताना है। बाइबल में उपवास को लेकर बहुत मुश्किल से ही कोई संदर्भ होगा जिसके साथ प्रार्थना को न जोड़ा गया हो, जिससे हममें यह विश्वास आता है कि प्रार्थना बिना उपवास रखने का कोई अर्थ नहीं। उदाहरण के लिए, प्रेरितों के काम में उपवास के दोनों संदर्भों में प्रार्थना का वर्णन है। पहले मामले में (देखें प्रेरित. 13:1.3), अन्ताकिया के भविष्यद्वकता और शिक्षक केवल ''प्रभु की सेवकाई और उपवास'' कर रहे थे। ऐसा करने पर उन्हें भविष्यवाणी का प्रकाशन मिला और परिणामस्वरूप पौलुस और बरनबास को उनकी पहली मिशनरी यात्रा पर भेजा गया। दूसरे मामलें में, पौलुस और बरनबास गलतिया की कलीसियाओं में प्राचीन नियुक्त कर रहे थे। हम पढ़ते हैं;

> और उन्होंने हर एक कलीसिया में उनके लिये प्राचीन ठहराए और उपवास सहित प्रार्थना करके, उन्हें प्रभु के हाथ में सौंपा जिस पर उन्होंने विश्वास किया था (प्रेरित. 14:23)।

शायद दूसरे मामले में, पौलुस और बरनबास यीशु के उदाहरण का अनुसरण कर रहे थे, जब कि उसने बारहों को चुनने से पहले रात भर प्रार्थना की थी (देखें लूका 6:12)। आत्मिक अगुवों को नियुक्त करने के महत्वपूर्ण निर्णयों के लिये तब तक प्रार्थना करते रहने की ज़रूरत है जब तक कि यह निश्चित न हो जाए कि यह परमेश्वर की ओर से है, और इसके लिए उपवास में प्रार्थना के लिए अधिक समय मिल सकता है। यदि नया नियम अस्थायी रूप से वैवाहिक संबंध में यौन संबंधों से कुछ समय के लिए दूर रहने को कह सकता है ताकि प्रार्थना में समय बिताया जा सके[65] (देखें 1कुरि.7:5) तो हमारे लिए इसे समझना ज़रूरी है, कि फिर उसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए कुछ समय के लिए भोजन से क्यों न दूर रहा जाए।

अत:, महत्वपूर्ण आत्मिक निर्णयों के लिए परमेश्वर के निर्देशन हेतु जब हमें प्रार्थना की ज़रूरत हो तो उपवास स्वयं हमें उस ओर लेकर जाता है। बहुत सी अन्य आवश्यकताओं के लिए प्रार्थनाओं को कम समय में ही किया जा सकता है। उदाहरण के लिए प्रभु की प्रार्थना करने के लिए हमें उपवास रखने की ज़रूरत नहीं है। मार्गदर्शन के लिये की जानेवाली प्रार्थनाओं में अधिक समय लगता है, जिसका कारण हमारा ''अपने मनों में परमेश्वर की वाणी को पहचानने'' में कठिनाई है, क्योंकि परमेश्वर की आवाज़ हमेशा गलत निर्णयों या उद्देश्यों के विरोध में होती है। मार्गदर्शन में आश्वासन को प्राप्त करने के लिए अधिक समय तक प्रार्थना करने की ज़रूरत होती है, और यही एक ऐसा उदाहरण है जिसमें उपवास लाभदायक है।

बेशक, किसी भी अच्छे उद्देश्य के लिए प्रार्थना में बिताया गया समय चाहे कुछ

---

65. 1कुरिन्थियों 7:5 का किंग जेम्स संस्करण पतियों और पत्नियों को आज्ञा देता है कि उन्हें स्वयं को ''प्रार्थना व उपवास'' के प्रति समर्पित करने के कारण यौन संबन्ध से कुछ समय दूर रहना चाहिए। अधिकांश आधुनिक अनुवाद केवल प्रार्थना का ही वर्णन करते हैं।

