



FRIDAY SERMON / വെള്ളിയാഴ്ച ഖുത്തുബ
HAZRAT KHALIFATHULLAH MUNIR AHMAD AZIM (A)
03 MAY 2019
26 SHABAAN 1440 AH

SOME ADVICE FOR RAMADAN
റമദാൻ ഉപദേശങ്ങൾ

സലാമിനു ശേഷം ഹസ്രത്ത് ഖലീഫത്തുല്ലാഹ് തശഹ്ഹൂദ്, തഅവൂദ്, സൂറ:അൽഫാതിഹ ഓതിയ ശേഷം **റമദാൻ ഉപദേശങ്ങൾ** എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി വെള്ളിയാഴ്ച ഖുത്തുബ ആരംഭിക്കുകയുണ്ടായി.

ഇൻശാ അല്ലാഹ് അടുത്ത ചൊവ്വാഴ്ചയോ, ബുധനാഴ്ചയോ ഈ വർഷത്തെ റമദാൻ വ്രതാരംഭം കുറിക്കുന്നതാണ്. അതെ! 2019 മെയ് 7 ചൊവ്വ അല്ലെങ്കിൽ 8ന് ബുധനാഴ്ച റമദാൻ മാസം ആരംഭിക്കുന്നതാണ്.

റമദാൻ മാസം കൊണ്ട് ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് വ്രതാനുഷ്ഠാനം മാത്രമല്ല. വിശുദ്ധഖുർആനിൽ പരാമർശിച്ച പ്രകാരം റമദാൻ മാസം കൊണ്ട് ഉള്ള പരമമായ ലക്ഷ്യം തഖ്വ ആർജ്ജിക്കുക എന്നതാണ്. നമ്മുടെ തഖ്വ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുക എന്നത് നമ്മിലോരോരുത്തരിലും നിക്ഷിപ്തമായ കാര്യമാണ്. ഈ അനുഗൃഹീത മാസത്തിൽ സൃഷ്ടാവുമായി കൂടുതൽ അടുപ്പത്തിലാകുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടേണ്ടതാണ്. എല്ലാ മുസ്ലിങ്ങളും വിശുദ്ധഖുർആൻ പാരായണം, ദിക്ഖ് ഇലാഹി തുടങ്ങിയ ആരാധനകൾക്കായി കൂടുതൽ സമയം കണ്ടേണ്ടേണ്ടതാണ്.

ആഹാരപാചകത്തിനായി കൂടുതൽ സമയം അടുക്കളകളിൽ ചെലവഴിക്കരുത്. അതുമൂലം നിങ്ങളുടെ വിലയേറിയ സമയമാണ് നഷ്ടമാകുന്നത്. അതിനുള്ള വഴി കൂടുതൽ ആഹാരവിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. അടുക്കളകളിൽ ചെല

വഴിക്കുന്ന സമയം ചുരുക്കിക്കൊണ്ട്, പ്രസ്തുത സമയം സുന്നത്തും, നഫ്ലുകളുമായ നമസ്കാരങ്ങളിലേർപ്പെട്ട് അല്ലാഹു മായി കൂടുതലായി സാമീപ്യത്തിലെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക. **വളരെയധികം മുസ്ലിംകളും ഇഫ്താർ പാർട്ടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്!** അവർക്ക് യഥാർത്ഥ്യത്തിൽ റമദാൻ മാസത്തിലെ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ തത്വശാസ്ത്രം അറിയില്ല എന്നതാണ് വസ്തുത. പല രീതിയിലുള്ള ആഹാരവിഭവ തയ്യാറെടുപ്പിൽ ഉന്മത്തരായി സമയം നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കളയുന്നു. ഇതിൽ സ്ത്രീകൾ മാത്രമല്ല പുരുഷന്മാരും വലിയ ഉത്ഖണ്ഠയുള്ളവരാണ്. ഇഫ്ത്താറിലേക്ക് അവർ വളരെയധികം ആളുകളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. അങ്ങനെ പരിപാപനമായ ഒരു നിമിഷത്തെ അവർ ഒരു ഉത്സവമാക്കി മാറ്റുന്നു. **നൈമിഷികമായ ഈ സന്തോഷാരവം റമദാന്റെ ആത്മീയ ചൈത്യത്തിൽ നിന്നും വളരെ വിദൂരമാണ്.**

