

Суфийские Духовные Практики

Для полирования Зеркала Сердца

(Книга 1)

Мауляна Шейх Назим аль Хаккани

Перевод с английского Акуновой Муниры

Февраль 2011

Москва

Да будут довольны этой работой Всевышний Аллах, Его Святой Пророк – Сайидина Мухаммад - (сас), Накшбандийские Мастера и Султан *аль Аулия* нашего времени Мауляна Шейх Назим аль Хаккани.

Каждый ли может прочесть эти слова ?

Кто-то спросил Мастера: «Шейх Назим, эти слова, учения – только для нас, для *Муридов* или их могут читать все?»

Они - для всех, т.к. никто не может услышать или прочитать эти учения, если у этого человека нет разрешения от Всевышнего Аллаха в духовном мире. Данный обет был дан в День Обещаний, в Божественном Присутствии ещё до нашего прихода в этот мир. Никто не сможет услышать эти слова, прочесть их, если он не является одним из нас. Не беспокойтесь!

«Иными словами, если кому-то довелось читать эти слова, то это – знак?» - снова спросили Мауляну.

Вы должны знать, что этот человек был послан. Тот, кто послан, придёт к вам. Он придёт, чтобы послушать нас, т.к. это есть его предназначение. Он придёт, и он будет слушать и будет черпать!

Касательно этих учений

Мы слушаем слова нашего Пра-Шейха, и очень важно понять все моменты точно и правильно. Каждый из них играет существенную роль в нашей исламской жизни: если один из моментов будет отсутствовать, то все остальное будет в ущербе.



*«Если бы металл можно было б отполировать до
зеркальности, то что тогда нужно для полирования Зеркала
Сердца?»*

Мавляна Джалалуддин Руми

Оглавление

-I-

Полирование

Часть 1

Предварительные советы

Часть 2

Общие практики

-II-

Сердце

-III-

Божественное Зеркало



ПОЛИРОВАНИЕ

Часть 1

Предварительные советы

Основная цель духовных практик

Одна из категорий людей, которых любит Всевышний - это страждущие. Вы жаждите испить немного воды из глиняного кувшина, но когда он разобьётся, вода воссоединяется с озером, со своим истоком.

Наше эго пытается помешать этому воссоединению и всегда возражает любому предложению поиска воссоединения.

Формула успеха

Нынешние времена таковы, что человечество делает всё, чтобы навредить себе – прямо противоположно тому, что предписал им Господь.

Божественная Мудрость требует от нас следующего: ради нашего духовного процветания мы должны всегда смотреть на тех, кто достиг высоких духовных стоянок, чтобы мы могли вдохновенно стремиться подражать им как можно лучше.

Такова формула успеха: освободиться от пристрастия к мирским занятиям для того, чтобы иметь возможность концентрироваться на духовной задаче – то, для чего мы были созданы.

До тех пор, пока люди не смогут смотреть на мир в высшие сферы в духовном плане и вниз – в материальном плане, они всегда будут сетовать на ситуацию своего тела, в то время как на самом деле они должны тревожиться лишь о ситуации своей души.

Чистое сердце

Наш Пра-Шейх говорил, что Аллах просит Своих слуг, чтобы они поклонялись Ему с искренностью и чистотой.

Всевышний просит от нас лишь чистого поклонения, а чистое поклонение означает чистое сердце.

Что означает «чистое сердце»? Это сердце, в котором нет ничего, кроме Господа – Всевышнего. Это и есть чистое сердце. Если в сердце есть что-то помимо Бога, то это нельзя назвать «чистым сердцем».

Всевышний не просит от нас лишь молитвы (*Салят*) и поста (*Саум*). Эти виды поклонения не являются самоцелью. Они – не исконны; они являются лишь средством достижения чистоты сердца. Это важно.

Не перегружайтесь

Наш Пра-Шейх говорил: «Не перегружайте себя огромным грузом учения или поклонения. Важно иметь чистое сердце».

Каждый из нас знает, что такое «недостаток чего-то». Все это знают, и все должны работать над этим: искоренить эту черту из своего сердца и стараться достигать его чистоты. Это называется: «Муджахида»: борьба!

Все должны работать в этом направлении: бороться со своими отрицательными чертами характера и менять их на положительные. Мы должны побеждать свои отрицательные черты для того, чтобы обрести чистое сердце. Всё, что занимает Ваше сердце, помимо Всевышнего и отдаляет Вас от Создателя, делает Ваше сердце нечистым.

Быть искренним

Искренность – вот что нужно каждому ищущему в его поиске; и он должен просить своего Господа сделать его искренним и поворачивать своё сердце к Божественному Присутствию с полной искренностью. Он должен просить этого, т.к. Господь никогда не принимает поклонение или хорошие поступки, совершаемые с неискренностью. Это должно быть главной заботой каждого ищущего: стремление к искренности – это ключ к успеху.

Когда искренние люди собираются вместе, эта встреча освещена духовным светом.

Будьте таким, какой Вы есть. Не пытайтесь казаться «важным». В наше время все пытаются раздуть кого-то из себя, а в результате – исчезает свет и появляется зло. Но когда преобладает искренность, зло уходит из нашего собрания, и нет места дьяволу. Такова сила искренности.

Нужно всегда искать прибежища у Господа от уловок своего эго, т.к. цель нашего эго: лишить нас открытого канала к сердцу. Тот, кто увлекается раздуванием из себя чего-то важного, ничего не может дать от своего сердца. Они могут дать что-то от языка или пера, но ничего – от сердца. Они – всего лишь надутые пузыри.

Сердце остаётся закрытым до тех пор, пока не достигнет искренности. Никто не может открыть своё сердце другому до тех пор, пока не убедится, что этот человек искренен. Он может слушать лекции и учения этого человека, но они никогда не достигнут глубины его сердца, т.к. оно закрыто.

Чем больше Вы искренни с людьми, тем больше они будут доверять Вам, когда будут обращаться за помощью. Это – ключ к успеху, к этому призывал наш Пророк Мухаммад (сас) и все Святые Пророки.

Намерение

Вы должны выполнять каждое действие лишь только ради довольства Всевышнего, т.к. Вы и всё, что Вы делаете, принадлежит Господу. Не делайте ничего для своего эго, не делайте его сотоварищем Господу. Вы должны испрашивать довольства одного лишь Господа.

Если Ваша основная цель и намерение: Его довольство Вами, Он тоже воздаст Вам тем же. Когда вы довольны Им, Он дарует вам блага и вы довольны всем. Внутри вас умиротворение, довольство и удовлетворённость.

Контролирование себя

Человеку Создателем была дана сверхсила. Технология – это всего лишь часть этой силы: право управлять силами природы. Но у человека есть также и скрытые силы – силы пророков и святых.

Вы просите эту силу для собственного применения. Это сейчас не в наших руках. Мы не готовы удержать эту силу в своих руках. Это можно сравнить с маленьким мальчиком, который хочет взлететь на самолёте. Но он не может это сделать. У Вас тоже есть самолёт, но Вы должны научиться летать на нём.

Человек – самое странное создание и самое чудесное. Поэтому мы должны направлять себя, учиться применять эти силы, но мы ещё не на этом уровне. У нас есть методы, которые пришли к нам от пророков – учить людей направлять, контролировать, управлять этими силами. И всё же, мы находимся под управлением сил природы. Когда мы сможем управлять силой своей природы, тогда мы сможем управлять духовными силами.

«Наши природные силы управляют нами?» - спросил один Мурид.

Да, в индивидуальном порядке. Если человек может сам управлять природными силами, то он может управлять в целом и всеми природными силами. Контроль Вселенной привязан к контролю нас самих. Если человек не может контролировать самого себя, он не может контролировать Вселенную!

«Шейх Назим», - спрашивает Мурид, - «много ли таких людей на земле, которые обладают такой возможностью?»

Нет. Очень мало. Людей, которые могут контролировать самих себя – очень мало. И метод контроля над собой был чётко разъяснён пророками. У нас тоже есть этот метод. Если кто-то спрашивает про этот метод, то он есть у нас.

«Мы все ищем его (этот метод)!»

Да, Вы ищете его. Вы как маленькие мальчики. Шаг за шагом вы будете становиться «докторами», «инженерами», «профессорами»: вы на пути.

«У нас есть время?» - кто-то спросил. «Осталось ли ещё немного времени?»

Да. Иногда это может быть дано за короткое время. Это может быть дано людям за несколько минут, за несколько часов, несколько дней, месяцев, лет; это может быть не дано в этой жизни. Да. Некоторые растения плодоносят уже через несколько дней, а другим нужно несколько лет для того, чтобы появились плоды.

Стремление к Господу

Каждый может достичь Божественных Стоянок. Этот путь – без преград, он открыт для всех: мы все являемся кандидатами в «Представители Господа на Земле». В Священном Писании чётко говорится: *«О человек! Ты стремишься к своему Господу и встретишься с Ним!»* (Св. Коран 84:6).

Поэтому, тот, кто всерьёз пытается достичь этого, должен достичь. Но если мы постоянно делаем один шаг вперёд и два шага назад и подходим под следующее определение Всевышнего: *«...которые уверовали, затем стали неверующими, затем опять уверовали, затем опять стали неверующими, а затем приумножили свое неверие...»* (Св. Коран 4:137), то мы потеряемся.

Стойкость

Стойкость – это качество, которое помогает нашему продвижению вперёд, даже если наше продвижение незначительно. Будьте стойкими, и вы сможете достичь вашей цели; но даже если и не достигнете, ваш Господь заметит ваше искреннее намерение и может вести вас к вашей цели даже в момент сильного отчаяния. Наш Пра-Шейх говорил, что такое старание, даже когда всё рушится – самое трудное.

Представьте, что человеку сказали: «Внутри Земли вас ждёт сокровище, на четверти пути к Китаю, и вы должны откопать и взять его. Вот вам сломанная кирка и лопата со сломанной ручкой – теперь можете начинать копать.

Представьте, что вам выпало такое задание и с такими инструментами! Вы должны приступить к заданию; не говорите: «Это невозможно! Даже нефтяной бур не может достать до этой глубины!»

Нет, вы должны сказать: «Мой Господь велел мне продолжать, и Он дал мне эти инструменты для продолжения выполнения задания, поэтому я должен начать копать».

И вы начинаете копать; и когда вы начинаете падать от изнеможения, ваш Господь может доставить вам это сокровище в мгновение ока.

Поэтому не теряйте надежды!

Если наш взор направлен к Божественному Присутствию, и мы стремимся достичь его, Он может привести нас к этой стоянке; но в одиночку нам никогда не справиться.

Жертвовать шаг за шагом

Господь Небес просит от нас, чтобы мы жертвовали. Очень важно, чтобы мы старались жертвовать шаг за шагом.

Если вы утоляете свои духовные потребности больше, чем физические, вы следуете Пути Господа. Этот Путь открыт для каждого! Это не стоит денег. Бог вознаградит вас!

Терпеливость

Возлюбленный слуга Всевышнего – тот, кто согласен на любую перемену в своей жизни и жизни других. Для верующего высший пилотаж – быть согласным и радоваться любой перемене без жалоб. Поклонение – это несложно. Очень многие молятся. Но радоваться Воли Всевышнего могут не все. Каждый это знает, но не каждый выполняет. Когда нужно и наступает необходимость, они не могут.

Всевышний доволен вами, когда вы довольны Им. Если всё будет так, как слуга этого желает, слуга будет счастлив. И напротив – если случается то, к чему он не был готов, он перестает быть довольным своим Господом. Он будет поклоняться Богу через силу, а Всевышнему это не нравится. Ему нравится, когда мы поклоняемся с любовью и с уважением.

Конечно, сразу это не получится, но шаг за шагом это нужно практиковать. Вам потребуется выносливость и терпеливость для каждой важной цели, которой Вы пожелаете достичь. Нам известна наша цель, и мы должны стараться идти к ней шаг за шагом. Даже когда мы находимся на борту самолёта, нам сообщают, как высоко мы поднимаемся. Самолёт набирает высоту постепенно, а не сразу взмывает ввысь.

Нелегко всё время быть терпеливым, но это необходимо, особенно в наши последние дни.

Терпение – основное средство приближения нас к Небесам, чтобы мы оторвались от времени и пространства.

Оттачивание выполнения молитв шаг за шагом

Всевышний послал Шариат не за один день, а в течение 23-х лет. Это показывает нам, что последователи Мухаммада (сас) поправляли выполнение своих молитв шаг за шагом. Сначала они выполняли только 2 Ракаата. После Ночного путешествия Всевышний предписал 5-ти кратное выполнение молитв. Мы также должны облегчать практики для тех, кто только что стал мусульманином.

Улучшение шаг за шагом

Наш метод – это пошаговый метод продвижения к благородной цели. И если вы стараетесь выполнять хотя бы 1% всех предписанных практик, то это уже хорошо, но 0 % - это плохо. 100 % - это для просветлённых, но нам как начинающим, достаточно и 1 %. Мы должны обязательно сделать первый шаг, даже если это и маленький и шаткий шаг.

Применение силы воли

Нам был дарован один из Божественных Атрибутов: сила воли. Никакому другому созданию на земле не было даровано это. Это – Божественный Атрибут, но Он даровал лишь одну его часть, велел применять его как можно чаще.

Не думайте, что Ваша воля – выше Его Воли. Не забывайте, что Вы – слабые создания. Не забывайте, что Вы – служители. Воля служителя не может быть выше Воли Всевышнего. Нам была дарована сила воли, но для чего? В нашей жизни есть и хорошее и плохое; можно использовать силу воли как для хорошего, так и для плохого.

Ваша воля подобна двигателю поезда. Когда он прибывает на станцию, или когда отъезжает от станции, то подаётся сигнал, и путь свободен. Это ваша воля. Вы можете выбирать – куда поехать: в Москву или Санкт-Петербург, это ваш выбор. Но вы должны подать сигнал.

Подайте сигнал – куда вы хотите ходить: в мечеть, в церковь или синагогу. Если вы хотите пойти в университет, то путь в университет вам откроется. Если вы намерены посетить бар, театр или дискотеку, то вы там окажетесь.

Если вы подадите и приготовите хороший сигнал, то вы окажетесь на платформе хороших людей. И тогда не беспокойтесь о своей судьбе. Но если вы – с группой шайтанов, то ваше место – на кладбище, в тюрьме, в больнице или психбольнице.

Я не учу вас тому, что вы уже знаете. Я лишь активизирую вашу силу воли, всё то хорошее, что у вас есть и ваше намерение следовать за хорошими, а не за шайтаном и его компаньонами.

Справляться с трудностями, не оставляя практики

«В исламе – неменяющийся метод», - говорил наш Пра-Шейх. – «Тому, кто сильно старается и переносит трудности на пути Всевышнего и Его Пророка, будет хорошее вознаграждение. Во время несения своей тяжёлой ноши и если он при этом не оставляет выполнение практик, этому служителю будет дарована отдельная милость; это перенесёт его с этого уровня на более высокие стоянки в Божественном Присутствии».

Однажды один человек собрался в *Хиджаз* (территория в Саудовской Аравии, на которой расположены 2 священных города: Мекка и Медина). Он погрузил свои вещи на спину и отправился в путь пешком. Он продолжал свой путь до тех пор, пока его силы не иссякли, и не мог идти дальше. Но его намерение продолжало гореть в нём. Вы думаете, что ваш Господь оставит вот так Своего слугу в пустыне?

Этот человек продолжал сохранять терпение, хотя надежда начала покидать его и силы тоже. В этот момент Всевышний посмотрел на него: ему была послана специальная милость. Откуда ни возьмись появился верблюд. Господь отправил этого слугу в *Хиджаз*.

Вот такой пример.

Если человек переносит трудности ради Всевышнего, его Господь не оставляет его. Господь потом уберёт эти трудности и даст этому слуге абсолютное умиротворение и счастье.

Если человек просит милости у Господа и не хочет переносить трудности, то это тоже самое, что идти собирать пшеницу по осени, не посадив при этом зёрна весной. Мы должны переносить трудности ради Всевышнего, и тогда Он даст нам всё: безграничное наслаждение и счастье, вечно.

Быть терпеливым

Наш пра-Шейх так говорил об испытаниях: каждый день появляются новые, и каждый раз Мурид должен быть готов и быть начеку; и тогда его вера станет истинной верой. Каждый может повысить свою стоянку. Того, кто всё ещё находится под командованием своего *эго*, будут испытывать тем, что совсем не нравится его *эго* – отовсюду: со стороны семьи, друзей, работы, соседей; вам будет преподноситься то, что вам не нравится.