और समझा जाए या नहीं लेकिन यह आत्मिक लाभ का होता है। इसी कारण हमें आत्मिक बल और प्रभाव के लिए उपवास को एक अद्‌भुत साधन मानना चाहिए– जब तक कि हमारा उपवास प्रार्थना के साथ जुड़ा रहता है। प्रेरितों के काम पुस्तक में हम पढ़ते हैं कि आरम्भिक प्रेरित ''प्रार्थना और वचन की सेवा'' के प्रति समर्पित थे (प्रेरित 6:4)। निश्चय ही यह हम पर उनकी आत्मिक शक्ति और प्रभावशील के गुप्त भाग को प्रगट करता है।

उपवास रखने के गलत कारण
Wrong Reasons to Fast

अब जब कि हमने नई वाचा के अन्तर्गत उपवास रखने के धर्मग्रंथ संबंधी कारणों के विषय जाना है, तो आइये उपवास रखने के कुछ गैर-धर्मग्रंथ संबंधी कारणों को भी देखें।

कुछ लोग यह आशा करते हुए उपवास रखते हैं कि इससे परमेश्वर द्वारा उनके प्रार्थना निवेदनों के जवाब देने का अवसर बढ़ेगा। तौभी, यीशु ने हमें बताया कि प्रार्थना के जवाब का प्राथमिक कारण विश्वास है न कि उपवास (देखें मत्ती 21:22)। (मैंने यहां से एक वाक्य को हटा दिया है)। उपवास ''परमेश्वर की बांह को घुमाने'' या उससे इस तरह से कहने का साधन नहीं है, ''तुम या तो मेरी प्रार्थना का जवाब दो अन्यथा मैं भूखा रहकर मर जाऊँगा।'' यह एक बाइबल आधारित उपवास नहीं है यह तो भूख हड़ताल है। स्मरण रखें कि दाऊद ने बतशेबा से उत्पन्न अपने बीमार पुत्र के जीवित रहने के लिए कई दिनों तक उपवास और प्रार्थना किया, लेकिन बच्चा मर गया क्योंकि परमेश्वर दाऊद को अनुशासित कर रहा था। उपवास ने उसकी स्थिति को बदला नहीं। दाऊद विश्वास में होकर प्रार्थना नहीं कर रहा था, क्योंकि उसके पास उस पर खड़े होने को कोई प्रतिज्ञा नहीं थी। वास्तव में वह परमेश्वर की इच्छा के विपरीत प्रार्थना और उपवास कर रहा था, जैसा कि परिणाम से पता चलता है।

उपवास जागृति लाने वाली कोई पूर्वापेक्षा नहीं है। बाइबल में जागृति लाने हेतु उपवास रखने का कोई उदाहरण नहीं है। इसके विपरीत, प्रेरितों ने सुसमाचार का प्रचार करने के द्वारा केवल यीशु की आज्ञा का पालन किया। एक नगर के प्रतिक्रिया न देने पर, उन्होंने पुन: यीशु की आज्ञा का पालन किया, अपने पैरों की धूल वहां झाड़ कर दूसरे नगर की ओर जाते हुए (देखें लूका 9:5, प्रेरित. 13:49-51)। उन्होंने जागृति की प्रतीक्षा में वहीं पर रहकर उपवास नहीं किया, ''आत्मिक गढ़ों को तोड़ने का प्रयास करते हुए। तथापि, मैं यह कहना चाहूंगा कि प्रार्थना के साथ जुड़कर उपवास सुसमाचार की सेवा करने वालों के लिए लाभदायक हो सकता है, उन्हें जागृति के प्रभावी कार्यकर्ता बनाते हुए। कलीसियाई इतिहास में जिन आत्मिक

योद्धाओं के बारे में हम पढ़ सकते हैं वे एसे स्त्री पुरुष हैं जिन्होंने प्रार्थना और उपवास की आदत डाली।

