ఉపవాసము

ఉప అంటే **దగ్గరగా** అని అర్థం.

వాసము అంటే **వశించడం.** అంటే జీవించటం.

అంటే భగవంతునికి దగ్గరగా జీవించటం.

మన పెద్దలు 15 రోజులకు ఒకసారి ఉపవాసం ఉండమని చెప్పడంలో అర్థం ఏమిటంటే కనీసం పదిహేను రోజులకు ఒకసారైనా మీ భౌతిక పనులన్నింటినీ విడిచిపెట్టి ఆ ఒక్కరోజు దేవుని స్మరిస్తూ, ఆ దేవుని తో పాటు గా ఉండమని.

అంతేకానీ పొద్దుటి నుంచి సాయంత్రం వరకు ఏమీ తినకుండా ఉండటం అనేది ఉపవాసం కాదు.

ఏకాదశి రోజు శారీరకంగా ఏమీ తినకుండా ఉండి మానసికంగా మీరు అలజడికి లోను అయినట్లయితే ఉపవాసానికి అర్థమే లేదు.

ఎప్పుడైతే నువ్వు ప్రతిరోజు సమాధి అభ్యాసము చేస్తున్నావో,
నువ్వు ప్రతిరోజు ఉపవాసం చేస్తున్నట్టే.

కాకపోతే 15 రోజులకు ఒకసారి ఏమి తినకుండా ఉపవాసం ఉంటే నీ Digestive System కి rest లభించి నీకు కొంచెం ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది అంతే.