

Ramadan

A MUSZLIM BÖJT
HAVA





Budapest, Andrássy út 32

4.emelet 22 ajtó , 1061

+36 70 549 07 36

dialogusplatform@gmail.com

Ramadón:

A MUSZLIM BÖJT HAVA





Tartalomjegyzék

Böjtölés a Ramadán-hónapban és az önkontroll fejlesztése - Y. A. Aslandogan & M. Cetin	4
Rövid tudnivalók a Ramadánról - Jane Louise Kandur	11
Éberség - Kathleen St.Onge	12
Ramadán: Az összefogás és a vallásközi dialógus ideje - Yetkin Yıldırım	16
Ramadán Istambulban - Abdal Hakim Murad	20
Ramadáni lakomák - az akaratérő próbái - Ádám Nóra és Almak Eszter	24
Muszlim böjt hatása az emberi szervezetre - Ádám Nóra	26
A böjt után - Cüneyd Suavi	29



előszó

A média - a televízió, a rádió és a napilapok - révén nap mint nap szembesülünk azzal, milyen sok ember éhezik a világban. Néha már kissé elfásultan dobjuk a kukába a postán érkező sokadik segélykérő levelet, amely éhező embertársaink nevében némi pénzmagért, vagy legalább adónk egy százalékaért fordul hozzánk. Persze megfordul a fejünkben, hogy ennek nem így kellene lennie, hiszen a média már azt is régen a tudomásunkra hozta igenis elég ételmezt termelünk bolygónk minden egyes emberének, s a világban nagy számban előforduló éhínségek legfőbb oka az ételmezt egyenlőtlen elosztása. A probléma csupán az, hogy a jóléti országokban élők nem érzik át az éhség mibéletét, hiszen valószínűleg soha nem tapasztalták meg azt. Nem lehet igazán elvárni attól, aki túlsúlya miatt panaszkodik, hogy megértse, mi is az, ha nincs ivóvíz.

Azok, akik rendszeresen böjtölnek, közelebb állnak ennek megértéséhez. A böjt elrendelésében rejlő megszámlálhatatlan bölcsességek egyike lehet, hogy Isten azt kívánja az emberektől: mélyebb empátiára tegyenek szert, ami a szenvedők sorsát illeti. A böjtölés egy rejtett, belső mozgatórugót indít be, mely összhangba hoz minket az emberiség többi tagjával, hogy együttérezzünk a világ minden táján élő sanyarú sorsú testvéreinkkel, arra motiválva minket, hogy nyújtsuk is segítő kezünket. A Ramadán havi böjt a muszlimoknak, ahogy azt a következő oldalakon olvashatják, egy nagyon áldásos, lelki feltöltődéssel telített időszak. Olyan, mint egy kilövőpálya a keresők számára, hogy túllépjenek az evilágon és egy kis bepillantást nyerhessenek az Igazságba, mely anyagi szemeik elől ezer és ezer függönnyel van eltakarva.

Az utóbbi évek Ramadánjai egy jelentős társadalmi eseményre adnak jó alkalmat: a kultúrák közötti dialógus elősegítésére. Nem muszlim országokban élő muszlimok megfogadják a Próféta tanácsát, s közeli-távoli szomszédaikat megvendégelik. Az iftár vacsorák ma már az élet minden területéről hoznak össze embereket, hogy új barátságokat kössenek. Különböző vallású emberek egymásról való hiányos tudása, valamint egymás félreértése konfliktust szül. Akkor születik vallásközi dialógus, amikor különböző háttérű emberek összejönnek, hogy beszélgetést kezdeményezzenek. Ha e más és más vallású emberek megismerkednek egymással, rádöbbenhetnek: mennyivel több a közös vonás bennük, mint a különbség. Ez a tudat felébreszti a szeretetet, s a szeretet az, mely békét fog hozni világunkra.

Böjtölés a Ramadán- hónapban és az önkontroll fejlesztése

YUKSEL A. ASLANDOGAN & MUHAMMED CETİN

A RAMADÁN EGY
OLYAN IDŐSZAK, MELY
TELI VAN ÁHITATTAL; A
MUSZLIMOK A VALLÁST
EKKOR MAGAS FOKON
ÉLIK MEG, SOK-SOK
KORÁN-OLVASÁSSAL
ÉS ÉRTELMEZÉssel,
ÁTFOGÓ
HÁLAADÁSSAL,
JÓTÉKONYKODÁSSAL,
AZ ÖNKONTROLL
ÉS A FIGYELMESSÉG
GYAKORLÁSÁVAL, LELKI
ÖNFEJLESZTÉSSSEL
ÉS A MÁSOKKAL
VALÓ KAPCSOLATOK
FEJLESZTÉSÉVEL.

A Ramadán a 9. a holdhónapokból álló iszlám naptár szerint. Ez az év egy különleges időszaka a több mint egy milliárd muszlimnak a világ minden táján. A többi tizenegy hónap királyaként is szokták emlegetni. Ebben a hónapban az egészséges felnőtt muszlimok hajnalhasadástól napnyugtáig böjtölnek. A böjt megköveteli, hogy az egyén ne egyen, ne igyon és távoldartsa magát a nemi élettől nappal, azaz napkelte előtt egy-másfél órával kezdődően napnyugtáig. A prófétikus hagyományok szerint tanácsos hajnalhasadta előtt egy korai reggelit beiktatni. Napnyugtával pedig az *iftar* nevű vacsorával törik meg a böjt. Szintén hagyomány a böjtöt először egy datolyával, olivabogyóval vagy egy kis vízzel megtörni.

A Ramadán egy olyan időszak, mely teli van áhitattal; a muszlimok a vallást ekkor magas fokon élik meg, sok-sok Korán-olvasással és értelmezéssel, átfogó hálaadással, jótevékenységekkel, az önkontroll és a figyelemesség gyakorlásával, lelki önfejlesztéssel és a másokkal való kapcsolatok fejlesztésével.

A böjtölés nem olyan nehéz

A nem muszlimoknak a Ramadán egy nehézségekkel és nélkülözésekkel járó kemény időszakként tűnhet, de a muszlimoknak nem ez a tapasztalatuk. Legalább öt könnyítő tényező van, amelyek a böjtöt sokkal kellemesebbé teszik, mint amilyennek azt hihetjük. Ezek, (1) a szándék ereje, (2) a közösségi szellem, (3) az emberi test alkalmazkodóképessége a böjthöz, (4) társadalmi/ kulturális együttműködés és (5) az isteni segítség.

A kezdeti szándék nagymértékben lecsökkenti a látszólagos nehézséget. Amint

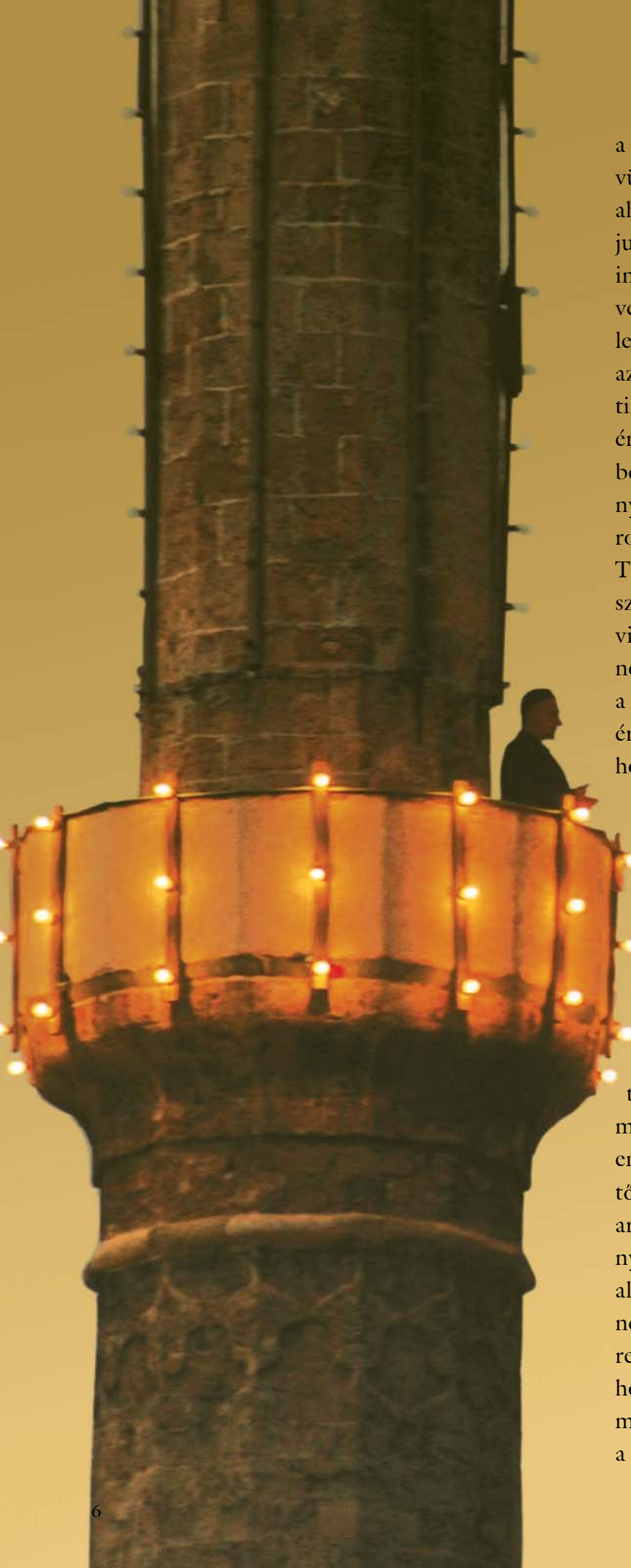
valaki mély elhatározást tesz a böjt mellett, sokkal inkább keresztülvihetővé válik. Tudjuk és látjuk azt is, hogy más hívők is böjtölnek, és ez erősíti a közösségi szellemet; meg az is, hogy együtt költjük el a korai reggelit és vacsorát. Az emberi test is fantasztikusan alkalmazkodik a böjthöz. Az első pár napon belül a test igazodik az új evési ütemhez, így nem érezzük annyira az éhséget, mint máskor egyébként általában éreznénk. Továbbá az olyan társadalmakban, ahol a muszlimok többségben vannak, vagy jelentős a muszlim kisebbség, a böjtölőket segítő intézkedéseket hoznak, mint például rövidített munkanapok és szünet a Ramadán-ünnep idejére. Végül bármely hívőnek aki elhatározta magát, Isten segít véghezvinni e nemes célt.