ഹസ്രത് മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ(സ) മുസ്ലിംകളെ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളത് സത്യമാണ്, അതായത് നിങ്ങളുടെ ഇഫ്ത്താർ വ്രതാനുഷ്ഠാനക്കാരനുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുക. പരിധി ലംഘിക്കുവാൻ ഒരാൾക്കും പാടില്ലാത്തതാണ്. സമയം നഷ്ടപ്പെടുത്തുവാൻ പാടില്ല, **പലവിധ വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനും, നമസ്കാരസമയം അതിക്രമിച്ചുപോകുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളൊക്കെ പരിധി ലംഘനങ്ങൾ തന്നെയാണ്.**

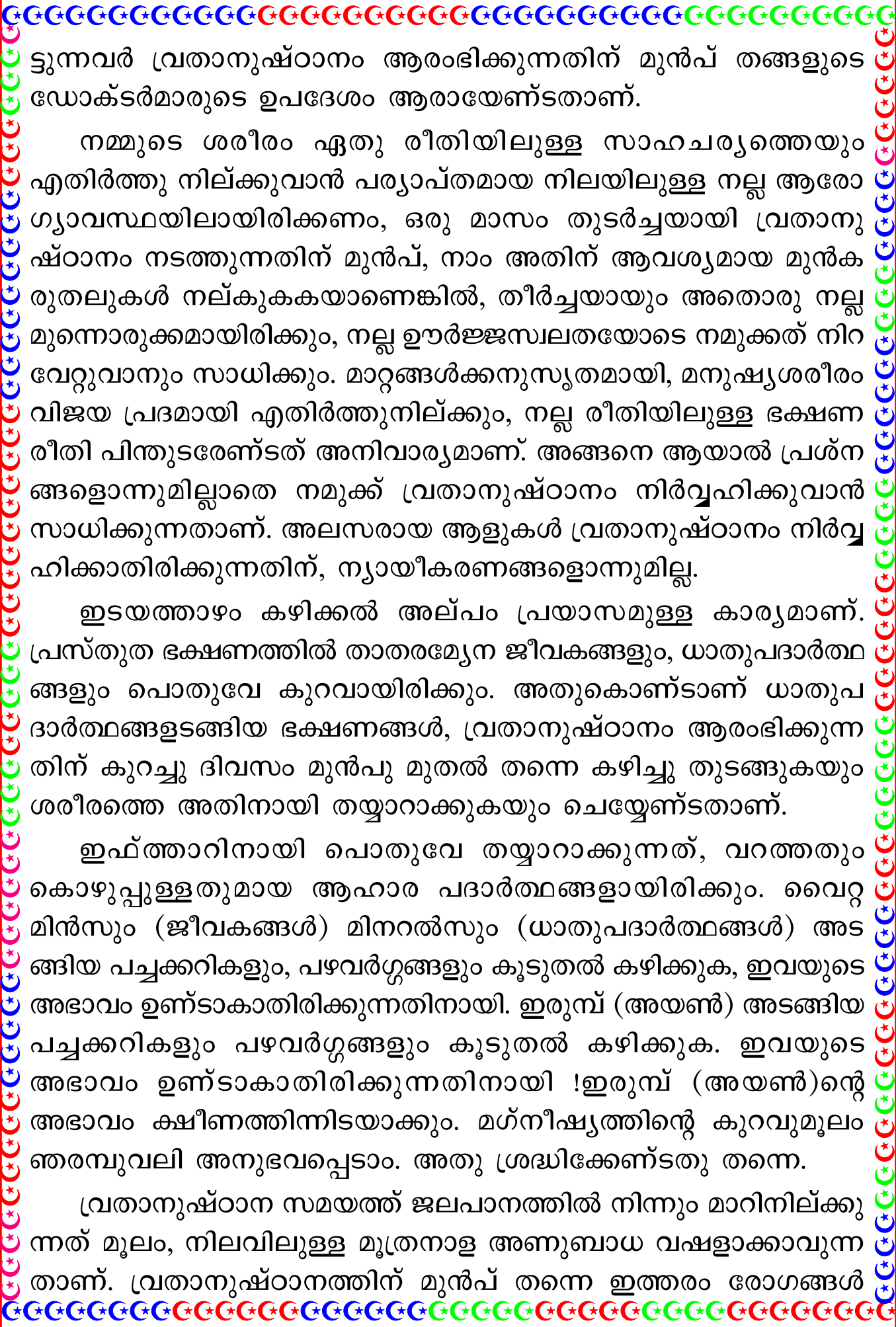
ഇഫ്ത്താർ പാർട്ടികൾ എന്നു പറയുന്നതെന്താണ്? കൂടുതൽ ശരിക്കും പറഞ്ഞാൽ ഇതൊരു **ബിദ്അത്താണ്.** റമദാൻ മാസത്തിലെ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ പിന്നിലെ തത്വശാസ്ത്രം പറയുന്നത്, അതായത് നാം ഓരോരുത്തരും ആത്മീയ രംഗത്ത് കൂടുതൽ കൂടുതൽ സമയം കണ്ട്ഭെത്തി സ്വയം സമർപ്പിക്കുക. അല്ലാഹുവിന്റെ തൃപ്തിക്കായി കൂടുതൽ കൂടുതൽ ത്യാഗങ്ങൾ വരിക്കുക. ദൈവിക കല്പനയിലൂടെ മുസ്ലിംകൾ ക്ഷണിക്കപ്പെടുന്നത്, അല്ലാഹുവിന്റെ തൃപ്തിക്കായി വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിലേർപ്പെടുവാനാണ്. അല്ലാഹുവിന്റെ സാമീപ്യം ലഭിക്കുന്നതിനായി കുറെ ത്യാഗങ്ങൾ അർപ്പിക്കുക, അതിലൂടെ അല്ലാഹു(ത)യുമായി അവൻ കൂടുതൽ അടുപ്പത്തിലായി തീരുന്നു, അതുപോലെ മാനവസമൂഹവുമായി അടുപ്പത്തിലാകുന്നു, **വിശിഷ്ട്യാ, സാധുക്കളുമായി**

