# उपवास का परिचय

**रेटिंग:**

**विवरण:** ??????? ?????? ?? ???? ?????? ?? ????? ??? ????? ?? ???? ????? ?? ??????? ????????? ?? ?? ????

**श्रेणी:** पाठ › पूजा के कार्य › उपवास

**द्वारा:** Imam Mufti

**प्रकाशित हुआ:** 08 Nov 2022

**अंतिम बार संशोधित:** 07 Nov 2022

आवश्यक शर्तें

·इस्लाम के स्तंभों का परिचय और आस्था के अनुच्छेद (2 भाग)।

उद्देश्य

·प्राचीन समाजों, यहूदी धर्म और ईसाई धर्म में उपवास की अवधारणा को समझना।

·इस्लाम में उपवास की अवधारणा को समझना।

·रमजान के महीने और उपवास के गुण को जानना।

अरबी शब्द

·*?????* - इस्लामी चंद्र कैलेंडर का नौवां महीना। यह वह महीना है जिसमें अनिवार्य उपवास निर्धारित किया गया है।

·*????* - आस्तिक और अल्लाह के बीच सीधे संबंध को दर्शाने के लिए अरबी का एक शब्द। अधिक विशेष रूप से, इस्लाम में यह औपचारिक पाँच दैनिक प्रार्थनाओं को संदर्भित करता है और पूजा का सबसे महत्वपूर्ण रूप है।

·*?????? ?????* - रमजान के महीने के आखिरी दस दिनों में एक धन्य रात।

# उपवास की समीक्षा

उपवास मुसलमानों के लिए नया नही है। सदियों से इसका पालन ईसाइयों, यहूदियों, कन्फ्यूशियस, हिंदुओं, ताओवादियों, जैनियों और अन्य लोगों ने धार्मिक समारोहों के संबंध में किया है, जैसा कि अल्लाह कहता है:

**"ऐ आस्तिकों! तुमपर उपवास उसी प्रकार अनिवार्य कर दिये गये हैं, जैसे तुमसे पूर्व के लोगों पर अनिवार्य किये गये, ताकि तुम अल्लाह से डरो।" (क़ुरआन 2:183)**

लेकिन अन्य अनुष्ठानों की तरह उपवास को भी बदल दिया गया और भ्रष्ट कर दिया गया।

# प्राचीन समाजों में उपवास

उपवास को प्राचीन समारोहों में प्रजनन संस्कार का हिस्सा बनाया गया था जो कि वर्णाल और शरद ऋतु के विषुवों में किया जाता था और सदियों तक ऐसा ही चलता रहा था। कुछ प्राचीन समाजों मे तबाही को टालने या पाप का प्रयाश्चित करने के लिए उपवास किया जाता था। उत्तर अमेरिकी मूल-निवासियों संभावित आपदाओं से बचने के लिए जनजातीय उपवास रखते थे। मेक्सिको के मूल अमेरिकियों और पेरू के इंकास ने अपने देवताओं को खुश करने के लिए तपस्या उपवास करते थे। पुरानी दुनिया के पहले के देशों, जैसे कि असीरियन और बेबीलोनियाई ने उपवास को तपस्या के रूप में देखा।

# यहूदी और ईसाई धर्म में उपवास

यहूदी प्रतिवर्ष उपवास को तपस्या और शुद्धिकरण के रूप में प्रायश्चित या योम किप्पुर के दिन मनाते थे, जो इस्लामी कैलेंडर के मुहर्रम की दसवीं तिथि ('आशूरा) के से मेल खाती है। इस दिन खाना और पीना मना है।