9 évestől 90-ig több mint 500 millió muszlim böjtöl minden évben. A böjt nem akadályozza meg őket abban, hogy a mindennapi ügyeiket, munkájukat végezzék. Mint az Iszlám egyik alappillére, talán a böjt a legszéleskörűbben gyakorlott istenszolgálat. A muszlimok a Ramadánra, mint amilyen lelki feltöltődésre gondolnak.¹

A Ramadán négy oldala

Mint a harmadik pillér, vagyis kötelezettség az Iszlámban, a böjtnek több dimenziója van: a viselkedésmódbeli, a vallási, a társadalmi és a lelki dimenziók.

A viselkedésmódbeli változás az első, a legnyilvánvalóbb. A Ramadán-böjt egy módszer arra, hogy megtanuljunk az önkontrollt. Mivel nem foglalkozunk a testi étvágy kiengesztelésével a nappali órákban, a lélek a felemelkedés fokára jut. A testi vágyaink által leláncolt lelkünk kiszabadul béklyói alól. A böjt segít kitörni a megrögzött szokások és az élvezetek túlzott hajszo-
lásának körforgásából.



Nem csak a gyomrunk böjtöl, hanem a nyelvünket, szemeinket, füleinket, a szívünket és a szellemünket is fékeznünk kell, ahogy a fizikai szükségleteinket visszafogjuk, ugyanúgy a rosszra hajló gondolatainknak és cselekedeteinknek is gátat kell vetni. Az Iszlám Prófétája, Mohamed (béke legyen vele) kifejezte, hogy a böjt nem csak az evéstől-ivástól való távolságtartást jelenti, hanem azt is, hogy nem megyünk bele érdemtelen vagy erkölcstelen cselekedetekbe.² Ehhez hozzátette azt is, hogy csak annyit kell válaszolni annak, aki sérteget vagy rosszul bánik velünk, hogy „Én böjtölök.” Továbbá magyarázta, hogy ha valaki nem szorítja kellő határok közé az érzékeit és a viselkedését, attól Isten nem várja el, hogy ne egyen. A szúfi mesterek szerint nem csak a szerveinknek, de a gondolatainknak és az érzéseinknek is határt kell szabni ebben a hónapban.

Ami a társadalmi oldalát illeti, a böjt az éhség megtapasztalásának egy olyan módja, ami által fejlődik az együttérző képességünk a nálunknál szerencsétlenebb sorsúak iránt, valamint megtanuljuk a hálát és mindannak az értékét, amivel Isten ellátott minket. A böjtölés felébreszti részvétünket azok iránt, akik még a mindennapi megélhetésüktől is meg vannak fosztva. Habár elvileg mindenki tudja, hogy vannak a világon emberek, akik az éhségtől és a szegénységtől szenvednek, mégis, ez a tudat nem elég arra, hogy a mindennapi cselekedeteinken nyomot hagyjon. A Ramadán-i böjtölés alatt ez a tudat a belsőnké válik, mert így nem csak tudjuk, hogy vannak éhes emberek, de egy kis betekintést is nyerünk abba, hogy mit érezhetnek. Ez a belsővé vált mélyebb tudás segít nekünk abban, hogy a máskülönben pazarló életmódunkon vál-

toztassunk és őszintén, a lehető legjobban segítsünk azokon, akik rászorulnak.

A Ramadán a nagylelkűség ideje is. Az emberek szívélyesebbek; készségesebbek jó cselekedeteket végrehajtani mint az év többi időszakában. A muszlimok gyakran meghívják egymást, barátokat, vendégeket, muszlimokat, nem muszlimokat, vallási hovatartozásra való tekintet nélkül, hogy együtt elköltsék az iftar vacsorát, megajándékozzák egymást és kicserélik jókívánságaikat.

A böjtölés más vallásokkal, mint a Júdaizmussal és a Kereszténységgel vallásgyakorlati szempontból folytatálagosságot biztosít, mivel ezekben a vallásokban is a böjtöt, mint

keztet vele született tehetetlenségünkre és meggyőző arról, hogy testünk csak egy szolga. Az öntudat, az *Én* egy olyan létét, mely Isten földi helytartója (lásd Korán 33:72) „A Bölcsék Bölcsé minden egyes emberi lényt megbízott egy énnel, mely érzékeli és fogalma van Isten mibenlétéről és buzdít arra, hogy felismerje a Teremtőben rejlő igazságokat. Bár Isten közelebb van hozzánk mint a nyaki vénánk (Korán), a neveit és a jellemzőit nem érthetjük meg teljesen, hisz azok végtelenek, mi viszont végesek vagyunk, halandó, korlátokban élő teremtmények.

Egy mértékegységnek nem feltétlenül kell mindenképpen léteznie, mint a geometriában a feltételezett vonalak, egy mértékegységet hipotetikusán is fel lehet állítani. Létezésének kimutatásához nem muszály konkrét bizonyítékokkal rendelkezni. Énünk azonban sokszor elfelji igaz valóját és „tudását”, „erejét”, „birtoklását” és „képességét” valóságosnak hiszi.

Amikor az én elfelejtkezik igaz természetéről, egy olyan maggá fejlődik, ami egy fáraó-szerű fává nőheti ki magát. Nursi rámutat a böjt szerepére abban, hogy hogyan lehet az ént ellenőrzésünk alatt tartani:

A Ramadán-i böjt megtöri testi énünk látszólagos uralmát és emlékeztetvén azt tehetetlenségéről, meggyőző, hogy énünk csak egy szolga. Mivel a test nem szereti felismerni Uralkodóját, makacsul kiköveteli az uralmat magának, még akkor is, ha szenved. Ezt az temperamentumot csak az éhség tudja beszabályozni. Isten Küldöttje meséli, hogy a Mindenható megkérdezte a testi ént: „Ki vagyok én, és ki vagy te?” Az azt felelte: „Te vagy temagad és én vagyok énmagam.” Erre Isten azt meggyötörtte majd megismételte a kérdést, de hiába, ugyanazt a választ kapta. Majd miután éhségnek vetette alá, azt válaszolta: „Te vagy az én Mindenható Uram és én vagyok a Te tehetetlen szolgád.”³

A RAMADÁN-I BÖJT MEGTÖRI TESTI ÉNÜNK LÁTSZÓLAGOS URALMÁT ÉS EMLÉKEZTETVÉN AZT TEHETETLENSÉGÉRŐL, MEGGYŐZ, HOGY ÉNÜNK CSAK EGY SZOLGA. MIVEL A TEST NEM SZERETI FELISMERNI URALKODÓJÁT, MAKACSL KIKÖVETELI AZ URALMAT MAGÁNAK, MÉG AKKOR IS, HA SZENVED.

egy fontos Istenszolgálatot ismerik el. Ezt alá húzza az a tény is, hogy a Korán a muszlimokat emlékezteti erre a kapcsolatra:

„Ti hívők! Előíratott nektek a böjtölés, amiként előíratott azoknak, akik előttetek éltek.” (2:183)

A lelki oldal

Ami a lelki oldalát illeti, a Ramadán-böjt egy engedelmességi cselekedet. Az őszinte hálához vezet, ami az Istenhez való fodulás egyik alapköve. Lelki oldalunkat megerősíti és feljebbvalóvá teszi a fizikai vágyainkkal szemben. Ha a testünket egy járműként képzeljük el, mint például egy hajónak, a szellemünk, a szívünk és a testi vágyaink a mozgatórugók, amelyek ezt a járművet próbálják irányítani. A böjt meggyöngyíti a testiek irányítását és megerősíti a szellem és a szív hatását a test feletti uralomban, emlé-

Összefoglalásul

A böjtölés a Ramadán hónapban az istenszolgálat egy nagyon nehéz formájának tűnhet azok számára, akik nem tapasztalták még meg. De sok tényező van, melyek közül megemlégtünk néhányat, amelyek segítik a hívőt, hogy elhatározásuknak helyt álljanak. A böjtben rejlő igaz bölcsességeket a legjobban Isten tudja, de mi is nyerhetünk ezekbe egy kis betekintést ha megértjük a Korán, a prófétai hagyományok ide vonatkozó részeit és persze saját tapasztalatainkat elemezzük. A böjt elsősorban az önkontroll fejlesztésére szolgál, hogy hitünkben erősödjünk és felszabaduljunk testi vágyaink zsarnoksága alól. Másodsorban alkalom az elmélkedésre, az intenzív istentiszteletre, imádkozásra és hálaadásra. Képesé teszi a közösség tagjait, hogy együttérezzenek azokkal, akik a szegénység és az éhség miatt szenvednek. A lelki oldalát tekintve a böjt által tudjuk csak igazán értékelni,

mindazt, ami megadatott nekünk és ezekért őszintén hálát is adni, mely az istenimádás lényege is. Végül az éhség megtapasztalása emlékeztet minket lényünk alaptermészetére, hogy mennyire elesettek vagyunk és hogy mennyire Isten kegyelmétől függünk. Megtöri énünk látszólagos uralkodását és alantas énünket emlékezteti a teremtés igaz céljára: a hitre, a tudásra, istenszolgálatra, Isten szeretetére és az emberiség szolgálatára.

Jegyzet

1. A böjt csak a serdülőkortól kötelező, gyerekeknek nem, de sokszor a gyerekek is élvezettel gyakorolják, vagy csak bizonyos napokon, hogy megszokják, majd mire felnőnek. (ford. megj.)
2. Ilyenek például a felesleges fecsegés, mások kibeszélése, olyan tévéprogramok nézése melyek erkölcstelen gondolatokat ébreszthetnek.
3. Said Nursi, *A Levelek*, Truostar, London, 1995.

A Ramadán-hónap, amikor a Korán mint útmutatás első ízben küldetett le az emberek számára, az útmutatás és a megkülönböztetés nyilvánvaló bizonyítékai gyanánt. Aki közületek e hónap idején (a maga helyén) jelen van, az böjtölje végig! Ha pedig valaki beteg, akkor azonos számú másik napig. Allah könnyebbséget akar nektek, nem pedig nehézséget. Allah azt kívánja, hogy tartsátok be az előírt napokat és magasztaljátok Allahot azért, hogy az igaz útra vezetett benneteket. Talán hálások lesztek.

(Korán, 2:185)



Rövid tudnivalók a Ramadánról

JANE LOUISE KANDUR

1.

A Ramadán a kilencedik az iszlám holdhónapjai közt.

2.

A Korán kinyilatkoztatása a Ramadán hónapban kezdődött, az Elrendelés Éjszakáján, melyben a hívőknek több jutalom van, mint ezer más hónapban.

7.

Különösen ajánlott megosztani az ételt másokkal, vendégeket hívni, rokonokkal összegyűlni és kiváltképpen a szegények szükségleteit ellátni.

8.

A böjt megtörésekor óvatossá kell lennünk, hogy ne együnk túl magunkat.

9.

A böjt nem csak annyiból áll, hogy éhesek maradunk, hanem mindenféle alantas vágytól és késztetéstől való önmegtartóztatást is jelent.

