

Pravidlá pôstu

Obsah

VYSVETLIVKY.....	6
ÚVOD.....	7
DEFINÍCIA PÔSTU (SIJÁM).....	8
CNOSTI PÔSTU.....	8
ÚŽITOK PÔSTU.....	9
KTO JE POVINNÝ SA POSTIŤ?.....	9
ČO RUŠÍ PÔST?.....	10
ČO NERUŠÍ PÔST?.....	11
POVINNÝ PÔST.....	14
1. Ramadán.....	14
A. Nariadenia pôstu počas ramadánu.....	14
B. Cnosti ramadánu.....	15
C. Ako sa určuje začiatok ramadánu.....	16
D. Úmysel (an-nijja).....	16
E. Kedy začať a kedy ukončiť pôst.....	17
F. Etiketa a sunnah pôstu.....	17
G. Čo má byť vykonané počas ramadánu.....	19
H. Posledných 10 nocí a Lajlatul-Qadr.....	20
Modlitba počas noci (Qijámul-lejl) alebo witr.....	21
• Čas modlitby v noci.....	22
• Ženy modliace sa (qijámul-lejl) v kongregácii.....	24
• Počet rakát.....	24
• Recitovanie Koránu počas (qijámul-lejl).....	26
Lajlatul-Qadr.....	28
• Čo sa stane osobe, ktorá bola svedkom Lajlatul-Qadr? A čo by mala spraviť?.....	28
• Kedy nastáva Lajlatul-Qadr?.....	29
Itikáf.....	30
• Činnosti povolené počas itikáf.....	30
• Čo ruší itikáf?.....	31

I. Zakatul-fitr	32
Zmysel zakatul-fitr	32
Pravidlá zakatul-fitr	32
Kedy má byť zakatul-fitr zaplatený?	32
Zakatul-fitr a jeho čiastka	33
Čo je sáa?	33
2. Nahrádzanie zameškaného pôstu z ramadánu	33
CESTUJÚCI.....	34
STARŠÍ ĽUDIA	35
CHORÍ	36
ŽENY.....	38
1. Menštruácia.....	38
2. Mimomenštručné krvácanie (istihádah).....	39
3. Popôrodné krvácanie (nifás).....	39
DOBROVOĽNÝ PÔST	41
1. Šesť dní pôstu počas šawálu (mesiac po ramadáne).....	41
2. Desiatdňový pôst počas mesiaca dhul-hidžah.....	42
3. Pôst v deň Arafah	44
4. Pôst v deň Ašura.....	44
5. Pôst počas bielych dní (al-ajám al-bíd).....	45
6. Pôst v pondelky a štvrtky.....	45
7. Pôst počas troch dní v mesiaci	46
8. Dávidov (ﷺ) pôst	46
9. Pôst počas mesiaca šaban	47
10. Vyhradenie piatku a soboty pre pôst	49
ZDRAVOTNÉ PRÍNOSY PÔSTU.....	50
SLOVNÍK.....	54
REFERENCIE	56

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

V mene Allaha, Milostivého, Milosrdného

„Mesiac ramadán je mesiac, v ktorom bol zoslaný dole Korán, ako správne usmernenie ľuďom a jasné dôkazy správneho usmernenia a rozlíšenia (pravdy od nepravdy a dobra od zla). Kto z vás uvidí na vlastné oči mesiac, nech sa postí. A kto by bol chorý alebo na cestách, ten to nahradí niekoľkými dňami z dní iných. Allah vám chce všetko uľahčiť a nechce vám to sťažiť. A chce, aby ste dokončili stanovený počet dní a aby ste Allaha vebili za to, ako vás správne usmernil a azda budete ďakovať.“ (2:185)

VYSVETLIVKY

(سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ): *Subhanahu wa Ta'ala* (sláva patrí Allahovi): hovoríme, ak spomenieme meno Allah. Vzhľadom k tomu, že Allah nemá rod či pohlavie, nemal by sa skloňovať. Preto je skloňovanie ako keby vynechané a nahradené menšími písmenami, napr. Allahovi.

(سَلَامٌ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَآلِهِ وَسَلَّمَ): *Salla-Allahu Alejhi wa Sallam* (požehnanie a mier s ním): hovoríme, ak spomenieme proroka Muhammada.

(سَلَامٌ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ): *Alehis-Sallam* (mier s ním): hovoríme, ak spomenieme jedného z prorokov.

(رَضِيَ اللَّهُ عَنْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ): *Radia Allahu Anhu* (nech je s ním Allah spokojný): hovoríme, ak spomenieme jedného z prorokových spoločníkov.

(رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَيُّهَا النَّبِيُّ): *Radia Allahu Anha* (nech je s ňou Allah spokojný): hovoríme, ak spomenieme jednu z prorokových nasledovníčok.

(رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَيُّهَا النَّبِيُّ): *Radia Allahu Anhuma* (nech je s nimi Allah spokojný): hovoríme, ak spomenieme jedného z prorokových spoločníkov spoločne s jeho otcom.

(رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ أَيُّهَا النَّبِيُّ): *Radia Allahu Anhum* (nech je s nimi Allah spokojný): hovoríme, ak spomenieme viacerých prorokových spoločníkov.

Text v ružovej farbe označuje text približného výkladu príslušného verša z Koránu.

Text v červenej farbe označuje hadith Kudsi: hadith vypovedaný prorokom (ﷺ), ktorý sa začína slovami: „Allah (ﷻ) povedal...“

Text v zelenej farbe označuje slová proroka (ﷺ) v príslušnom hadithe.

ÚVOD

Všetka sláva patrí len Allahovi (ﷻ) a nech je pokoj a mier s najlepším poslom (ﷺ), ktorého si Allah (ﷻ) vybral, aby naplnil svoje náboženstvo, a tým bol posledným prorokom (ﷺ) zoslaným na tento svet.

Milí bratia a sestry v islame,

Abdullah Ibn Omar (رضي الله عنه) povedal: “Počul som Allahovho posla (ﷺ) povedať: *’Islam bol vybudovaný na piatich (pilieroch): dosvedčenie, že nie je božstva hodného uctievania okrem Alláha a že Muhammad je poslom Alláhovým, zavedenie modlitby (salah), platenie zakat (povinná almužna), vykonanie hadž (púť) do Domu (Kabah), a pôst počas ramadánu.’*“ {*al-Buchári a Muslim*}

Veríme, že každý pilier je dôležitý, aby sme ho praktizovali ako náš milovaný prorok (ﷺ) a jeho spoločníci. Každý z pilierov má svoje vlastné pravidlá, podmienky a povinnosti. Každý muslim je povinný vynaložiť čo najväčšie úsilie na ich praktizovanie.

Jedným z nich je práve pôst. Treba si uvedomiť, že pôst počas ramadánu je povinnosťou. Práve kvôli jeho dôležitosti, je pre nás nevyhnutné naučiť sa jeho pravidlám. Tak budeme vedieť, čo je pre nás povinnosťou a naopak, čomu sa máme vyhýbať.

Kniha hovorí aj o dobrovoľnom pôste a jeho hodnotách a dúfame, že sa vaše poznatky rozšíria a poslúži ako zdroj pre muslimov pri hľadaní odpovedí a potrieb ohľadom pôstu.

Veľké poďakovanie týmto patrí šejchovi Samimu, ktorý súhlasil s prediskutovaním a korektúrou bodov ohľadom fiqh. Poďakovanie patrí aj prekladateľovi Muhammadovi a ostatným, ktorí sa podieľali na tomto projekte.

Prosíme Všemohúceho Allaha (ﷻ), aby bola táto práca nápomocná pre našich bratov a sestry v porozumení tohto nádherného náboženstva, a aby si rozšírili v tejto oblasti svoje islamské poznatky. Amen.

DEFINÍCIA PÔSTU (SIJÁM)

V arabskom jazyku sa pod slovom *sijám* rozumie *zdržanie sa*. V islame to znamená zdržať sa vecí rušiacich pôst, od svitania po západ slnka, za podmienky vykonania úmyslu (an-nijja) postiť sa.

CNOSTI PÔSTU

Cnosti pôstu sú vskutku veľké a jedna z vecí zaznamenaných v sahih ahadith je, že Allah (ﷻ) zvolil pôst za svoje uctievanie, a On (ﷻ) ho odmení a znásobí túto odmenu mnohonásobne. Vyrozprávané od Abu Hurayrah (رضي الله عنه), prorok (ﷺ) povedal, Allah (ﷻ) povedal: „*Každý dobrý skutok syna Adama je pre neho okrem pôstu; ten je pre Mňa a Ja odmením (postiaceho sa) zaň. Vskutku, vôňa z úst postiaceho sa je pre Allaha lepšia než vôňa pižma.*“ {al-Buchári 5927}

Prorok (ﷺ) povedal: „*Nič sa nevyrovná pôstu*“ {an-Nasai 4/165} a „*Prosba (duá) postiaceho nezostane nezodpovedaná.*“ {al-Bayhaqi, 3/345}

Prorok (ﷺ) povedal: „*Pôst sa prihovori za osobu v súdny deň a povie: „Ó, Pane zabránil som mu v jeho jedení a fyzických túžbach počas dňa, tak ma nechaj prihovoriť sa za neho.*“ {Ahmad 2/174}

Prorok (ﷺ) povedal: „*Pôst je ochranou a silnou pevnosťou, ktorá udržiava osobu v bezpečí pred Ohňom.*“ {Ahmad 2/402}

Prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek sa postí jeden deň v mene Allaha, Allah ho oddiali od Ohňa (peklo) sedemdesiat rokov.*“ {Muslim}

Prorok (ﷺ) povedal: „*V Raji je brána nazývaná Raján, cez ktorú vojdú tí, ktorí sa postili a nik iný cez ňu neprejde než oni; potom, čo cez ňu vstúpia, bude uzamknutá a nikto iný cez ňu neprejde.*“ {Fath al-Bari, hadith 1797}

ÚŽITOK PÔSTU

Je veľa múdrosti a veľa prínosu v postení sa, ktoré majú do činenia s bohabojnosťou (Taqwa). Bolo spomenuté Allahom (ﷻ) v Koráne: „*Vy, ktorí veríte, predpísaný vám je pôst tak, ako bol už predpísaný tým, ktorí pred vami boli - snáď budete bohabojní.*“ (2:183)

Interpretácia tohto veršu je taká, že ak sa človek zdrží aj od povolených (halal) vecí dúfajúc v získanie Allahovej (ﷻ) priazne a zo strachu z Jeho trestu, bude pre neho ľahšie zdržať sa konania vecí, ktoré sú zakázané (harám).

Pôst vedie k porážke Šajtána (Satana); ovláda túžby a ochraňuje človeka. Ak je náš žalúdok sýty, začnú byť hladné jazyk, oko, ruka a naše intímne partie.

Postiaci pociťujú hlad rovnako ako chudobní. Súcitia s nimi a obdarovávajú ich, aby ich zasýtili.

Pôst trénuje vôľu človeka vyhnúť sa zakázaným (harám) túžbam a strániť sa konania hriechov, pomáha človeku prekonať jeho vlastnú náтуру a odnaučiť sa od zlých návykov.

Pôst je taktiež dôkazom jednoty muslimského národa (ummah), keďže sa postí a prerúša pôst v ten istý čas.

KTO JE POVINNÝ SA POSTIŤ?

Pôst je povinný pre každého muslima, dospelého, duševne zdravého a necestujúceho, ktorý je schopný sa postiť a nemá legitímne ospravedlnenie (menštruácia, popôrodné krvácanie (nifás), choroba a cestovanie), ktoré by jemu alebo jej zamedzili postiť sa.

ČO RUŠÍ PÔST?

- Činy, ktoré zahŕňajú prehltanie vecí, ako je jedenie a pitie (zámerné).
- Vylučovanie telesných kvapalín, ako je v prípade pohlavného styku, zvracania (zámerného), menštruácie a popôrodného krvácania (nifás).
- Vyhýbanie sa akejkoľvek látke, ktorou môže byť ochutený siwak, ako je zelený siwak alebo siwak, ktorý má pridanú extra príchuť, ako je citrón alebo mäta. Mali by ste vyplúť akýkoľvek kúsok, ktorý pochádza zo siwaku, ale ak ho prehltnete omylom, nič sa nestane.
- Požívanie liečiv a piluliek ústami, výživových látok injekčnou formou alebo transfúziou krvi.
- Injekcie, ktoré sa dávajú, aby nahradili výživu a pitie, ako je soľný roztok.
- Dialýza obličiek, kde sa odoberie krv, očistí a dá naspäť s nejakými pridanými chemikáliami alebo výživovými látkami ako sú cukry a soli.
- Fajčenie cigariet: toto nemôže byť používané ako ospravedlnenie nepostenia sa. Ako môže byť hriech braný ako ospravedlnenie?
- Krvácanie z vretu na ďasne alebo z ďasna po použití siwaku; nie je povolené prehltnúť krv, treba ju vyplúť. Ak ju prehltnete omylom, nič sa nestane.
- Hlien z hlavy (z nosa a dutín) a flegma prichádzajúca z hrude kašľaním a čistením hrdla, ak sú prehltnuté potom, čo sa dostane do úst.

ČO NERUŠÍ PÔST?

