



# Ас - саям



Спецвыпуск | Балтийский мусульманский вестник | Апрель 2020

## ВАЖНОСТЬ РАМАДАНА

Несмотря на чрезвычайное положение в нашей стране и карантин, несмотря на закрытые мечети и неутешительные прогнозы, месяц Рамадан так или иначе уже стоит за нашими дверями.

Я надеюсь, что после прочтения данной газеты вы сможете лучше настроиться на предстоящий священный месяц. Вы узнаете, чем стоит занять себя в эти последние дни месяца Ша'абан, чем заниматься в месяц Рамадан, а от чего лучше отдалиться, что включить в свой рацион питания, а что лучше исключить и многое другое, но обо всем по порядку.

Давайте для начала поговорим о важности наступающего месяца, о некоторых его достоинствах, о его уникальности, ведь Рамадан – это самый лучший месяц в году.

Именно в месяц Рамадан начал ниспосылаться Коран: *«В месяц Рамадан был ниспослан Коран – верное руководство для людей, ясные доказательства из верного руководства и различие»* (2:185).

В течение всего месяца сатана не может помешать вам совершать благое, не может подталкивать к греховному и сбивать с истинного пути. *В хадисе передается: «Когда наступает месяц Рамадан, небесные врата открываются, врата Ада закрываются, а на шайтанов накладываются оковы»* (Аль-Бухари, Муслим).

Великая награда за соблюдение поста. *Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) сообщил, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Каждое дело сына Адама совершает для себя, и награда за каждое благое дело увеличивается в десять раз и до семисот, кроме поста, ибо, поистине, он для Меня, и Я воздаю за него»* (Аль-Бухари).

Прощение предыдущих грехов. *Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) передал, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Тот, кто совершает добровольную молитву ночью в Рамадан с верой и надеждой на награду, его предыдущие грехи будут прощены»* (Аль-Бухари, Муслим).

В Рамадане есть великая ночь – Лейляту-ль-Кадр (Ночь Предопределения).



Теперь поговорим о важности соблюдения поста в месяц Рамадан. Для начала посмотрим, что означает «держать пост».

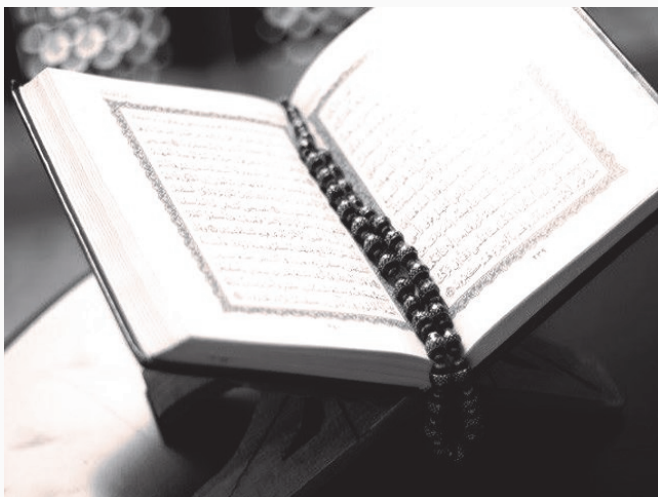
Ас-саум (пост) – это намеренное воздержание от еды, питья, половой близости, а также от всего остального, что нарушает пост, от рассвета до заката ради довольства Всевышнего. Еще раз помедленнее: это намеренное воздержание от еды, питья, половой близости, а также от всего остального, что нарушает пост (2), от рассвета до заката (3) ради довольства Всевышнего (1). Значит, мы имеем 3 составляющие:

### 1. Намерение (ният).

Оно важно во всех делах,  
Ведь судит по нему Аллах.  
И без него, сказать неловко,  
Наш пост – простая голодовка.  
(автор Лада Суюнова)

«Все вокруг постятся, мне стыдно при них кушать, поэтому буду голодать вместе с ними», «Хочу похудеть,

поэтому устраю себе разгрузочные дни», «Интересно, а смогу я целый день не есть и не пить? Надо попробовать!» – это все неправильные намерения! Правильное намерение – это иметь твердую решимость в сердце «я намереваюсь соблюдать пост месяца Рамадан ради Аллаха», при этом не надо проговаривать это языком. Вот перед вами еда, питье, и вы хотите поесть и попить, но вы этого не делаете только ради Аллаха, вы проявляете терпение ради Его довольства, ради награды от Него.



2. Воздержание. Воздержание от еды, питья, половой близости, а также от всего остального, что нарушает пост. Например, преднамеренное семяизвержение, спровоцированная рвота, кровопускание – это все нарушает пост.

3. Время. Временной промежуток поста: от рассвета до заката. Под рассветом понимается не восход солнца, а появление утренней зари. Поэтому от рассвета до заката – это от начала фаджр намаза до начала магриб намаза.

Таким образом, если мусульманин с правильным намерением воздерживается от еды, питья, половой близости, а также от всего остального, что нарушает пост, от рассвета до заката, то мы говорим, что он держит пост и его пост, иншааЛлах, правильный.

Теперь перейдем непосредственно к важности соблюдения поста в месяц Рамадан, к его смыслу. Зачем мы держим пост?

Пост в месяц Рамадан – это не просто какое-то хорошее дело. Он является одним из столпов ислама, т.е. частью нашего фундамента, нашей базы, нашей основы. Если мусульманин по каким-то личным, неуважительным причинам не держит пост в месяц Рамадан, то его ислам от этого страдает, его здание становится некрепким, оно начинает шататься.

Если все 5 столпов (шахада, намаз, закят, пост, хадж) у вас надежные, прочные, то машааЛлах, значит и ислам у вас крепкий, прочный, альхамдулиЛлях.

Приведу пример. Представьте себе, что вы устроились на работу. По договору у вас 5 рабочих обязанностей: отвечать на телефон, отвечать на письма, проверять документы, встречать клиентов и делать отчеты. И чем лучше вы свои обязанности выполняете, тем лучше отношения с начальником, он вас считает хорошим работником, он вами доволен, зарплату платит вовремя, может даже и премию получаете, все замечательно, альхамдулиЛлях. А теперь представьте себе, что вы не выполняете одну свою обязанность (например, не отвечаете на письма). Вот все успеваете, а до писем руки никак не доходят. Они все копятя и копятя, копятя и копятя. В этом случае начальник уже не будет так доволен вами, ваше положение пошатнется, премию не дадут, по головке не погладят. Уже будут считать, что вы со своей работой не справляетесь.

Так вот, шахада, намаз, закят, пост и хадж – это 5 наших рабочих обязанностей. Нам необходимо находить на них на всех и время, и силы. И чем лучше вы эти обязанности выполняете, тем лучше, крепче и прочнее ваши отношения с Аллахом, иншааЛлах.