3.

A Ramadán havi böjt az egyik az iszlám öt alappilére közül.

4.

A böjt hajnalhasadtakor kezdődik és napnyugtával ér véget.

5.

Tanácsos enni hajnalhasadta előtt, felkelni a *szahur*-reggelire.

6.

Nem ajánlott a böjt megtörésének (*iftar*-vacsora) idejét kitolni.

10.

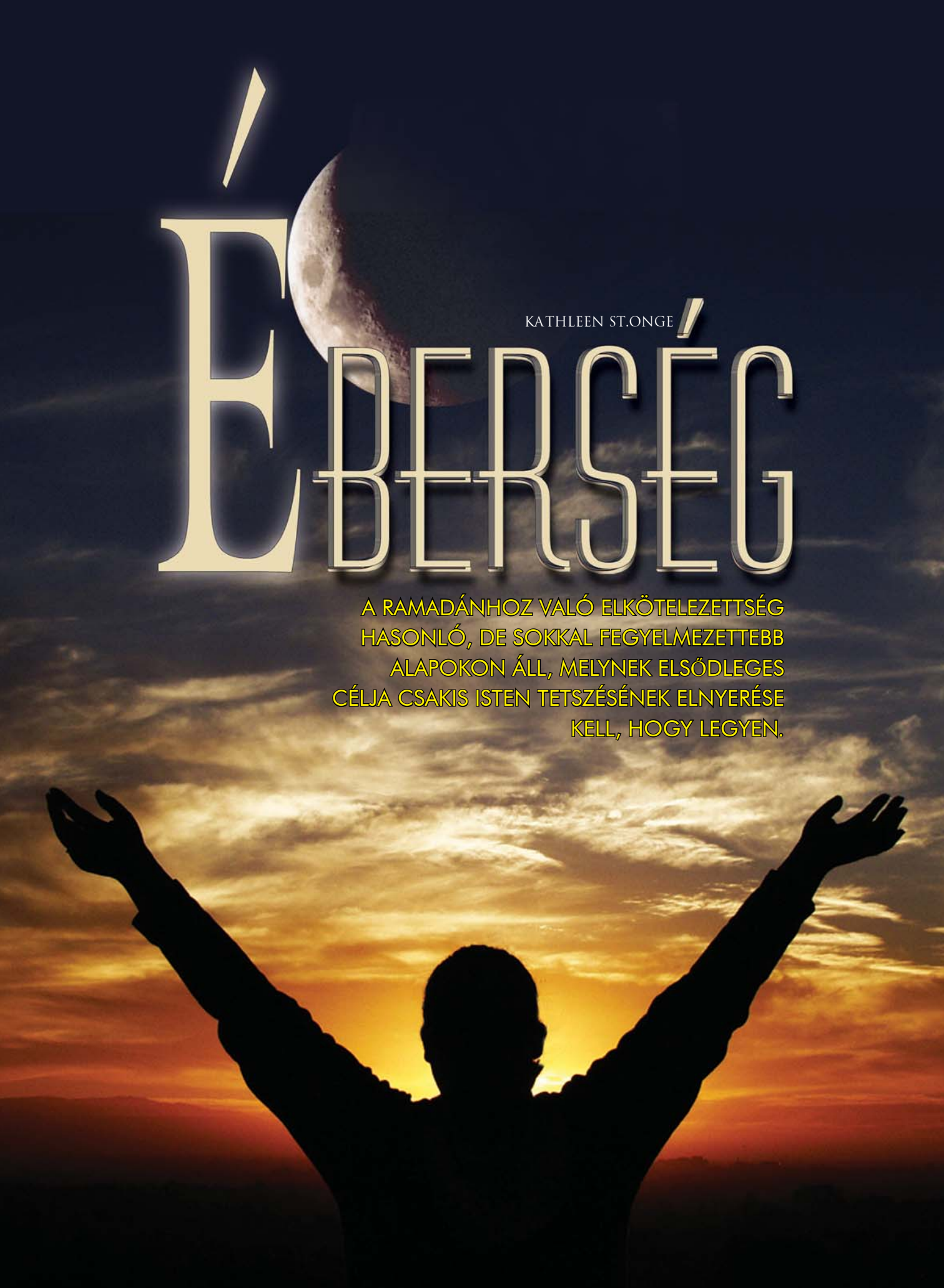
A *Tarawih* egy speciális ima, melyet csak Ramadánban szoktak elvégezni.

11.

Ramadán alatt a böjtön kívül egy muszlim több időt tölt imával, fohászkodással, elmélkedéssel és a Korán recitálásával meg értelmezésének olvasásával.

12.

Az *eid al-fitr* a háromnapos ünnep, amit a Ramadán végetértével ünnepelnek.

The background of the entire image is a dramatic sunset or sunrise sky. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that fades into a deep blue at the top. A crescent moon is visible in the upper left quadrant. In the foreground, the silhouette of a person is shown from the chest up, with their arms raised high in a gesture of praise or prayer. The person's head is tilted slightly upwards.

ÉBERSEG

KATHLEEN ST.ONGE

A RAMADÁNHOZ VALÓ ELKÖTELEZETTSÉG
HASONLÓ, DE SOKKAL FEGYELMEZETTEBB
ALAPOKON ÁLL, MELYNEK ELSŐDLEGES
CÉLJA CSAKIS ISTEN TETSZÉSÉNEK ELNYERÉSE
KELL, HOGY LEGYEN.

A hogy az újévbe léptünk Kanadában, legtöbben itt muszlimok még mindig a nemrég végetért ramadán hónapról elmélkedünk. Gyakori nyugati szokás az újévi fogadalom, melyet valamely gyengeségünkkel kapcsolatban teszünk, hogy majd önkormányzott gyakorlunk, például az édességek vagy a dohányzás terén. A ramadához való elkötelezettség hasonló, de sokkal fegyelmezettebb alapokon áll, melynek elsődleges célja csakis Isten tetszésének elnyerése kell, hogy legyen. A dicsőséges Korán előírja nekünk a bűnt, hogy megtanuljuk az önmegtartóztatás mibenlétét. Ebben a csodálatos az, hogy az önmegtartóztatás sokkal több mindenről szól, mint mondjuk egy ebéd kihagyása. A folyamatosan gyakorlott önmegtartóztatás a hívő ember egy fontos alaptulajdonságában mélyen gyökeredzik: az éberségben.

Mi is az éberség? Az az állapot, amelyben az ember körültekintő és vigyáz magára, egyfajta személyes riasztó-rendszer, mely megóv mindattól, ami a hitünket meggyengítheti. Az isteni jóindulat számtalan világos jelet mutatott meg nekünk arra, hogy még a legkeményebb anyagokat is hogyan pusztítja el az erózió. Az embernél sokkal erősebb szikla lassanként elenyészik, apró homokszemek roncsolódnak le fokozatosan róla a természeti erők hatására, mint a hullámok és a szél...míg egy partvonal teljesen megváltozik. A jégmezők olvadása megint egy másik jel –a hőmérséklet legkisebb emelkedése a földön elég arra, hogy a jeget megolvassza, mely az egész világ földrajzát megváltoztatja.

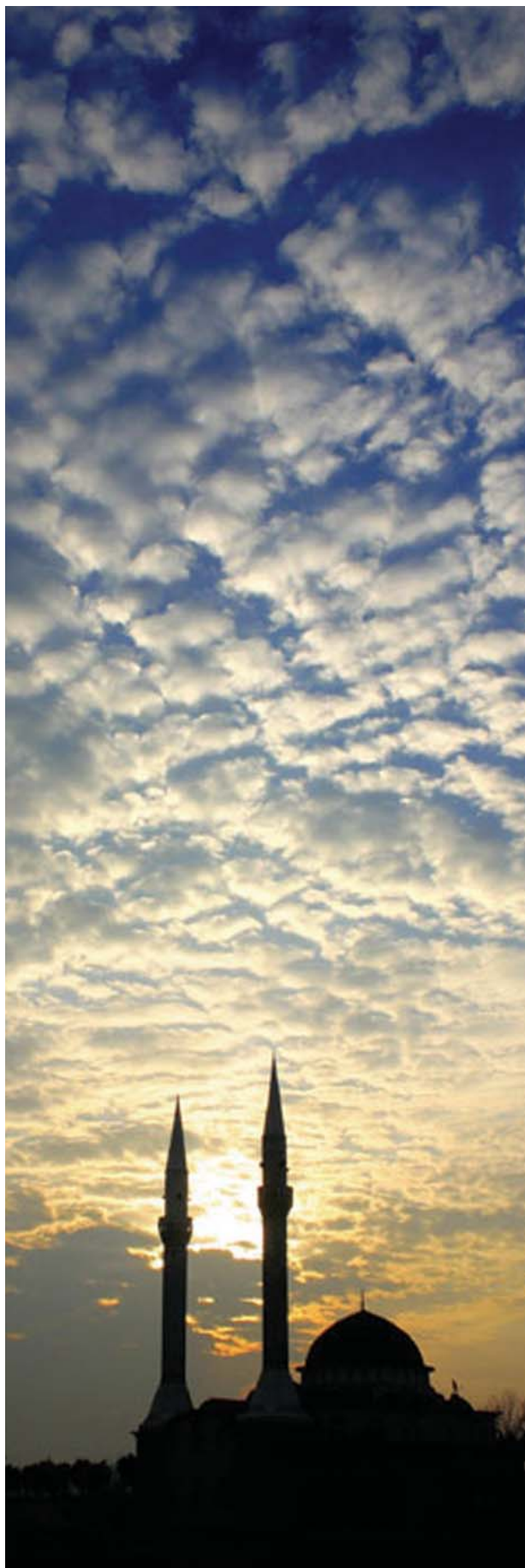


Az emberi életben az erózió a társadalmi szférában jelenik meg, ahol is lassanként lejjebb adunk a szellemi vagy erkölcsi értékrendünkéből és hitünkéből. A fiam iskolájából egy muszlim kisfiú azt mondta a gyermekemnek a minap, hogy az imák előtt nem szükséges bemosakodni-csak javallott. Következőnek talán az az ötlet merül majd fel, hogy a napi öt imából egy vagy kettő nem is olyan fontos, csak „javallott”. Hacsak

nem ragaszkodunk világosan a határainkhoz, az idő múltával azok természetsszerűleg kitolódnak. A jelek mind körülöttünk vannak.