प्रारंभिक ईसाइयों ने उपवास को तपस्या और शुद्धिकरण से जोड़ा। शुरुआती दो शताब्दियों के दौरान, ईसाई चर्च ने पवित्र भोज और बपतिस्मा के संस्कार करने और पुजारियों के समन्वय के लिए एक स्वैच्छिक तैयारी के रूप में उपवास की स्थापना की। बाद में, इन उपवासों को अनिवार्य कर दिया गया, क्योंकि अन्य दिनों को बाद में जोड़ दिया गया था। छठी शताब्दी में लेंटन उपवास को 40 दिनों तक बढ़ा दिया गया था, जिसमे सिर्फ एक बार भोजन करने की अनुमति थी। सुधार के बाद, अधिकांश प्रोटेस्टेंट चर्चों द्वारा उपवास को बरकरार रखा गया था और कुछ मामलों में इसे वैकल्पिक बना दिया गया था। हालांकि, प्यूरिटन जैसे सख्त प्रोटेस्टेंटों ने न केवल चर्च के त्योहारों की, बल्कि इसके पारंपरिक उपवासों की भी निंदा की।

रोमन कैथोलिक चर्च में, उपवास में आंशिक भोजन और पेय की अनुमति या पूर्ण उपवास शामिल है। रोमन कैथोलिक के उपवास के दिन ऐश वेडनेसडे और गुड फ्राइडे हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका में, उपवास ज्यादातर एपिस्कोपेलियन और लूथरन जैसे प्रोटेस्टेंट, कट्टर और रूढ़िवादी यहूदि और रोमन कैथोलिक द्वारा मनाया जाता है।

## धर्मनिरपेक्ष उपवास: भूख हड़ताल

उपवास सिर्फ एक अनुष्ठान से बढ़कर पश्चिम में और चरम पर चला गया: भूख हड़ताल, उपवास का एक रूप, जो आधुनिक समय में स्वतंत्रता के लिए भारतीय संघर्ष के नेता मोहनदास गांधी द्वारा लोकप्रिय होने के बाद एक राजनीतिक हथियार बन गया, जिसने अपने अनुयायियों को अहिंसा के सिद्धांत का पालन करने के लिए मजबूर करने के लिए उपवास किया।

## इस्लाम में उपवास

इस्लाम ने सदियों से उपवास की रस्म को एक व्यक्ति की आत्मा को शुद्ध करने के साधन के रूप में निर्धारित और बरकरार रखा है ताकि स्वयं के उद्देश्यों और मूल इच्छाओं से अपने निर्माता के करीब आया जा सके। सभी भक्ति पूजाओं में इसका एक विशेष स्थान है क्योंकि इसे करना कठिन है। यह सबसे अनियंत्रित, बर्बर मानवीय भावनाओं पर लगाम लगाता है। सबसे अनियंत्रित मानवीय भावनाएं हैं अभिमान, लोभ, लालच, वासना, ईर्ष्या और क्रोध। इन भावनाओं को नियंत्रित करना आसान नहीं है, इस प्रकार एक व्यक्ति को उन्हें अनुशासित करने के लिए कड़ी मेहनत करनी चाहिए। उपवास ऐसा करने में मदद करता है।

इस्लामिक कैलेंडर में बारह चंद्र महीने होते हैं। मुसलमान अपने वर्ष को सूर्य के बजाय चंद्रमा के चक्रों से मापते हैं, इसलिए मुस्लिम चंद्र वर्ष ईसाई सौर वर्ष से ग्यारह दिन छोटा होता है। मुसलमानों को एक अतिरिक्त महीना जोड़कर अपने वर्ष को समायोजित करने से मना किया गया है, जैसा कि यहूदी अपने चंद्र कैलेंडर को मौसम के साथ रखने के लिए करते हैं। इसलिए, मुस्लिम वर्ष के महीने ऋतुओं से संबंधित नहीं हैं। प्रत्येक महीना 29 या 30 दिनों का होता है और वर्ष के विभिन्न मौसमों के दौरान आता है। एक नया महीना तब शुरू होता है जब शाम को नया चांद दिखाई देता है। नौवें महीने को रमदान कहते हैं और यह उपवास के लिए निर्धारित है। इसे भारत और पाकिस्तान मे रमजान का महीना कहा जाता है।

नीचे इस महीने के गुण और पुरस्कार और सामान्य रूप से उपवास की सूची है। अगले पाठ में हम सीखेंगे कि उपवास कैसे किया जाता है। तीसरी पाठ में हम रमजान के सामाजिक पहलुओं पर चर्चा करेंगे। चौथे