Пост в месяц Рамадан очень важен для нас тем, что это часть нашего фундамента, это одна из основных наших обязанностей по договору с Аллахом, которая влияет на Его довольство нами. Этой причины было бы уже впол-

не достаточно, чтобы серьезно, внимательно относиться к посту в месяц Рамадан. Ведь мы хотим, чтобы Аллах был доволен нами, поэтому просто выполняем одну из своих обязанностей, выполняем то, что Он нам предписал. Все предписания Всевышнего мудры и наполнены благом. И даже если бы мы не видели в соблюдении поста никакой пользы, если бы мы не понимали его смысла, то все равно мы постились бы, веря в Коран, веря, что Коран – это ниспосланное откровение от Аллаха пророку Мухаммаду (да благословит его Аллах и приветствует). Именно поэтому нам не нужны еще какие-то доказательства, исследования, мнения экспертов, чтобы решать поститься все-таки или нет, полезна ли такая длительная голодовка или вредна?

Если в Коране Аллах сказал: *«Предписан вам пост...»* (2:183), значит, предписан нам пост, значит, пост полезен нам. И нам не важно, какое время года, какая температура на улице, какая продолжительность дня, потому что *«Аллах не возлагает на человека сверх его возможностей...»* (2:286), т.е. Аллах никого не обязывает делать то, что ему не под силу. Всевышний знает, что для нас чересчур, а что нет, что мы сможем выдержать, а на что у нас не хватит сил. Миллионы и миллионы мусульман по всему миру ежегодно это делают! Ведь пост необычайно легок в это благословенное время.

Однако некоторые дополнительные смыслы соблюдения поста в течение всего месяца Рамадан мы все-таки можем назвать, иншааЛлах, т.к. некоторые пользы мы ощущаем на себе:

- развитие богобоязненности (таква) – желания совершать больше благих дел и подальше отдаляться от греховного;
- развитие терпения (сабр) и внутреннего самоконтроля;
- спокойствие, умиротворение (сакина) из-за отсутствия спешки, снижения интереса к мирским делам и концентрации на своем внутреннем, духовном состоянии;
- сплоченность уммы;
- сближение членов семьи;
- гордость за умму, т.к. братья и сестры постоянно соревнуются в совершении добрых дел;
- сочувствие, вхождение в состояние бедных людей, которые не имеют постоянного доступа к еде и воде, поэтому в Рамадан обычно увеличивается количество милостыней (садака);
- благодарность за привычные для нас вещи, являющиеся милостью Аллаха;
- чувство своего несовершенства и бессилия перед величием Аллаха;
- увеличение знаний;
- очищение организма.

Если кто-то в течение Рамадана ходит злой, агрессивный, весь день думает о еде, а потом всю ночь объедается – это значит, что человек неправильно понимает цель Рамадана.

Рамадан – это генеральная уборка нашей души, когда мы учимся отбрасывать все ненужное и оставлять то, что действительно важно.

Я прошу Аллаха, чтобы Он позволил нам дожить до наступления этого священного месяца, даровал нам сил для соблюдения поста и помог нам почувствовать сплоченность уммы и поддержку друг друга, несмотря ни на что. Аминь!

Эльвира Петрова





## 1. Для кого пост является обязательным?

Ответ: Пост является обязательным для мусульманина, достигнувшего половой зрелости, находящегося в здравом рассудке, имеющего физическую возможность (то есть отсутствие болезни, при которой пост может причинить осложнения или отложить выздоровление) и не находящегося в пути (для путника пост не обязателен). Для женщин прибавляется еще одно условие: отсутствие препятствий для поста, такие как менструация и послеродовая кровь. Всевышний Аллах сказал: *«Тот из вас, кого застанет этот месяц, должен поститься»* (2:185)



## 2. Что нарушает пост или делает его недействительным?

Ответ: Пост нарушают следующие вещи:

- Отсутствие намерения поста. То есть если человек не прикасался к пище и питью (и остерегался от всего запретного) от рассвета до заката, но делал это без намерения поста (а, например, из-за любопытства или с намерением похудеть), то это не записывается ему как пост. Потому как все деяния человека оцениваются по намерению.

- То, что попадает внутрь **преднамеренно** через рот, нос, уши, половые органы (т.е. через любое отверстие, которое имеет доступ внутрь человека). Если же постящийся поел или попил по забывчивости, или же что-то попало внутрь случайно, например, песок, пыль, муха и т.д., то это не навредит его посту.

- Половая близость и все то, что преднамеренно привело к семяизвержению (оргазму). Абу Хурайра, да будет доволен им Аллах, рассказывал: *«Однажды, когда мы сидели вместе с Пророком (да благословит его Аллах и приветствует), к нему пришел какой-то человек и воскликнул: «О посланник Аллаха, я погиб!» Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) спросил: «Что с тобой случилось?» Он сказал: «Я совершил близость со своей женой во время поста». Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) спросил: «Есть ли у тебя рабы, чтобы отпустить их на волю?» Он сказал: «Нет». Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) спросил: «А сможешь ли ты поститься два месяца подряд?» Он сказал: «Нет». Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) спросил: «А сможешь ли ты накормить шестьдесят неимущих?» Он сказал: «Нет». Абу Хурайра сказал: «После этого Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) молчал некоторое время, и пока мы находились в таком положении, Пророку (да благословит его Аллах и приветствует) принесли полную, большую корзину с финиками. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) спросил: «Где задавший вопрос?» Он отозвался: «Я здесь». Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал ему: «Возьми это и раздай в качестве милостыни». Этот человек сказал: «Должен ли я раздать это тем, кто беднее ме-*

*ня, о посланник Аллаха? Клянусь Аллахом, нет в пределах Медины семьи бедней моей!» Тогда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) стал смеяться так, что показались его (задние) зубы, а потом сказал: «Тогда накорми ими членов своей семьи» (Аль-Бухари и Муслим). Если постящийся совершил половую близость, забыв, что он постится, или семяизвержение произошло произвольно или во сне, то это не вредит посту. Ему не нужно восполнять пост и выплачивать штраф (аль-каффару). Если половая близость была преднамеренная, то это греховно, необходимо покаяться от этого греха и выплатить «строгий штраф» по шариату (аль-каффара аль-кубра) – освобождение раба. Если не найдет (а в наше время, это неактуально), то непрерывный пост два месяца подряд (можно прерваться лишь на пост текущего месяца Рамадана или на менструацию у женщины). Если не может (например, болеет), то пусть накормит 60 бедняков из того, чем он обычно кормит свою семью (или приблизительно 1 мудд зерна в день).*

- Вероотступничество (ридда). Если человек, находящийся в здравом уме, сделал что-то, что выводит его из Ислама, то его пост нарушается, и он после покаяния должен восполнить свой пост. Всевышний Аллах сказал: *«Если ты станешь приобщать сотоварищей, то тщетными будут твои деяния, и ты непременно окажешься одним из потерпевших убыток»* (39:65)

- Преднамеренная рвота (т.е. специально вызванная рвота). Если рвота непроизвольная, то пост не нарушается.