Mindannyian ki vagyunk téve az e fajta erózió veszélyének. Senkifia nem ébred fel azzal egy nap, hogy „Na, ma tönkreteszem a családomat.” Ez fokozatosan kezdődik, egy nem odavaló pillantással, egy kis parfümfoszlánnyal és már meg is született a csábítás. Ugyanígy, egyetlen tizenéves sem gondolja hogy alkoholistává akar majd válni. Elcinte csak egyet kortyol a haver poharából, a buliba is csak azért megy, mert a barátja is megy. És mi van azokkal a hívőkkel, akik nehéz nyomás alatt dolgoznak az üzleti életben? Ahogy múlik az idő, egyre szorosabb munkabeosztásban dolgozunk és ebbe az imaidők nincsenek mindig beszorítva. Ha évek telnek így el, mennyire lesz erős a vallásgyakorlatunk vagy a hitünk? Láthatjuk tehát, hogy amint az éberség gyengül, kezdődik a semmivé válás. Vagy másképp hogyan magyarázthatnánk meg hogy a világon emberek milliói szegnek meg „elfelejtett” tilalmakat?

Lenne vajon bárki is, aki elég erős, hogy ellenálljon az effajta félrecsúszásoknak? Sokunk válto-



gatjuk a tévécsatornákat és ha csak egy percre is, de megállunk olyan programoknál is, melyekről tudjuk, hogy az a mi értékrendszerünknek nem megfelelő. Erkölcstelen témák és képsorok bombázzák az érzékeinket, amiket nehéz lerázni miután befurakodtak a retinánkba és a fülkagylónkba. Ahelyett hogy szent szövegeket recitálnánk a fejünkben, a zenei toplistáról dúdolásunk. És mily egyszerű a gyerekeinknek leutánozniuk a „sόμεneket”, akik mindenkiből csak csúfot űznek a szórakoztatás kedvéért. Könnyedén bedőlünk a marketing trükköknek, amik csak arra szolgálnak hogy az evilág „díszceire” vággyunk. Ílymódon az értelmünk lassan átadja a helyét hasztalan gondolatoknak, figyelmünk elterelődik, majd időnként lassan az erózió martalékává lesz. Az idő, mely oly értékes, minden egyes másodperce ajándék és lehet, hogy az utolsó.

Közösségeknek és nemzeteknek az éberség még nagyobb kihívást jelent. Túl gyakran nem hallatjuk a hangunkat olyan témákban, melyek az emberiséget majd mindörökké érinti. A saját megéllhetésünkkel vagyunk elfoglalva, túl nehéz a status quo-t meginogtatni. Igazából annyi minden van, amit nem ismerünk, hogy nagyon bonyolulttá válik megvédeni magunkat és ébernek maradni. Folyamatos erőfeszítéseket kell tennünk a hitünk megóvásáért, de még nehezebb visszaszerezni az elvesztett hitet.

Röviden, az éberség arról szól, hogy mennyire tudjuk megtartani és fejleszteni a személyes határainkat. A ramadán hónap alatt megtanuljuk hogy a testünk a „kapu”, melyen keresztül vagy megengedjük vagy meggátoljuk valami áthaladását. Ismerjük az érzést ami az egésznapos böjt után átjár minket naplemente után-minden egyes falatot megkérdőjelezünk hogy vajon tényleg lenyelhetjük-e. Ez a reflex a fő működő mechanizmus az éberségnek is. Mindent, ami az érzékeinkkel kapcsolatba kerül, meg kell fontolnunk hogy az jó-e nekünk vagy sem. Ha ezt tesszük minden egyes alkalommal, akkor biztonságban leszünk és Isten pártfogása alá vesz, ahogy azt Ő számunkra ígérte. Ha vigyázunk magunkra, Isten is vigyázni fog ránk.

✓ *Ti hívők! Előíratott nektek a böjt, miként előíratott az előttek valóknak. Talán megvédték magatokat a gonosz ellen.*

Böjtöljetekek bizonyos számú napig, de ha valaki beteg vagy hosszú úton van, később pótolja be böjtjét. Ezek közül azok, akiknek meg van a lehetőségük rá, fizessenek is: lássanak el étellel egy szükségben szenvedőt.

(Korán, 2:183-184)

RAMADÁN:

**Az összefogás és a
vallásközi dialógus ideje**

YETKIN YILDIRIM





A Ramadán hónap az egység és az összefogás ideje. Az, hogy összegyűlünk, hogy együttesen elköltsük vacsoránkat, egyik legnépszerűbb módja annak, hogy találkozzunk másokkal. A muszlimoknak ajánlott a Ramadán alatt megosztani javaikat és ételüket másokkal, legfőképpen szomszédaikkal. Az Iszlám hangsúlyozza, hogy szomszédainknak jogaik vannak felettünk, Mohamed Próféta tanításai is a jószomszédságot segítik elő. Allah Küldötte ezt mondta: „Min-

A PRÓFÉTA TÁRSAI KÉRDEZTÉK: „Ó, ALLAH KÜLDÖTTE, ESZÜNK, DE NEM ELÉGÍT KI MINKET.” Ő AZT KÉRDEZTE ERRE: „ESETLEG EGYEDÜL ESZTEK?” „IGEN!”-FELELTÉK A TÁRSAK. „AKKOR EGYETEK EGYÜTT ÉS EMLÍTSÉTEK ISTEN NEVÉT IS. AKKOR LESZ CSAK AZ ÉTEL ÁLDÁSOS SZÁMOTOKRA.” –AJÁNLOTTA A PRÓFÉTA.

dig, amikor fazekadban ételt készítesz, csinálj egy kicsit többet, és keress a szomszédságodban valakit, adj neki belőle szívélyesen.”¹ A Próféta társai kérdezték: „Ó, Allah Küldötte, eszünk, de nem elégít ki minket.” Ő azt kérdezte erre: „Esetleg egyedül esztek?” „Igen!”-felelték a társak. „Akkor egyetek együtt és említsétek Isten nevét is. Akkor lesz csak az étel áldásos számotokra.” –ajánlotta a Próféta.² A törődés és a viszonzszeretet nem csak az étel megosztásában, de más formában is javallot az Iszlámban, mint például ajándékozás, üdvözlés, és osztozkodás boldogságban, szomorúságban egyaránt.

Mivel a „szomszéd” fogalma igen széleskörű, azokat is egységre hívja, akik nem Iszlám vallásúak. A dzsaar szó jelentése, (szomszéd, Ar.) nagyon sok mindent magába foglal. Muszlimokat, nem muszlimokat, hívőket és ateistákat, barátokat és ellenségeket, honfitársakat és külföldieket, azokat, akik jól bánnak veled, és azokat akik bánatának, rokonokat és idegeneket, azokat akiknek otthona közel van, és azokat, akiké messzebb. A muszlim hagyomány szerint három meghatározása is van a szomszédságnak. A Bukhari

hádiszgyűjteményben Al-Uza’i és Ibn Siháb szerint az a szomszéd, akinek háza negyven házban belül van minden irányból (jobbról, balról, elülről és hátulról).

Mohamed Próféta veje,

és a negyedik kalifa, Ali ibn Tálibről feljegyezték, hogy azt mondta, „Azok, akik ugyanazt az imárahívó műezzint hallják, szomszédok.” Néhány muszlim tudós kijelentette, hogy bárki, aki ugyanazon környék, sőt város lakója, szomszédnak számít.

A jószomszédság eme hagyományát muszlimok és nem muszlimok között, főleg ami a keresztényeket és zsidókat illeti, az Iszlám tanításain kívül a történelem is alátámasztja. A „Könyv Népei”, ahogyan a Korán említi a keresztényeket és a zsidókat, az Iszlám földrajzában mindig békében éltek

muszlimszomszédságban, bizonyosan abban, hogy közösségük, becsületük és javaik biztonságban vannak; jó bánásmódban részesültek és szabadon gyakorolhatták vallásukat. Még mindig találni ilyen domboldalakon megbújó templomokat, kolostorokat, ezernyi muszlim lakos szomszédságában, kik mind keresztény és zsidó szomszédaik jólétéért fáradoznak. Mohamed Próféta is buzdította társait a keresztény és zsidó szomszédokkal való jó kapcsolat kialakítására. Halálos ágyán, épp mielőtt a másvilágra távozott volna, kijelentette: „Rátok bízom a Könyvek Népeit, a keresztényeket és a zsidókat.” Amikor meg Omár kardsebétől haldoklott, azt mondta: „A felelőségekre bízom a köztünk élő kisebbségeket. Féltétek Istent, ami őket illeti és igazságosan bánjatok velük.

A Ramadán egy termékeny időszak arra, hogy előmozdítsuk a -főleg nem muszlimszomszédok közti egységet, békét és megértést. A Ramadán összehozza az embereket, megerősíti a családi, szomszédsági és közösségi kapcsolatokat az iftar (böjttörő étkezés) alkalmával. A Ramadánnak ez az arca egységesíti a Hit népeit. A sokféle vallású egyének jelenléte egy ilyen meleg, befogadó környezetben csélyt ad a vallások közti dialógusra is.

Akkor születik vallásközi dialógus, amikor különböző hátterű embereket összehozunk hogy beszélgetést kezdeményezzenek. A különböző vallású emberek között egymás félreértése szüli a konfliktusokat, valamint az, ha nincs elég tudásuk egymásról. Ha e más és más vallású emberek összejönnek és tanulnak is valamit egymásról, akkor rájönnek, hogy sokkal több a közös bennük, mint a különbség. Ez a tudat felébreszti a szeretetet, s a szeretet az, mely békét fog hozni világunkra.

A dialógus által a „Könyvek Népei” : zsidók, keresztények, muszlimok felfedezhetik mennyi hasonlóság van tanításaikban, hisz sokat abból közös ősről, Ábrahám Próféta adott át nekünk.

Az Iszlám mind a Törát, mind az Evangéliumokat szent könyveknek, Istentől eredőnek ismeri el, melyek tanításait a Korán egészíti ki, fejezi be. Ábrahám Próféta sokszor megemlíti a Korán, mint követendő példát. Maga Ábra-



hám tanításai is az ábrahámi hitek egyesülésére hívnak. A Koránban található példák, melyek viselkedését írják le, útmutatók a hívőknek arra, hogyan kell ismeretlen emberek előtt is szívünket megnyitni és meghívni őket, megosztani az ételünket:

És eljutott-e hozzád Ábrahám megbecsült vendégeinek a története? Emlékezz arra, amikor beléptek hozzá és azt mondták: „Békesség!” Ő azt mondta: „Békesség veletek ti ismeretlenek!” Ezzel a háza népéhez került és egy kövér, sült borjút hozott elő és eléjük tette, mondván „Nem esztek?” Amikor látta, hogy nem nyúlnak hozzá, félelem fogta el tőlük. Azok azt mondták: „Ne félj!” És örömhírt hoztak neki egy tudással megáldott fiúról. (51:24-28)

Az utóbbi években több vallásközi dialógus alapítvány is szervezett iftar-vacsorákat, amiken különféle vallások képviselői találkozhattak. Az ezeken résztvevők pozitív visszacsatolása jelzi, hogy eme Ramadáni hagyományban milyen lehetőség van arra, hogy egységességet, harmóniát és megértést hozzon a vallások között. Álljon itt néhány vélemény, olyan amerikaiak szájából, akik már résztvettek ilyen eseményen: Dr. Whitney Bodman, Az Austin-i Presbiteriánus Teológiai Szeminárium professzora kijelentette: „Többet kell egymásról megtudnunk. Pont erről szól ez a dialógus. Sőt, nem csak arról, hogy megismerjük egymást, de arról is, hogy a világnak gyógyulást, szépséget és jóindulatot hozunk. Kívánom, hogy így legyen.”

