

బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీం

అనంత కరుణామయుడూ, అపార కృపాశీలుడూ అయిన అల్లాహ్ పేరుతో

## ప వి త్ర ర మ దా న్ నెల

ప వి త్ర మై న ఓ దీ వె న ల మా స మా ।

స్వా గ తం - సు స్వా గ తం

ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎందుకు, ఎలా గడపటం మంచిది?

ప్రశాంతంగా ఒక్కసారైనా ఆలోచించండి, మార్గదర్శకత్వం పొందండి.

మన జీవితంలో ఇప్పటి వరకు ఎన్నో రమదాన్ నెలలు వచ్చాయి. 'ఇక ఈ సంవత్సరమైనా రమదాన్ నెలను అల్లాహ్ స్వీకరించే విధంగా గడపాలి' అనే ఆలోచన మనలో ప్రతి సంవత్సరం కలిగుతున్నది. కాని అజ్ఞానం, అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యం వలన ప్రతిసారి అటువంటి పుణ్యకాలాన్ని అల్లాహ్ ఇష్టపడే విధంగా కాకుండా మన ఇష్టానుసారమే గడిపినాము. కోరికల కనుగుణంగా అనేక పాపపు పనులు, స్వయంగా ఇష్టపడి మరీ చేస్తున్నా, షైతాన్ లేక దుష్టశక్తుల ప్రేరణే దీనికి కారణమని ఇప్పటివరకు ఆరోపిస్తూ వచ్చాము. అయితే ఇటువంటి ఆరోపణలకు రమదాన్ నెలలో మాత్రం ఎలాంటి అవకాశమూ లేదు. ఎందుకంటే దుష్టశక్తులన్నీ ఈ పవిత్రమాసంలో సంకెళ్ళలో గట్టిగా బంధింపబడతాయని అనేక హదీసులలో స్పష్టంగా తెలుపబడినది. కాబట్టి రమదాన్ నెలలో జరిగే ఎటువంటి చిన్నదైనా లేక ఘోరాతి ఘోర పాపమైనా, అది స్వయంగా మన ఇష్టానుసారం చేస్తున్నదేనని గ్రహించవలెను. దీనిలో షైతాన్ లాంటి దుష్టశక్తుల ప్రమేయం (ఖైదీ చేయబడటం వలన) రవ్వంత కూడా లేదనేది స్పష్టమవుతున్నది. కాబట్టి పవిత్రమైన రమదాన్ నెలలో మనం చేసే పాపపు పనులకు కూడా స్వయంగా మనమే బాధ్యులం తప్ప షైతాన్ ఎంతమాత్రమూ బాధ్యుడు కాడనేది ఒక కఠోర సత్యం.

మరి, మనలోని ఇటువంటి తప్పుడు ఆలోచనలను, చెడు భావాలను మనస్సులోని లోలోపలి పొరల్లోనుండి పూర్తిగా తొలగించి, అల్లాహ్ ఇష్టపడే మంచి విషయాలను నింపటానికి ఇంతకంటే మంచి అవకాశం మళ్ళీ లభిస్తుందా? ఇదే జీవితాన్ని మిగిలిన నెలలలో కూడా కొనసాగించటానికి అంటే షైతాన్ ప్రేరణలకు గురి కాకుండా, మన ఇష్టాఇష్టాలను ప్రక్కన పెట్టి అల్లాహ్ చూపిన సత్యమార్గాన్నే అనుసరించగల ఆత్మస్థయిర్యాన్ని పెంపొందించుకునే స్థాయికి చేరుకోవటానికి ఇదొక మంచి అవకాశం. ఈనెల ద్వారా మనలో చోటుచేసుకునే మంచి మార్పులు మిగిలిన శేషజీవితంలో చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. మన జీవిత విధానం సరైన దారిలో మరల్చుకోవటానికి ఇంత కంటే మంచి అవకాశం మరల లభించక పోవచ్చు.