Путь развития – это путь терпения.

Прогресс не бывает быстрым. Каждый должен принять всё то, что происходит вокруг него. Таков признак развития: быть терпеливым с теми, кто досаждают вам. Совсем неважно летать по небу, ходить по воде или быть в разных местах одновременно или видеть пророческие сны. Важно на нашем пути – быть терпеливым, стойко выносить волны невзгод, подобно горе во время шторма: она стоит твёрдо и не пошатнётся. Вот это есть развитие. Или быть подобно океану: он не загрязняется от всех рек, впадающих в него. Люди с неординарными способностями могут летать, но потом могут потерять веру, как только на них нападет *Иблис* (дьявол). Мы должны уметь терпеливо переносить вред от окружающих.

Наш Пра-Шейх говорил: «Мы должны быть пробуждены для всего того, что является противоположным тому, что нам нравится и быть готовыми терпеливо выносить это. Такова истинная стоянка веры».

Шейх смотрит на своих *Муридов* 3 раза в день, но не взглядом, дающим им удовольствие, а наоборот: он посылает Муриду нечто такое, что ему не нравится. Вы – терпеливы или вы сдаёте?

Когда вы терпеливы, ваше сердце обретает довольство, и в ваши очи приходит истинный свет, и у вас появляется больше веры. При каждом испытании вы или продвигаетесь вперёд или пятитесь назад.

Особенно в это время – вокруг много разных нежелательных вещей; мир полон зла и дьяволов.

Пророк говорил: «Соблюдать религию в это время – намного сложнее, чем удерживать огонь в ладонях».

Мы должны быть терпеливыми. Тем, кто терпеливо выносит нежелательное, Всевышний дарует бесчисленные награды. Это есть путь истинной веры: путь пророков и Аулия: выносить всё нехорошее, исходящее от людей.

Три вида терпения

В Хадисе сказано: «Путь к Раю наполнен всем тем, что не нравится нашему Нафсу (*эго*). Путь к Аду же, наоборот, - наполнен нашими желаниями и удовольствиями».

Однажды в Дамаске в одно холодное утро во время утренней молитвы *Фаджр* Пра-Шейх сказал собравшимся в мечети людям: «Благодаря вашему терпению, тому, что вы здесь, в холоде, ради Всевышнего, Всевышний отдалит жар Ада от вас протяжённостью в пятьдесят лет. Это за одну лишь минуту вашего терпения!»

Первый вид терпения - это терпение физического дискомфорта, например: вставать рано утром, особенно когда холодно, на утреннюю молитву *Фаджр*, выполнять омовение холодной водой; стоя в очереди, испытывать дискомфорт во время болезни, выполнять трудные задания и т.д. Проявление терпения и стойкости в вашем поклонении, несмотря на все эти трудности – очень ценно в очах Всевышнего.

Второй вид терпения ещё более ценен: это удерживаться от запретного. Например, когда вы смотрите на женщину, скажите: «О, мой *Нафс*! Это – моя сестра (по вере – прим. переводчика). Как я могу смотреть на неё нехорошим взглядом?»

Есть один Хадис о таком виде терпения:

«Быть служителем и удерживаться от всего запретного – намного ценнее, чем всё поклонение всех ангелов, людей, джиннов вместе взятых!»

Третий вид терпения – самый лучший. Это быть терпеливым с теми, кто вам досаждают. В Коране говорится: «...Он пожелал испытать одних из вас посредством других...» (Св. Коран 47:4).

Терпение – самое важное в жизни человека. Если человек имеет терпение, то с ним – всё хорошее. Око Всевышнего – над вами.

Так будете ли вы терпеливы?

Вид усталости (Футур)

Наш Пра-Шейх рассказывал об одном Хадисе: «Ценность поступков – согласно их сложности (трудности)».

Он говорил: **«Чем труднее что-то нам даётся, тем оно ценнее. В наше время тот, кто стремится идти по прямому пути, может обнаружить на своих плечах тяжёлый груз. Поэтому, когда человек идёт по прямому пути в таких условиях, под тяжёлым грузом, Всевышний награждает его соответственно».**

В наше время за соблюдение одного пункта Сунны Всевышний даёт награду, равную награде ста мучеников.

Сейчас люди бодрствуют в театрах, на дискотеках, в кино, в барах и других подобного вида местах, и у них такой энтузиазм, такая сила, что они всю ночь бодрствуют! Но если кто-то проснётся после полуночи для того, чтобы выполнить два *Раката* молитвы, он ощутит тяжесть всего мира на своих плечах. Ему так трудно проснуться! Мы ощущаем это тяжёлое бремя на своих плечах. Это – результат времён темноты среди людей.

Футур – это вид усталости. Если человек идёт по прямому пути, он всегда ощущает усталость. Но если он идёт по пути дьяволов, он всегда находит удовольствие, не устаёт. Понимаете?

Чем больше вы ощущаете усталости от своего поклонения, тем больше наград дарует вам Всевышний.

Особая милость для каждого вида поклонения

Для каждого вида поклонения, которое велели Всевышний и Его Порок (сас), Всевышний открывает дверь Своей Милости для тех, кто выполняет это поклонение. Это награда им от их Господа.

Наша цель

Существует 500 видов поклонения, или 500 видов различных поступков поклонения и хороших дел. Согласно возможности служителя, он может делать по мере своей возможности. Все они – лишь для довольства Всевышнего.

Это наша цель – делать так, чтобы Всевышний был нами доволен.

Он доволен нами, когда мы делаем хорошее, но Он недоволен нами, когда мы оставляем поклонение и поступаем плохо. Для каждого поклонения приходит особая милость. Эта дверь открывается в эту жизнь время от времени, и если служащий встретится с этим моментом открытия, он в тот момент может быстро достичь Божественного Присутствия.

Например, Всевышний дал повеление для *Лайлат уль-Кадр*, Ночи Могущества. Она бывает лишь раз в году, и в течение этой ночи Божественное Присутствие приходит лишь на один миг! В этот момент Небеса открываются, и вы многое можете увидеть в положении *Саджда* (земном поклоне). Если человек в этот момент готов, он может получить всё, что попросит. Тот, кто знает ценность этого мига, может ждать его каждую ночь на протяжении всего года, а не только во время Рамадана.

Наш Пра-Шейх говорил, что подобным образом на каждый вид поклонения нисходит особая милость; для каждого *Фарда* и для каждой *Сунны* Расулулла (сас), которую служитель соблюдает постоянно, не останавливаясь. Существует 500 видов поклонения, и мы не знаем, в каком именно поклонении может открыться эта Милость. Поэтому, мы не оставляем один вид поклонения и не перескакиваем к другому. Всевышний вознаграждает нас согласно нашему намерению.

Один брат спросил: «Какое поклонение наиболее ценно?»

Один лишь Всевышний знает. Мы не знаем, через какое поклонение или через какие хорошие поступки Он может быть доволен нами. *Лайлат уль Кадр* – это лишь одна из 500; 499 других милостей нисходят для других хороших выполнений! Никто не знает, когда придёт Божественная Милость, или за какое выполнение (практику) будет вознаграждение. Она может снизойти в любое время: днём или ночью, зимой или летом, до, в течение или после Рамадана. Тот, кто спрашивает Ночи Могущества, бодрствует каждую ночь. Как знать, может именно в ту ночь, когда он заснёт, будет Ночь Могущества!

Поэтому, мы должны постоянно выполнять практики и не оставлять их. «Это самое большое чудо», - говорит наш Пра-Шейх. «Т.к. если человек придерживается хорошего, придерживается поклонения на протяжении всей своей жизни, он будет готов, если Всевышний откроет дверь Милости для этого конкретного поклонения».

Наше намерение в начале дня

Каждый день, просыпаясь, мы должны иметь следующее намерение: «О, мой Господь! Я намереваюсь выполнять 500 видов поклонения как можно лучше! Такое у меня намерение, о, мой Господь!»

Один брат спросил: «А почему нельзя делать намерение в начале каждого месяца?»

Это из-за того, что если вы возложите такой тяжёлый груз на свой *Нафс* на целый месяц, он ни за что не примет это. Но если вы будете делать намерение каждое утро, до наступления ночи, то *Нафс* примет это с удовольствием.

Помните, мы намереваемся выполнять поклонение бесконечно, вечно, не прекращая.

Но для того, чтобы схватить наш *Нафс*, для того, чтобы мы могли использовать его для поклонения, мы применяем ухищрения. Мы говорим: «Я возлагаю на тебя этот груз лишь до наступления ночи! А завтра ничего не будет, конец!»

Это можно сравнить с владельцем магазина, который вешает вывеску: «Сегодня наличные, завтра – кредит!» Когда кто-то приходит в его магазин для того, чтобы купить что-то в кредит, продавец указывает ему на вывеску и говорит: «Сегодня заплати мне, а завтра я разрешу тебе совершить покупку в кредит». Когда покупатель снова приходит на следующий день и просит обещанного ему кредита, владелец магазина снова указывает ему на вывеску: «Сегодня – наличные, а завтра – кредит!» Понимаете? Именно так мы можем обхитрить наш *Нафс*.

Просите Божественного Лица Всевышнего

Если человек выполняет *Сунну*, это означает, что это действие принадлежит нашему Пророку (сас). Оно - из сокровищ нашего Пророка (сас). И *Иблис* (дьявол) не может его украсть. Оно не может исчезнуть; оно защищено вместе с остальными сокровищами Мухаммада (сас). Грехи и плохие поступки стирают наши хорошие поступки и поклонение. Когда в Судный День слуга будет нуждаться в хороших поступках, Пророк (сас) дарует ему из своих сокровищ, которые он хранил специально для этого слуги.

Нужно, чтобы мы поклонялись Всевышнему, не прося вознаграждения ни в этой жизни, ни в следующей.

Такое поклонение слуги хранится среди сокровищ Всевышнего.

Так почему же во многих Хадисах говорится о вознаграждении слуги за выполнение той или иной *Сунны*?

Это потому что нашему Пророку (сас) было велено обращаться к людям в соответствии с их уровнем, возможностями и пониманием.

Как правило, *Нафс* большинства людей не станет ничего делать, если ему не пообещают вознаграждение; это можно сравнить с детьми, которым нужно пообещать сладости для того, чтобы они старались.

Итак, поскольку многим мужчинам интересны женщины, сады и дворцы, Всевышний пообещал им это в качестве вознаграждения за хорошие деяния. Некоторые же не интересуются дворцами. Им нужен сам Король!

Поэтому, от нас требуется быть искренними слугами нашего Господа; не прося никакого вознаграждения взамен. Это – наивысшая степень поклонения. Требования *Нафса* слишком ограничены. Если человек может спастись от своего эго, он не будет удовлетворён маленькими каплями, которых жаждет его эго. Все красоты Рая – это всего лишь несколько капель неисчерпаемых Океанов Красот Всевышнего! Если человек умирает от жажды, разве нескольких капель будет для него достаточно?

Поэтому мы лишь стремимся войти в Божественное Присутствие, исчезнуть навечно в Его бесконечных Океанах Красот, Могущества. И никогда не вернуться назад – и точка!

Мурид (ученик) задал вопрос: «А разве это не является также просьбой нашего эго – просить вознаграждения?»

Нет, это желание – не от *Нафса*. *Нафс* довольствуется красотами Рая. Он не может воспринять другие уровни, выше этого. Только не говорите, что ваш *Нафс* требует Океанов Красот Всевышнего! В этих Океанах нет ни женщин, ни садов, ни дворцов! Что там для вашего *Нафса*? Ничего! Если вы скажете, что ваш *Нафс* хочет эти бесконечные Океаны, то вы лжёте!

В одном Хадисе говорится, что есть Рай, в котором нет ни сада, ни дворцов; там – один лишь Лик Господень, улыбающийся обитателям этого Рая. Тот, кто спрашивает не Рая, а лишь взгляда на Божественный Лик Всевышнего, будет всегда в этой неисчерпаемой красоте, в Божественном Присутствии. Понимаете?

«Мауляна», - спросил один ученик, - «как нам достичь такого уровня?»

Мы можем последовать примеру Абу Язида аль Бистами (да дарует ему Всевышний больше почестей), который сказал:

«О, мой Господь! Как я могу приблизиться к Тебе?» Его Господь ответил ему: «Оставь свой *Нафс* и приходи! Таков Путь!».

Поэтому, если человек выполняет поклонение в ожидании наград, он получит это вознаграждение. Но если он выполняет поклонение лишь ради Любви ко Всевышнему, то Всевышний дарует ему бесчисленные вознаграждения. Вот что сказал мне Пра-Шейх:

«В Судный День тот, кто выполнял поклонение лишь ради вознаграждения, будет послан в Рай, а тот, кто поклонялся ради любви к Всевышнему, будет взят в Божественное Присутствие. Что вы предпочитаете?»

Духовные и физические практики

«Шейх Назим», - спросил собеседник, - «нужны ли нам на Пути особые методы, техники или учения? Какие практики вы бы порекомендовали тому, кто находится в поиске и кто, возможно, не является мусульманином?»

Существуют различные практики в зависимости от конкретного человека. Существует множество методов, и учитель (Наставник) может назначить для каждого ученика задание, подходящее именно ему. Как только ученик получит это задание, он должен неукоснительно выполнять его дабы извлечь максимальную пользу.

Но говоря о заданиях, нужно кое-что прояснить. Задания бывают двух видов: выполняемые телом и выполняемые сердцем. Иными словами, некоторые практики – духовные, а некоторые – физические.

«Что является практикой сердца?»

Эта практика – самая важная; намного важнее тех, которые мы выполняем своим физическим телом. Это очень просто и легко понять. Вы можете быть вовлечены в практику, будь то исламская практика молитвы (*Салат, Намаз*), практики Гурджиева или какие-либо другие практики: если это всего лишь набор физических движений, то вы ничего не извлечёте из этого для своей души. Просто духовных практик недостаточно. После всех этих практик вы, вероятно, обнаружите, что вы так и не поменялись: вы такой же, как и раньше.

Ваша натура, внутренние качества меняются лишь тогда, когда будут изменения в вашем сердце.

Тайны человеческого сердца проявляются лишь через нашу натуру и её качества, свойства. Когда мы вырываем сорняк как попало, не применяя внимание, умение, то корень остаётся, и он потом снова вырастает.

Физические практики без практик сердца – то же самое: корень проблем всегда остаётся.

«Поэтому», - спрашивает собеседник, - «с вашей точки зрения недостаточно просто выполнять физические исламские практики; их нужно выполнять от всего сердца?»

Да, мы должны молиться от всего сердца. Когда наши тела поворачиваются к направлению Мекки (*Кибла*), наши сердца одновременно поворачиваются к Божественному Присутствию.

Такая практика – полноценная и завершённая.

Практика кружения

«Мауляна Джалалуддин Руми внедрил практику кружения под аккомпанемент флейты и барабанов. Некоторые говорят, что это тоже является своего рода молитвой!» – говорит собеседник.

Да, но вы должны знать, что Мауляна Руми вращался совсем не так, как сейчас кружатся люди. Когда он и его дервиши кружились, они были оторваны от земли, и их можно было видеть подвешенными между Небом и землёй, кружась в воздухе, как ангелы. Вот это и есть настоящее вращение тех, кто выполняет практику как телом, так и сердцем.

Но те, чьи сердца не очищены, притянуты к земле и вращаются на свой собственный лад.

Когда Мауляна Руми оторвался от земли, это был важный знак того, что он усовершенствовал внутреннюю практику. Но даже физическое подражание ему – хорошо, т.к. если стараться подражать такому великому человеку на протяжении долгого времени, в конечном итоге человек придёт к своим назначенным стоянкам.

Необходимость в наставнике

«Получается, что мы должны изучать практики под руководством наставника», - заключил собеседник.

Совершенно верно. Без учителя нет учения. Учитель учит людей.

«То, чему учит учитель – должно быть от Всевышнего или это может исходить от него самого?» - спросил собеседник.

Если бы мы могли извлекать пользу из своих собственных умов, мы бы не нуждались в наставнике. Но в реальности даже пророки имели наставника: Архангела Гавриила, который выступал в роли посредника между ними и их Господом. Если даже пророки нуждались в наставнике, то что же говорить о тех, кто не является пророком?

Каждый, кто стремится достичь своей цели, нуждается в наставнике. И поэтому, Путь Суфизма следует этому методу: все пути суфизма построены на передаче учений и наставлений от Учителя – к ученику.