Dr. Donald S. Nesti, a Center for Faith and Culture (Hit és Kultúra Központ) igazgatója a St. Thomas egyetemről elismerte közös eredetünket „Ábrahámtól és Mohamedtől” és „Mária fiától, Jézustól”. Ugyanazon az estén Dr. William Martint, a Rice Egyetem szociológia tanszékének elnökét nagyon megérintette az egység érzése, amit az alkalom alatt tapasztalt,

ő ezt mondta: „Olyan sokat jelent nekem látni más vallású embereket saját közegükben, és bár régen sosem gondoltam volna, de most már látom, hogy mennyire sok közös van bennük velünk. Látom, hogy milyen befogadóak, kedvesek, vágyaik mennyire hasonlóak.”

Az ilyen alkalmak igazolják, hogy a Ramadán milyen jó esély arra, hogy különböző emberek közeledjenek egymáshoz. Egyazon asztalnál osztozkodhatunk Isten szeretetében mi, Ábrahám nyomdokaiban járó muszlimok, zsidók, keresztények. Mint jószomszédok rájöhetünk, hogy milyen közel vagyunk egymáshoz, ugyanazon Isten gyermekei.

A Ramadán az egység

A Ramadán Isten hava, áldások forrása és béke ideje

A Ramadán egy kút a sivatagi úton

A Ramadán lépcső a csillagokhoz és ajtó a Meny-nyekbe

A Ramadán imádkozt és tizenegy hónapig várva várt minden évben

A Ramadán egy csodátérő kéz, mely az egész világot szentéllé változtatja

Ramadánban az étel erőt ad az emberiség egységesítésére

A Ramadán világítótorony a sötét óceánban, félfénylő napsugár

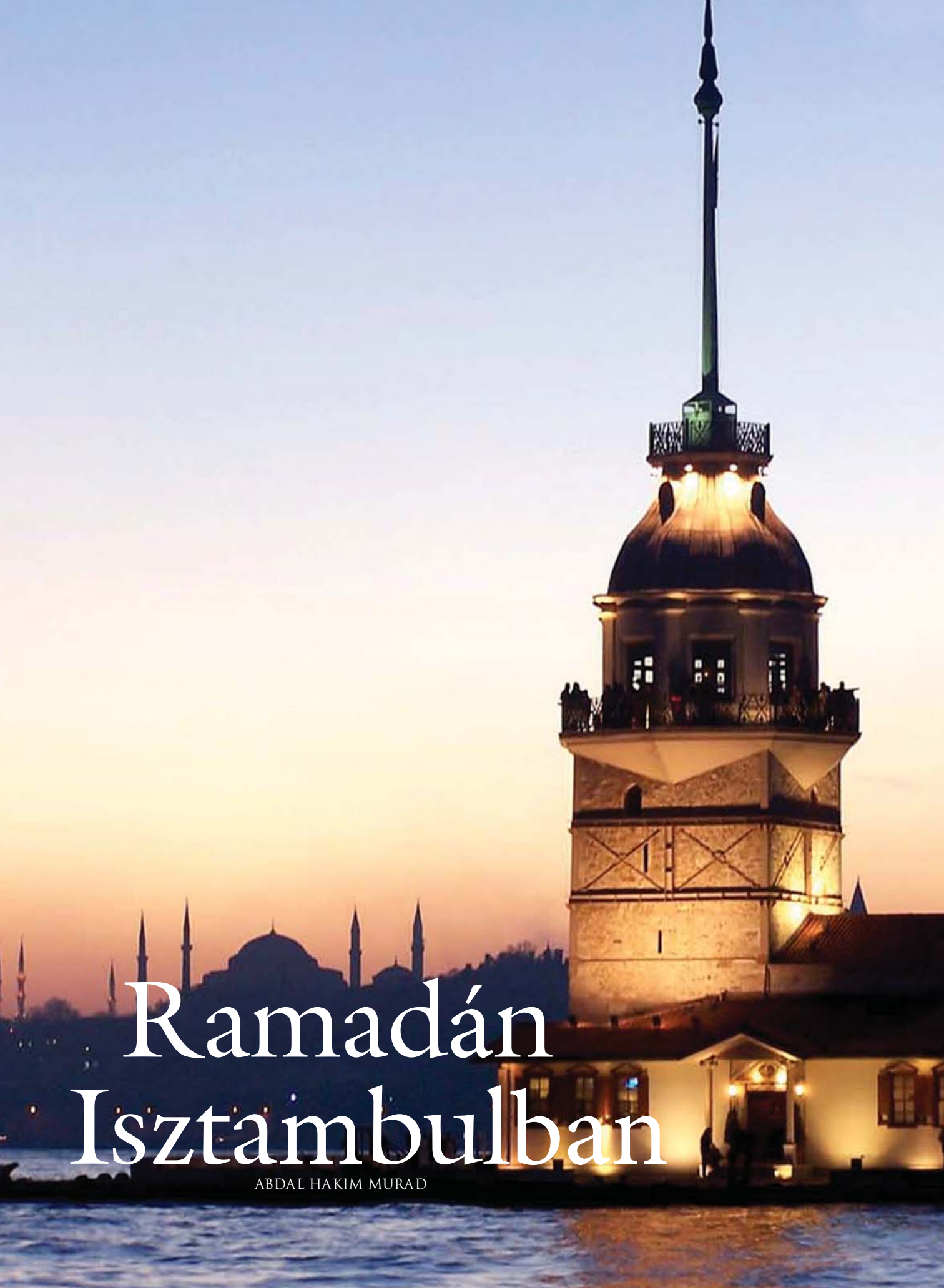
E Nap Fénye kontinenseken átsuhan lenézve az áldott emberekre

Amikor Ramadán eljő, mosd meg a lelket és a szívedet a kertjében

Újítsd meg fogadalmadat és töltődj fel újra.

Jegyzet

1. Muszlim 26:25
 2. Abu Dawud; al-Hafidh al-`Iraqi által a Takhrijul-Ihya-ban hitelesítve
-



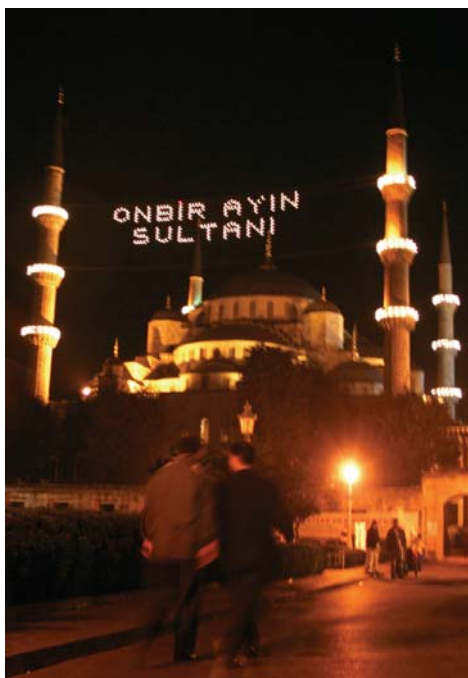
Ramadán Isztambulban

ABDAL HAKIM MURAD

E h ó n a p
felszínre hozza
I s z t a n b u l
legféltetteb
k o l l e k t í v

titkait. A város olyan, mint az a lehetetlen Boszporusz, amely kettészeli: a felszínen kellemes és harmonikus, a mélyben viszont olyan áramlatok kavarnak, amelyeket csak a tapasztalt halász ismerhet. A böjt, bármennyire is egy egyéni rítus nagyon nagy közösségi hajtóerővel bír, talán a legnagyobb a vallás összes többi istenimádati formái közül. Ez a város ebben a hónapban mindenkit szembesít azzal, miként is áll Istennel. A takke-sapkás bácsin senki nem lepődik meg, ahogy hazaszárguld öreg Şahin kocsiján tíz perccel napnyugta előtt. Figyelemreméltóbb ellenben az a fiatal, kecskeszakállas, haját lófarokban hordó fiú, ahogy tartózkodóan elfogadja a teát, amint megszólal a müezzín. Az első hasznos lecke, amivel e város szolgál: sose ítéld a külsőből.

Kifőzdekből, kávézókból élénkül fel egyszerre csak az élet, ahogy az ezer és ezer minaretből megszólal az este eljövetele és a böjt végét, „beharangozó” ezán - a müezzín éneke. Napközben az odatévedő turistának, vagy a vallásra fittyet hányó helyiinek nem kellett sorban állnia a kihalt éttermekben. Mintha az egész várost egy pillanat alatt bekapcsolták volna. Sok isztambuli, aki talán már egy órája az asztalnál ülve várta az este eljövetele, most boldogan falatozik; azok, akik még mindig az utcán bókálnak, viszont siethetnek, hogy egy étteremben találjanak még helyet. Ugyanez a helyzet mindenütt: még az olyan gazdag, elnyugatiasodott környékeken is, mint Kadıköy, Beyoğlu és Şişli (ahol a lakosság számottevő része nem tartja be a többi vallási szokást).



A híres és hatalmas mecsetek minaretjeinek fényei megvilágítják a zöld gyepen pikniket csapó, vacsorázgató családok sokaságát. Ottománkori ruházatba öltözött utcai árusok dicsőítik és kínálgatják ínycsiklandozó áruikat, illatozik a sült kukorica, a pirított gesztenye, a fűszeres sült kolbász,

de népszerű az édesség, a joghurtital és a hársfatea is az egész napos böjt után. Különös érzetet kelt, ahogy keveredik a levegőben a pacallevés és a dohány illata a dzsámikból kiszűrődő vallásos dalok hangfoszlányaival. Teljes a vásári hangulat a gyermekeket szórakoztató hagyományőrző előadókkal, nem hiányozhatnak az akrobaták és az arnyjátékosok sem.