అతి వేగంగా ప్రవహిస్తున్న ఈ ప్రాపంచిక జీవన ప్రవాహంలో లక్ష్యమనేదే లేకుండా కొట్టుకు పోతుండగా, అదృష్టవశాత్తు కొంతసేపు నిలదొక్కుకోవటానికి తోడ్పడి, సరైన లక్ష్యం వైపు మరలటానికి అవకాశమిస్తున్న గట్టి ఆధారమే ఈ బృహత్తరమైన రమదాన్ నెల. అల్లాహ్ ప్రసాదిస్తున్న అటువంటి మహొన్నత అవకాశాన్ని పొందటానికి ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు? నిష్ఠతో, కేవలం అల్లాహ్ కోసమే ఉపవాసాలుండేవారి కోసం, స్వర్గంలోకపు రయ్యాన్ అనే సింహద్వారం ఎదురు చూస్తుందనే విషయం మరచిపోయారా? చిత్తశుద్ధితో ఉంటున్న ఉపవాసాలకు ప్రతిఫలంగా లెక్కించలేనన్ని (మానవుడి ఉహలకందినన్ని) పుణ్యాలను స్వయంగా తనే ప్రసాదిస్తానంటున్న అల్లాహ్ వాగ్దానాన్ని ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు? మహొన్నతమైన ఈ పవిత్ర మాసపు శుభాలను ఎలాంటి అజ్ఞానం, అంధకారం మరియు మూఢత్వం మీకు దూరం చేస్తున్నది? మతిస్థిమితం ఉన్నవారెవరైనా దీని గొప్పతనాన్ని పట్టించుకోకుండా వదిలి వేయగలరా?

ఇప్పటి వరకు మనం అనేక సార్లు సహారీ భోజనం చేయకుండానే ఉపవాసమున్నాం. అనేక నమాజులు సమయం దాటిన తర్వాత నిద్ర నుండి లేచి ఖజా చేసాం. ఆఖరి పది (లైలతుల్ ఖదర్) రాత్రులలో ఇఫ్తార్ విందులలో పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటూ జాగారం చేసాం. పాపాల నుండి ముక్తి పొందగలిగే అతి గొప్ప అవకాశాన్ని ఎలా దుర్వినియోగం చేసుకుంటున్నామో గుర్తించలేకపోయాం. మరి ఈసారి కూడా అలాంటి జీవితమే గడపటం ఎంత వరకు సరైనది? ఇంతకు ముందు వలే ఈసారి కూడా, ఈ నెల దాటిన తర్వాత “అయ్యో! గొప్ప అవకాశాన్ని పోగొట్టుకున్నామే, ఈ నెల ఎలా వచ్చిందో - ఎలా పోయినదో అస్సలు అర్థం కాలేదే” అని మరల పశ్చాత్తాపపడితే ఏమి లాభం?

బాగా గుర్తుంచుకోండి! ఈ జీవితం శాశ్వతం కాదు. ఏ సమయంలోనైనా మరణం రావచ్చు. మళ్ళీ వచ్చే రమదాన్ నెల వరకు బ్రతికి ఉంటామనే గ్యారంటీ ఎవ్వరికీ లేదు. మరి అటువంటప్పుడు, ఈ పవిత్ర నెలలో మనలోని చెడు అలవాట్లను వదులుకుని, పశ్చాత్తాప పడి, అల్లాహ్ ఇష్టపడే విధంగా జీవిస్తూ, మనకోసం మరియు మరణించిన మన పూర్వికుల కోసం అల్లాహ్ యొక్క క్షమాపణలు వేడుకోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలని కోరుకోవటం లేదా?

ఆదాయం తప్పడు మార్గాలలో (అంటే లంచాలు, ఇతరుల హక్కులను కాలరాచి లేదా మోసం చేసి) సంపాదిస్తున్నదైతే ఉపవాసాలుండి కూడా ఎటువంటి ప్రయోజనం కలుగదు. చివరికి కేవలం ఆకలి దప్పల బాధ మాత్రమే మిగులుతుంది. పాపపు సంపాదనతో బ్రతుకుతూ చేసే ఆరాధనలు (నమాజ్, ఉపవాసం, ఉమ్రూ, హజ్...) మరియు ప్రార్థనలు (దుఆలు) అస్సలు స్వీకరించబడవు. కాబట్టి ఇప్పుడైనా తాము చేస్తున్న పాపాలకు ప్రాయశ్చిత్తపడి, తమ తప్పలను క్షమించమని అల్లాహ్ ను దీనంగా వేడుకుంటూ, అతని ఆజ్ఞల ప్రకారం జీవితాన్ని గడపటానికి దృఢనిశ్చయం చేసుకోవలెను. ఈ సంవత్సరపు ఈ రమదాన్ నెలలో జీవించి ఉండటమే అల్లాహ్ మనకు ప్రసాదించిన ఒక గొప్ప శుభం మరియు మనకు ప్రసాదించిన ఒక మంచి అవకాశం. భయంకరమైన నరకాగ్ని నుండి శరణు

