

## ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಧಾನ

### 1. ಕಡ್ಡಾಯ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿ:

ರಮರುಣಾನ್ ತಿಂಗಳ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿವೆ ಪ್ರತಿಯೋವೆ ಪ್ರಾಯ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಸ್ತೀ-ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

- **ಕಫಾರದ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿ:** ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾನವನಿಂದ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಮಾದ ಅಥವಾ ಹಾಪ ಕಾಯ್ದವು ಸಂಭವಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕಫಾರದ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುರ್‌ಆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾದಿಚಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗದು.
- **ಹರಕೆಯ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿ:** ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯೇ ಕರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

### 2. ನಿಷಿದ್ಧ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿಗಳು:

ಪತ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪತಿಯ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಷ್ಟಿಲ್ಲ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಅಪ್ರಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ಅಭ್ಯಂತರ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪತಿ-ಪತ್ತಿಯರ ಸಹಶಯನದ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪತಿಯು ಉರಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಜ್ಜ್-ಉಮ್ರಾಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇಂತಿಕಾಫ್-ನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಪತಿಯ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆಯೋ ನಷ್ಟಿಲ್ಲ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು.

ಈದುಲ್ ಫಿತ್ರ್, ಈದುಲ್ ಅರ್ಬೂ ಮತ್ತು ಅಯ್ಯಾಮುತ್ತೀರ್ಕೊನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕುಬಾನಿಯ ಜಾನುವಾರನ್ನು ಕೊಂಡು ಹೋಗದ (ಅಂದರೆ ಕುಬಾನಿ ನೀಡಲಾಗದ) ಹಾಜಿಯು ಅದರ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥ ಅಯ್ಯಾಮುತ್ತೀರ್ಕೊನಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಕರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಯ್ಯಾಮುತ್ತೀರ್ಕೊನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅಪ್ರಯಾಗಿದೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಾವ ಇರುವ ಸೀಯು ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಯು ರಮರುಣಾನ್ ಅಥವಾ ಕಫಾರದ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸಿದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

### 3. ಅಪ್ರಯ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿಗಳು:

- ನಿರಂತರ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.
- ಕೇವಲ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.
- ಕೇವಲ ಶನಿವಾರದಂದು ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.
- ಸಂಶಯದ ದಿನ (ಶತಾಬ್ದಾನ್ 30ರಂದು) ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.
- ಕಡ್ಡಾಯ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿವೆ ಬಾಕಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟಿಲ್ಲ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವುದು ಅಪ್ರಯವಾಗಿದೆ. ಆತ/ಕೆ ಮೊದಲು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿರುವ ಕಡ್ಡಾಯ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಿವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು, ಆ ಬಳಿಕೆಯೇ ನಷ್ಟಿಲ್ಲ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸಬಹುದು.

- ಇಫ್ತಾರ್ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಎರಡೆರಡು ದಿನ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.

#### 4. ನಷ್ಟಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳು:

ಇವು ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಮನು ತನ್ನ ಪ್ರಭುವಿನ ಸಂತುಷ್ಟಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪುಣ್ಯ ಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕುದಾರನಾಗಬೇಕೆಂದು ಇರಿಸುವ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಅವು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ:

- ಪ್ರತಿ ವಾರ ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರದಂದು.
- ಅಯ್ಯಾಮು ಬೈರ್ಯೂ ಅಂದರೆ ಚಾಂದ್ರಮಾನ ತಿಂಗಳ 13, 14 ಮತ್ತು 15ನೇ ದಿನಾಂಕದಂದು. ಇಬ್ಬು ಮುಲ್ಲೂನ್ ರವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯಿಂದ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ: ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಜನರಿಗೆ ಅಯ್ಯಾಮು ಬೈರ್ಯೂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸಲು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.” (ಅಬೂದಾವೂದ್, ನಸಾಕ್, ಇಬ್ಬುಮಾಜಃ)
- ಶವಾಲ್ ಆರು ಉಪವಾಸ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، ثُمَّ أَتَبَعَهُ بِسِتٍّ مِنْ شَوَّالٍ، فَكَانَتْ صَامَ الدَّهْرَ»  
 “ಯಾರಾದರೂ ರಮ್ಯಾನಿನ ಉಪವಾಸದ ಬಳಿಕ ಶವಾಲ್ ಆರು ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಇಡೀ ಜೀವನ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸಿದಂತೆ.” (ಮುಸ್ಲಿಮ್)  
 ಈ ಆರು ಉಪವಾಸಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ಇರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನವೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈದೂ ಫಿತ್ರ್ ನಂತರದ ದಿನದಿಂದ ನಿರಂತರ ಆಚರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

