

روزه در ادیان ابراهیمی

قرآن عظیم الشان میفرماید: « یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام علی الذین من قبلکم » « ای کسانی که ایمان آورده اید روزه بر شما فرض گردانیده شده، چنانکه فرض کرده شده بر کسانی که قبل از شما بودند. » (سوره بقره: آیه متبرکه - ۱۸۳).

در حکمت فرضیت روزه آمده است که: روزه از قدیم الزمان بین انسانها مروج بوده، اگر داستان انسانها و تاریخ آن در ادبیات و قصص مصریان قدیم، چینی ها، یونانی ها مورد مطالعه قرار داده شود، بوضاحت تام در خواهیم یافت که روزه با تفاوت های روزه فعلی مسلمانان در بین انسانها وجود داشته در آن زمان مثلاً روزه های یک روزه یک هفته ای و یا روزه که روزه داران از خوردن برخی از خوراک باب منع بودند. از جمله خوردن گوشت و یا غیره ماکولات، طوریکه مظاهر این روزه در عصر کنونی در کشورهای اروپایی و برخی از کشورهای آسیایی و پیروان سایر مذاهب از جمله در مذهب کاتولیک ها و پروتستان های دین مسیحیت را مشاهده کرد. قرآن مجید شهادت میدهد که روزه در تمام ادیان آسمانی فرض بوده و در نظام عبادت هر امتی حیثیت بخش لازمی را داشته است طوریکه این مفهوم در آیه متبرکه بصورت واضح معلوم میشود:

«کما کتب علی الذین من قبلکم» (بقره ۱۸۳) (طوریکه فرض گردانیده شده بود بر کسانی که پیش از شما بودند). در تاریخ اسلامی آمده است: زمانیکه حضرت محمد (ص) به مدینه منوره هجرت کرد، ملاحظه کرد که در اندیاز برخی از مردمان در روز عاشورا روزه می گرفتند، مسلمانان با آنحضرت (ص) مراجعه نموده و در مورد خواستار هدایت و برخورد در مورد این روز، گردیدند. مؤرخین مینویسند که: آنحضرت (ص) خود در این روز، روزه گرفت و به مسلمانان هدایت فرمود: تا این روز را روزه بگیرند.

در صحیح بخاری از ابن عمر (رض) نقل شده است: « صام النبی (ص) عاشوراء و امر بصیامه فلما فرض رمضان ترک » و نیز در صحیح بخاری از عایشه (رض) نقل شده است که: رسول خدا به روزه روز عاشورا امر کرد تا هنگامی که روزه ماه رمضان واجب شد. آنگاه فرمود: "هر کس می خواهد روز عاشورا را روزه بگیرد و هر کسی می خواهد افطار کند." شخص آنحضرت (ص) قبل از فرضیت ماه مبارک رمضان - روزه می گرفت. و به این عبادت آشنایی داشت.

پیامبر اکرم محمد (ص) فرموده اند: « اذا دخل رمضان فتحت ابواب السماء و فی روایه فتحت ابواب الجنة و غلقت ابواب جهنم و سلسلت الشیاطین و فی روایه فتحت ابواب الرحمة » (چون ماه مبارک رمضان داخل شود، در های آسمان باز میشود. در روایت دیگری آمده است که در های بهشت گشوده می شود و در های دوزخ بسته و شیاطین در زنجیر کرده می شوند. و در روایتی آمده است که در های رحمت باز می شود).

بنابراین به استناد حکم پروردگار و عمل پیامبر اسلام در روز عاشورا مبین این حقیقت است که عبادت روزه، با تفاوت کیفیت و کمیت در ادیان گذشته هم وجود داشته و پیروان سایر ادیان با این عبادت آشنا بودند.

همچنان قابل تذکر است نه تنها مسلمانان، بلکه پیروان سایر ادیان ابراهیمی مانند یهودیان و مسیحیان با عبادت روزه آشنا بودند.

روزه همچنان در ادیان غیر آسمانی نیز وجود داشته و عبادت روزه و ریاضت های جسمی را برای تربیت جسم و روح پیروان خود ضروری می دانند.