Csodálkozva nézelődnek a turisták: ők nem gondolták volna, hogy a vidámság is összefér a ramadánal. Kissé kívülálló, ahogy feszengve szemlélődnek ezen a felbolydult, bár teljesen józan utcai partin. Persze könnyű volt még a romantikavadász Nervalnak és Pierre Lórinak, akkoriban a mesés Kelet még messze nem mutatott ennyi hasonlóságot a nyugati világgal. Ma azonban a törökök ruházata legalább olyan európai, ugyanakkor sokszor még igényesebb, még elegánsabb, mint a turistáké; a fiatalok testbeszédében, viselkedésében pedig pont olyanok, mint bárhol másutt a világon. Ez a régi-új város megzavarja a fürkésző idegeneket: vannak, akik belevetik magukat az áramlatba, de olyanok is jócskán, akik inkább visszatartják a lélegzetüket, mintsem hogy magukba szívják azt a levegőt, ami ennyire felemelni látszik a helyiek hangulatát.

Persze nem a sok elégedetten mosolygó török zavarja a Kék-mecset környékén ténfergő turistákat, hanem a tény, hogy mindez a jókedv teljesen összekapcsolódni látszik a grandiózus mecsettel, mely

hátterül szolgál e kellemes estének. Fent a magasan, két minaret közé felfüggesztve olvashatjuk a lámpaégőkből álló írást „Az összetartás áldás” - melynek üzenetét néhány naponként cserélik. A mecset udvara az év egyik legnagyobb könyvvásárának ad helyet, amely során az ország hatvan legnagyobb vallásos irányultságú kiadója mutatja be legújabb és legkeresettebb kiadványait - nem csak vallási témakörökben, sőt manapság a könyvfelhozatal vetekedik bármely világhírű könyvvásár kínálatával.

A mecsetben már gyülekeznek a jóllakott hívők a csak Ramadán-hónapban végzett, hosszabb lélegzetű teravih-imára. A hatalmas imahely évközben soha nincs ennyire tele, de ez most itt nem csoda: a ceremónia itt különlegesen szép. Ugyan más mecsetekben húsz oldalt recitál az ima levezetője a Koránból a teravih folyamán, hogy a hónap elteltével a teljes Korán elhangozzék, itt, a Kék-mecsetben egv kicsit rövidebben idéznek esténként, lévén a tömegek a mulatságba özönlenek majd vissza. Eltérően a napi imáktól, a teravih imát meg-megszakítja egy-egy kollektív éneklés Allahról és a Prófétáról. Megrendítően hangzik az imádság egy olyan nyelven, amelyben minden más mondatrész az igei állítmány előtt áll. Drámaian morajlik a méltóságos ottomán-török nyelven a hatalmas csarnokban a fohász: Bűneinket, ebben és az elmúlt hónapokban, Ellened és embertársaink ellen, O Urunk, bocsásd meg! A muszlimok ügyeit itt is és a nagyvilágban is, Mi Urunk, rendezd el! Szultán Ahmet lelkének adj megnyugvást!

Az Ottomán-korszakban a legnagyszerűbb Korán-recitálók köré a Ramadán havi teravih-imák alatt sereglettek a legtöbben. Az utóbbi években próbálják feléleszteni ezt a szimfonikus hangharmóniát. Kétségtelen, hogy nehéz máshol olyan jól képzett, a különböző hangnemekkel játszani tudó Korán-recitálókat találni, mint akikre manapság lehet itt újra számítani Ramadán idején. Összesen hat makamot lehet hallani egy teravih alatt, bár kétségtelen, hogy Kani Karaca például, a Szülejmánije-mecset idős, vak müezzinja még ennél is több hangnemre képes: az ember megborzong a csodálattól, ahogy hangja Szinan építményének fenséges oszlopai közt szárnyal.

Ez a különleges akusztikai hatás sokakat vonz a

mecsetbe: jönnek a vallást nem nagyon gyakorló emberek is a teravih-t meghallgatni, vannak, akikre olyan nagy hatással van, hogy visszatálnak vallásukhoz. Ennek a megújulási folyamatnak jelképes figurája például Ahmet Özkan, régebben szerelmes dalok slágeréneke, akinek ma már a Korán-előadása ösztökél számos törököt vallásának újra felfedezésére.

Az Elrendelés Éjszakáján még egy nagy hangulatváltásnak lehetünk tanúi. A Szultánahmet-mecsetnél a kiírás most „Járj közben érettünk, ó Isten küldöttje!”

A mecsetek hatalmasak, mégis betölti a hívők áradata, szinte mozdulni sem lehet Ramadán 27-én, még ha éjjel kettőkor is érkezünk például az Ejüp-mecsetbe. A bejáraton függő impozáns bőrfüggönyön még így is nehézkes bepréslünk magunkat. Még inkább, mint a városban bárhol másutt, a törökök itt nem tudnak betelni a Koránnal, gyönyörködve és megilletődve hallgatják azt pirkadatig.

Jóságos jelenlétét érezni Ejüp sírjának, ahogy fekszik az ötszáz éves platánfa mögött a dzsámi udvarában, mely látogatók ezreit vonzza nap mint nap. Türkizkéken csillog minden a szemünkben, a falakat beborító, elsőrangú Iznik kerámiáknak köszönhetően. Itt található a terem, ahol egy évszázada Adile hercegnő töltötte ramadánjait, ő is a közeli uralkodói sírokban nyugszik. Kívül találhatóak hadvezérek, szejjidek, ulemák sírhelyei, mivel akik megtehették, itt kívántak temetkezni, köztük Ebussuud Efendié, a nagy tafszír-tudósé, aki Szulejmán szultán idejében az iszlám jog újraélesztéséről híres. Ez az első nagy mecset, ami Isztambulban felépítettett, a hely, ahol az új szultánok eskütételére került sor, ahol még nekik is le kellett szállniuk a ló hátáról.

Isztambul bővelkedik a zarándokhelyekben, melyek nagyban hozzájárulnak a város lelki atmoszférájához. Az ázsiai oldalra, Üszküdarba áthajózva fogad minket Aziz Mahmud Huda'i (meghalt 1628) síremléke, látogatók sokaságával, feljebb a hegyoldalon (ami egyébként a tehetős vallásos társadalmi réteg kedvelt környéke) tanítványának, Szelámi babának tekkéje..... „Az Iszlám egyenlő a jómodorral.” olvasható a Mihrima - szultána

dzsámi két minaretje közt kifüggesztve. Mihrima a maga idejében a világ leggazdagabb asszonya volt, dzsámija és medreszéje az isztambuli építészet műremekei közt kimagasló. A kikötőben horgonyoz egy sétahajó, a „Ramadán-hajó”, ami este sétahajókázással egvbekötött programmal és iftar-vacsorával vendégeli meg a panorámára és vallási zenére áhítózó böjtölőket.

Egy másik kedvelt és tömegek által látogatott hely, a Hirka-i Şerif (Szent Lepel) dzsámi, amiben a Próféta köpönyegének egy darabját őrzik, melyet a híres szúfi mester, a jemeni Uways al-Qarani ajándékozott oda. Ramadán első két hetében az isztambuliaknak, utolsó két hetében a messziről érkezetteknek, valamint a külföldieknek nyitja meg kapuit a látogatásra. Mindenki türelmesen vár a sorban akár órákig is, hogy a csöpp dzsámiba bejusson. 1850-ben, amikor az utolsó előtti ottomán szultán Abdülmedzsit újjáépítette azt az európai rokokó stílusában, jobban is kedvelte, mint közönséges palotáját, a Dolmabaçe-t. Jóváteve önmagát, néhány saját kézírású monumentális kalligráfiai művével ajándékozta meg az imahelyet, melyeket még ma is megcsodálhatunk.

Megkapó a böjt utolsó napja. Mindenki egyszerre örül is, búslakodik is. Egy nehéz, egyúttal áldásos időszakot készülünk most hátrahagyni, ugyanakkor várva várt a nagy ünnep is. Televíziós programok a böjt megtörését jelző utolsó esti imárahívást édes-szomorúan várják, a stáb, akik egy hajóról sugározták hajnalonta és délutánonként programjaikat, most a megbocsátásról beszélnek. Élőben kapcsolják az Ejüp dzsámit, amint egy neves mufti hosszú imájával lezárja az egész havi böjtöt. Még a reklámok száma is kevés.

Másnap reggel a speciális ünnepi imára és egymás köszöntésére gyülekezünk a dzsámiban, egy órával napfelkelte után. Mivel nem túl vonzó a gondolat, hogy a novemberi esőben a dzsámin kívül rekedjek, jó korán elindulok, a még sötét utcákon. Olvasgatom a graffitiket és a posztereket: „Rágcsálóírtás, hívja a...” „Le a Fenerbahcevel!”, „Aki Allahot szereti, nem rak le ide szemetet.” Kifinomultabbak a poszterek, amin a vetélkedő politikusok ünnepük a Ramadán végét.

„Boldog és áldásos ünnepeket kívánunk.

(Felszabadítás Pártja) Kellemes ünnepeket kívánunk. (Republikánus Párt) „Legyen ünnepe békés és áldásokban gazdag.” (Igazság és Fejlődés Pártja)

Még van hely számomra a Szultán Bejazit dzsámiban, szigorú szúfisták körében népszerű imahely, ahol a szószékből a hodzsza már a Rahman szúrát recitálja, hadr stílusban. A qafla határozott, a negyed- hangmagasságváltások makulátlanok. Minden percben leáll, hogy a gyülekezet kórusban kapcsolódhasson be a vissza-visszatérő refrénbe, végül elolyassa a szúra török fordítását is. Mivel a közösség is belefolyik a recitálásba, a hodzsának egyedenegy makamban kell tartania a hangnemét egy teljes óráig, ami sikerül is neki. Puritán előadásmódja teljes összhangban van az épület aszketikusan visszafogott légkörével.

Megjelenik az imám, a mihrab közelében ülők tisztelettudóan felállnak. Rövid emlékeztetőt tart a Hanafi-iskola hagyományos ünnepi imájáról, majd a közösség együttesen elcsendesedik és felsorakozik az imához. Az imám a teslim után lassan fellépdel a szószékből, szívére tett tenyerével röviden meghajol a qibla felé, majd hangja betölti a dzsámit, ahogy a közösséghez szól.

Hangsúlyozza, hogy milyen fontos a Ramadán szellemét továbbvinni a hétköznapiakra is, hogy a hívők olyan töretlenül és termékenyen gyakorolják vallási és jótékonyági cselekedeteiket, ahogy az utóbbi hónapban tették.

A khutba után, kint a dzsámi nagy udvarán az emberek több kört alkotnak az oszlopsorok alatt, hogy a körrel mozogva, egyenként felköszöntsék egymást az ünnepi alkalomból, mígnem a helyükre vissza nem érnek. Kedves, de nem kötelező szokás, kissé hosszadalmas, én inkább kisurranok egy kijáraton és visszatérek a most már nyüzsgő tömeggel teli utcákra. A nagyobb boltok zárva, viszont a tömegközlekedés ingyenes az ünnep mind a három napján; sok isztambuli már bele is kezdett a nagy vendégjárásba. Ez egy igazi közösségformáló ünnep, melyben a rokonok és barátok meglátogatása és viszontvárása nagyon is központi szerepet játszik. Ezen az estén magasan a Kék-mecset keleti minaretjei felett ez olvasható: Elveda - Istenhozzád.



