

ಉಪವಾಸದ ವಿಧಿಗಳು

1. ಪ್ರಭಾತದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನದ ವರೆಗೆ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ಮುರಿಯುವಂತಹ ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
2. ನಿಯ್ಯತ್. ಇತರ ಆರಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯ್ಯತ್ ಶರ್ತವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಕ್ಷಾ ನಿಯ್ಯತ್ ಶರ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿಯ್ಯತ್ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಲ್ಲಾಹನ ಆದೇಶದ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಂಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನಿರಿಸುವುದು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಇದರ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಇಡೀ ತಿಂಗಳ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವುದು.

ಉಪವಾಸದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು ಮುಸ್ತಹಬ್ಜಗಳು

ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಕ್ಷೇ ಹಲವಾರು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಮುಸ್ತಹಬ್ಜ [ಪ್ರವಾದಿವಯ್ಯರು(ಸ) ಮೆಚ್ಚಿದ] ಕಾರ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಇವೆ—

1. ಸಹ್ರಿ ಉಣಿವುದು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«سَحَرُوا فِإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةٌ»
“ಸಹ್ರಿ ಉಣಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಇದೆ.” (ಮುತ್ತಪ್ತಕ್ ಅಲ್ರೈಫ್)

ಸಹ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಸಮಯದ ತನಕ ವಿಳಂಬಿಸುವುದು ಮುಸ್ತಹಬ್ಜ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮಯವಾಯಿತೋ ಎಂದು ಸಂಶಯವಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಗೆ ವಿಳಂಬ ಮಾಡುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳಿದರು, “ಸಂಶಯವುಂಟಾಗುವುದಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಂಶಯವಾಗದ ಸಮಯವನ್ನು ಅಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.” (ಬುಖಾರಿ)

ಸಹ್ರಿ ಉಣಿವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ. ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆಂದರೆ, ಒಂದು ಗುಟುಕು ನೀರಾದರೂ ಸರಿ.

2. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಪಾರಣೆಗೆ ತ್ವರೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

لَا يَرَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفُطْرُ

“ಜನರು ಇಘ್ತಾರ್ ನಲ್ಲಿ ತ್ವರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಅವರು ಕ್ಷೇಮದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ.” (ಮುತ್ತಪ್ತಕ್ ಅಲ್ರೈಫ್)

ತಾಜಾ ಖಿಚೂರದಲ್ಲಿ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮತ್ವಯಿಂದ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಅದೂ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನಿಂದ, ಹಾಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಇರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನೂ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಇಘ್ತಾರ್ ನ (ಉಪವಾಸ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ) ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

«إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا، فَلْيُغْطِرْ عَلَى التَّمْرِ، فَإِنْ لَمْ يَجِدِ التَّمْرَ، فَعَلَى الْمَاءِ فِإِنْ الْمَاءَ طَهُورٌ»

“ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾರಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಪ್ರತಾಚರಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಖಿಚೂರದಿಂದ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಲಿ. ಅದು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ನೀರಿನಿಂದ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀರು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.” (ಅಭೂದಾವೂದ್, ತಿಮೀರ್, ಇಬ್ನ್ ಮಾಜಃ)

ಪಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಸ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರಿಸುವುದು ಮುಸ್ತಹಬ್ಜ ಆಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಖಿಚೂರದಿಂದ ಇಘ್ತಾರ್ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಮೂರು, ಇದು ಅಥವಾ ಏಳು ಖಿಚೂರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ನಮಾರ್ಯಾಗೆ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ಖಿಚೂರ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮತ್ವ ತಿನ್ನಿತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು

ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ಗುಟುಕು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು (ಅಬೂದಾವೂದ್, ಅಹ್ವಾ) ಎಂದು ಹದೀಸೋನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡಿದೆ.

