

## Praktické tipy na ramadán



DISCOVER ISLAM

Islamské centrum Córdoba | Obchodná 31, 811 06 Bratislava  
email: [info@islamonline.sk](mailto:info@islamonline.sk) | web: [www.islamonline.sk](http://www.islamonline.sk)

Islamská nadácia na Slovensku



## Obsah

Modlitba al-Fadžr	6
Prosby a chválenie po modlitbe fadžr	6
Chodenie do práce	7
Modlitba zuhr (poludňajšia modlitba)	7
Modlitba asr (popoludňajšia modlitba)	8
Pred modlitbou maghrib	8
Modlitba maghrib (večerná modlitba)	9
Modlitba iša (nočná modlitba)	9
Po modlitbe taravíh	10
Spánok	10
Tahadžúd (neskorá nočná modlitba)	11
Suhur (posledné nočné jedlo)	11
Veci, ktoré je dobré mať na pamäti (nijjah) a dôkaz pre každý nijjah	12





## Modlitba al-Fadžr

Po azáne (zvolávaní k modlitbe) je dobre niekoľko krát prosit' Alláha Všemohúceho o požehnanie pre Proroka, mier s ním, potom povedať prosbu "Al Wasílah", ktorá znie: "Allahumma Rabba hazihi-d-da watit-tammati was-salatil ka-imati, ati Muhammadan al-wasilata wal-fadilata, wabašu makaman mahmudan-il-lazi wa adtahu (O Alláh! Pán dokonalého volania a pravidelnej modlitby, ktorá bude vykonaná! Daj láskavo Muhammadovi právo prihovorenia sa a nadradenosti a pošli ho (v Súdny Deň) na najlepšie a najvyššie miesto v Raji, ktoré si mu prisľúbil). Zaznamenal Bucháří a Muslim.

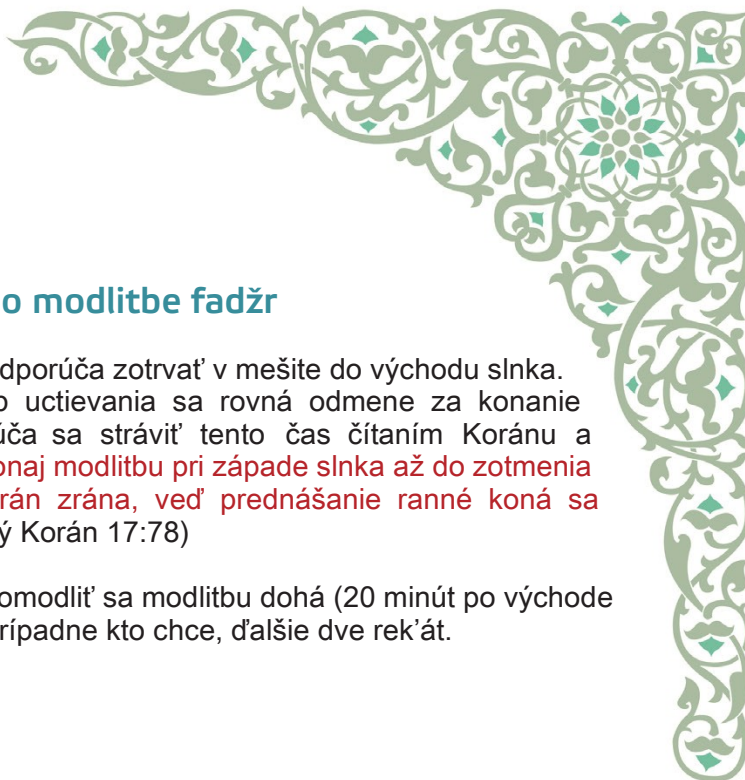
Viac než odporúčané sú prosby medzi azánom a ikáma (bezprostredný začiatok modlitby), lebo Alláh Všemohúci zaiste splní prosby vyrieknuté v tento čas. Vypočuté budú i prosby postiaceho sa, pretože Prorok, mier s ním) povedal: "Tri typy prosieb Alláh Všemohúci určite splní. Prosby postiaceho sa, než preruší pôst, prosbu spravodlivého panovníka a prosbu ukrivdeného. Prosba posledného bude vyzdvihnutá Alláhom Všemohúcim nad oblaky, otvorené im budú nebeské brány a Alláh Všemohúci povie: 'Pri mojej sile a moci, určite ťa podporím, aj keď to bude o niečo neskôr.'" At-Tirmizí (3598), Ibn Madžah (1752), Ahmad (2/445), Ibn Hibban (874), zaznamenal Abú Huraira, nech je s ním Alláh spokojný.