उपवास ''देह को नियंत्रित'' करने का एक साधन नहीं है, क्योंकि खाने की इच्छा उचित है और यह पापपूर्ण अभिलाषा नहीं है, गलतियों 5:19-21 में दी गई शारीरिक इच्छाओं की सूची से विपरीत। दूसरी ओर, उपवास आत्म-नियंत्रण करने का एक व्यायाम है और इस गुण की ज़रूरत आत्मा के पीछे चलने को होती है न कि देह के।

किसी की आत्मिकता को प्रमाणित करने या परमेश्वर के प्रति किसी के समर्पण का विज्ञापन करने के उद्देश्य से रखा गया उपवास समय की बर्बादी है और उसी के साथ-साथ पाखंड की ओर संकेत भी। फरीसी इसी कारण उपवास रखते थे और यीशु ने इसके लिए उनकी आलोचना की (देखें मत्ती 6:16; 23:5)।

कुछ लोग शैतान पर विजय पाने के लिए उपवास रखते हैं। लेकिन यह पवित्रशास्त्र संबंधी नहीं है। पवित्रशास्त्र प्रतिज्ञा करता है कि यदि हम परमेश्वर के वचन में विश्वास रखते हुए शैतान का सामना करें, तो वह हमारे पास से भाग जाएगा (देखें याकू. 4:7; 1पत. 5:8-9)। उपवास ज़रूरी नहीं है।

लेकिन क्या यीशु ने यह नहीं कहा कि कुछ दुष्ट आत्माओं को केवल ''प्रार्थना और उपवास'' के माध्यम से ही निकाला जा सकता है?

यह कथन विशिष्ट प्रकार की दुष्टात्मा को निकालने के संदर्भ में कहा गया था, न कि एक विश्वासी के संदर्भ में, जिसे शैतान द्वारा उसके विरुद्ध किये जाने वाले व्यक्तिगत हमलों पर विजयी होने की ज़रूरत है, कुछ ऐसी चीज जो सभी विश्वासियों के लिए है।

लेकिन क्या यीशु का कथन यह संकेत नहीं देता कि हम उपवास के द्वारा दुष्टात्माओं पर बड़े अधिकार को प्राप्त कर सकते हैं?

स्मरण रखें कि जब यीशु ने इस रिपोर्ट को सुना कि उसके शिष्य किसी लड़के में से दुष्टात्मा को नहीं निकल पाए, उसने सर्वप्रथम उनके विश्वास की कमी पर शोक किया (देखें मत्ती 17:17)। जब उसके शिष्यों ने पूछा कि वे क्यों दुष्टात्माओं को नहीं निकाल पाए, उसने जवाब दिया कि ऐसा उनके विश्वास की कमी के कारण हुआ था (देखें मत्ती 17:20)। वह इसमें विशेष टिप्पणी के रूप में यह भी जोड़ सका, ''लेकिन यह जाति प्रार्थना और उपवास के बिना नहीं जाती'' (मत्ती. 17:21)। मेरा इस तरह से कहना कि वह इसमें विशेष टिप्पणी के रूप में जोड़ सका इस कारण से है कि इसके कुछ प्रमाण हैं कि इस विशिष्ट कथन को वास्तव में मत्ती के मूल सुसमाचार में न जोड़ा गया हो। मेरी बाइबल (द न्यू अमेरिकन स्टेण्डर्ड वर्ज़न, एक आदरणीय अंग्रेज़ी संस्करण) में दिए गए एक नोट में संकेत मिलता है कि मत्ती की

मूल हस्तलिपियों में इस विशिष्ट कथन का वर्णन नहीं है, इसका अर्थ है कि यह भी संभव है कि यीशु ने कभी इस तरह से नहीं कहा, ''इस तरह की जाति बिना प्रार्थना और उपवास के नहीं जाती।'' अंग्रेज़ी बोलने वालों के लिए अंग्रेज़ी बाइबल में बहुत से अनुवाद हैं जबकि अन्य बहुत सी भाषाओं में बाइबल अनुवाद मूल इब्रानी या यूनानी हस्तलिपियों से नहीं हैं, बल्कि बाइबल के किंग जेम्स संस्करण से हैं, एक ऐसा अनुवाद जो अब चार सौ वर्ष पुराना हो चुका है।