ОБЩИЕ ПРАКТИКИ

Практика прекращения жалоб

Наш Пра-Шейх говорил: **«Всевышний послал нам Пророка (сас). Для чего? Он был послан для того, чтобы усовершенствовать наши качества: изменить отрицательные качества на положительные. На протяжении своей жизни он учил тому, как человек может изменить свои отрицательные качества на положительные. Это было главной целью пророчества».**

Однажды я спросил Пра-Шейха:

«О, Мастер! Есть ли какие-либо жалобы у человека с хорошим нравом?»

«Никогда!» - ответил он мне. – «Вы не увидите человека с хорошим нравом с жалобами!».

У человека столько жалоб, что и не сосчитать!

И наоборот – тот, у кого хороший нрав, никогда не жалуется.

Люди с хорошим нравом подобны здоровому телу. (Он легонько толкает одного из *Муридов*). Если вы тронете здоровое тело, то не услышите жалоб. Но если у человека есть болячки на теле, то вы услышите: «Ой!»

Поэтому люди с хорошим нравом здоровы в своей духовной жизни. А люди с нехорошим нравом подобны раненому: повсюду на теле есть раны, и невозможно дотронуться до тела ни с какой стороны.

Поэтому, это является меркой хорошего или нехорошего нрава человека: какое у него количество жалоб. Чем меньше у него жалоб, тем меньше у него отрицательных качеств.

Как только прекратятся все ваши жалобы, то знайте: вы выздоровели. Больше не осталось негативных качеств!

Терпение

Это очень важный момент, т.к. у человека с хорошим нравом, если у него нет жалоб, есть терпение. А если у него есть терпение, это значит, что у него истинная вера, истинный *Иман*.

Истинная вера приравнивается хорошему нраву, а также терпению.

Проявляйте терпение всегда. Там где у вас нет терпения, у вас нет *Имана*. Если человек жалуется, это означает, что у него нет никакого терпения.

Нет терпения – нет Имана. Нет Имана – нет хорошего нрава.

Поэтому вы должны сокращать свои жалобы до тех пор, пока их совсем не останется. И тогда вы обретёте покой. Ничто не будет вас тревожить. Вы будете как ракета: подниматься ввысь до тех пор, пока не достигнете точки, где нет больше земного притяжения, и там уже нет тревог. Когда мы избавимся от притяжения нашего отрицательного нрава и достигнем уровня хорошего нрава, у нас не будет тревог. Этому будет положен конец: в этой жизни и в Вечности.

«А как можно этого достичь?» - спросил Мурид.

Нужно уменьшать свои жалобы понемногу. Ракеты поднимаются ввысь именно так (он показывает рукой). Прилагается немало усилий для того, чтобы достичь этой точки! Это нелегко. На начальном этапе у вас множество жалоб: на жену, детей, соседей и на свою семью! На евреев, американцев, русских, *Джиннов*, женщин, мужчин – на всех! Слишком много жалоб!

Как только им настанет конец – хорошие вести!

Распознать себя

У людей есть неприятности до тех пор, пока они не достигнут уровня хорошего нрава. Это важно. Поэтому наш Пророк (сас) говорил:

«Я пришёл для того, чтобы поднять вас от низшего уровня нехорошего нрава до высшего уровня хорошего нрава. И тогда вы будете в полном счастье и блаженстве!»

Теперь вы понимаете мудрость слов, Хадисов Пророка (сас)? Это урок всему человечеству. Люди смогут распознавать себя с помощью этих весов. И тогда они могут уберечься от всяких невзгод и проблем. И этого вполне достаточно.

Небольшой вопрос и ответ от моего Пра-Шейха (да будет доволен им Всевышний): Нужно давать человечеству такие знания, которых будет достаточно для того, чтобы увести их от всех невзгод на такой уровень, где все невзгоды прекращаются!

Понимаете?

Мы постоянно должны практиковать оставление всех жалоб. Это должно быть выгравировано в вашем сердце. Вы должны помнить это всегда. Божественные силы проходят через ваше сердце, помогая вам не забывать эти слова. В ваше сердце тут же поступит сигнал: «Я не буду жаловаться, т.к. то, что происходит сейчас со мной, является Волей Всевышнего!»

Это ваш ключ. Это – лекарство от болезней! Когда жалобщик приходит к вам, вы должны помнить следующее: «Это происходит по Воле Всевышнего. С Волей Всевышнего это продолжается!»

«Вы говорите о том, что побуждает нас к жалобам?» - спросил ученик.

Да. Без Знания Всевышнего и без Воли Всевышнего не происходит ничего. Вы должны говорить: «Почему я жалуясь, в то время как сам Всевышний повелел этому произойти!» Понимаете? Такова практика. Когда вы помните этот момент, вы будете довольны Его Волей. Вы также согласитесь с Его Волей – Волей вашего Господа. Как только вы согласитесь с Ним – вы будете в полной гармонии и счастье!

Кто-то спросил: «А что если мы сталкиваемся с несправедливостью? Мы также должны говорить: «Ну что же, такова Воля Всевышнего»? Разве это не фатализм?»

Исправление неправильного – это совсем другой вопрос. Мы не говорим, что вы не должны поправить нехорошее и не должны пытаться предотвратить плохое. Нет! Мы должны исправлять то, что мы можем.

Но здесь мы говорим о том, чтобы уменьшить свои жалобы и принять то, что посылается Господом. Например: если мы в бедности – не жаловаться; если мы заболели – не жаловаться.

Контролируйте своё эго

Наряду с нашим эго мы также были наделены и контролем над ним (*Акль-уаль-Ирадат*). *Акль* даёт вам разум и волю для того, чтобы контролировать *эго*. Всевышний не наделил бы нас нашим эго, если бы его нельзя было контролировать с помощью *Акль-уаль-Ирадат* – Разумом и Волей.

Вашим эго можно управлять с помощью Разума и Воли, но большинству людей приносит удовольствие следовать желаниям нашего эго: наслаждаться и терять свою Волю и Разум до тех пор, пока они не «упадут» и не «расшибут голову». Лишь только тогда, когда к ним вернётся здравый смысл, они понимают, что сделали неправильно.

Поэтому, маловероятно, чтобы тот, кто следует своему эго – был счастлив. Это невозможно.

Если вы полностью находитесь под контролем своего эго, то либо сегодня, либо завтра что-то произойдёт с вами в виде наказания. Если не завтра, так послезавтра. Тот, кто следует своему эго, предстанет перед наказанием в один прекрасный момент. По-другому невозможно. Всевышний не оставит этого человека до тех пор, пока он не вкусит горечь наказания и до тех пор, пока он не покается и не исправится.

До тех пор, пока человек следует своему эго (*Нафсу*), он всегда в опасности.

Нелегко справиться с эго, т.к. он очень упрямое и нелегко прийти с ним в согласие. Невозможно достичь согласия с вашим эго, т.к. ему нельзя доверять. Если он скажет чему-то «Да», то через миг тут же поменяется и скажет «Нет». Оно скажет: «Я не говорил «Да». Даже если я и говорил «Да», теперь я говорю «Нет», нравится вам это или нет, неважно. Меня не волнует, сказал ли я «Да» или «Нет». Я (*Нафс*) буду делать так, как мне захочется!».

Поэтому, с *Нафсом* очень трудно совладать, т.к. наш *Нафс* – против Создателя и против всех пророков, всех *Аулия* (друзей Бога), против всех хороших людей, против вас самих и всего человечества.

Оно дружит с одним лишь Шайтаном. В какой бы момент вы ни посмотрели на свой *Нафс*, вы увидите, что он всегда в любви (*Мухабба*) и в дружбе с Шайтаном.

В какой бы момент вы ни думали о способах контролирования своего *Нафса*, вы услышите его нашептывания о чём-то низком для вас и окружающих. Да, вы не увидите дружелюбность своего эго к чему-то хорошему или к вам самим, к Всевышнему, к пророкам, т.к. оно враждебно к ним.

Поэтому, не доверяйте своему эго: Пророк (сас) молился об этом:

«*Алляхумма ля такини иля Нафси Тарфата-айн*»: «О, мой Господь, не оставляй меня в лапах моего эго ни на один миг».

Укус кобры

Даже за самый короткий промежуток времени ваше эго может навредить вам и укусить вас как змея. Разве можно доверять кобре? Если вы доверяете кобре, то положите её за пазуху и ложитесь спать. Если кобра опасна, то наше эго в семьдесят раз опаснее.

Мы не ощущаем боли, когда нас кусает эго: точно так же, как пьяный во время несчастного случая. Сначала он не чувствует боли, но как только он начинает трезветь, то начинает ощущать боль. Мы слишком увлечены питьём вина этой жизни – *Дунией*.

Поэтому мы не ощущаем укусов нашего *эго* до тех пор, пока нас не положат в могилу. В тот момент появится множество кобр: по крайней мере, семьдесят. И только тогда человек узнает, какой опасной коброй было его *эго*. Ангелы скажут ему, что она приходит не снаружи, а изнутри. Эти кобры – кобры его *эго*, которых он кормил на протяжении своей жизни. В *Дуниш* он кормил их, и поэтому они выросли такими большими.

Они немаленькие, т.к. до тех пор, пока он жил, он подкармливал их, и теперь они выползи наружу; он может это видеть своим сердцем. Они выходят и начинают его кусать. Они кусают его снаружи и изнутри. Такое ужасное наше *эго*.

Поэтому все пророки просили защиты от *эго*.

Отказывать желаниям своего *эго*

Не доверяйте своему *эго* и не позволяйте ему делать то, что оно пожелает. По крайней мере, иногда вы должны уметь отказывать желаниям своего *Нафса*. Поначалу очень трудно убрать желания вашего *Нафса*.

Но так как Пророк (сас) и Всевышний повелели бороться с *Нафсом*, вы должны стараться делать что-то наперекор желаниям своего *эго*. Возможно, вы должны пытаться порадовать его несколько раз в день или время от времени; старайтесь не давать своему *Нафсу* то, что оно просит. Вам известно много всего, что является для вас бесполезным и вредным, но ваше привыкание к этому мешает вам оставить это. Если вы знаете, что это вредно для вас, не делайте этого. Возможно, вы сделаете это один раз и другой раз, но если ваше *эго* потребует этого снова, вы должны сказать: «Нет». Скажите ему: «Сегодня я тебя не слушаю». Повторите это несколько раз и затем скажите: «Я не буду слушать тебя больше двух раз».

Вам, возможно, удастся сказать это и отказать своему *эго*, и вы должны пытаться делать это один раз в сутки.

Вы можете сказать: «Я отказал желаниям своего *эго* только один раз», но даже один раз означает, что у вас есть свет, пусть даже и незначительный и что у вас есть духовные силы, которые помогли вам применить свою волю хотя бы один раз. Если вам не удастся один раз, то знайте, что вы не мертвы.

Если вы отказываете своему *эго* хотя бы один раз, это означает, что у вас есть вера, которая даёт вам духовную жизнь и что вы живы и что вы должны поддерживать это и усовершенствоваться от одного раза до двух, трёх и т.д.

Таков путь контролирования *эго*: начиная с одного раза каждый день. По крайней мере, отказ в одной желаниии кушать, пить, смотреть, говорить, спать, давать и брать. Ваше *эго* может сказать «Нет» множеству вещей, а вы должны сказать «Да». Если ваше *эго* говорит «Да», то вы должны сказать «Нет» хотя бы один раз.

С помощью этого метода вы можете достичь совершенного контроля над собой. Если у кого-то нет воли, и если человек не применяет свою волю, не обольщайтесь его одеждой и внешним видом. Это никуда не годится.

Если человек не может применять свою силу воли для того, чтобы контролировать свой *Нафс*, то он топчется на месте, на уровне животного, т.к. у животных нет воли. Поэтому, хотя бы один раз (в день), применяйте свою волю против своего *эго*, и вы сможете достичь совершенного контроля.

Станьте благонадёжным человеком

Когда вы контролируете себя при помощи своей воли, вы становитесь благонадёжным человеком для Вселенной.

Когда вы станете благонадёжным человеком, вам будут дарованы тайные сокровища и тайные силы. Вы можете применять их для получения множества скрытых сокровищ, множества тайных сил природы и сможете достичь сфер, которые обычному человеку непостижимы.

Обычным людям невозможно достичь этих Стоянок Силы, т.к. они пока ещё не стали благонадёжными людьми. Разве можно доверить ключи к ядерным станциям обычным служащим? Нет, их вручают лишь избранным людям государства, и лишь надёжные люди владеют этими ключами. В Америке или в России вовсе не каждый, а лишь те, кто наверху, могут носить эти ключи и пользоваться ими.

В природе есть множество первозданных стоянок силы и множество первозданных сокровищ; они заполнены, но вам их не даруют до тех пор, пока вы не станете благонадёжным человеком. Когда их вам даруют, вы ощутите что как будто лично вам дарована целая Вселенная: только вам!

Эти вселенные – невидимы; сейчас вам их не увидеть. В тот момент вам вручат ключи, которыми вы сможете их открыть, т.к. вы станете благонадёжным.

Даже здесь, в *Махкамах* (судах) судьи не дают сиротам полномочие владеть своим состоянием или недвижимостью до тех пор, пока они не достигнут определённого возраста. И даже по достижению зрелости им всё ещё не даётся это право, т.к. по их словам этого недостаточно. Им должно быть больше восемнадцати лет – *Рашид*. Поэтому, быть зрелым ещё не означает быть благонадёжным. Они должны достичь восемнадцатилетия для того, чтобы судьи сказали: «Вот теперь всё в порядке; теперь мы можем передать вам это».

Поэтому Тарикаты готовят верующих стать благонадёжными. Возможно, через Шариат люди достигают основного, но лишь через Тарикат вы можете достичь совершенства после достижения основного. И тогда вам вручат ключи, и вам откроется другой мир и другая Вселенная.

Несмотря на то, что вы живёте в этой Вселенной, и люди думают, что вы живёте вместе с ними, у вас будет другой мир: свой личный, только для вас.

Да, таков путь.

Поэтому мы говорим, что вы должны попробовать, и наши учения всегда побуждают людей контролировать их *эго* шаг за шагом и достигать совершенного контроля. Не думайте, что того, что вы сейчас делаете, - достаточно. Нет; т.к. вы ещё не достигли совершенного контроля. Тот, кто достиг этого уровня совершенности, знает об этом. А до того, как он достигнет этой точки, он должен продолжать пытаться и стараться.

Мы все знаем, что если мы сделаем один шаг, Всевышний сделает десять шагов нам навстречу; и очень важно держать намерение, решимость и продолжать; вот такие примеры. Поэтому ваши намерения должны быть искренними.

Пока этого вам достаточно.

Контролируйте свой язык

Именем Всевышнего, Милостивого Милосердного. Да простит нас Всевышний за каждое неправильное действие и за нехорошие речи. Чем ближе человек к совершенству, тем совершеннее его поступки и его речь.

У нас есть высказывание, важное высказывание, которое исходит от традиционных знаний Пророка (сас):

«Совершенство человека – в его языке».

Вы поймёте уровень человека, когда услышите, как он говорит. Это распространённый признак совершенства. Чем совершеннее человек, тем совершеннее его речь.

То же самое применимо и к его поступкам. Обычное правило: совершенство речи и совершенство поступков – признак того, что человек контролирует свои поступки и высказывания, т.к. без контролирования высказывания и поступки не могут быть совершенными. Если человек не контролирует руль, то автомобиль поедет не в том направлении. Удержание означает контроль. Если водитель может удерживать свой автомобиль – это означает, что он имеет над ним контроль.

Это означает, что нам нужна сила для управления нашими органами. Это управление исходит от разума к органам. Таким методом сила воли будет под управлением нашего ума. Если человек может хранить свой разум в пустоте, то ум может свободно управлять органами. Когда разум управляет органами, то каждый поступок будет с хорошим мышлением. Без мышления нет движения.

Без причины нет поступка. Причина в таком случае означает необходимость. Необходимость означает, что человеку важно что-то делать или нет. Так, что этот человек будет уметь управлять собой и поступать либо с пользой, либо удерживаться от всякого вреда. У такого человека – полное полномочие управлять собой.

Когда он научится управлять собой и слушаться самого себя, тогда он сможет быть наставником для людей, сможет тренировать их, обучать, давать предписания, руководить, сподвигать и спасать их.

Посредством традиционного знания, которое пришло ко мне от всех пророков нам ясно, что если человек умеет держать свой язык под контролем, то он сможет контролировать и все свои органы. Так, мудрость всех учителей, начиная от первого человека, первого пророка была следующей: сначала предписывать людям соблюдать осторожность в своей речи. От первого до последнего в цепочке пророков, все пророки учили людей смотреть за своей речью.

