

روزہ Fasting

روزہ رضا کارانہ طور پر کھانے پینے سے پرہیز کرنے کا عمل ہے۔ بائبل میں بہت سے لوگوں کے واقعات ملتے ہیں جنہوں نے روزہ رکھا۔ کچھ لوگوں نے مکمل طور پر کھانے کی چیزوں سے پرہیز کیا اور کچھ نے بعض مخصوص اشیاء کا پرہیز خاص مدت تک کیا۔ مثال کے طور پر لمبے عرصہ کا روزہ دانی ایل نے رکھا جو کہ تین ہفتے پر مشتمل تھا۔ ”نہ مزید رکھانا..... گوشت یا مے“۔ (دانی ایل ۱۰:۳)

بائبل میں کچھ مثالیں ملتی ہیں جنہوں نے پانی اور کھانے کا روزہ رکھا لیکن ایسا بہت کم ہوا، لیکن اگر تین دن سے زیادہ دیر کا روزہ رکھتا وہ فوق الفطرت قوت کے مطابق کہلاتا۔ مثلاً موسیٰ نے چالیس دن تک کچھ نہ کھایا اور نہ پیا، وہ خداوند کی حضوری میں تھا اور اس کے چہرے پر نور تھا۔ (خروج ۳۴:۲۸-۲۹)۔

اس نے تھوڑے عرصے کے بعد پھر چالیس دن کا روزہ رکھا (استثنا ۹:۹-۸)۔ اس نے فوق الفطرت طور پر روزے رکھے کوئی بھی اس کی طرح روزہ رکھنے کی پیروی نہیں کر سکتا۔ یہ فوق الفطرت قوت خداوند کی طرف سے آتی ہے ورنہ کوئی بھی شخص پانی کے بغیر چند دن سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ پانی کی کمی موت کا سبب بن سکتی ہے۔ بہت سارے صحت مند لوگ خوراک کے سر پر چند ہفتوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

کیوں روزہ رکھا جائے؟

Why Fast

روزے کا اولین مقصد خدا کے ساتھ زیادہ وقت دعا میں گزارنے کے ذریعے اضافی برکات حاصل کرنا ہے۔ بائبل میں بمشکل ایسی مثال ملتی ہے جس میں روزے کے ساتھ دعا کا حوالہ نہ ملتا ہو جو کہ ہمیں سکھاتا ہے کہ دعا کے بغیر روزہ بے مقصد ہے۔ اعمال میں روزے کا حوالہ دیا گیا ہے، مثلاً دعا کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ پہلے واقعہ میں رسول اور معلم انطاکیہ میں ”روزہ اور دعا“ کرنے میں مشغول تھے۔ (اعمال ۱۳:۱-۳)۔

اس کے نتیجے میں انہیں نبوتی پیغام ملا اور نتیجتاً انہوں نے پولوس اور برناس کو پہلے بشارتی سفر پر روانہ کیا۔ دوسرے واقعہ میں پولوس اور برناس گلٹیوں کی نئی کلیسیا میں بزرگ مقرر ہوئے۔

”اور انہوں نے ہر ایک میں ان کے لیے بزرگوں کو مقرر کیا اور روزہ سے دعا کر کے انہیں خداوند کے سپرد کیا جس پر وہ ایمان لائے تھے“۔ (اعمال ۱۳:۲۳)

یہ دوسرا موقع تھا کہ پولوس اور برناس ساری رات یسوع کی طرح دعا کرتے رہے جیسے کہ یسوع نے شاگرد چننے سے پہلے

ساری رات دعا کی (لوقا ۶: ۱۲)۔ اہم فیصلے مثلاً بزرگوں کا چناؤ، اس کے لیے دعا بے حد ضروری ہے جب تک کہ خدا راہنمائی نہ کرے اور زیادہ دعا کا ذریعہ صرف روزہ ہے۔ نیا عہد نامہ خداوند سے زیادہ دیر رفاقت رکھنے کے لیے جیون ساتھی سے تھوڑی دیر کے لیے پرہیز کا حکم دیتا ہے (۱۔ کرنتھیوں ۷: ۵)۔ تو پھر ہم آسانی سے سمجھ سکتے ہیں کہ اگر ہم وقتی طور پر کھانے سے پرہیز کریں تو وہی مقصد حاصل ہوتا ہے۔