بنا بر تحقیقاتی که توسط علماء صورت گرفته است، این حقیقت را به اثبات رسانیده اند که پیروان، ادیان گوناگون طی قرون متمادی، هر یک راه و روش خاصی را برای ارتقای روحی و روانی بر پیروان خود انتخاب نموده اند. نقطه قابل توجه اینست که در ادیان مختلف تعداد روزه های روزه و کیفیت روزه نیز متفاوت میباشد. ولی اصل حکم روزه برای تهذیب نفس و ایجاد طهارت و پاکی معنوی و رفع رنج و بلا در ادیان وجود دارد.

برخی از انبیاء و انسان های صالح در موارد خاصی روزه می گرفتند که از این جمله حضرت مریم پس از دنیا آوردن حضرت عیسی (ع) به فرمان خداوند در بازگشت به اورشلیم روزه گرفت و حضرت عیسی (ع) در گهواره با مردم سخن گفت و حضرت زکریای پیامبر نیز پس از دریافت بشارت تولد حضرت یحیی (ع) به فرمان خداوند سه روز روزه ی گرفت

حضرت داوود (ع) برای استجابیت دعای خود درباره ی شفای یک کودک به فرمان خدا یک روز روزه به معنای پرهیز از خوردن و آشامیدن گرفت؛ حضرت عیسی(ع)، حضرت موسی (ع) ، حضرت یونس (ع) و حضرت ایوب علیه السلام نیز روزه می گرفتند.

روزه در دین یهودیت:

در دین یهودیت سه راه متعارف برای تقرب به ذات پروردگار و کسب رحمت او وجود دارد که عبارتند از روزه، دعا و صدقه - بر این اساس در یهودیت هدف از روزه داشتن نزدیکی به پروردگار است و در این میان روزه یوم کیپور یکی از مهمترین و بزرگترین روزه ها در دین یهودیت بشمار میرود .

همچنان روزه یوم کیپور یا روزه توبه مهمترین واقعه دینی و مذهبی یهودیان در طول سال بشمار میرود؛ این روز را همه یهودان از لحاظ دینی مقدس می شمارند، زیرا به عقیده یهودان، در این روز گناهان انسان بخشیده می شوند. همانطوریکه که گفته شد ، یهودی ها در یوم کیپور (YOM KIPPUR) روزه می گیرند. همچنان یوم کیپور روز رخصتی مذهبی یهودیان بوده، و این روز در ماه سپتامبر یا ماه اکتبر تصادف می کند، در این روز یهودیان به کنیسه ها میروند و طی عبادت خاصی به ، دعای صبر می پردازند . یهودان روزه این روز را، روز کفاره هم مسمی نموده اند .

همچنان یهودان در سایر روزه های واجب دین یهود به مناسبت های مختلف تاریخی و بلایایی که بر قوم آن ها نازل شده است - روزه گرفته می شود، مانند روزه استر که چون در زمان خشایار شاه، یعنی حدود ۲۳۰۰ سال پیش عده ای نقشه قتل عام یهودیان را کشیدند و یهودیان به رهبری یکی از پیامبران خود توبه کردند لذا به یاد بود این اتفاق روزه استر وضع شده روزه استر مثل روزه مسلمانان از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب ادامه می یابد .

یهودان در طول سال شش روز دیگر را نیز روزه می گیرند که ” TISHA B'AV ” (نهم آوریل، روزی که معبد یهودیان در آن روز تخریب شد) از آن جمله است.

در «یوم کیپور» و ” TISHA B'AV ” خوردن و نوشیدن از زمان غروب آفتاب تا غروب بعدی به مدت ۲۴ ساعت ممنوع است، در حالی که در سایر ایام روزها، این محدودیت از طلوع آفتاب تا غروب آفتاب میباشد .

اگر فلسفه و حکمت روزه دین یهودیت مورد مطالعه قرار گیرد، بوضاحت تام در خواهیم یافت که یهودیان میخواهند به انجام این روزه، استغفار از گناهان کنند و در ضمن درخواست و حاجت خاصی از پروردگار خویش بعمل آرند .

در کتب تاریخ آمده که قوم یهود معمولاً در موقعی که میخواستند اظهار عجز و تواضع در حضور خدا نمایند روزه می گرفتند ، آنها با گرفتن روزه میخواستند از یک طرف به گناهان خود اعتراف نمایند ، و از جانب دیگر یهودان میخواهند به گرفتن روزه و توبه رضای پروردگار را تحصیل نمایند. (داوود ۲۰:۲۶).