Печать Пророков *Сайидина Мухаммад* (сас) предписал людям:

«О, люди, если ваши слова принесут какую-либо пользу, то говорите! Если вы видите, что нет никакой пользы, а только вред, то не говорите!»

Это наилучшая система тренировки для человека. И совершенная практика. Таков метод практики удержания контроля над своей речью каждый день.

Таким образом, каждый раз, когда вы захотите что-либо сказать, то подумайте, прежде чем это произнести: будет ли от этого кому-либо польза или нет. Если нет, то не говорите.

Это правило действует всегда.

Сорок дней

Если что-то выполняется как специальная практика, то это нужно практиковать сорок дней.

Можно достичь любого уровня духовности, если практиковать в течение сорока дней. Если человек успешно выполнит практики в течение сорока дней без остановки, то у него будет полный контроль над этим. Это применимо к любой цели.

Что бы вы ни делали в течение сорока дней без остановки и прерывания, это будет под вашим контролем. Это применимо ко всему, что вы хотели бы изучить или практиковать. Если вы продолжаете сорок дней, то это станет вашим.

А пока, что бы вы ни захотели сказать в ближайшие сорок дней: прежде чем сказать, подумайте – принесёт ли это вред или пользу. Если это принесёт вред, то прекратите говорить (об этом).

Это своего рода концентрация, и если вы применяете её, к вам придёт сила, что является своего рода медитацией. С этого момента медитация будет развиваться.

Медитация

В настоящее время люди хотят начинать с другого конца: сначала они изучают медитацию, а потом – основу. Но ведь более разумно и общепринято сначала начать с азов, а потом уже развиваться дальше.

Люди говорят, что они практикуют медитацию. Медитация – наивысший уровень духовной жизни. Медитация – для тех, кто уже достиг Божественного Лица; для тех, кто может видеть этот уровень. Если кто-то медитирует по-настоящему, то всё тело этого человека станет как глаза: даже если сами его глаза закрыты. Таково истинное положение медитации. Обычные люди, когда закрывают глаза во время медитации, обычно через некоторое время начинают засыпать.

Поэтому концентрация должна быть на первом месте и не теряться. В течение сорока дней вы сможете достичь такой точки концентрации. Это духовная дисциплина.

Через сорок дней всё, что бы мы ни делали, будет легким. Трудность – на первых порах. Как только машина тронется с места, можно легко переключать коробку передач. А сначала это невозможно. Поэтому древняя мудрость предписывает держать концентрацию в течение сорока дней.

Медитация – не для начинающих: не для тех, кого сразу клонит в сон. Если кто-то засыпает, это означает, что это ещё не его уровень. Через сорок дней и ночей вы научитесь контролировать себя. После этого у вас всегда будет контроль. Такой человек может управлять тысячей или даже миллионами суднами. Даже миллиардами – не имеет значения. Если человек может держать себя под контролем, то он сможет держать под контролем весь мир. Человек – это самое важное создание, но он не знает об этом.

Итак, все нуждаются в наставнике и всем нужна система тренировки. Если человек придет в Швейцарию на лечение, я не думаю, что он попросит врача низкого уровня; он будет искать хорошего специалиста. Точно так же, если человек желает достичь духовного усовершенствования, он будет искать духовного Наставника высокого уровня. Иначе он просто потеряет время и не получит никакого результата.

Да, это очень полезная для вас тренировка: в течение сорока дней говорить лишь тогда, когда в этом есть необходимость.

Вы можете носить с собой блокнот для контроля: «Я записываю и контролирую то, что говорю». Затем покажите записанное разумному человеку и спросите его мнения. За сорок дней у вас, возможно, наберётся сорок блокнотов. А через сорок дней вам, может быть, уже не понадобятся блокноты. Это простая, но очень мощная практика и превосходная концентрация.

Вовсе необязательно сидеть в позе лотоса и медитировать; в любом случае, вы не сможете провести в таком положении всю вашу жизнь. Нам нужна обычная жизнь, и мы не будем обучать тому и показывать то, что нам непривычно.

Это – для всех, кто ищет свой путь. Мы стремимся достичь своего истинного существования. Если бы то, что есть, было нашим истинным существованием, то мы бы не становились прахом в могиле. Этого нужно достичь, но люди пребывают в заблуждении. Они думают, что вот это и есть оно, но это всего лишь временное существование, данное им из их истинного бытия.

То, что у вас есть сейчас - это всего лишь как тень вашего истинного бытия. Когда она уйдёт, проявится ваше истинное существование.

Мы пытаемся установить связь между вашей временной тенью и вашим истинным существованием.

Если у вас есть связь с вашим истинным существованием, то вы достигнете Божественного Небесного Присутствия, абсолютного умиротворения, абсолютного довольства, блаженства и абсолютного счастья.

Самопроверка

Каждый, кто надеется усовершенствовать свою духовную жизнь, должен согласиться практиковать твёрдый контроль над собой. Не позволяйте ситуации выйти из-под контроля так, чтобы кто-то другой одержал верх и взял вас под контроль. Если человек может выполнять профилактику от болезней, то разве правильно будет проигнорировать эту профилактику, позволить себе заболеть и потом пойти к врачу на лечение? Разве это разумно? Что легче: соблюдать простые правила предосторожности (профилактики) или потом предстать перед болезненным и опасным лечением?

Вы всегда должны размышлять над своим внутренним состоянием и поступками, которые вытекают из этого, спрашивая себя: «Как я?». Но помимо такой практики самопроверки, вы также должны проходить регулярный осмотр у специалиста. Сейчас очень модно ежемесячно ходить в местную поликлинику для того, чтобы измерить давление, проверить сердцебиение и т.д.

Тем, кто заинтересован регулярно проверять своё «кровенное давление» и «сердцебиение», мы можем дать инструменты и знания, необходимые для эффективной самопроверки. Поэтому, те из вас, кто ищет метод самопроверки, должны знать, что он содержится в вашем сознательном установлении соглашения между вашими двумя сторонами: следовать определённому Пути с утра до ночи, что приведёт вас к вашей цели дня.

Утром вы должны сделать намерение, а также вечером, после целого дня вашего хождения на пути, вы должны отдавать себе отчёт о совершённых вами поступках: «Такой ли я сейчас, каким я надеялся быть, когда делал намерение утром? Стал ли я немного лучше по сравнению с началом этого дня? Достиг ли я своей цели дня или нет?»

Этот метод – самый важный инструмент самопроверки и является столпом нашей индивидуальной практики: пути, который приносит плоды, и с помощью которого мы поддерживаем себя в духовной чистоте.

По завершению каждого дня вы должны спрашивать себя: «Были ли поступки сегодняшнего дня за меня или против меня? Принесли ли они пользу или нанесли урон?»

Со временем, если вы будете соблюдать эту практику, вы будете в состоянии внутренней готовности. И тогда кто-то нажмёт на вашу кнопку, и вы устремитесь в путь в пространства вашей души.

У каждого – своя личная Вселенная. Когда вы заглянете вовнутрь, вы увидите себя в своём собственном мире внутри самих себя. Больше никто не может войти в эту Вселенную. Там реальности души твёрдо установлены во Вселенной, которая намного шире, чем все материальные создания.

Когда вы неукоснительно практикуете этот метод самопроверки, «духовный техник» будет осведомлён о вашей готовности, и вас запустят в вашу Вселенную. И тогда вы больше не будете пленником этой планеты.

Истинная свобода

Люди могут жить посреди суматохи огромного мегаполиса определённый промежуток времени, но в конечном итоге у них лопается терпение, и они хотят уйти в более открытое пространство.

Но величайший из просторов – это вы сами: в этой Вселенной вы можете обрести истинную свободу.

Не нужно искать свободы в контролировании таких-то и таких-то людей или правительства, т.к. вы никогда не станете истинно свободным до тех пор, пока не возьмёте внутренний контроль самого себя в свои руки.

Мы схвачены и связаны бесконечными желаниями нашего эго. Мы не имеем свободы двигаться ни в одном направлении помимо того, которое навязывает нам наше эго. Каждый день оно подаёт сверху новое повеление: следовать ещё одному веянию моды.

Так как же вы можете быть свободным в таких условиях?

Все пророки, начиная от Адама и до нашего Пророка Мухаммада (сас) были посланы для того, чтобы учить людей методам обретения свободы от тиранства нашего эго.

Да, мы можем продолжать развивать эти важные темы, но вы – из тех людей, кто может понять достаточно даже из одного нашего слова и заполнить целые тома этим. Итак, я предоставляю вам самим себя. Я занят собой так же, как и каждый занят самим собой. Каждый из нас ждёт своего черёда.

Эти слова были выгравированы в ваших сердцах. Не думайте, что они когда-либо сотрутся или обесцветятся. Нет. Куда бы вы ни пошли, что бы вы ни делали: эти слова будут воспроизведены в вашем сердце.

Не изгоняйте себя из реальной жизни, отрицая себя, т.к. тот, кто отрицает пророков, начинает с отрицания своей собственной совести и когда мы, таким образом, противостояем своей совести, мы делаем шаг против нашей души.

Поэтому, слушайте наития/озарения вашего сердца, т.к. они являются голосом вашей совести, и не позволяйте своему эго одержать над вами верх.

Сейчас вы свободны следовать за тем, за кем просит следовать ваше сердце, и, практикуя этот метод самопроверки, вы не собьётесь с пути. Сейчас у вас в руках есть инструмент и измерительный прибор, с помощью которых вы можете продолжать. У вас в руках инструмент, который измеряет: истинно ли золото или серебро в монете и если да, то в каком количестве. Этим инструментом вы сможете тестировать каждое слово, исходящее от вас самих и от окружающих и оценивать поступки, идеи и мысли насколько это возможно. Теперь вы не должны сбиться с Пути.

Если вы искренни со своим Господом, вам не нужно ехать в Индию, Китай, Тибет или куда-либо ещё на Восток, т.к. ваш Господь может послать Своих ценных слуг прямо вам на порог, которые будут говорить с вами и обучать вас. Позвольте ли вы им войти?

О намерении

Наш Пра-Шейх рассказывал нам о наших обязанностях согласно учениям *Аулия*.

«Каждый день», - говорил он, - «есть двадцать четыре тысячи вдохов/выдохов, шестнадцать тысяч движений и тридцать тысяч действий/поступков для человека.

В Судный День каждого из нас спросят: «Какое у вас было намерение для каждого из этих действий?» Если вы можете ответить Всевышнему: «Моим намерением было Твоё довольство», этого будет достаточно».

Есть ясный Хадис нашего Пророка (сас):

«Я пришёл к вам с *Шариатом* (законами, правилами, методами) подобно светящему солнцу».

Поэтому каждый миг мы несём ответственность. Мы - либо послушные слуги, либо нет.

Если человек так думает, будет ли у него время на то, чтобы находить недостатки у других людей? Вы всегда должны думать: «Какой будет моя ситуация в Божественном Присутствии?»

Это формирует хороший нрав. Это является формулой для жизни и основой всему.

Всевышний говорил, что каждое наше действие: молитва, работа, существование и умирание должно быть лишь для Него.

И здесь мы сидим ради Всевышнего, а не ради самих себя.

Выискивать недостатки у людей – это *Харам* (запретное). Выступать в роли судьи для окружающих – это большой грех.

Это – лишь для Всевышнего. У Него нет сотоварищей. Когда человек смотрит на недостатки других, он – *Джунуб* (нечист).

Он должен сразу же выполнить *Гусль* (полное омовение, принять душ) для того, чтобы очиститься. И тогда он будет опасаться находить недостатки у других людей.

Обращение за помощью к друзьям Бога (Медэд)

Подобно весеннему дуновению ветра, несущему собой возрождение к жизни всему вокруг, так и дыхание друзей Всевышнего оживляют своих учеников – своих духовных сыновей и дочерей.

Эта связь даже сильнее, чем связь с нашими родителями, т.к. они являются всем для своих маленьких детей лишь на короткий период времени, а впоследствии им становится очень трудно влиять на своих детей и наставлять их на тот путь, который они для них избрали. Может статься, эти дети оставят их и отправятся в отдалённые уголки Земного шара и изберут путь, совсем непохожий на путь своих родителей.

Но истинный Наставник всегда держит своих учеников в поле зрения, независимо от того, жив ли он или отошёл за пределы этого мира. Он никогда не покидает их.

Да, мы всегда ищем поддержки нашего Наставника: поддержки, которая будет помогать нам поступать в соответствии с предписаниями нашего Господа и поддержки, которая будет помогать нам твёрдо стоять перед лицом наших недругов: низшего Я, Сатаны, тщетных желаний и мирского.

Для обеих этих целей: продвижения по правильному пути и избежания полного уклонения от этого, мы нуждаемся в его поддержке. Без этой мощной поддержки человек будет повергнут.

Поэтому мы просим поддержки нашего Наставника словами:

«Медэд, йа Сайиди» («Окажи мне поддержку, о, мой Мастер»).

Вы должны взывать к своему Шейху этими словами, когда вы нуждаетесь в поддержке; и эта поддержка придёт к вам.

Чем больше вы ощущаете себя слабым и нуждающимся в поддержке, тем больше поддержки будет оказано вам. И чем больше вы зависите от своих собственных знаний и продукций своего ума, тем меньше вы будете получать поддержки.

Как говорил Пра-Шейх: «Он самодостаточен, так зачем ему поддержка? Оставьте его в руках его собственного эго».

Поэтому вы должны искать поддержки у *Аулия* этой Вселенной, на которой вы полностью бессильны. Как только вы установите прочную связь с таким человеком, вы всегда будете с ним в контакте: в ваше сердце по «проводу» будет проходить ток из его источников питания.

Истихара

Если вы в чём-то сомневаетесь: правильно ли то или это, соответствует ли это Воле Всевышнего или нет, вы можете спросить об этом в любое время в следующей форме:

Примите душ (в горячей или прохладной воде). Вы должны находиться в тихом месте. Поприветствуйте Всевышнего. Затем присядьте и скажите:

«О, мой Господь, у меня есть некое намерение, и я прошу, чтобы моя воля последовала за Твоей. Поддай мне верный знак для этого».

И вам будет дан зелёный или красный свет.

Вы должны отнестись к этому серьёзно. Иначе будет невозможно выполнить это и не получить ответа. Это своего рода *Истихара*. Это может делать каждый. Каждому разрешено спрашивать: каждому, кто хочет узнать, поступает ли он согласно Воли Всевышнего или нет.

Но вы не должны спрашивать о том, что уже ясно и если направление уже было вам указано. В этом случае вы должны принять то, что есть; и нет нужды спрашивать об этом.

Лучше всего выполнять эту практику перед тем, как лечь спать.

Выполните два *Раката* молитвы, спросите и затем идите спать и ни с кем не разговаривайте.

Для того, чтобы отличить истинные наития/озарения от шальных заблудших мыслей и нащёптываний Шайтана, выждите и посмотрите, будет ли наитие повторяться или нет. Божественное Наитие/Вдохновение не оставит вас до тех пор, пока вы это выполняете.

Оно будет многократно приходить в ваше сердце. Всё плохое и нехорошие предложения вашего *Нафса* и дьяволов, заблудшие мысли не будут удерживаться и сохраняться. А даже если злые нащёптывания продолжаются, станет ясно, что они нехорошие, т.к в ваше сердце будут поступать тревожные сигналы.

Если это – наитие (вдохновение, озарение), то в вашем сердце никогда не будет сомнения. Вы ощутите полную удовлетворённость. Но если это от вашего эго, то ваша совесть будет ощущать беспокойство.

Лучшая работа

В Хадисе сказано: «Лучшая работа – это знание о Всевышнем. Это наилучшее занятие для человека».

Этот Хадис как океан, а в Коране говорится, что Всевышний с нами всегда и везде.

Он всегда с нами. Таково знание.

Наш Пра-Шейх говорил: «Если человек не осознаёт, что взор Всевышнего – всегда и повсюду с ним, то этот человек не считается *Мумином* (верующим)».

Вы должны представить в своём сердце, что взор Всевышнего всегда направлен на вас. Как только вы забудете об этом, вы будете не со Всевышним, а когда вы не со Всевышним, вы – со своим *Нафсом* (эго).

Лучшие поступки приходят, когда держишь это в голове. «О, мой Господь, зачем я это пишу? Я пишу для Тебя»...