جب ہمیں کسی خاص فیصلے کے لیے خدا کی راہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے تو روزہ اسے اختتام پذیر کرتا ہے، بہت سی دوسری باتوں کے لیے بھی تھوڑی دیر کے لیے دعا کی جاسکتی ہے (ہمیں دعائے ربانی کے لیے روزے کی ضرورت نہیں)۔ راہنمائی کے لیے دعا زیادہ عرصہ لیتی ہے کیونکہ ہمیں ”خدا کی آواز اہمارے دلوں میں سننے میں دقت محسوس ہوتی ہے جیسے کہ غلط خواہشات اور قائلیت ہمارے باطن کی عبادتی کمی کے ساتھ مقابلہ کرتی ہے۔ راہنمائی کی یقین دہانی کے لیے زیادہ عرصے کی دعا کی ضرورت ہوتی ہے اور ایسے میں روزہ بے مثال طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔

بے شک دعا میں گزارا جانے والا وقت چاہے وہ کسی بھی مقصد کے پیش نظر گزارا ہو سو مند ہوتا ہی ہے۔ لیکن روحانی طور پر یہ خصوصاً فائدہ مند ہوتا ہے۔ یہ بات قابل غور ہے کہ روزہ کے بے مثال نتائج اور مضبوطی حاصل کرنے کے لئے جس قدر ہمارا روزہ اور دعا زیادہ دیر تک ایک ساتھ رہیں گے اسی قدر زیادہ فائدہ مند ثابت ہوں گے۔

اعمال کی کتاب میں ہم پڑھتے ہیں کہ ابتدا میں رسول دعا اور کلام مقدس کے لئے اپنے آپ کو وقف کر کے رکھتے تھے۔ (اعمال ۶: ۲)۔

یقیناً اس طرح ہم پر رسولوں کی روحانی قوت کے اثراتی راز افشاں ہوتے ہیں۔

بے مقصد باتوں کے لیے روزہ

Wrong Reasons to Fast

جس طرح ہم نے نئے عہد نامہ کے مطابق روزے کے کچھ سبب معلوم کیا ہے اسی طرح ہم بائبل کے علاوہ اس کے بارے دیکھتے ہیں۔

بعض لوگ اس لیے روزہ رکھتے ہیں کہ یہ خدا سے ان کی دعاؤں کا جواب حاصل کرنے میں معاون ہوگا۔ یسوع نے بیان کیا کہ دعا کا جواب حاصل کرنے کی بنیاد ایمان ہے نہ کہ روزہ پر۔

(متی ۲۳: ۲۱) روزہ کا مطلب یہ نہیں کہ خدا کا بازو پکڑ کر موڑا جائے، ”یا یہ کہنا کہ“ بہتر ہے کہ میری دعا کا جواب دے ورنہ میں بھوکا مر جاؤں گا“۔ یہ بائبل کے مطابق روزہ نہیں ہے، یہ بھوک ہڑتال ہے۔ یاد رکھیں کہ داؤد نے اپنے بچے کے لیے کافی دن کا روزہ رکھا جو بیت صبا سے تھا لیکن وہ بچہ مر گیا کیونکہ خدا داؤد کو تنبیہ کر رہا تھا۔

روزے نے اس کی صورت حال کو تبدیل نہ کیا۔ داؤد ایمان سے دعا نہ کر رہا تھا کیونکہ اس کے پاس وعدہ شدہ نقطہ نہیں تھا جس کی