వేడుకోవడానికి మరియు మహాద్భుతమైన స్వర్గలోకంలో ఉన్నత స్థానం కల్పించమని కోరుకోవడానికి అవకాశం ఇస్తున్న ఈ పవిత్ర దీవెనల మాసం మరల లభిస్తుందో లేదో చెప్పలేము. చేతులు కాలిన తర్వాత ఆకులు పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించి లాభం లేదు. కాబట్టి ఈసారైనా జాగ్రత్త పడండి. క్రితం సారి చేసిన మూర్ఖత్వంతో, అవివేకంతో. అజ్ఞానంతో పోగొట్టుకున్న రమదాన్ పుణ్యకాలాన్ని మరల అనే తప్పల వలన ఈసారి పోగొట్టుకోవద్దు. నేటి వరకు గడిపిన అస్తవ్యస్త జీవితాన్ని ఒక్కసారి పరిశీలించుకోండి. అల్లాహ్ ఇష్టపడే విధంగా జీవితం గడపితేనే సాఫల్యం పొందుతామనే పచ్చి నిజాన్ని గుర్తించండి, దానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనివ్వండి! అంతిమ దైవ గ్రంథమైన దివ్యఖుర్ఆన్ ఆదేశాలు మరియు అంతిమ దైవ ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం సూచించిన జీవనవిధానాన్నే అలవర్చుకోవటానికి పూర్తి చిత్తశుద్ధితో, శాయశక్తులా మనమందరమూ తప్పక ప్రయత్నించవలెను.

### 1. రమదాన్ నెలలో చేయకూడని పనులు

ఈ వసులు చేసినట్లైతే పాపాత్ములై, అల్లాహ్ యొక్క కఠినశిక్షకు, అయిష్టతకు గురౌతారు.

- ⊗ రమదాన్ నెలలో సరైన కారణం లేకుండా ఉపవాసాలు ఉండకపోవటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ ఉపవాస విరమణ అంటే ఇష్టానా సమయం కాకముందే పగటిపూట కావాలని తినటం, త్రాగటం, బలాన్నిచ్చే మందులు ఎక్కించుకోవటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ కావాలని వాంతి చేసుకోవటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ మగవారు మస్జిద్ లో జమాత్ తో నమాజ్ చదవకపోవటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ సిగరెట్టు త్రాగటం, మద్యం/ మత్తుమందుల సేవించటం వంటి చెడు అలవాట్లు - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ ఉపవాస సమయంలో సంభోగం జరపటం - **ఘోరమైన పాపం**  
(అలాంటి తప్పకు ప్రాయశ్చితం 2 నెలలు ఎడతెగకుండా ఉపవాసాలుండటం లేదా 60 మంది పేదలకు భోజనం పెట్టడం.)
- ⊗ ఎతేకాఫ్ పాటిస్తున్నప్పుడు సంభోగం జరపటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ పగలైనా, రాత్రైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా హస్తప్రయోగం చేసుకోవటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ అబద్ధాలు చెప్పటం, తప్పుడు సాక్ష్యం ఇవ్వటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ ఉపవాసంలో కామోద్రేకం కలిగే విధంగా భార్యభర్తలు సరస సల్లాపాలాడటం- **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ ఉపవాస సమయంలో అసభ్యకరంగా మాట్లాడటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ సినిమాలు, టీవీలలోని అశ్లీల దృశ్యాలను చూస్తూ కాలాన్ని వృధా చేయటం - **ఘోరమైన పాపం**
- ⊗ సహారీ భోజనం చేయకుండానే ఉపవాసముండటం - **మంచిది కాదు**
- ⊗ సమయం అవ్వగానే ఇష్టానా చేయకుండా ఆలస్యం చేయటం - **తగదు**
- ⊗ ఇష్టానా సమయంలో కబుర్లు చెప్పకుంటూ గడపటం - **తగదు**
- ⊗ నిరుపయోగమైన సంభాషణలలో లేక వీడియో గేంలు ఆడుతూ కాలక్షేపం చేయటం - **తగదు**
- ⊗ అనవసరపు వంటపనులలో, విందులు - వినోదాలలో సమయం గడపటం - **తగదు**

## 2. తప్పని సరిగా చేయవలసిన పనులు Obligatory or Fard / Waajib acts

ఈ పనులు చేసినట్లైతే అల్లాహ్ ఆదేశాన్ని ఆచరించిన వారవుతారు.