- Prorok (ﷺ) povedal: „*Ak niekto zabudne, a je a pije, potom ho nechajte dokončiť svoj pôst, pretože to Allah ho nakrmlil a dal mu napit'.*“ {at-Tirmidhi 721}
- Bozkávanie sa, objímanie, zovieranie v náruči, dotýkanie sa a opakované pozeranie sa na svoju vlastnú ženu, ak je muž schopný ovládať sa, je povolené, pretože bolo povedané Áišou (رضي الله عنها) že, prorok (ﷺ) zvykol bozkávať a objímať svoje ženy počas postenia sa, ale on bol najviac ovládajúci svoje túžby. {al-Buchári a Muslim}
- Madí (biela priesvitná tekutina, ktorá je vylučovaná obyčajne ako následok sexuálneho vzrušenia pred ejakuláciou (výronom semena)).
- Wadí (biela hustá tekutina, ktorá je vylučovaná po močení, bez pocitu fyzického potešenia alebo prichádza ako dôsledok choroby) neprerušuje pôst a človek nemusí vykonať ghusl, ale musí vykonať istinža (očista osobných partií) a vykonať wudú.
- Ak príde ráno a človek je v stave žanábah (nečistota po pohlavnom styku), toto neovplyvňuje jeho pôst. Je povolené, aby on alebo ona oddialili vykonanie ghusl, či je to pre žanábah alebo pre menštruáciu alebo popôrodné krvácanie, až kým slnko nevyjde, ale je lepšie urýchliť vykonanie ghusl, aby sa človek mohol modliť.
- Ak postiaci sa v spánku počas dňa zažije mokrý sen.
- Neúmyselné zvracanie. Prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek zvracia neúmyselne, nemusí svoj pôst neskôr nahrádzať, ale ktokoľvek zvracia úmyselne musí svoj pôst nahradiť.*“ {at-Tirmidhi 3/89}
- Ak osoba neúmyselne prehltnie niečo tak malé, čo uviazlo medzi jeho zubami, toto sa ráta ako súčasť jeho slín a nepreruší jeho pôst.
- Krvácanie z nosa nepreruší pôst, pretože je to niečo mimo vlastnej kontroly.

- Hlien z hlavy (z nosa a dutín) a flegma prichádzajúca z hrude kašľaním a čistením hrdla, ak sú prehltuté pred tým, než sa dostane do úst.
- Injekčné čistenie uší; nosné kvapky a nosné spreje - pokiaľ sa človek vyhne prehltaniu čohokoľvek, čo sa dostane do hrdla.
- Tabletky, ktoré sa dávajú pod jazyk, aby liečili angínu a iné stavy - pokiaľ sa človek vyhne prehltaniu čohokoľvek, čo sa dostane do hrdla.
- Čokoľvek vložené do vagíny, ako je pesar, roztok, periskop alebo prsty za účelom medicínskej prehliadky.
- Vsunutie periskopu alebo vnútromaternicového zariadenia (IUD alebo cievky) a iné potrebné zdravotnícke pomôcky do matrice.
- Vsunutie do močovej trubice - pre mužov alebo ženy - katéter, kontrastná látka pre diagnostické snímanie, liečivo alebo roztok na prečistenie močového mechúra.
- Dentálne vložky, trhanie zubov, čistenie zubov, používanie siwaku alebo zubnej kefky - pokiaľ sa človek vyhne prehltaniu čohokoľvek, čo sa dostane do hrdla.
- Vyplachovanie, kloktanie alebo aplikovanie lokálnych ústnych sprejov - pokiaľ sa človek vyhne prehltaniu čohokoľvek, čo sa dostane do hrdla.
- Podkožné, medzisvalové, či vnútrožilové injekcie - okrem tých, ktoré sa používajú k dodaniu výživy.
- Kyslíkové anestetické plyny - pokiaľ nie sú pacientovi dodávané vyživovacie roztoky.
- Liečivá absorbované cez kožu, ako sú krémy a náplaste používané k podaniu liečiva alebo chemikálií.
- Vsunutie katétera do žíl pre diagnostické snímkovanie alebo ošetrovanie krvných ciev v srdci alebo v iných orgánoch.
- Použitie laparoskopu (nástroj vložený cez malý rez do brucha) na vyšetrenie brušnej dutiny alebo vykonanie operácií.

- Vykonalie biopsie alebo odobranie vzoriek z pečene alebo iných orgánov, pokiaľ toto nie je spojené s podávaním roztokov.
- Gastroskopia – pokiaľ toto nie je spojené s podávaním roztokov alebo iných látok.
- Zavedenie akéhokoľvek nástroja alebo liečiva do mozgu alebo chrbtice.
- Vdychovanie vodných výparov, ako sa môže stať ľuďom pracujúcim v odsol'ovacích zariadeniach.
- Ak je postiacca sa osoba zranená alebo omylom dostane vodu, alebo prach, dym, či hmyz do úst, toto nepreruší pôst.
- Veci, ktorým prehltnutiu sa človek nemôže vyhnúť, ako sú vlastné sliny, či prach z mletia múky.
- Olej na vlasy, či bradu, henna, očná ceruzka (khol) a krémy zvlhčujúce a zjemňujúce pokožku.
- Voňanie príjemných vôní, používanie parfumov a nanášanie parfumovaných krémov a pod.
- Používanie kadidla (bachúr).
- Ponorenie sa do vody alebo zabalenie sa do mokrého šatstva, aby sa tak človek ochladil.
- Poliatie vody cez svoju hlavu, aby si človek uľavil od tepla a smädu.
- Bankovanie (hidžámah).

POVINNÝ PÔST

Je pôst, ktorý musí byť vykonaný súvisle deň po dni, napr.:

- počas ramadánu,
- na odčinenie (kafarah) neúmyselného usmrtenia človeka,
- na odčinenie (kafarah) rozvedenia sa so ženou v zmysle zihár¹,
- na odčinenie (kafarah), ak má muž pohlavný styk počas dní ramadánu.

Existuje taktiež ešte iný typ povinného pôstu, ktorý ale nemusí byť vykonaný súvisle deň po dni, napr.:

- nahrádzanie si zameškaných dní z ramadánu,
- ak pútnik vykoná hadž at-tamattu alebo qiráh a nevykoná obeť, ako odčinenie (kafarah) sa musí postiť desať dní²,
- pôst na odčinenie (kafarah) porušeného sľubu³ a prísahy⁴.

Nasledovne sa budeme zaoberať len ramadánom a nahrádzaním si vynechaných dní počas ramadánu.

1. Ramadán

A. Nariadenia pôstu počas ramadánu

Muslimský národ (ummah) sa jednotne zhodol na tom, že pôst počas mesiaca ramadán je povinný. Allah (ﷻ) vraví: „*Vy, ktorí veríte, predpísaný vám je pôst tak, ako bol už predpísaný tým, ktorí pred vami boli - snád budete bohabojní.*“ (2:183)

Abdullah, syn Omara Ibn al-Chattába (رضي الله عنه) povedal: „Počul som

Allahovho posla (ﷺ) povedať: *‘Islam bol vybudovaný na piatich (pilieroch): svedčenie, že nie je božstva hodného uctievania okrem Allaha a že Muhammad je poslom Allahovým, zavedenie modlitby (salah), platenie povinnej almužny (zakat), vykonanie púte (hadž) do Domu (Kabah), a pôst počas ramadánu.*“

¹ Zihár: Staro-arabská praktika, podobná rozvodu, pri ktorej muž povie svojej žene: „Si pre mňa ako chrbát mojej matky.“ (Pozri Korán 58:1-4)

² Tri v Mekka pred štrnástym dňom dhul-hidžah a sedem v jeho bydlisku.

³ Po arabsky nathr, čo v islame znamená dať sľub Allahovi, že niečo vykoná.

⁴ Po arabsky jamín, čo v islame znamená prisahať len v mene Allaha.

B. Cnosti ramadánu

Allah (ﷻ) povedal v Koráne: „*Ramadán je mesiacom, v ktorom bol Korán zoslaný ako vedenie správne pre ľudí a objasnil v ňom známky správneho vedenia aj ako rozlíšenie (medzi dobrom a zlom). Kto z vás uvidí na vlastné oči mesiac, nech sa postí!*“ (2:185)

Allah (ﷻ) vraví: „*My sme ho (Korán) zoslali dole v noci požehnanej (v Noci Al Qadr v mesiaci ramadán).*“ (44:3)

Allah (ﷻ) učinil Lajlatul-Qadr v tomto mesiaci, ktorá je lepšia než tisíc mesiacov, ako Allah (ﷻ) vraví: „... *Noc Al Qadr je lepšia, než tisíc mesiacov.*“ (97:3)

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov (ﷺ) povedal: ‘*Prišiel k vám ramadán, požehnaný mesiac, v ktorom vám Allah prikázal postiť sa, počas ktorého sú brány nebies otvorené a brány pekla sú zatvorené a rebelujúci diabli sú spútaní. Počas neho je noc, ktorá je lepšia než tisíc mesiacov a ktokoľvek by bol pripravený o jej dobro, ten je vskutku ukráteným.*’“ {an-Nasai, 2106; Ahmed, 8769}

Abu Hurayrah (رضي الله عنه), prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek sa postí počas ramadánu z vlastnej viery a v nádeji, že získa odmenu, jeho predošlé hriechy budú odpustené.*“ {al-Buchári, 2014; Muslim, 760}

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal, že posol Allahov (ﷺ) povedal: „*Ked' prichádza ramadán, brány Raja sú otvorené a brány Pekla sú zatvorené a diabli sú spútaní.*“ {al-Buchári, 1898; Muslim, 1079}

Abu Saíd (رضي الله عنه) povedal, že posol Allahov (ﷺ) povedal: „*Allah si vyberá ľudí, ktorých oslobodí každý deň a noc – počas ramadánu – a každý muslim má každý deň a noc prosbu (du'a), ktorá je vyslyšaná.*“ {Al-Bazzár, Kashf 962}

Abu Ayyúb al-Ansári (رضي الله عنه) povedal, že prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek sa postí počas ramadánu, a potom ešte nasledovných šesť dní zo šawálu, bude to, akoby sa postil počas celého života.*“ {Muslim 1164}

C. Ako sa určuje začiatok ramadánu

Začiatok ramadánu je potvrdený spozorovaním nového mesiaca, alebo dokončením tridsiatich dní šabanu (mesiac pred ramadánom). Ktokoľvek vidí kosáčik nového mesiaca alebo o ňom počul z dôveryhodného zdroja, je povinný sa postiť.

Prorok (ﷺ) povedal: „*Postite sa, keď ho vidíte (nový mesiac) a prerušte postenie, keď ho opäť uvidíte.*“ {Muslim, 2364}

D. Úmysel (an-nijja)

An-nijja znamená: predsavzatie v srdci niečo vykonať; povedať ho nahlas je inovácia (bidah).

An-nijja je nutnou podmienkou v povinnom pôste, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Niet pôstu pre toho, ktorý nemal v úmysle postiť sa od predchodzej noci.*“ {Abu Dawúd a Ahmed}

Tento úmysel môže byť vykonaný kedykoľvek počas tej noci, dokonca aj vtedy, ak je to len moment pred modlitbou za úsvitu (fadžr).

Osoba, ktorá sa postí v mesiaci ramadán nemusí opakovať an-nijja každú noc počas ramadánu; postačuje mať nijja na začiatku mesiaca. Ak je an-nijja prerušená napr. kvôli cestovaniu alebo chorobe, musí sa an-nijja obnoviť, ak dôvod prerušenia pôstu pominul.

Vykonanie an-nijja pred dobrovoľným (nafl) pôstom nie je podmienkou, pretože Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Posol Allahov jedného dňa prišiel ku mne a povedal: „Máš niečo (jedlo)?“

Odpovedala: „Nie.“

On (ﷺ) povedal: „V tom prípade sa postím.“ {Muslim}

E. Kedy začať a kedy ukončiť pôst

Ked' prichádza svitanie – biele svetlo prichádzajúce ponad horizontom na východe - postiaci sa človek musí okamžite prestať jesť a piť, či počuje adhan (volanie k modlitbe) alebo nie.

Ak postiaci sa nevie určiť čas svitania sám – ako je zvyčajné v mestách pre osvetlenie a budovy – mal by sa začať orientovať podľa časového plánu, pokiaľ si je istý, že kalkulácie, na ktorých je založený sú správne.

Ked' už celý slnečný kotúč zašiel, postiaci by mal prerušiť svoj pôst a nevenovať pozornosť červenej žiare, ktorá ostala na horizonte, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Ked' noc príde odtiaľ (východ) a deň sa z tadiaľ stratí (západ) a slnko zapadlo, postiaci sa človek by mal prerušiť svoj pôst.*“ {*al-Buchári, Muslim*}

Muslimovia žijúci v mestách, kde je zámena noci a dňa jasná a pokiaľ je tento rozdiel viditeľný, sú povinní postiť sa bez ohľadu na to, ako je deň dlhý.

Na niektorých miestach takýto rozdiel medzi dňom a nocou nie je vidieť; muslimovia by sa mali postiť podľa časov v najbližšom meste, kde rozdiel medzi nocou a dňom viditeľný je.

F. Etiketa a sunnah pôstu

Prerušte svoj pôst spôsobom opísaným v hadithe vyrozprávaným Anasom (رضي الله عنه): „*Prorok zvykol prerušiť pôst pred modlením sa čerstvými datľami; ak čerstvé datle neboli dostupné, jedol sušené datle; ak sušené datle neboli dostupné, dal si aspoň niekoľko dúškov vody.*“ {*at-Tirmidhi, 3/79*}

Ak postiaci sa človek nemôže nájsť nič s čím by prerušil svoj pôst, mal by mať úmysel vo svojom srdci prerušiť svoj pôst.