मरकुस के सुसमाचार में इसी घटना के विवरण में यीशु को यह कहते हुए विवरण दिया गया है, ''यह जाति बिना प्रार्थना किसी और उपाय से निकल नहीं सकती'' (मर. 9:29), और न्यू अमेरिकन स्टेण्डर्ड बाइबल में यह टिप्पणी दी गई है कि बहुत सी हस्तलिपियों ने पद के अन्त में ''और उपवास'' को जोड़ा है।

यदि यीशु ने वास्तव में इन शब्दों को कहा था, तो हम तब भी यह परिणाम निकालने में गलत होंगे कि एक व्यक्ति द्वारा दुष्टात्मा को निकालने के लिए उपवास रखना ज़रूरी है। यदि यीशु किसी को दुष्टात्माओं पर अधिकार देता है, जैसा उसने अपने बारह शिष्यों के साथ किया (देखें मत्ती 10:1), तो उसके पास यह अधिकार था, और उपवास किसी के अधिकार में वृद्धि नहीं कर सकता। बेशक, उपवास प्रार्थना के लिए समय दे सकता है जिसमें आत्मिक संवेदना में वृद्धि होने के साथ-साथ एक व्यक्ति के परमेश्वर प्रदत्त अधिकार में विश्वास की भी वृद्धि हो।

यह भी स्मरण रखें कि यदि यीशु ने वास्तव में इस कथन को कहा था तो यह किसी विशिष्ट दुष्टात्मा के संदर्भ में था। यद्यपि यीशु के शिष्य थे, एक बार दुष्टात्मा का निकालने में असफल रहे थे, तौभी वे सफलतापूर्वक कई अन्य दुष्टात्माओं को निकाल सके थे (देखें लूका 10:17)। *(मैंने यहां एक वाक्य को हटा दिया है।)*

अन्त में, सिर्फ इतना कहना है कि हमें शैतान द्वारा हम पर किये जानेवाले व्यक्तिगत हमलों पर विजयी होने के लिए उपवास रखने की ज़रूरत नहीं है।

उपवास के संबन्ध में अतिरिक्त बल

Overemphasis Regarding Fasting

कुछ मसीहियों ने दुर्भाग्यवश उपवास को अपने मसीही जीवन में मुख्य स्थान देते हुए एक धर्म बना लिया है। तौभी, नये नियम की पत्रियों में उपवास के संदर्भ में एक भी उल्लेख नहीं है।[66] विश्वासियों को इस बारे में कोई निर्देश नहीं दिया गया है कि उन्हें कैसे और कब उपवास रखना है। उपवास रखने को वहां कोई प्रोत्साहन

66. कुरिन्थियों 7:5 का किंग जेम्स संस्करण के अनुसार पतियों और पत्नियों को आज्ञा देता है कि उन्हें स्वयं को ''प्रार्थना व उपवास'' के प्रति समर्पित करने के कारण यौन संबन्ध से कुछ समय दूर रहना चाहिए। अधिकांश आधुनिक अनुवाद केवल प्रार्थना के बारे में ही बताते हैं।

नहीं दिया गया है। यह हमें दिखाता है कि उपवास यीशु का अनुसरण करने का प्रमुख पहलू नहीं है।

पुराने नियम में, उपवास का कई बार वर्णन किया गया है। इसको अक्सर शोक के समयों के साथ जोड़ा गया है, जैसे किसी की मृत्यु के साथ या पश्चात्ताप का समय, या राष्ट्रीय व व्यक्तिगत संकटों के समय में जोशीली प्रार्थना के साथ (देखें न्यायि. 20:24-28; 1 शमू. 1:7-8; 7:1-6; 31:11-13; 2 शमू. 1:12; 12:15-23; 1राजा 21:20-29; 2इति. 20:1-3; एज्रा 8:21-23; 10:1-6; नहे. 1:1-4; 9:1-2; एस्तेर 4:1-3, 15-17; भजन. 35:13-14; 69:10; यशा. 58:1-7; दानि. 6:16-18; 9:1-3; योएल 1:13-14; 2:12-17; योना 3:4-10; जक. 7:4-5)। मेरा मानना है कि ये कारण आज उपवास के लिये मान्य हैं।