- ✓ చేసిన పాపాలకు పశ్చాత్తాపం చెందుతూ, తమను క్షమించమని అపార కృపాశీలుడైన అల్లాహ్ ను ఎక్కువగా వేడుకోవలెను.
- ✓ మరణించిన మన పూర్వికుల తప్పలను, పాపాలను క్షమించమని, వారిని కఠినాతికఠినమైన సమాధి శిక్షల నుండి మరియు నరకయాతనల నుండి కాపాడమని, వారికి స్వర్గలోకంలో ఉన్నత స్థానం ప్రసాదించమని అల్లాహ్ ను వేడుకోవలెను.
- ✓ యోగ్యులైన వారందరూ పూర్తి రమదాన్ నెలంతా ఉపవాసాలుండ వలెను - తప్పనిసరి
- ✓ మగవారు ఫరజ్ నమాజులను మస్జిద్ లో జమాత్ తో పూర్తి చేయటం - తప్పని సరి
- ✓ స్త్రీలు సమయం కాగానే ఆలస్యం చేయక ఫరజ్ నమాజులను పూర్తి చేయటం - తప్పని సరి
- ✓ సహరీ భోజనం చేయటం. వీలులేకపోతే కనీసం మంచినీళ్ళైనా త్రాగటం - మంచిది
- ✓ ప్రతి ఒక్కరూ దివ్యఖుర్ఆన్ పఠించటానికి, వినటానికి, ఆ దివ్యజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి, ఆచరణలో పెట్టి విధంగా జీవితాన్ని మలచుకోవటానికి ప్రయత్నించవలెను.
- ✓ అల్లాహ్ ఇష్టపడే విధంగా రాత్రిపగలు గడపుతూ, మంచి అలవాట్లు అలవర్చుకోవలెను.
- ✓ రమదాన్ నెలలో తెలిసో తెలియకో జరిగే చిన్న చిన్న పొరపాట్ల ప్రాయశ్చితం చేసుకోవటానికి ఇవ్వబడిన అవకాశమే జకాతుల్ ఫితర్ దానం. కాబట్టి దీనిని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. దీనిని పండగ నమాజ్ కంటే ముందే నిరుపేదలకు చెల్లించవలెను. ఒకవేళ ఆలస్యం చేసి, పండగ నమాజు తర్వాత చెల్లిస్తే అది మామూలు దానంగా మారిపోయి, ప్రత్యేక శుభాలను ప్రసాదించే అంటే ఉపవాసాలలో జరిగిన తప్పలకు ప్రాయశ్చితంగా మారే అవకాశాన్ని జకాతుల్ ఫిత్ర్ కోల్పోతుంది.

## 3. ఎక్కువ పుణ్యాలు లభించగల పనులు Voluntary acts or Sunnah / Nafil acts

ఈ పనులు ఆచరిస్తే ఎక్కువ పుణ్యాలు లభిస్తాయి, పాపాలను క్షమింప జేసుకోవటానికి మంచి అవకాశం. అల్లాహ్ అనుగ్రహం పొందటానికి ఇదొక గొప్ప అవకాశం.

- ☑ రమదాన్ నెలలో పూర్తిగా ఆరాధనలు చేసుకోవటానికి వీలుగా తమకు లభించే సెలవులను ఈ నెలలో ఉపయోగించుకోవటం మంచిది.
- ☑ తమ దగ్గర పనిచేసే వారికి ఉపవాసాలుండటానికి వీలుగా పని తగ్గించి, సౌకర్యాలు కలుగజేసినందుకు అధికారులకు, వ్యాపారవేత్తలకు, ఇంకా ఉత్తమమైన స్థానాలలో ఉన్నవారికి కూడా పుణ్యాలు లభించును.
- ☑ అవకాశముంటే ఉవ్రా చేసి, ఎక్కువ పుణ్యాలు పొందటానికి ప్రయత్నించవలెను.
- ☑ ఎవరైనా కారణం లేకుండా తిట్టినా, దుర్భాషలాడినా, అవమాన పరచినా కూడా సహనంతో ఓర్పు వహించవలెను. ఎట్టి పరిస్థితులలోను తిరిగి జవాబు ఇవ్వరాదు.