Pred vykonaním povinnej modlitby fadžr sa dôrazne odporúča vykonať nepovinnú (sunna) modlitbu (dve rek'át). Pravidelné sunna modlitby sú dobrovoľné modlitby, ktoré odporučil Prorok, mier s ním, každý deň a ktorých celkový počet je 12 rek'át za deň (okrem povinných modlitieb). Muslim zaznamenal, že Um Habiba, manželka Proroka, mier s ním, povedala: "Počula som Proroka, mier s ním, ako povedal: 'Ak muslim vykoná 12 pravidelných rek'át za deň okrem povinných modlitieb, Alláh Všemohúci preňho postaví dom v Raji.'"

Odporúča sa (pokiaľ je to možné), aby sa pravidelné nepovinné modlitby robili doma.

Modlenie sa modlitby fadžr spoločne (napr. v mešite). Muslim zaznamenal (657), že Džundob Bin Abdulláh, nech je s ním Alláh spokojný, uviedol, že Prorok, mier s ním, povedal: "Muslim, ktorý sa pomodlí modlitbu fadžr, bude pod Alláhovou ochranou. A tak nikto ho nemôže poškodiť, pretože Alláh sa odplatí každému, kto naruší túto ochranu a hodí ho do pekla."





## Prosby a chválenie po modlitbe fadžr

Po vykonaní modlitby sa odporúča zotrvať v mešite do východu slnka. Odmena za tento spôsob uctievania sa rovná odmene za konanie hadždžu a umry. Odporúča sa stráviť tento čas čítaním Koránu a pripomínaním si verša: **“Konaj modlitbu pri západe slnka až do zotmenia nočného a prednášaj Korán zrána, veď prednášanie ranné koná sa pred svedkami.”** (Vznešený Korán 17:78)

Povedať ranné prosby a pomodliť sa modlitbu dohá (20 minút po východe slnka), aspoň dve rek'át, prípadne kto chce, ďalšie dve rek'át.



## Chodenie do práce

Keď idete do práce, nachádzate sa v stave uctievania. Preto proste Alláha Všemohúceho, aby ste získali veľkú odmenu za dobu, ktorú strávite v práci (môžete využiť čas počas cesty do práce, aby ste žiadali Alláha o odpustenie, prosili Ho alebo počúvali Korán). Bojte sa Alláha, strážte svoj jazyk a končatiny pred robením zakázaného. Ak máte v zamestnaní trochu voľného času, pokúste sa ho využiť čítaním Koránu.





## Modlitba al-Fadžr

Po azáne (zvolávaní k modlitbe) je dobre niekoľko krát prosit' Alláha Všemohúceho o požehnanie pre Proroka, mier s ním, potom povedať prosbu "Al Wasílah", ktorá znie: "Allahumma Rabba hazihi-d-da watit-tammati was-salatil ka-imati, ati Muhammadan al-wasilata wal-fadilata, wabašu makaman mahmudan-il-lazi wa adtahu (O Alláh! Pán dokonalého volania a pravidelnej modlitby, ktorá bude vykonaná! Daj láskavo Muhammadovi právo prihovorenia sa a nadradenosti a pošli ho (v Súdny Deň) na najlepšie a najvyššie miesto v Raji, ktoré si mu prisľúbil). Zaznamenal Bucháří a Muslim.

