



NEW MUSLIM
ACADEMY

Pag-aayuno sa Iba't-ibang Mga Kaugalian

Ang pag-aayuno sa buwan ng Ramadan ay isa sa limang haligi ng Islam. Ito ay isang obligasyon sa may wastong pag-iisip, nasa hustong edad, at may kakayahan na mga Muslim, isang beses sa isang taon sa panahon ng buwan ng Ramadan. Gayunpaman, ang pag-aayuno ay hindi partikular sa mga Muslim. Sa loob ng libu-libong taon, ang mga tao ay nag-ayuno sa isang paraan o iba pa. Ang ilan ay nag-ayuno para sa panrelihiyong mga kadahilanan at ang iba ay nag-ayuno dahil sa mga benepisyong pangkalusugan. Si Socrates, Pilato, Aristotle, at Hippocrates lahat ay itinuturing ang pag-aayuno na isang paraan ng paggamot sa isang karamdaman.

Ang ibang mga relihiyon at mga kultura ay mayroon ding uri ng pag-aayuno. Tingnan natin ang ilan sa mga halimbawa nito mula sa ibang mga relihiyon.

Hudaismo - Yom Kippur

Ang Yom Kippur, o ang Araw ng Pagbabayad-sala, ay ang tanging araw ng pag-aayuno na itinakda sa mga Hudyo. Ito ay binanggit sa Leviticus 16:29-31. Sa pagsisimula ng Bagong Taon ng mga Hudyo, sila [ang mga Hudyo] ay nagsasagawa ng sampung araw na pagsisisi. Ito ang panahon kung saan sila ay nagmumuni-muni sa mga kasalanan ng nakalipas na taon at nagsisisi. Ang sampung araw na ito ay nagtatapos sa Yom Kippur [araw ng pagbabayad-sala]. Ang mga Hudyo ay naniniwala na sa araw na ito na ang kapalaran ng lahat ng Hudyo ay selyado para sa mga darating na taon. Dahil dito, ito ay isang taimtim na araw na kinapapalooban ng pagdadalamhati para sa nakaraang mga kasalanan at nananalangin para sa kapatawaran.

Sa Yom Kippur, ang mga Hudyo ay nag-aayuno sa loob ng 25 oras -mula sa paglubog ng araw ng nakaraan gabi hanggang sa paglubog ng araw ng sumunod na gabi. Sa mga oras na ito, sila ay hindi pinahihintulutang kumain, uminom, magtrabaho, makipagtalik, maligo, gumamit ng mga pamahid, o magsuot ng mga sapatos na yari sa balat ng hayop. Kaugalian rin ito ng maraming mga Hudyo na mag-ayuno sa gabi ng Bagong Taon. Ang araw na ito ay kilala bilang Rosh Hashanah. Maliban sa Yom Kippur, marami ring mga Hudyo ang nag-aayuno ng apat pang araw sa isang taon. Ang mga araw na ito ay sa alaala ng iba't-ibang malungkot na araw na nagpahirap sa nasyon ng mga Hudyo sa panahon ng mga taon ng kanilang pagkabiha.

Hinduismo

Sa Hinduismo, ang pag-aayuno ay ang pagtanggap sa sarili sa pisikal na mga pangangailangan ng katawan upang maging banal. Ayon sa banal na kasulatan ng Hindu, ang pag-aayuno ay nakakatulong sa katawan at sa kaluluwa na makamit ang isang maayos na pagsasama. Ito naman ay nakakatulong sa isang tao na umiwas mula sa makamundong indulhensiya [pagmamalabis] at magkaroon ng pagpipigil, kung saan nakakatulong sa isang tao na magkaroon ng maayos na pag-iisip at nagbibigay-daan para sa pang-espiritwal na kakayahan.

Sa Hinduismo, ang pag-aayuno ay itinakda sa buong araw ng Ekadasi. Ang Ekadasi ay isang Sanskrit na salita [sinaunang wika ng India] na tumutukoy sa dalawang linggo ng ika-11 araw ng lunar. Tulad nito, ang Ekadasi na mga araw ay nagaganap dalawang beses sa isang buwan. Ang mga araw na ito, lahat ng mga tao mula edad 8 hanggang 80 ay dapat mag-yuno, anuman ang kanilang uri o kasarian. Ito ay tumatagal ng 24 na oras. Sila ay dapat magsagawa ng isang buong araw na pag-aayuno. Ang mga walang kakayahang gawin ito ay maaaring magsagawa ng bahagyang araw ng pag-aayuno sa pamamagitan ng isang beses na pagkain sa tanghali o sa gabi. Ang mga masunuring tao ay umiwas mula sa mga buto ng gulay at mga butil.

Kristiyanismo - Mahal na Araw

Ayon sa Ebanghelyo ni Matthew 6:16, inutusan ni Hesus (AS) ang kanyang mga alagad na taimtim na mag-ayuno. “Kung ikaw ay mag-aayuno, lagyan mo ng langis ang iyong ulo at hugasan ang iyong mukha, para hindi halata ng mga tao na ikaw ay nag-aayuno, nguni’t sa iyong Ama lamang, na hindi nakikita, at ang iyong Ama, na nakakakita ng ginagawa ng palihim, ang magbibigay sayo ng gantimpala.” Na ang pag-aayunong ito ay tila katulad ng mga Hudyo, na may kadalian sa ilang mga paghihigpit, tulad ng paggamit ng mga pamahid tulad ng nabanggit sa itaas.

