ലേഖനം ●

അബുൽഹസൻ അലി നദ്‌വി

വ്രതം പൗരാണിക മതങ്ങളിൽ

ചരിത്രത്തിൽ അറിയപ്പെട്ട മതങ്ങളെല്ലാം തന്നെ അവയുടെ അനുയായികളോട് വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാൻ അനുശാസിക്കുന്നുണ്ട്. ഹൈന്ദവ മതത്തിലെ വ്രതാചാരത്തെക്കുറിച്ചും ഉപവാസരീതികളെക്കുറിച്ചും മദ്രാസ് സർവകലാശാലയിലെ ഫിലോസഫി വിഭാഗം തലവൻ മഹാദേവൻ വിവരിക്കുന്നു:

ഹിന്ദു മതപ്രകാരം മനുഷ്യന്റെ ആത്മസംസ്കരണം ലക്ഷ്യംവെച്ച് ഓരോ ആണ്ടിലേയും ആഘോഷങ്ങളും ആചാരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചില പ്രത്യേക ദിനങ്ങൾ വ്രതത്തിനു വേണ്ടി നിർണയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഹിന്ദുക്കളിലെ എല്ലാ ജാതിക്കാരും വ്രതത്തിനു വേണ്ടി ഇത്തരം ചില ദിനങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ച് അന്നാളുകളിൽ ഭക്ഷണം ത്യജിച്ച്, രാത്രി ഉറക്കമിളച്ച് വേദം പാരായണം ചെയ്ത് ദിവ്യസാന്നിധ്യം പ്രതീക്ഷിക്കാറുണ്ട്. ഹിന്ദുമതത്തിലെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിൽ വ്യാപകമായി പ്രചാരമുള്ള ഒരു വ്രതമാണ് വിഷ്ണുവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വൈകുണ്ഠ ഏകാദശി. അന്ന് വിഷ്ണു ഭക്തർ മാത്രമല്ല ഒട്ടുമിക്ക ഹൈന്ദവരും വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാറുണ്ട്. പകൽ ഉപവസിക്കുകയും രാത്രിയിൽ ഉറക്കമിളക്കുകയുമാണ് അവർ ചെയ്യാറുള്ളത്. സ്ത്രീകൾ മാത്രം നോയമ്പെടുക്കുന്ന ദിനങ്ങളുമുണ്ട്. ദേവതകളെ പൂജിക്കുന്ന ഈ ഉപവാസ നാളുകളുടെ ലക്ഷ്യം ആത്മീയ പോഷണത്തിലൂടെ ആത്മസംസ്കരണമാണ്.

എല്ലാ ഭാരതീയ മാസങ്ങളിലെയും പതിനൊന്ന്, പന്ത്രണ്ട് ദിവസങ്ങളിൽ ബ്രാഹ്മണർ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു ഈശ്വര ഭക്തനായ ബ്രാഹ്മണന് വർഷത്തിൽ ഇരുപത്തിനാല് ദിവസമെങ്കിലും വ്രതമായിരിക്കും. ജൈന മതത്തിന്റെ അനുയായികൾ ഉപവാസത്തിന്റെ വിധി വിലക്കുകളിലും നിബന്ധനകളിലും അൽപം കൂടി കണിശത പുലർത്തുകയും നാൽപതു ദിവസം തുടർച്ചയായി നോമ്പെടുക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. മതപരമായ ആഘോഷങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പുരാതന ഈജിപ്തുകാരിലും വ്രതശീലമുണ്ടായിരുന്നു. യവനമാസമായ തഹസ്മൂഫീരിയ മാസത്തിലെ മൂന്നാം ദിവസമാണ് അവർ നോമ്പെടുത്തിരുന്നത്. ഈജിപ്തിലെ ഒരു പുരാതന മതവിഭാഗമായിരുന്ന അഗ്നി ആരാധകരുടെ മത ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് പരാമർശങ്ങളുണ്ട്. അവരിലെ ചില പുരോഹിതന്മാർ വർഷങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വ്രതങ്ങൾ പോലും അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു.