Три действия, которые спасут нас от неверия

Наш Пра-Шейх говорил, что есть три вида действий, которые никогда не оставят своих исполнителей. Даже если человек станет неверующим, он увидит эти действия в конце своей жизни. В тот момент они явятся для того, чтобы спасти его от неверия и привести его к *Иману*! В конце своей жизни он придёт к исламу.

Саляват

Первое из этих хороших действий – это *Саляват* (восхваление) Пророка (сас):

«Аляхумма салли аля Мухаммадин уа аля али Мухаммадин уа салим».

Это приносит наше уважение и любовь нашему Пророку (сас).

Это означает:

«О, мой Господь! Даруй Пророку Мухаммаду (сас) Твою Милость и Твою Хвалу и Твою Почесть: в этой жизни и в Вечности».

Это уважение, даже произнесённое лишь один раз в жизни, вернётся к человеку в последний момент его жизни и спасёт его. Это Милость Всевышнего.

Делать добро и помогать нуждающимся

Во-вторых, в исламе нам велено делать добрые дела в течение нашей жизни (*Маруф*). Нам не позволительно делать что-то плохое или думать плохо о ком-либо. Мы должны всем приносить только добро. Наша вера отгораживает нас от плохого и приближает нас к хорошему. Даже после нашей смерти нам велено делать добро!

«*Уасиййя*» - это обязательное наследство, которое мы должны оставить на благо общины. Одна треть нашего состояния должна быть оставлена на благо нуждающихся, а остальные две трети могут быть отданы нашим наследникам. Это может быть использовано для построения школ, например, или больниц или кормить бедных. Это нам предписано.

И, тем не менее, какой бы полезной ни была *Уасиййя*, Всевышнему ещё более приятно, если вы даёте в течение жизни. Лучше дать один доллар из собственных рук в течение жизни, чем оставить семь долларов в своём завещании после смерти.

Этот поступок – делание добра в течение жизни и давать нуждающимся не оставят человека в конце его жизни, а вернутся к нему для того, чтобы спасти его. Это признак того, что вы верите в Последний День, в Суд и Воскресение.

Прощение

«Если кто-то причинил тебе вред, прости его!»

Это – третий поступок, который вернётся к человеку для того, чтобы спасти его в последний момент его жизни. Акт прощения не может быть потерян для человека; это является характеристикой пророков.

Если человек обладает качеством прощать людей, Всевышний простит ему крупные грехи. Он не позволит Ангелам писать против него какой-либо грех! Людей, умеющих прощать, очень, очень мало: даже меньше, чем один на миллион! Такова реальность веры, т.к. верующий верит в следующее: «Если я прощаю, то и мой Господь простит мне».

Если человек прощает, верующий или нет, то и его Господь прощает. Таково качество пророков, и это вернётся к человеку в последний момент его жизни. Он не умрёт неверующим. Даже среди верующих это качество очень редкое!»

О сексуальных отношениях

Мауляна Шейх Назим говорил о предохраняющих средствах. Он рассказал арабскую поговорку:

«Желудок – это обитель болезней, а диета – первое исцеление».

Также есть ещё одно высказывание, что из каждых 40-ка порций еды во рту появляется одна капля крови, а из 40-ка капель крови появляется одна капля семени. Он сказал, что когда кто-то теряет немного крови, то вы увидите, как этот человек тут же впадает в панику и спешит остановить кровь, но когда они теряют семенную жидкость, они не задумываются. Ходят туда, сюда, и когда достигают тридцатилетия, они вот такие (он опускает голову и плечи).

Затем он рассказал историю Лукмана: «Однажды его жена сказала их сыну: «Скажи своему отцу, что тебе бы хотелось иметь маленького братика, с которым бы ты играл».

По уговорам своей матери мальчик поговорил с отцом, но Лукман ответил: «Пойди скажи своей маме, что я до сих пор ещё не восстановил силы, затраченные в первый раз».

Для того, чтобы сохранять умственные и физические силы на Пути суфизма, Муриды должны стараться соблюдать следующие правила: Когда двое только что поженились, они могут наслаждаться как пожелают, без ограничения. Через шесть месяцев достаточно иметь соитие через день и не совокупляться повторно, не приняв сначала душ; и если страсть всё не покидает вас, то вы можете снова наслаждаться. Принятие душа очень важно, т.к. повторное соитие очень быстро старит людей.

Если человеку за тридцать, он должен контролировать свои силы; как долго ему нужно для того, чтобы восстановиться? И в соответствии с этим он должен ограничивать себя: один раз, дважды, трижды в неделю или чуть больше или меньше этого.

Для каждого это индивидуально. Если человек будет соблюдать эти простые правила, то он будет здоровым и сильным.

Просыпайтесь ночью

Однажды Пра-Шейх рассказал мне историю об одном цветке в Индии, который растёт лишь в самых малодоступных местах и более того, его окружают змеи.

У этого цветка – такой всепоглощающе прекрасный аромат, что того, кто пользуется этим ароматом, - все любят.

Я сказал своему Пра-Шейху: «О, мой Мастер, позволь мне отправиться на поиски этого цветка».

Он ответил мне: «О, Назим Эфенди, тебе не нужно никуда ходить, т.к. если ты соблюдаешь ночное бдение наедине с Господом после полуночи, пусть даже и на короткий период, Всевышний украсит тебя красотами и привлекательностью в семьдесят раз сильнее, чем притяжение этого аромата. Даже если ты будешь просыпаться в последние часы ночи, когда все ещё спят и даже если ты не молишься, это чудо произойдёт, и ты станешь притягательным, как и этот аромат».

Каждому, кто просыпается в этот час, будет несомненно дарована благодать от Всевышнего, т.к. именно в эти часы Господь ожидает покаяния Своих слуг.

Поэтому, я советую вам иногда просыпаться в последнюю треть ночи: пусть даже и на пять минут. Но вы должны находиться в состоянии ритуальной чистоты.

Затем вы должны обратиться к Господу: «О, мой Господь, приди ко мне, т.к. я сам не могу прийти к Тебе».

Этой молитвы достаточно для вашей защиты в этот день, и это помогает вам стать другом Всевышнего.

Ночная молитва

Красота приходит к человеку согласно его поклонению.

Всевышний облачает человека в одеяния, особенно того, кто выполняет ночные молитвы. Когда человек облачён в Божественный Свет, на нём проявляется такое совершенство, что все сердца устремляются к нему. Просите этого Божественного Света.

Нужно всего лишь проснуться, совершить Вуду (малое омовение), войти в Божественное Присутствие и помолиться. Лица тех, кто молится ночью, сияют в дневное время.

Молитва Фаджр

Однажды наш Пра-Шейх говорил, что самое наилучшее поклонение – это молитва *Фаджр* (предрассветная молитва). Каждой группе людей, выполняющей молитву Фаджр, Всевышний назначает одного ангела и каждый, кто приходит на эту молитву, получает такую же награду, как если бы он молился вместе с Пророком (сас).

Он говорил: «О, мои слуги, вы должны знать, что молитва уберегает вас от всего плохого и ото всякого зла. Каждый, кто выполняет *Фаджр*, будет в безопасности».

Таффакур

В исламе предписано думать перед каждым поступком. Тот, кто не думает, подобен охотнику без цели: он всегда попадает мимо цели.

Пророк (сас) побуждал людей думать, и он ставил обдумывание на высокое место. Об этом сказано в Хадисе:

«Один час размышлений – лучше, чем 70 лет поклонения».

Таффакур означает думать о нашем долге и обязанностях. Для того, чтобы различать хорошие и плохие поступки, мы должны думать.

Наш Пра-Шейх говорил: «у непродуманных поступков нет ценности и пользы».

Тот, кто всегда поступает не подумав, никогда не достигает этой реальной жизни. Это важная обязанность. Мы пообещали нашему Господу в день душ, что мы будем пытаться. Такова наша цель во всех делах и поклонении.

Всевышний не нуждается в поклонении. Он предписал его нам для того, чтобы помочь нам. Тот, кто достиг этой реальной жизни, выполнил свою обязанность. Мы должны обдумывать каждое своё действие: именно так можно достичь реальной жизни.

Сила восхваления

Излечение депрессии

Одно лишь восхваление Господа может убрать темноту из вашего сердца. Оно облачит вас в одеяния света в вашем сердце.

Если вы не хотите совершать восхваление дома, то поезжайте на природу или в пустыню или в джунгли: в тихие места.

Восхваляйте Его (неустанно), и вы увидите, что депрессия очень быстро покинет вас.

Она убежит от вас и будет просить о помощи спастись от вас! Вот такое излечение от депрессии.

Вы можете быть христианином, иудеем или мусульманином; вы можете восхвалять Его любыми Священными Словами из Священных Книг. Вы быстро получите исцеление и будете наслаждаться тем, что вы живы. Грусть исчезнет. Ничто не будет вас тревожить. Вас будет оберегать свет восхваления.

О, люди, не теряйте своё драгоценное время на бесполезные поступки. Старайтесь иметь то, что будет даровать вам почесть, хвалу, удовлетворённость и довольство здесь и в Вечности. Если пожелаете, конечно же. Если вам всё равно, то на вас снизойдёт проклятье, и вы пострадаете.

Охраняйте своё сердце

Охраняйте своё сердце, восхваляя. Если вы не уделяете этому внимание, то к вам устремится множество дьяволов, которые помешают вам. Каждый из них говорит по-своему и метит свои стрелы в ваше сердце. Они всячески будут досаждают вам и уйдут лишь тогда, когда вы будете восхвалять. Не забывайте это!

Если бы кто-то услышал прекрасные звуки ангелов, восхваляющих Господа на Семи Небесах, он упал бы замертво. Настолько это красиво. Да позволит нам Всевышний услышать.

Когда придёт *Мехди* (ас), наши уши очистятся. А пока у нас слишком много грязи, которые блокируют наши уши от слушания звуков ангелов, восхваляющих Господа Небес. Старайтесь очищать их с раннего утра до поздней ночи. Но вместо этого люди кладут в свои уши всё больше и больше грязи, слушая современную музыку, из-за которой они не могут слышать.

Во время рассвета некоторые имеют возможность в Ночь Могущества слышать лишь один миг Божественного Звука.

Всем рекомендуется выполнять поклонение до утренней молитвы *Фаджер*: «Субханаллахи уа би хамдихи, субханаллахи ль-Азым астагфирулла».

Когда вы начинаете искренне выполнять это восхваление, вы не захотите останавливаться. Произносите эти слова 100 раз между молитвами *Сунна* и *Фард* рано утром. Это будет оказывать вам поддержку. Ваша душа будет полна счастья и света. Если кто-то хочет, чтобы ему/ей открылись двери Рая, это человек должен говорить: «*Альхамдулилла*».

Если человек хочет, чтобы двери Ада закрылись для него, он должен говорить: «Астагфирулла».

Щедрость, благотворительность

На пути к Всевышнему вы должны учиться быть щедрым. Старайтесь, чтобы ваша рука была сверху: дающей, а не просящей. Давайте ради Него.

Сколько бы вы ни давали, это не уменьшит вашего состояния, а наоборот увеличит. Это защитит вас от несчастных случаев; ваша семья и имущество будут защищены от видимого и невидимого вреда. Поставьте коробочку для *Садаки* возле двери и каждый раз, когда вы входите или выходите, кладите что-то в неё.

Чистота сердец

Однажды Пророк Мухаммад (сас) сидел со своими сподвижниками и вдруг он завидел идущего издалека человека, приближающегося к ним:

«О, мои сподвижники, если вы хотите быть среди обитателей Раая, посмотрите на этого человека, приближающегося к нам». Человек подошёл и занял место среди остальных людей собрания. На следующий день и на другой день после этого Пророк (сас) принёс своим сподвижникам хорошие вести о вечной радости этого человека (однако, не говоря ничего самому этому человеку).

Очень часто я слышал, как люди претендовали на обладание чистым сердцем. Особенно те, кто отрицает какую-либо религию и мистические практики. Мы не претендуем, но мы верим, что наш Путь – это путь очищения и что наши усилия приведут нас к нужному направлению. Каждый, кто считает себя чистосердечным человеком, должен иметь это в виду и пересмотреть своё заявление в этом свете.

Этот рассказ дошёл до нашего времени через Абдулла, сына Умара, второго Халифа в исламе. Когда Абдулла услышал, как Пророк (сас) похвалил этого человека три раза, он решил последовать за ним в его дом и снискать его благословений и знаний о том, что именно привело его к достижению такой высокой стоянки совершенства в этой жизни.

Когда Абдалла пришёл в дом этого человека, он постучал в дверь и ему открыли. Человек спросил его: «Могу я узнать цель твоего визита?» Затем Ибн Умар упомянул того человека, о котором говорил Пророк (сас) три дня подряд. Человек сказал: «Я знаю». Абдулла ибн Умар продолжил: «О, брат мой, я тоже хотел бы быть одним из этих удачливых людей и получить место в Рааю, ещё будучи в этом мире. Что ты сделал такого, чтобы заслужить такое отличие в Божественном Присутствии? Какого рода аскетические ограничения ты претерпевал? Какого рода дополнительные практики поклонения ты выполнял?»

«О, Абдалла, я не выполняю поклонений больше, чем кто-либо другой. То, что мне даровано, не является результатом ни моего аскетизма, ни моего особенного поклонения. Однако, есть 3 качества, которые я возвращал и которые я очень ценю подобно тому, как кто-то ценит и лелеет драгоценности, которые хранятся у него.

Во-первых, каждую ночь перед тем, как заснуть, я говорю своему Господу:

«О, мой Господь, если кто-то из Твоих слуг причинил мне сегодня неприятности и вред, либо своей рукой либо языком, я полностью прощаю его и

никогда больше не пожалуюсь на него ни Тебе ни кому-либо другому; ни сейчас ни в День Суда. Ты являешься моим свидетелем, что я простил их всех: сейчас и навсегда, здесь и в Вечности».

Я хотел бы спросить у всех, кто претендует на чистое сердце: «Можете ли вы прощать подобным образом? Или вы бежите в суд из-за трёх копеек и отвечая шквалом слов в ответ на одно слово? Когда вас ударят, вы подставляете другую щеку или наносите десять ударов в ответ? Держите ли вы в себе обиду долгое время? Если вы реагируете подобным образом на любого рода провокацию, то знайте, что вы взращиваете, таким образом, грязь и скверну, а не чистоту. Не держите обиды, т.к. её плодами является ненависть и вражда. Где же ваша чистота?»

И тогда Абдулла ибн Умар сказал: «Хмммм... такое качество нелегко перенять. Назови мне второе качество. Возможно, его будет легче выработать».

Человек сказал: «Послушай, если бы мне дали весь мир и все его сокровища, и если бы люди оказывали мне почтение, говоря мне: «Мы сделаем тебя своим королём и дадим в твоё распоряжение огромные богатства и сокровища. Пожалуйста, займи своё место на царственном Троне и прикажи нам делать, то что пожелаешь; твоё желание – для нас приказ», я меня бы это не осчастливило и не удовлетворило.

А что является признаком того, что я действительно так ощущаю?

Это – третий признак, который подтверждает второй и является доказательством того, что мне дела нет до богатства и власти. Если бы те же самые люди пришли ко мне на следующий день, оскорбляли бы меня и спихнули бы меня с Трона, говоря: «Убирайся! Мы не принимаем такого глупого короля, который даже не радуется тому, что он – Король и не радуется тому. Что имеет власть над всем, а также не радуется богатству и сокровищам».

Я бы нисколько не опечалился, а наоборот: это принесло бы мне облегчение».

Легко ли приобрести эти качества, чтобы у каждого было чистое сердце?

Если бы нам подарили обычный дом (забудьте о дворце), мы были бы счастливы и если бы они пришли и забрали его у нас на следующий день, мы конечно бы сожалели. А как насчёт всего мира в нашем распоряжении?

Такого рода отказ, отречение является признаком того, что вы достигли наивысшей точки своей веры.

Господь провозгласил, что этот мир представляет для Него даже меньшую ценность, чем крыло комара.

Этот человек постиг эти слова, извлёк мудрость и поместил её в своё сердце и прекратил возжелать этот мир.

Истинный верующий скажет: «О, мой Господь, насколько материальный мир имеет вес в Твоих глазах, пусть настолько же будет он ценен и для меня».

Оберегайте свой взор

У Сатаны есть стрелы. Пророк (сас) говорил: «Это – ядовитые стрелы».

Если, например, человек смотрит на запретное, его пронизывают стрелы Сатаны. Человеку, который не может воздержаться от смотрения на *Харам*, не может быть дарован Божественный Свет для того, чтобы лицезреть Божественную Вселенную.