در تاریخ آمده است که یهودان ، مخصوصاً در مواقع مصیبت عام هم روزه می گرفتند ، و طبق عادت یهودان در این روزه مصیبت ، اطفال شیر خور ، جوانان ، موسفیدان ، زنان و حتی حیوانات را نیز از چراگاه ها منع میکردند. (یونیل ۲: ۱۶) .

در عهد قدیم کتاب یهودان، از روزه گرفتن فردی، مانند روزه داشتن داود، عزرا، الیاس، دانیال و تعداد کثیری از شخصیت های دینی ذکری بعمل آمده است. این امر بیانگر یک ارب دینی کاملاً متداول برای نیل به هدف مورد نظر در میان یهودیان بوده است.

بطور مثال به برخی از روایات از کتاب عهد قدیم در اینجا اشاره مینمایم :

«... پس داود برای (سلامت) طفل از خدا استدعا کرد و داود روزه گرفت و داخل شده تمامی شب را بر روی زمین خوابید». (دوم سموئیل باب ۱۲/۱۵)

« و در روز بیست و چهارم این ماه بنی اسرائیل روزه دار و پلاس در بر و خاک بر سر جمع شدند». (نحمیا باب ۱/۹)

در تورات برای اولین بار دستور تعنیت (روزه) برای روز کیپور (بخشش گناهان) در دهم ماه تیشری ذکر شده ولی روزه های دیگر تاریخ یهود با یادبود اتفاقاتی که در مسیر خرابی بت بیت المقدس (همیقداش) روی داد، مناسبت پیدا می کنند.

نقطه قابل توجه در کتاب مقدس یهودان بخصوص در عهد قدیم (کتاب مقدس) اینست که به هیچ وجه اشاره ای به دوران قبل از حضرت موسی علیه السلام نشده است که آیا قبل از حضرت موسی علیه السلام ، روزه بطور صحیح معمول بوده، و یا خیر ؟ همچنین در تورات بطور صریح از فرضیت روزه بر یهودان تصریحی صریحی بعمل نیا مده است . ولی عبارتی در کتاب مقدس یهودان بملاحظه می خورد که روزه داران را مورد ستایش قرار داده است .

روزه های مهم یهودیان عبارت است از:

۱- یوم کیپور بزرگترین روزه یهودیان است که با نامهایی چون یوم اذیر یعنی جلیل و باعزت، یوم مقادوش یعنی روز مقدس و یوم عاشورا هم مسمی میباشد .

- ۲- روزه ۱۰ طوت آغاز محاصره اورشلیم توسط بخت النصر.
- ۳- روزه ۱۷ تموز خرابی دیوار اورشلیم و توقف قربانی و فتح اورشلیم توسط تیپس سردار رومی.
- ۴- روزه ۹ آو خرابی دوباره بیت همیقداش و یادآوری مصیبت ویرانی بیت المقدس.
- ۵- روزه ۳ تیشری سقوط یهود و کشته شدن جدلیا حاکم یهودا.
- هاگس در کتاب قاموس مقدس می‌نویسد: روزه کفاره روزه مهم سالیانه‌ای است که آرامی و استراحت و روزه دهم ماه تیشری یعنی پنج روز قبل از عید خیمه‌ها نگاه می‌دارند.

فلسفه روزه در دین یهود:

در کتاب عهد قدیم در مورد حکمت و فلسفه روزه آمده است که: روزه هدف نیست بلکه وسیله‌ای است که از طریق آن انسان قادر است از گناهی که مرتکب شده است اظهار ندامت و توبه کند و قلب خود را برای پروردگار متواضع گرداند و با تغییر در رفتار و عمل خود توبه حقیقی از گناهان را متجلی سازد.

تعنیت (روزه) در دین یهود اهداف خاصی از جمله توبه، طلب بخشش و یادآوری سوگاری را در پی دارد.

از نگاه دین یهود صوم تنها به معنی پرهیز از خوردن و آشامیدن نیست بلکه خودداری از لذایذ جسمانی هم در آن شامل است.

کتاب مقدس یهودیان بر این مطلب تأکید دارد که روزه داشتن بدون توبه‌ای صمیمی و حقیقی بی‌ارزش و بی‌محتواست و صرف توجه به ظواهر روزه کارساز نیست.

