

25

ВЪПРОСА ЗА  
ПОСТЕНОТО  
ПРЕЗ МЕСЕЦ  
РАМАДАН

25 въпроса за постенето през месец Рамадан  
Превод от немски език (2008): Ifb

Оригинал:

25 Fragen zum Fasten im Ramadan

5. Verbesserte Auflage Mai 1997 (10.000)

ISBN 3-930767-00-7

© CORDOBA - Verlag Karlsruhe, September 1996

Satz und Umschlaggestaltung: Deutschsprachiger Muslimkreis Karlsruhe

Druck: Druckerei Dogan, Nürnberg

Printed in Germany

Преведените от Ifb книги могат да бъдат печатани и разпространявани с некомерсиални цели, без промени и при посочване на източника. Екипът на Ifb желае да бъде осведомяван при евентуална репродукция. Репродукцията с комерсиални цели се позволява само при писменото съгласие на Ifb.

Книги за Исляма на български език могат да се свалят от следните Интернет страници:

[www.islamforbulgaria.com](http://www.islamforbulgaria.com)

[www.way-to-allah.com/bul](http://www.way-to-allah.com/bul)

*25 въпроса за постенето през  
месец Рамадан*

## Съдържание:

1. Защо постят мюсюлманите?	5
2. Как се пости в Исляма?	5
3. Каква е ползата за мюсюлманите от постенето?	5
4. Кой е длъжен да пости?	6
5. Има ли хора, които са освободени от постенето?	6
6. Кога започват постите?	6
7. Какво означава думата «рамадан»?	6
8. Как ни се отразява постът?	7
9. Не е ли вредно, да не се пие нищо по време на постенето?	7
10. Има ли смисъл цял ден нищо да не се яде и вечерта това да се навакса с прекалено много ядене?	7
11. Мюсюлманите за да отслабнат ли постят?	7
12. Не е ли трудно в днешно време да се пости?	8
13. Защо трябва мюсюлманите да постят цял месец?	8
14. Защо Му е нужно на Бог постът ни, не е ли по-важно да се вярва?	8
15. Какви ястия се приготвят по времето на Рамадан за разваляне на поста?	8
16. Как постенето през Рамадан е станало задължение за мюсюлманите?	9
17. Какви традиции имат мюсюлманите през месец рамадан?	9
18. Колко мюсюлмани се придържат към задължението на постенето?	9
19. Има ли освен рамадан и други дни през които се пости?	9
20. Как може да подкрепят не-мюсюлманите техните колеги мюсюлмани?	10
21. Има ли особени събития през месец Рамадан?	10
22. Празнува ли се края на рамадан?	10
23. Имат ли проблеми джамиите със съседите?	11
24. Какво още е важно за постенето?	11
25. Може ли не-мюсюлмани да взимат участие в мероприятията на мюсюлманите през рамадан?	11

## 1. Защо постят мюсюлманите?

Постенето в Исляма е един вид богослужение. Постенето през месец рамадан е един от петте стълба на Исляма, едно от основните задължения на мюсюлманина. Останалите стълбове са засвидетелстването на Единството на Бог и пророчеството на Мухаммад (с.а.с), молитвата пет пъти на ден, поклонението до Мекка и плащането на закат. Постенето е повелено на вярващите в следния аят от Корана: **«О, вярващи, предписано ви е говеенето, както бе предписано и за онези преди вас, за да се побойте»**(2:183). Както се разбира от този аят от Корана (Свещената книга на мюсюлманите), постенето трябва да е по волята на Бог (Аллах), т. е чрез него трябва да се постигне Аллах да е доволен от нас. Освен това постенето е част от традициите на пророка Мухаммед (с.а.с)<sup>1</sup>, който е пример за подражание на мюсюлманите.

## 2. Как се пости в Исляма?

Постенето в Исляма означава, че мюсюлманинът или мюсюлманката не яде, не пие (общо казано – не поема никаква храна и течности) и се въздържа от сексуален контакт със съпруга/та си във времето от разсъмването до залеза на слънцето. Това е „външното“ постене. То обаче има и „вътрешна“ страна. Затова мюсюлманинът трябва през рамадан да внимава да не прави никакви грехове т.е да не поглежда съзнателно нищо осъдително, да не говори нищо лошо, да не слуша нищо лошо и да не върши нищо грешно. Защото да постиш означава да разбереш, че в действителност човекът е зависим само и единствено от Бог. Същевременно на този, който пости трябва да му е ясно, че може и трябва да се отрече от зависимостта от другите. Той е един поклонник, който се е отправил чрез поста си към Създателя си и изоставя всичко, с което е свикнал, но което не му е необходимо на всяка цена. Освен това, когато мюсюлманинът пости той се занимава и с други начини на богослужение, като напр. молитви и четене на Корана.