Je sunnah ponáhľať sa s prerušením pôstu. Prorok (ﷺ) by sa nemodlil maghrib, pokiaľ by neprerušil svoj pôst, ak aj len s dúškom vody. {*Al-Hakim, 1/432*}

Neodkladajte iftar (prerušenie pôstu pri západe slnka), pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Ludia ostanú na správnej ceste, pokiaľ sa budú náhliť s prerušením pôstu.*“ {al-Buchári a Muslim}

Po iftar, by mal každý recitovať prosbu (dua), ktorá bola prerozprávaná Ibn Omarom (رضي الله عنه), že keď prorok (ﷺ) prerušil svoj pôst, povedal: „*Smäd je preč, žily sú zvlážené, a odmena istá je, in-šá-Allah.*“ {Abu Dawúd}

Po arabsky: „*dhahaba adh-ama, wa btallatil-urúq, wa thabatal ažru in-šá-Allah*“

Mali by sme dbať na suhúr, aby sme ho oddialili až tesne pred volanie k modlitbe fadžr (adhan). Prorok (ﷺ) povedal: „*Konajte suhúr, pretože v suhúr je požehnanie (barakah).*“ {al-Buchári, Fath al-Bari 4/139}

Náš milovaný Muhammad (ﷺ) povedal: „*Suhúr je požehnaným jedlom, a zahŕňa naše odlišenie sa od ľudí Knihy. Aký je len dobrý suhúr pre veriacich suhúr z datlí.*“ {Abu Dawúd, 2345}

Prorok (ﷺ) povedal: „*Ak sa ktokoľvek z vás postí, nenechajte ho konať hriech...*“ {al-Buchári, Fath al-Bari, 1904}

Náš prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek neprestane činiť faloš a konať v súlade s ňou, Allah nepotrebuje, aby sa vzdal jedla a pitia.*“ {Ibn Mažah, 7/1759}

Človek, ktorý sa postí by sa mal vyhnúť všetkým druhom zakázaných (harám) činností, ako je ohováranie, obscénnosť a klamanie; inak môže byť jeho odmena stratená. Prorok (ﷺ) povedal: „*Môže sa stať, že postiaci sa človek nedosiahne nič svojím pôstom, okrem hladu.*“ {Ibn Mažah, 1/539}

Postiaci sa človek by nemal byť provokovaný, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Ak ho niekto bije, či uráža, mal by povedať: „Ja sa postím, ja sa postím.“*“ {al-Buchári, Fath al-Bari, 1894}

Nejedzte veľa, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Ludská bytosť nikdy nenaplnila žiadnu nádobu, ktorá je horšia než jeho vlastné brucho.*“ {at-Tirmidhi, 16/1476}

Múdry človek chce jesť, aby žil, nie žiť aby jedol. Niektorí ľudia sa oddávajú výrobe všakovakých druhov jedla počas ramadánu a považujú prípravu jedla z cnostnú formu umenia. Domáce panie trávajú všetok svoj čas prípravou jedla, a to ich drží od uctievania. Ľudia utrávajú ďaleko viac na jedlo počas ramadánu než obyčajne. Tým sa ramadán stáva mesiacom zažívacích ťažkostí, tučnoty a žalúdočných chorôb.

Ibn Abbás (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov bol najštedrejším z ľudí, a bol najštedrejším zo všetkých počas ramadánu, keď sa s ním Gabriel (Džibríl) stretol každú noc a učil ho Korán. Posol Allahov bol štedrejším v robení dobra než fúkajúci vietor.“ {*al-Buchári, Fath al-Bari, 6*}

G. Čo má byť vykonané počas ramadánu

- Nie je nič zlé na vzájomnej gratulácii na začiatku mesiaca. Prorok (ﷺ) zvykol vravieť svojim spoločníkom dobrú zvesť o nástupe ramadánu.
- Pripraviť seba a svoje okolie na uctievanie, ponáhľať sa v kajúcnosti, myslieť na návrat k Allahovi (ﷻ) a radovať sa z príchodu mesiaca.
- Správne sa postiť, mať v poriadku rozpoloženie mysle a obávať sa Allaha (ﷻ) pri uctievaní a počas modlitby, a nepodliehať únave a lenivosti v žiaden deň mesiaca.
- Často čítať Korán a pokúšať sa pochopiť, čo čítame taktiež spoločné čítanie Koránu v ramadáne, je odporúčané (mustahab). Môžete študovať Korán spoločne recitovaním niekomu inému.
Gabriel (Džibríl) sa zvykol stretávať s prorokom (ﷺ) každú noc počas ramadánu a študovať s ním Korán. {*al-Buchári, 6; Muslim, 2308*}.
- Umrah vykonaná počas ramadánu je rovná hadž. Ibn Abbás (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov (ﷺ) povedal žene z pomedzi Ansár: *‘Čo ti prekázalo vykonať hadž s nami?’*
Ona povedala (رضي الله عنها): ‘My sme mali len dve ťavy, ktoré sme používali na nosenie vody.’

A tak jej manžel a syn šli na hadž na jednej ťave a nechali tú druhú pre mňa, aby bola používaná na nosenie vody.

On (ﷺ) povedal: *‘Keď prichádza ramadán, choď na umrah, pretože umrah počas ramadánu je rovná konaniu hadž so mnou.’*“ {Muslim, 1256}

- Odmena za dávanie almužny počas ramadánu je znásobená. Je odporúčané počas ramadánu ponúkať iftar tým, ktorí sa postia, kvôli hadithu od Zayda ibn Khálida al-Žuhaniho (رضي الله عنه), ktorý povedal: „Posol Allahov (ﷺ) povedal: *‘Ktokoľvek dá iftar tomu, kto sa postia, bude mať odmenu ako on, bez toho, aby čo len v najmenšom ubudlo z odmeny tohto postiaceho sa.’*“ {at-Tirmidhi, 807; Ibn Mažah, 1746; klasifikovaný ako sahih Albánim v Sahih at-Tirmidhi, 647}
- Modlitba počas noci (Qijámul-lejl)
- Nepremeškať noc al-Qadr (Lajlatul-Qadr)
- Odlúčenie sa do mešity kvôli uctievaniu (Itikáf)

H. Posledných 10 nocí a Lajlatul-Qadr

Áiša (رضي الله عنها) vyrozprávala, že prorok (ﷺ) sa zvykol veľmi snažiť (v uctievaní) počas posledných desiatich dní ramadánu spôsobom, akým sa inokedy nesnažil. {Muslim, 1175}

Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Keď prišlo posledných desať dní ramadánu, prorok (ﷺ) v noci vstal, zobudil svoju rodinu a zviazal svoje bedrá.“ {al-Buchári, 1920; Muslim, 1174}

Fráza *„zviazal svoje bedrá“* je metaforou pre pripravenie sa a veľké snaženie sa v uctievaní, viac než obyčajne. Má význam „vykasať si rukávy“ do uctievania.

Vrávi sa taktiež, že to bola metafora pre zdržanie sa žien a abstinencie od pohlavného styku.

Modlitba počas noci (Qijámul-lejl) alebo witr

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov (ﷺ) nás zvykol podporovať v modlení sa v noci počas ramadánu bez toho, aby to učinil povinným. Potom povedal: *„Ktokoľvek sa modlí v noci počas ramadánu z viery a nádeje v odmenu, všetky jeho predošlé hriechy budú odpustené.“* {*al-Buchári, 37; Muslim, 759*}

Modlitba v noci bola vykonávaná bez kongregácie počas života proroka (ﷺ), po jeho smrti, počas vedenia kalifa Abu Bakra (رضي الله عنه), až do začiatku kalifátu Omara (رضي الله عنه).

Prorok (ﷺ) nevedol ustavične kongregačnú modlitbu v noci. Obával sa, žeby sa to stalo povinným a muslimovia by neboli schopní ju dodržiavať. {*al-Buchári a Muslim*}

Je dovolené modliť sa kongregačnú modlitbu v noci, vskutku je to lepšie než modliť sa osamote, pretože to sám prorok (ﷺ) činil a vysvetlil jej cnosť.

Abu Dharr (رضي الله عنه) povedal: „Postili sme sa ramadán s poslom Allahovým (ﷺ) a vôbec nás nevedol počas nočnej modlitby (Qijámul-lejl), pokým neostávalo sedem dní, potom nás viedol počas modlitby, až pokým tretina noci neprešla.

Ked' ostávalo šesť dní, nevedol nás počas modlitby.

Ked' ostávalo päť dní, viedol nás počas modlitby, až pokým pol noci neprešlo.

Povedal som: „Ó, posol Allahov, želal som si, aby si pokračoval až po koniec noci.“

On (ﷺ) povedal: „*Ak sa človek modlí s imámom, až pokým on (tento imám) neskončí, bude sa to rátať akoby sa modlil celú noc.*“

Ked' ostávali štyri noci, on (ﷺ) nás nevedol počas modlitby.

Ked' ostávali tri noci, on (ﷺ) zvolal svoju rodinu, jeho ženy a ľudí a viedol nás počas modlitby, až kým sme sa nebáli, že zmeškáme al-faláh.

Niektu sa spýtal: „Čo je al-faláh?“

Povedal som: „Suhúr.“

Potom nás nevedol počas modlitby po zvyšok mesiaca. {*Sahih podľa at-Tirmidhi, an-Nasai, Abu Dawúd a Ibn Mažah*}

- Čas modlitby v noci

1. Čas modlitby v noci je od skončenia iša až po fadžr, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Allah vám pridal ešte jednu modlitbu, ktorou je witr, tak sa ju modlite medzi iša modlitbou a fadžr modlitbou.*“ {*at-Tirmidhi*}
2. Modlenie sa na konci noci je lepšie pre tých, ktorí to dokážu, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek sa obáva, že nevstane na konci noci, nechajte ho modliť sa witr na začiatku noci, ale ktokoľvek sa cíti schopným vstať ku koncu noci, nechajte ho modliť sa witr na konci noci, pretože modlenie sa na konci noci je dosvedčené (anjelmi), a to je lepšie.*“
3. Ak je to záležitosťou výberu medzi modlením sa v kongregácii na začiatku noci (po iša) a modlením osamote ku koncu noci, je odporúčané modliť sa v kongregácii, pretože sa to počíta, akoby ste sa modlili po celú noc.
Prorok (ﷺ) povedal: „*Ak sa človek modlí s imámom, až pokým on (tento imám) neskončí, bude sa to rátať akoby sa modlil celú noc ...*“ {*Sahih podľa at-Tirmidhi, an-Nasai, Abu Dawúd a Ibn Mažah*}
4. Dnešná forma modlenia sa dvoch kongregačných modlitieb v noci (tarawíh: po iša počas celého ramadánu; a tahadžud: o polnoci počas posledných desiatich nocí ramadánu), nebola známa alebo praktizovaná najlepšími generáciami.
Prorok (ﷺ) povedal: „*Tými najlepšími z vás je moja generácia, potom tí, ktorí prídu po nich, potom tí, ktorí prídu po nich, potom tí, ktorí prídu po nich.*“ {*an-Nasai*}

Ako sme spomenuli skôr, prorok (ﷺ) sa modlil v noci niekoľko dní so svojimi spoločníkmi počas ramadánu, avšak on (ﷺ) ich sústavne nevedol, pretože sa obával, že by sa to stalo povinným. Až Omar Ibn al-Chattáb (رضي الله عنه) zhromaždil muslimov za jedného imáma, pretože čas

zákonodarstva skončil¹ smrťou nášho milovaného proroka Muhammada (ﷺ).

Nasledujeme cestu Omara Ibn al-Chattába (رضي الله عنه) podľa toho, čo povedal náš milovaný prorok (ﷺ): „*Vskutku, ten z vás, kto sa dožije, aby uvidel veľkú kontroverziu, sa musí držať mojej sunnah a sunnah správne vedených kalifov (Chulafá ar-Rašidín), ktorí vedú na správnu cestu. Tvrdohlavo na tom lipnite*” {at-Tirmidhi}

Od toho času sa muslimovia modlili len jednu modlitbu (qijám) po iša. Približne pred 70-timi rokmi sa muslimovia začali modliť druhú modlitbu (qijám), ktorá sa volá tahadžud.

Al-Albani povedal ohľadom tahadžud: „Nebolo dokázané, že by sa prorok (ﷺ) modlil tahadžud so svojimi spoločníkmi počas desiatich posledných nocí ramadánu. Bolo preukázané, že on (ﷺ) sa veľmi silno snažil v uctievaní počas posledných desiatich nocí ramadánu, a Abu Bakr a Omar zhromaždili ľudí na skorý qijám po iša, ale nikdy nie na tahadžud.

Navyše, prorok (ﷺ) bol v stave itikáf počas posledných desiatich nocí ramadánu a modlil sa celú noc. Nikdy sa nemodlil v kongregácii (žamáh) so svojimi spoločníkmi.“

Podľa sunnah nášho milovaného proroka (ﷺ) a jeho kalifov (رضي الله عنه), kongregačná modlitba v noci (qijámul-lejl) po iša je povolená a má svoje odmeny. Ak chcete a máte dost' síl modliť sa viac, potom sa modlite viac osamote v mešite alebo doma, ale nie v kongregácii.

Drahí moslimovia, ak by ste cestovali a videli skupinu moslimov, ktorí sa modlia dve qijám, ospravedlňte ich, pretože nasledujú *ižtihád* od iných učencov².

¹ Zvestovanie bolo ukončené; odlíšenie medzi povinným a dobrovoľným bolo jasné.

² Ižtihád v islame znamená: snažiť sa pochopiť pravidlá šárie na základe dôkazov. Je to povinnosťou pre toho, kto je schopný to vykonať, pretože Alláh vrazil: „*Spýtajte sa ľudí, ktorým bolo zoslané pripomenutie, ak neviete.*“ (16:43; 21:7)

Ten, kto je schopný zaradiť sa do ižtihádu, môže nájsť pre seba pravdu, ale musí byť: znalcom v oblasti náboženstva, znalcom arabského jazyka, oboznámený s predchádzajúcimi interpretáciami učencov a znalcom života proroka (ﷺ). Ak sa v jeho prípade tieto podmienky spoja, potom sa môže zaradiť do ižtihádu. =

- Ženy modliace sa (qijámul-lejl) v kongregácii

Všeobecne platí, že nie je predpísané, aby sa vykonávali v mešite dve kongregácie v tom istom čase, pretože to rozdeľuje muslimov a navzájom by sa rušili.

Ak by bol však na to patričný dôvod, v prípade, kedy ženám nebolo možné počuť hlas imáma, nie je na tom nič zlé mať oddelenú kongregáciu pre ženy s jednou z nich, ktorá ich bude viesť, v tom istom čase ako kongregácia mužov. Je to však podmienené tým, aby sa navzájom tieto dve kongregácie nerušili.

Bolo potvrdené, že keď Omar (رضي الله عنه) zhromaždil ľudí na modlitbu (qijám), ustanovil Ubaý ibn Kab, aby viedol mužov a Sulaymán ibn Abi Hathmah, aby viedol ženy.

Arfažah al-Thakafi povedal: „Ali ibn Abi Tálib (رضي الله عنه) zvykol prikazovať ľuďom modliť sa v noci počas ramadánu a ustanoviť imáma pre mužov a imáma pre ženy. Ja som bol imámom pre ženy.“

- Počet rakát

Počet rakát v modlitbe witr je jedenásť. Odporúča sa neprekročiť toto číslo, ak chceme nasledovať sunnah Allahovho posla (ﷺ), pretože nikdy ich nevykonal viac počas ramadánu.

