

ఉపవాసంతో ఉన్న ముస్లింలు వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా వారి పని విధులను నిర్వహిస్తారు. ఇందులో వృత్తినిపుణులు, చిరు వ్యాపారులు, రోజువారీ కూలీలు కూడా ఉన్నారు. వారు తమ సాధారణ పని దినచర్యలతో పాటు ఉదయం, సాయంత్రం తమ అదనపు ఆరాధనను సాగిస్తూ, ఖాళీ కడుపుతో పూర్తి పనిభారాన్ని నిర్వహిస్తారు.

రమజాన్ - ఖుర్ఆన్ నెల

క్రీ.శ 610వ సంవత్సరంలో రంజాన్ సందర్భంగా, చిట్టచివరి దైవప్రవక్త మహానీయ ముహమ్మద్(స)వారిపై దేవుడు ఖుర్ఆన్ ను పూర్తి మానవాళి మార్గదర్శకత్వం కోసం అవతరింపజేయడం ప్రారంభించాడు. ఈ చిట్టచివరి సందేశమయిన ఖుర్ఆన్ ను రంజాన్ లో, ముస్లింలు దాని అసలు అరబిక్ భాషలో తరచుగా చదవటం, వినటం, కంఠస్థం చేయబడుతుంది. ఇది దైవానికి దగ్గరయ్యే సాధనంగా భావిస్తూ వీలైనంత ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయిస్తారు.

రంజాన్ - ముస్లింలు ఖుర్ఆన్ కు దగ్గరయ్యే మార్గాలలో ఒకటి. ఉపవాసం విరమించిన తరువాత రాత్రిపూట చేసే సుదీర్ఘమైన సామూహిక ప్రార్థనలు (తరావీహ్ నమాజ్), నెలంతా ఈ ప్రార్థనలలో ఖుర్ఆన్ మెత్తం చదువబడుతుంది.

ముస్లింలకు రంజాన్ నెల చివరి పది రాత్రులు చాలా పవిత్రమైనవి. ఆ సమయంలో వారి ఆరాధనలను మరింతగా పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అన్నింటికంటే అత్యంత పవిత్రమైన రాత్రి, ఘనమైన రాత్రి (లైలతుల్ ఖద్ర్). ఈ రాత్రి వెయ్యి నెలల కంటే గొప్పదని దేవుడు దివ్య ఖుర్ఆన్ లో పేర్కొన్నాడు (దివ్యఖుర్ఆన్ 97:3). కాబట్టి ముస్లింలు రంజాన్ చివరి పది రోజుల నుండి బేసి సంఖ్యల రాత్రులలో దైవారాధనలో మెలకువగా ఉండటం ద్వారా ఈ ప్రత్యేక రాత్రిని కోరుకుంటారు.

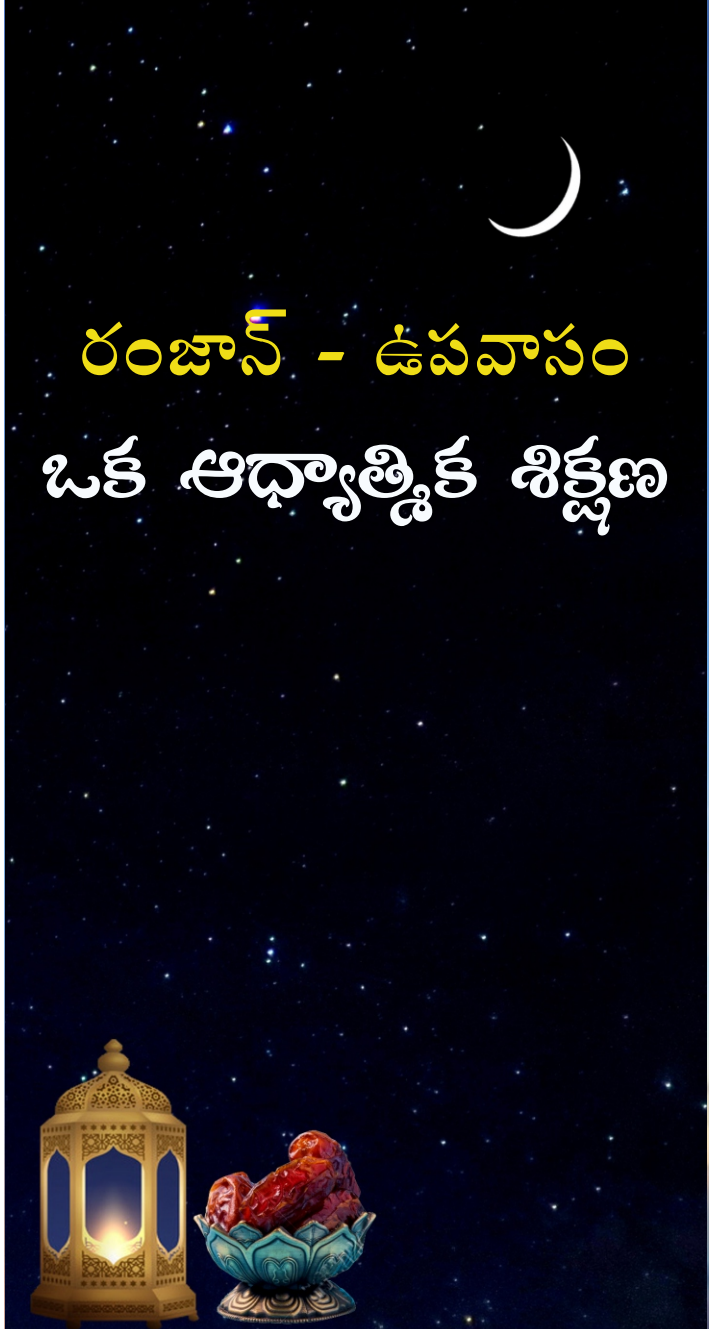
ఉపవాసం తీవ్రంగా మరియు కష్టంగా అనిపించినప్పటికీ, ముస్లింలకు ఇది నిజంగా సంతోషకరమైన సమయం. ప్రతి సంవత్సరం రంజాన్ సమీపిస్తున్నప్పుడు ముస్లింలు ప్రత్యేకమైన ఉత్సాహాన్ని, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు.