## 3. Каква е ползата за мюсюлманите от постенето?

Постенето е нещо директно между човека и неговия Създател, така да се каже – богослужение, в което не трябва да има никакво лицемерие. Душата на постещия се пречиства и връзката му с Бог и хората става по-здрава. Ако не се постигне това, постенето е без значение и напразно. Една голяма полза от месец Рамадан е по-голямото милосърдие към бедните и нуждаещите се, също така и достигането на известно самообладание и концентриране върху същественото. Постенето увеличава съвестта и засилва съпротивителната сила. Този, който пости мисли повече за Бог, упражнява се в благородна обич към ближния, усеща вкуса на отдаването на Божията воля, любовта на Бог и богобоязън. През този месец мюсюлманите се радват

---

<sup>1</sup> (с.а.с) Аллах да го благослови и да го дари с мир

да бъдат заедно със семейството и сред приятели. Това че самообладанието и отказването от определени неща навлизат и в други области от живота на човека е може би най-голямата практическа полза от едномесечното физическо и душевно упражнение. Това е възможно, защото на мюсюлманина през месец рамадан се дава възможност да си направи равносметка и да вземе нови решения занапред.

#### **4. Кой е длъжен да пости?**

Задължението за постенето през месец рамадан важи за всеки душевно здрав мюсюлманин, мъж или жена, който е достигнал пубертета. Пубертетът е знак за пълнолетие в Исляма. Децата, които все още не са в пубертета трябва да бъдат насърчавани да постят толкова дни, колкото могат. По този начин с напредването на възрастта те могат да свикнат с това задължение.

#### **5. Има ли хора, които са освободени от постенето?**

Само този, който може да извърши поста, така както е предписан в ислямското право, без да навреди на здравето си, е задължен да спазва тази повеля. Затова болните, немощните старци, бременните, кърмачките, жените, които имат менструация и др. подобни кръгове от хора са освободени от постенето. Хора, чието здравословно състояние не изглежда че ще се подобри занапред, като напр. хронично болни или немощни старци, трябва да нахранят някой нуждаещ се за всеки изпуснат ден от рамадан (т.нар. фидя). Останалите, чиято ситуация се очаква да се подобри, напр. кърмачките, бременните и др. трябва да наваксат тези дни по късно.

#### **6. Кога започват постите?**

Рамадан е деветия месец в ислямския лунен календар. За разлика от обикновено използвания в практиката слънчев календар, мюсюлманите използват лунния календар. Така месец рамадан се измества с 10 или 11 дни напред всяка година и преминва през всички сезони. Затова един мюсюлманин има дни на пост както през зимата с по-къси дни, така и през лятото, когато дните са дълги и постенето е по-трудно. Ако беше определено специално годишно време за постенето, това би означавало за някои мюсюлмани в различни части на земята непрекъснато предимство, а пък за други един непрекъснат недостатък.

#### **7. Какво означава думата «рамадан»?**

Рамадан е арабска дума и идва от корена *рамида* или *аррамад*, което

означава „гореща жегата и суша“, специално на земята. От същия корен идва *рамдаа* – нагорещен от слънцето пясък. Това намеква за чувството на жегата в стомаха, което се получава от жаждата. Някои го обясняват с това, че рамадан изгаря греховете, така както жегата земята. През рамадан сърцето и душата са по-възприемчиви за служенето и споменаването на Бог, така както пясъка и камъните за горещината на слънцето. Рамадан помага по този начин на вярващия да се оформи наново и да поднови физическите си и душевните си навици и поведение.

## **8. Как ни се отразява постът?**

Има мюсюлмани, които чрез постенето постигат вътрешно спокойствие, което може би им липсва през цялата година. Често постещият чувства как през този месец тялото му се възстановява. Други пък трябва да се упражняват в търпение, тъй като постенето ги натовазва емоционално и физически повече от останалите. Всеки чувства постенето по различен начин. Общото при всички постещи мюсюлмани е, че гледат на него като на богослужение и се надяват на награда от Създателя им за това в отвъдното.

## **9. Не е ли вредно, да не се пие нищо по време на постенето?**

Ако е изпълнена предпоставката за постенето, а именно тренинга на тялото, тогава липсващите храни и течности от разсъмването до залеза на слънцето не причиняват здравословна вреда. Освен това отказването от храна е причина за това да усещаме по-малко жажда.

## **10. Има ли смисъл цял ден нищо да не се яде и вечерта това да се навакса с прекалено много ядене?**

Не, разбира се че не. Затова пророкът Мухаммед (с.а.с) е препоръчвал да се ядат леки храни. Той е оставил едно общо правило, което важи и извън рамадан. А именно, че мюсюлманинът трябва да пълни стомаха си с една трета храна, една трета течност, но последната една трета да остави празна.