ജൂത മതത്തിൽ

യഹൂദ മതത്തിൽ വ്രതം ഒരു ദുഃഖാചരണത്തിന്റെ ചിഹ്നമാണ്. വല്ല പുരോഹിതനും അപകടത്തെക്കുറിച്ചോ ഭീഷണിയെക്കുറിച്ചോ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുകയോ വിപത്ത് വരാനിടയുണ്ടെന്ന് പ്രവചിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അവർ ഉപവാസത്തിൽ അഭയം തേടുകയാണ് ചെയ്തിരുന്നത്. ദൈവത്തിന്റെ കോപത്തിനും അതൃപ്തിക്കും തങ്ങൾ വിധേയരായിട്ടുണ്ടെന്ന് ബോധ്യം വരികയോ, വല്ല പ്രദേശത്തും ദുരന്തങ്ങളോ മാരകമായ പകർച്ചവ്യാധികളോ വരൾച്ചയോ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞാലോ ജൂതർ വ്രതമെടുക്കുകയാണ് പതിവ്.

ജൂത കലണ്ടറിൽ വ്രതത്തിനു പ്രത്യേകം ദിനങ്ങൾ നിർണയിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രായശ്ചിത്തമായി ആചരിക്കുന്ന വ്രതങ്ങൾ ഇതിന് പുറമെയാണ്. വേദനാജനകമായ സംഭവങ്ങളുടെ സ്മരണകൾ അയവിറക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലും ചില പ്രത്യേക വ്രതങ്ങളുണ്ട്. ജൂതർ ബാബിലോണിയയിൽ ബന്ധനസ്ഥരായ നാളുകൾ ഇതിനുദാഹരണമാണ്. ജൂലൈ, ആഗസ്റ്റ്, ഒക്ടോബർ എന്നീ മാസങ്ങളിലാണ് ഇത്തരം ദുഃഖസ്മൃതി വ്രതങ്ങൾ ആചരിക്കാറുള്ളത്. ചില ജൂത റബ്ബിമാരുടെ അഭിപ്രായ പ്രകാരം, ജൂതർ അന്യ ഭരണാധികാരികളുടെ കീഴിൽ ക്രൂരതക്കും പീഡനത്തിനും വിധേയമാകുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലും ഇത്തരം വ്രതങ്ങൾ നിർബന്ധമാണ്. ഇസ്രാഈല്യർ സുഖത്തിലും സൗഖ്യത്തിലും കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഈ വ്രതം അത്ര അനിവാര്യമുള്ളതായിത്തീരുകയില്ല. ജൂതർക്ക് ബാധിച്ചിട്ടുള്ള ദുരിതങ്ങളുടെയും ദുരന്തങ്ങളുടെയും സ്മരണകൾ അനുസ്മരിച്ചു കൊണ്ടും ഇ

ക്കൂട്ടർ നോമ്പ് എടുക്കാറുണ്ട്. അങ്ങനെ വർഷത്തിൽ ഇരുപത്തഞ്ച് ദിവസമെങ്കിലും പല കാരണങ്ങളാൽ ജൂതന്മാർ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാറുണ്ട്. ചില പ്രത്യേക പ്രദേശങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമായും ചില വ്രതങ്ങളുണ്ട്. ചില ഭരണാധികളിൽ നിന്ന് ചിലർക്ക് നേരിടേണ്ടിവന്നിട്ടുള്ള തിക്താനുഭവങ്ങളുടെ ഓർമകൾ പുതുക്കാൻ ആ പ്രദേശത്തുള്ളവർക്ക് പ്രത്യേക ഉപവാസങ്ങളുണ്ട്. പുറമെ, വ്യക്തിപരമായ സന്തോഷങ്ങളിലും സന്താപങ്ങളിലും ജൂതർ വ്രതമെടുക്കാറുണ്ട്. വർഷത്തിലെ ആദ്യ ദിവസത്തെ നോമ്പ് ഏറെക്കുറെ എല്ലാവരിലും കണ്ടുവരുന്നതാണ്. ഭരണാധികാരികളുടെ ക്രൂരത, പട്ടിണി, വരൾച്ച തുടങ്ങിയവ കാരണമായി റബ്ബികൾ അനുചരന്മാരോട് നോമ്പ് എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്.

വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങളാൽ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്ന പതിവ് ജൂതന്മാരുടെ ഇടയിൽ പുരാതന കാലം മുതൽക്കേ നിലവിലുണ്ടായിരുന്നതാണ്. വ്യക്തിപരമായ വിപത്തുകൾ കാരണമായാണ് അവർ വ്രതമെടുക്കാറുള്ളത്. സ്വന്തം പാപങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായും നോമ്പെടുക്കും. ദൈവ കാരുണ്യം പ്രതീക്ഷിച്ചും അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും പരീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി തേടിയും പലവിധത്തിലുള്ള ഉപവാസങ്ങളും ജൂതന്മാർ ആചരിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം വ്യക്തിപരമായ വ്രതങ്ങൾ റബ്ബികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറില്ല. ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ അവബോധമുള്ളവരെ മാത്രമേ ഇതിന് അനുവദിക്കുകയുള്ളൂ. ഭയാനകമായ സ്വപ്നം കണ്ടതിന്റെ പേരിൽ പോലും ചിലർ നോമ്പ് എടുക്കാറുണ്ട്. ആഘോഷവേളകളിൽ നോമ്പ് എടുക്കുന്നത് തൽമൂദ് അനുവദിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും വ്യക്തിപരമായ സങ്കടങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വേണമെങ്കിൽ വ്രതമെടുക്കാവുന്നതാണ്.

ജൂതർക്കിടയിലെ നോമ്പ് സൂര്യോദയത്തോടുകൂടി ആരംഭിക്കുകയും രാത്രിയിലെ ആദ്യത്തെ നക്ഷത്രം വെളിവാകുന്നതോടുകൂടി അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ ആഗസ്റ്റ് മാസത്തിലെ വ്രതം ഒരു സായാഹ്നം തൊട്ട് അടുത്ത സായാഹ്നം വരെയാണ്. ഉപവാസത്തിനിടയിൽ ദാനധർമങ്ങളും അത്താഴ വിതരണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ചില ഉപവാസങ്ങളിൽ മാംസാഹാരം നിഷിദ്ധമാണ്.

വ്രതത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മനുഷ്യർക്ക് ഇഷ്ടം പോലെ ചില നീക്കുപോക്കുകൾ നടത്താൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചതുകൊണ്ടാണ് പൂർവ സമുദായങ്ങളിലെ നോമ്പ് നാമാവശേഷമായിപ്പോയത്. വ്രതത്തിന്റെ രീതിയിലും രൂപത്തിലും മാറ്റം വരുത്താൻ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവന് സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചതോടെ പലരും പല രൂപത്തിൽ അത് ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങി. അൽപം ആഹരിക്കാനോ ജലപാനം നടത്താനോ അനുമതി ലഭിച്ചതോടെ വ്രതത്തിന്റെ ആത്മീയ ചൈതന്യം ചോർന്നുപോവുകയാണുണ്ടായത്.

ക്രിസ്ത്യാനികളിൽ

കർമശാസ്ത്ര നിയമസംഹിതകൾ താരതമ്യേന കുറവുള്ള മതമാണ് ക്രിസ്തുമതം. അതോടൊപ്പം സാമൂഹിക, രാഷ്ട്രീയ, സാമ്പത്തിക സാഹചര്യങ്ങളാൽ വളരെയേറെ സ്വാധീനിക്കപ്പെട്ട മതം കൂടിയാണത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അതിന് ഒരു ദൈവിക വ്യവസ്ഥിതി എന്ന് പേര് പറയാൻ തന്നെ പ്രയാസമാണ്.