നിങ്ങളുടെ ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ ആരോഗ്യത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുക

TAKE CARE OF YOUR PHYSICAL & SPIRITUAL HELATH

റമദാൻ ഒരപരിപാപനമായ മാസമാകുന്നു. എല്ലാമുസ്ലിംകളുടെ ജീവിതത്തിലും ഇതിന് വമ്പിച്ച പ്രാധാന്യമുണ്ട്. സാധാരണയിൽ നിന്നും നേരത്തെ എഴുന്നേല്ക്കുക, ഇടയത്താഴം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് തഹജ്ജുദ് നമസ്കാരം നിർവ്വഹിക്കുക, ദിക്റിൽ ഏർപ്പെടുക, സലാത്തിൽ ഏർപ്പെടുക, അല്ലാഹുവിനെ കൂടുതൽ കൂടുതലായി സ്മരിക്കുക, വ്രതാനുഷ്ഠാനം കഴിയാത്ത നിലയിൽ പ്രായാധിക്യം ഉള്ളവർക്കും, രോഗികൾക്കും, മരുന്നു ഉപയോഗിക്കൽ നിർബന്ധമായവർക്കും, അവർ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുതെന്ന് ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവർ **ഫിദ്യ** നൽകേണ്ടത് മറക്കാതിരിക്കുക. (**വ്രതാനുഷ്ഠാനം നിർവ്വഹിക്കുവാൻ കഴിയാത്തവർ ഫിദ്യ നൽകേണ്ടത് നിർബന്ധമാകുന്നു**) പ്രായാധിക്യമുള്ളവർ, ഈ അനുഗൃഹീതമാസത്തിൽ, **തൗബ** ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, കൂടുതൽ പ്രയോജനങ്ങൾ നേടുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്, അതിലൂടെ അവർക്ക് അല്ലാഹുമായി കൂടുതൽ അടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ ഈ മാസത്തിൽ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിലല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ അനുഗൃഹീത മാസത്തിൽ പരമാവധി നിർബന്ധ നമസ്കാരങ്ങളും, സുന്നത്തുനമസ്കാരങ്ങളും, നഹ്ൽ നമസ്കാരങ്ങളും, നിർവ്വഹിക്കുക, അതോടൊപ്പം ദിക്റിൽ ഏർപ്പെടുക, വുർആൻ പാരായണത്തിൽ ഏർപ്പെടുക, ഇനി നിങ്ങൾക്ക് അറബി വായിക്കാനറിയില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ തന്നെ വായിക്കാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ തന്നെ നബികരീം (സ) യുടെ മേലുള്ള (ദാറൂദ് ശരീഫ്) സ്വലാത്ത് ചൊല്ലിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, ഇവയൊക്കെ വളരെ വലിയ പ്രതിഫലദായകങ്ങളായ അമലുകളാകുന്നു.