पुराना नियम यह भी सिखाता है कि आज्ञाकारिता की अनदेखी कर उपवास के प्रति समर्पण से भी अधिक महत्वपूर्ण है– दरिद्रों की चिन्ता करना (देखें यशा. 58:1-12; जक. 7:1-14)।

यीशु को (मैंने यहां कुछ शब्दों को हटा दिया है) निश्चय ही उपवास का बढ़ावा देने का दोष नहीं दिया जा सकता। फरीसियों ने उस पर इसे न करने का दोष लगाया था (देखें मत्ती 9:14-15)।

उसने उन्हें इसे आत्मिक विषयों में महत्वपूर्ण स्थान पर रखने के कारण झिड़का था (देखें मत्ती 23:23, लूका 18:9-12)।

दूसरी ओर, यीशु अपने पहाड़ी उपदेश के समय में अपने अनुयायियों से उपवास के बारे में बोला था। उसने उन्हें सही कारणों से उपवास रखने का निर्देश दिया था, इस ओर इशारा करते हुए कि वह अपने अनुयायियों से सहमत था कि कई अवसरों पर उपवास रखना चाहिए। उसने उनसे यह प्रतिज्ञा की कि परमेश्वर उन्हें उनके उपवास का प्रतिफल देगा। कुछ सीमा तक उसने उपवास पर कार्य किया (देखें मत्ती 17:21)। और उसने कहा कि वह समय आने वाला है जब उसके शिष्य उपवास रखेंगे, जब कि उसको उनसे ले लिया जाएगा (देखें लूका 5:34-35)।

एक व्यक्ति को कितने समय तक का उपवास रखना चाहिए?
How Long Should One Fast?

जैसा मैंने पहले बताया, बाइबल में वर्णित चालीस दिनों के उपवास को अलौकिक ही माना जा सकता है। परमेश्वर की उपस्थिति में मूसा द्वारा दो बार चालीस दिन के उपवास रखने पर हम पहले ही विचार कर चुके हैं। एलिय्याह ने भी चालीस दिन तक उपवास रखा परन्तु उसे पहले से एक स्वर्गदूत के द्वारा खिला दिया जाता था (देखें 1राजा 19:5-8)। यीशु के चालीस दिन के उपवास

में भी कुछ अलौकिक घटक शामिल थे। उसे पवित्र आत्मा द्वारा अलौकिक रूप में जंगल ले जाया गया। अपने उपवास के अन्त में उसने शैतान की ओर से अलौकिक प्रलोभनों का सामना किया। उसके उपवास के अन्त पर कुछ स्वर्गदूत भी उसके पास आए (देखें मत्ती 4:1-11)। (मैंने यहां से एक वाक्य को हटा दिया है जो अगले परिच्छेद का एक भाग था) चालीस दिन के उपवास बाइबल के मानदण्ड नहीं है।

यदि एक व्यक्ति स्वेच्छा से एक समय के भोजन को न खाकर परमेश्वर की खोज करता है तो वह उपवास रखता है। दिनों के हिसाब से उपवास को आंकना गलत है।

प्रेरितों के काम में वर्णित दो उपवास जिनके बारे में हम पहले ही अध्ययन कर चुके हैं (देखें प्रेरित. 13:1-3; 14:23) बहुत लम्बे उपवास नहीं थे। वे केवल एक समय के भोजन के ही उपवास हो सकते हैं।

चूंकि उपवास का प्राथमिक उद्देश्य परमेश्वर को खोजना है (मैंने यहां कुछ शब्दों को हटा दिया है), मैं यह प्रस्तावित करता हूं कि आप जितना लम्बा हो सके उपवास रखें जब तक कि आपको वह न मिल जाए जिसे आप परमेश्वर की ओर से खोज रहे हों।

