



Ramadan Mubarak!

Pasninko atmintinė



Allahas nurodė pasninkauti Ramadano mėnesį. Šis pasninkas yra privalomas visiems lytiškai subrendusiems, psichiškai sveikiems musulmonams.

„Tikintieji! Pasninkas yra skirtas jums, kaip buvo skirtas esantiems anksčiau jūsų, kad taptumėte dievobaimingi!“

(Sūra „Al-Bakara“, 2:183)

Pasninkas – tai garbinimo veiksmas, kurio metu susilaikoma nuo maisto, gėrimo, lytinių santykių ir kitko, kas nutraukia pasninką, nuo aušros iki saulėlydžio.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs:

„Kas pasninkauja Ramadano metu turėdamas nuoširdų tikėjimą ir tikėdamasis atlygio iš Allaho (būsimajame gyvenime), tam bus atleistos visos jo praeities nuodėmės.“ (Sachych al-Buchari: 1901)



Ramadano metu rekomenduojama

- kuo daugiau laiko skirti Koranui;
- susilaikyti nuo bet kokių nuodėmių;
- nekalbėti apie savo pasninką, juo nesiskųsti;
- aukoti labdarai, daryti kuo daugiau gerų darbų;
- pamaitinti nutraukiančiuosius pasninką;
- melstis taravych, Ramadano mėnesio naktinę maldą;
- vengti riebių, stipriai apdorotų, mažą maistinę vertę turinčių maisto produktų.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs:

„Kas (pasninkaudamas) nesusilaiko nuo melo ir netinkamų veiksmų, (tai) Allahui nereikia, kad jis atsisakytų savo valgio ir gėrimo.“

(Sachych al-Buchari: 1903)

Pasninko nauda

- ugdomas dievobaimingumas;
- ugdoma valia ir disciplina;
- prisimenami alkstantieji, skurstantieji, ugdoma užuojauta ir noras jiems padėti;
- užsitarnaujamas didžiulis atlygis iš Viešpaties būsimajame gyvenime.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs: „Allahas pasakė: „Visi Adomo vaikų veiksmai yra dėl jų pačių, išskyrus pasninką, kuris skirtas Man, ir Aš už jį atlyginsiu.“

(Sachych al-Buchari:1805)



Nuo pasninko atleidžiama

- jeigu pasninkas gali pakenkti sveikatai;
- senoliams arba sergantiems nepagydoma liga, kurie nebeįstengia pasninkauti;
- Ramadano metu keliaujantiems žmonėms;
- moterims, menstruacijų ir pogimdyvinio kraujavimo metu (joms pasninkauti negalima);
- nėščioms ar maitinanšioms moterims;
- smurtu priverstiems nutraukti pasninką.

Pastaba: nutraukus pasninką reikia praleistas dienas atpasninkauti vėliau. Nebeįstengiantys pasninkauti dėl ligos ar senatvės už kiekvieną praleistą dieną turi pamaitinti vargšą.

Pasninko nenutraukia

- valgymas ar gėrimas užsimiršus tai, jog pasninkaujama (prisiminus reikia nedelsiant išspjauti tai, kas yra burnoje, ją išsiskalauti);
- skiepai ar būtinos injekcijos (pvz. insulinas);
- mažo kraujo kiekio davimas būtiniems tyrimams;
- invaziniai medicininiai tyrimai, dalinė anestezija;
- kraujo bėgimas netyčia susižeidus, kraujo bėgimas iš nosies, kraujavimas iš dantenu, jeigu kraujas nepatenka į gerklę;
- vaistų lašinimas į akis, ausis ar nosį, jiems nepatenkant į gerklę;
- odos tepalų, kremų, kvepalų naudojimas;
- maisto ragavimas jį išspjaunant, jei tam yra būtinybė;
- odontologinės procedūros, dantų šepetėlio, misvak naudojimas (dantų pastos reikėtų vengti);
- inhaliatorių naudojimas esant būtinybei;
- apsiprausimas ar maudymasis.

— Pasninką nutraukia —

- sąmoningas valgymas ar gėrimas;
- vaistų gėrimas; rūkymas; tyčinis vėmimas;
- kraujo perpylimas; kraujo donorystė;
- injekcijos, turinčios vitaminų ar mineralų;
- chidžama terapija (kraujo valymas statant vakuuminės taures);
- lytinis santykiavimas; masturbacija pasibaigusi ejakuliacija;
- menstruacijos ar pogramidyvinis kraujavimas.

Suchūr السحور

Suchūr – tai pasninko pusryčiai, valgomi prieš pat aušrą. Prasidėjus Fadžr maldos laikui valgis ir gėrimas yra nutraukiamas. Norėdami palengvinti pasninką, suchūr metu vartokite pakankamai vandens, baltymais turiningo maisto, sekite sveikos mitybos principais.

Iftār الإفطار

Pasninkas nutraukiamas prasidėjus Maghrib maldos laikui. Iftar – tai pasninko nutraukimo vakarienė, kurią rekomenduojama pradėti išgeriant vandens ir suvalgant kelias datules. **Pastaba!** Nepersivalgykite iftaro metu, tai yra nuodėmė ir sveikatai žalingas įprotis.

Iftaro du‘a

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الْجُرُءُ إِن شَاءَ اللهُ

[*Dzahaba az-Zama’ va abtallatil ‘urūk,*
va thabat al-adžru in šaa‘ Allah]

„Troškulys numalšintas, venos sudrėkintos
ir atlygis patvirtintas, Allahui leidus.“

Ką daryti, jeigu...

- Padidėjo skrandžio rūgštingumas? Venkite riebaus, aštraus maisto, kavos.
- Sergate diabetu? Pasikonsultuokite su gydytoju.
- Skauda galvą, paūmėja migrena? Venkite buvimo lauke kaitros valandomis, nakties metu suvartokite pakankamai vandens.
- Užkietėja viduriai? Valgykite daugiau vaisių ir daržovių, čija sėklos taip pat gali padėti.
- Priaugote svorio? Nepersivalgykite!
- Paūmėja chroninės ligos? Pasikonsultuokite su gydytoju!



Svarbu!



Pasninko metu privalu ugdyti charakterį ir susilaikyti nuo kvailybių bei nepadorių kalbų.

Pranašas Muchammedas ﷺ yra pasakęs: „Jeigu vienas jūsų atsikelia pasninkaudamas, tegul jis nekalba nepadoriai ir nesieltgia neišmanėliškai. O jei kas nors jį apkalba ar nori ginčytis, tegul jis sako: „Aš pasninkauju, aš pasninkauju.“ (Sachych Muslim 1151)