Ваши глаза должны быть лишь для Всевышнего, иначе Он не позволит вашему сердцу смотреть на невидимые миры. Если вы не можете удерживать свои глаза от *Харама*, вы будете оставаться слепыми в этом мире и в следующем. Вы не сможете достичь стоянки тех, кто изучил Небесное смотрение.

У Аулия есть глаза в сердце.

Всевышний сказал, что для каждого мусульманина очень важно при этой жизни черпать Божественный Свет для того, чтобы смотреть на Небеса.

А это невозможно для того, у кого в сердце есть любовь к этой жизни. Это относится не только к тем мужчинам, которые смотрят на женщин, но к каждому, кто смотрит на эту жизнь.

Кого устроит фотография вместо оригинала?

Эта жизнь – как фотография. А оригинал – в Ахират, Вечности.

Только она представляет собой ценность, а не этот грязный мир!

Тот, кто верит, всегда предпочитает Вечную жизнь этой *Дунии*. *Мумин* (истинный верующий) тщательно отслеживает свои поступки, т.к. он знает, что тому, кто смотрит на эту «фотографию» - на этот мир, будет запрещено смотреть на «оригинал».

Концентрация

«Что мы можем сделать для концентрации? Существуют ли какие-то техники, которые вы могли бы порекомендовать нам для того, чтобы не забывать, что мы находимся в Океанах Милости?» - спросил один человек.

Поскольку мы – начинающие, мы должны сердцем произносить 1500 раз «Аллах, Аллах, Аллах...» каждые 24 часа.

Раз в день вы должны слушать Зикр своего сердца.

Когда вы слушаете, вы можете слышать, как ваше сердце говорит: «Аллах, Аллах, Аллах...».

«Этот Зикр должен быть отдельно от *Вирда* (ежедневного Зикра)?»

Это тоже *Вирд*. Это – важный *Вирд*, даже важнее, чем Зикр языка. Это даёт концентрацию всему телу.

Тахаджуд и Витр

«В какое время суток лучше всего выполнять этот *Вирд*?»

После полуночи, во время молитвы *Тахаджуд*. Сначала выполните два Ракаата, затем садитесь и слушайте Зикр своего сердца 1500 раз.

В молитве Тахаджуд минимум: 2 Раката, максимум: 8.

Молитву Витр мы выполняем после Иша. Может быть, мы не сможем пробудиться до окончания времени молитвы Витр, поэтому рекомендуется выполнять Витр сразу после молитвы Иша. Так лучше. После молитвы Витр можно выполнить Тахаджуд. Это разрешается.

Когда вы слушаете Зикр своего сердца, как я вам рекомендовал, ваша концентрация будет возрастать с этого момента до того, что этот Зикр, поминовение вашего Господа, будет с вами 24 часа в день! И это только начало! Я даю вам разрешение, как разрешил мне Пра-Шейх.

«Спасибо».

Разрешение; это означает: брать это «электричество» из центра, который они нам открывают. Когда мой Пра-Шейх давал мне разрешение, он открывал – из своего сердца моему, эту силу.

«Возможно, это слишком объёмный вопрос для начинающего, но я всё равно его задам».

Какой вопрос?

Установить связь с Шейхом

«Когда я впервые встретился с Вами в Лондоне, мне сказали, что Вы можете появляться в тех местах, что и я и экспериментировать с этим. Я пробовал различные методы, но пока безуспешно. Вы не могли бы мне сказать, как это нужно выполнять?»

Вы можете это выполнять. Вы можете выполнять это своим сердцем. Когда вам что-нибудь нужно, ваше сердце может установить со мной связь. В любое время!

«Есть ли какие-нибудь специальные слова или техники для этого?»

Вы можете звать меня вот так:

«О, мой Шейх! О, мой Пра-Шейх! Придите ко мне, у меня трудности. Я нуждаюсь в вашей помощи!»

Ваш Пра-Шейх – Абдулла Дагестанский (да будет доволен им Всевышний). Если вы позовёте его, этого достаточно.

Молитва *Vitr*

Наш Пра-Шейх говорил, что Саййидина Умар (да будет доволен им Всевышний) всегда выполнял молитву *Vitr* в конце ночи, но Абу Бакр (да будет доволен им Всевышний) выполнял эту молитву перед сном.

Абу Бакр (да будет доволен им Всевышний) сказал: «Я выполняю молитву *Vitr* перед сном, т.к. если я умру до того, как проснуться, я не хотел бы предстать перед своим Господом без молитвы *Vitr*. Поэтому, я спешу выполнить *Vitr* до сна».

Но Саййидина Умар (да будет доволен им Всевышний) откладывал выполнение молитвы *Vitr* до конца ночи, и он сказал: «Как говорил наш Пророк (сас): «Поступки вознаграждаются согласно намерениям». Поэтому я намереваюсь выполнять *Vitr* в конце ночи. Если я умру до того, как выполню *Vitr*, но у меня было намерение выполнить его, то всё в порядке».

Не откладывайте поклонение

Важный момент – в том, что по мнению нашего Пророка (сас), Абу Бакра (да будет доволен им Всевышний) и всех Шейхов в Накшбандии, нужно не откладывать никакое поклонение на потом.

Всё должно происходить вовремя.

Нельзя передвигать на другое время, т.к. каждый момент времени – заполнен. Невозможно найти пустой отрезок времени. Поэтому глупо говорить: «Я сделаю это завтра». Это глупость и сумасшествие, т.к. завтрашний день тоже не пуст. Он наполнен разными делами, которые вы должны выполнить. Если вы не можете нести сегодняшний груз, как же вы сможете нести ещё и завтрашний груз в придачу: две ноши сразу!

Поэтому, в нашем Тарикате дела не откладывают на потом. Всё должно быть выполнено в своё назначенное время.

Всевышний говорил, что «для молитвы есть своё особое время выполнения и порядок».

Это для нас знак того, что для каждого действия – своё время, и мы должны выполнять его вовремя, без задержки. Таким образом, откладывание дела на потом не принимается нашим Пророком (сас), Абу Бакром ас-Сиддик (да будет доволен им Всевышний) и всеми Накшбандийскими Пра-Шейхами!

Желание откладывать наши поступки исходит от нашего *Нафса*. Наш Нафс очень ленив. Ему не нравится движение. Поэтому, он желает всё откладывать на потом. Нашему *Нафсу* очень легко сказать: «Я сделаю это завтра». Оно всегда избегает серьёзных поступков. *Нафсу* нравится лишь забавляться.

На эту тему есть один очень важный Хадис. Он касается всех людей, а не только мусульман.

«*Халакаль му сафафу*» - «Канительщики – саморазрушающие».

В этом Хадисе подчёркивается, что Мухаммад (сас) был послан всем народам. В этом заложена глубокая мудрость. Тот, кто откладывает свои поступки, разрушает себя, т.к. сегодняшняя работа – лучше, чем завтрашняя.

Быть в Раю

«Всевышнему нравятся улыбающиеся люди», - говорил наш Пра-Шейх. «Высшая степень для человека – улыбаться каждому событию. Это является одним из признаков *Имана* (веры), которые можно заметить у тех, кто восседает на троне *Аулия*. Это означает, что человек доволен Волей Всевышнего и не спорит и не перечит Ему».

Лишь немногие могут достичь такого уровня; среди миллионов этого могут достичь лишь один или два человека. Такие люди встречаются редко, подобно рубинам среди камней.

Наш Пра-Шейх наставляет нас понемногу, направляя нас к этой цели. Это нелегко. До вершины Эвереста не добраться за один шаг!

Те, кто достигает успеха, являются королями в следующей жизни и им даются личные стоянки в Раю. Никто не знает, что в них. Если бы кто-то хоть немного знал, то улыбался бы каждому событию, всему «неправильному» в этом мире! Человек был бы доволен всеми. А если человек доволен всеми и вся, то он уже сейчас в Раю!

Это нелегко, но мы должны пытаться. Мы должны знать, что ни одно удовольствие и ни одна невзгода в этой жизни недолговечны, но им когда-нибудь настанет конец, и это

пройдёт. Поэтому не нужно концентрироваться на невзгодах и держать их в голове. Когда эта неприятность наступает, будьте терпеливы, и в результате к вам придёт довольство.

Это трудно, но важно – быть довольным Всевышним, когда к нам приходят невзгоды и всё происходит не так, как нам нравится.

Получение знаний и Божественной Мудрости

Если человек стремится получать глубокие знания и Божественную Мудрость (*Хикма*), он должен выполнять три вещи:

- Во-первых, он не должен никуда идти, не совершив *Вуду* (малое омовение) и не должен прикасаться ни к какой книге, не имея *Вуду*
- Во-вторых, он должен пользоваться зубочисткой *Мисвак*
- И в-третьих, он должен всегда выполнять молитву последней трети ночи: *Тахаджуд*.

Остерегайтесь гнева

Ислам пришёл для того, чтобы привить людям хорошие качества. Он борется против нехороших качеств характера,

а самая наихудшая черта нашего характера: гнев!

Каждый, кто злится, обладает нехорошим нравом! Тот, кто не может остановить свой гнев, не может сохранять веру (*Иман*) и хорошие дела.

Гнев разрушает всё хорошее; ничто не остаётся в то время, когда присутствует гнев. Поэтому, наш Пророк (сас) повелел своему народу остерегаться гнева и сказал:

«Самый сильный борец – это тот, кто может остановить свой гнев!»

Тот, кого одолевает гнев, является бесполезным человеком и не может быть слугой Всевышнего.

Это из-за того, что когда он злится, он всё отдаёт в лапы гнева. Это означает, что его *Нафс (эго)* приказывает ему. Он находится под командованием своего *эго* и не может слушаться своего Господа. Мы постоянно должны практиковать избавление от гнева.

Однажды мы сидели с нашим Пра-Шейхом и его слугой, который был пожилым человеком. Когда мы сидели, прилетела муха и укусила этого слугу. Он тут же рассердился и убил муху. Наш Пра-Шейх посмотрел на него и сказал мне: «Скажите ему, Назим Эфенди, что он должен встать и возобновить своё *Вуду* (состояние малого омовения). Его *Вуду* нарушилось; оно ушло вместе с гневом».

Убить даже блоху в состоянии гнева – это преступление, грех! Гнев – это наихудшая черта. Все государства борются с гневом, а также все люди. Гнев возрастает: он подобен океану для всех нехороших качеств. Если вы сможете высушить этот океан, то в нём уже не смогут жить нехорошие качества; им настанет конец. Это очень, очень хорошая манера. Вы должны практиковать это, т.к. это является предписанием Всевышнего, Его Пророка (сас) и всех *Аулия*.

Наш Пра-Шейх – великий врачеватель болезней *эго*. Вот его рецепт для нас, когда мы злимся: «Если вы гневаетесь, пойдите и выполните *Вуду* (малое омовение).

Это из-за того, что гнев – это огонь, а огонь уходит вместе с водой. Поэтому, выполните Вуду.

Гневаться разрешается лишь на наше эго. Если вам нужно рассердиться, сердитесь на свой Нафс, который отдаляет вас от Господа!

Я расскажу вам историю от нашего Пра-Шейха на эту тему:

«*Маджзуб* – это безумец, но не в обычном смысле слова. Это тот, кто без ума от Господа. Его уровень – выше уровня других людей, и он находится совсем на другом уровне. (В свою очередь, *Маджнун* – это сумасшедший в прямом смысле этого слова; он находится на более низком уровне, чем окружающие). Так вот, в одном городе жил один *Маджзуб*.

Однажды он шёл по улице и повстречал группу играющих детей. Сейчас дети могут сразу заметить человека с необычными способностями. Им нравится преследовать такого человека и создавать ему разные неприятности. Так получилось, что один мальчуган кинул камень в этого *Маджзуба*, который ударил его по голове.

«Как только камень ударил его по голове, *Маджзуб* тут же начал шлёпать себя и приговаривать: «Возвращайся к себе на родину! Возвращайся домой!». Испуганные дети наблюдали, как *Маджзуб* продолжал идти по улице в таком состоянии, ударяя себя и приговаривая снова и снова: «Возвращайся к себе на родину! Возвращайся домой!».

В чём смысл этой истории? Наш Пра-Шейх говорил, что *Маджзуб* преподавал урок нашему эго. Когда он говорил: «Возвращайся к себе на родину! Возвращайся домой!», он имел в виду следующее: «О, моё эго! Если бы у тебя было всё в порядке, эти дети не стали бы бросать в тебя камни. Ты должен вернуться в свой дом, вернуться к обещанию, которое ты дал своему Господу.

В День Обещаний до того, как ты пришёл в этот мир, твой Господь спросил:

«Я ли твой Господь? И ты ответил: «Да, Ты – мой Господь!» Как только ты возвращаешься к этому обещанию, ничто не сможет тебя потревожить. Когда тот мальчик кинул в тебя камень, то, о, моё эго, это было для того, чтобы обратить внимание на то, что нужно быть внимательным к твоему обещанию, данному Господу. Поэтому ты должен вернуться на свою родину, вернуться к Господу».

Значение этой истории – в том, что у вас нет права гневаться на другого человека. Вы должны повернуть свой гнев на своё собственное эго! Вы должны размышлять следующим образом: «Если я в порядке, то и всё будет в порядке. Если я не в порядке, то и люди будут относиться ко мне по-другому».

Поэтому, мы будем гневаться и бороться лишь со своим эго.

Два вида гнева

Гнев бывает двух видов.

Первый вид – это гнев обычных людей. Обычные люди гневаются от имени своего эго, а не от имени Всевышнего.

Вы можете спросить: «Как? Если человек видит что-то нехорошее, разве он не должен рассердиться?»

Да, я согласен с вами. Но, во-первых, я скажу вам: «Почему вы не сердитесь на самого себя, на свой *Нафс*? Если вы видите что что-то не так и начинаете сердиться, вы должны сначала посмотреть на самого себя, на своё эго! Сердитесь на него! Наказывайте

его за непослушание и оплошности! За плохие слова, за то, что смотрите на *Харам* – почему не наказываете себя? Легко обвинять другого – слишком легко. Легко убивать других вместо своего *эго*!

Как только вы начинаете гневаться, совершите вновь *Вуду* и скажите 3 раза *Шахаду* (провозглашение веры) и 70 раз «*Астагфирулла*». Это будет вашим наказанием!

Второй вид гнева – ради Всевышнего. Но это лишь для тех, кто полностью умертвил своё *эго*.

«Не думаю, что нам уже нужно об этом беспокоиться», - сказал один из учеников.

Да, мы слишком далеки от этого!

Другой брат спросил: «Как поступать с непослушными детьми? Иногда они выводят нас из себя».

Вы можете сделать *Тарбийю*, что означает: прививать им хорошие манеры поведения. А также *Таклиб*: чтобы они побаивались того, что вы им скажете. Это как актёрство: вы делаете строгий голос, но внутри вы не приходите в гнев. Вы также можете шлёпнуть их, но не со злостью. Гнев запрещается!

Контролируйте свой гнев

Те из нас, чьи физические тела достигли преклонного возраста; под этим я подразумеваю возраст пятидесяти и старше, мы должны принимать тот факт, что, несмотря на то, как бы хорошо мы ни следили за собой, наши физические силы убывают: шаг за шагом мы приближаемся к смерти.

Но что касается нашего духовного состояния, то здесь нет никакого лимита, нет возраста увядания. Духовные силы могут продолжать расти с большой силой на протяжении нашей жизни, но мы должны иметь подходящие условия для этого продолжительного роста и искоренять те качества, которые угрожают ценному растению.

Одно из самых вредных сорняков, самых неблагоприятных для нашего духовного роста – это гнев, порождённый тщеславием нашего *эго*. Когда гнев закипает и начинает бушевать, он поглощает Свет веры, превращая его в огонь. Свет Веры – это чистый свет Господа, но когда он превращается в огонь, он больше не сияет, а только обжигает.

Узрите свой лик в зеркале

Как только вы начнёте ощущать, что вами одолевает гнев, вы тут же должны подбежать к зеркалу и посмотреть на своё лицо. Этого уродливого зрелища будет достаточно для того, чтобы успокоить ваш гнев: кому же понравится выглядеть дьяволом? Когда человек в гневе, у него сатанинские поступки: разрушительны и саморазрушительны.

Наш Пра-Шейх указывал на необходимость избавления от гнева, т.к. когда гнев *эго* овладевает человеком, он может легко отрицать даже владычество Господа и сопротивляться Всепокрывающему Покровителю, а это очень опасно. Гнев также создаёт хаос и опустошение в наших физических телах, создавая болезни и преждевременную старость, особенно когда гнев на самом пике и сохраняется на долгое время.