Opýtali sa Áiši (رضي الله عنها), ohľadom toho, ako sa prorok (ﷺ) modlil počas ramadánu. Povedala: „Posol Allahov (ﷺ) sa nikdy nemodlil viac než jedenásť rakát (počas qijám), či už počas ramadánu alebo inokedy.

Modlil sa štyri a nepýtajte sa ma ako krásne a ako dlhé boli. Potom sa modlil štyri a nepýtajte sa ma aké nádherné a dlhé boli. Potom sa modlil tri.“ {*al-Buchári, Muslim*}

= Ižtihád môže byť zameraný na preskúmanie jedného z problémov v oblasti vedomostí. Keď ju osoba dôsledne preskúma, stane sa mužtahid (ten, ktorý robí ižtihád) v danej oblasti. Môže sa napríklad zamerať na jednu oblasť, ako sú veci súvisiace s čistotou (tahára), ktoré preskúma, a tak sa stane mužtahid v tejto oblasti.

Witr môže byť vykonaný v dvoch formách:

1. Modliť sa po dve rakát a ukončiť modlitbu jedným rakáh.

Prorok (ﷺ) povedal: „*Nočná modlitba je po dve (rakát), avšak ak sa jeden z vás obáva, že sa sčyluje k úsvitu, nech sa pomodlí jedno rakát, aby to, čo sa modlil, malo nepárne číslo.*“ {*al-Bukhari, 911; Muslim, 749*}

2. Modliť sa všetky rakát, a až po poslednom rakáh vysloviť taslím.

Veriaci môže vykonať menej rakát. Opýtali sa Áiši (رضي الله عنها), koľko rakát sa posol Allahov (ﷺ) zvykol modliť vo witr. Povedala (رضي الله عنها): „Zvykol sa modliť štyri a tri, alebo šesť a tri, alebo osem a tri, alebo desať a tri. Nikdy sa nemodlil menej než sedem, alebo viac než trinásť.“ {*Abu Dawúd, Ahmad*}

Aj jedno rakáh je povolené vo witr. Prorok (ﷺ) povedal: „*Witr je jedno rakáh vykonané na konci noci.*“ {*Muslim, 752*}

Ak sa veriaci modlí tri rakát počas witr, môže ho vykonať dvoma spôsobmi:

- Pomodliť sa rakáh jedno po druhom, a recitovať tašahud len jeden krát. Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Prorok (ﷺ) sa zvykol modliť witr v troch rakát a neposadil sa dokiaľ nebol v poslednom z nich.“ {*an-Nasai, 3/234; al-Bayhaqi, 3/31*}
- Vysloviť taslím po dvoch rakát, a následne sa pomodliť jedno rakáh samostatne. Ibn Umar (رضي الله عنهما) zvykol oddeliť od seba dve rakát od jedného rakáh s taslímom. Vravel, že podobne tak robil aj prorok (ﷺ). {*Ibn Hibbán, 2435; Ibn Hadžar v al-Fath, 2/482*}

Ak sa veriaci modlí witr v piatich alebo siedmich rakát, mal by ich vykonať súvisle a vysloviť len jeden tašahud v poslednom rakáh a následne vykonať taslím.

Umm Salamah (رضي الله عنها) vravela: „Prorok sa zvykol modliť witr v piatich alebo siedmich (rakát) a nerozdelil ich so žiadným taslímom alebo rečou.“ {*Ahmad, 6/290; an-Nasai, 1714; sahíh podľa Al-Albáního*}

Ak sa veriaci modlí witr v deviatich rakát, Áiša o tom (ﷺ) vravela: „Prorok (ﷺ) sa zvykol modliť deväť rakát, počas ktorých si nesadol, až v ôsmom rakáh, kedy spomínal na Allaha, oslavoval a vzýval Ho. Následne sa postavil bez vyslovenia taslímu a pomodlil sa deviate rakáh. Potom si sadol a spomínal na Allaha, oslavoval a vzýval Ho. Nakoniec vyslovil taslím tak, že sme ho počuli.“ {Muslim 746}

Ak sa veriaci modlí witr v jedenástich rakát, mal by vysloviť taslím po každých dvoch rakát, a na záver sa pomodliť jedno rakáh.

Zdá sa, že spomenuté hadíthy si protirečia. Ide však o variácie a spojitost medzi jednotlivými hadíthmi, ktorú učenci vysvetľujú nasledovane: prorok (ﷺ) sa modlil witr minimálne jedno rakáh a maximálne trinásť rakát. Prorok tak učinil, aby bol milosrdný voči svojmu národu, a tak si aj slabí, chorí, starší alebo zaneprázdnení veriaci môžu vybrať medzi variáciami modlitby witr.

- Recitovanie Koránu počas (qijámul-lejl)

Prorok (ﷺ) nestanovil limit, ani nestanovil, čo je príliš veľa či príliš málo. Jeho recitácia sa zvykla líšiť; niekedy bola dlhá, inokedy krátka. Niekedy v každom rakáh recitoval ekvivalent *Yá aýuhal-muzammil* (súra 73), ktorá má dvadsať veršov (áját); niekedy recitoval ekvivalent päťdesiatich aját.

On (ﷺ) zvykol vravieť: „*Ktokoľvek sa modlí v noci a prečíta sto aját, nebude zaznamenaný ako zanedbávajúci.*“ {Abu Dawúd, Ibn Chuzaymah}

Hudhayfah ibn al-Yamán (رضي الله عنه) sa modlil za prorokom (ﷺ), v jednom rakáh odrecitoval al-Baqarah, an-Nisá, ál-Imrán, a recitoval ich pomalým a pravidelným tónom.

Ak sa niekto modlí osamote, môže ju vykonať tak dlho ako chce; ak imám súhlasí s ostatnými, môže ju vykonať tak dlho ako chce. O čo dlhšia je, o to je to lepším nasledovaním príkladu proroka (ﷺ).

Ak sa niekto modlí ako imám, mal by modlitbu vykonať tak dlhú, aby to bolo ľahké pre ľudí za ním, pretože prorok (ﷺ) povedal: „*Ak hociktori z vás*

vedie ľudí v modlitbe, nech ju vykoná krátku, pretože mnohí z nich sú mladí a starí, slabí a tí s naliehavými potrebami. Ale ak sa modlí sám, nechajte ho vykonať ju tak dlhú, ako sa mu páči.“ {Muslim}

Je možné sa pokoriť pred Allahom recitovaním prosby (duá), ktorú prorok (ﷺ) naučil svojho vnuka al-Hasana, Aliho syna (عليه السلام), ktorá znie: „Ó, Allah, veď ma spolu s tými, ktorých si viedol, odpusť mi spolu s tými, ktorým si odpustil, buď mojím spojencom spolu s tými, ktorým si spojencom a požehnaj ma tým, čo si uštedril. Ochráň ma pred zlom, ktoré si nariadil, pretože vskutku Ty nariaďuješ a nikto nemôže nariadiť cez Teba. Ten, ktorému ukážeš náklonnosť, nikdy nebude ponížený, a ten, ktorého zoberieš za nepriateľa nebude nikdy velebený ani silný. Ó, náš Pane, Požehnaným a Povzneseným si. Nie je úkrytu pred Tebou než u Teba.“ {Ahmed 3/249}

Po arabsky: „Allahumma ihdini fiman hadayta, wa afini fiman afayta, wa tawallani fiman tawallayta, wa bariq li fima atayta, wa qini šarra mā qadajt, fa innaka taqdī wa lā yuqdā alayk. Wa innahu lā yathillu man wālayta, wa lā jaizzu man ādayt. Tabārakta Rabbanā wa tālayt. Lā manjā minka illa ilayk.“

Je sunnah povedať na konci witr: „Ó, Allah, hľadám úkryt v Tvojom dobrom potešení od Tvojho hnevu a v Tvojej ochrane od Tvojho potrestania. Hľadám útočisko u Teba. Ja si Ťa nedokážem dostatočne uctiť a Ty si, ako si sa sám uctil.“ {Muslim}

Po arabsky: „Allahumma inni aúthu bi ridáka min sachatik, wa bi muáfátika min úqubatik, wa aúthu bika minka. La uhsī thaná-an alayk, anta kamá athnayta ala nafsik.“

Keď on (ﷺ) do končil taslīm na konci witr, potom povedal: „*Sláva nech je Panovníkovi, Najsvätejšiemu*“, predlžujúc slabiky, a zdvíhajúc svoj hlas v tretí raz. {Abu Dawúd}

Po arabsky: „Subháanal-Malikel-Quddús, subháanal-Malikel-Quddús, subháanal-Malikel-Quddús“

Lajlatul-Qadr

- je najvýznamnejšou nocou roka, podobne, ako je deň Arafah najdôležitejším dňom roka.

Je to noc, keď bol Korán zjavený prorokovi Mohammadovi (ﷺ) po prvýkrát, a nocou, o ktorej Allah (ﷻ) zjavil Suratul-Qadr:

„My sme ho (Korán) zoslali dole v noci Al Qadr. A či ty vieš, čo je noc Al Qadr? Noc Al Qadr je lepšia než tisíc mesiacov. Anjeli a duch (anjel Gabriel) sú v nej zoslaní dole so súhlasom svojho Pána v každej veci (ktorú Allah prisúdil ľuďom na nasledujúci rok). Mier je v nej (mier spočíva v tejto noci) až do úsvitu.“ (97:1-5)

Allah (ﷻ) vraví:

„My sme ho (Korán) zoslali dole v noci požehnanej. My (Allah) sme veru varovali (ľudí týmto Koránom, aby poznali pravdu a aby sa pripravili na to, čo príde), Počas nej (noci Al-Qadr) sa rozhodne každá vec (záležitosť) múdra. Prikazom od nás (sa tak stane). My (Allah) veru dole zosielame (poslov a posolstvá). Milosťou od Pána tvojho. On (Allah) všetko počuje a všetko vie.“ (44:3-6)

Je to noc, kedy svetlo islamu, ktoré osvetlilo ľudstvo až do konca žitia, započalo.

Človek, ktorý zmešká Lajlatul-Qadr je skutočne ukráteným človekom! Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov (ﷺ) povedal: ‘... *Počas (ramadánu) je noc, ktorá je lepšia než tisíc mesiacov a ktokoľvek by bol pripravený o jej dobro, ten je vskutku ukráteným.*’“ {Ahmad, an-Nisa'i a al-Bayhaqi}

- Čo sa stane osobe, ktorá bola svedkom Lajlatul-Qadr? A čo by mala spraviť?

Je odporúčané, aby muslim, ktorý chce byť Allahovi poslušným, vstal na modlitbu počas tejto noci s vierou a nádejou na získanie veľkej odmeny, pretože ak toto učiní, Allah (ﷻ) mu odpustí jeho predošlé hriechy.

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) uviedol, že posol (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek stojí (v modlitbe) počas Lajlatul-Qadr s jeho imán (viera a úprimnosť) hľadajúc odmenu, potom jeho predošlé hriechy sú odpustené.*“ {al-Buchári}

Je odporúčané konať veľa prosieb počas tejto noci; Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Ó, posol Allahov! Čo ak by som vedela, kedy je noc Lajlatul-Qadr, čo by som počas nej mala povedať?“

On (ﷺ) povedal: „*Povedz, Ó Allah, Ty si Jediný, kto veľmi ospravedlňuje, a miluje odpúšťanie, tak mi odpusť.*“ {at-Tirmidhi a Ibn Mažah}

Po arabsky: „Allahumma in-naka affuwun tuhibbu al-afwa fa'fu anní.“

- Kedy nastáva Lajlatul-Qadr?

- je odporúčané vzhliadnuť túto noc počas posledných desiatich nepárnych nocí ramadánu tak, ako sa vtedy prorok (ﷺ) snažil ako najviac mohol, aby ju uzrel. Už sme spomenuli, že prorok (ﷺ) vstával počas týchto posledných desiatich nocí, zobudil svoje ženy, a potom ostal stranou od nich počas uctievania.

Ibn Abbás (رضي الله عنهما) uviedol, že prorok (ﷺ) povedal: „*Hľadajte Lajlatul-Qadr počas posledných desiatich nocí ramadánu, v noci, keď deväť či sedem či päť nocí ostáva z posledných desiatich nocí ramadánu (čiže 21., 23., 25., 27. a 29.)*“ {al-Buchári}

Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Allahov posol zvykol praktikovať itikáf počas posledných desiatich nocí a vraviť: ‘hľadajte Lajlatul-Qadr v posledných desiatich (nepárnych nociach) ramadánu.’“ {al-Buchári a Muslim}

Avšak, ak je služobník príliš slabý alebo neschopný, potom by nemal vymeškať aspoň sedem posledných, kvôli tomu, čo bolo uvedené Ibn Omarom (رضي الله عنهما), ktorý povedal: Allahov posol (ﷺ) povedal: „*Hľadajte ju v posledných desiatich, a ak je niekto z vás príliš slabý alebo neschopný, potom mu nedovoľte vymeškať posledných sedem.*“ {al-Buchári a Muslim}

Každý muslim by mal hľadať Lajlatul-Qadr počas posledných desiatich nocí: noc dvadsiatehoprvého, dvadsiatehotretieho, dvadsiatehopiatego, dvadsiatehosiedmeho, dvadsiatehodeviatego. Ak je prislabý alebo nie je schopný hľadať ju počas všetkých nepárnych nocí, nech ju hľadá posledných sedem nocí: noc dvadsiatehopiatego, dvadsiatehosiedmeho, dvadsiatehodeviatego.

Itikáf

- je odlúčením sa veriaceho v mešite s úmyslom priblíženia sa k Allahovi (ﷻ). Prorok (ﷺ) ho vykonával, špeciálne počas posledných desiatich dní ramadánu. Konal ho (ﷺ) taktiež počas iných mesiacov.