റമദാൻ മാസത്തിൽ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നത്, നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്ന കാര്യമാണ്. ഈ പരിശുദ്ധ റമദാൻ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഏതെങ്കിലും രോഗാത്താൽ വിഷമിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പ് നടത്തുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും എന്ന് ഉപദേശിക്കുകയാണ്. നോൺ കമ്മ്യൂണിക്കിബൾ ഡിസീസിൽപ്പെടുന്ന ഡയബറ്റിക്സ്, ഹൈപർടെൻഷൻ, കാർഡിയോ വാസ്കുലർ, റിനൽ ഡിസീസസ് ഇവയാൽ ബുദ്ധിമു



ട്ടുന്നവർ വ്രതാനുഷ്ഠാനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തങ്ങളുടെ ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശം ആരായേണ്ടതാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരം ഏതു രീതിയിലുള്ള സാഹചര്യത്തെയും എതിർത്തു നില്ക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ നിലയിലുള്ള നല്ല ആരോഗ്യാവസ്ഥയിലായിരിക്കണം, ഒരു മാസം തുടർച്ചയായി വ്രതാനുഷ്ഠാനം നടത്തുന്നതിന് മുൻപ്, നാം അതിന് ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ നല്കുകയെന്നതിൽ, തീർച്ചയായും അതൊരു നല്ല മുന്നൊരുക്കമായിരിക്കും, നല്ല ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ നമുക്ക് നിറവേറ്റുവാനും സാധിക്കും. മാറ്റങ്ങൾക്കനുസൃതമായി, മനുഷ്യശരീരം വിജയ പ്രദമായി എതിർത്തുനില്ക്കും, നല്ല രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. അങ്ങനെ ആയാൽ പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ നമുക്ക് വ്രതാനുഷ്ഠാനം നിർവ്വഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. അലസരായ ആളുകൾ വ്രതാനുഷ്ഠാനം നിർവ്വഹിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്, ന്യായീകരണങ്ങളൊന്നുമില്ല.

ഇടയത്താഴം കഴിക്കൽ അല്പം പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്. പ്രസ്തുത ഭക്ഷണത്തിൽ താതരമ്യേന ജീവകങ്ങളും, ധാതുപദാർത്ഥങ്ങളും പൊതുവേ കുറവായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് ധാതുപദാർത്ഥങ്ങളടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, വ്രതാനുഷ്ഠാനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് കുറച്ചു ദിവസം മുൻപു മുതൽ തന്നെ കഴിച്ചു തുടങ്ങുകയും ശരീരത്തെ അതിനായി തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഇഹ്ത്താറിനായി പൊതുവേ തയ്യാറാക്കുന്നത്, വറത്തതും കൊഴുപ്പുള്ളതുമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളായിരിക്കും. വൈറ്റമിൻസും (ജീവകങ്ങൾ) മിനറൽസും (ധാതുപദാർത്ഥങ്ങൾ) അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കൂടുതൽ കഴിക്കുക, ഇവയുടെ അഭാവം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനായി. ഇരുമ്പ് (അയൺ) അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കൂടുതൽ കഴിക്കുക. ഇവയുടെ അഭാവം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനായി !ഇരുമ്പ് (അയൺ)ന്റെ അഭാവം ക്ഷീണത്തിനിടയാക്കും. മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെ കുറവുമൂലം ഞരമ്പുവലി അനുഭവപ്പെടാം. അതു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു തന്നെ.

വ്രതാനുഷ്ഠാന സമയത്ത് ജലപാനത്തിൽ നിന്നും മാറിനില്ക്കുന്നത് മൂലം, നിലവിലുള്ള മുത്രനാള അണുബാധ വഷളാക്കാവുന്നതാണ്. വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിന് മുൻപ് തന്നെ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ

ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കേണ്ടതാണ്. ധാരാളം ജലപാനമാണ് ഇതിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല പ്രതിവിധി. അതിലൂടെ സുഖപ്രാപ്തിയിലെത്തിച്ചേരാവുന്നതാണ്. (ജലപാനത്തിലൂടെ മറ്റനേകം രോഗങ്ങൾക്കും ശമനം കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്)

THE BENEFITS OF RAMADAN FOR OUR BODY

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് റമദാൻ മുലം ലഭിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ

റമദാൻ മാസത്തിലെ വ്രതാനുഷ്ഠാനം അല്ലാഹു(ത) വിധിച്ചത് അവന്റെ ദാസന്മാരുടെ ക്ഷേമത്തിന് വേണ്ടിയാകുന്നു. ഈ ദൈവിക കല്പനയെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ ആഴത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, വ്രതാനുഷ്ഠാന ദിവസം 12-15 മണിക്കൂറുകൾ ആഹാരം കഴിക്കാതെ നിങ്ങൾ വിട്ടുമാറി നില്ക്കുന്നത്, നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് വളരെ പ്രയോജനകരമാണ് എന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയത്തിൽ വരുത്തുന്ന ഈ മാറ്റം മുലം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഗ്ലൂക്കോസ് ലവൽ കുറയ്ക്കുന്നു, കൊളസ്ട്രോൾ ലവൽ കുറയ്ക്കുന്നു, രക്തത്തിലെ ട്രൈഗ്ലൈസെറൈഡ്സ് കുറയ്ക്കുന്നു. ഹൃദയ വാൽവുകളുടെ പ്രവർത്തനം ഉത്തേജിപ്പിച്ച് നല്ലനിലയിലാക്കുന്നു, വ്രതാനുഷ്ഠാന ശേഷം, നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കുറയുന്നു, ഘനം കുറയുന്നു. അതുപോലെ ഉദരത്തിലെ, അതായത് വയറിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നു, അരക്കെട്ടിന്റെ ചുറ്റളവും കുറയ്ക്കുന്നു, ഇവ രണ്ട് ഹൃദയവാൽവ് രോഗവുമായി ബന്ധിതമാണ് (അരക്കെട്ടിന്റെ ചുറ്റളവ് സ്ത്രീകൾക്ക് 80സെന്റിമീറ്ററും പുരുഷന്മാർക്ക് 94സെന്റിമീറ്ററുമാകുന്നു. ഇതിൽ കൂടുന്നത്, ഹൃദയ വാൽവുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്)

രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് വാൽവ്, ട്രൈഗ്ലൈസെറൈഡ്സ് അളവ്, കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് ഇവ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ കുറയ്ക്കുവാൻ കെൽപ്പുള്ളതാക്കി മാറ്റുന്നു. ആഘോഷ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം മുലം, മോശം കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുവാൻ ഇടവരുന്നു. (എണ്ണയിൽ വരക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളും, കൊഴുപ്പുള്ള മാസാഹാരികൾ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ) ആരോഗ്യ സമ്പുഷ്ട ഭക്ഷണമായ പച്ചക്കറികളും, ഫലവർഗ്ഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഇവയ്ക്ക് (മോശം കൊളസ്ട്രോളിന്) ക്ഷയം സംഭവി

കുന്നതാണ്. ഇത് ഇങ്ങനെ തന്നെ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല.

കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ഒരു മേശയ്ക്ക് ചുറ്റും ഇഹ്ത്താനും ഇടയത്താഴത്തിനുമായി ഒരുമിച്ചു കൂടുമ്പോൾ അതും വളരെയധികം പ്രയോജനങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നതുതന്നെയാണ്. എല്ലാവരും ഒന്നാണ് എന്ന ഒരു അനുഭൂതി എല്ലാവരുടെയും ക്ഷേമം അവരിൽ സംജാതമാകുന്നു ; സംജാതമാകണം.

SMALL PRACTICAL ADVICE

പ്രവർത്തി പഥത്തിൽ കൊണ്ടുവരാവുന്ന ചില ഉപദേശങ്ങൾ

ഒരു മധ്യനിലവാര ഭക്ഷണം പ്രഭാതത്തിലും, പ്രദോഷത്തിലും (ആഹരിക്കുക) എണ്ണയിൽ വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങളുടെയും മധുരപാനീയങ്ങളുടെയും അളവ് കുറയ്ക്കുക. ഇവയ്ക്ക് പകരം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കുക. കായ്കളും, കുരുക്കളും, ജലവും ഉപയോഗിക്കുക. **ഇഹ്ത്താർ സമയത്ത് ഈന്തപ്പഴവും ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ജലവും കുടിക്കുക, അതേ തുടർന്ന് മിതമായ നിലയിലുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക.** ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, ഒരു ദിവസം 8 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കുക. അഥവാ 2 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുക, ഇഹ്ത്താനിന് ശേഷം ഒരു കുപ്പിവെള്ളം കുടിക്കുക, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിച്ചു എന്നുറപ്പു വരുത്തുവാൻ അതു നല്ലതാണ്. കാപ്പി, ചായ എന്നിവ കുടിക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക. അത് പകൽ സമയത്ത് അമിത ജലനഷ്ടത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

നിങ്ങൾ നോമ്പുതുറക്കുമ്പോൾ ഈന്തപ്പഴം കൊണ്ട് നോമ്പുതുറക്കുക. കാരണം പരിശുദ്ധ പ്രവാചകൻ ഹസ്രത് മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ(സ) പതിനാലു നൂറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് പറയുകയുണ്ടായി, അതിൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുഗ്രഹമുണ്ട്! മധുരപലഹാരം കൊണ്ട് നോമ്പുതുറക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടും നല്ലതാണ്. കാരണം അതിൽ ദഹനപ്രക്രിയയ്ക്കുള്ള ഘടകം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, **ഈന്തപ്പഴം പോലെ! ഇത് ജലത്തോടൊപ്പമോ, പാലിനോടൊപ്പമോ കഴിക്കുന്നത് ഏറ്റവും നല്ലതാണെന്ന് ഉപദേശിക്കുകയാണ്.** ലക്ഷ്യം ദാഹം ശമിക്കുക എന്നതാണ്. വിശപ്പിന് ആശ്വാസദായകമായ ഒരു തോന്നൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ആഹാരം ദഹിക്കുന്നതിനുള്ള ദഹനപ്രക്രിയ