- Капельница или уколы, которые действуют как подпитка. Это могут быть витамины.

- Обморок, который длился весь день (от рассвета до заката).



## 3. Если человек больной и не может поститься, как он должен поступить?

Ответ: Если он знает, что пост усугубит его болезнь либо задержит его выздоровление, то в таком случае шариат разрешает ему не поститься, но после окончания месяца Рамадана он должен возместить каждый пропущенный день, как только выздоровеет.

Если же его болезнь является хронической и ему запрещено голодать или же ему необходимо постоянно принимать препараты, то в таком случае он должен выплатить искупление (аль-фидья) и он не должен поститься. Искупление (аль-фидья) – это кормление бедняка муддом любого зерна, которое распространено в данной местности. За каждый пропущенный день примерно 650 г согласно расчетам постоянного комитета по фетвам Саудовской Аравии (см Маджаллят аль-Бухус аль-Ильмия 178/59). Хочу добавить, что это зависит от объема самого продукта и его веса. Мудд – это полная пригоршня взрослого мужчины. Мудд – это четверть со', а со' – примерно 2600 г (см. предыдущий источник).

## 4. Как быть, если человек умер, не успев возместить свой пост?

Ответ: Ибн 'Аббас, да будет доволен им Аллах, сказал: *«Если человек заболел в месяц Рамадан и не постился, а затем умер, то надо накормить за каждый пропущенный им день поста по одному бедняку и не поститься за него. Если же он дал обет поститься, то за него следует поститься кому-либо из числа его родственников»* (Абу Дауд).

Некоторые ученые сказали, что, как и за пропущенный пост в месяц Рамадан, так и за пост-назер, можно либо поститься, либо выплачивать аль-фидью (см. Фатх Аль-Бари). От 'Аиши, да будет доволен ею Аллах, передается, что посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«И пусть за умершего, которому предстояло соблюдать пост, постится кто-нибудь*

*из его близких (уалий)»* (Аль-Бухари и Муслим).

Также от Ибн 'Аббаса, да будет доволен им Аллах, общается, что один человек спросил Пророка (да благословит его Аллах и приветствует): *«Моя мать, которая должна была поститься в течении месяца, умерла. Так следует ли мне поститься за нее?» Пророк сказал: «Да» и добавил: «Ведь долг Аллаху более всего заслуживает, чтобы быть оплаченным!»* (Аль-Бухари и Муслим). Если вы желаете своему родному человеку блага в том мире, то следует позаботиться о выплате его долгов по отношению к Аллаху и также по отношению к людям. УаЛлаху А'лям.



## 5. Как поступать старым людям, которые уже не в состоянии поститься?

Ответ: По шариату они не обязаны поститься. Но при этом они должны выплатить за каждый пропущенный день искупление (аль-фидья) – накормить бедняка муддом любой, распространенной в этой местности крупы. Сказал Всевышний Аллах: *«А тем, которые способны поститься с трудом, надлежит накормить бедняка»* (2:184)

## 6. Как поступать тому, кто не успел возместить пост до наступления следующего Рамадана?

Ответ: В данном случае ему все равно необходимо обязательно возместить этот пост после того, как текущий месяц Рамадан закончится. Но наряду с постом ему необходимо выплатить искупление (аль-фидья) за то, что он вовремя не возместил свои пропущенные дни. Если же он не успел возместить по уважительной причине (например, женщина сначала родила, находилась целый месяц в нифасе, затем она кормила ребенка вплоть до следующего месяца Рамадана; или же, например, болезнь длилась после Рамадана целый год вплоть до наступления следующего Рамадана), то в таком случае на нем остается лишь долг возмещения поста без искупления.



## 7. В каких случаях путник имеет право не поститься?

Ответ: Путник имеет право не поститься, если расстояние его пути равно 80 км и более. В таком пути он имеет право сокращать молитвы и отложить пост, даже если он не испытывает больших затруднений от своего путешествия. Если он оставил пост во время пути, то он должен возместить потом то количество дней, которое пропустил. Это надо сделать после месяца Рамадана вплоть до наступления следующего Рамадана. Всевышний Аллах сказал: *«А если кто болен или находится в пути, то пусть постится столько же дней в другое время»* (2:184)

Но путник может не отказываться от поста во время пути, если пожелает. Если он не испытывает трудностей от поста в пути, то поститься ему лучше. Сказал Всевышний Аллах: *«А поститься лучше для вас, если бы вы только знали!»* (2:184)

Иман ханум

# ПОДГОТОВКА К РАМАДАНУ

Остались считанные дни до наступления Священного месяца Рамадан. И очень важно начать подготовку к Рамадану заблаговременно. В прошлом году Союз мусульманок стран Балтии вел проект под названием «28 дней до Рамадана», который позволил многим сестрам подготовиться к месяцу поста как морально, так и физически. В этом номере мы хотим поделиться с вами самыми важными пунктами подготовки к посту в месяц Рамадан ин ша Аллах.



## 1. Многочисленный истигфар.

Существуют слова, которые действуют как губка для наших сердец. И если мы хотим очиститься, то мы можем очиститься при помощи такой «губки», как истигфар. Слова истигфара, а именно «астагфируЛлаху атубу иляйхи» стоит произносить много раз, чтобы очистить наши сердца.

В Коране говорится:

*«и чтобы вы просили прощения (ваши грехам) у вашего Господа, а затем обратитесь с покаянием к Нему, и Он наделит вас благим даром [дарует хорошую жизнь] до определенного предела [до окончания вашей жизни] и дарует каждому достойному [который был покорным Аллаху и совершал благие деяния] свое достоинство [ту награду, которую он заслужил]...» (11:3)*

В хадисе же передается:

*«Туба («да будет благословенен» или название дерева в Раю) будет тому, кто найдет у себя в своих свитках множество истигфара». (Ибн Маджа, Аль-Албани посчитал его правильным)*

Задание: делать очень много истигфара, чтобы очистить наши сердца от плохого и освободить место для наполнения благим.

Произносите истигфар хотя бы 100 раз в день. Если же для вас это количество является уже привычным, то увеличьте его произношение до 500 или 1000 раз.



## 2. Тауба (покаяние).

Тауба отличается от слов истигфара тем, что мы не просто произносим слова, моля о прощении, а осознанно раскаиваемся в определенном грехе. То есть мы представляем совершенный нами ранее грех, сожалеем о его совершении, ненавидим сам грех, раскаиваемся за содеянное и решаем больше не возвращаться к нему.

Условия тауба:

- сожаление и раскаяние
- ненависть по отношению к греху
- решимость к нему больше не возвращаться.

*«Просите прощения у вашего Господа, а затем покайтесь перед Ним». (11:52)*

В айте Корана Аллах нам сказал, чтобы люди сначала

просили прощения, а затем каялись, поэтому эти задания разделены и идут в соответствующей последовательности: со вчерашнего дня (и далее каждый день) мы много раз просим прощения у Аллаха, а сегодня наше задание – покаяние.

