

## Почему мусульмане постятся?

(часть 1 из 2)



В борьбе с лишним весом большинство из нас испытало на себе ту или иную форму воздержания от еды. Изобилие диет на сегодняшний день позволяет выбрать ту, что по душе: без сахара, водные, фруктовые... А вот полный отказ от еды от рассвета до заката в течении всего месяца Рамадан может вызвать удивление и недоумение. Тем более, когда постятся целые народы: молодые и пожилые, бедные и богатые, взрослые и дети. В чем же еще, кроме укороченного рабочего дня, прелесть Рамадана? Не слишком ли суров такой пост? Может быть, в Рамадан мусульмане едва прикасаются к работе, только постятся и спят в течение дня? А ночами не спят и пируют? В чем же суть этого месяца?

### Пост предписан в каждой религии

В русском языке пост означает добровольное воздержание от какого-то определенного вида пищи, или пищи в целом, соблюдаемое верующими. Пост практикуется практически во всех религиях мира. Например, в индуизме. «Упавааса» – пост благочестивых индуистов по особым случаям, в знак почитания личных богов и покаяния. Такой традиции придерживаются большинство набожных индусов. В дни поста они либо ничего не едят, либо обходятся фруктами, простой легкой пищей... Иудеи постятся в Йом-Кипур (День Искупления, отмечаемый в десятый день месяца [тишрей](#), завершая **Десять дней покаяния**). В этот день запрещено есть, пить, мыться, носить кожаную одежду и обувь, вступать в половую близость. К тому же, запрет на работу, как в Шабат, распространяется и на Йом-Кипур. И Моисей (мир ему), согласно Торе, тоже соблюдал пост:

**«И пробыл там Моисей у Господа сорок дней и сорок ночей, хлеба не ел и воды не пил» (Исход 34:28)**

Католики постятся в Великий пост как символ сорокадневного поста Иисуса (мир ему). В четвертом столетии недельный пост предшествовал Пасхе или Страстной неделе. А уже в седьмом веке данный пост был продлен до сорока дней. Новый Завет упоминает о посте Иисуса (мир ему):

**«...и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал» (от Матфея 4:2; от Луки 4:3)**

Именно это имеет в виду Господь, когда говорит в Коране:

**«О те, которые уверовали! Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, – быть может, вы устраситесь» (Коран 2:283)**

### **Одно из лучших праведных дел**

Тогда как в большинстве религий пост соблюдается как очищение от грехов, в исламе этот вид поклонения преследует иную цель – приближение к Богу. Признание Господа предшествует праведности, а потому, соблюдение поста имеет огромное значение в исламе. Когда пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует, спросили:

**«Какое дело лучшее?» Он ответил: «Пост, ибо ничто не сравнится с ним» (Аль-Насаи)**

Пост в исламе имеет много уровней. Даже выполняя одно и то же, мусульмане постятся по-разному. Говоря иначе, соблюдают пост на разных уровнях. Ниже мы обсудим некоторые из основных уровней.

### **Разные стороны поста**

#### **Обрядовый уровень**

Находящийся на этом уровне человек соблюдает все правила поста: воздерживается от еды, питья и половой близости в течение 29-30 дней ежегодно. Человек на этом уровне не различает духовной стороны поста. Это самый низкий уровень, который должен обязательно присутствовать, чтобы пост считался правильным с исламской точки зрения. Безусловно, существует на этом уровне и духовное преимущество – за следование предписанию Бога. Однако не стоит довольствоваться только этим. Ведь пост – гораздо больше, чем простое соблюдение традиций. И обрядовый уровень не может служить очищением души от грехов.

## **«Физический» уровень**

На этом уровне человек еще и стремится получить физическую выгоду от поста, т.е. избавиться от лишнего веса, улучшить самочувствие. Естественно, что он не злоупотребляет едой. Муки голода и жажды заставляют человека задуматься о посте, каким он должен быть по Сунне. До рассвета пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, принимал лишь легкую пищу, а прерывал пост умеренным количеством еды. Он старательно избегал переедания. Как пришло в хадисе:

**«Никогда не наполнял человек сосуда, худшего, чем его собственное чрево! Достаточно сыну Адама нескольких кусочков пищи, благодаря которым он сможет поддерживать свои силы, а если уж неизбежно для него есть больше, пусть треть его желудка будет для еды, треть - для питья, а ещё треть - для лёгкости дыхания» (Ибн Маджа).**

Пророк обычно разговлялся несколькими свежими или сушеными финиками и стаканом воды прямо перед началом молитвы. На данном уровне голод и жажда во время поста порождают чувство сострадания к голодающим и умирающим от жажды и голода в других уголках мира.

## **Лечебное свойство поста**

На физическом уровне пост воздействует на *нейротрансммиттер* – химический передатчик импульсов между нервными клетками, и способствует выбросу *эндорфина* – «гормона счастья». Это походит на эффект от физических упражнений. Врачи также подтвердили благоприятное воздействие поста на здоровье. К примеру, во время поста тело человека расходует накопленный холестерин, что снижает риск инфаркта. Разница между обрядовым уровнем 1 и физическим уровнем 2 заключается в том, что постящийся 1 может съесть очень много на *сухур* (пища, принимаемая до восхода солнца для поддержания сил в течении дня) и *ифтар* (разговение), и не чувствовать голода и жажды весь месяц Рамадан. Но пост на уровне 2 тоже не может считаться полноценным. Без духовной стороны, пост может превратиться в простое истощение организма. Как сказал пророк, да благословит его Аллах и приветствует:

**«Человек может не получить от поста ничего, кроме голода и жажды»(Ибн Маджа).**