- ಮುಹರ್ಮಾನ ಒಂಭತ್ತನೇ ಮತ್ತು ಹತ್ತನೇ ದಿನದ ಉಪವಾಸ.
- ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರೊಡನೆ(ಸ) ಆಶೂರದ ಉಪವಾಸದ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದಾಗ, “ಅದು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ವವಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. (ಮುಸ್ಲಿಮ್)
- ಅರಘಾ ದಿನದ ಉಪವಾಸ.
- ಅರಘಾ ದಿನದ ಉಪವಾಸದ ಕುರಿತು ಪ್ರವಾದಿವರ್ಯರೊಡನೆ(ಸ) ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರೆಂದರು, «سُئِلَ عَنْ صَوْمٍ يَوْمَ عَاشُورَاءٍ؟ فَقَالَ: يُكَفِّرُ السَّيْنَةُ الْمَاضِيَّةُ»  
 “ಅದು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.” (ಮುಸ್ಲಿಮ್)
- ದುಲ್ ಹಜ್ಜ್ ಒಂಭತ್ತು ದಿನದ ಉಪವಾಸ. (ಹಾಜಿಯೇತರರಿಗೆ ಅರಘಾ ದಿನವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ).
- ಪವಿತ್ರ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ (ಮುಹರ್ಮಾ, ರಜಬ್, ದುಲ್ ಕಾಲ್ದಾ ಮತ್ತು ದುಲ್ ಹಜ್ಜ್) ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.
- ಶಲಭಾನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.
- ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«أَفْضَلُ الصِّيَامِ عِنْدَ اللَّهِ، صَوْمٌ دَأْوَدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا»  
 “ಅಲ್ಲಾಹನ ಒಳ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಉಪವಾಸವು ಪ್ರವಾದಿ ದಾವೂದ್(ಅ) ಉಪವಾಸವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸವಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಶೋರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.” (ಮುಸ್ಲಿಮ್)

ನಫಿಲ್ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ನಿಷಿದ್ಧ ದಿನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ವರ್ಷದ ಯಾವ ದಿನವೂ ಆಚರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನಫಿಲ್ ಉಪವಾಸವನ್ನು ತೊರೆದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕರ್ಯಾ ಆಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ. ಅಬುದ್ದದಾರ್(ರ)ರ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿದೆ. ಅವರು ಉಪವಾಸದಿಂದಿದ್ದರು. ಆಗ ಸಲ್ಲಾನ್ ಘಾಸಿಯವರು(ರ) ಅವರ ಮನಗೆ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಅಬುದ್ದದಾರು(ರ) ಸಲ್ಲಾನ್‌ರ(ರ) ಮುಂದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು, “ನೀವು ತಿನ್ನಿರಿ. ನಾನು ಉಪವಾಸದಿಂದಿದ್ದೇನೆ.” ಆದರೆ ಸಲ್ಲಾನ್(ರ) ಹೇಳಿದರು, “ನೀವು ತಿನ್ನುವ ವರೆಗೆ ನಾನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.” ಆಗ ಅಬುದ್ದದಾರ್(ರ) ತಮ್ಮ ಉಪವಾಸವನ್ನು ತೊರೆದರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರು. (ಬುಖಾರಿ)

ನಫಿಲ್ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಇರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊರೆದರೆ, ಬಳಿಕ ಒಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕರ್ಯಾ ಆಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೆಲವು ಕರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

\* \* \* \* \*