RAMADÁNI LAKOMÁK

az akaraterő próbái

ÁDÁM NÓRA ÉS ALMAK ESZTER

A harmincnapos Ramadán-böjt a spirituális fejlődést hivatott elősegíteni. Ahhoz azonban, hogy a böjtöléssel ezt a célt elérjük, bizonyos szabályok szerint kell végeznünk ezt az istenszolgálatot. Nagyszerű alkalom ez arra, hogy akaraterőnket edzésbe vegyük, valamint hogy jobb táplálkozási szokásokra tegyünk szert.

Ezt az évente egyszeri időszakot Allah nem csak arra szánta, hogy hívei tesüleg és lelkileg megújhódhassanak, hanem hogy az egymással való kapcsolataikat is ápolhassák. Így a muszlimok körében a Ramadán a nagy vendégjárások ideje — egy hónapon keresztül szinte minden nap vagy vacsorameghívásnak tesznek eleget, vagy ők adnak vacsorát, iftárt.

Az iszlám hagyományok szerint a vendégnek a legjobb jár, s ráadásul az, aki ellátja a böjtölőket a böjttörő vacsorával, részesül a vendég böjtöléséért kijáró túl világi jutalomból, ezért ezek az összejövetelek ízletes és bőséges fogásokból állnak. Azonban a sok finomság elfogyasztása közben nem árt figyelnünk, mit és mennyit eszünk, hiszen a böjtölés szervezetre való pozitív hatását semlegesíthetjük, sőt még fizikai

kellemetlenségeket is okozhatunk magunknak azzal, ha hajnalban pánikszerűen tömjük magunkat, este pedig megpróbáljuk “behozni lemaradásunkat”. Álljon itt néhány megszívlelendő tanács...

Tanúsítsunk mértékletességet az evésben. A böjt lényege, hogy önmérsékletet tanúsítsunk azzal, hogy napkeltétől napnyugtáig megtartóztatjuk magukat. Ennek célja egyrészt az, hogy megtapasztaljuk az éhezést, és ezáltal hálásabbak legyünk azért, ami megadatott nekünk, valamint bőkezűbben osszuk azt meg másokkal; másrészt pedig az, hogy önkontrollt gyakoroljunk testünkön, és ezáltal a spiritualitás nyerjen tért a fizikai lét felett. Gondok abból fakadnak, ha a napközbeni böjt előtt és után nem csupán annyit fogyasztunk, amennyire testünknek szüksége van, vagyis sem a korai reggeli alatt, sem az esti vendégeskedésnél nem ügyelünk, mit és mennyit is eszünk. Ezzel a böjtöt sajnálatos módon aláásva ellene teszünk a szent céloknak. A túlevéssel emésztési és alvási problémák sorát is kiváltjuk, és a Ramadán havi böjtből nem Allah kegyelmességét érezzük, hanem az megpróbáltatássá válik számunkra.

Ne hagyjuk ki a hajnali reggelit. A napi böjt megkezdése előtt erősen ajánlott a szahúrt elfo-

gyasztani. A reggeli a nap legfontosabb étkezése: ez gondoskodik arról, hogy a test az egész napra elég tápanyaghoz jusson. Elfogyasztása segít elejét venni az éhezési tüneteknek, mint a fejfájás és a fáradtság, amik akkor jelentkezhetnek, ha átalusszuk ezt az étkezési lehetőséget, mintegy önkéntesen megnövelve a böjt idejét akár kétszeresére is.

Táplálkozunk tudatosabban és igényesebben. Az ételek öt alapcsoportjának (gabonafélék, gyümölcs, zöldség, hús és hal, tejtermékek, zsír és cukor) mindegyikére szükségünk van. Ugyanakkor sokkal körültekintőbben kellene megválasztanunk, hogy mit is együnk, hiszen a csupán két étkezés alatt biztosítanunk kell szervezetünknek mindazt, amit máskor sokszor napi öt-hat étkezéssel teszünk. Ahhoz, hogy optimális működését fenntartsuk, érdemes a nehéz ételeket kerülve a teljes gabonákat, zöldségeket és a gyümölcsöket előnyben részesíteni, hogy megfelelő rost-, vitamin- és ásványianyagbevitelünkről gondoskodjunk. A legújabb kutatások szerint arra is érdemes figyelni, hogy szahúrra lehetőleg az alacsony glikémiás indexű (GI)¹ élelmiszerekből válasszunk, mivel azok lebomlása tovább tart, így a vércukorszintet is egyenletesebb szinten tartják.

Igyunk elég folyadékot. A megfelelő folyadékbevitel fontos feltétele az emésztési rendszer méregtelenítésének. Igyunk vizet, cukormentes joghurtitalokat, tejet, 100%-os gyümölcs és zöldségleveket, viszont mellőzzük a koffeintartalmú italokat, mert azok fogyasztása vízhajtó hatásuk révén a böjt alatt akár kiszáradáshoz is vezethet. Tartózkodjunk a szénsavas üdítőitaloktól, melyek felesleges kalóriáikkal csak zsírszöveiteket táplálják.

Főzzünk egészségesen. Csökkentsük a sóbevitelt, helyette próbálkozhatunk különféle fűszerekkel az ételek ízesítéséhez. Módosítsuk receptjeinket: ahelyett, hogy kisütnénk az ételt, pároljuk, vagy süssük roston, ezzel csökkentsük a felhasznált zsiradék mennyiségét. Helyettesítsük egészségtelen ételeinket egészségesebbekkel (például a B-vitaminban és rostban gazdag teljes kiőrlésű gabonatermékkel).

Mozgassuk át testünket. Habár a Ramadán nagyszabású sportprogramok megvalósítására nem a

legkedvezőbb időszak, a jó közérzet és a testsúlyunk megtartása végett iktassunk be egy kis testmozgást is. Allah bölcsességét dicséri az a különleges, kisebb fizikai megerőltetést kívánó imafajta, amely minden muszlim számára ajánlott a Ramadán hónap alatt, bár nem kötelező jellegű. Ez a teravih-ima, amiről érdemes megjegyezni, hogy húsz meghajlást és leborulást is magába foglal, ami az éjszakai imával együtt elvégezve összesen harminchárom soros testmozgást is jelent.

Közvetlenül a böjt iftár vacsorával való megtörése előtt a vér glükóz- és inzulinszintje a legalacsonyabb szinten van. Körülbelül egy órával az iftár után ezek a szintek emelkedni kezdenek, ahogy a szervezet emésztí az elfogyasztott ételt. A máj és az izmok felveszik a körfogásból a glükózt. A vércukor egy-két órán belül magas szintet ér el, és ekkor jön el az ideje, hogy a teravih-ima kifejtse jótékony hatását: az ima hatására az áramló glükóz szén-dioxiddá és vízzé metabolizálódik. A teravih-ima segít felhasználni a felesleges kalóriákat, javítja a test rugalmasságát, a koordinációt, az egészséges emberekben a stresszhez köthető vegetatív válaszokat lecsökkenti, és enyhíti az idegességet és a depressziót.

Kutatások bizonyítják, hogy ez a gyakorlat a test összes izmát megmozgatja, és aki élete során végzi a napi öt imát és a teravih imákat, az sokat tesz az egészségéért, és azért, hogy megnőjön az élettartama, azonkívül csökkentheti a cigarettázás és a túlsúly káros és az életet megrövidítő hatásait is. Még azok az emberek is, akiknek magas a vér-nyomása (a szívbetegségek leggyakoribb okozója), felére csökkenthetik halálozási arányuk és annak kockázatát, hogy más súlyos betegségben meghaljanak. Még az örökölt korai halálozásra való hajlammal szemben való ellenállásunkat is fokozhatják.

A cikk írásához az alábbi weboldalak nyújtottak segítséget: <http://health.iafrica.com/dietonline/generál/ramadan.htm>, <http://www.ima.org.za/articles/>

¹A Glikémiás Index (GI) a táplálék vércukorszintre gyakorolt hatását jelenti. A táplálék GI-je megmondja a test válaszát a szénhidrátokra. Minél alacsonyabb egy étel GI-értéke, annál kisebb a valószínűsége, hogy a szervezet zsírt fog elraktározni.



A muszlim böjt hatása az emberi szervezetre

ÁDÁM NÓRA

A Ramadán havi böjtnek nem csupán fizikai, hanem lelki és spirituális vonatkozásai is vannak.

Ez a harminc nap a muszlimok számára az önképzés ideje, melynek gyakorlása és eredményei remélhetőleg a böjt befejezése után is megmaradnak, legyen az a megfelelő táplálkozással vagy akár a helyes viselkedéssel kapcsolatos. Ennek a böjtnek tehát hosszútávú jótékony hatása van az ember életvitelére.

A muszlimok többsége azért böjtöl, mert a Korán így rendeli, nem pedig egészségügyi célból. A böjtnek az emberi szervezetre való jótékony hatása a böjt egy külön eredménye. Habár egyedül Allah (Isten) ismeri a böjtölés összes jótékony hatását, nekünk is megadatott, hogy az alábbi írásban ismertessünk párat a Ramadán havi böjt egészségre kedvező hatásaiból.

Böjtök, diéták, betegségek

A böjtöt az orvostudomány évezredek óta használja, többek között arra, hogy az ember súlyát kordában tartsa, az emésztőrendszert pihentesse és a koleszterolszintet csökkentse. Tudományosan bebizonyított, hogy az orvos által ellenőrzött, és ésszerű keretek között tartott böjtnek csak jótékony hatásai lehetnek a páciens állapotára. Ezzel szemben a teljes böjtnek és a drasztikus diétának olyan kimutatottan káros hatásai vannak a szervezetre, mint az alultápláltság vagy a nem megfelelő kalória-bevitel. A muszlim böjt azonban ezeket a káros mellékhatásokat kizárja. A különbség a

Ramadán havi böjt és a teljes böjt között a étkezések időpontja. A Ramadán alatt a böjtölők kihagyják az ebédet, és korán reggeliznek, a vacsorát pedig az esti szürkületkor fogyasztják el, még vizet sem véve magukhoz a nappali órákban. A teljes böjttel ellentétben a muszlimok a Ramadán-böjt alatt a szervezetnek elegendő kalóriát tartalmazó ételt fogyasztanak, és mivel mindent, amit megengedett fogyasztaniuk¹, a helyes mennyiségben fogyasztanak, a szervezet semmiben nem szenved hiányt.