Каждому человеку всегда есть, в чем каяться. При желании можно составить для себя список своих малых и больших грехов, своих слабостей. Делается это для того, чтобы человек не просто сказал «раскаиваюсь во всех своих грехах», а чтобы он представлял свой каждый грех отдельно и каялся за каждый грех отдельно.

## 3. Отдай долги!

Если у вас еще остались пропущенные дни с прошлого месяца Рамадан, то это ваш долг, который нужно отдать до наступления нового месяца поста. Поэтому эти оставшиеся дни месяца Шаабан — это ваша последняя возможность восполнить задолженности по посту. Ведь если вы без уважительной причины не восполните пропущенные посты до наступления этого Рамадана, то по окончании поста вам нужно будет не только додержать долги, но и выплатить дополнительный штраф (фидья).

Если у вас осталось не так много долгов, то можно воспользоваться днями поста-сунны: понедельник и четверг.

Если же у вас не осталось долгов с прошлого года, и вы не соблюдали нафиль посты в течение года, то сейчас самое время начать готовить свой организм и душу к месяцу Рамадан при помощи сунна-постов.



## 4. Дуа в ожидании Рамадана.

Чтобы сердце наполнилось ожиданием Рамадана, делать дуа «О Аллах, дай нам дожить до Рамадана».

Полгода после Рамадана праведные предшественники делали дуа, чтобы Аллах принял их посты и благие деяния, совершенные в прошедший Рамадан, а вторую половину года делали дуа, чтобы Аллах дал им дожить до следующего Рамадана.

Дуа, произносимое перед началом Рамадана:

*«О, Аллах, сохрани меня для Рамадана, сохрани Рамадан для меня и прими его от меня».*

Это дуа приводится в следующем хадисе:

*Сподвижник Убада ибн Самит (да будет доволен им Аллах) передает, что Посланик Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) обучал своих сахабов следующему дуа в преддверии благословенного месяца Рамадан:*

*«Аллахумма салимни ли Рамадана ва салим Рамадана ли ва салимху ли мутакаббалия». (Имам Табарани)*

Объяснение хадиса:

«Сохрани меня для Рамадана» означает «о, Аллах, позволь мне дожить в добром здравии до Рамадана и быть в состоянии воспользоваться его благами».

«Сохрани Рамадан для меня» означает «о, Аллах, дай мне тауфик (помощь) получить всю возможную пользу от этого благословенного времени». Многие люди доживают до этого месяца, но не получают от него пользы (не держат пост, не занимаются поклонением). Эти люди поистине несчастны, да убережет нас от этого Аллах. «И прими его от меня» означает «о, Аллах, прими мое поклонение в этом месяце, чтобы мои дела не были совершены впустую».

Статус этого сообщения: иснад хадиса является слабым, однако данный хадис усиливается практикой саяфов (праведных предков), от которых он передается с небольшими изменениями в тексте, поэтому ему (хадису) можно следовать. Вероятно в свете этих высказываний имам Суюты (рахимахуллах) называет это сообщение надежным (хасан).

Когда произносится это дуа?

В вышесказанных сообщениях говорится, что это дуа следует произносить перед началом или в самом начале Рамадана. По версии Яхьи ибн Аби Касира дуа выглядит следующим образом:

اللهم سلمني الى رمضان

«Аллахумма салимни иля Рамадан».

«О, Аллах, сохрани меня в безопасности до Рамадана». Эти слова подтверждают утверждение, что это дуа начинают произносить до наступления Рамадана. А Аллах Таала знает лучше.



## 5. Много саджа (земных поклонов).

Посланик Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) говорил:

*«Соверши много земных поклонов Аллаху! Ибо с каждым земным поклоном, совершенным Ему, Всевышний Аллах поднимает тебя на одну ступень и стирает один грех». (Муслим)*

Так увеличьте количество своих дополнительных намазов. Одно из самых лучших времен для дополнительных намазов — это ночь.

В Коране Аллах сказал:

*«Они отрывают свои бока от постелей, взывая к своему Господу со страхом и надеждой, и расходуют из того, чем Мы их наделили. Ни один человек не знает, какие улады для глаз сокрыты для них в качестве воздаяния за то, что они совершали». (32:16–17)*

Начни выполнять дополнительные два ракаата нафиль намаза ночью, чтобы приблизиться к Аллаху и заработать Его любовь к себе. Вставай всего на час раньше фаджра, выполняй два ракаата нафиль намаза, а затем витр. Остальное время до фаджра займись произнесением истигфара.

Задание: начни читать два ракаата нафиль намаза уже сегодня и увеличивай с каждым днем количество ракаатов на 2. Таким образом, ты постепенно увеличишь количество совершаемых саджда, а также душой и телом будешь готов к 11 ракаатам в Рамадан: 8 ракаатов таравих намаза и 3 ракаата витр намаза. И будешь с легкостью и осознанностью совершать эти ценные намазы.

## 6. Любить Аллаха всем сердцем.

Всегда повторяй, что ты любишь Аллаха, что любовь Аллаха Таала — самое главное для тебя. Старайся делать это наедине с самим собой таким образом, чтобы ты почувствовал эту любовь всем своим сердцем.

В хадисе приводится следующее дуа любви к Аллаху:

*«О, Аллах, даруй мне любовь к Тебе, а также любовь ко всему, что приближает меня к любви к Тебе, и сделай любовь к Тебе для меня любимей, чем прохладная вода». (Ат-Тирмизи)*



## 7. Ихлас (искренность).

В Коране Аллах сказал:

*«А ведь им было велено лишь поклоняться Аллаху, служа ему искренне, как ханифы, совершать намаз и выплачивать закят. Это — правая вера». (98:5)*

Если ты хочешь сделать что-то благое, то старайся делать это так, чтобы это осталось секретом между тобой и твоим Господом. Можно поведать о своем поступке людям в том случае, если считаешь, что это может послужить примером для других в совершении подобных благих действий. Если мы станем причиной совершения благих поступков наших братьев и сестер, то Аллах также наградит нас Своей милостью.

## ПОДГОТОВКА К РАМАДАНУ

Но будь осторожен! Проверь свой нафс. Шайтан всегда на страже! Порой он заставляет тебя открыто совершать поступки или говорить о них во всеуслышание под предлогом призыва других поступать так же. Но действительно ли твоя цель благая, или же за ней скрывается горделивость за себя? Берегись показухи! Проверь свой ният! Не собирай благие деяния в дырявый мешок!

Если хотите побудить кого-либо к благому действию, расскажите о совершении поступка от третьего лица. Это не ложь, ты и есть тот самый брат (сестра), о котором (которой) рассказываешь в третьем лице, но ты оберегаешь свои поступки и хранишь их между собой и Аллахом, надеясь на Его награду.