Medzi vecami, ktoré prorok (ﷺ) vykonával, bolo odlúčenie sa v stave itikáf a hľadanie Lajlatul-Qadr počas neho. {*al-Buchári, 1913; Muslim, 1169*}

Áiša (رضي الله عنها) povedala, že prorok (ﷺ) zvykol konať itikáf počas posledných desiatich dní ramadánu, až pokým nezomrel, potom jeho ženy dodržiavali itikáf po ňom. {*al-Buchári, 1922; Muslim, 1172*}

Je odporúčané aby ten, kto je v itikáf, vykonal mnoho nepovinných aktov uctievania a zaoberal sa modlením, recitovaním Koránu, oslavovaním a chválením Allaha (ﷻ), pochvaľovaním Jeho jedinečnosti a Jeho veľkosti, prosením o Jeho odpustenie, posielaním pozdravov prorokovi (ﷺ) a prosením Allaha (ﷻ) - teda všetky činnosti, ktoré človeka približujú k Allahovi (ﷻ).

• Činnosti povolené počas itikáf

1. Veriaci môže opustiť miesto itikáf, aby sa rozlúčil so svojou ženou a žena môže navštíviť svojho manžela, ktorý je v itikáf.

Safiah (رضي الله عنها) povedala: „Prorok (ﷺ) konal itikáf počas posledných desiatich nocí ramadánu, tak som ho prišla v noci navštíviť. Chvíľu som

sa s ním rozprávala, potom som vstala na odchod, on vstal spolu so mnou, aby ma odprevadil naspäť...“ {*Muslim, 2175*}.

2. Česať a strihať si vlasy, strihať si nechty, umývať svoje telo, nosiť pekné šaty alebo parfumovať sa. Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Prorok konal itikáf a prestrčil svoju hlavu cez otvor do mojej izby a ja som mu umyla (česala)¹ jeho vlasy. V tom čase som menštruovala.“ {*al-Buchári, Muslim a Abu Dawud*}.
3. Veriaci môže ísť von kvôli nejakým potrebám, ktoré musí vykonať. Áiša (رضي الله عنها) vyrozprávala: „Keď bol prorok v čase itikáf, prestrčil svoju hlavu bližšie ku mne, aby som mu mohla učesať vlasy a nevstúpil do môjho domu, iba ak potreboval ísť na potrebu.“ {*al-Buchári a Muslim*}

Ibn al-Mundhir vraví: „Učenci sa zhodujú, že ten, kto vykonáva itikáf môže opustiť mešitu na vykonanie potrieb; ak potrebuje jesť alebo piť a nie je nikoho, kto by mu priniesol jeho jedlo; kvôli čomukoľvek, čo musí spraviť, ale nemôže to spraviť v mešite, môže ju opustiť. Také konanie nezruší jeho itikáf, avšak pobudnutie dlhej doby mimo mešity ruší itikáf.“

4. Veriaci môže jesť, piť a spať v mešite a taktiež by ju mal udržiavať čistú.

• Čo ruší itikáf?

1. Úmyselné opustenie mešity bez potreby tak učiť, aj keby to bolo len na krátko.
2. Stratenie vedomia pre pomätenie, alebo opitosť, alebo nástup menštruácie alebo popôrodného krvácania.
3. Pohlavný styk. Allah (ﷻ) vraví: „... *A nesúložte s nimi (ženy) počas oddávania sa Allahovi (velebením, modlením, recitovaním Koránu, atď.) v mešitách. Toto sú hranice (medze) Allaha, nepribližujte sa k nim (neprekračujte ich)*“ (2:187)

¹ V inom hadithe.

Itikáf nie je vyhradený len pre mužov, aj ženy ho môžu konať. Áiša (رضي الله عنها) prerozprávala, že prorok (ﷺ), zvykol konať itikáf počas posledných desiatich dní ramadánu, až pokým nezomrel, potom jeho ženy dodržiavali itikáf po ňom. {*al-Buchári, 1922; Muslim, 1172*}

Táto prorokova (ﷺ) sunnah bola zanechaná mnohými muslimami a je hodná oživenia v tejto dobe.

I. Zakatul-fitr

- je almužna, ktorá je distribuovaná na konci pôstu v ramadáne.

Zmysel zakatul-fitr:

Ibn Abbás (رضي الله عنه) povedal: „Prorok (ﷺ) ustanovil zakatul-fitr povinným, aby tí, ktorí sa postili, mohli byť očistení z ich skutkov nečinnosti a hanebného rozprávania (spáchaného počas ramadánu), a aby chudobní mohli byť nakrmení...“ {*Abu Dawud*}

Pravidlá zakatul-fitr:

- je povinnosťou podľa rozprávania Ibn Omara (رضي الله عنهما), ktorý povedal: „Posol Allahov (ﷺ) prikázal zakatul-fitr, jeden sáa datlí, alebo jeden sáa jačmeňa, všetkým muslimom, otrokom aj slobodným, mužom či ženám, mladým či starým, a prikázal, aby bolo zaplatené predtým, než sa ľudia pôjdu modliť.“ {*al-Buchári a Muslim*}

Kedy má byť zakatul-fitr zaplatený?

Čas zaplatenia zakatul-fitr začína po západe slnka v posledný deň ramadánu, ktorý je prvou nocou mesiaca šawál, a končí modlitbou íd al-fitr.

Ibn Abbás (رضي الله عنه) vypovedal o tom, čo prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek ho dal pred modlitbou (íd), bude akceptovaným zakah (čiže, zakatul-fitr), a ktokoľvek ho dal po tejto modlitbe, je to len bežnou almužnou (sadaka).*“ {*Abu Dawúd, 2/262-263, no. 1609; Ibn Mázah, 1/585, no. 1827*}

Je dovolené ho zaplatiť jeden či dva dni predtým, ako bolo vyrozprávané Ibn Omarom (رضي الله عنه), ktorý povedal: „... zvykli platiť zakatul-fitr jeden alebo dva dni pred koncom ramadánu.“ {*al-Buchári, 1511*}

Veriaci, ktorý nezaplatil zakatul-fitr, vykonal hriech, musí sa kajať a dať ho chudobným.

Zakatul-fitr a jeho čiastka:

Abu Saíd al-Chudri (رضي الله عنه) vyrozprával: „Zvykli sme platiť zakatul-fitr v tom čase ako posol Allahov (ﷺ), jeden sáa jedla, alebo jeden sáa datlí, či jeden sáa jačmeňa, alebo jeden sáa hrozna či jeden sáa sušeného jogurtu.“ {*al-Buchári a Muslim*}

Je prípustné dať jeden sáa miestnych základných potravín, ako je ryža, zemiaky, ... atď.

Čo je sáa?

Tu sa jedná o sáa posla Allahovho (ﷺ), čo je štyrikrát také množstvo, aké môže byť držané v dvoch dlaniach muža priemernej postavy.

Ak dáte zakatul-fitr viac než jeden sáa, nie je na tom nič zlé, ale bez upozornenia chudobného na túto skutočnosť.

2. Nahrádzanie zameškaného pôstu z ramadánu

Allah (ﷻ) vraví: „... *Ten z vás, kto je chorý alebo na cestách, nech sa postí rovnaký počet dní neskôr (po ramadáne)...*“ (2:185)

Veriaci nahradí toľko dní, koľko ich zmeškal počas ramadánu. Nie je podmienkou, aby sa dni odpostili súsledne.

Veriaci si ich odpostí podľa vlastných možností, buď deň po dni, oddelene, či už by sa postil jeden deň každý týždeň alebo každý mesiac, alebo akokoľvek je to pre neho ľahké.

CESTUJÚCI

Allah (ﷻ) vraví v Koráne: „...*Kto z vás uvidí na vlastné oči mesiac, nech sa postí. Ten z vás, kto je chorý alebo na cestách, nech sa postí rovnaký počet dní neskôr (po ramadáne)...*“ (2:185)

Pre cestujúceho, aby mu bolo dovolené prerušiť jeho postenie, musia byť splnené niektoré podmienky. Väčšina učencov vraví, že cestujúci by nemal prerušiť svoj pôst, než by prekročil hranice mesta, mal by mať úmysel a vzhľad cestujúceho (t. j. nesúc batožinu).

Navyše, toto cestovanie by nemalo byť za hriešnym účelom alebo za úmyslom vyhnúť sa pôstu.

Cestujúcemu, ktorý splní vyššie uvedené podmienky, je dovolené prerušiť svoj pôst, či je schopný pokračovať v pôste, či nie, a či je to pre neho ťažké, alebo nie, stále je mu povolené prerušiť svoj pôst a skracovať svoju modlitbu.

Ktokoľvek sa rozhodne cestovať počas ramadánu, nemal by mať úmysel prerušiť svoj pôst, pokým skutočne nezačal cestovať, pretože niečo sa môže prihodiť, čo mu zabráni vydať sa na jeho cestu.

Ak slnko zapadá a cestujúci preruší svoj pôst na zemi a následne lietadlo vzlietne a zazrie opäť slnko, nemusí prestať jesť, pretože už dokončil svoj deň pôstu a nie je možné zopakovať akt uctievania, ktorý bol ukončený.

Ak už lietadlo vzlietlo pred západom slnka a on chce dokončiť ten deň postenia počas tejto cesty, nemal by prerušiť svoj pôst, pokým slnko nezapadalo kdekoľvek je vo vzduchu.

Osobe, obyčajne cestujúcej, nie je povolené postiť sa, ak má domov, do ktorého sa vracia, ako je kuriér, ktorý cestuje, piloti a zamestnanci aerolinií, a to aj ak je ich cestovanie každodenné, musia si však nahradiť zameškané dni neskôr.

Ak veriaci začne ramadán v jednom meste, potom cestuje do iného mesta, kde tamojší ľudia začali pôst pred ním alebo po ňom, ukončí ramadán s nimi, aj keby to znamenalo, že by sa postil viac ako tridsať dní.

Ak jeho pôst trval menej ako dvadsaťdeväť dní, musí vykonať náhradu po íd al-fitr, pretože mesiac v hižra kalendári nemôže trvať menej ako dvadsaťdeväť dní.

Pre tých, ktorí bojujú s nepriateľom alebo sú obkľúčení nepriateľom, ak by ich pôst príliš oslabil, je im povolené prerušiť svoj pôst, aj keď necestujú. Ak potrebujú prerušiť svoj pôst pred bojom, môžu prerušiť svoj pôst.

Prorok (ﷺ) povedal svojim spoločníkom (رضي الله عنهم) raz pred bojom: „*Ráno sa stretnete s vaším nepriateľom a nepostenie sa vás urobí silnejšími, tak sa nepostiťe.*“ {Muslim, 1120}

STARŠÍ ĽUDIA

Pôst nie je povinný pre staršiu osobu, ktorá stratila svoju silu a chradne každým dňom.

Allah (ﷻ) vraví: „... *Tí, ktorí ho (ramadán) ťažko znášajú (t.j. starobe), tí nech sa vykúpia nakrmením jedného biedneho (za každý deň v ramadáne)...*“ (2:184)

Ibn Abbás (رضي الله عنه) vravel: „Tento verš nebol zrušený. Poukazuje na starších mužov a staršie ženy, ktoré nemajú silu postiť sa, a tak by mali nasýtiť jedného chudobného za každý deň pôstu (namiesto postenia sa).“

Tí, ktorí sa stali senilnými a zmätenými sa nemusia postiť či robiť čokoľvek iné, a ich rodiny nemusia robiť nič v ich mene, pretože takéto ľudia sa nepovažujú už za zodpovedných.

CHORÍ

V prípade akejkolvek choroby, ktorá zapríčiňuje, že sa ľudia necítia dobre, nie je povolené sa postiť. Základom pre toto je nasledovný verš: „...*Kto z vás uvidí na vlastné oči mesiac, nech sa postí. Ten z vás, kto je chorý alebo na cestách, nech sa postí rovnaký počet dní neskôr (po ramadáne)*...“ (2:185)

Ale ak je tá choroba len menej významná, ako je kašeľ či bolesť hlavy, potom to nie je dôvod na prerušenie pôstu.

Ak existuje lekársky dôkaz, alebo dotyčná osoba pozná z vlastnej skúsenosti, alebo si je istá, že pôst zhorší jej chorobu, alebo oddiali uzdravenie, je jej povolené prerušiť pôst.

Ak pôst zapríčiní u niekoho bezvedomie, mal by prerušiť svoj pôst a nahradiť si ho neskôr.

Ak niekto odpadne do bezvedomia počas dňa a zotaví sa pred západom slnka (maghrib) alebo po, jeho pôst nie je platný.

Ak niekto cíti extrémny hlad alebo smäd a bojí sa, že by mohol umrieť, alebo že niektoré z jeho schopností by mohli byť nenapraviteľne poškodené a má racionálne dôvody aby veril, že to tak je; môže prerušiť svoj pôst a nahradiť ho neskôr, pretože zachrániť svoj život je povinnosťou.

Chorľavý, ktorý dúfa vo svoje uzdravenie by mal počkať, kým sa mu nepolepší, potom nahradiť zameškané dni pôstu neskôr; ale nie je mu dovolené nasýtiť chudobných.

Veriaci, ktorí trpia chronickou chorobou a nemajú nádej na uzdravenie a starší ľudia, ktorí nie sú schopní postenia sa, by mali nasýtiť chudobnú osobu so základnými potravinami (plné jedlo) jeho krajiny za každý deň, ktorí vymeškali. Je im povolené nasýtiť chudobných (počet osôb záleží na počte dní v ramadáne) v jeden deň na konci mesiaca, alebo nasýtiť jedného chudobného každý deň. Chudobným sa musí zabezpečiť jedlo, nemôže to byť suma peňazí.

Ak niekto čaká na uzdravenie sa zo svojej choroby a dúfa, že sa mu polepší, ale potom umrie, neexistuje žiadny „pôstny dlh“, ktorý by dlžil on či jeho dediči.

Ak je niekto chorý, následne sa uzdraví a je schopný nahradiť zmeškaný pôst, ale neučiní tak predtým než zomrie, potom z jeho bohatstva by mali byť odobrané peniaze na nasýtenie chudobných za každý deň, ktorý vymeškal, alebo niekto z jeho príbuzných by sa mal postiť v jeho mene.

Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Prorok (ﷺ) povedal: *‘Ktokoľvek zomrie dlhujúc nejaké postenie sa, postíte sa v jeho mene.’*“ {al-Buchári a Muslim, 5/679}

Pracujúci vo fyzicky náročných zamestnaniach, ako sú práce s pecami a tavenie kovov, by sa mali pokúsiť zmeniť svoje pracovné hodiny tak, aby mohli pracovať vo večerných hodinách, alebo si zobrali dovolenku počas ramadánu, alebo dokonca zobrali neplatené voľno.

Ak takýto pracovník nemôže zmeniť svoju situáciu a jeho rodina by mohla byť poškodená, ak by prišiel o zamestnanie, potom je mu povolené prerušiť svoj pôst a nahradiť zameškané dni neskôr.

Tí, ktorí potrebujú prerušiť svoj pôst, aby zachránili niekoho, kto je v ohrození života, nech prerušia svoj pôst a nahradia si ho neskôr. Táto situácia platí, ak sa niekto topí, alebo ak treba uhasiť požiar.

Študentské previerky nie sú výhovorkou pre prerušenie pôstu počas ramadánu.

ŽENY

1. Menštruácia:

Múathah povedala: „Spýtala som sa Áiši (ﷺ): ‘Prečo musí menštruujúca žena nahradiť zameškaný pôst avšak modlitby nie?’

Áiša (ﷺ) povedala: ‘Si Harúriah¹?’

Povedala som: ‘Nie som Harúriah, len sa pýtam.’

Áiša (ﷺ) povedala: ‘Stávalo sa nám to za čias posla a bolo nám prikázané nahradiť pôst, ale nebolo nám prikázané nahradiť si modlitby.’“ {Muslim}

Pre ženu je lepšie ostať prirodzenou a prijať to, čo Allah (ﷻ) pre ňu ustanovil, a to nepožívaním liečiv, ktoré by zamedzili jej perióde. Mala by byť spokojná s tým, čo Allah od nej prijíma z prerušenia pôstu počas jej periódy a nahradenia v neskorších dňoch.

Sú taktiež medicínske dôkazy dokladujúce, že také liečivá sú v skutočnosti škodiace a mnoho žien trpí nepravidelnými periódami. Avšak, ak takéto niečo žena spraví, a následne sa postí, je to v poriadku.

Ak dievča dospeje počas dňa v ramadáne, tento deň si nemusí nahradiť neskôr. Začne sa postiť po ukončení jej prvej menštruácii a nahradí si zmeškané dni neskôr.

Keď menštruujúca žena vidí bielu substanciu (ktorá je vyplavená maternicou, keď sa menštruácia skončila) podľa čoho vie, že je už čistá (tahirah); mala by mať úmysel postiť sa.

Ak žena cíti pohyb menštruáčnej krvi vnútri jej lona, ale nevyjde, pokým slnko nezapadlo; jej pôst je platný. Taktiež ak vie, že jej menštruácia začne zajtra, nemala by prerušiť svoj pôst, až pokým neuvidí samotnú krv.

Ak menštruácia alebo popôrodné krvácanie ženy prestane počas noci a ona si zaumieni postiť sa, ale brieždenie príde predtým, než stihne vykonať očistu (ghusl), podľa všetkých učencov je jej pôst platný.

¹ Rebelka.

Ak si žena nie je istá tým, koľko dní presne zmeškala, mala by sa postiť, až pokým si nie je celkom istá, že si nahradila všetky dni, ktoré zameškala počas ramadánu.

2. Mimomenštruálne krvácanie (istihádah):

Toto krvácanie nemá žiadny vplyv na pôst.

3. Popôrodné krvácanie (nifás):

Toto krvácanie spadá do troch kategórií:

- Ak sa popôrodné krvácanie zastaví, veriaci by si mala vykonať očistu (ghusl) a začať sa postiť.
- Ak sa krvácanie obnoví počas štyridsiatich dní, mala by sa prestať postiť, pretože je to stále nifás.
- Ak krvácanie pokračuje po štyridsiatom dni:
 - o Je to považované za istihádah, takže táto žena by si mala zaumieniť postiť sa a vykonať očistu (ghusl).
 - o Je to považované za krv menštruácie (podľa pachu, farby a konzistencie), a teda nemôže vykonať pôst.

Ak tehotná žena potratí a plod má rozoznateľné obrysy akejkoľvek časti tela, ako je hlava, alebo ruka, potom jej krv je považovaná za nifás; avšak ak tento plod je ako krvná zrazenina alebo ako kúsok rozžutej žuvačky, ktorá nemá rozoznateľné ľudské črty, jej krvácanie je istihádah a mala by sa postiť, ak vládze, inak svoj pôst preruší a nahradí ho neskôr. Ak tehotná žena uvidí nejaké krvácanie, jej pôst je stále platný.

Podľa Ibn Abbása a Ibn Omara (رضي الله عنهما), tehotnej alebo dojčiacej žene nie je povolené postiť sa, v prípade ak sa bojí o seba alebo o svoje dieťa, je len povinná nakŕmiť chudobných za každý deň, ktorý zameškala.

Prorok (ﷺ) povedal: „*Allah zrušil povinnosť postiť sa a časť z modlenia¹ pre cestujúceho a zrušil povinnosť postiť sa pre tehotnú a dojčiacu ženu.*“ {Tirmithi, 3/85}

Ak sa žena stane čistou po diletácii a kyretáži (D&C) na vyčistenie jej lona, mala by sa postiť, ak vládze.

¹ Myslí sa tým, že modlitba, ktorá má štyri rakát, bude mať dve rakát.

Ak mal manžel pohlavný styk so svojou manželkou počas dňa v ramadáne, odčinenie (kaffarah) je len na manželovi, nie na jeho žene. Ona si musí ten deň nahradiť.

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Zatial“, čo sme sedeli s prorokom (ﷺ), jeden muž za ním prišiel a povedal: ‘Ó, posol Allahov, som zatratený!’

On (رضي الله عنه) povedal: ‘*Čo sa ti stalo?*’

On povedal: ‘Mal som pohlavný styk so svojou ženou počas pôstu.’

Posol Allahov (ﷺ) sa opýtal: ‘*Vieš nájsť otroka, ktorého by si mohol oslobodiť?*’

On povedal: ‘Nie.’

On (رضي الله عنه) sa opýtal: ‘*Si schopný postiť sa dva po sebe nasledujúce mesiace?*’

On povedal: ‘Nie.’

On (رضي الله عنه) sa opýtal: ‘*Vieš nakrmiť šesťdesiat chudobných?*’

On povedal: ‘Nie.’ Prorok (ﷺ) stíchol.

Zatial, čo sme tak boli (sedeli), prorok (ﷺ) priniesol krabicu datlí. On (رضي الله عنه) povedal: ‘*Kde je ten, ktorý sa pýtal?*’

Ten muž povedal: ‘Ja (som to).’

On (رضي الله عنه) povedal: ‘*Zober to a daj ich ako almužnu (kaffarah).*’

Ten muž povedal: ‘Kto je viac chudobným než ja, ó, posol Allahov? Nie je domácnosť v Madine, ktorá by bola chudobnejšia, než moja domácnosť.’

Prorok (ﷺ) sa smial, až kým mu nebolo vidieť jeho zadné zuby, potom povedal: ‘*Nakrím nimi svoju rodinu.*’“ {al-Buchári, Fath al-Bari, 1936}

Žena, ktorá pozná, že jej manžel sa nevie ovládať by sa počas dní v ramadáne mala od neho oddialiť a nekrášliť sa.

Pre ženu nie je podmienkou získať povolenie svojho manžela, kvôli povinnému pôstu. Taktiež, ak začne povinný pôst, nie je jej dovolené ho prerušiť okrem legitímneho dôvodu. Jej manželovi nie je dovolené prikázať jej prerušiť pôst. V prípade dobrovoľného pôstu, žene nie je dovolené začať sa postiť bez dovolenia jej manžela.

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) prerozprával, že prorok (ﷺ) povedal: ‘*Žiadna žena by sa nemala postiť (dobrovoľný pôst), ak je jej manžel prítomný, okrem toho, ak by mala jeho povolenie.*’“ {al-Buchári, 4783}

DOBROVOLNÝ PÔST

Prečo sú dobrovoľné (nafil) skutky a uctievanie dôležité?

Prorok (ﷺ) povedal: „*Prvou vecou pre, ktorú budú ľudia bráni na zodpovednosť v Deň Vzkriesenia, bude ich modlitba (saláh). Náš Pán (Allah), povie Svojim anjelom: 'Pozrite sa na modlitbu Môjho služobníka, či je úplná, či neúplná.'*

Ak je bezchybná, bude zaznamenaná ako bezchybná, a ak je niečo nedostatočné, On povie: 'Pozrite sa, či Môj služobník vykonal nejaké dobrovoľné (nafil) modlitby.' Ak nejaké dobrovoľné modlitby vykonal, Allah povie: *doplňte povinné činy (skutky) Môjho služobníka z jeho dobrovoľných činov (skutky).'* Takto budú všetky jeho činy vybavené obdobným spôsobom.“
{Abu Dawúd}

1. Šesť dní pôstu počas šawálu (mesiac po ramadáne)

Muslimom sa odporúča, aby sa tieto dni postili, kvôli ich cnostnej hodnote.

Abu Aýob (رضي الله عنه) prerozprával, že prorok (ﷺ) povedal: „*Ktokoľvek sa postí ramadán a nasleduje ho šiestimi dňami počas šawálu, bude to, akoby sa postil celý život.*“ {Muslim, Abu Dawúd, at-Tirmidhi, an-Nisai a Ibn Mázah}

Prorok (ﷺ) toto vysvetlil, keď povedal: „*Ktokoľvek sa postí šesť dní po (id) al-fitr dovŕšil celý rok. Allah učinil, pre každý hasanah desať takých, takže mesiac (ramadán) je ako postenie desať mesiacov, a postenie šiestich dní zavŕši rok.*“ {an-Nasai a Ibn Mažah. Sahih al-Targheeb wal-Tarheeb, 1/421}

Ďalším prínosom tohto pôstu je, že vynahrádza akékoľvek pochybenie vykonané počas pôstu v ramadáne. Ved' predsa nikto nie je bez chýb a hriechov, a tie majú negatívny dopad na pôst.

Nie je nutnou podmienkou, aby týchto šesť dní bolo odpostených za sebou. Čím skôr ich odpostíte, tým lepšie.

Nie je dovolené postiť sa týchto šesť dní počas šawálu s rovnakým úmyslom ako pri nahrádzaní zameškaných dní z ramadánu.

2. Desat'dňový pôst počas mesiaca dhul-hidžah

Ibn Abbás (رضي الله عنه) prerozprával, že prorok (ﷺ) povedal: „*Nieto dní, počas ktorých by boli spravodlivé skutky Allahovi viac milšie, než je týchto desiat dní.*“

Oni (spoločníci) povedali: „Dokonca ani žihád v mene Allaha?“

On (ﷺ) povedal: „*Dokonca ani žihád v mene Allaha, iba ak by človek odišiel sám na žihád poberúc so sebou všetok svoj majetok a nevrátil by sa s ničím.*“ {*al-Buchári, 2/457*}

Tieto hadithy poukazujú na veľkú dôležitosť týchto dní v porovnaní s ostatnými dňami, aj tými počas posledných dní ramadánu. Avšak stále platí, že posledných desiat nocí ramadánu sú lepšie než desiat nocí počas dhul-hidžah.

Veriaci by mal začať tieto dni úprimným pokáním k Allahovi, mal by konať veľa spravodlivých skutkov, ako napr.:

1. Je sunnah pre všetkých muslimov postiť sa prvých deväť dní z dhul-hidžah.

Jedna z prorokových (ﷺ) žien povedala: „Prorok (ﷺ) sa zvykol postiť počas prvých deviatich dní dhul-hidžah a jeden deň počas Ašura, a tri dni každý mesiac, prvý pondelok v mesiaci a dva štvrtky.“ {*an-Nasai, 4/205 a Abu Dawúd*}

Veriaci sa postia len počas deviatich z nich; desiaty deň je deň íd, kedy je zakázané (harám) postiť sa. Abu Saíd al-Chudri povedal: „Prorok (ﷺ) zakázal postiť sa v deň (íd) al-fitr a v íd al-adha (deň obete - deň an-nahr).“ {*al-Buchári, 1992; Muslim, 827*}

Na základe tohto, čo sa myslí cnosťou počas desiatich dní dhul-hidžah, je postiť sa len deväť dní, aj keď sa nazývajú desiatimi dňami.

2. Recitovanie tahmíd (Alhamdulillah), tahlíl (Lá iláha ila Allah), takbír (Allahu Akbar) a tasbáh (Sub-hana-Allah):

Abdullah ibn Omar (رضي الله عنه) povedal, že prorok (ﷺ) povedal: „*Nieto dní väčších pred Allahom, alebo počas ktorých by Jemu boli dobré skutky milšie, než je týchto desiat dní, tak recitujte vo veľkej miere tahlíl, takbír*

a tahmid počas nich.“ {Ahmad, 7/224; klasifikovaný sahíh podľa Ahmad Shákir}

Je povolené vyslovovať tieto slová nahlas v mešite, domovoch, uliciach a všetkých miestach, kde je povolené spomínať na Allaha. Muži by mali recitovať nahlas a ženy by mali recitovať potichu. Tento čin uctievania môžete vykonávať verejne a prehlasovať Allahovu jedinečnosť.

Allah vraví: „*Aby sa stali svedkami úžitkov, ktoré sa im dostanú, a aby spomínali meno Božie počas známych dní (prvých desať dní mesiac hadž) ako vďaka za dobytok (obetovanie), ktorý im dal.*“ (22:28)

Ibn Abbás (رضي الله عنه) vpravil, že týmito dňami (v predošlom verši) je desať dní počas dhul-hidžah.

Takbír znie nasledovne: Allah akbar, Allahu akbar, lá iláha ila-lláh, Allahu akbar, wa lil-láhil-hamd (Allah je Najväčší, Allah je Najväčší, nie je božstva okrem Allah; Allah je Najväčší a Allahovi všetka chvála).