Kevésbé köztudott, hogy a nap végén, a böjttörő vacsora után egy-két órával olyan imát végeznek, amely 33 rakatból (meghajlás és leborulás egysége) áll. Habár ez az ima nem kötelező, azok, akik ezt a testmozgásnak is beillő spirituális gyakorlatot elvégzik, megelőzik az emésztési problémákat és a zsírsavak lerakódását.

Természetesen a böjtölés alól felmentést kapnak azok, akik súlyos cukorbetegségben, szívkoszorúér problémáktól, vesekőtől stb. szenvednek. Muszlim orvosok azonban általában nem tiltják a Ramadán havi böjtöt a magas vérnyomástól, elhízottságtól vagy enyhe, illetve mérsékelt, nem inzulinnal kezelt, stabil állapotú cukorbetegségtől szenvedőknek. Ennek oka, hogy a böjt fiziológiai hatásai között van a vércukor, a koleszterinszint és a szisztolés vérnyomás csökkenése, ezért a Ramadán havi böjt nem hogy ártana, de sokszor még javít is ezeknek a betegnek állapotán. Számos kutató végzett már tanulmányokat, melyek mind ezt igazolják, ugyanakkor alátámasztják azt a tényt is, hogy súlyos betegeknek nem szabad megpróbálniuk böjtölni.



“Még vizet sem?!”

Az egyik, nem muszlim vallású emberekben sokszor kétségeket ébresztő kérdés a Ramadán havi böjttel kapcsolatban a folyadékbevitel témája. Még azok is, akik könnyen napirendre térnek a nappali órákban való szilárd tápláléktól való önmegtartóztatás felett, felteszik a kérdést: vajon jól tesz-e az embernek, ha ilyen sokáig nem vesz magához vizet? Természetesen ez a folyadékhiány az emberi szervezetet kissé dehidratálja, de ez általában nem okoz gondot a böjtötöknek. Ez a vízelvonás az ételmegvonással párosítva pedig az emésztőrendszer számára tökéletes lehetőséget ad a pihenésre és a revitalizálásra. Sőt, hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez (detoxikálásához) is. A vízelvonás ezen felül bizonyítottan meghosszabbítja az élettartamot.

Alapos detox

A böjtök méregtelenítő hatása az, amit a böjtölés hívei leggyakrabban megemlítenek. A böjtölés folyamán megszűnik a táplálékbevitel a szervezetbe, a test a zsírtartalékához fordul energiáért. A felesleges glükózt és szénhidrátot testünk zsírrá alakítja, a böjtölés alatt ezt használjuk energiaként. Ekkor olyan zsírsavainkban tárolt kémiai anyagok választódnak ki, amelyek a vastagbélben, májon, vesén, tüdőn, nyirokmirigyeken és a bőrön keresztül távoznak a szervezetből. Ezt a folyamatot hívják detoxikálásnak, avagy méregtelenítésnek. Mai világunkban számtalan káros kémiai anyagnak vagyunk kitéve (lásd példának DDT)². Ha megvizsgálánk egy böjtölő vizeletét, székletét és verítékét, nagy valószínűséggel mind-egyikben találnánk DDT nyomokat. Bármennyire is elővigyázatosak vagyunk ételleinkkel, méreg-

anyagok így is jutnak a szervezetünkbe használati tárgyaink, a levegő, tisztítószereink stb. által, a Ramadán havi böjt azonban hathatósan segíthet abban, hogy ezeknek hatását csökkentsük.

Pihen a rendőrség!

A Ramadán hónap alatti böjtölésnek pszichológiai hatásai is vannak. A muszlim böjtötök sokszor beszámolnak arról, milyen pozitív változásokat észlelnek egyéni és társadalmi szinten is: békét és nyugalmat éreznek. Jellemző, hogy a személyes ellenségeskedés és a bűnelkövetés előfordulása csökken, olyannyira, hogy a muszlim országokban Ramadán-hónap alatt leapad a bűncselekedetek száma.

¹ A muszlimok általános étrendje megfelel annak a kultúrának az étrendjével, amiben élnek, azonban diós sertéshúst és alkoholt fogyasztaniuk. Az állatokat, amelyeket fogyasztás szempontjából vágnak le- a halak kivételét képeznek - bizonyos szabályok szerint kell levágni (melyek közül a legfontosabb, hogy Isten nevében legyen levágva az állat).

² A DDT (diklór-difenil-triklóretán) nevű kémiai vegyületet az 1940-50-es években fejlesztették ki, a II. világháborúban a tifuszt terjesztő ruhatetű ellen használták először, majd később a maláriaszúnyog, a burgonyabogár és más kórokozók ellen. Habár kezdetben úgy tűnt, a hatóanyag nem mérgező, nemsokára kiderült, hogy a szernek való tartós kitettség rákot és környezeti ártalmakat okoz. A 60-as években Magyarország az első négy ország közé tartozott, ahol a DDT az emberek zsírszövetében a legnagyobb mennyiségben volt kimutatható, nem meglepő tehát, hogy Magyarország tiltotta be a világon először (1968-ban) a DDT használatát. Bár Magyarország után az USA és egész Nyugat-Európa betiltotta még a gyártását is, a fejlődő országokban továbbra is gyártják és használják a szert, mivel ez sokkal olcsóbb, mint a kevésbé veszélyes hatóanyagok. A kereskedelem révén az ezekben az országokban termelt élelmiszerek eljutnak a világ minden tájára, köztük hazánkba is.



A Mindenható azt mondta: "Minden-emberek által- elvégzett jócselekedet vagy vallásgyakorlat részben önhasznú. De a böjt nem ilyen. A böjtöt csak Miattam végezzétek. Csak Én adhatok jutalmat érte."

"A böjt, olyan, mint egy pajzs. Ha valaki böjtöl, annak nem szabad rossz szavakat használnia, pletykálnia, veszekednie vagy kiabálnia. Ha valaki rágalmaz téged vagy veszekedni akar veled, csak annyit mondj: "Böjtölök!"

"Istenre mondom-akinél a lelkem van-hogy a böjtölők lehelete lesz az Ítélet Napján a legfinomabb illat mindenek előtt."

"Két fontos örömforrása van egy böjtölőnek, melyek enyhítést hoznak a számára: naplemente után az iftár és a jutalom, melyet majd Istentől kapunk mikor visszatérünk hozzá."*

* Muslim hádiszgyűjtemény, Siyam, 163

A BÖJT UTÁN

CÜNEYD SUAVI

Egy üzletember iftar-vacsorájára voltunk hivatalosak néhány egyetemi kollégámmal együtt. Ahogy a böjt megtörésének ideje közeledett, a beszélgetés témája egyre csak az evés és ételek körül kezdett forogni. Farkaséhesek voltunk, és alig vártuk, hogy végre elpusztítsuk a vacsorát. Eljött az idő, felkeltünk a helyünkről, de még mielőtt elértük volna az asztalt, vendéglátónk megkínált minket datolyával és ajánlotta, hogy az esti ima után lássunk neki a vacsorának. Mivel aznap elszalasztottam a korai reggelit, egy kicsit elcsüggesztett ez az ajánlat, és épp miközben erre gondoltam nagy csalódottan, hozzámfordult és megkérdezte: „Megtenné, hogy vezeti az imát? Hallottam, hogy gyakran teszi!”

Mivel nem akartam percnyi időt sem vesztenetni, előreleptem azonnal. Ahogy egy barátunk elkezdte recitálni a kámetet (az imarahívó szavak) szegény hasam korgása is bekapcsolódott ütemesen, ráadásul a szoba teli volt vendégekkel... Éppen nekikezdtém volna már az imavezetésnek amikor a vendéglátó kisfia bejött egy tál pizzával, és lerakta a fenséges étket a mellettem lévő asztalra. Azt hiszem a gyerek egy kicsit csibészke volt, megsejthette éhségem fokát, nagyot harapott egy pizzaszletből, mélyen belenézett a szemembe és egy komisz mosolyt eresztett meg majd cuppogtatta a száját élvezetében. Ennyi elég is volt, hogy megeressze a nyálamat és teljesen elveszítsem a koncentrációm. Mögöttem a tagozatunkról egy fizikaprofesszor állt, tudtam, hogy ő nem nagyon rajong a pizzáért, odaszóltam hát, és megkértem, vezesse inkább az imát ő, mivel én nem leszek képes hogy rendesen végigvezessem. A jó ember nem utasította vissza kérésemet és beállt a he-

lyemre. Ahogy a kámetbe immáron másodszorra belekezdtek, a kisfiú megint bejött, ezalkalommal egy sütőben sült csirkés rizses tálal, barátom le se tudta venni a szemét a csirkecombokról... Folyamatosan nyeldekelt, végül a vendéglátónkhoz fordult: „Most jutott csak eszembe, jobb, ha a házigazda vezeti az imát.”

Az kicsit meglepődött, de azért átvette a feladatot, viszont a kámetet már másvalaki recitálta, mert aki eddig tette, már belefáradt.

Imavezetőnk háfiz volt, az egész Koránt kívülről tudta, sok diákot is képzett már. Mivel alaposan és pontosan próbálta a Korán-verseket mondani nem siettetten el... Ahogy a Fatiha áját befejezte, belekezdett a Ya Sin szúrába, ami nem épp rövid. Gondoltam, csak az elejéről olvas néhány áját, de nem! Az egészet lerecitálta, húsz perc múlva kezdődött még csak az ima második része, melyben a Rahman szúráját mondta végig. Biztos amiatt, hogy ebben a szúrában a Paradicsom áldásairól esik szó, de éhségem annyira elviselhetetlenné kezdett válni, hogy a lábaim már elkezdtek remegni. Fél óra múltán végeztük be csak az imát. A végén házigazdánk kijelentette: „Én ma nem böjtölhettem, mert nemrég egy műtéten estem át. Önök viszont már biztosan megéheztek, fáradjanak hát legyenek kedvesek az asztalhoz.”

Ahogy nagy étvággyal ettük az ételt, arra gondoltam, micsoda gyenge teremtmények vagyunk és hogy minden, amit máskor olyan magától értődőnek veszünk, valójában mekkora áldás. Minden falattal elmélkedtem, nagyon értékeltem minden egyes morzsát és hálát adtam. Úgy éreztem magam, mint egy szultán a Ramadán hónapban, az összes hónapok szultánjában.

Egy nap Mohamed Próféta meglátogatta Sa'd ibn Ubadát, aki elővett egy kis kenyeret és néhány olajbogyót. A Próféta megette azokat, majd azt mondta: legyenek vendégeid a böjtölők közül, egyenek és igyanak nálad jó emberek, és imádkozzanak az angyalok érted.*

* Riyadh al-Salihin hádiszgyűjtemény , II, 517





Adress: Budapest, Andrássy út 32 4.emelet 22 ajtó , 1061

Phone number: +36 70 549 07 36

Email:dialogusplatform@gmail.com