Выполнение действий с ихласом — это такое выполнение, когда ты не ждешь благодарности от людей, потому что ты делаешь это ради Аллаха.

**«Поистине, дела (оцениваются) только по намерениям».** (Аль-Бухари и Муслим)



### 8. Многократный зикр.

Мы уже говорили о пользе и действии на наши сердца многократного истигфара, который никогда не прекращайте произносить.

Также существует множество других слов восхваления Аллаха, которые несут в себе большое благо. Каждый может выбрать для себя один или несколько видов зикра для заучивания и повторения.

Например, можно 100 раз в день говорить «СубханаЛлах уальхамдулиЛлях уа ля иляха илля Ллах уа Ллаху Акбар!»

Зикр, который называется аль-Баакият ас-Саалихаат. 100 раз «СубханаЛлахи уа бихамдихи, субханаЛлахи Ль-Азыым».

100 раз «Ля иляха илля Ллах уахдаду ля шарика лях, ляху ль-мульку уа ляху ль-хамду, уа хууа аля кулли шай ин кадиир».

Если произнесение дуа в количестве 100 раз для вас кажется непосильным, то начните с того количества, которое будет для вас удобным (например 10 раз) а с каждым днем увеличивайте число сказанных дуа и зарабатывайте больше и больше блага.

Поминание Аллаха при помощи зикра увеличивает наш иман, наполняет нас энергией для совершения других благих деяний. И это истинная правда! Проверьте на себе, займите свой язык зикром.



### 9. Ар-Рахма (милость и милосердие).

Мы не прекращаем выполнение истигфара, чтобы наше сердце все больше очищалось от негативного и было готово максимально заполниться благом, а именно милосердием, которое Аллаху Таала ниспосылает в последствии каких-либо благих деяний.

Вы можете начать выполнять какую-либо сунну, которую вы ранее не выполняли. Например, слушать или читать Коран, проявлять милость к людям, делать больше дуа за себя.

В Коране Аллах сказал:

**«И совершайте же (о, люди) молитву, давайте закят [обязательную милостыню] и повинуйтесь**

**Посланнику, чтобы вы были помилованы!».** (24:56)

Задание: слушайте Коран. В этом задании важно именно слушать Коран, а не читать. Слушание Корана приводит к милости.

В Коране Аллах сказал:

**«А когда читается Коран, то прислушивайтесь к нему (о, люди) и молчите, — чтобы вы были помилованы [чтобы Аллах одарил вас Своим милосердием]!»** (7:204)

Прислушивайтесь, вникайте в чтение Корана, ведь это может быть причиной ниспослания милости от Аллаха.

Задание: собирайтесь вместе для чтения Корана. На сегодняшний день исламские центры закрыты, и мы, к сожалению, не можем собираться в них для чтения Корана, но сейчас, как никогда, актуально собрание в формате он-лайн. Договоритесь с братьями или сестрами, чтобы сделать он-лайн собрание, и вместе почитайте Коран. Хороший вариант: собираться для чтения Корана в семейном кругу.

В Коране Аллах сказал:

**«Мы ниспосылаем в Коране то, что является исцелением и милостью для верующих, а беззаконникам он не прибавляет ничего, кроме убытка».** (17:82)

В хадисе передается:

**«Когда люди собираются в одном из домов Аллаха (мечети), где они совместно читают и изучают Книгу Аллаха, обязательно нисходит на них сакина (спокойствие), и покрывает их милость, и окружают их ангелы, и поминает их Аллах среди тех, кто находится пред Ним».** (Муслим)



Задание: проявляйте милость по отношению к людям, особенно к сиротам.

В хадисе передается:

**Один человек пришёл к Посланнику Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) и пожаловался ему на свое жестокосердие. Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Ты хочешь, чтобы сердце твоё смягчилось и ты достиг желаемого? Проявляй милосердие к сироте, гладь его по голове, корми его из своей еды, и сердце твоё смягчится, и ты достигнешь желаемого».** (Ат-Табарани)

Задание: навестите больного.

Поистине, это одно из благих дел, которое приводит к тому, что Аллах посылает милость людям. Только посмотрите, что об этом сказано в хадисах:

**«Поистине, мусульманин, навестивший брата своего, пребывает среди Райских плодов до тех пор, пока не вернётся».** (Муслим)

**«В День воскресения Всемогущий и Великий Аллах скажет: «О, сын Адама, Я болел, а ты не навестил Меня!» (Тот человек, к которому Он обратится,) скажет: «О Господь мой, как же я (мог) навестить Тебя, когда Ты — Господь миров?!» (Аллах) скажет: «Разве не знал ты, что такой-то раб Мой заболел, а ты не навестил его? Разве не знал ты, что если бы ты его навестил, то нашел бы рядом с ним и Меня?».** (Муслим)

**«Семьдесят тысяч ангелов обязательно станут обращаться с мольбами к Аллаху до самого вечера за любого мусульманина, навестившего больного мусульманина утром. Если же он навестит (больного) вечером, семьдесят тысяч ангелов обязательно станут обращаться к Аллаху с мольбами за него до самого утра, а в Раю для него будут собраны плоды».** (Ахмад)

В связи с сегодняшними событиями мы стараемся больше оставаться дома и выходить на улицу лишь при необходимости. Но если вы примете все меры безопасности, как, например, наличие маски, то, ин ша Аллах, посещение больного принесет вам лишь пользу, как в этой жизни, так и будущей. Если же вы не готовы рисковать, то вы можете иначе проявить заботу о болевшем брате (сестре): позвоните ему (ей), пообщайтесь, подбодрите, сделайте небольшое наставление, отправьте курьером цветы или угощения.

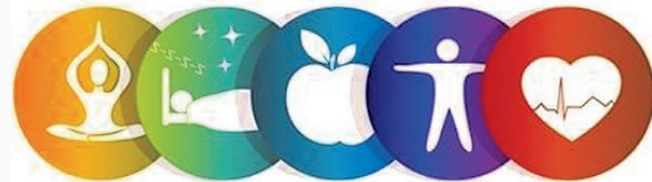
Задание: делать много дуа для самого себя, чтобы Аллаху Таала ниспослал милость.

Текст дуа передается в хадисе:

يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث

Йа Хаййу йа каййуму бирохматика астагис

**«О Вечно живой! О Вечно сущий! Милостью Твоей взываю к Тебе о помощи».** (Ат-Тирмизи). Хороший хадис.



### 10. Забота о здоровье.

Передается от Абу Хурайры, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

**«Сильный верующий лучше пред Аллахом и более любим Им, чем верующий слабый, (хотя) в каждом из них есть благо».** (Муслим)

Пересмотрите свое питание, начните питаться более здоровой пищей, постарайтесь меньше употреблять сладкого, мучной, жирной пищи. Это позволит вам стать более активными, вы почувствуете больше энергии. Воспользуйтесь советами по принятию пищи на сухур и ифтар, которые приведены в нашей статье о питании, составьте для себя и своей семьи меню на Рамадан.