## **11. Мюсюлманите за да отслабнат ли постят?**

Причината за постенето е служенето на Бог. Препоръчва се да не се поема тежка храна, но също така е позволено да се наслаждаваме на приготвените ястия. Затова има както мюсюлмани, които отслабват през този месец така и такива, които напълняват.

## **12. Не е ли трудно в днешно време да се пости?**

От една страна постенето тук е по-лесно отколкото в места с друг климат. През зимата дните на поста ще са по-къси от тези през лятото или пролетта. В мюсюлманските срани повечето хора постят така, че времето за ифтар (разговяване) почти никога не е в работно време, и през деня не им се предлага нищо за ядене или за пиене. Много мюсюлмани в нашата страна също биха се радвали на такова работно време, което им позволява да прекарат ифтара със семействата си.

## **13. Защо трябва мюсюлманите да постят цял месец?**

Както вече споменахме и при това задължение мюсюлманите се съобразяват с Божиите думи – Корана и с поведението на пророка Мухаммед (с.а.с.) - сунната. Тези наставления определят месец Рамадан, който продължава 29 или 30 дни като време за постенето. Тъй като еднообразието е вредно в Исляма не е позволено да се пости без прекъсване през цялата година. Не е позволено дори на този, който иска да извлече душевна полза от това. Опитът показва също така, че ако някой пости без прекъсване, то това се превръща за него в навик, така че предимството за него не е същото като за този, който пости от време навреме.

## **14. Защо Му е нужно на Бог постят ни, не е ли по-важно да се вярва?**

Вярно е, че Бог няма нужда от нищо от нас, защото Той сам си е достатъчен. Ние хората имаме полза от тези богослужения в този живот и в отвъдното. Но вярата е предпоставка, за да бъде прието богослужението и дело без вяра не се приема от Бог. Затова вярата и делата са неделими. Вярата са увеличава с делата. Вяра без дела може да доведе в екстремни случаи до едно безсмислено засвидетелстване на вярата.

## **15. Какви ястия се приготвят по времето на Рамадан за разваляне на поста?**

Това зависи от навиците и предпочитанията на мюсюлманина. Често вечерта се приготвя топло ястие, но повечето се наслаждават на атмосферата на този месец и на събиранията със семейството и приятелите и не отдават толкова голямо значение на ястията.



## **16. Как постенето през Рамадан е станало задължение за мюсюлманите?**

Божиите откровения (послания) до пророка Мухаммед (с.а.с), които след това били събрани в Корана, започнали през месец рамадан през 610 г. Постът станал задължителен за мюсюлманите едва през 624 г., когато бил низпослан следния аят от Корана:

„О, вярващи, предписано ви е говеенето, както бе предписано и за онези преди вас, за да се побоите“ (Коран 2:183) в определени дни. А който от вас е болен или на път да се издължи в други дни. А за които не могат откуп: да нахранят човек в нужда. А който по своя воля стори благо, това е най-доброто за него. И да говеете е най-доброто за вас, ако знаете (Коран 2:184) „Рамадан е месецът, през който беше низпослан Коранът за напътствие на хората и с ясни знаци от напътствието и разграничението. Който от вас се окаже в този месец, да говее през него, а който е болен или на път да се издължи в други дни. Аллах иска да ви улесни и не иска да ви затрудни, а да завършите докрай определените дни, да възвеличите Аллах за онова, с което ви е напътил и да сте признателни.“ (Коран 2:185)

## **17. Какви традиции имат мюсюлманите през месец рамадан?**

Развалянето на поста се прави обикновено с една фурма или с глътка вода, при което се казва следната предадена от пророка Мухаммед молитва : „О Аллах, постих по Твоята воля и вярвам в Теб и с Твоята издръжка развалям поста. В името на Аллах, Всемиловичивия, Милосърдния.“ после се прави вечерната молитва и чак след това се яде. През този месец е традиция да се чете целия Коран, както го е правил пророка Мухаммед (с.а.с). Хората се посещават взаимно за ифтар (вечерята за разваляне на поста). Ифтар има и в джамиите, в които понякога се предлага всеки ден храна.

## **18. Колко мюсюлмани се придържат към задължението на постенето?**

Постенето е може би една от повелите от петте стълбове в Исляма, която се спазва най-често от мюсюлманите. Джамиите са препълнени по време на вечерните тарауих молитви и дори и непрактикуващи мюсюлмани от уважение се отказват от забранени неща като например алкохола. В държавите с преобладаващо мюсюлманско население рамадан се отразява на ежедневието. Въпреки че тук повечето мюсюлмани се придържат към постенето, това не бие на очи, поради по-малкия им брой.