Гнев – это часть нашего состояния

Лишь немногие могут подавлять гнев, когда он находит на них. Поэтому лишь немногие продвигаются в духовном плане.

Причина, по которой так трудно побороть гнев – проста: т.к. он является неотделимым свойством нашего физического и нашего духовного состояния. Гнев относится к элементу огня нашей конституции, нашего характера, в котором должны быть гармоничны огонь, вода, земля и воздух. Лишь те, кого с раннего возраста воспитывали гармоничные просветлённые родители и учителя, умеют хранить эти элементы в гармонии. Что касается обычных людей, один из этих элементов может преобладать в той или иной ситуации в зависимости от внешних обстоятельств и внутренних склонностей, нарушающих баланс.

Огонь вспыхивает перед лицом раздражения, задириства и агрессии или пытается подавить волю (ребёнка). Из-за того, что эти проявления обычны в нашем раннем возрасте, мы все способны на гнев с самого раннего возраста.

Специальный Зикр

Наш Пра-Шейх также советовал нам выполнять специальный Зикр ночью для того, чтобы мы могли бороться со своим гневом. Когда вы просыпаетесь в последнюю треть ночи для выполнения дополнительных молитв, то после совершения омовения, начните с того, что повернув своё лицо к Дому Бога (*Кибле* – прим. переводчика) и попросите Всевышнего помочь вам в ваших стараниях подавлять гнев. Затем повторяйте 100 раз «Йа Халим», что означает: «О, Снисходительный и смягчающий гнев»!

Это Имя *аль-Халим* – Божественное Свойство Бога, которым Он желает благородно наградить нас, если мы стремимся получить это.

Первый шаг – просить Бога таким образом помочь нам стать сдержанными, затем мы должны размышлять над этим Божественным Свойством для того, чтобы впитать его с себя. Мы буквально привлекаем это свойство к себе.

Не показывать гнев

Далее мы должны применять практику в своей повседневной жизни, которая расширит наши цели. Эта практика состоит в том, чтобы не показывать гнев, даже в тот момент, когда мы закипаем внутри. Не выплёскивайте этот гнев на окружающих вас в этот момент людей и не отравляйте атмосферу подобно огнедышащему дракону. Сдерживайте его, но не как кусок непереваренной пищи. Нет. Вы должны переварить его.

Определённое количество гнев – это неотъемлемая часть каждого человека. Если у нас не будет небольшой части этого огня, мы умрём. Поэтому, для нас является возможным переварить определённое количество гнева, не страдая от побочных эффектов.

Конечно, если мы хотим оставаться без изменений длительное время и глотать такое же количество гнева, мы превысим дозу; но не в этом дело, т.к. со временем наш приток гнева уменьшается по мере того, как мы учимся, и нам даруется возможность не реагировать со злостью на всякого рода раздражения.

Так, подобно ребёнку, который сначала пьёт огромное количество молока, затем переходит к твёрдой пище, значительно уменьшая потребление молока, так и мы можем глотать и переваривать гнев в полном знании о том, что вскоре нам дадут другие виды питания.

Сорок дней

Если вы можете удержаться от проявления гнева в течение сорока дней, у вас будет большой прогресс, и вы перешагнёте на другой этап. Когда он овладеет вами, вы должны не поддаваться ему, и если он захочет выйти из вас наружу, вы должны проглотить его.

Если вы сможете успешно избегать этого в течение сорока дней, то гнев будет овладевать вами всё реже: раз в сорок дней. Если вы сможете продержаться так первые сорок дней и потом, во время следующих сорока приступов гнева (40 периодов по 40 дней – чуть больше 4-х лет), Сатана провозгласит своим помощникам:

«Перестаньте нападать на этого человека; вы лишь теряете своё время и энергию. Он несокрушим: одна тысяча нападений на него также тщетны. Как и одно нападение. Оставьте его в покое; мы его потеряли».

Помощники Сатаны – это самолюбивое *эго*, тщетные желания и мирское: это четыре главных врага и тот, кто учится контролировать свой гнев, будет победителем этих основных воздействий.

Терпение

Каждый раз, когда вы чувствуете приступ гнева, вы должны знать, что вас испытывают. Эти испытания посылаются в вашу сторону из духовного мира для того, чтобы удостовериться в вашей надёжности. Нежелательные события посылаются из этой сферы для того, чтобы у вас был шанс быть терпеливым и, таким образом, продвигаться к вашей цели. Если бы в гнев не было никакой пользы, он бы не существовал. Польза – в том, чтобы быть терпеливым с гневом. Не пройдя это испытание, не может быть прогресса.

Терпеливость – ключ к Божественным Стоянкам, и этот ключ выковывается с помощью вынесения отвратительных событий путём терпения и контроля своего гнева. Поэтому, гнев – это палка о двух концах: если вы можете крепко ухватить за её конец, то будут сниматься вуали, которые ослепляют глаза вашего сердца, но если она в руках ваших недругов, ваша вера – в опасности.

Сохраняйте твёрдую веру в то, что всё происходящее – от Всевышнего

Наш Пра-Шейх описывал истинную веру – какой она должна быть. Мы должны верить в то, что всё происходящее, будь то хорошее или плохое – от Всевышнего. Если мы истинное в это верим, то мы достигнем истинной веры.

Недостаточно лишь говорить об этом. Вы должны практиковать это, упражняться в этой цели до тех пор, пока вы не достигнете момента, где вы уже будете ощущать, что

ничто не приходит без Его Воли – будь то хорошее или плохое. Это ведёт нас к истинной вере.

Если человек нанёс вам вред и вы стали его недругом, это означает, что вы не являетесь истинным верующим. Это означает, что вы не верите в то, что его поступок был Волей на то Всевышнего и что всё происходящее – от Господа. Если мы верим в это, то мы должны быть терпеливыми с поступками друг друга. Всевышний испытывает нашу веру, испытывает каждого из нас другими из нас. Поэтому, мы должны видеть, что все поступки – это Воля Господа.

Наш Пророк (сас) говорил, что люди будут поступать с вами согласно вашим поступкам.

Если вы хороший, а кто-то намеревается навредить вам, Всевышний вас обережёт. Вы не должны бояться вреда со стороны людей. Вы должны относиться ко всем с уважением, добром, милосердием, благородством и думать обо всех хорошо.

Поэтому, в исламе нет враждебности.

Это важный момент!

В исламе есть пословица: «Ответить хорошим на хорошее может каждый. А ответить хорошим на плохое могут лишь немногие».

Нам было велено делать добро. Нам не было велено зло.

И мы должны знать, что ничто не происходит в этой Вселенной без Воли на то Всевышнего. Если человек возражает Воле Всевышнего, это означает, что он борется с самим Богом. Когда он говорит: «Аллах, Аллах!», Ангелы говорят: «Лжец, лжец!», и Коран проклинает его!

«Не будьте учителем Всевышнего!» - говорил наш Пра-Шейх. «Всевышний знает лучше, а вы не знаете ничего! Не возражайте ничему; вы – слуги, Его рабы, а Он – Властелин, Полноправный Король Вселенной!»

Божественное знание

Что означает Духовное Знание (*Марифат*)? **«Знание», - говорил наш Пра-Шейх, - «это Божественная сила, данная слугам для того, чтобы с помощью этой силы они могли созерцать Величие Всевышнего».**

В каждом знании, если посмотреть глубже, вы увидите Величие Создателя. В ботанике, в химии, в физике, в астрономии – в каждой науке вы увидите, что это правда. Тот, кто может заглянуть достаточно глубоко, должен признать Величие Создателя.

Поэтому, пра-Шейх говорил, что в знании есть сила, ведущая людей к величию Всевышнего. Чем полезно это знание? Тем, что когда человек узнает всё больше и больше о Величии Всевышнего, он будет видеть себя всё меньше и меньше до тех пор, пока он не примет тот факт, что он – ничто в лике Величия Всевышнего.

Это из-за того, что наихудшая черта *Нафса* – видеть самого себя самым великим. Все человеческие эго говорят: «Я – самый великий!» Но когда ему является Величие Всевышнего, он скажет: «Я – ничто». В этом польза Истинного Знания.

В настоящее время многие упускают этот момент из вида. Они изучают многие вещи, но вместо того, чтобы смотреть через призму своих знаний на Величие

Всевышнего, они смотрят на свои эго и раздувают из себя гигантских личностей! Они ошибаются.

Свет веры

Наш Пра-Шейх говорил о том, чтобы мы хранили свой *Иман* и свет своей веры, т.к. недруги пытаются отнять этот свет.

Вера – это Свет Всевышнего, данный Его слугам.

Поэтому, все должны стараться оградить себя от этих недругов, которые пытаются погасить свет *Имана*. Вы должны поставить стражников у этих трёх дверей вашего тела. Что может быть более ценнее сокровища для охраны, чем *Иман*?

Если Всевышний видит, что Его слуга тщательно охраняет свой ценный дар, то Всевышний смотрит на этого слугу с удовольствием. А когда Всевышний смотрит на Своего слугу с удовольствием, Он посылает Божественные блага, Божественную Милость, Божественное Довольство в сердце этого слуги.

А тому, кто внимательно оберегает эти три двери, будет дарована мудрость всех Священных Книг, т.к. он – благонадёжный человек.

Все Пророки пришли для того, чтобы обучать людей тому, как оберегать эти три двери. А также все Тарикаты, все Пра-Шейхи стараются: упражнениями, тренировкой, *Вирдом*, *Хальватом* для того, чтобы помочь *Муридам* внимательно охранять эти три двери.

Глаза

Первая дверь, входная – очень уязвима для нападения дьяволами, которые пытаются убрать свет *Имана* – это глаза.

Человек может достичь высшей степени *Имана*, как вдруг через запрещённый взгляд (а самое привлекательное – это женщина), его *Иман* уходит. Таким образом, нами очень легко завладеть, и наш *Иман* покидает нас через наши глаза.

Рот

Вторая дверь – это наш рот, наш язык. Дьяволы очень быстро могут поймать нас за наш язык; войти в нас и забрать наш *Иман*. Вы должны быть очень осторожны со своей речью. Вы должны быть как человек на судебном процессе. В суде всё может повернуться одним словом. Мы на самом деле будем на суде в Судный День перед Судьёй из Судей, перед Всевышним.

Уши и другие органы

Третья дверь – уши и другие органы. Вы не должны позволять им быть захваченными дьяволами для их целей. Вы должны хранить свои органы так, чтобы дьяволы и сатана не могли воспользоваться ими как захотят.

Что касается ушей, есть два способа пользоваться ими: слышать и слушать. Вы можете слышать всё, но вы будете слушать, только если вы это захотите и пожелаете.

Всевышний говорил, что когда читают Коран, его нужно слушать. С другой стороны, вы можете слышать блеяние осла, но вы не слушаете. Вы также можете слышать нехорошую речь, но вы не слушаете.

Когда вы слушаете, вы несёте ответственность. Но если вы всего лишь слышите, на вас нет ответственности.

То же самое с глазами. Вы можете видеть всё. Но когда вы смотрите, вы несёте ответственность за то, что смотрите.

Это означает, что каждый верующий, каждый мусульманин должен отслеживать причины для своих поступков и знать последствия. Он должен знать свои цели; неведение, заблудшность запрещено в исламе. Когда вы смотрите на женщину, какова ваша цель? Зачем вы смотрите? Для своего эго!

Всевышний учит каждого верующего. А каждый верующий знает, что для него хорошо, а что плохо. Ваша совесть всегда даёт вам точные знаки, что есть хорошо, а что плохо, но каждый раз, когда ваша совесть указывает вам на хорошее, ваше эго говорит: «Нет!», т.к. оно довольствуется лишь плохим.

Это важный урок. Если вы будете придерживаться этого, Всевышний обещает вам научить вас знаниям Священных Книг. Если вы не можете оберегать эти три двери, то иногда приходят недруги и забирают свет вашего *Имана*.

Если вы попали в ловушку Шайтана

Оберегайте себя от Шайтана, от его ловушек, дабы не попасть в них. Если вы чувствуете, что вы пойманы Шайтаном, быстро примите душ и выполните 2 *Раката* молитвы. Просите у Всевышнего всё больше и больше силы, чтобы те чёрные и узкие, ужасные и нелепые мысли, приходящие в ваше сердце, были убраны у вас. И тогда эта плохая ситуация оставит вас, и вы сможете продолжать на своём пути к Всевышнему.

Помощь

Если вы помогаете людям, Всевышний будет помогать вам. Наиболее приятны Всевышнему те, кто помогает другим. Это честь для всех.

Каждый день мы должны держать намерение помогать другим, а не себе и тогда Всевышний будет помогать нам. А Его помощи достаточно.

Если бы все люди на планете собрались для того, чтобы помочь вам, они бы не смогли сделать то, что может Он. Он дарует довольство, безопасность и удовлетворённость. Это невозможно купить. Это – для искренних слуг.

Вы должны спрашивать силы из Океанов Силы Всевышнего так, чтобы вы могли помогать Его слугам.

Будьте довольны собой

Есть очень важный момент, о котором люди не знают, и который загрязняет нас изнутри – возможно, вы знаете о нём, но не думаете об этом:

«Каждый/ая должен быть доволен собой».

Всевышний сказал: «*Фа амма би нимати раббика фа хадис*». (ад-Духа 11)

Вы должны быть рады тому, что даровал вам Всевышний, и вы должны сказать:

«Я счастлив. О, мой Господь, я благодарю Тебя и восхваляю Тебя за то, что Ты создал меня человеком – самым восхваленным творением».

Говорите ли вы это ежедневно? Кто из вас смотрит в зеркало и говорит:

«*Альхамдулилла*. Никто не был создан таким как я. Всевышний дал мне намного больше, чем кто-либо другой. Я так красив и совершенен во всём: глаза, нос, язык, уши. Есть люди без ушей».

«*Хуваль лязи йусаввирукум филь архам*» (Аль Имран 6).

Всевышний говорил: «...*Он вас творит в утробах ваших матерей*» (Св. Коран 39:6).

Не говорите: «Мне не нравится моя форма». Это *Куфр* (неверие).

Каждый день вы должны смотреть и говорить: «О, мой Господь! Благодарю Тебя!» Если вы скажете это, это первый признак того, что у вас – чистое сердце.

Пусть Всевышний будет вами доволен

Вы должны стараться изо всех сил, чтобы Всевышний был вами доволен.

Это – основной момент, вокруг которого строится всё остальное – во всех религиях, подобно мельнице, вращающейся вокруг своей оси. Если бы не эта ось, эта мельница никогда бы не работала; и если бы не этот момент, то служителю было бы нечего делать. Это основной момент, которого нужно придерживаться, постоянно об этом задумываться и всегда стараться, чтобы Всевышний был доволен вами.

Если я делаю то или это, будет ли мой Господь доволен мной или нет?

Размышление

Пророк (сас) побуждает свой народ к размышлению, т.к. когда вы размышляете, вы можете исправить свои поступки. Без обдумывания вы будете подобны водителю, ведущему автомобиль наугад. Это опасно и ужасно.

Поэтому, вы должны принимать во внимание – что я делаю, выполняя это? Задумайтесь лишь на одну секунду и скажите себе:

«Ты думаешь, такой-то и такой-то, что когда ты делаешь это, и Всевышний смотрит на тебя, Он будет доволен тобой? Обрадуете ли вы Его, делая это? Например, когда вы курите? Или пьёте? Делая то или это. Произнося то или это. Вы думаете, что то, что вы пишете, говорите, делаете, делает вашего Господа довольным вами?»

Если ваша совесть говорит:

«Да, Он будет доволен мной», то делайте это. Не беспокойтесь. А если нет, остерегайтесь Господа. Он может послать вам кого-то, кто схватит вас за ухо.

Не откладывайте на потом выполнение Его предписаний

Когда Всевышний отдаёт повеление, уважаемый человек должен выполнить это как можно скорее. Без промедления. Быстро встаньте и выполняйте это предписание, повеление. Не медлите с выполнением Его предписания.

Его повеления принадлежат людям для их поклонения и служения. Его предписания также касаются того, как мы должны иметь дело друг с другом. Это также ещё один вид поклонения: придерживаться Его повелений. Важный момент – в том, что у каждого есть защищённые права. «Все права защищены»: эту надпись можно увидеть во всех книгах.

Точно так же у каждого есть такие защищённые права от Всевышнего. Это важный момент.