- ☑ జకాత్ చెల్లింపులు పూర్తిచేయటానికి మంచి సమయం.
- ☑ వీలయినంత ఎక్కువగా దానధర్మాలు చేయటానికి ప్రయత్నించవలెను. రమదాన్ నెలలో చేసే ప్రతి మంచి పనికి మిగిలిన నెలలలో కంటే 10 నుండి 700 రెట్లుఎక్కువగా పుణ్యాలు లభిస్తాయి.
- ☑ వేకువ రూముసే (రాత్రి 3వ భాగంలో) నిద్రలేచి తహజ్జుద్ (ఖియాముల్లైల్) నమాజు చేస్తూ, ఖుర్ఆన్ పఠిస్తూ, అల్లాహ్ క్షమాపణ వేడుకుంటూ సహరీ సమయం వరకు గడపవలెను.
- ☑ ఇంట్లోని మహిళలను, పిల్లలను కూడా ఖియాముల్లైల్ (అంటే రాత్రి) ఆరాధనల కోసం నిద్రలేపవలెను.
- ☑ సహరీ భోజనం చేయవలెను. ఒకవేళ ఇంట్లో తినటానికి ఏమీలేక పోతే కనీసం మంచినీళ్ళైనా త్రాగవలెను
- ☑ ప్రతి నమాజ్ సమయమైనప్పడు వదూ చేయడం వలన ఎక్కువ పుణ్యాలు లభించును.
- ☑ సున్నత్ మరియు నఫిల్ నమాజులు ఇంట్లోనే పూర్తి చేయటం వలన ఎక్కువ పుణ్యాలు లభించును
- ☑ ప్రతిసారి మస్జిద్ చేరగానే 2 రకాతుల తహయ్యతుల్ మస్జిద్ నమాజ్ పూర్తిచేయాలి.
- ☑ అజాన్ తర్వాత సున్నత్ నమాజ్ ఇంట్లోనే పూర్తిచేసి మగవారు మస్జిద్ కు వెళ్ళవలెను.
- ☑ మస్జిద్ లో 2 రకాతుల తహయ్యతుల్ మస్జిద్ నమాజ్ చదివి, దుఆలు చేసుకుంటూ ఫరజ్ నమాజ్ పిలుపు వరకు (అంటే ఇఖామత్ వరకు) వేచి చూడవలెను. జమాత్ తో ఫరజ్ నమాజ్ పూర్తిచేసి, ఖుర్ఆన్ చదువుతూనో, ధ్యానం చేసుకుంటూనో సూర్యోదయం వరకు గడిపి, ఇస్త్రాఖ్ నమాజు పూర్తిచేయటం
- ☑ జోహర్ అజాన్ అవగానే ఇంట్లోనే (ఉద్యోగులైతే ఆఫీసులో అనుమతి తీసుకుని పని చేస్తున్నచోటనే) సున్నత్ నమాజ్ పూర్తిచేసుకుని, మగవారు మస్జిద్ కు వెళ్ళవలెను. 2 రకాతుల తహయ్యతుల్ మస్జిద్ నమాజ్ పూర్తిచేసి, దుఆలు చేసుకుంటూ ఫరజ్ నమాజ్ పిలుపు వరకు (అంటే అఖామత్ వరకు) వేచి చూడవలెను. జమాత్ తో ఫరజ్ నమాజ్ పూర్తిచేసి, సున్నత్ నమాజులు పూర్తి చేసుకోవలెను. ఇంట్లో చదువుకుంటే ఎక్కువ పుణ్యాలు లభిస్తాయి. వీలయితే ఖుర్ఆన్ చదువుతూనో, ధ్యానం చేసుకుంటూనో కొంతసేపు మస్జిద్ లోనే గడవటం మంచిది.
- ☑ అసర్ నమాజ్ అజాన్ అవగానే ఇంట్లోనే (ఉద్యోగులైతే ఆఫీసులో అనుమతి తీసుకుని, పని చేస్తున్నచోటనే) సున్నత్ నమాజ్ పూర్తిచేసుకుని, మగవారు మస్జిద్ కు వెళ్ళవలెను. 2 రకాతుల తహయ్యతుల్ మస్జిద్ నమాజ్ పూర్తిచేసి, దుఆలు చేసుకుంటూ ఫరజ్ నమాజ్ పిలుపు వరకు (అంటే ఇఖామత్ వరకు) వేచి చూడవలెను. జమాత్ తో ఫరజ్ నమాజ్ పూర్తి చేసుకోవలెను. వీలయితే ఆరోజు తరావీహ్ లో చదవబోయే ఖుర్ఆన్ భాగం యొక్క అనువాదం, వివరణ (తప్పీర్) చదువుతూ లేదా దానిలోని విషయాలను ఇతరులతో పరిశోధనాత్మకంగా చర్చిస్తూ, వాటిని తమ స్వంత జీవితంలో ఆచరించటానికి ప్రయత్నం చేయవలెను. ఇంకా సమయం మిగిలుంటే ధ్యానం లేక దుఆలు చేసుకుంటూ మగ్రిబ్ సమయం వరకు మస్జిద్ లోనే గడపటం మంచిది.