بنیاد پر وہ روزہ رکھتا۔ بلکہ وہ روزہ اور دعا خدا کی مرضی کے برخلاف کر رہا تھا جس کا نتیجہ سامنے آ گیا۔ روزہ بیداری کے لیے مقدم نہیں ہے، جیسا کہ بعض لوگ اسے مقدم سمجھتے ہیں۔ نئے عہد نامہ میں کوئی ایسی مثال نہیں ملتی جس نے بیداری کے لیے روزہ رکھا ہو، تاہم شاگردوں نے صرف یسوع کی تابعداری کی اور انجیل کی منادی کی۔ اگر کسی جگہ کے لوگوں نے انجیل کو قبول نہیں کیا تو انہوں نے یسوع کی تابعداری کرتے ہوئے اپنے پاؤں جھاڑے اور اگلے شہر چلے گئے۔

(لوقا ۹: ۵، ۱۳: ۳۹-۵۱)۔ وہ اس جگہ پر نہ رکنے اور نہ ہی روزے رکھے کہ بدرجوں کے حصار کو توڑا جاسکے اور بیداری آئے۔ یہاں میرے لئے اس بات کا تذکرہ کرنا بھی ضروری ہے کہ دعا اور روزہ جب اکٹھے ہو جاتے ہیں تو وہ انجیل کے خادموں کے لئے سود مند اور انہیں موثر بیداری لانے والے بہترین نمائندے بنا دیتے ہیں۔

ہم کلیسیائی تاریخ میں بہت سارے ایسے مرد و خواتین کا ذکر پڑھتے ہیں جنہوں نے دعا اور روزہ کو روزمرہ کی عادت بنا رکھا تھا۔

روزے کا مطلب یہ نہیں کہ ”جسم کو نظر انداز کرنا“، مثلاً مناسب کھانے سے اور گناہ سے برا خواہشات۔ حتیٰ کہ ”جسم کی بری خواہشات“، جن کا ذکر (گلتیوں ۵: ۱۹-۲۱) میں ہے۔ اور یہ روح میں چلنا ہے نہ کہ جسم کی خواہشات کی تکمیل کرنا ہے۔ اپنے آپ کو روحانی بنانے اور خداوند سے زیادہ قربت دکھانے کے لیے روزہ رکھنا وقت کا ضیاع اور منافقت ہے۔ اس طرح سے فریسی روزہ رکھتے تھے اور یسوع نے انہیں منع کیا۔ (متی ۲۳: ۱۶-۵)

بعض لوگ شیطان پر فتح حاصل کرنے کے لیے روزہ رکھتے ہیں۔ یہ بھی کلام مقدس کے مطابق نہیں ہے۔ کلام کا وعدہ ہے کہ اگر ہم خدا کے کلام پر ایمان کے وسیلے سے اس کا مقابلہ کریں گے تو وہ بھاگ جائے گا۔

(یعقوب ۴: ۷، ۱-۱، پطرس ۵: ۸-۹)۔ روزہ ضروری نہیں ہے۔ دوسرے نمبر پر یسوع نے نہیں کہا تھا کہ بدرجوں کی یہ قسم دعا اور روزہ کے بغیر نہیں نکلے گی۔ یسوع نے بدرجہ گرفتہ کے لیے دعا کرنے کے لیے یہ کہا تھا نہ کہ شیطان کے حملہ پر غلبہ حاصل کرنے کے لیے۔

کیا یسوع کا یہ مطلب نہیں کہ ہم روزے سے بدرجوں پر زیادہ اختیار رکھتے ہیں؟

یاد رکھیں جب یسوع نے سنا کہ اُس کے شاگرد ایک لڑکے میں سے بدرجہ نہیں نکال سکے تو اُس نے کہا کہ یہ تمہاری کم اعتقادی کی وجہ سے ہوا۔ (متی ۱۷: ۱۷) شاید یہ فقرے اضافی اقتباس کے طور پر لکھے گئے تھے۔

”یہ قسم روزہ اور دعا کے بغیر نہیں نکل سکتی۔ (متی ۱۷: ۲۰)