- همچنان قوم یهود در موارد مختلفی مبادرت به روزه گرفتن میکردند که از جمله آنها موارد زیر می‌باشد:
- ۱- بر سرلطف آوردن خداوند به منظور پیشگیری پایان بخشیدن به یک مصیبت الهی.
 - ۲- هنگامی که یک تهدید یا حمله از سوی دشمنان و یا مصیبت طبیعی متوجه می‌شد به روزه عمومی رو می‌آوردند.
 - ۳- روزه داشتن به منظور کسب آمادگی برای قبول امری خطیر یا ملاقات با ارواح مردگان.

آداب و رسوم روزه‌داری:

در دین یهود دختران از سن ۱۲ سالگی و پسران در ۱۳ سالگی موظف به گرفتن روزه می‌شوند و مریضان و زنان حامل و شیرده از روزه گرفتن معاف هستند.

برخی از عادات یهودان در ایام روزه:

- ۱- بیرون آوردن تورات از جایگاه بدون پوشش اصلی.
- ۲- قرائت تورات، خواندن دعا و اعتراف به گناه.
- ۳- زیارت قبور.
- ۴- نواختن شوفار.
- ۵- خوابیدن روی زمین.
- ۶- خودداری از صحبت کردن و شنیدن موسیقی.

روزه در دین مسیحیت:

در انجیل کتاب مقدس مسیحیان (متی، لوقا، پولس، مرقس) روزه گرفتن را عامل پایداری و سبب استواری، پاک سازی و ریاضت روح معرفی داشته است.

روزه مشهور مسیحیان:

روزه در دین مسیحیت بر خلاف دین یهود، در زمان و بر اساس قوانین مذهبی انجام نمی‌شود و پیروان این دین آزادند تا در هر زمان به طور انفرادی یا دسته جمعی برای یک روز یا روزهای متعدد روزه بگیرند. مسیحیان هدف از روزه داشتن را در تواضع و وسیله تقرب بخدا و طلب هدایت از پروردگار می‌دانند. مسیحیان اعتقاد دارند که در گرفتن روزه انسان از خود خواهی نجات می‌یابد، و انسان بوسیله روزه به مرحله خود گذشتگی میرساند.

روزه و روزه‌داری در دین مسیحیت:

تاریخ روزه‌داری در دین مسیحیت به قبل از قرن هشتم میرسد، روزه در تقویم کلیسا هم ثبت شده و جزو آداب فقهی مسیحیان به شمار می‌رود.

در انجیل آمده که: **آنگاه عیسی به قوت روح به پایان برده شد تا ابلیس او را امتحان کند، پس چهل شبانه روز روزه داشته و نهایتاً گرسنه گردید.**

در انجیل به فرضیت روزه حکم شده، و روزه دار را مورد ستایش قرار داده، و او را از ریا برحذر داشته است. در سنت یهودیها روزه تا زمان حضرت عیسی - به اشکال مختلفی - یعنی پرهیز از خوراک، پرهیز از سخن و... رایج بوده و پس از او هم میان حواریان و مبلغین اش در مناطق مختلف جهان رایج بود. و روزه داران را پیروان حواریون و رسولان پیام عیسی علیه السلام مسمی نموده اند.

از کتب یهودان این امر بوضاحت تام به اثبات میرسد که: **حضرت عیسی علیه السلام به امر روزه عملاً و قولاً توجه داشته و شاگردانش نیز پس از وی به موضوع روزه توجه خاصی نموده اند.** جیمز هاگس در این باب

می‌گوید: حیات حواریون و مومنین- (مسیحی) ایام گذشته ، عمری مملو از افکار، لذت و زحمات بی‌شمار و روزه‌داری بود .

حضرت عیسی (ع) حتی پیش از رسالتش، همچون یک یهودی، ایام روزه داری در دین یهود مثل روزه یوم کیپور را جداً مراعات می‌کرده و به نظر برخی ، او تنها اصول را بیان کرده و وضع قوانین را به عهده کلیسا نهاده است. چند نکته که در دین مسیحیت حائز اهمیت است، اینست که اولاً در مسیحیت دومفهوم در مورد روزه موجود میباشد ، یکی مفهوم (روزه) و دومی مفهوم (پرهیز) که در هر یکی از این مفاهیم تفاوتی وجود دارد. به این معنی که : در ایامی که باید پرهیز را رعایت کرد، تنها از مصرف گوشت پرهیز می‌کنند ولی در ایام رعایت روزه همراه با پرهیز بدین مفهوم است که مصرف ماکولات از جمله خوردن گوشت و تعدادی از خوراکی‌ها باقی‌مانده می‌یابد. دوماً یکی از روزهای مهم در مسیحیت روز عید پاک یا the easter day است که به مناسبت - به زعم شان - قیام عیسی از قبر مورد احترام قرار می‌گیرد. هفته پیش از این روز «هفته مقدس» گفته میشود که در تعیین بسیاری از روزه‌ها هم نقش مهمی دارد.

