

## ರಮಝಾನಿನ ಉಪವಾಸ

**ರಮಝಾನಿನ** ಉಪವಾಸವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಸತ್ಯನಿಷೇಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಸ್ಲಾಮಿನ ಕಡ್ಡಾಯ ಕರ್ಮಗಳ ಪೈಕಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆರಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಾಹ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ,

﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ

مِّنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۗ البقرة: ١٨٥

“ಮಾನವರಿಗೆ ಸಾದ್ಯಂತ ಸನ್ಮಾರ್ಗ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಸುವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಕುರ್ಆನ್ ಅವತೀರ್ಣಗೊಂಡ ತಿಂಗಳು ರಮಝಾನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವನಾದರೂ ಈ ತಿಂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವನು ಆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಂಗಳ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.” (ಪವಿತ್ರ ಕುರ್ಆನ್: 2: 185)

ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»

“ಯಾರಾದರೂ ವಿಶ್ವಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾಹನಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲ ಬಯಸಿ ರಮಝಾನಿನಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸಿದರೆ ಅವನ ಗತ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲಾಗುವುದು.” (ಮುತ್ತಫಕ್ ಅಲೈಹಿ)

**ಇನ್ನೊಂದು** ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದಿರುವರು, “ರಮಝಾನಿನ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯೇ ಪಿಶಾಚಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿದ್ರೋಹಿ ಜಿನ್ನಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಡಲಾಗುವುದು. ನರಕದ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆಂದರೆ ಒಂದು ದ್ವಾರವೂ ತೆರೆದಿರಲಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ವರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ತೆರೆಯಲಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಾಗಿಲೂ ಮುಚ್ಚಿರಲಾರದು. ಕರೆಯುವವ ಹೀಗೆ ಕೂಗಿ ಕರೆಯುವನು, ‘ಓ ಒಳಿತುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವನೇ, ಮುಂದೆ ಸಾಗು ಮತ್ತು ಓ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವನೇ, ಹಿಂದೆ ಸರಿ.’ ಅಲ್ಲಾಹನು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ನರಕದಿಂದ ಹಲವು ಮಂದಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವನು.” (ತಿಮಿದಿ, ಹಾಕಿಮ್)

ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಶಅಬಾನ್‌ನ ಕೊನೆಯ ರಾತ್ರಿ ಪ್ರವಚನ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು,

«وَهُوَ شَهْرٌ أَوْلَىٰ لَهُ رَحْمَةٌ، وَوَسَطُهُ مَغْفِرَةٌ، وَأَخْرُهُ عِتْقٌ مِنَ النَّارِ»

“ಇದೊಂದು ಸಮೃದ್ಧ ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ಕರುಣೆಯಾಗಿದೆ, ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವು ಕ್ಷಮೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಭಾಗವು ನರಕದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.” (ಬೈಹಕಿ, ಇಬ್ನು ಹಿಬ್ಬಾನ್, ಇಬ್ನು ಮುಯ್ಯಮಾ)

**ರಮಝಾನಿನ** ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಇಸ್ಲಾಮಿನ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ತೊರೆದರೆ, ಅಲ್ಲಾಹ್ ಅವನಿಂದ ಕಠಿಣವಾದ ಲೆಕ್ಕ ಪಡೆಯುವನು. ಅವನು ಬಳಿಕ ಜೀವನವಿಡೀ ಆ ತೊರೆದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಇರಿಸಿದರೂ ಈ ಕಠಿಣ ಉಪವಾಸವು ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗಲಾರದು.

**ಉಪವಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸುವುದು?**

**ರಮಝಾನಿನ** ಚಂದ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಮಝಾನಿನ ಚಂದ್ರ ದರ್ಶನವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಶಅಬಾನಿನ ಮುಖ್ಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«لَا تَصُومُوا حَتَّى تَرَوْا الْهَلَالَ وَلَا تُفْطِرُوا حَتَّى تَرَوْهُ فَإِنْ غَمَّ عَلَيْكُمْ فَأَقْبِرُوا لَهُ»  
 “ರಮಝಾನ್‌ನ ಚಂದ್ರ ನೋಡದೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿ ಚಂದ್ರ ದರ್ಶನವಾಗದೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲೂ ಬೇಡಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೋಡವು ಆಚ್ಛಾದಿಸಿದ್ದರೆ ಮುಖವನ್ನು ದಿನಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.” (ಮುತ್ತಫಕ್ ಅಲೈಹಿ)  
 ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದಿರುವರು,

«الشَّهْرُ تِسْعَ وَعِشْرُونَ لَيْلَةً، فَلَا تَصُومُوا حَتَّى تَرَوْهُ، فَإِنْ غَمَّ عَلَيْكُمْ فَأَكْمِلُوا الْعِدَّةَ ثَلَاثِينَ»

“ತಿಂಗಳು 29 ದಿನಗಳದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಂದ್ರ ದರ್ಶನವಾಗದೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿರಿ ಮತ್ತು ಮೋಡ ಆಚ್ಛಾದಿಸಿದ್ದರೆ 30 ದಿನಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರಿ.” (ಮುತ್ತಫಕ್ ಅಲೈಹಿ)

### ಉಪವಾಸ ಯಾರೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ?

**ಪ್ರೌಢರಾಗಿರುವ,** ಬುದ್ಧಿ ಇರುವ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಶುದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

### ಮಕ್ಕಳ ಉಪವಾಸ

**ಅಪ್ರಾಪ್ತ** ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಉಪವಾಸ ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪವಾಸವಿರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಾತಾಪಿತರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಉಪವಾಸವಿರಿಸಲು ಉಪದೇಶಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದು, ಅವರು ಉಪವಾಸದ ಕಾರ್ಣಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಕಲಿಯುವರು. ಹೀಗೆ ಅವರು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಲಾರದು. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಉಪವಾಸವು ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಧೈರ್ಯ ವಹಿಸಿ ಉಪವಾಸವಿರಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ಖಂಡಿತ ದೊರೆಯುವುದು.

\* \* \* \* \*