☑ మగ్రిబ్ సమయం ఆసన్నం కాకముందు చేసుకనే దుఆలు తప్పక స్వీకరింపబడటానికి అవకాశం ఉన్నది. ఇంట్లోని పిల్లలు, మహిళలు ఈ మంచి సమయం అనవసరమైన వంటల తయారీలలో వేష్టు కాకుండా జాగ్రత్త పడవలెను. తయారు చేయటానికి ఎక్కవ సమయం పట్టే రుచికరమైన వంటకాల జోలికి పోవద్దు. మగ్రిబ్ నమాజ్ తర్వాత అటువంటి వంటావార్పులు చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లోని మహిళలకు కూడా రమదాన్ నెలలోని దుఆలు స్వీకరింపబడే అత్యంత ముఖ్యమైన సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి అవకాశం ఇవ్వండి. చివరి నిమిషం వరకు వంటగదిలో సమయం గడపకుండా, మగ్రిబ్ సమయానికి కనీసం 15 నిమిషాల ముందు నుండైనా వదూ చేసుకుని, ప్రశాంతంగా కూర్చోని చనిపోయిన వారి తప్పల మన్నింపుకోసం, అందరి పాపాల క్షమాపణ కోసం, వారి మోక్షం కోసం, పిల్లల మంచి భవిష్యత్తు కోసం దుఆలు చేసుకోవలెను. కన్నీటిధారలు పొంగి పొర్లేటట్లుగా దయార్థహృదయంతో అల్లాహ్ ను సత్యమైన మార్గంలో నడపమని వేడుకోవలెను. మగ్రిబ్ అజాన్ అవగానే సున్నత్ ప్రకారం ఖర్జూరపు పండ్లతో లేక మంచినీళ్ళతో ఉపవాసం వదలటం అంటే ఇష్టానీ చేయటం మంచిది. పండ్లు, ఫలాలు, పళ్ళరసాలు, అల్పాహారం తీసుకోవచ్చు. మగ్రిబ్ ఫరజ్ నమాజ్ మరియు సున్నత్ లు (సున్నత్ లు ఇంట్లో చదువుకుంటే ఎక్కువ పుణ్యాలు లభిస్తాయి) పూర్తిచేసుకుని ఇంటికి చేరుకోవలెను.

☑ బోజనం చేసి, కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకోసుకని, ఇషా నమాజ్ కోసం తయారు కావలెను.

☑ ఇషా అజాన్ కాగానే సున్నత్ నమాజ్ పూర్తి చేసుకుని, మస్జిద్ కు వెళ్ళవలెను. 2 రకాతుల తహయ్యతుల్ మస్జిద్ నమాజ్ చదివి, దుఆలు చేసుకుంటూ ఫరజ్ నమాజ్ పిలుపు వరకు (ఇఖామత్ వరకు) వేచి చూడవలెను. జమాత్ తో ఫరజ్ నమాజ్, ఆ తర్వాత సున్నత్ నమాజ్ పూర్తి చేసుకోవలెను. సమయం ఉంటే ఖుర్ఆన్ చదువుతూ లేక ధ్యానం చేసుకుంటూ తరావీహ్ నమాజ్ కోసం ఎదురు చూడవలెను.

☑ హాఫిజ్-ఎ-ఖుర్ఆన్ ఇమాం గా ఉన్న మస్జిద్ లో తరావీహ్ నమాజ్ చదవటం వలన ఖుర్ఆన్ పూర్తిగా వినగలిగే అవకాశం ఉంటుంది. తరావీహ్ నమాజ్ లో శ్రద్ధగా ఖుర్ఆన్ పఠనం వినవలెను. అసర్ నమాజ్ తర్వాత ఆరోజు చదవబోయే ఖుర్ఆన్ భాగం గురించి జరిపిన చర్చల వలన, నమాజ్ లో మనస్సు పూర్తిగా లగ్నం అవటానికి అవకాశం ఉంది. కారణం ఇమాం పఠిస్తున్న ఆయత్ లు, వాటి గురించిన విషయాలు (అసర్ తర్వాత చేసిన కృషి వలన) తేలికగా అర్థం అవటం.

☑ తరావీహ్ తర్వాత ఆ రోజు విన్న ఖుర్ఆన్ వివరణ(తఫ్సీర్)ను ఎవరైనా ఉపన్యసించటం మంచిది.