اگر یسوع نے یہ الفاظ کہے بھی ہوں تو ہم اس کا غلط مطلب اخذ کرتے ہیں کہ روزہ رکھنے سے ہمیں بدرجوں پر زیادہ اختیار حاصل ہوتا ہے۔ اگر یسوع کسی کو بدرجہ پر اختیار دیتا ہے جس طرح اس نے بارہ شاگردوں کو دیا (متی ۱۰: ۱) تو پھر اس کے پاس اختیار ہے وہ روزہ رکھنے سے اختیار بڑھا نہیں سکتا۔

میں بھی یہ کہتا ہوں کہ شاید یہ فقرے اضافی اقتباس کے طور پر ہی درج کئے گئے ہیں کیونکہ وہاں کچھ شواہد ملتے ہیں۔

انگریز و اعظیمن مختلف زبانوں سے اپنی زبانوں میں بائبل کا ترجمہ کر کے اپنے دیوان میں اضافہ کرتے ہیں۔

یسوع نے پرانے عہد نامہ کے تحت منادی کی لہذا یہ نہیں کہا جاسکتا کہ اس نے روزے پر زور دیا۔ جبکہ فریسیوں نے اس پر تنقید کی کہ وہ روزے کی اہمیت پر زور نہیں دیتا (متی ۹: ۱۴-۱۵) اس نے انہیں روزے کے بارے میں زور دینے پر چھڑکا۔
(لوقا ۹: ۱۸-۱۲)۔

دوسری جانب پہاڑی وعظ میں یسوع نے اپنے پیروکاروں کو روزے کے بارے کہا۔ اس نے انہیں ہدایت دی کہ روزہ خاص مقصد کے لیے رکھا جائے۔ اس سے یہ عندیہ ملتا ہے کہ اس کے پیروکار ایک ہی وقت میں روزہ رکھیں۔ اس نے ان سے وعدہ کیا کہ خدا ان کو روزے کا اجر دیگا۔ اس نے خود بھی روزے رکھے (متی ۱۷: ۲۱)۔

روزے کا دورانیہ کتنا ہونا چاہیے؟

How Long Should one Fasting

جیسا کہ میں پہلے بتا چکا ہوں کہ بائبل میں بیان کردہ چالیس دن کے روزے فوق الفطرت کی بدولت تھے جیسا کہ ہم نے پہلے پڑھا ہے کہ موسیٰ نے خدا کے حضور دو دفعہ چالیس دن کا روزہ رکھا۔ ایشع نے چالیس دن کا روزہ رکھا اور فرشتوں نے اسے کھانا مہیا کیا۔ (۱-سلاطین ۱۹: ۵-۸)۔

یسوع کا چالیس دن کا روزہ فوق الفطرت عناصر پر مشتمل تھا۔ فوق الفطرت طور پر روح القدس نے اس کی بیابان میں راہنمائی کی۔ اس کے روزے کے آخر پر وہ فوق الفطرتی طور پر شیطان سے آزمایا گیا۔ اس کے روزے کے آخر پر فرشتوں نے اس کی خدمت کی۔ (متی ۴: ۱-۱۱)۔

چالیس دن کا روزہ بائبل کا معیار نہیں ہے۔ اگر کوئی شخص رضا کارانہ طور پر ایک وقت کے کھانے کا پرہیز کرتا ہے تاکہ خدا کا طالب ہو، تو اس نے روزہ رکھ لیا ہے۔ بہت سے دنوں پر مشتمل ایک روزہ تصور کرنا درست نہیں ہے۔
اعمال کی کتاب میں بیان کردہ دو روزوں پر ہم پہلے ہی نظر ثانی کر چکے ہیں۔ (اعمال ۱۳: ۱-۳)۔

واضح طور پر یہ لہجے روزے نہیں تھے۔ شاید یہ ایک وقت کے کھانے کا روزہ ہو۔ کیونکہ روزے کا بنیادی مقصد دعا کے وسیلہ خدا کی مرضی کو جاننا ہے۔ یاد رکھیں، کہ روزہ خدا کو بولنے پر مجبور نہیں کرتا۔ روزہ صرف روح القدس کے سامنے آپ کو پراثر بناتا ہے۔ آپ روزہ رکھیں یا نہ رکھیں خدا آپ سے بات کریگا۔ اس کی راہنمائی کی بدولت ہماری اپنی خواہشات کے ذریعے سے ہماری مشکلات حل ہو جائیں گی۔