ఈద్ అల్ - ఫితర్

చంద్రదర్శనం ద్వారా రంజాన్ ఉపవాసాలు ముగించబడతాయి. తర్వాత ఈద్ అల్-ఫితర్ అని పిలువబడే పండుగరోజు ఉదయాన్నే మేల్కొని, తమ ఉత్తమమైన దుస్తులను ధరించి, సంక్లిష్ట ఈద్ ఉపన్యాసం, సామూహిక ప్రార్థన కోసం మసీదుకు వెళ్ళక ముందే, ఫిత్రా దానం - అంటే తమ తరపున, కుటుంబ సభ్యులందరి తరపున పేదవారికి దానం చేస్తారు. పేదవారు కూడా ఈ పండుగ సంతోషాలలో పాలుపంచుకోవాలని. పవిత్ర రంజాన్ మాసాన్ని పాటించే అవకాశాన్ని ఇచ్చినందుకు వారు దైవానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటారు. ఈ పండుగ వేడుకలు, బంధుమిత్రులతో కలవడం, పండుగ భోజనాలు, నిరాడంబరమైన బహుమతులతో నిండి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చాలా సంతోషకరమైన దినం.

ఈద్ వేడుకలు కేవలం విందులు వినోదాల కోసమే కాదు. తమ ఉపవాసంతో పవిత్ర మాసాన్ని నిజంగా ఆచరించే వారికి, చెడు అలవాట్లకు దూరండా ఉండి, దైవ ప్రసన్నతను పొందేందుకు తీవ్రంగా కృషి చేసేవారికి దేవుని దృష్టిలో ప్రాముఖ్యత ఉంది. తమపరి రంజాన్ వరకూ ముస్లింలు సంతోషకరమైన అనుభూతిని, మిగిలిన సంవత్సరాన్ని విశ్వాసం, దృఢ సంకల్పంతో గడిపేందుకు ఒక నూతన శక్తిని, ఉత్తేజాన్ని పొందుతారు.

“పవిత్ర ఖుర్ఆన్ అవతరించిన నెల రమజాన్ నెల. మానవులందరికీ ఈ గ్రంథం మార్గదర్శకం. రుజుమార్గం చూపే, సత్యాసత్యాలను వేరుపరచే స్పష్టమైన ఉపదేశాలు ఇందులో ఉన్నాయి. కనుక ఇక నుండి రమజాను నెలను పొందే వ్యక్తి ఆ నెల అంతా విధిగా ఉపవాసం ఉండాలి. కానీ వ్యాధిగ్రస్తులైన వారు లేదా ప్రయాణంలో ఉన్నవారు, ఆ ఉపవాస దినాలను వేరే దినాలలో పూర్తి చేయాలి. అల్లాహ్ మీకు సౌలభ్యం కలగజేయాలనే అభిలషిస్తాడు. మిమ్మల్ని కష్టపెట్టాలనే తలంపు ఆయనకు లేదు. కనుక మీరు ఉపవాసాల సంఖ్యను పూర్తి చెయ్యగలగటానికీ, అల్లాహ్ మీకు ప్రసాదించిన మహిమపదేశానికీ, మీరు అల్లాహ్ ఔన్నత్యాన్ని కొనియాడటానికీ, ఆయనకు మీరు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవటానికీ ఈ పద్ధతి తెలుపబడుతుంది.” (దివ్యఖుర్ఆన్ 2:185)