യ്ക്കായി ആമാശയത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നു. അങ്ങനെ ദഹന സംബന്ധമായ അസ്വസ്തത (ദഹനക്കേട് ഇല്ലാതാക്കുന്നു) വയറുവീർക്കുക, വയറുവേദന തുടങ്ങിയവപോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

റമദാൻ ആഘോഷസമയത്ത്, പരിശുദ്ധ പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ (സ) തന്റെ അനുചരന്മാരെ ഒരുമിച്ചു കൂട്ടുകയുണ്ടായി. പൂർണ്ണ ഊർജ്ജത്തോടെ ഈ മാസത്തെ എങ്ങനെ ഏറ്റെടുക്കും നല്ല നിലയിൽ ചെലവഴിക്കാം എന്നതു സംബന്ധമായുള്ള ഉപദേശം നൽകുന്നതിനായി ! ഓരോ വർഷവും റമദാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ഈ പ്രവാചക വചനം എടുത്തു പറയാറുണ്ട്. കാരണം റമദാന്റെ പ്രാധാന്യവും അതിലെ പ്രയോജനങ്ങളും പ്രസ്തുത ഹദീസിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു, അത് ഗ്രഹിക്കൽ വളരെ അത്യവശ്യമായ ഒരു കാര്യം തന്നെയാണ്.

ഹസ്രത് സൽമാൻ(റ) റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അതായത് ശഅ്ബാൻ അവസാന ദിനത്തിൽ, തന്റെ അനുചരന്മാരെ അഭിസംബോധന ചെയ്തുകൊണ്ട് പരിശുദ്ധ പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ (സ) പറയുകയുണ്ടായി. **ഹേ ജനങ്ങളേ ! മഹത്തായ അനുഗ്രഹദായകവുമായ ഒരു മാസം ഇതാ നിങ്ങളിൽ ഉദിച്ചുയരാൻ പോകുന്നു.** ഈ മാസത്തിൽ ഒരു ദിനമുണ്ട്. പ്രസ്തുത ദിനം ആയിരം മാസത്തേക്കാൾ പ്രതിഫലദായകമാണ്. ഈ മാസത്തിൽ വ്രതാനുഷ്ഠാനം അല്ലാഹു (ത) നിങ്ങളുടെ മേൽ നിർബന്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നു. വളരെയധികം പ്രതിഫലദായകമായ (തറാവീഹ്, തഹജ്ജുദ്) നമസ്കാരങ്ങൾക്കായി നിലകൊള്ളുക.

സ്വമനസ്സാലെ ആരാണോ ഈ മാസത്തിൽ ഒരു നന്മ ചെയ്യുന്നത് (സൂന്നത്തായ ഒരു കാര്യത്തിന് **ഫർസ്** നിർവ്വഹിച്ച പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നു) അത് മറ്റ് മാസങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്ന ഒരു നിർബന്ധകർമ്മത്തിന്റെ പ്രതിഫലം നൽകുന്നതാണ്. **ഈ മാസത്തിൽ ആരാണോ ഒരു നിർബന്ധ കാര്യം ചെയ്യുന്നത് അവന് മറ്റുമാസങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്ന നിർബന്ധ കാര്യത്തിന്റെ എഴുപതു ഇരട്ടി പ്രതിഫലം നൽകുന്നതാണ്.**

ഈ മാസം ക്ഷമയുടെ മാസമാകുന്നു. ക്ഷമയുടെ പ്രതിഫലം സ്വർഗ്ഗമാകുന്നു. ഇത് അനുകമ്പയുടെയും മാസമാകുന്നു, ഒരു

വിശ്വാസിയുടെ ജീവിത വിഭവങ്ങൾ ഉപജീവനമാർഗ്ഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന മാസമാകുന്നു.

ഒരു വ്രതാനുഷ്ഠാനക്കാരന് ആരാണോ നോമ്പുതുറക്കുവാനുള്ള ഭക്ഷണം നൽകുന്നത്, അവൻ വ്രതമനുഷ്ഠിച്ചവനു തുല്യമായ പ്രതിഫലം നൽകുന്നതാണ്. വ്രതാനുഷ്ഠാനക്കാരന്റെ പ്രതിഫലത്തിൽ യാതൊരു കുറവും വരുത്താതെ.