کچھ عملی نصیحتیں

Some Practical Advice

روزہ مختلف طریقوں سے بدن پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی کمزوری، تھکاوٹ، سردرد، متلی، پیٹ درد محسوس کرے۔

اگر کوئی چائے یا کافی کا عادی ہے یا کسی اور کیفے ٹین (دماغی کو وقتی طور تسکین دینے والی ادویہ) کا عادی ہو تو شاید مندرجہ بالا علامات کیفین (دماغی نسوں کے تناؤ کو وقتی ور پر کم کرنے والی ادویہ) کو چھوڑنے کی وجہ سے ہوں۔ اس طرح کی نوعیت میں بہتر ہوگا کہ وہ شخص روزہ شروع کرنے سے پہلے ان چیزوں کو اپنی خوراک میں سے نکال دے۔ اگر کوئی شخص مسلسل یا وقفے سے روزہ رکھتا ہے تو وہ دریافت کریگا کہ روزہ رکھنا اس کے لیے آہستہ آہستہ آسان ہو جائے گا، بیشک اسے کچھ کمزوری کا احساس ہوگا۔

روزہ رکھنے والے کو یہ سوچ لینا چاہئے کہ اگر وہ عام طور پر بہت پانی پیتا ہے روزہ کے دوران وہ پانی کی کمی شکار ہو جائے گا۔ روزہ ہلکی پھلکی اشیاء سے کھولنا چاہیے، روزہ جتنا لمبا ہوگا اتنی ہی احتیاط سے اسے کھولنا چاہیے۔ اگر کسی شخص کا معدہ پچھلے تین دن سے کوئی غذا ہضم نہیں کر رہا تو یہ کوئی دانش مندانہ طریقہ نہیں ہوگا کہ آپ یکدم ٹھوس غذا کھانا شروع کر دیں۔ اسے چاہئے کہ روزہ کسی پھل کے جوس سے کھولے۔ اسے اس غذا سے روزہ کھولنا چاہیے جو اس کا معدہ آسانی سے ہضم کر لے۔ لمبے روزے کے بعد نظام انہضام کو معمول پر آنے میں وقت لگے گا جبکہ ایک یا دو وقت کے کھانے پر مشتمل روزے کو کھولنا دشوار نہیں ہوگا۔

بعض لوگ اس بات کے قائل ہیں کہ مختصر اور محتاط انداز میں رکھے ہوئے روزے کا مطلب جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرنا اور صحت برقرار رکھنا ہے۔ تو میں ان لوگوں میں سے ایک ہوں جس نے بے شمار ایسی گواہیاں سن رکھی ہیں کہ ان لوگوں نے روزہ کے دوران شفاء پائی۔ یہ ایک تصور ہے کہ روزہ جسم کو آرام پہنچانے اور اندرونی طور پر صاف رکھنے کا ذریعہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی ایک نے روزہ کا تلخ تجربہ کر لیا ہو۔ جو لوگ کبھی روزہ نہیں رکھتے انہیں جسم کی اندرونی صفائی کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ روزہ کے دوران ایک بار کی بھوک دو سے چار دن کی بھوک کو ختم کر دے گی۔ جب کچھ ہفتوں کے بعد بھوک بحال ہو گی تو اس کے لئے بڑی احتیاط سے کام لیتے ہوئے روزہ کھولا جائے جیسے یہ فاقہ کا آغاز ہو۔ پہلے جسم جمع شدہ چربی کو استعمال کرتا تھا۔ لیکن اب یہ ضروری خلیوں کو بھی استعمال کر رہا ہے۔

کلام مقدس بتاتا ہے کہ بیسوع کو چالیس دن بعد بھوک لگی۔ تو پھر اس نے روزہ کھولا (متی ۴: ۲)