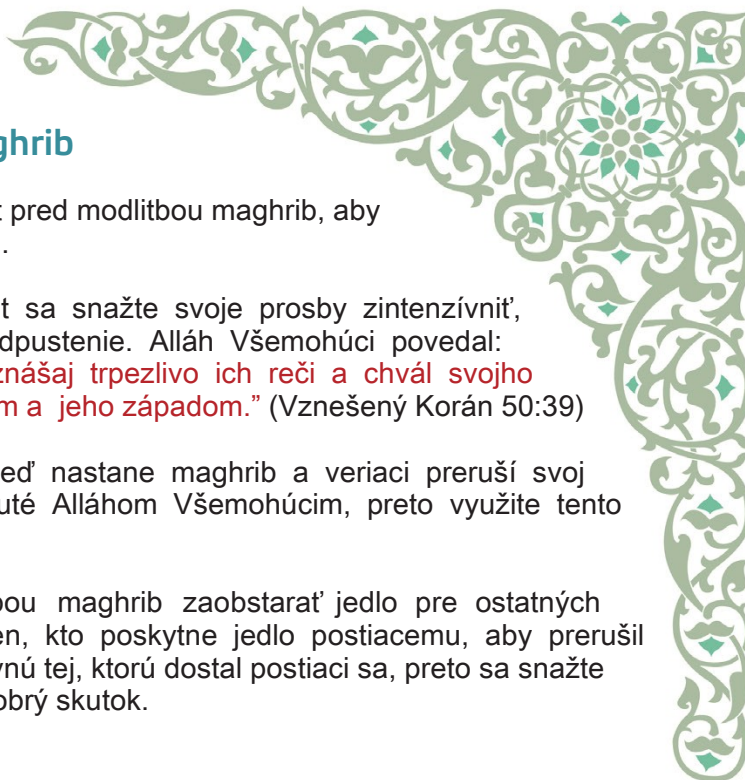
Viac než odporúčané sú prosby medzi azánom a ikáma (bezprostredný začiatok modlitby), lebo Alláh Všemohúci zaiste splní prosby vyrieknuté v tento čas. Vypočuté budú i prosby postiaceho sa, pretože Prorok, mier s ním) povedal: "Tri typy prosieb Alláh Všemohúci určite splní. Prosby postiaceho sa, než preruší pôst, prosbu spravodlivého panovníka a prosbu ukrivdeného. Prosba posledného bude vyzdvihnutá Alláhom Všemohúcim nad oblaky, otvorené im budú nebeské brány a Alláh Všemohúci povie: 'Pri mojej sile a moci, určite ťa podporím, aj keď to bude o niečo neskôr.'" At-Tirmizí (3598), Ibn Madžah (1752), Ahmad (2/445), Ibn Hibban (874), zaznamenal Abú Huraira, nech je s ním Alláh spokojný.

Pred vykonaním povinnej modlitby fadžr sa dôrazne odporúča vykonať nepovinnú (sunna) modlitbu (dve rek'át). Pravidelné sunna modlitby sú dobrovoľné modlitby, ktoré odporučil Prorok, mier s ním, každý deň a ktorých celkový počet je 12 rek'át za deň (okrem povinných modlitieb). Muslim zaznamenal, že Um Habiba, manželka Proroka, mier s ním, povedala: "Počula som Proroka, mier s ním, ako povedal: 'Ak muslim vykoná 12 pravidelných rek'át za deň okrem povinných modlitieb, Alláh Všemohúci preňho postaví dom v Raji.'"

Odporúča sa (pokiaľ je to možné), aby sa pravidelné nepovinné modlitby robili doma.

Modlenie sa modlitby fadžr spoločne (napr. v mešite). Muslim zaznamenal (657), že Džundob Bin Abdulláh, nech je s ním Alláh spokojný, uviedol, že Prorok, mier s ním, povedal: "Muslim, ktorý sa pomodlí modlitbu fadžr, bude pod Alláhovou ochranou. A tak nikto ho nemôže poškodiť, pretože Alláh sa odplatí každému, kto naruší túto ochranu a hodí ho do pekla."





## Pred modlitbou maghrib

Vráťte sa domov 15 minút pred modlitbou maghrib, aby ste si urobili očistu (wudu).

Proste Alláha a tentokrát sa snažte svoje prosby zintenzívniť, chváliť Ho a prosiť o odpustenie. Alláh Všemohúci povedal: **“Preto (Ó Muhammad) znášaj trpezlivo ich reči a chvál svojho Pána pred slnka východom a jeho západom.”** (Vznešený Korán 50:39)

Prosby postiaceho sa, keď nastane maghrib a veriaci preruší svoj pôst, budú zaiste vypočuté Alláhom Všemohúcim, preto využite tento vzácny čas.

Pokúste sa pred modlitbou maghrib zaobstarať jedlo pre ostatných postiacich sa, pretože ten, kto poskytne jedlo postiacemu, aby prerušil post, dostane odmenu rovnú tej, ktorú dostal postiaci sa, preto sa snažte každodenne robiť tento dobrý skutok.

Pokiaľ ide o ženy počas popoludnia, Alláh Všemohúci odmení a vyváži ich čas strávený prípravou jedla pre postiacich sa. Odporúča sa využiť čas pri príprave jedla prosením o odpustenie, chválením Alláha, prosením o mier a požehnanie od Alláha Všemohúceho pre Proroka, mier s ním. Popritom môžu taktiež počúvať nahrávky recitácií Koránu.