യേശുവിന്റെ ദൗത്യം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അദ്ദേഹം നാൽപത് ദിവസം വ്രതം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. എല്ലാ ജൂത വിശ്വാസികളെയും പോലെ മോശയുടെ നിയമസംഹിതയിൽ നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്ന പ്രായശ്ചിത്ത വ്രതവും അദ്ദേഹം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നുവെന്നാണ് പ്രബലമായ അഭിപ്രായം. എന്നാൽ യേശു വ്രതത്തിന് പുതിയ മതവിധികളൊന്നും പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടില്ല. അദ്ദേഹം ചില അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ മാത്രമാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്. പിന്നീട് സഭകളാണ് വ്രതത്തിന്റെ പ്രായോഗിക നിയമങ്ങൾ ആവിഷ്ക്കരിച്ചത്. യേശു ഉപവാസത്തിന് നവീനവും അടിസ്ഥാനപരവുമായ നിയമങ്ങളുണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്ന് ആരും അവകാശപ്പെടുന്നില്ല. പോളിന്റെയും ആദ്യകാല ക്രിസ്ത്യാനികളുടെയും വ്രതത്തെക്കുറിച്ച് നാം ക്രൈസ്തവ മത ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വായിക്കുന്നുണ്ട്. ഇസ്രയേൽ വംശത്തിൽ പിറന്ന ക്രിസ്ത്യാനികൾ പ്രായശ്ചിത്ത വ്രതമനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ മറ്റു വംശജരായ ക്രിസ്ത്യാനികൾ ഈ വ്രതം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നില്ല.

ക്രിസ്താബ്ദം ഒന്നാം നൂറ്റാണ്ട് അവസാനിച്ചതിന് ശേഷം, വിശുദ്ധ പോളിന്റെ നിര്യാണത്തിനു ശേഷം അരനൂറ്റാണ്ട് പിന്നിട്ടപ്പോഴാണ് വ്രത നിയമങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കാനുള്ള അമിതമായ താൽപര്യം നാം അവരിൽ കാണുന്നത്. ലൈംഗികവും ഭൗതികവുമായ പ്രലോഭനങ്ങൾക്കും താൽപര്യങ്ങൾക്കും കടിഞ്ഞാണിടുന്നതിന് വേണ്ടി ക്രൈസ്തവ സഭകളും പുരോഹിതരും നിരവധി നോമ്പുകൾ നിർദേശിക്കുന്നതായി കാണാം. മതപരമായ കർത്തവ്യബോധത്തിന് ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടമായിരുന്നു അത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുന്നവന്റെ മനസ്സിൽ സ്വാധീനമുണ്ടാക്കാത്ത ഒരു വെറും പണിയായി വ്രതം മാറാതിരിക്കാൻ അവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു. വിശുദ്ധ ഐറീനിയസ്, നോമ്പിന്റെ ഇനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു: "വ്രതങ്ങളിൽ ഒരു ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതും രണ്ടു ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതും ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നതുമുണ്ട്. അതുപോലെ തുടർച്ചയായ നാൽപതു ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതുമുണ്ട്." ഇത്തരം വ്രതങ്ങൾ ഒരുപാട് കാലം ക്രൈസ്തവരിൽ നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. പിന്നീടാണ് ദുഃഖവെള്ളിയാഴ്ചയിലെ നോമ്പ് വ്യാപകവും ജനകീയവുമായത്. ക്രിസ്താബ്ദം രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ എല്ലാ ആഴ്ചകളിലെയും ബുധൻ, വെള്ളി ദിവസങ്ങളിലെ വ്രതം പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. മാമോദീസക്ക് കാത്തിരിക്കുന്നവരും അത് നടത്തുന്നവരും അത് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നവരുമെല്ലാം ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം വ്രതമനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു.

ക്രൈസ്തവ വിഭാഗങ്ങൾക്കിടയിൽ നടപ്പിലുള്ള വ്രതത്തിന്റെ നിയമത്തിലും രൂപത്തിലും അല്ലറ ചില്ലറ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെയും അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെയും ഇടയിലാണ് ഈ വിഷയത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ നിയമനിർമാണം നടന്നിട്ടുള്ളത്. സഭ ഈ രംഗത്ത് മാർഗനിർദേശങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തന്നെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. താരതമ്യേന സൗമ്യവും വിശാലവുമായ അനുഷ്ഠാന കർമങ്ങളിൽ നിന്ന് അൽപം പ്രയാസകരമായതിലേക്ക് അവ നീങ്ങുകയാണ് ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. വ്രതം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന സമയവും പല വിഭാഗത്തിലും പല രൂപത്തിലാണ്. ചില നാടുകളിലെ വ്രതം മറ്റു ചില നാടുകളിലെ വ്രതത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു. ചിലർ മാംസാഹാരം വിലക്കുകയും മറ്റു ചിലർ മത്സ്യം വർജി

ക്കുകയും വേറെ ചിലർ പഴങ്ങൾ വെടിയുകയും അപ്പം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുകയുമാണ് ചെയ്തിരുന്നത്. എന്നാൽ വ്രതവേളകളിൽ എല്ലാതരം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നവരും അവരിലുണ്ടായിരുന്നു.

ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതകാലത്തുള്ള സംഭവങ്ങളുടെ ഓർമയുണർത്താൻ പിൽകാലത്ത് ധാരാളം വ്രതങ്ങൾ നടപ്പിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ മിക്കതും ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ നീണ്ട് നിൽക്കുന്നതാണ്. ക്രൈസ്തവ ലോകത്ത് മധ്യ നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ വിവിധ തരം വ്രതങ്ങൾ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. സ്ഥലകാല ഭേദമനുസരിച്ച് ഇവക്കും പല രൂപമാറ്റവും സംഭവച്ചിട്ടുണ്ട്. വ്രതത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനരൂപം വിശ്വാസികളുടെ മനസ്സാക്ഷിക്ക് വിട്ടു കൊടുത്തുകൊണ്ട് ബ്രിട്ടീഷ് ക്രൈസ്തവ സഭകൾ വ്രതനാളുകളിൽ ചില പരിമിതികൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. എഡ്വേർഡ് ആറാമന്റെയും ജയിംസ് ഒന്നാമന്റെയും കാലഘട്ടങ്ങളിലും എലിസബത്തിന്റെ വിജ്ഞാപനത്തിലും വ്രതനാളുകളിൽ മാംസാഹാരം വർജിക്കാൻ നിഷ്കർഷിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇങ്ങനെ പൂർവ സമൂഹങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത രൂപത്തിൽ വ്രതം നിലവിലുണ്ടായിരുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇസ്‌ലാമിൽ നോമ്പ് നിർബന്ധമാക്കിക്കൊണ്ട് അവതരിച്ച വചനത്തിൽ, “സത്യവിശ്വാസികളേ നിങ്ങളുടെ മുമ്പുള്ളവർക്ക് നിർബന്ധമാക്കപ്പെട്ടതു പോലെ നിങ്ങൾക്കും നോമ്പ് നിർബന്ധമാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ ഭക്തിയുള്ളവരായേക്കാം''(ഖുർആൻ 2:183) എന്നു പറഞ്ഞത്.

വ്രതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യവും നേട്ടങ്ങളും

ചില മതങ്ങൾ വ്രതനാളുകൾക്ക് കണിശമായ നിർണയമോ നിർദേശമോ നൽകിയതായി കാണില്ല. വിശ്വാസികൾക്ക് ഇഷ്ടാനുസരണം അനുഷ്ഠിക്കാനും വർജിക്കാനും സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ള വിധത്തിലായിരിക്കും അതിന്റെ രീതി. ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ സ്വന്തം താൽപര്യപ്രകാരമാണ് പലപ്പോഴും വ്രതം തെരഞ്ഞെടുക്കാറുള്ളത്. ചിലർ സമ്പൂർണ നിരാഹാരം നടത്തുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ നിശ്ചിത ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ മാത്രം ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. ഹൈന്ദവരുടെ ഇടയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള ഉപവാസങ്ങളിൽ, ചില ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിന് മാത്രമേ വിലക്കുള്ളൂ. മാംസാഹാരം, തീയിൽ വേവിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ എന്നിവയാണ് അവർ വർജിക്കാറുള്ളത്. ചിലയിനം വസ്തുക്കളും വെള്ളവും അവർ വ്രതവേളയിൽ കഴിക്കാറുണ്ട്.

വ്രതത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മനുഷ്യർക്ക് ഇഷ്ടം പോലെ ചില നീക്കുപോക്കുകൾ നടത്താൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചതുകൊണ്ടാണ് പൂർവ സമുദായങ്ങളിലെ നോമ്പ് നാമാവശേഷമായിപ്പോയത്. വ്രതത്തിന്റെ രീതിയിലും രൂപത്തിലും മാറ്റം വരുത്താൻ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവന് സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചതോടെ പലരും പല രൂപത്തിൽ അത് ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങി. അൽപം ആഹരിക്കാനോ ജലപാനം നടത്താനോ അനുമതി ലഭിച്ചതോടെ വ്രതത്തിന്റെ ആത്മീയ ചൈതന്യം ചോർന്നു പോവുകയാണുണ്ടായത്.