Будьте терпеливы

Самое ценное поклонение Всевышнему – то, которое является наиболее трудным для *Нафса*. Оно наиболее ценно. Поэтому, среди ежедневных пятикратных молитв утренняя молитва *Фаджр* – наиболее ценная. Несмотря на то, что она состоит лишь из 4 *Ракатов*: 2 *Сунна* и 2 *Фард*, но, несмотря на малое количество *Ракатов*, эта молитва очень ценна, потому что для нашего эго (*Нафса*) очень трудно оставить свой отдых и оторваться ото сна и пойти выполнять *Вуду* (омовение), пойти и выполнить молитву в *Джамате*: это слишком трудно.

Во время других молитв вы уже пробудились и активны. Они не так сложны, как молитва *Фаджр*,

и Всевышний вознаграждает Своих слуг согласно их терпению. Тот, кто терпелив, вознаграждается больше остальных.

Испытания

Мы – служители и мы постоянно находимся под Божественной Волей; нас могут испытывать в *Джехан*. Вы знаете *Джехан*? Как там испытывают?

Всевышний может испытывать каждого, как пожелает; а самое главное – Всевышний просит вас быть терпеливыми. Быть терпеливыми в поклонении. Сейчас вы проявляете терпение: вы бодрствуете, выполняете омовение (*Вуду*), присоединяетесь к *Джамаату* и молитесь, выполняете длительное поклонение, и есть некое испытание от Всевышнего: от Его Воли вам посылаются трудные условия, и вы не можете их устранить: ни вы, ни кто-либо другой. Это нечто такое, что принадлежит Воле Всевышнего и для того, чтобы устранить это, вы должны быть терпеливы.

Порой вам посылаются трудности, которые никто не в силах устранить (*Ля кашифаллаху-иллаху*: Если Всевышний не откроет, то и никто не может открыть это).

Приходят тучи, и дождь льёт, льёт и льёт; уже потоп, но он всё продолжает лить. И вы не можете его остановить. Вы должны быть терпеливы и ждать, пока не высохнет. Это вне ваших полномочий, и вы ничего не можете с этим поделать. Вам остаётся лишь проявлять терпение.

Или, например, к вам приходит болезнь. Никто не может вам помочь. Вы должны быть терпеливы, и это ещё один момент, которым вас и всех испытывает Всевышний.

А проявлять терпение по отношению к запрещённому – это самое ценное терпение. Оставить это запрещённое, пусть даже и маленькое – даже намного ценнее, чем наши молитвы. Вы можете молиться, но столько людей не могут проявлять терпение к запрещённым вещам: когда смотрят, думают, видят, когда берут, дают – очень сложно удерживать органы от запрещённого, а если вам удаётся это делать, то это – самое ценное терпение.

А затем происходит контролирование вашего сердца. Всевышний испытывает ваши сердца: смотрит в наши сердца, можем ли мы их контролировать. Это – стоянка *Анбийя* и *Аулия*. Это уровень пророков и друзей Бога. Всевышнему нравится больше всего, когда Он смотрит в ваши сердца и видит там лишь Себя, и вы не допускаете ничему другому войти в ваше сердце. И тогда это становится самой совершенной функцией для служителей. Любое предписание, которое велит Шариат и к которому стараются приблизить Тарикаты своих служителей заключается в следующем: полностью контролировать своё сердце и не допускать туда ничего, кроме Всевышнего.

Это – *Джихад-уль-Акбар* – самая крупная битва, которую мы устраиваем своим сердцам. Шайтан спешит войти и поселиться в вашем сердце. И тогда вы будете под его командованием. А ангелы приходят победить Шайтана и сделать так, чтобы ваши сердца были только для Всевышнего. Если вы помогаете *Маляйка* (Ангелам), то тогда вы сможете контролировать своё сердце и предоставить его лишь Всевышнему. А иначе вы будете помощником Шайтана, и Шайтан придёт и поселится там.

Как мы можем помогать *Маляйка* (Ангелам)?

Да, только *Зикром*. Когда вы помещаете в ваше сердце *Зикр*, и ваши сердца говорят: «Аллах, Аллах», то Шайтан убегает. Когда вы оставляете *Зикр*, Шайтан тут же приходит и стремится завладеть вашим сердцем и всем остальным. Поэтому, *Зикр* сердца очень важен ежедневно. Даже если вы произносите *Зикр* своим языком, то посредством этого *Зикра* в Накшбандийском тарикате он постепенно превратится в *Зикр* сердца «Аллах, Аллах, Аллах».

А когда вы будете проявлять терпение и контролировать своё сердце, вы будете вместе с *Анбия* и *Аулия*. В День Воскресения – *Йаумаль Кияма*. Вы будете вместе с ними.

Поэтому сейчас мы будем терпеливы в наших утренних молитвах (*Фаджр*). Это самое простое терпение, и с этой точки контролирования нашего сердца мы поднимаемся.

Сейчас мы совершаем контроль над нашим физическим телом, но самое важное – уметь контролировать его. Мы надеемся, что через любовь и уважение к нашему Пророку (сас) и *Аулия*, с Божественной помощью мы сможем контролировать свои сердца.

Сила соблюдения поста

Сила воли – это почётное качество, которое было даровано лишь человечеству. Это – дар Всевышнего вам, самому почётному творению. Даже ангелам не было это даровано. У них нет свободы воли, а у вас есть.

Вашу волю можно применить для того, чтобы установить контакт с Небесными Потоками, протекающими вокруг вас. Но у многих из вас это не происходит. Вы можете достичь этого лишь с помощью соблюдения поста. В этой практике нужно применять силу воли. Поэтому, всем, начиная с первого человека, было велено поститься. Всем Пророкам было велено побуждать людей поститься. С помощью соблюдения поста вы можете приблизиться к Небесным Потокам и прикоснуться к ним.

Постящийся человек наиболее близок (к Небесам – прим. переводчика) непосредственно перед разговением. Если бы вам не было предписано разговляться, вы бы достигли уровня, на котором Ангелы могли бы прикоснуться к вам. Но как только вы начинаете кушать, вы возвращаетесь в обычное состояние.

Это практика, а также тренировка, в которой вы учитесь применять свою силу воли.

Пост и уединение

Для тренировки *эго* вы не можете найти более подходящего метода, чем голодание. Когда вы наблюдаете за животным, выступающим в цирке, то видите, что самое дикое животное способно освоить разного рода трюки, т.к. оно знает, что в конце его вознаградят любимым лакомством.

Нет лучшего метода для тренировки *эго*, чем голод.

Шариат предписал нам поститься в качестве простой тренировки, но для полной тренировки нам даётся уединение. По благословию нашего Господа мой Пра-Шейх велел мне проводить уединение 6 раз, и я выполнил это. Моё *эго* говорило мне, что в течение тех 40-ка дней одного уединения было бы легче молиться на протяжении 40-ка лет, чем выполнять уединение в течение 40-ка дней.

Да простит нас Всевышний и даст нам контроль над нашим *эго* – чтобы мы могли схватить его и очистить его. Мы можем прийти к Нему лишь в чистом состоянии.

Я смотрел мультфильм «Белоснежка и 7 гномов». Один из них был всегда грязным, несмотря на то, что Принцесса говорила ему снова и снова привести себя в опрятный вид. Я понял скрытый смысл: этот гном символизировал грязь нашего *эго*. Остальные гномы были вынуждены поймать его и помыть его силой.

То же самое и с нашим *эго* – его можно очищать лишь силой.

Накшбандийский метод очистить *эго* – выполнить уединение. Есть простые уединения, когда можно поймать *эго*. Но для того, чтобы получить полную очистку, вам нужно полное уединение.

Иншаалла, мы надеемся, что мы сможем вскоре это выполнить, в ближайшие годы для того, чтобы очистить наших учеников и через это получить Небесную Связь.

Ифтар (время разговения)

Старайтесь хоть какое-то время в течение дня побыть с вашим Господом, даже если весь день вы находитесь с кем-то другим.

Когда близится время разговения (Ифтар), то за 5 минут до разговения все должны быть готовы и сидеть лицом к *Кибле* и быть с Господом.

Всевышний почтил народ Мухаммада (сас) бесчисленными почестями. Он обратился к Моисею (мир ему) на Горе *Синай*, разговаривая с Моисеем за семью тысячами завес:

«Я буду ближе к постящимся людям - *Умме* Мухаммада (сас) во время *Ифтара*; нас будет разделять лишь одна завеса».

Поэтому, *Адаб* от Пра-Шейха следующий: сидеть от пятнадцати минут до получаса перед разговором и быть со Всевышним.

Пророк (сас) в Ночь *Мирадж*, когда он оставил Архангела Гавриила (мир ему) и достиг стоянки, которую никто не в силах описать, т.к. это находится за пределами нашего разума, к нему обратился Всевышний. Он видел своего Господа, смотря впереди, сзади, вправо, влево – повсюду.

Когда вы сидите, вы должны стараться поместить всего себя в присутствие Всевышнего и достичь такого ощущения, что ваш Господь смотрит на вас с шести сторон.

Даже за короткий период вы достигнете высокого уважения. Не кричите и не ходите туда-сюда. Будьте со своим Господом. Таково условие, в котором мудрость подпитывает вашу веру. Вы станете другим человеком. Каждую ночь одеяние от Божественного Света приходит в ваше сердце, и ангелы приземляются на ваше сердце со светом. Люди пытаются чему-то научиться из книг, но лишь за тот короткий промежуток времени, когда вы – со Всевышним, Он может научить вас...

Люди стремятся к знаниям для гордыни; для того, чтобы быть чем-то. Мы же стремимся быть ничем. Сдвинуть ваше эго с существования – вот наивысшее уважение.

Наш «штаб-квартира» побудил меня говорить о чём-то очень важном для всех.

Совет по поводу приёма пищи

Будьте внимательны к пище, которую вы кушаете. 50 % болезней приходят к нам из гормонов в пище. Поэтому, хорошо ходить в магазины здоровой пищи. Из-за их дороговизны люди также не будут выбрасывать пищу в таких количествах.

Также очень важно готовить пищу с хорошим намерением.

Делайте всё только правой рукой, как это делал Пророк (сас). Кушать левой рукой причиняет бедствия телу: Шайтан ест левой рукой.

Чистота предотвращает болезни. Применяйте воду где только можно: мойте руки, рот и лицо до и после приёма пищи. Пользуйтесь водой в туалете.

Вода – это причина для жизни; чем больше мы ею пользуемся, тем больше у нас здоровья.

Соль до и после еды также предотвращает болезни.

Не спите на животе; лучше спать на спине, на правом или левом боку.

Если к вам пришла болезнь, вы должны извлечь из этого урок согласно своей вере. Крепкий *Иман* (вера) помогают вам быть терпеливым.

-II- СЕРДЦЕ

Где ваше сердце?

Имам аль-Газали, да благословит его Всевышний, говорил, что когда человек умирает, его кладут в гроб и несут к могиле (раньше люди несли покойника на плечах до кладбища, а сейчас в огромных городах это невозможно: покойника погружают в машину и быстро довозят до кладбища). Когда это мёртвое тело берут, его Господь задаёт этому человеку сорок вопросов до того его похоронят, и это остаётся лишь между ним и Господом.

Он говорил, что первый вопрос, который Всевышний задаёт этому человеку, это:

«О, мой слуга, ты всегда украшал себя среди людей. Ты тщательно следил за собой: за своей одеждой, волосами и всем остальным. Ты всегда старался выглядеть красиво и элегантно среди людей, т.к. люди на тебя смотрели.

Но сделал ли ты что-либо в сердце для Меня?

Ты же знал, что Я смотрю лишь на твоё сердце, а не на внешнее одеяние и ни на цвет твоих глаз, кожи, высокий ли ты или низкий, чёрный или белый – нет. Я всегда смотрел лишь на твоё сердце.

Задумывался ли ты когда-либо о том, что твой Господь смотрит лишь на твоё сердце, и ты должен держать его в чистоте и в великолепии? Думал ли ты когда-либо об этом, т.к. Я смотрел в него и говорил ли ты: «Мой Господь смотрит на моё сердце, и я должен хранить его в превосходном состоянии?»

Это первый вопрос, и он содержит в себе всё. Верующим достаточно того, что они стараются, чтобы их сердца были светлыми и чистыми и великолепными; этого достаточно для них здесь и в Вечности.

Всевышний в День Воскресения не спросит вас, сколько у вас денег или сыновей или имущества или какой у вас статус. Нет.

«Где ваше сердце? С каким сердцем пришёл ты ко Мне? Калбун Салим – золотое сердце, очищенное сердце – где оно? Дай его Мне. Именно этого просил я от тебя в течение твоей жизни».

Это – основное, которого просят от всех: хранить сердце в чистоте и великолепии и принести его Всевышнему.

Затем, согласно вашему сердцу, вашему чистому сердцу, вам всё проявится для Вечной жизни, и вы будете смотреть на Вечный Свет и Бесконечные красоты через зеркало своего сердца; вы увидите красоты вашего Господа, бесконечные красоты, бесконечный свет в вашем сердце.

-III-

БОЖЕСТВЕННОЕ ЗЕРКАЛО

Взгляд на себя

Вы думаете, что мы пришли из Божественного Присутствия со всей нашей неповторимостью и всей индивидуальностью? Не тут-то было! Мы подобны одному лучику, исходящему от солнца. Мы, в своей подлинной сущности, в реальности всё ещё находимся в Божественном Присутствии. Вне времени и пространства нет движения. Мы поклоняемся постоянно. Здесь в этой жизни, есть лишь один луч, от этого безвременного «солнца» для нас. Мы здесь лишь на короткий период.

Вам предстоит услышать ещё столько всего разного. А пока ничего. Когда вы разорвёте своё заточение, вы будете свободны, и вы поймаете свою сущность. И в это время вы познаете Бога, но не сейчас.

Наше поклонение продолжается, без остановки, вне времени и пространства. Мы всегда находимся в Божественном Присутствии для служения.

Пророки пришли к нам для того, чтобы открыть эту дверь, через которую мы можем смотреть на свою реальность. У нас есть реальности в Божественном Присутствии (*Хакикат*) и шаг за шагом, по мере вашего продвижения, вам будет открываться, и вы сможете смотреть на себя и знать себя. А пока – вы не знаете себя!

Наш Пророк (сас) говорил: «Когда вы познаете себя, вы познаете Бога».

Мы не знаем себя; нам нужно Божественное Зеркало для того, чтобы смотреть на себя. Вы спрашиваете себя, почему вы пришли в эту жизнь. Для того, чтобы лицезреть самого себя! Мы были в Божественных Океанах; не было времени смотреть на самих себя! Когда мы приходим в этот мир, то нет времени смотреть на это положение; сейчас мы все смотрим на самих себя.

Мы были посланы для того, чтобы обрести совершенство, смотреть на самих себя и говорить: «Мы тоже что-то из себя представляем!» Мы сейчас узнаём самих себя.

Всё, что я вам сейчас говорю можно сравнить с попыткой описания вкуса мёда. А вы ещё его не попробовали. Когда попробуете, узнаете. Более этого я не могу описать до тех пор, пока вы не попробуете его сами. Затем (Мауляна прикладывает свой палец ко рту, как будто пробует): «Это мёёёёё!»

Свет Вечной Красоты Всевышнего

В Священном Коране Всевышний говорил: «*Аллах не поместил в одной груди два сердца*» (Св. Коран 33:4)

Поэтому, цель всех суфийских практик – избавить сердце от внешних помех и полностью повернуть его к Всевышнему. Это есть очищение сердца, и когда это достигнуто, Свет вечной красоты Всевышнего будет сиять в зеркале вашего сердца и отражаться от него.

Поэтому, для тех, кто обрёл внутреннюю реальность придерживаться этой практики, значение поста – не только в том, что оно подразумевает собой для обычного

верующего, т.е. воздержание от еды, питья, потакания своим слабостям и гнева на определённый промежуток времени, но также полное растворение в Божественном Присутствии. Поэтому, каждый раз, когда мирское веяние начинает закрадываться в сердце такого человека, этот человек теряет ритуальную чистоту и нужно немедленно принять душ. Таков уровень друзей Бога (*Аулия*), а остальным людям такая практика не под силу, иначе мы всегда были бы мокрые.

Да, Господь взывает к нам со словами:

«О, мой слуга, почему ты пытаешься избежать Меня? Если бы я оставил тебя хотя бы на один миг, ты бы прекратил своё существование».

«Есть полирование для всего, что убирает ржавчину; а полирование для сердца
- это поминовение Бога»
Пророк Мухаммад (сас)

Просьба о Дуа за тех, кто помог донести материал до читателя...