Gayunpaman, ang mga Kristiyano sa kasalukuyan ay nag-aayuno sa pamamagitan ng pag-iwas sa ilang uri ng mga pagkain o isang pagkain na taliwas sa kumpletong pag-iwas sa lahat ng pagkain at inumin. Ang pag-aayunong ito sa kasalukuyan ay tinawag na Mahal na Araw.

Ang Mahal na Araw ay isinasagawa ng mga Romanong Katoliko, mga Anglikano, at ilan pang mga Kristiyano. Ito ay isang apatnapung araw na panahon ng pag-aayuno na sinadya upang tularan ang pag-aayuno ni Hesus (AS) sa kasukalan ng Hudeya. Ito ay karaniwang nagsisimula 40 araw bago ang Pasko ng Pagkabuhay at ang eksaktong petsa ay nag-iiba depende sa denominasyon.



Ang pangunahing sangkap ng pag-aayuno sa panahon ng Mahal na Araw ay pag-iwas. Para sa ilan ito ay ay tumutukoy sa karne, para sa iba ito ay maaaring paghihigpit sa sarili sa isang pagkain lamang sa isang araw. Ang ilan ay umiiwas din mula sa ilang uri ng mga pagkain tulad ng mga itlog at mga produkto mula sa gatas, o mga asukal at mga matatamis. Ayon sa kaugalian, ang mga Kristiyano ay umiiwas din mula sa pakikipagtalik sa panahon ng Mahal na Araw, nguni't ito ngayon ay naging higit na isang boluntaryong pamimilian.

Veganismo/ Hindi Pagkain ng Isda o Karne at Patigil-tigil na Pag-aayuno

Ang Veganismo [hindi pagkain ng karne] ay isang pilosopiya at paraan ng pamumuhay na naglalayong ibukod - hangga't maaari at magagawa - ang lahat ng uri ng pagsasamantala at kalupitan sa mga hayop para sa pagkain, pananamit o anumang iba pang kadahilanan; at sa pamamagitan ng pagpapalawig, pagsulong ng kaunlaran at paggamit ng walang halong hayop na mga alternatibo para sa kapakinabangan ng mga hayop, mga tao at ng kapaligiran.

sa mga tuntunin ng pagdidiyeta, ito ay nagsasaad ng kasanayan sa pag-iwas mula sa lahat ng mga produktong nakukuha ng buo o bahagi mula sa mga hayop.

Ang kaugalian ng pagkain ng karne o isda [Vegetarianismo] ay isang kasanayan sa pag-iwas mula sa pagkain ng karne [karne ng baka o tupa, manok, lamang-dagat, mga insekto, at laman ng anumang iba pang hayop]. Maaaring kabilang dito ang pag-iwas sa pagkain ng lahat ng mga produkto ng kinatay na hayop.



Ang patigil-tigil na pag-aayuno [Intermitente] ay nakatuon kung kelan kakain ang isang tao. Ang pinakamahusay na paraan sa pagpapaliwanag nito ay na ito ay pag-aayuno, o hindi pagkain sa isang takdang bilang ng oras, pinahihintulutan ang katawan na madaling tunawin ang taba, bago putulin ang pag-aayuno sa pamamagitan ng pagkain.

Ang 16:8 pamimilian ay ang pina-pangkaraniwang pag-aayuno na pinipili ng mga tao. Sa pamimiliang ito, ang isang tao ay kumakain sa loob ng 8 oras sa isang araw at nag-aayuno sa loob ng 16 na tuloy-tuloy na oras. Gayunpaman, para sa mga baguhan, sila ay maaaring magsimula ng pag-aayuno sa loob ng 12 oras sa isang araw , at gawin ang 16 na oras na pag-aayuno.



Ang Pag-aayuno sa Islam

Sa Islam, ang mga Muslim ay nag-aayuno upang mapalapit sa Allah at tuparin ang isa isa pangunahing haligi ng relihiyon ng Islam. Isinasakripisyo nila ang ilan sa kanilang mga pinahihintulutang pangangailangan at pagnanasa para sa kapakanan ng Allah [Nag-iisang Diyos], bilang isang simbolo ng pagtalima at pagsunod sa Allah. Ang pag-aayuno ay nagtuturo sa mga Muslim na magkaroon ng takot sa Allah at alalahanin na alam ng Allah ang lahat ng kanilang ginagawa. Mas madali sa isang tao na magtago sa mga tao at pagkain at inumin, pagkatapos ay magpanggap na nag-aayuno. Gayunpaman, hindi ito ginagawa ng mga Muslim, alam na nakikita at naririnig lahat ng Allah.

Ang pag-aayuno ay tumutulong sa isang tao na sanayin ang kanyang sarili na umiwas sa mga kasalanan at pagsuway sa Allah. Binigyang-diin sa Islam na hindi lamang pisikal na pag-iwas sa uri ng pagkain, inumin at pakikipagtalik, gayundin sa espiritwal na pag-iwas mula sa masamang mga pag-uugali. Ito ang dahilan kung bakit ang pagkontrol sa init ng ulo at galit, pag-iwas sa pagsisinungaling, paninirang-puri, at mga maling panunumpa ay bahagi lahat ng pag-aayuno para sa mga Muslim.