Tento takbír sa v súčasnosti stal zabudnutou sunnou, hlavne na začiatku týchto dní. Dnes ho možno počuť len výnimočne. Mal by byť recitovaný nahlas, aby bola táto sunnah obnovená a pripomenutá. Ibn Omar a Abu Hurayrah (رضي الله عنه) zvykli ísť na trh počas prvých desiatich dní dhul-hidžah, prednášajúc tento takbír nahlas, a ľudia prednášali takbír, keď ich počuli.

3. Jeden z najväčších skutkov, ktoré môžu byť konané počas týchto desiatich dní, je púť (hadž) do posvätného Domu Allaha (Kabah). Komukoľvek Allah (ﷻ) pomôže ísť na hadž do Jeho Domu a vykonať rituály požadovaným spôsobom, bude – in-šá-Allah – zahrnutý v slovách posla Allaha (ﷺ): „*Prijatý hadž prinesie nie menšiu odmenu než je Raj.*“ {al-Buchári a Muslim}
4. Jeden zo spravodlivých skutkov, ktoré priblížia človeka k Allahovi (ﷻ) počas týchto dní, je udhiyah (hľadanie a obetovanie dobrého a zdravého dobytká¹).

¹ Kravy, ťavy alebo ovce.

3. Pôst v deň Arafah

Pôst v deň Arafah je potvrdenou sunnah pre tých, ktorí nevykonajú hadž.

Abu Qatadah (رضي الله عنه) povedal: „Prorok (ﷺ) bol opýtaný ohľadom postenia sa v deň Arafah a povedal: „*Zmyje minulé a budúce roky.*“ {Muslim, 1162}
Podľa iného rozprávania: „*Prosím Allaha, aby zmyl (hriechy) roka, ktorý prišiel pred ním a roka, ktorý príde po ňom.*“

Čo sa týka pútnikov, pre nich nie je sunnah postiť sa v deň Arafah. Maimúnah (رضي الله عنها) povedala: „Ľudia si neboli istí tým, či sa prorok (ﷺ) postil počas dňa Arafah, a tak mu poslali nejaké mlieko, keď stál počas Arafah, a on ho vypil, zatiaľ čo sa ľudia pozerali.“ {al-Buchári}

4. Pôst v deň Ašura

Deň Ašura pripadá na desiaty deň mesiaca muharram, prvého mesiaca v hidžra kalendári.

Dôvod, prečo sa prorok (ﷺ) postil v deň Ašura, bol prerozprávajúci Ibn Abbásom (رضي الله عنه), ktorý povedal: „Prorok (ﷺ) prišiel do Mediny a uvidel židov postiť sa počas dňa Ašura.

On (ﷺ) povedal: „Čo to znamená?“

Oni odpovedali: „Toto je dobrý deň; je to ten deň, kedy Allah zachránil Mojžiša a jeho ľudí a utopil faraóna a jeho ľudí, a tak sa Mojžiš v tento deň postil.“

On (ﷺ) povedal: „*My sme bližšie k Mojžišovi než vy.*“ A tak sa postil v tento deň a povedal ľuďom, aby sa postili. {al-Buchári, 1865; Muslim}

Prorok (ﷺ) povedal: „*Dúfam v Allaha, aby pôst v deň Arafah odčinił hriechy minulého a prichádzajúceho roka. Dúfam v Allaha, aby pôst v deň Ašura odčinił hriechy z predchádzajúceho roka.*“ {Muslim, 1162}

Ibn Abbás (رضي الله عنه) povedal: „Nikdy som nevidel proroka (ﷺ), aby sa tak veľmi chcel uistiť, že sa postil v tento deň a uprednostnil ho pred iným, okrem tohto dňa, Ašura, a tohto mesiaca (ramadán).“ {al-Buchári, 1867}

Je povolené postiť sa v deň Ašura samostatne, ale je lepšie sa postiť aj deň pred ním alebo deň po ňom. Je to sunnah, ktorá je overená od proroka (ﷺ), ktorý povedal: „*Ak budem stále nažive d'alší rok, s určitosťou sa budem postiť deviaty.*“ {Muslim, 1134}

Ibn Abbás (رضي الله عنه) povedal: „On (ﷺ) myslel, popri desiatom.“

5. Pôst počas bielych dní (al-ajám al-bíd)

Tento pôst pripadá na trinásteho, štrnásteho a pätnásteho dňa každého lunárneho mesiaca (hidžra kalendára).

Abu Dharr (رضي الله عنه) povedal: „Prorok (ﷺ) mi povedal: ‘*Ak sa postíš v akejkol'vek časti mesiaca, potom sa postí trinásteho, štrnásteho a pätnásteho.*’“ {an-Nasai, 2424; Ibn Mázah, 1707; Ahmad, 210; klasifikovaný ako sahih Al-Albánim v sahih al-žami al-sagir, 673}

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Môj blízky priateľ (prorok (ﷺ)) mi poradil konať tri veci, ktorých sa nevzdám, kým neumriem: postiť sa tri dni počas každého mesiaca, modliť sa ad-duha a modliť sa witr pred spaním.“ {al-Buchári, 1124; Muslim, 721}

Abdullah ibn Amr ibn al-Áas (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov (ﷺ) mi povedal: ‘*Je dostačujúce pre teba postiť sa tri dni každý mesiac; pretože za každý dobrý skutok budeš mať (odmenu) desať násobnú, takže to bude, akoby si sa postil celý život.*’“ {al-Buchári, 1874; Muslim, 1159}

6. Pôst v pondelky a štvrtky

Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Posol Allahov (ﷺ) bol horlivý postiť sa v pondelky a štvrtky.“ {an-Nasai, 2320; klasifikovaný ako sahih Al-Albánim v sahih al-žami al-sagir, 4827}

Opýtali sa proroka (ﷺ) ohľadom pôstu v pondelky a štvrtky a povedal: „*Sú to dva dni, počas ktorých sú skutky ľudí ukázané Pánovi Svetov a chcem, aby*

Mu boli moje skutky ukázané, keď sa postím.“ {an-Nasai, 2358; Ibn Mázah, 1740; Ahmad, 8161; klasifikovaný ako sahih Al-Albánim v sahih al-žami, 1583}

7. Pôst počas troch dní v mesiaci

Muádhah al-Adawíah sa opýtala Áiši (رضي الله عنها): „Postil sa posol Allahov (ﷺ) tri dni každý mesiac?“

Ona (رضي الله عنها) povedala: „Áno.“

Povedala jej: „Počas ktorých dní v mesiaci sa postil?“

Ona (رضي الله عنها) povedala: „Nedbal na to, ktoré dni mesiaca sa bude postiť.“ {Muslim, 1160}

Je dovolené postiť sa na začiatku mesiaca, v strede alebo na konci, súvisle tri dni alebo oddelene.

8. Dávidov (عليه السلام) pôst

Abdullah bin Amr bin al-Áas (رضي الله عنه) povedal:

„Prorokovi bolo oznámené to, čo povedal (Amr): ‘Prisahám, že budem postiť vo dne a modliť sa v noci celý svoj život.’

Prorok (ﷺ) Amrovi povedal: ‘*Bol si to ty, čo si to povedal?*’

On odpovedal: ‘Veru povedal som to.’

On (ﷺ) povedal: ‘*Nie si toho schopný. Posti sa a preruš svoj pôst; modli sa v noci a spi a postí sa tri dni v mesiaci. Za každý dobrý skutok budeš mať (odmenu) desaťnásobnú, a to je ako neustály pôst.*’

Povedal som: ‘Posol Allahov, ja mám viac síl než to.’

On (ﷺ) povedal: ‘*Potom sa postí jeden deň a preruš svoj pôst jeden deň. Toto je pôst rovný pôstu Dávida (عليه السلام) a je to najlepším pôstom.*’

Povedal som: ‘Som schopný viac než je toto.’

Prorok (ﷺ) odpovedal: ‘*Niet lepšieho, než to.*“ {Abu Dawúd, 2427}

9. Pôst počas mesiaca šaban

Šaban je mesiac pred ramadánom v hižra kalendári.

Dôvod, prečo sa postiť počas šabanu je vysvetlený v nasledovnom hadithe:

Usámah ibn Zayd (رضي الله عنه) povedal: „Povedal som: ‘Ó, posol Allahov, nevidím ťa postiť sa v žiadnom z mesiacov viac než počas šabanu.’

On (ﷺ) povedal: *‘Je to mesiac, voči ktorému je veľa ľudí nepozorných, je medzi mesiacom radžab¹ a ramadán. Je to mesiac, v ktorom sú skutky ľudí pozdvihnuté k Pánovi svetov, a ja by som chcel, aby boli moje skutky pozdvihnuté počas toho, ako sa postím.’*“ {an-Nasai, Abu Dawúd a Ibn Chuzaymah; klasifikovaný ako sahih Albánim in sahih an-Nasai, 2221}

V dnešnej dobe sa mnohí moslimovia sťažujú na smäd, hlad a vyčerpanosť v prvých dňoch ramadánu, pretože sa nikdy nepostia počas šabanu, ktorý by mali považovať za prípravu svojich duší a tiel na ramadán.

Abu Salamah povedal: „Opýtal som sa Áiši (رضي الله عنها) na pôst posla Allaha (ﷺ), a odpovedala: ‘... nikdy som ho nevidela postiť sa viac, než sa postil počas šabanu. Najviac sa zvykol postiť počas šabanu.’“ {Muslim, 1156}

Áiša (رضي الله عنها) povedala: „Neviem o tom, že by posol Allahov (ﷺ) recitoval celý Korán počas jednej noci, alebo ostal celú noc v modlitbe až po svitanie, alebo že by sa postil celý mesiac mimo ramadánu.“ {Muslim, 746}

Predošlé hadithy poukazujú na to, že sa prorok (ﷺ) najviac postil počas šabanu, no na druhej strane Umm Salamah (رضي الله عنها) povedala: „Prorok (ﷺ) sa nikdy nepostil žiadny mesiac v roku kompletne mimo šabanu, ktorý zvykol spojiť s ramadánom.“ {Abu Dawúd; klasifikovaný ako sahih Albánim in Sahih Abi Dawúd, 2048}

Tieto hadithy od Áiši (رضي الله عنها) a Umm Salamah (رضي الله عنها) poukazujú na variácie pri dobrovoľných úkonoch. Tak ako prorok (ﷺ) sa postil niektoré roky celý šaban, a počas iných rokov sa postil väčšinu z mesiaca šaban.

¹ Mesiac pred šabanom.

Deň pochýb je tridsiaty šaban, ak nový mesiac nemôže byť videný kvôli mrakom atď. Je nazývaný dňom pochýb, pretože by to mohol byť tridsiaty šaban, alebo by to mohol byť prvý deň ramadánu. Nie je povolené (harám) postiť sa v tento deň, ibaže by pripadol na ten istý deň, kedy sa niekto zvykne postiť.

Ammar ibn Yásir (رضي الله عنه) povedal: „Ktokoľvek sa postí v deň, ohľadom ktorého sú pochyby, ten neuposlúchol Abul-Qásim (proroka Muhammada ﷺ).“ {*Abu Dawúd*}

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Posol Allahov (ﷺ) povedal: *‘Nepredchádzajte ramadán postením sa jeden či dva dni predtým, než začne, ale ak sa niekto zvykne postiť, potom ho nechajte postiť.’*“ {*al-Buchári, 1914; Muslim, 1082*}

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) prerozprával, že posol Allahov (ﷺ) povedal: „*Ked’ je pol šabanu preč, nepostite sa.*“ {*Abu Dawúd, 3237; at-Tirmidhi, 738; klasifikovaný ako sahih Albánim in Sahih at-Tirmidhi, 590*}

Ak sa niekto dobrovoľne postí¹ počas dňa pochýb, potom je mu dovolené, aby sa v tento deň postil. No ak nemá dôvod, potom je pre neho postiť sa v tento deň zakázané (harám).

Postenie sa počas šabanu spadá do troch kategórií:

- Postiť sa celý šaban a spojiť ho s ramadánom alebo väčšinu zo šabanu.
- Pokračovať v obvyklom postení sa (dobrovoľný pôst), po polovici šabanu a dokonca aj v deň pochýb.
- Postiť sa po polovici šabanu a v deň pochýb, ak nemáte zvyk dobrovoľne sa postiť je zakázané (harám).

¹ Napr. pôst v pondelky a štvrtky, v iné dni mesiaca alebo zameškané dni z predošlého ramadánu.

10. Vyhradenie piatku a soboty pre pôst

Piatok:

Abu Hurayrah (رضي الله عنه) povedal: „Počul som proroka (ﷺ) povedať: *‘Nikto z vás by sa nemal postiť v piatok, iba ak by sa postil deň predtým alebo deň po ňom.’*“ {*al-Buchári, 1849, Muslim, 1929*}

Prorok (ﷺ) povedal: *„Nekonajte žiadne špeciálne uctievanie počas štvrtkovej noci odlišné od iných nocí v modlení sa qijámul-lejl, a nekonajte žiaden špeciálny pôst v piatok odlišný od iných dní, iba ak je to postenie sa, ktoré niekto z vás koná pravidelne.“* {*Muslim*}

Na základe tohto a iných dôkazov, vyhradenie piatku pre pôst spadá do dvoch kategórií:

- Pôst v piatok a deň pred ním alebo po ňom je povolený.
- Vyhradenie piatku na pôst so stanoveným zámerom alebo pravidelnosťou je zakázaný.

Sobota:

Učenci sa nezhodujú ohľadom pôstu v sobotu. Najlepším názorom podľa nášho výskumu je, že vyhradenie soboty pre pôst je povolené.

ZDRAVOTNÉ PRÍNOSY PÔSTU

Muslimovia sa nepostia kvôli zdravotným prínosom, ale pretože im to bolo prikázané v Koráne.

Pôst je vo všeobecnosti zaužívaný v medicíne vrátane kontroly váhy, pre upokojenie tráviaceho traktu a pri zápaloch žalúdka, dvanástnika, čreva, pankreasu a pre zníženie hladiny lipidov (tukov) v krvi. Je veľa negatívnych dopadov úplného pôstu, tak ako aj pri takzvaných nárazových diétach.