## **19. Има ли освен рамадан и други дни през които се пости?**

Задължителният пост за всеки мюсюлманин е през месец Рамадан. Освен това пророкът Мухаммед (с.а.с) е препоръчал доброволното постене в определени дни като например 6 дни по избор в месеца след рамадан

(шавал). Той е казал, че който пости през целия рамдан и още 6 дена през шавал, ще бъде награден от Бог така, все едно че е постил цялата година. Препоръчително е да се пости на 10 ден на махарам или понеделник и петък. Непрекъснатото постене през цялата година обаче не е позволено в Исляма и максималната граница на доброволното постене била посочена от пророка (с.а.с) като казал, че мюсюлманинът, който иска да пости често, да пости един ден и на следващия да не пости.

## **20. Как може да подкрепят не-мюсюлманите техните колеги мюсюлмани?**

Работодатели, колеги, учители и т.н. могат да помогнат като се опитат да разберат значението на Рамадан и да изискват по-малко от физическа гледна точка от мюсюлманите. Много важно е също така мюсюлманите (работници и ученици) да имат възможността да вземат участие в празничната молитва на края на месеца. Този празник и още един, който е ок. 2 месеца по-късно е толкова важен за мюсюлманите, както Коледа и Великден за християните. Мюсюлманите биха се радвали, празника да им бъде честитен.

## **21. Има ли особени събития през месец Рамадан?**

Има специални молитви, наречени тарауих, които се правят в джамията или вкъщи след нощната (иша) молитва. През Лейлатул-кадър (Нощта на предопределението) мюсюлманите си спомнят за нощта, през която е била низпослана първата част от Корана на пророка Мухаммед (с.а.с). Тъй като не е известно кога точно е тази нощ, тя е някъде през последните 10 нечетни дни на Рамадан. През този месец мюсюлманите правят много дарения и плащат данъка закат.

## **22. Празнува ли се края на рамадан?**

Последната тарауих молитва е вечерта преди празника. Празника който се казва Ид-ул Фитр на арабски и Рамазан Байрам на турски започва с една молитва на първия ден от следващия месец. Тази молитва започва след изгрева на слънцето и съдържа 2 раката (части от молитвата) и проповед. Мюсюлманите се поздравяват един друг и си пожелават Аллах да приеме постенето им и останалите им дела. Празникът продължава 3 дни. На тези дни се посещават близки и роднини, при което обикновено по-младите посещават по-възрастните. На първия ден от празника не трябва да се пости, тъй като това е част от празника.

### **23. Имат ли проблеми джамиите със съседите?**

Тъй като има малко джамии в едно населено място, мюсюлманите трябва да пътуват често с колите си до джамията и това може да доведе до нарушаване на спокойствието. Особено трудно ще бъде това през лятото, когато молитвите тарауих продължават до 22-23 часа. Затова мюсюлманите трябва да се съобразяват с това, така че съседите им да не бъдат обезпокоявани и да им бъде обяснено значението на този месец.

### **24. Какво още е важно за постенето?**

Пророкът Мухаммед (с.а.с) е дал много наставления за постенто, но тук ще посочим само 4:

*„Постенето е една защита. И така този, който пости не бива да говори лошо и да се държи глупаво; и ако някои го заплашва или обижда, трябва да каже 2 пъти „Аз постя“. Кълна се в Този, в чийто ръце е душата ми: Дъхът от устата на постещия е по-приятен за Аллах от уханието на мошус (вид парфюм), защото Аллах казва: той се отказва от ядене и пиене и от страстите си заради Мен. Постенето е за Мен и Аз давам наградата за него. И доброто дело се награждава десет пъти.“*

*„За всяко нещо се плаща данък и данъкът за тялото е постенето.“*

*„Който пости през месец Рамадан с убеждението и надеждата за награда, на него ще бъдат опростени миналите грехове; и който през рамадан се моли през нощта с убеждението и надеждата за награда, на него ще му бъдат простени миналите грехове.“*

*„Ако някой не се откаже от грешките си в думите и делата, то тогава за Аллах не е важно, че той се е отказал от яденето и пиенето“*

### **25. Може ли не-мюсюлмани да взимат участие в мероприятията на мюсюлманите през рамадан?**

По принцип всеки един може да взима участие в мюсюлмански мероприятия, защото това поражда взаимно разбирателство. Затова не-мюсюлманите са добре дошли, за да се информират лично и да си направят преценка. Например те могат да посещават вечерните молитви. Мюсюлманите се радват да поканят съседите си и всички, проявяващи интерес на вечеря (ифтар).