فلسفه روزه در مسیحیت:

برخی از علما بدین امر معتقد اند که: حکمت و فلسفه روزه در دین مسیحیت، دعا و سالی برای مقابله با وسوس شیطنی است و روزه حقیقی آنست که هیچ بدی مرتکب نشوی و با قلبی خالص خود را وقف خدمت به پروردگار کنی . مسیحیان معتقدند که روزه نباید صرف بصورت ظاهری باشد بلکه روزه باید از مفهوم باطنی و معنوی نیز برخوردار باشد. روزه داران باید با فروتنی به خدا تقرب جویند و هدایتهای او را بطلبند. همچنین در کتاب اشعیا ۵۸، آیات ۶-۹ در این باره چنین آمده که : « مگر روزه ای که من می‌پسندم این نیست که بندهای شرارت را بگشایید و گره‌های یوغ را بازکنید و مظلومان را آزاد سازید و هر یوغ را بشکنید؟ مگر این نیست که نان خود را بین گرسنگان تقسیم کنی و فقیران رانده شده را به خانه آوری و چون برهنه را بپوشانی و ... آنگاه دعا خواهی کرد و خداوند توبه را اجابت خواهد فرمود و استغاثه خواهی نمود و او خواهد گفت که اینک حاضر هستم» . روزه مسیحی به منظور صواب و ریاضت و یا بدست آوردن رضایت پروردگار و نجات از گناه بجا آورده نمی‌شود زیرا آنان معتقدند با ریخته شدن خون مسیح بر صلیب و مرگ و دفن و قیام او از مردگان نجات از گناه و طریق راه یافتن انسان به حضور خدا مهیا گردیده است.

دلایل روزه گرفتن مسیحیان :

علما برخی از دلایل روزه گرفتن مسیحیان را به شرح ذیل معرفی داشته اند :

- ۱- اینکه دل در حضور خدا نرم و فروتن شود .
 - ۲- مسیحیان به صدا و هدایت حضور خدا حساس باشند.
 - ۳- نفس سرکش ضعیف و سرکوب باشد.
 - ۴- پرستش و دعای مسیحی قوی‌تر و موثرتر باشد.
- همانطوریکه که گفته شد : روزه در مسیحیت جامع احکام مذهبی نیست به همین دلیل روزه مسیحی در زمان و تحت قوانین خاصی نیست، آنها آزادند در هر زمان و با هدایت روح خدا بطور فردی و جمعی برای یک یا چند روز و حتی برای چند ساعت روزه بگیرند.

روزه‌های مهم مسیحیان عبارت است از:

- ۱- روزه روز جمعه قبل از عید پاک که در قرن دوم متداول بود.
 - ۲- روزه غیرکامل دوشنبه تا پنجشنبه هفته مقدس
 - ۳- روزه چهل روز قبل از عید پاک
 - ۴- روزه چهل روز قبل از هفته مقدس
 - ۵- روزه چهارشنبه و جمعه هر هفته؛ به مناسبت روز توطئه یهودیان برای دستگیری عیسی و روز جمعه بدلیل به صلیب کشیدن عیسی
 - ۶- روزه‌های فصلی
 - ۷- روزه، بعنوان کفاره گناهان
- روزه روزهای یکشنبه روز عید پاک، روزه در روز نیطیکاست- بدان سبب که روز جشن و شادمانی است- ممنوع است.

روزه در فرقه‌های دیگری مسیحی از جمله کاتولیک، ارتدوکس و پروتستان هم وجود داشته و هر یکی از این فرقه‌ها روز خاصی خویش را برای گرفتن روزه تعیین نموده که مشهورترین این روزه در فرقه‌های سه‌گانه عبارتند از : روزه در بین پیروان فرقه کاتولیک:

کاتولیک‌ها در روزه‌های چهارشنبه خاکستر «ASH WEDNESDAY» (اولین روز ایام در مسیحیان) و جمعه‌های ایام روزه «LENT» و جمعه پاک «FRIDAY GOOD» روزه می‌گیرند و از خوردن گوشت خودداری می‌کنند. کاتولیک‌ها

قرن‌های متمادی از خوردن این ماده غذایی در تمام جمعه‌ها منع شده بودند، اما از اواسط دهه ۱۹۶۰ خودداری از مصرف گوشت در جمعه‌های خارج از ایام روزه، به نظر محلی و شخصی افراد واگذار شد.