## Modlitba maghrib

Je sunna prerušiť pôst zrelými datľami, ak nejaké sú, ak nie, tak sušenými datľami a ak ani tie nie sú, tak vodou. Pokúste sa pripraviť ľahké jedlo, aby ste sa mohli modliť čím skôr (a proste o odmenu od Alláha počas jedenia a odpočívania pripomínaním si, že jete, aby ste mohli byť aktívni pri uctievaní Alláha).

Proste Alláha medzi azánom a ikáma. Pomodlite sa pravidelnú dobrovoľnú modlitbu po povinnej modlitbe, dve rek'át.



## Modlitba iša (nočná modlitba)

Chodte na modlitbu iša skoro, aspoň 20 minút pred jej začiatkom a využite čas na čítanie Koránu. Odporúča sa, aby ste čítali tie isté verše, ktoré bude recitovať imám pri modlitbe taravíh (nočné modlitby po modlitbe iša) a opakujte verše, ktoré na vás majú veľký vplyv (to vám pomôže byť skromnejší pri modlitbe)

Proste Alláha medzi azánom a ikáma.

Pomodlite sa modlitbu iša. Muslim zaznamenal, že Usman ibn Affán, nech je s ním Alláh spokojný povedal: "Počul som Proroka, mier s ním, ako povedal: 'Ten, kto sa pomodlil modlitbu iša v skupine, ako keby sa modlil do polnoci a ten, kto sa pomodlil rannú modlitbu v skupine, ako keby sa modlil celú noc.'"

Chváľte a proste Alláha po skončení modlitby iša a pomodlite sa nepovinnú modlitbu (dve rek'át).

Modlenie sa modlitby taravíh s imámom, až kým neskončí. **Ten, kto sa modlí s imámom, až kým neskončí, bude mať takú odmenu ako ten, kto sa modlil celú noc.** Preto sa vynasnažte nepremárniť odmenu modlenia sa celú noc pridžaním sa tohto hadísu.



## Po modlitbe taravíh

Chodte rovno domov a ak budete ešte jesť, snažte nasledovať prorockú tradíciu jedenia malých množstiev jedla, pretože Prorok, mier s ním, povedal: "Nič nie je škodlivé tak, ako naplniť si plné brucho jedlom. Stačí jesť len toľko, aby to udržalo telo aktívne a ak je to pre vás ťažké, tak aspoň venuje jednu tretinu jedeniu, jednu tretinu pitiu a jednu tretinu tomu, aby sa vám dobre dýchalo." Zaznamenal Ahmad (4132) a opravil Al-Albani v Sahih Aj-Džame (5674).

Strávte zvyšný čas robením iných dobrých skutkov, ako navštevovaním vašich príbuzných, kamarátov, čítaním vysvetlení Koránu, čítaním Prorokovho života, navštevovaním chorých ľudí, pomáhaním ľuďom v núdzi, navštevovaním lekcí...

Pripomínajte si Alláha a proste Ho, keď máte voľný čas počas cesty do a z mešity, cesty von z domu, cesty späť, počas obliekania sa, pred spaním, atď.





## Spánok

Chodte spať okolo jedenástej (ak je to vzhľadom na časy modlitieb možné) a majte na pamäti, že spíte, aby ste nabrali energiu na uctievanie Alláha, lebo tým bude spánok stavom uctievania a Alláh vás odmení dokonca aj počas spania.



## Tahadžúd (neskorá nočná modlitba)

Vstaňte v poslednej tretine noci a pomodlite sa. Prosby budú zaiste Alláhom vypočuté a dobré skutky budú prijaté.



## Suhur (posledné nočné jedlo)

Ibn Abbás, nech je s ním Alláh spokojný, rozprával, že Prorok, mier s ním, poslal Abú Músa s oddielom na more. Keď oddiel zdvihol plachty za tmavej noci, istý muž začal nariekať hovoriac: "Mám vám povedať o sľube, ktorý dal Alláh Všemohúci?" Abú Músa povedal: "Povedz nám." On povedal: "Alláh Všemohúci tomu, kto sa postí a trpí smädom za slnečného dňa, že uhasí jeho smäd v Deň Smädu, tzn. v Súdny Deň." V inom rozprávaní stojí: "Alláh odmení toho, kto sa postí v horúci deň a trpí smädom tým, že uhasí jeho smäd v Súdny Deň." Al-Munziri povedal, že tento hadís rozprával Al-Bazzar s dobrým reťazcom rozprávačov a Al-Albani povedal, že je dobrý v Sahih At-Targhib (10/412).





