

ಉಪವಾಸ ವ್ರತ

ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಅತಿ ಪ್ರಥಮವಾದ ಆರಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ಆತ್ಮವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದರೆ ದೃಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

«كُلُّ عَمَلٍ أَبْنَ آدَمَ لِهِ إِلَّا الصِّيَامُ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، الصِّوْمُ جُنَاحٌ فِإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمٍ أَحِدُكُمْ فَلَا يَرْفَثِ
يَوْمَئِذٍ وَلَا يَسْخَبُ فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلَيْقُلْ إِنِّي أَمْرُرُ صَائِمٌ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لُخْلُوفٌ فِيمِ الصَّائِمِ
أَطْبَبٌ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمُ الْقِيَامَةِ مِنْ رِيحِ الْمُسْلِكِ»

ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಆತ್ಮಸಂಶ್ವರಣೆಗೆ ಸಂಜೀವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ,

“ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವೂ ಅವನಿಗಿರುತ್ತದೆ – ಉಪವಾಸ ವ್ರತದ ಹೊರತು; ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ನನಗಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುವೆನು ಎಂದು ಅಲ್ಲಾಹನು ಹೇಳಿದಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಒಂದು ಗುರಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪೈಕಿ ಯಾರೂ ಉಪವಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡದಿರಲಿ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಲ-ಗದ್ದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿರಲಿ. ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೈದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಾಂದಿಗೆ ಜಗತ್ಕಷ್ಟಿಂದರೆ, ನಾನು ಉಪವಾಸದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡಲಿ. ಯಾರ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಮುಹಮ್ಮದಾನ ಪ್ರಾಣವಿದಯೋ ಅವನಾಣೆ! ಉಪವಾಸಿಗನ ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆಯು ಅಲ್ಲಾಹನ ಬಳಿ ಕಸ್ತಾರಿಯ ಸುಗಂಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಳಯುತ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಉಪವಾಸಿಗನಿಗೆ ಎರಡು ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ. ಒಂದು ಉಪವಾಸ ಪಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾಗುವ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರಭುವಿನ ಬೇಟಿಯ ವೇಳೆ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಕಂಡು ಆಗುವ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು.” (ಮುತ್ತಪ್ಪಕ್ಕಾ ಅಲ್ಲೆಂದಿ)

ಉಪವಾಸಿಗನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಸ್ವೀಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,
«إِنَّ لِلصَّائِمِ عِنْدَ فُطْرِهِ لَدْعَةٌ لَا تُرِدُّ»
“ಇಫ್ತಾರ್ ನ ಸಮಯ ಉಪವಾಸಿಗನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ರದ್ದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” (ಇಬ್ನು ಮಾಜಃ)

ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ದೋಷಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿರುವ ಉಪಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಉಪವಾಸವಿರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ.” (ತಬ್ರಾನಿ)

ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ನರಕದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿರುವ ಉಪಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبِيلَ حَرِيفًا»

“ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಾಹನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ವಿಶೇಷತಃ: ಜಿಹಾದ್ ನ ವೇಳೆ) ಉಪವಾಸವಿರಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಾಹ್ ಅವನ ಮುಖಿದಿಂದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಎಪ್ಪತ್ತು ಶಿರೀಫ್ (210 ಮೈಲು) ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.” (ಬುಖಾರಿ, ಮುಸ್ಲಿಮ್, ತಿಮೀರಿ, ನಸಾಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ)

ಉಪವಾಸವು ಕಿರ್ಯಾಮತಾನಂದ ಉಪವಾಸಿಗನ ಪರವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعُانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، يَقُولُ الصِّيَامُ: أَيْ رَبِّ، مَنْعِثُهُ الطَّعَامَ وَالشَّهْوَاتِ بِالنَّهَارِ
شَفَقْعَيِ فِيهِ، وَيَقُولُ الْقُرْآنُ: مَنْعِثُهُ اللَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفَقْعَنِي فِيهِ»، قَالَ: «فَيُشْفَعُانِ»

“ಕಿರ್ಯಾಮತಾನಂದ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಮತ್ತು ಕುರಾಂ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಹೇಳುವುದು, ‘ಈತ ನನ್ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದನು. ಇವನ ಪರವಾಗಿ ನನ್ನ ಶಿಫಾರಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು.’ ಅದೇ ರೀತಿ ಕುರಾಂ ಹೇಳುವುದು, ‘ಈ ನನ್ನ ಪ್ರಭೂ! ಈತನು ನನ್ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ನಿರ್ದೇಶನ್ನು ಬಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಇವನ ಪರವಾಗಿ ನನ್ನ ಶಿಫಾರಸ್ಸನ್ನು

ಸ್ವೀಕರಿಸು.' ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅವರಡೂ ಅವನ ಪರವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು." (ಅಷ್ಟೂ, ತಬ್ಬಾನಿ, ಹಾಕಿಮ್)

ಉಪವಾಸ ವ್ರತದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವು ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ- ಉಪವಾಸಿಗನಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅವನು ಸಹನೆಯ ಸಾಕಾರ ಮೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆ, ದೇವಭಯ, ಸಾವಧಾನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೈಹಿಕ ವಾಂಭೇಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ, ದೇಹೇಚ್ಚೆಗಳ ಗುಲಾಮತನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಾಹ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ,

﴿ يَأَيُّهَا أَلَّاَذِينَ إِمْتُوْ كُنْبَ عَلَيْكُمْ أَصِيَامٌ كَمَا كُنْبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَنَقُّونَ ﴾ ١٨٣

القرة: ١٨٣
“ಈ ಸತ್ಯವಿಶ್ವಾಸಿಗಳೇ, ಗತ ಪ್ರವಾದಿಗಳ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೂ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆಯ ಗುಣವೀಷಂಪುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.” (ಪವಿತ್ರ ಕುರ್‌ಆನ್: 2: 183)

ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಮಾನವಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಮಾನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಅವನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆಯ ಗುಣಗಳ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಯಾಮ್ ಪದದ ಅರ್ಥ: ಅರಬಿ ನಿಷಾಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಯಾಮ್ ಪದಕ್ಕೆ ತಡೆಯುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ ಮತ್ತು ಶರತ್ ಪಾರಿಭಾಷಿಕದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಆರಾಧನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಸಹಶರಣನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಯುವುದನ್ನು ಸಿಯಾಮ್ (ಉಪವಾಸ ವ್ರತ) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಡೆದಿರಿಸುವಿಕೆಯು ಪ್ರಭಾತದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನದ ತನಕ ಇರುವುದು.

* * * * *