در روز چهارشنبه خاکستر و جمعه پاک، خوردن دو وعده غذایی کوچک و یک وعده غذایی عادی جایز است، اما خوردن گوشت ممنوع است. در سایر جمعه‌های ایام روزه نیز مصرف هر نوع گوشتی حرام است. برای روزه‌های اختیاری در روزهای جمعه، برخی افراد به جای خودداری از غذا خوردن، ریاضت دیگری را برای تقرب در نظر می‌گیرند یا نماز مخصوصی را می‌خوانند.

هدف از این روزه کنترل هواهای نفسانی و ریاضت کشیدن برای بخشایش گناهان و همدردی با فقراست.

روزه در بین فرقه ارتدوکس شرقی :

در این فرقه، دوره‌های متعددی برای روزه وجود دارد که شامل ایام روزه «LENT»، روزه‌های رسولان «APOSTELS»، روزه آسودن یا دورماسیون «DORMITION»، روزه تولد مسیح «NATIVITY» و روزه‌های دیگر است. هر چهارشنبه و جمعه، روزه‌های روزه به شمار می‌آیند به غیر از آنهایی که در هفته‌های خالی از روزه واقع میشوند.

در روزه این آیین به طور کلی مصرف گوشت، لبنیات و تخم مرغ ممنوع است. ماهی در برخی روزهای روزه ممنوع است و در بعضی روزها مجاز.

ارتدوکس‌ها باین دلیل روزه می‌گیرند که معتقدند پرهیز از شکم پروری، رحمت خدا را برای آنها به ارمغان می‌آورد.

روزه در بین پیروان فرقه پروتستان:

روزه در این آیین، قانون جامعی ندارد، بلکه به انتخاب و صلاحیت افراد، کلیساها، مؤسسات یا انجمن‌هاست. برخی از افراد کلاً از مصرف غذا و نوشیدنی امتناع می‌کنند؛ بعضی دیگر فقط آب یا آب میوه می‌نوشند؛ یا اینکه فقط غذاهای مشخصی را می‌خورند و از غذاهای خاصی امتناع می‌کنند و با هر وسوسه‌ای مقابله می‌کنند.

هدف از روزه در این آیین، تقویت روح یا به کرسی نشاندن یک سخن حق در جامعه مدنی یا سیاسی است.

روزه در آدیان غیر ابرهیمی:

روزه نه تنها در آدیان ابرهیمی بلکه در آدیان زمینی نیز وجود داشته است. بطور مثال: بوداییان و زرتشتی‌ها فقط بطور مستحبی روزه می‌گیرند و در دین بت پرستی روزه گرفتن (پرهیز از خوردن و آشامیدن) با هدف تطهیر از گناه و انجام مناجات و تضرع در برابر بت انجام شده است.

بوداییان روزه دار نیز به مدت یک شبانه روز از خوردن غذا منع می‌شدند اما خوردن کمی شیر و آب روزه‌ی آنها را باطل نمی‌کرد.

در تعلیمات دین زردشت آمده است که مهم‌ترین روزه آن است که انسان دارای اندیشه، احساس و عاطفه‌ای پا و مهربان باشد و پیروان زردشت در روزهای اول ماه بقصد روزه از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند و اگر کسی بمرید نیز به احترام جان باخته تا سه روز گوشت نمی‌خورد.

هندوئیسم و نوعی از روزه داری:

دین هندوئیسم ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد، از تمدن دره ایندوس برخاسته است. هندوئیسم دین خدایان است که اساس آن اعتقاد بر یگانگی هر چیز است. هندوها معتقدند که: هدف از زندگی اینست که ما درک کنیم بخشی از خدا هستیم که میتوانیم این سطح حیات را ترک کرده و به خدا بازگردیم. این آگاهی حقیقی فقط با ورود به چرخه تولد، مرگ و زندگی که سمسره خوانده می‌شود امکان پذیر است.