അല്ലയോ അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതരെ! അനുചരന്മാർ ചോദിച്ചു ഞങ്ങളിലെല്ലാപേർക്കും ഒരു വ്രതാനുഷ്ഠാനക്കാരന് നോമ്പുതുറക്കുവാനുള്ള ഭക്ഷണം കൊടുക്കുവാനുള്ള കഴിവുള്ളവരല്ല. അപ്പോൾ അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതൻ(സ) അവരെ ആശ്വസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പറയുകയുണ്ടായി. അല്ലാഹു(ത) ഈ പ്രതിഫലം, നൽകുന്നതാണ്, അതായത് ഒരാൾ ഒരു വ്രതാനുഷ്ഠാനക്കാരന് ഒരു ഈന്തപ്പഴം നൽകിയാൽ, ഒരിറക് ജലം നൽകിയാൽ, അഥവാ ഒരിറക് പാൽ നൽകിയാൽ!

ഈ മാസത്തിന്റെ ആരംഭം കാരണ്യമാകുന്നു. മധ്യത്തിൽ മാപ്പ് നൽകലാണ്, അവസാനം നരകത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാകുന്നു. ഈ മാസത്തിൽ ആരാണോ തന്റെ അടിമകൾക്ക് ലഘുവായ ജോലി നൽകുന്നത്, അല്ലാഹു(ത) അവനു മാപ്പ് ചെയ്യുന്നതും അവനെ നരകത്തിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാക്കുന്നതുമാണ്.

ഈ മാസത്തിൽ നിങ്ങൾ നാല് കാര്യങ്ങൾ ധാരാളമായി ചെയ്യുന്നതിനായി കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇതിലെ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ അല്ലാഹുവിനെ സന്തുഷ്ടനാക്കുന്നതാണ്, എന്നാൽ മറ്റേ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാതെ ഈ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നേടുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ രക്ഷിതാവിനെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്ന രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ

1. ലാ ഇലാഹ് ഇല്ലല്ലാഹ് ആകുന്നു.
2. പാപമോചനത്തിനായി അല്ലാഹുവിനോട് അർത്ഥിക്കലാണ്.

രണ്ട് ചെയ്യാതെ മറ്റേ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ലഭിക്കില്ല എന്നു പറഞ്ഞത്, അത് സ്വർഗത്തിനു വേണ്ടി യാചിക്കുക, രണ്ട് നരകത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനത്തിനായി, രക്ഷക്കായി അർത്ഥിക്കുക എന്നിവയാകുന്നു.

ഒരു വ്രതാനുഷ്ഠാനക്കാരന് അവന്റെ നോമ്പു മുറിക്കുവാനായി, എന്തെങ്കിലും കുടിക്കുവാനായി കൊടുത്താൽ, എന്റെ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നും അവന് കുടിക്കുവാനായി അല്ലാഹു(ത) അവന് ജലം നൽകുന്നതാണ്. അവന് പിന്നീട് ഒരിക്കലും ദാഹമുണ്ടാകുകയില്ല. (ഇബ്ന് വുസൈമ, ബൈഹഖി, ഇബ്ന് ഹിബ്ബാൻ)