ഇസ്‌ലാമിലെ വ്രതത്തിന് ഒരു മാസം നിർബന്ധമാക്കിയതിന്റെ യുക്തിയെക്കുറിച്ച് ശൈഖുൽ ഇസ്‌ലാം അഹ്മദ് ബിൻ അബ്ദുറഹിമാൻ അദ്ദഹ്‌ലവി തന്റെ *ഹുജ്ജത്തുല്ലാഹിൽ ബാലിഗ* എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: ''അറബികളെന്നോ അനറബികളെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ മുഴുവൻ ജനങ്ങളുടെയും നന്മ പരിഗണിച്ച് നോമ്പിന് ഒരു മാസം നിശ്ചയിക്കുകയാണ് ഇസ്‌ലാം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. അതിൽ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ അവസരം നൽകിയിട്ടില്ല. വ്രതമാസം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് ഇളവ് നൽകിയിരുന്നുവെങ്കിൽ അത് ഒഴികഴിവുകളും പഴുതുകളും കണ്ടെത്താനുള്ള വാതിൽ തുറന്നിടുമായിരുന്നു. ഇസ്‌ലാമിന്റെ ഏറ്റവും മഹത്തായ ഒരു കൽപന അതോടെ അവതാളത്തിലാവുകയും ചെയ്യും. ഒരു വ്രതത്തിന് നിശ്ചിത ദിവസങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചതിലും യുക്തിയുണ്ട്. അതില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ചിലർ അവരുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയനുസരിച്ച് നോമ്പിന്റെ എണ്ണം വർധിപ്പിക്കുകയും മറ്റുചിലർ അത് കുറക്കുകയും വ്രതത്തിന്റെ ഏകതാനത നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.”

ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും സമ്പൂർണ ഉപവാസവും

വിവിധ മതവിഭാഗങ്ങളിലെ വ്രതരൂപങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാൽ പ്രധാനമായും അവ രണ്ട് രൂപത്തിലാണെന്ന് കാണാം. ഒന്ന്, ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിലും സമയത്തും അന്നപാനീയങ്ങൾ പൂർണമായി ഒഴിവാക്കുക. മറ്റൊന്ന്, ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ കുറവ് വരുത്തുക, അല്ലെങ്കിൽ ചിലയിനങ്ങൾ വർജിച്ച് മറ്റുചിലയിനങ്ങൾ കൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടുക. മാനസികവും ശാസ്ത്രീയവുമായ വിശകലനത്തിൽ ഇതിൽ ആദ്യത്തേതാണ് മനുഷ്യന് ഏറ്റവും ഉത്തമമെന്ന് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് രണ്ട് മാർഗമാണുള്ളത്. അതിലൊന്ന് അൽപം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന രൂപമാണ്. മറ്റൊന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ ഇടവേള വർധിപ്പിക്കലാണ്. മതങ്ങളിൽ ശിപാർശ ചെയ്യുന്നത് രണ്ടാമത്തെ രൂപമാണ്. കാരണം അതിലൂടെ മാത്രമേ ദാഹവും വിശപ്പും അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് ക്രമീകരിച്ചതുകൊണ്ട് മാത്രം വ്രതത്തിന്റെ യഥാർഥ ലക്ഷ്യം സഫലീകരിക്കപ്പെടുകയില്ല. കാരണം ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് പലർക്കും പല തരത്തിലായിരിക്കും. എന്നാൽ കാലയളവ് ദീർഘിപ്പിച്ചാൽ അത് എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ ബാധകമായിരിക്കും. ഇസ്‌ലാമിന്റെ വ്രതത്തിന്റെ രൂപം മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ നിബന്ധനകൾ പാലിക്കുന്നതും ആത്മീയ, മാനസിക ലക്ഷ്യങ്ങൾ സഫലീകരിക്കുന്നതുമാണ്.

വിവ: ടി.കെ യൂസുഫ്
tkyoosuf@gmail.com