☑ తరావీహ్ తర్వాత టీ క్యాంటీనుల్లో (పాస్ షాపుల్లో) సమయం వృధా చేసుకోకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

☑ శుక్రవారం రోజున సూరయే కహాఫ్ పఠించటం వలన ఎక్కువ పుణ్యాలు లభించును.

☑ శుక్రవారం అసర్ నుండి మగ్రిబ్ వరకు దుఆలు స్వీకరింపబడటానికి అవకాశం ఉన్న సమయం కాబట్టి ప్రత్యేకించి కేవలం అల్లాహ్ ఇష్టపడే విధంగా మాత్రమే శేషజీవితం జీవించేటట్లుగా చేయమని, ఇంతవరకు సాగిపోయిన జీవితంలోని చిన్నా-పెద్దా, తెలిసీ-తెలీక చేసిన తప్పలను క్షమించమని కోరుకోవటం మంచిది.

☑ రమదాన్ నెలలోని చివరి పది రాత్రులు మొత్తం సంవత్సరంలోని రాత్రులన్నింటి కంటే చాలా గొప్పవైనవి. కారణం ఇందులోని లైలతుల్ ఖదర్ అనబడే (బేసి సంఖ్యలోని) ఒక రాత్రిలో చేసే ఆరాధనలు 1000 నెలల ఆరాధనల కంటే ఉన్నతమైనవని ఖుర్ఆన్ లోని 97 వ సూర ప్రకటిస్తున్నది. అది రమదాన్ నెలలోని 21, 23, 25, 27 లేక 29వ రాత్రులలో ఏదో ఒక రాత్రి కావచ్చు. కాబట్టి 27 వ రాత్రి మాత్రమే కాకుండా పైన పేర్కొన్న మిగిలిన రాత్రులలో కూడా వీలయినంత ఎక్కువగా ఆరాధనలు చేయవలెను.

☑ ఆఖరి పది దినాలు మగవారు (జుమా నమాజు జరిగే) మస్జిద్ లో ఎతేకాఫ్ ఉండటం రమదాన్ నెలలోని అత్యంత ప్రత్యేకమైన మరియు అతి గొప్పదైన ఆరాధనా విధానం. అన్ని రకాల ప్రజలు అంటే ధనవంతులు, సమాజంలో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నవారు, కటిక బీదవారు, అప్పల్లో మునిగి ఉన్నవారు, పాపాల్లో జీవితం గడుతున్నవారు, ఎవరైనా గాని ఎటువంటి ఖర్చు చేయవలసిన అవసం లేకుండా పాటించగల మరియు అల్లాహ్ కు ఇష్టమైన, ప్రవక్త ముహమ్మద్ శల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం చివరి వరకు వదలకుండా ప్రతి సంవత్సరం ఆచరించిన అతి గొప్ప ఆరాధనా విధానమే ఎతేకాఫ్. జీవితంలో ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి సమస్యకు బంధువుల ముందు, స్నేహితుల ముందు, పరిచయమున్న వాళ్ళముందు ప్రాధేయపడుతూ తాత్కాలికమైన పరిష్కారం వెదకటం కంటే, ఎతేకాఫ్ పాటిస్తూ, సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్ ను వేడుకోవటం ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం మరియు అల్లాహ్ తోడ్పాటు పొందగలరు. అందుకోసం ఇంత వరకు ఇష్టానుసారం గడిపిన జీవితాన్ని క్షమించమని వేడుకోవాలి, ఆర్థిక ఒత్తుడుల వలన చేయించుకున్న గర్భనిరోధక ఆపరేషన్ల వంటి ఘోరాతి ఘోరమైన పాపాలనుండి క్షమాపణలు వేడుకోవలెను. ఇక నుండైనా మిగిలిన జీవితాన్ని కేవలం అల్లాహ్ ఆజ్ఞల ప్రకారమే అంటే దివ్యఖుర్ఆన్ మరియు హదీథ్ ఆదేశాల ఆధారంగా మాత్రమే గడపటానికి దృఢ సంకల్పం చేసుకుని ముందుకడుగు వేయవలెను. పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం అల్లాహ్ ను ప్రార్థించటానికి ఏతేకాఫ్ మంచి అవకాశం కల్పిస్తున్నది. తమకు అనుకూలంగా ఉన్న మస్జిద్ లో స్త్రీల ఎతేకాఫ్ కు తగిన ఏర్పాట్లు ఉన్నట్లయితే, స్త్రీలు కూడా ఏతేకాఫ్ పాటించవచ్చు. ఏతేకాఫ్ లో ఉన్నంతకాలం సంభోగం జరప కూడదు. ఇప్పటివరకు సాగిన జీవితంలో తనకు మాత్రమే తెలిసిన తప్పొప్పులను, మంచిచెడ్డలను, పాపపుణ్యాలను నిశితంగా పరిశీలించుకుని, అల్లాహ్ ను క్షమాభిక్ష వేడుకోవటానికి ఇదొక గొప్ప అవకాశం. రాబోయే సమయాన్ని అల్లాహ్ ఇష్టపడే విధంగా జీవించాలనే దృఢసంకల్పం చేసుకోవడానికిది సువర్ణావకాశం.