Заботясь о своем здоровье, не забывайте о движении. Попробуйте начать выходить на прогулку, хотя бы на пол часа в день. Для вашего организма полезны и движение, и свежий воздух. Как только вы начнете это делать каждый день, вы сразу же почувствуете легкость и энергию в своем теле. Не забывайте и о физических упражнениях. Утренняя зарядка дома заряжает ваш организм энергией на целый день.

Это все поможет вам укрепить тело и дух в Рамадан.

### 11. Будь готов!

Заранее подготовьте себя не только к самому Рамадану, но и к празднику Ураза-байрам (Ид аль-Фитр).

- Выберите день уборки перед праздником;
- Продумайте и составьте план подготовки к празднику;
- Подумайте с кем и где вы хотели бы отметить этот праздник: в кругу семьи или с друзьями;
- Подумайте, где вы хотите отметить этот праздник: дома, в ресторане, кафе или на природе (возможно карантин уже завершится, продумайте все варианты);
- Составьте меню для праздника;
- Если возможно, сделайте заготовки и заморозьте их;
- Выберите и купите заранее подарки своим родным и близким.

Не оставляйте приготовления к празднику на последние дни Рамадана, ведь эти дни важно так же проводить в поклонении, как и остальные дни месяца, а последние 10 ночей, в которых мы ищем ночь предопределения, должны проводиться в еще большем поклонении, совершении дуа, а не в мыслях о праздничном столе и подарках для членов семьи.

**«Тому, кто во время Рамадана будет молиться по ночам с верой и надеждой на награду Аллаха, простятся его прежние грехи».** (Аль-Бухари)

**«Предопределение отведет только дуа, а жизнь продлит только добро!».** (Ат-Тирмизи)

Это основные пункты, которые помогут нам подготовиться к месяцу Рамадан и к выполнению своих обязанностей в этот месяц. Таких пунктов для подготовки к Рамадану множество, и, конечно же, в одну статью их уместить невозможно. К таким пунктам можно отнести и выполнение различных суннатов, и совершение благих дел таких как пожертвование, оказание помощи в решении проблемы или уплате долга своего брата или сестры, все эти действия помогают нашему сердцу наполниться милостью. Ведь в начале мы очищали наши сердца от плохого, а далее их нужно наполнить благом и милостью, чтобы в этом году провести Рамадан в по-настоящему искреннем поклонении Всевышнему, надеясь на Его награду.

Иман ханум  
Кадрия Ханнанова

## ПИТАНИЕ В РАМАДАН

Близится Священный месяц Рамадан – время, которого с нетерпением и трепетом ждут миллионы мусульман по всему миру. Это время, когда каждый из нас стремится стать лучше. Мы стараемся совершать благие дела, ведь, как известно, награда за них в месяц Рамадан многократно возрастает.

*Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Есть два блага, которые люди не ценят: здоровье [сохранение его и развитие] и свободное время».*

«Завтра я начну заниматься спортом, а на следующей неделе начну следить за своим питанием» – наверняка у каждого хоть раз возникали подобные мысли. Людям присуще откладывать на некий срок то, что требует усилий для их осуществления.

Если вас кто-то попросит назвать несколько вредных привычек, вы наверняка вспомните о курении сигарет. Но в действительности самой распространенной вредной привычкой является привычка нездорового питания.

Рамадан – уникальная возможность исправить это. В процессе соблюдения поста происходит не только духовное очищение, но и очищение организма от шлаков и токсинов, запускается процесс аутофагии, нормализуется уровень инсулина, снижается уровень сахара в крови и многие другие положительные моменты. Чтобы получить всю пользу для здоровья в процессе соблюдения поста важно придерживаться принципов правильного питания.

Самый главный враг нашего здоровья – это сахар, причем абсолютно в любом виде. Если вы не добавляете сахар в свой чай или кофе, то это не значит, что вы не употребляете его совсем. Если взглянуть на состав, указанный на упаковке товара, то можно увидеть там следующие наименования: декстроза, мальтоза, патока, глюкозный сироп, кукурузный сироп, сироп бурого риса, тростниковый сок и многие другие наименования. Под всеми этими названиями скрывается сахар. Научно доказано, что употребление сахара вызывает преждевременное старение организма, заболевания сердца и сосудов, повреждения печени, ожирение, серьезные эндокринные нарушения, поддержание воспалительных процессов в организме, разрушение и даже полная потеря зубов и многое другое. Употребление большого количества сахара и простых углеводов – это бич современности. Еще один доказанный научный факт: раковые клетки питаются глюкозой (сахаром).

Следующая группа продуктов, которую следует исключить, – это, конечно, весь фастфуд и сильно переработанная пища: хлопья, мюсли, мука высшего сорта и все изделия из нее, рафинированные масла, все колбасные изделия и многое другое. Все эти продукты не несут никакой пользы для организма кроме пустых калорий. Вся эта еда способствует поддержанию воспалительных процессов в организме.



Каким продуктам лучше отдать предпочтение во время поста и не только?

Из пищи мы получаем важные нутриенты: макроэлементы (белки, жиры, углеводы) и микроэлементы (витамины, минералы). Правильное питание подразумевает употребление в пищу продуктов (и блюд из них),

удовлетворяющих индивидуальные потребности организма в этих нутриентах.

Белок – главный строительный материал в организме человека. Хорошие источники белка: мясо крупного и мелкого рогатого скота, птица, рыба и морепродукты, молочные продукты (без сахара), яйца, бобовые.

Жиры – очень важный элемент питания. Именно из жиров образуются все гормоны в организме человека. Употребление достаточного их количества так же важно для работы мозга и поддержания дыхательной функции. Для получения достаточного количества жиров включите в свой ежедневный рацион следующие продукты: качественное сливочное масло (от 82% жирности), натуральные сыры, жирные сорта рыбы (скумбрия, семга), растительные нерафинированные масла, авокадо, орехи и семена (тмин, лен, кунжут).



Углеводы – источник энергии. Во избежание резких и сильных скачков сахара в крови предпочтение следует отдавать так называемым медленным или сложным углеводам. Это зерновые (гречка, рис, пшено, киноа, овес и др.) и бобовые культуры (нут, чечевица, фасоль), все овощи, ягоды и фрукты. Среди фруктов выбирайте представителей с более низким содержанием фруктозы: киви, мандарины, грейпфрут, сливы, абрикосы. Употребление фруктозы в большом количестве приводит к отложению ее в печени, а в последствии – к жировому гепатозу.

Каждый прием пищи непременно дополняйте свежей зеленью и сырыми овощами. Это могут быть полезные салаты, заправленные нерафинированными маслами и/или лимонным соком.

Пейте достаточное количество сырой (не кипяченой) воды без газа. Никогда не пейте холодную воду, особенно во время разговения. Холодная вода затрудняет отток желчи, а, следовательно, и переваривание пищи. Оптимальная температура воды для питья: 40-45°C.