മറ്റു ചില ഹദീസുകളിൽ പരിശുദ്ധ പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ(സ) പറഞ്ഞതുപോലെ! നിങ്ങൾ കോപിക്കരുത്, ആരെയും പ്രകോപിപ്പിക്കരുത്, അവർ നിങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ചാലും ശരി! ഇനി അവർ അപ്രകാരം ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ ശാന്തനായി ഇരിക്കുക, അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം നൽകപ്പെടുന്നതാണ്. പിന്നിൽ നിന്നും കുത്തുന്നതിൽ നിന്നും ദൂരത്താവുക, കാരണം പിന്നിൽ നിന്ന് കുത്തൽ വ്യഭിചാരത്തെക്കാൾ മോശമായ പ്രവർത്തിയാണ്. ശത്രുത, അസൂയ ഇവയിൽ നിന്നും ദൂരത്താവുക, കാരണം ആദം (അ)ന്റെ ഒരു മകൻ കൊലചെയ്യപ്പെട്ടത് ശത്രുതയാലാകുന്നു എന്നത് മറന്നു പോകരുത്. നിങ്ങളുടെ സഹോദരന് (മനുഷ്യകുലത്തിലെ സഹോദരന്) നിങ്ങൾ മാപ്പ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ സഹോദരന്റെ മേൽ നിങ്ങൾ വിധി പറയരുത്, കാരണം അതിനുള്ള കാരണങ്ങളും പ്രതിവിധികളും നിങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ അല്ലാഹു(ത)യ്ക്ക് അറിയാം. നിങ്ങളുടെ മുസ്ലിം സഹോദരീ സഹോദരന്മാരോട് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ അനുകമ്പ കാണിക്കുക. നിങ്ങൾ ദൂരഭിമാനി ആകരുത്, ദൂരഭിമാനം മൂലമാണ് തന്റെ രക്ഷിതാവിന്റെ മുമ്പിൽ ഇബ്ബീസ് സാഷ്ടാംഗ നമസ്കാരം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് (അതായത് അവൻ അല്ലാഹുവിന്റെ കല്പന നിരസിക്കുകയുണ്ടായി) വീമ്പിളക്കുന്നവനായി നടക്കരുത്. അഥവാ ഭൂമിയെ പിളർത്തുവാനായി നീ വീമ്പിളക്കരുത്. കാരണം അല്ലാഹു(ത) പൊങ്ങച്ചക്കാരെയും, വീമ്പിളക്കുന്നവരെയും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന രീതിമൂലം, മറ്റൊരാളുടെ ഹൃദയത്തിനും മുറിവേല്ക്കരുത്, ആരുമായും തർക്കിക്കരുത്. അങ്ങേയറ്റം വിനയത്തോടെ സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ തെറ്റുകളിലും, പരാജയങ്ങളിലും നിങ്ങൾ പശ്ചാത്തപിക്കുക, പശ്ചാത്തപിക്കുന്നവരെ അല്ലാഹു ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ഈ അനുഗൃഹീത റമദാൻ മാസത്തിൽ, ഈ പറയപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെല്ലാം, അടുത്തു വരുന്ന 11 മാസത്തിലേക്കുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ

ഈ റമദാനിലൂടെ നിങ്ങൾ നേടുന്ന നല്ല പരിശീലനങ്ങൾ, ചര്യകൾ, അടുത്ത 11 മാസങ്ങളിൽ തുടർന്നും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അടുത്ത റമദാൻ വരെയും.!

പരിശുദ്ധ പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ (സ) പറഞ്ഞു റമദാനിലെ ഒന്നാമത്തെ രാത്രിയിൽ, ഒരു മലക്ക്, വിളിച്ചു പറയും ഹേ! നമ്മ അന്വേഷിക്കുന്നവനെ, അടുത്തു വരു! ഹേ! തിന്മ തേടുന്നവനെ! നിർത്തുക! (തിർമിദി)

റമദാൻ മാസത്തിന്റെ ആഗമനത്തെ സംബന്ധിച്ച് മലക്കുകൾ പ്രഖ്യാപനം നടത്തുന്നതാണെന്ന് പരിശുദ്ധ പ്രവാചകൻ ഹസ്രത് മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ (സ) നമുക്ക് പറഞ്ഞു തരുന്നു.

ഈ ഉപദേശങ്ങളോടൊപ്പം, എന്റെ പേരിലും, ദേശീയ അന്തർദേശീയ തലങ്ങളിലുള്ള എല്ലാ ജമാഅത്തുസ്സഹിഹീൽ ഇസ്ലാം അംഗങ്ങളുടെ പേരിലും, ഞങ്ങൾ എല്ലാ മുസ്ലിം സഹോദരീ സഹോദന്മാർക്കും റമദാൻ കരീം, റമദാൻ മുബാറക് നേരുന്നു,

ഈ അവസരം നിങ്ങൾ അല്ലാഹുവിനോട് വിവിധ തരത്തിലുള്ള ദുആ കൊണ്ട് തേടുക. അവൻ നിങ്ങളുടെ ദുആകളെല്ലാം സ്വീകരിക്കും. **വിശിഷ്ട നിയമവിധേയമായ ദുആകൾ**, ഈ ലോകത്തും, പരലോകത്തും നിങ്ങൾക്ക് പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ദുആകൾ! നിങ്ങൾക്ക് ശാരീരികമായും, ധാർമ്മികമായും, ആത്മീയമായും ആരോഗ്യദായകങ്ങളായിരിക്കും. **നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അല്ലാഹു(ത) സ്വീകരിക്കട്ടെ! അനുഗൃഹീത റമദാൻ മാസത്തിലെ ഭക്തി നിർഭരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ!**

ആമീൻ സുമ്മ ആമീൻ യാ റബ്ബൽ ആലമീൻ!

Translated & Issued By :
R. Jamaludin Raother
Amir - Jamaat Ul Sahih Al Islam
South Zone - Kerala, India
E-mail : jamal.raother@gmail.com
Web : www.jamaat-ul-sahih-al-islam.com
Blog : www.sahih-al-islam.blogspot.in