3. ಪಾರಣೆಯ ವೇಳೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯವುದು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ)ಹೇಳಿದರು, “ಪಾರಣೆಯ ವೇಳೆ ಉಪವಾಸಿಗಳ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” (ಇಬ್ನು ಮಾಜಃ) ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ್ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಈ ರೀತಿ ಇದೆ,

«اللَّهُمَّ لَكَ صُنْثُ، وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ» (ابوداود)
 “ಈ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಿದೆ.” (ಅಬೂದಾವೂದ್)
 ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿಯೂ ಹೇಳಬೇಕು,

«ذَهَبَ الظَّمَا وَابْنَتِ الْعُرُوقَ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ» (ابو داود)
 “ದಾಹ ಇಂಗಿತು. ನರಗಳು ತೇವಗೊಂಡುವು. ಅಲ್ಲಾಹನಿಷ್ಟಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಫಲವೂ ದೊರೆತೀತು.”
 (ಅಬೂದಾವೂದ್)

4. ನಿರಘರಕ ಮಾತು ಮತ್ತು ವ್ಯಧರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಡೆದಿರಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ— ಪರನಿಂದೆ, ಚಾಡಿ, ಸುಳ್ಳಾ, ಬ್ಯಾಗುಳ, ಗಲಾಟೆ, ಪ್ರೋಕರಿತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಉಪವಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

5. ತರಾವೀಹ್ ಮತ್ತು ತಹಜ್ಜುದ್ ಅನುಷ್ಠಾನಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ಯವಿಶ್ವಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಾಹನಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲದ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ರಮರ್ಯಾನಿನ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ (ನಮಾರ್ಯಾಗಾಗಿ) ನಿಂತರೆ ಅವನ ಗತ ಪಾಪಗಳು ಕ್ಷಮಿಸಲ್ಪಡುವುದು.” (ಮುತ್ತಫ್ಕ್ ಅಲ್ಯೇಹ್)
 ತರಾವೀಹ್ನ ಸಮಯವು ಇಶಾ ನಮಾರ್ಯಾನ ಬಳಿಕದಿಂದ ಫಜ್ರೀಗೆ ಮುಂಚಿನ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಮನೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಮನ ಬಿಜ್ಜೆ ಖಚು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಸದ್ವರ್ತನೆ ತೋರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಸದಕಾ (ದಾನ) ಮಾಡುವುದು. ಹದೀಸೋಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿರುವಂತೆ, “ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ಕೊಡುಗ್ರೆ ದಾನಿಯಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ರಮರ್ಯಾನಿನಲ್ಲಿ ಜೆಬ್ರೀಲರು(ಅ) ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬರುವಾಗಲಂತೂ ಅವರ ದಾನಶೀಲತೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು.” (ಮುತ್ತಫ್ಕ್ ಅಲ್ಯೇಹ್)

7. ವಿದ್ಯಾರ್ಥನೆ, ಕುರ್ಬಾನ್ ಪಾರಾಯಣ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.

8. ಇತ್ತಾತಿಕಾಫ್ (ತಪ್ಪೆಯೆಗೆ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಶೇಷತಃ ರಮರ್ಯಾನಿನ ಕೊನೆಯ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ. “ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು(ಸ) ರಮರ್ಯಾನಿನ ಕೊನೆಯ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಟೊಂಕ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನೂ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.” (ಮುತ್ತಫ್ಕ್ ಅಲ್ಯೇಹ್)

ಉಪವಾಸದ ಅಪ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು

1. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಪಾರಣೆ ಮಾಡದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ದಿನ ಉಪವಾಸ ವ್ರತಾಚರಿಸುವುದು.

2. ಮುನ್ನಲಿವು. ಅಂದರೆ ಸಂಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಉದಾ: ಆಲಿಂಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ.
3. ಅಲಂಕಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಅದು ಅನುವದನೀಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೆಚ್ಚು ಸುಗಂಧ ಹಚ್ಚುವುದು.
4. ಅನಗ್ತ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ನೋಡುವುದು.

ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ಅನುವದನೀಯ ಕಾರ್ಯಗಳು

1. ಸ್ವಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಚ್ಚಲು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರವಾದಿವಯರು(ನ) ಅತೀವ ಸೆಖೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಯಾರಿದಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದಿದ್ದರು. (ಅಬೂದಾವೂದ್, ಅಹ್ಮದ್)
2. ಸುಮಾರ್ ಹಚ್ಚುವುದು.
3. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರಕ್ತ ತೆಗೆಸುವುದು.
4. ಹಲ್ಲುಜ್ಞಪುದು.

* * * * *