Islamský pôst je však odlišný od takýchto nárazových diét, pretože počas ramadánu nejedáva žiadna podvýživa alebo nedostatočný prísun kalórií. Množstvo kalórií v strave počas ramadánu spĺňa kritériá smerníc ministerstva zdravotníctva, ktoré určujú počet kalórií, tukov, cukrov a bielkovín pri jednotlivých diétach. Navyše, postenie sa počas ramadánu je brané dobrovoľne a nie je predpisované lekármi.

Ramadán je mesiac sebaovládania a sebavýcviku dodržiavaný s nádejou, že tento výcvik vydrží po koniec ramadánu. Ak sú ponaučenia získané počas ramadánu, či už v zmysle príjmu potravy alebo spravodlivosti, nasledované aj po ramadáne, je to prínosné pre celý náš život.

Druh jedla konzumovaného počas ramadánu nemá žiadne selektívne kritériá nárazových diét ako sú tie, ktoré sú výhradne proteínové alebo výhradne ovocné typy diét. Všetko, čo je dovolené je požívané v miernom množstve.

Jediný rozdiel medzi ramadánom a úplným pôstom je načasovanie jedenia; počas ramadánu, v podstate vymeškávame obed a máme skoré raňajky a nejeme, až pokým slnko nezapadne.

Abstinencia vody počas tohto obdobia vôbec nie je neprospešná a v skutočnosti spôsobí koncentrovanie všetkých tekutín v tele, produkujúc slabú dehydratáciu. Naše telo má svoje vlastné mechanizmy pre šetrenie vodou.

Niektoré zdravotné prínosy:

1. Pôst podporuje detoxikáciu:

Spracované potraviny obsahujú mnoho prídavkov – farbivá, konzervačné látky. Tieto prídavky sú označované ako konečné produkty pokročilej glykácie (v angličtine Advanced glycation end products) AGEs alebo glykotoxíny.

Vznikajú pomocou reakcie označovanej ako exogénna glykácia, kedy cukry sú varené s bielkovinami alebo tukmi, ale bez prítomnosti enzýmov, ktoré tento proces kontrolujú. Väčšina z týchto toxínov sa ukladá v tukoch.

Tuk je spaľovaný počas pôstu, špeciálne vtedy, ak je pôst predĺžený. Tieto toxíny sú vypustené. Do detoxikácie sú zapojené pečeň, obličky a iné orgány v tele.

2. Pôstom zažívací systém oddychuje:

Počas pôstu, orgány tráviaceho systému oddychujú. Rozpad jedla nastáva pozvoľne. Uvoľňovanie energie, taktiež nastáva postupne. Výroba tráviacich štiav – hlavne žalúdočnej kyseliny – však pokračuje ďalej, ale v zníženom pomere.

To je dôvod, prečo sa pacientom so žalúdočnými vredmi odporúča začať sa postiť obozretne. Niektorí odborníci veria, že by sa nemali postiť.

3. Pôst znižuje zápalové reakcie:

Niektoré štúdie ukazujú, že pôst podporuje utlmenie prejavov zápalových chorôb (reumatická artritída), alergií, ale aj kožných ochorení ako psoriáza.

Niektorí odborníci tvrdia, že pôst môže podporovať uzdravenie zápalových ochorení čriev ako ulcerózna kolitída.

4. Pôst znižuje hladinu cukru v krvi:

Cukry sú v tele štiepené na menšie jednotky, tzv. jednoduché cukry – monosacharidy. Keď sa tieto cukry dostanú do buniek, tam začína ich premena na energiu. Počas pôstu, je znížený príjem cukru zo stravy.

Aby organizmus ochránil sám seba pred nedostatkom cukru, ktorý sa prejaví bolesťou hlavy, únavou, spavosťou, pankreas začne vyrábať glukagón.

Tento enzým spôsobí v pečeni vytváranie glukózy z už predtým uskladneného glykogénu, a tak sa udrží dostatočná hladina cukru v krvi.

5. Pôst zvyšuje odbúravanie tuku (lipolýza):

Tuky sú štiepené v tele na voľné mastné kyseliny a glycerol. Mastné kyseliny sa ďalej štiepia a výsledkom je vznik keto-látok. Keto-látky sú produkované hlavne bunkami pečene.

Sú odpoveďou na nedostatok cukru v krvi, ktorý vzniká pri vyčerpaní uskladneného glykogénu. Poznáme tri typy keto-látok – acetoacetát, aceton a β -hydroxybutyrát, z ktorých telo získava energiu potrebnú na fungovanie.

Pre nedostatok vstupnej energie, sa telo musí uchýliť k svojim vlastným rezervám a začne metabolizovať vlastné zásoby, vedľajším účinkom je chudnutie.

6. Pôst napráva vysoký krvný tlak:

Pôst je jednou z bezliekových metód zníženia krvného tlaku. Pomáha znížiť riziko arterosklerózy. Ateroskleróza je upchávanie artérií tukovými čistočkami.

Rýchlosť metabolizmu je počas pôstu zredukovaná. Produkcia stresových hormónov, ako sú adrenalín a noradrenalín, je tiež znížená, metabolizmus je spomalený, ale stabilný. Výsledkom okrem iného je aj zníženie krvného tlaku.

7. Pôst podporuje chudnutie:

Pôst podporuje chudnutie tým, že redukuje zásoby tuku v tele. Úplná hladovka však nie je dobrou stratégiou pre chudnutie – telo začne využívať vlastné zásoby, okrem cukrov a tukov aj bielkovinové zdroje.

Výsledkom je úplné oslabenie organizmu, strata svalovej hmoty a „jojo efekt“. Keď telo pri opätovnom prijímaní potravy zvýši ukládanie zásob v organizme, zvýši sa tak aj hmotnosť. Obmedzenie pojedania tučného a sladkého jedla a zvýšenie podielu ovocia sú lepšími opatreniami na chudnutie.

8. Pôst podporuje zdravú výživu:

Na základe pozorovaní sa zistilo, že pôst znižuje chuť po spracovaných jedlách. Podporuje chuť na prirodzené jedlá, hlavne vodu a ovocie. Je to jeden zo spôsobov, akým pôst podporuje zdravú životosprávu.

9. Pôst posilňuje imunitu:

Pri vyrovnanej diéte počas pôstu sa môže zvýšiť imunita organizmu. konzumáciou čerstvého ovocia a zeleniny namiesto upravovaných jedál sa zvýši príjem minerálov a vitamínov, ktoré podporujú imunitu.

10. Pôst môže pomôcť prekonať závislosti:

Niektorí autori poukazujú na to, že pôst môže pomôcť závislým znížiť túžbu po nikotíne, alkohole, kofeíne a iných návykových látkach. Aj keď na vyličenie z ťažkej závislosti sú potrebné iné postupy a lieky, pôst môže hrať pomocnú rolu.

11. Pôst a chemoterapia:

Nové výskumy a štúdie vykonané špecialistami z Univerzity v Južnej Kalifornii preukázali, že niekoľkodňový pôst pomáha regenerovať poškodenú imunitu a kmeňové bunky.

Niektoré výskumy ukázali, že pôst počas troch dní pred chemoterapiou u pacientov s rakovinou, ochraňuje telo a pomáha regenerovať bunky.

SLOVNÍK

Adhan	أذان	Volanie k modlitbe
Áját	آيات	Verše
Al-ajám al-bíd	الأيام البيض	Biele dni, každý 13 ^{ty} , 14 ^{ty} a 15 ^{ty} deň počas každého z mesiacov hižra kalendára
Al-qirán	القران	Pútnik má oblečený ten istý ihrám počas umrah aj hadž
An-nijjah	النية	Úmysel
Ansár	أنصار	Podporovatelia, obyvatelia Mediny, ktorí privítali proroka (ﷺ)
At-tamattu	التمتع	Pútnik má oblečený ihrám pre umrah (pred začiatkom hadž) a nový ihrám pre hadž
Bachúr	بَحُور	Kadidlo
Barakah	بركة	Požehnanie
Bidah	بدعة	Inovácia: typ uctievania neschválený náboženstvom
Deň an-nahr	يوم النحر	Deň, v ktorý muslim môže obetovať svoju obeť
Deň Arafah	يوم عرفة	Deviaty deň dhul-hidžah
Deň Ašura	يوم عاشوراء	Desiaty deň Muharram (prvý mesiac v muslimskom kalendári)
Dhul-hidžah	ذو الحجة	Dvanásť mesiac muslimského kalendára
Dua	الدعاء	Prosba
Duhá	ضحى	Predobedný čas
Fard	فرض	Povinný čin: niečo, čo každý muslim musí spraviť
Fiqh	فقه	Islamské právo
Ghusl	غسل	Očista, umytie celého tela
Halal	حلال	Povolené, legálne
Harám	حرام	Nepovolené, nelegálne
Hasanah	حسنة	Dobrý skutok; plurál je hasanat
Hayd	حيض	Menštruácia
Hidžámah	حجامة	Bankovanie, počas ktorého je krv nasávaná vákuom z malého rezu pre terapeutické účely
Kalifa	خليفة	Kalifát, následníctvo vo vedení muslimskej komunity
Íd al-adha	عيد الأضحى	Festival na konci hadž
Íd al-fítr	عيد الفطر	Festival prerušenia pôstu po ramadáne a je to tiež prvý deň šawálu
Iftar	إفطار	Prerušiť pôst. Odkazuje na prvé denné jedlo
Ihrám	إحرام	Druh odevu skladajúci sa z dvoch kusov bielej látky
Istihádah	إستحاضة	Mimomenšturačné alebo falošné krvácanie
Istinža	استنجا	Očista osobných partií
Itikáf	إعتكاف	Ostať po niekoľko dní v Mešite pre modlenie a vychádzať len kvôli potrebným záležitostiam
Kaffarah	كفارة	Odčinenie, zmytie
Khol	كحل	Semi metalický prach, používaný ako očná ceruzka

Lajlatul-Qadr	ليلة القدر	Noc sily
Madí	مذي	Biela priesvitná tekutina, ktorá je vylučovaná obyčajne ako následok sexuálneho vzrušenia pred ejakuláciou (výronom semena)
Mustahab	مستحب	Islamom odporúčaný skutok
Nafil	نفل	Nepovinný akt uctievania
Nathr	نذر	Dat' sľub Allahovi (povedať napr. „Ó, Allah, ak dáš zdravie môjmu synovi, budem sa postiť tri dni)
Nifás	نفاس	Popôrodné krvácanie
Qijámul-lejl	قيام الليل	Stráviť noc v modlení
Rakáh	ركعة	Jednotka modlenia (Salah). Plurál je rakát
Ramadán	رمضان	Deviaty mesiac muslimského kalendára, ktorý je mesiacom postenia sa
Sahíh hadith	حديث صحيح	Potvrdené výroky proroka (ﷺ)
Sijám	صيام	Pôst
Siwak	سواك	Zubná-palička zo stromu Arak
Suhúr	سحور	Jedlo pojedané pred brieždením. Je to jedlo, ktoré každý muslim zje pred svitaním, keď si zaumienil postiť sa.
Súra	سورة	Kapitola
Šawál	شوال	Desiaty mesiac muslimského kalendára
Tafsír	تفسير	Interpretácia, vysvetľujúca význam textu Koránu
Tahadžud	تهجد	Neskoro nočné modlitby
Tahir	طاهر	Rituálna čistota
Takbír	تكبير	Vyslovenie Allahu Akbar
Taqwa	التقوى	Zbožnosť
Tarawíh	تراويح	Špeciálna modlitba vykonávaná počas ramadánu po iša
Udhiyah	أضحية	Obet', špeciálne počas púte
Ummah	أمة	Národ
Umrah	عمرة	Menšia púť, v oblečenom ihráme, vykonanie „tawáf“ okolo Kabah a „saí“ medzi Safa a Marwah
Wadhí	وذي	Hustá lepkavá látka, ktorá vychádza po močení, bez pocitu fyzického potešenia
Witr	وتر	Modlitba vykonávaná na konci noci, pozostávajúca z jedného alebo troch rakáh
Yamín	يمين	Prísaha, ktorá by mala byť výhradne len v mene Allaha; t.j., nikto by nemal tak prisahať, než k Allahovi
Zihár	ظهار	Starodávna Arabská praktika, podobná rozvodu
Žamáh	جماعة	Kongregácia, skupina
Žanábah	جنابة	Stav rituálnej nečistoty ako dôsledok pohlavného styku alebo mokrého sna. Žiadny muslim by sa nemal modliť, či dotknúť alebo recitovať Korán, až kým nespraví ghusl

REFERENCIE

Literatúra:

1. Korán v arabčine
2. Sahíh al-Buchári
3. Sahíh Muslim
4. Sunan at-Tirmidhi
5. Sunan Ibn Mažah
6. Sunan Abu Dawúd
7. Sunan an-Nasai
8. Shiech Muhammad Salih al-Munajjid. (1999). *Matters related to fasting*.
9. Alhafiz Ibn Hajar al-asqalani. (1994). *Bulugh al-Maram* (3. edícia). Bejrút.
10. Prof. Mahmoud Ismail Saleh. (2011). Krátky slovník islamských slov a výrazov (*Dictionary of islamic words&expressions*) (3. edícia). Rijád: Darussalam.

Internet:

1. Al-Sbenaty, A.: *Korán*. (2008). Zdroj: www.koran.sk
2. Online databáza hadithov. Zdroj: www.sunnah.com
3. Fatwy. Zdroj: <http://islamqa.info/en/>
4. Dr. Shahid Athar's. (n.d). *The spiritual and health benefits of Ramadan fasting*. Zdroj: http://www.islam-usa.com/index.php?option=com_content&view=article&id=168:the-spiritual-and-health-benefits-of-ramadan-fasting&catid=68:health--medicine&Itemid=137
5. Seliger, S. & Haines, C.D. (2012). Is Fasting Healthy? Zdroj: <http://stayhealthwise.com/surprising-benefits-of-fasting.html>
6. Panjwani, M. (2009). *11 Health Benefits of Fasting*. Zdroj: <http://dinchacklife.com/2009/08/23/11-health-benefits-of-fasting/>