రంజాన్ - ఉపవాసం ఒక ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ

సంప్రదించండి

ఇస్లామిక్ ఇన్ఫర్మేషన్ సెంటర్

Toll Free 1800 572 3000

Toll Free
1800 572 3000

iicindia.in
 india_iic
 india_iic
 indiaiic
 indiaiic

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వివిధ మతాల మధ్య ఉపవాసం అనేది ఒక సారూప్యతగల ఒక ఆరాధన. దానిని ఆచరించే విధానం, వ్యవధి, ఒక విశ్వాసం నుండి మరో విశ్వాసానికి భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ దాని ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు విస్తృతంగా గుర్తించబడ్డాయి. ఇస్లాం - ఉపవాసం అనే ఆచరణకు గొప్ప ప్రాముఖ్యతనిస్తుంది. ప్రార్థన (నమాజ్), నిర్దిష్టదానం(జకాత్), మక్కాతీర్థయాత్ర(హజ్జ్)లతో పాటు, ఉపవాసాన్ని ఆరాధనల మూలస్తంభాలలో ఒకటిగా పేర్కొంటుంది.

దివ్యఖుర్ఆన్ లో సర్వసృష్టికర్త అయిన అల్లాహ్ ఇలా తెలియ పరిచాడు: **“విశ్వసులారా! ఉపవాసం మీకు విధిగా నిర్ణయించబడింది. ఏ విధంగా మీకు పూర్వం ప్రవక్తలను అనుసరించే వారికి కూడా విధించబడిందో.....”** (ఖుర్ఆన్ 2:183)

దేవుడు మానవ జాతి ప్రారంభం నుండే, మానవాళికి మార్గదర్శకత్వం కోసం చాలా మంది ప్రవక్తలను పంపాడని ఇస్లాం బోధిస్తుంది. అందులో మొట్టమొదటి మానవుడు దైవప్రవక్త ఆదం... నూహ్..... ఇబ్రాహీం... మూసా ఈసా చిట్టచివరి దైవ ప్రవక్త ముహమ్మద్ (వీరందరిపై దైవ శాంతి కురియుగాక!) ఇస్లాంలో ఉపవాసం అనేది దైవ చైతన్యాన్ని, ప్రసన్నతను పొందే సాధనం. దీని వలన భౌతిక ప్రయోజనాలతో పాటు, దాని ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు ఆత్మను శుద్ధిచేస్తాయి. ధర్మబద్ధమైన జీవితాన్ని గడపటానికి ప్రేరేపిస్తాయి. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడతాయి.

రంజాన్: ఒక ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ

రంజాన్ అనే నెల ఇస్లామిక్ చంద్రమాన క్యాలెండర్ లో తొమ్మిదవ నెల. ఇది చంద్ర దర్శనంతో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ నెలలో, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ముస్లింలు తెల్లవారుజాము నుండి సాయంత్రం వరకు ఆహార పానీయాలు, లైంగిక సంబంధాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంటారు. సూర్యాస్తమయం తరువాత ఉపవాస విరమణ జరుగుతుంది.

అయితే, ఉపవాసం ఎవరికి కష్టంగా ఉంటుందో వారికి తప్పనిసరి కాదు. ఉదాహరణకు: అనారోగ్యంతో లేదా ప్రయాణంలో ఉన్న వ్యక్తులు వారి అనారోగ్యం లేదా ప్రయాణం ముగిసే వరకు వారి ఉపవాసాన్ని వాయిదా వేయవచ్చు. అయితే వేరే దినాలలో ఆ ఉపవాసాలను పూర్తి చేయాలి. వృద్ధులు, బలహీనులు, మానసిక రోగులు మరియు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడే వారికి ఉపవాసం నుండి మినహాయింపు ఉంటుంది. వారు స్థామత కలిగిన వారైతే, వారు తప్పిన ఈ ఉపవాసాలకు బదులుగా, ప్రతి రోజు ఒక పేదవానికి రెండు పూటలా ఆహారం ఇవ్వాలి.

ఉపవాసం అనేది దేవునికి విధేయత చూపే ఆచరణగా పరిగణించబడుతుంది. ఆయన ప్రత్యేక ఆశీర్వాదాలు ఉపవాసిపై ఉంటాయి. ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తి అన్ని మంచి పనులకు దైవానుగ్రహాలను పొందుతాడు. అదనంగా, ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) వారి ఒక సూక్తి ప్రకారం, స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశ్యంతో, ఆత్మ పరిశీలనతో ఎవరైతే రంజాన్ సమయంలో ఉపవాసం పాటిస్తారో వారి గత పాపాలు క్షమించబడతాయి.