और अंतिम पाठ में, हम महीने के अंत की गतिविधियों के बारे में जानेंगे।

# रमजान के महीने के गुण

हमें प्रेरित करने और रमजान के महीने के लिए खुद को तैयार करने के लिए, आइए हम क़ुरआन और पैगंबर मुहम्मद (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) द्वारा वर्णित रमजान के महान गुणों को जानें।

(1) रमजान में उपवास रखना नमाज की तरह इस्लाम के स्तंभों में से एक है। यह क़ुरआन में नाम से वर्णित एकमात्र इस्लामी महीना है।

(2) शानदार कु़रआन रमज़ान में उतारा गया था।

(3) रमज़ान के आख़िरी दस दिनों में एक रात इतनी नेक होती है कि उस रात की जाने वाली इबादत हज़ार महीनों से बेहतर होती है। क़ुरआन के एक पूरे अध्याय का नाम लैलतुल क़द्र नामक विशेष रात के नाम पर रखा गया है।

(4) रमजान का उपवास दस महीने के उपवास के बराबर माना जाता है।[1]

(5) जो कोई विश्वाश और उपहार की आशा से रमजान का उपवास रखता है, उसके पिछले सभी पाप माफ कर दिए जाते हैं।[2]

(6) जब रमजान शुरू होता है, तो स्वर्ग के द्वार खोल दिए जाते हैं और नर्क के द्वार बंद कर दिए जाते हैं, जो ईश्वरीय कृपा का संकेत है। शैतान के सरदारों को जंजीर से बांध दिया जाता है, इसलिए इस महीने में बुराई कम हो जाती है।[3]

# उपवास के गुण

(1) अल्लाह ने उपवास को अपने लिए चुना है और वह इसका पुरुस्कार कई गुना अधिक मात्रा में देगा।[4]

(2) उपवास के बराबर कुछ भी नही है।[5]

(3) उपवास करने वाले की प्रार्थनाओं को अस्वीकार नहीं किया जायेगा।[6]

(4) उपवास करने वाले के पास खुशी के दो क्षण होते हैं: एक जब वह अपना उपवास तोड़ता है और दूसरा जब वह अपने ईश्वर से मिलता है और अपने उपवास पर खुशी मनाता है।[7]

(5) पेट खाली होने के कारण उपवास करने वाले के मुंह से जो गंध आ सकती है, वह अल्लाह को कस्तूरी की गंध से भी अधिक भाती है।[8]

(6) उपवास एक सुरक्षा और एक मजबूत गढ़ है जो व्यक्ति को नर्क से सुरक्षित रखता है।[9]

(7) जो अल्लाह के लिए एक दिन उपवास रखेगा, अल्लाह उसे नर्क से सत्तर साल दूर कर देगा।[10]

(8) जो कोई ईश्वरीय सुख की कामना के लिए एक दिन उपवास करेगा, यदि यह उसके जीवन का अंतिम दिन है तो वह स्वर्ग में प्रवेश करेगा।[11]

(9) स्वर्ग के द्वारों में से एक द्वार *??-??????* को सिर्फ उपवास करने वालों के लिए रखा गया है, और कोई अन्य इससे प्रवेश नहीं करेगा; यह उनके जाने के बाद बंद हो जाएगा।[12]

(10) हर उपवास की समाप्ति पर अल्लाह अपनी असीम कृपा से लोगों को नर्क की आग से छुड़ाने के लिए चुनता है।[13]

---

फुटनोट:

[1] *???? ???????*

[2] *???? ??-??????*

[3] *???? ??-??????*

[4] *???? ??-??????*

[5] *?????*

[6] *??????*

| | |
|---|---|
| [7] | ???? ??????? |
| [8] | ???? ??????? |
| [9] | ???? ???? |
| [10] | ???? ??????? |
| [11] | ???? ???? |
| [12] | ???? ??-?????? |
| [13] | ???? |

इस लेख का वेब पता

https://www.newmuslims.com/hi/articles/41

कॉपीराइट © 2011 - 2024 NewMuslims.com. सर्वाधिकार सुरक्षित।