स्मरण रखें, उपवास परमेश्वर पर आपसे बात करने का दवाब नहीं डालता। उपवास केवल पवित्र आत्मा के प्रति आपकी संवेदना में सुधार ला सकता है। परमेश्वर आपसे बात कर रहा है, चाहे आप उपवास रखें या नहीं। हमारी कठिनाई हमारी अपनी इच्छा से उसके नेतृत्व की छंटाई करना है।

कुछ व्यावहारिक प्रश्न
Some Practical Advice

उपवास कई तरह से सामान्यता शारीरिक देह को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति उपवास रखने पर थकान, कमज़ोरी, सिर दर्द, मितली आना, हल्का सिर दर्द, पेट में मरोड़ इत्यादि का अनुभव कर सकता है। यदि किसी को कॉफी, चाय या अन्य कैफीन पदार्थों को पीने से आदत है तो कैफीन को छोड़ने के कुछ लक्षण भी इसी तरह के होंगे। इस तरह के मामलों में उन लोगों के लिए ऐसा करना बुद्धिमत्तापूर्ण होगा कि उपवास रखने से कुछ समय पहले से ही इन पदार्थों को लेना छोड़ दें। यदि एक व्यक्ति नियमित या अनियमित रूप से उपवास रखता है तो वह पाएगा कि उसका उपवास रखना सरल होता जा रहा है, बेशक पहले या दूसरे सप्ताह में उसे कुछ कमज़ोरी का अनुभव हो।

एक व्यक्ति को यह निश्चित कर लेना चाहिए कि अपने उपवास के समय में अधिक शुद्ध पानी पीये जिससे उसमें पानी की कमी न हो।

उपवास को सावधानीपूर्वक और धीरे-धीरे तोड़ना चाहिए, और उपवास जितना बड़ा होता है, एक व्यक्ति को अपने उपवास को तोड़ते समय उतना ही सतर्क रहना चाहिए। यदि एक व्यक्ति के पेट में ठोस भोजन तीन दिनों तक पचा नहीं है, तो उसके लिए यह मूर्खतापूर्ण होगा कि भोजन को खाकर वह अपने उपवास को तोड़े जिससे उसके लिए उसे भी पचाना कठिन हो। उसे उन भोजनों के साथ आरम्भ करना चाहिए जिन्हें पचाना सरल हो या फिर फल के जूसों से। लम्बे उपवासों में पाचन प्रणाली को भोजन को फिर से पचाने में अधिक समय की आवश्यकता होती है, परन्तु एक या दो समय भोजन न लेने से इसमें कोई फर्क नहीं पड़ता।

कुछ का यह मानना है कि सावधानीपूर्वक या संतुलित रूप में किया उपवास हमारे स्वास्थ्य को सही बनाए रखता है, जिनमें से मैं भी एक हूं, मैंने कई बीमार लोगों के उपवास रखने पर चंगाई प्राप्त करने के बारे में सुना है। ऐसा विचार किया जाता है कि उपवास देह को विश्राम देने व शुद्ध रखने का एक साधन है। इसी कारण एक व्यक्ति के उपवास रखने में कठिनाई होती है। जिन लोगों ने अभी तक उपवास नहीं रखा है उन्हें भीतरी शारीरिक शुद्धता की अधिक ज़रूरत है।

उपवास के समय में एक व्यक्ति की शारीरिक भूख उसके उपवास रखने से दो या चार दिनों में रुक जाएगी। भूख के वापस लौटने पर (सामान्यता कुछ सप्ता हों के बाद) यह आपके उपवास के सावधानीपूर्वक समाप्त किये जाने का चिन्ह है, क्योंकि इसका आरम्भ भूख से ही हुआ है, जब देह ने अपनी एकत्रित चर्बी का प्रयोग किया और अब आवश्यक कोशिकाओं का प्रयोग कर रही है। पवित्रशास्त्र हमें बताता है कि यीशु को अपने चालीस दिनों के उपवास के पश्चात् भूख लगी, अर्थात् जब उसने अपने उपवास का अन्त किया (देखें मत्ती 4:25)।