## Nezabúdajte

Zdržte sa zakázaného a zbytočného. Dbajte v mesiaci ramadán na pôst a modlitbu, viac uctievať Alláha, obzvlášť počas posledných 10 dní ramadánu, aby ste získali odmenu Lailat Al-Kadr (Noc Moci).

Prosme Alláha Všemohúceho, aby nás viedol k pôstu a modlitbe počas ramadánu spôsobom, ktorý Ho teší.

Tu je niekoľko vecí, ktoré je dobré mať na pamäti (nijja - úmysel) a dôkaz pre každý nijja:

### a. Úmysly súvisiace s mesiacom ramadán

#### 1. Dodržiavanie islamských povinností:

Prorok, mier s ním, povedal: "Islam je postavený na piatich pilieroch: Dosvedčiť, že nikto si nezaslúži byť uctievaný okrem Alláha Všemohúceho a že Muhammad je jeho Prorokom, dodržiavanie modlitby (salat), dávanie almužny (zakát), postenie sa v ramadáne (sijam) a vykonanie púte (hadždž)." Zaznamenal Al-Bucháří a Muslim.

#### 2. Vstup do Raja:

Prorok, mier s ním, povedal: "Ak sa bojíte Alláha Všemohúceho, dodržiavajte päť povinných modlitieb, postíte sa v ramadáne a platíte zakát a vstúpite do Raja." As-Silsila As-Sahiha.

#### 3. Odpustenie hriechov:

Prorok, mier s ním, povedal: "Ak sa postíte počas ramadánu iba kvôli Alláhovi a z viery v Neho, vaše predošlé hriechy budú odpustené." Sahih Adž-Džame.

#### 4. Prepustenie z Pekla:

Prorok, mier s ním, povedal: "Na konci každého pôstneho dňa počas ramadánu v noci Alláh Všemohúci prepúšťa ľudí z Pekla." Opravil Al-Albani, Sahih Ibn Madža.

### b. Všeobecné úmysly o pôste (vrátane ramadánu)

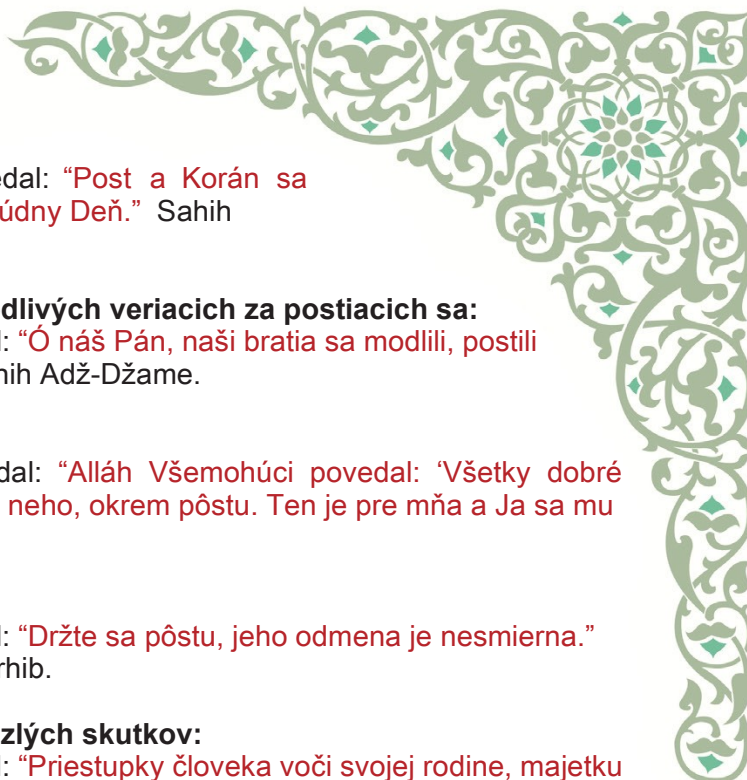
#### Úmysly súvisiace s posmrtným životom

##### 1. Šťastie v posmrtnom živote:

Prorok, mier s ním, povedal: "Existujú dve potešenia pre postiaceho, jedno je v čase, keď preruší pôst a druhé, keď sa stretne so svojim Pánom." Sahih Al-Bucháří.