С наступлением Ифтар выпейте достаточное количество теплой воды (1-2 стакана или более по желанию), после чего выждите около 15-20 минут (в это время можно почитать намаз) и приступайте к трапезе. После окончания трапезы не спешите пить напитки, по возможности отложите этот момент на 1-1,5 часа, чтобы не помешать процессу пищеварения и избежать вздутия живота.

К Сухуру можно отнестись как к завтраку, а полезный завтрак непременно должен включать в себя все группы макроэлементов: и белки, и жиры, и углеводы. Привычный для всех завтрак из одной только каши или хлопьев (что еще хуже) нельзя назвать полноценным завтраком. Углеводы дадут вам сытость на непродолжительный срок, в отличие от белков и жиров. Поэтому на Сухур логичным будет сделать акцент на употребление белков и полезных жиров.

Целесообразно отказаться от употребления продуктов, вызывающих сильную жажду: соленые продукты, консервы, острые соусы, газированные напитки и соки, кофеин и кофеиносодержащие напитки (чай, кофе). Здоровье – ваш аманат. Проведите этот Рамадан не только с пользой для души, но и с пользой для всего организма, а в этом вам непременно помогут наши советы.

Мира и благословения Всевышнего Аллаха.

Чтобы вас не клонило в сон во время совершения Таравиха, еда, которую вы съедите после захода солнца, непременно должна быть легкой и быстроусвояемой. Это могут быть овощные супы-пюре, рагу, салаты из свежей зелени и овощей, нежирная рыба, мясо птицы. В качестве основного блюда вы можете приготовить овощной суп-пюре из брокколи или курицу-карри. Такой вариант блюд не только легко усвоится организмом и не вызовет тяжесть в желудке, но и очень легко и быстро приготовить.

### Рецепт супа-пюре из брокколи

*Ингредиенты:*

- 1) вода - 1 л
- 2) брокколи соцветия - 700-800 г
- 3) лук репчатый - 1 шт
- 4) лук-порей - 1 стебель (по желанию)
- 5) чеснок - 3 зубчика
- 6) соль, черный перец, хмели-сунели - по вкусу
- 7) лимонный сок - от половинки лимона или по вкусу

*Приготовление:*

- 1) Поставить кастрюлю с водой на огонь. После закипания добавить почищенные и произвольно нарезанные лук и чеснок.
- 2) Через 5 минут добавить брокколи, соль и специи. Варить до мягкости брокколи.
- 3) Выключить плиту, добавить лимонный сок и пюрировать блендером. Если суп получится густым - не страшно, можно всегда добавить воды до желаемой консистенции.
- 4) При подаче можно посыпать семенами кунжута или тмина и сбрызнуть оливковым маслом.

### Рецепт курицы-карри

*Ингредиенты:*

- 1) куриное филе - 2 шт (или грудка - 1 шт)
- 2) паприка (болгарский перец) - 2 шт
- 3) кокосовое молоко без подсластителей
- 4) соль, карри и немного черного перца

*Приготовление:*

- 1) Куриное филе нарезать брусочками, слегка обжарить на сковороде. Затем добавить специи, тушить под закрытой крышкой около 10-12 минут (выделится собственная жидкость филе курицы, в ней и тушим).
- 2) Когда куриное филе будет готово, добавляем болгарский перец, заливаем кокосовым молоком на уровне с остальными ингредиентами.
- 3) Тушить 2-3 минуты, блюдо готово. Паприка в данном блюде должна остаться немного хрустящей. На гарнир можно подать приготовленную цветную капусту.

На Сухур можно приготовить еду в виде боула. Боул – это не блюдо, а концепция. Идея боула состоит в том, чтобы в небольшой тарелке собрать сбалансированный набор продуктов для одного приема пищи. Соберите в своем боуле для сухура полезные и любимые продукты: белковые - яйца, кусочки мяса, птицы или рыбы, бобовые;

полезные жиры - сливочное и нерафинированные растительные масла, авокадо и т.д.; медленные углеводы - любимые крупы и приготовленные овощи; клетчатка (углеводы) - свежие овощи и зелень.

Пример боула для вдохновения на фото.



Больше полезных рецептов на странице @mrs.carrot1 в Instagram.

Алия Багавиева

# КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ В МЕСЯЦ РАМАДАН

Как извлечь максимальную пользу из месяца Рамадан? Как нам всем известно, пост – это не только отказ от еды и питья, это также отказ от действий, которые не принесут нам блага и пользы, а также выполнение тех действий, которые сделают нас лучше и приблизят к Аллаху.

С ночи первого числа месяца Рамадан мы должны убедиться, что наше намерение держать пост именно ради Аллаха, а не ради чего-либо другого, и что за пост мы ожидаем награды только от Него. Поэтому с самой первой минуты мы должны решительно настроиться на то, что мы будем совершать все действия обдуманно.



## Омовение

Как известно из хадиса, все деяния оцениваются по намерениям, поэтому в течение всего Рамадана проверяйте свое намерение относительно всего. Прежде чем взять намерение на совершение намаза, возьмите намерение на совершение омовения должным образом:

- начать его с «бисмиЛлях»,
- использовать минимальное количество воды,
- стараться совершить его самым совершенным образом,
- при выходе из ванны произнести соответствующие дуа.

А далее облачиться в чистую одежду и взять намерение на совершение намаза.

*В хадисах о чистоте говорится: «Аллах чист и любит чистоту». (Ат-Тирмизи) «Чистота – половина веры». (Муслим)*

*В другом же хадисе сказано: «Будьте правдивы, (но) вы не сможете делать все самым совершенным образом. Знайте, самое благое ваше деяние – намаз. Только правоверный (мумин) пребывает (постоянно) с омовением». (Ибн Маджа, Ахмад)*

Постоянное пребывание в омовении – это сунна Пророка (да благословит его Аллах и приветствует). А Рамадан – это то самое время, когда пребывать в постоянном омовении не так сложно, потому что за счет отказа от еды и питья наше омовение реже портится. К тому же, если вы возьмете себе за правило постоянно находиться в омовении, то таким образом вы оживите сунну Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), а за это нам также была обещана награда.

## Намаз

*На вопрос «Какое из деяний самое достойное?» Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Совершение намаза сразу, как только наступит его время». (Ат-Тирмизи)*

Поэтому постарайтесь взять себе за правило совершать все обязательные намазы сразу же, как только наступит их время.

Далее следует упомянуть о хадисе, в котором говорится о 12 ракаатах сунны.

*От 'Аиши (да будет доволен ею Аллах) передается, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:*

*«Кто будет упорен в исполнении двенадцати ракаатов днем и ночью, войдет в Рай: четыре ракаата до зухр, два ракаата после зухр, два ракаата после магриб, два ракаата после иша и два ракаата перед фаджр». (Ан-Насаи)*

И это сунна, которую Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) не оставлял без причины (например, поездка), такие намазы называются сунна-муаккада.