అదే సమయంలో, ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) తన అనుచరులకు వారి ఉపవాసం వెనుక ఉన్న లోతైన ప్రాముఖ్యత గురించి - స్పృహతో, ఆత్మ పరిశీలనతో ఉపవాసం ఉండాలని బోధించారు. **“ఎవరైతే మాటలలో, ఆచరణలో అసత్యాన్ని విడిచిపెట్టరో, వారి ఆహార పానీయాలు విడిచిపెట్టాల్సిన అవసరం దైవానికి లేదు.”** అందువల్ల ఉపవాసం అంటే కేవలం నియమానుసారంగా అన్న పానీయాలు వినర్షించడం మాత్రమే కాదు; నోటిద్వారా, కంటిద్వారా, చెవుల ద్వారా, చేతుల ద్వారా, కాళ్ల ద్వారా కూడా ఉపవాసం పాటించాలి. చివరికి హృదయంలో సయితం చెడ్డ ఆలోచనలు, ప్రదర్శనాబుద్ధి లాంటివి చోటుచేసుకో కూడదు.... ఇలా ఉపవాసం అన్ని శరీర భాగాలకు చెందినది.

రంజాన్ మాసంలో ఉపవాసం చేయడం అనేది ముస్లింలు భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా తమను తాము పునరుద్ధరించుకోవటానికి ఒక వార్షిక శిక్షణ. ఉపవాసం హృదయాన్ని ప్రాపంచిక వ్యవహారాల నుండి దూరం చేసి దైవ స్మరణ వైపు మళ్ళిస్తుంది. రంజాన్ సందర్భంగా ముస్లింలు సృష్టికర్తతో తమ సంబంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడంపై దృష్టి పెడతారు. రంజాన్ లో పాటించే స్వీయ నిగ్రహం హృదయాన్ని దైవ స్మరణకు, ఆయన ఆజ్ఞలను

పాటించటానికి అలవాటు చేస్తుంది. రంజాన్ మాసంలో ఉపవాసం, ఆధ్యాత్మిక ప్రక్షాళన, సంవత్సరం పొడవునా దేవుణ్ణి ఆరాధించాలనే కొత్త సంకల్పానికి దారి తీస్తుంది.

ఉపవాసం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

ఉపవాసం అనేది వ్యక్తిలో స్వీయ క్రమశిక్షణ, మానవాళి పట్ల సానుభూతి, కరుణను కలిగించటానికి ఉద్దేశించబడింది.

ఈ మాసంలో ముస్లింలు తమ ఔదర్యాన్ని, దాతృత్వాన్ని పెంచుకోవడానికి ప్రేరేపించబడతారు. సంపదను దేవుని ట్రస్ట్ గా పరిగణిస్తారు. కాబట్టి దాతృత్వంలో ఉదారంగా దానం ఇవ్వడం ద్వారా, దైవం వారికి ప్రసాదించిన సంపదను అగత్యపరులతో పంచుకోవాలని వారు ప్రోత్సహించబడతారు.

చిట్టచివరి దైవ ప్రవక్త మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఉపవాసాల గురించి ఇలా తెలియపరిచారు: **“ఇది సహనం వహించవలసిన నెల, సహనానికి ప్రతిఫలం స్వర్గం. ఇది సమాజంలోని బీద సాదల పట్ల సానుభూతి వహించవలసిన నెల.”**

ఉపవాసం దేవుని అనేక అనుగ్రహాల గురించి ప్రజలకు మరింత అవగాహన కలిగిస్తుంది. ఆకలి-దాహాన్ని అనుభవించడం వల్ల మనకు ఆకలి యొక్క అనుభూతి కలుగుతుంది. తమ తదుపరి భోజనం ఎప్పుడు తింటారో తెలియని వారితో సానుభూతి పొందేలా చేస్తుంది. **“ప్రపంచంలో చాలా మంది దాదాపు ప్రతిరోజు అనుభవించే ఆకలిని”** సంవత్సరానికి ఒక సారి నెల అంతా అనుభవించడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. పేదవారికి, ఆకలి వారి ఎంపిక కాదు, ఇది వారి జీవిత వాస్తవం. దేవుడు తన అనుగ్రహంతో నిరంతరం మనకు అనుగ్రహిస్తున్నాడు. ఉపవాసం సృష్టికర్త అనుగ్రహాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవటం, వాటిని వృధా చేయకుండా ఉండటం, కృతజ్ఞతా భావానికి సంకేతం అనే భావనను బలపరుస్తుంది. ఉపవాసం ఓర్పును పెంచుతుంది. చంద్రమాన సంవత్సరం నిరంతరం మారుతున్నందున, ముస్లింలు సుదీర్ఘ వేసవి రోజుల నుండి శీతాకాలపు చల్లటి దినాల వరకు వివిధ సీజన్లలో ఉపవాసాలుంటారు.