##### 2. Vstúpenie do Raja cez bránu Ar-Rajján:

Prorok, mier s ním, povedal: "V Raji je brána, ktorá sa volá Ar-Rajján. Tí, ktorí dodržiavajú pôst, ňou vstúpia v Deň Zmŕtvychvstania a nikto iný okrem nich ňou nevstúpi. Bude povedané: 'Kde sú tí, ktorí dodržiavali pôst?' Vstanú a nikto okrem nich tou bránou nevstúpi. Po ich príchode bude brána uzavretá a nikto ňou nevstúpi." Sahih Bucháří.



### **3. Prihovorenie sa pôstu:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Post a Korán sa prihovoria za veriaceho v Súdny Deň." Sahih Adž-Džame.

### **4. Prihovorenie sa spravodlivých veriacich za postiacich sa:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Ó náš Pán, naši bratia sa modlili, postili sa a konali púť s nami." Sahih Adž-Džame.

### **5. Odmena od Alláha:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Alláh Všemohúci povedal: 'Všetky dobré skutky veriaceho sú len pre neho, okrem pôstu. Ten je pre mňa a Ja sa mu zaň vysoko odmením.'

### **6. Nesmierny skutok:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Držte sa pôstu, jeho odmena je nesmierna." Sahih At-Tarhib Wa At-Tarhib.

### **7. Odpustenie hriechov a zlých skutkov:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Priestupky človeka voči svojej rodine, majetku a susedom budú odčinené pôstom a almužnou." Sahih Adž-Džame.

### **8. Oddialenie tváre od ohňa:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Každému služobníkovi Božiemu, ktorý sa postil jeden deň spôsobom, aký predpísal Alláh, Alláh oddiali, kvôli tomuto dňu, jeho tvár ďalej od ohňa (Pekla) o vzdialenosť sedemdesiatich rokov." Sahih Muslim.

## **Úmysly pojednávajúce o živote**

### **1. Ochrana pred hriechmi:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Pôst je štít alebo ochrana pred ohňom a pred páchaním hriechov. Ak sa jeden z vás postí, mal by sa zdržať pohlavného styku (so svojou manželkou) a hádania sa a ak as s ním niekto bije alebo háda, mal by povedať, 'postím sa.'" Sahih Al-Bucháří.

### **2. Nečná odmena za pôst:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Postiť sa v mesiaci trpezlivosti (ramadáne) a tri dni v každom mesiaci je ako postiť sa večne - v odmene." Sahih Adž-Džame.

### **3. Vypíňanie prosieb:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Alláh Všemohúci určite splní tri typy prosieb: Prosby postiaceho sa, prosby utláčaného a prosby cestujúceho." Sahih Adž-Džame.

### **4. Šťastie v živote:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Existujú dve potešenia pre postiaceho, jedno je v čase, keď preruší pôst a druhé, keď sa stretne so svojim Pánom." Sahih Al-Bucháří.



#### **5. Šťastný koniec:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Ten, ktorý zomrie počas postenia sa, vstúpi do Raja." Sahih Adž-Džame.

#### **6. Dobrá vôňa:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Pri Alláhovi, v Ktorého Ruke je Muhammadov život, dych postiaceho sa je Alláhovi sladší ako vôňa pižma." Sahih Muslim.

#### **7. Spravodlivosť:**

Alláh Všemohúci povedal: "Ó vy, ktorí veríte! Predpísaný vám bol pôst tak, ako bol predpísaný tým, ktorí pred vami boli, snád' budete bohabojní." (Vznešený Korán 2:183)

#### **8. Hľadanie Alláhovej spokojnosti:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Alláh Všemohúci povedal: 'Najlepší skutok, aký môže služobník urobiť, je usilovať sa o moju spokojnosť plnením povinností, ktoré som mu uložil.'" Sahih Adž-Džame.

#### **9. Trpezlivosť a vytrvalosť:**

Prorok, mier s ním, povedal: "Postiť sa v mesiaci trpezlivosti (ramadáne) a tri dni v každom mesiaci je ako postiť sa večne - v odmene." Sahih Adž-Džame.

Ibn Al-Kajjím povedal: "Vytrvalosť má dva druhy: Vytrvať v uctievaní a vytrvať v odolávaní túžbam."



#### **Email:**

info@islamonline.sk



DISCOVER ISLAM