موفقیت هرکس در این راه با مقدار اعمال خوب و بدش ارزیابی شده و تعیین‌کننده تناسخ بعدی اوست. خدمت به دیگران و قربانی کردن، موجب ارتقاء درجه و تولد دوباره فرد در درجه بالاتر می‌شود و انجام اعمال بد، او را به سطح پایین‌تر یا حتی به سطح یک حیوان تنزل می‌دهد.

هندوها معمولاً در روزهای ماه جدید و جشن‌هایی مانند SHIVRATRI، DURGA PUJA و SARASWATI PUJA روزه می‌گیرند. زنان شمال هند در روز KARVA CHAOUTH هم روزه می‌گیرند.

نحوه روزه بستگی به خود فرد دارد. ممکن است روزه، امتناع از خوردن و آشامیدن هر نوع غذا یا نوشیدنی برای مدت ۴ ساعت باشد، اما بیشتر شامل نخوردن غذاهای جامد است و نوشیدن مقداری آب یا شیر مجاز است.

هدف از این روزه، افزایش تمرکز در مدیتیشن یا عبادت برای تطهیر درون است و گاهی به عنوان دادن یک قربانی در نظر گرفته می‌شود.

بودیسم و رسم روزه داری:

دین بودا برخاسته از تعلیمات «سیدارتا گوتاما» است که (۵۳۵) سال پیش از میلاد به شکوفایی رسید و بودا نام گرفت. این دین غیر آسمانی سیاست میانه‌روی را جایگزین ریاضت‌های شدید جسمی یا دنیاپرستی و خوش‌گذرانی زیاد کرد. سال‌ها پس از مرگ بودا، تعلیمات او به رشته تحریر درآمد و تریپی تاکا نام گرفت.

بودایی‌ها به اصل تناسخ روح و چرخه حیات معتقدند، بدین صورت که هر کس روند تولد، زندگی و مرگ را می‌پیماید. پس از این چرخه، اگر فرد وابستگی خود به جسم و علائق را رها کند می‌تواند نیروانا را کسب کند.

همه فرقه‌های اصلی بودیسم دوره‌هایی برای روزه دارند که معمولاً روزهای چهاردهم ماه و دیگر روزهای مقدس است. در دین بودا، روزه به معنای خودداری از خوردن غذاهای جامد است، ولی استفاده از برخی مایعات مانعی ندارد. روزه بوداییان روشی برای پاک‌سازی است. راهبان بودایی برای آزدسازی ذهن روزه می‌گیرند. بعضی از راهبان بودایی کشور تبت، برای کمک به رسیدن اهداف یوگا، نظیر انرژی درونی، روزه می‌گیرند.

دین زرتشتی و روزه داری :

در دین زرتشت، زرتشتیان باید در سه بخش معنوی "شنوایی"، "اندیشه" و "احساس" همیشه روزه باشند؛ به آن معنا که از طریق این سه حس از نیکی دور نشوند و "اندیشه و احساس و شنوایی"شان همیشه سرشار از نیکی باشد. با این حال زرتشتیان برای افراط نکردن در خوردن گوشت حیوانات روزهای دوم و دوازدهم و چهاردهم و بیست و یکم هر ماه زرتشتیان از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند. همچنین زرتشتیان پس از مرگ یکی از نزدیکان، به مدت سه شب از پختن یا خوردن گوشت پرهیز می‌کنند.

اما حکمت و فلسفه روزه در دین مقدس اسلام که ادامه دهنده روزه ادیان ابراهیمی است، دارای مفهوم عالی انسانی و دارای یک محتوی و شکل کاملاً جدید و عالی می‌باشد.

حکمت و فلسفه فرضیت روزه بالای مسلمانان در دین مقدس اسلام برای تقویت روح مسلمانان برای مقاومت با تمایلات و هوس‌های جسم مورد تعریف و تشریح قرار گرفته است. زیرا روزه قدرت هوس‌های بدن را تقلیل می‌دهد و انسان را از بسیاری تمایلات نفسانی که لایق مقام انسان نیست باز می‌دارد. و بدین ترتیب روزه روح انسان را تقویت میکند.

در حدیث متبرکه از ابو هریره رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: "من صام رمضان ایماناً و احتساباً غفرله ما تقدم من ذنبه" «کسی که از روی ایمان و امید کسب اجر و پاداش، ماه رمضان را روزه بگیرد گناهان (صغیره) گذشته او بخشوده می‌شود».

پایان