☑ లైలతుల్ ఖదర్ రాత్రిలో అంటే ఆఖరి బేసి సంఖ్య రాత్రులలో ఎక్కువగా ప్రార్థించవలసిన దుఆ -

**అల్లాహుమ్మ ఇన్నక అప్పున్ తుహిబ్బుల్ అప్పు, ఫఅపు అన్ని.**

ఓ అల్లాహ్! నీవే అత్యంత క్షమా గుణం కలవాడివి, క్షమించటం ఇష్టపడే వాడివి కాబట్టి నన్ను క్షమించు.

☑ తెలిసో తెలియకో వడ్డీల చక్రవ్యూహంలో ఇరుక్కోవటం అత్యంత బాధాకరమైన విషయం. అలాంటి ఘోరమైన పాపానికి ప్రాయశ్చిత పడుతూ, క్షమాపణ వేడుకుని, మరల జీవితంలో వడ్డీలపై అప్పు తీసుకోవటం, ఇవ్వటం, మధ్యలో బాధ్యత వహించి ఇప్పించడం లేదా సాక్ష్యముండటమనే ఘోరాతి ఘోరమైన పాపపు పనులు ఆఖరి శ్వాస ఉన్నంతవరకు చేయకూడదని దృఢంగా నిశ్చయించుకొని,

ప్రస్తుతం ఇరుక్కుని ఉన్న పరిస్థితులలోనుండి బయటపడటానికి అల్లాహ్ సహాయం అర్థించటానికి ఇంతకంటే మంచి సమయం ఇంకోటి దొరక్క పోవచ్చు. అల్లాహ్ తలుచుకుంటే ఎంతటి పెద్ద సమస్యలైనా చిటికెలో పరిష్కారమైపోతాయి. కాబట్టి అటువంటి ఘోరతప్పిదాల నుండి, ఘోరపాపాల నుండి బయటపడటానికి మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నించవలెను.

☑ ఏతెకాఫ్ పాటించటానికి సంకల్పించుకున్నవారు 20వ తేదీ మగ్రిబ్ కంటే ముందుగా, నిర్ణయించుకున్న మస్జిద్ లోనికి చేరిపోయి, ఏతెకాఫ్ ప్రారంభించవలెను. షవ్వాల్ నెలవంక కనబడిన తర్వాతనే మస్జిద్ నుండి బయటకు రావలెను. రాత్రీపగలు మస్జిద్ లోనే ఉండి వీలైనంత ఎక్కువగా ప్రపంచ ప్రజల మార్గదర్శకత్వం కోసం, సుఖశాంతుల కోసం దుఆ చేయవలెను. సమస్త మానవజాతిని సత్యమార్గం వైపుకు మరలించమని, ప్రపంచంలో అరాచకం, హింస ప్రబలిస్తున్న దుష్టుల మనస్సులో జ్ఞానదీపిక వెలిగించి, వారిని కూడా సన్మార్గం వైపునకు, సత్యధర్మమైన ఇస్లాం వైపుకు మళ్ళించమని సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్ ను వేడుకోవలెను.

యా అల్లాహ్! మానవులందరికీ నీ యొక్క ఏకైకత్వపు ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకునేటట్లు చేయుగాక! అసత్యం నుండి బయటకు తీసి సత్యం వైపుకు నడిచేటట్లు చేయుగాక! సర్వలోక సృష్టికర్తవైన నీవు తెలిపిన మంచిని, పుణ్యాలను మాత్రమే మంచివిగా, పుణ్యామైనవిగా స్వీకరించేటట్లు చేయుగాక మరియు నీవు తెలిపిన చెడు, పాపాపు పనులకు దూరంగా ఉండేటట్లు చేయుగాక!