Какова цель каждого мусульманина? Достичь Рая через довольство Аллаха. Верно? Вот вам один из ключей, чтобы попасть в Рай по воле Всевышнего.

Существует также сунна гайри муаккада. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) возносил мольбу за людей, совершающий этот намаз.

*Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Да помилует Аллах того, кто совершал четыре ракаата через аспр!» (Абу Дауд)*

Когда мы говорим 4 ракаата сунны, то имеем в виду 2+2, потому что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует), согласно хадису, выполнял намазы по два ракаата, произнося после второго ракаата таслим.

*Ибн Умар (да будет доволен им Аллах) сообщил, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Молитвы дня и ночи читаются два по два». (Ат-Тирмизи)*

Совершение таравих намаза – поклонение, которое выполняют мусульмане ночами в месяц Рамадан. *И о ценности этого намаза говорится в следующем хадисе: «Тому, кто во время Рамадана будет молиться по ночам с верой и надеждой на награду Аллаха, простятся его прежние грехи». (Аль-Бухари)*

Известно, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) читал ночные намазы в количестве 8 ракаатов, поэтому это сунна, которой стоит следовать каждому мусульманину.

Лучшее время для совершения таравих намаза – это последняя треть ночи, ведь Аллах спускается на ближайшее небо, и одно из лучших положений, в котором Он нас мог бы застать, – это совершение намаза.

В этом году, вероятнее всего, у нас не получится собираться в исламских центрах для совместного разговения и коллективного чтения таравих намаза, как это было в прошлые года, и это для всех нас испытание от Аллаха. Да, мы, возможно, не сможем выстаивать молитвы плечо к плечу друг с другом, но во всем есть благо и мудрость Всевышнего. Это еще один шанс проявить свою покорность и красивое терпение ради Его довольства. Оставаясь дома, мы становимся ближе к своей семье, у нас будет, ин ша Аллах, возможность разговляться со своими родными и читать намазы семейным джамаатом. И не забывайте, что *«Воистину, за каждой тягостью наступает облегчение» (94:5)*

Так как Рамадан – месяц поста, и нам нужно успеть восстановить водный баланс своего организма за ночь, старайтесь пить воду между ракаатами таравих намаза.

После того как вы прочтете 8 ракаатов, совершите витр намаз.

*Сказал Абу Хурейра (да будет доволен им Аллах): «Завещал мне мой любимый друг (да благословит его Аллах и приветствует) три вещи, которые я не оставляю ни в путешествии, ни дома: два ракаата духа-намаза, пост три дня в месяц и не ложиться спать, пока не совершу витр». (Абу Дауд)*

Намаз – это то, что очищает нас, что бережет нас от совершения больших грехов, а также то, что стирает наши мелкие прегрешения. В месяц Рамадан мы стараемся совершить больше молитв. Ночью мы читаем таравих и витр, а утром мы можем добавить еще ад-духа. Это намаз, который выполняется между рассветом и стоянием солнца в зените. Совершение хотя бы двух легких ракаатов намаза ад-духа – это дело, которое идет в нашу копилку благих дел.

*В хадисе сказано: «Тому, кто будет совершать два ракаата духа-намаза, Аллах Всевышний простит все грехи, даже если их будет так же много, как пены в море». (Ат-Тирмизи)*

*В другом же хадисе говорится: «...Если в его (раба) обязательных намазах обнаружится изъян, то Всевышний спросит: «Посмотрите, есть ли у Моего раба нафиля намазы?» Изъяны обязательных намазов будут восполнены дополнительными намазами...» (Ат-Тирмизи)*

Намаз ад-духа как раз относится к нафиля намазам, которые стоит выполнять для того, чтобы наши обязательные молитвы были более полными в Судный День.

## Зикры

*Передают со слов Абу Хурейры (да будет доволен им Аллах), что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:*

*«Тому, кто после каждой молитвы будет по тридцать три раза произносить слова «Слава Аллаху (Субхана-Ллах)», и слова «Хвала Аллаху (Аль-хамдулиЛлах)», и слова «Аллах Велик (Аллаху Акбар)», что в сумме составит девяносто девять раз, на сотый раз говоря: «Нет бога, достойного поклонения, кроме одного лишь Аллаха, у Которого нет соотаварица. Ему принадлежит владычество, и Ему – хвала, и Он все может! (Ля иляха илля-Ллаху вахда-ху ля шарикя ля-ху. Ля-ху-ль-мульку, ва ля-ху-ль-хамду, ва хува 'аля кулли шай'ин кадир!)», простятся его грехи, даже если будут они подобны пене морской». (Муслим)*

Ясно каждому, что нет безгрешных людей, несмотря на то, что истинный мусульманин стремится воздерживать-

ся от совершения грехов. Поэтому не забывайте после каждого предписанного намаза читать зикры, ведь это занимает совсем немного времени, а какое благо за это нам достается от Аллаха.

Помимо зикров, которые, так скажем, привязаны к намазу, есть зикры, которые нужно произносить утром и вечером.

*В Коране Аллах говорит: «...и прославляй хвалой твоего Господа перед восходом солнца и перед закатом». (50:39)*

Время после фаджр намаза, т.е. от рассвета до восхода солнца – как раз то самое утреннее время, когда мы произносим восхваление Аллаху. Но если вы не успели в это время произнести утренние азкары, то вы можете это сделать и до стояния солнца в зените. Время после аспр намаза и до магриба – время для вечерних зикров.

*Муаз аль-Джухани (да будет доволен им Аллах) передает, что однажды к Посланнику Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) пришел человек и спросил: «А вознаграждение за какой пост больше?» Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) ответил: «За такой, в котором больше совершается зикр Всевышнему Аллаху!» (Ахмад)*

И такой ответ Посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) давал и о намазе, и о джихаде, и о закяте, и о хадже, и о садака.

*Когда один из бедуинов спросил у Посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует), за какое из деяний ему ухватиться, Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Пусть твой язык будет всегда влажным от поминания Аллаха!» (Ахмад)*

Это могут быть слова:  
- «Ля иляха илля Ллах»  
- «Субхана Ллахи уа бихамдихи, субхана Ллахи ль-Азыым»  
- «Субхана Ллах уа ль-хамду лиЛлях уа ля иляха илля Ллаху уа Ллаху Акбар уа ля хауля уа ля кууата илля биЛлях»

Слова зикра могут быть разными. Все эти зикры также указаны в крепости мусульманина, поэтому не полнитесь, найдите их и читайте, ведь зикр Аллаху – дело легкое для языка и тяжелое на весах в Судный День.



Аллах показывает нам ценность каждой минуты, принося клятву временем в Коране. *Он говорит:*

- *والعَصْرِ «Клянусь предвечерним временем!» (103:1)*
- *والْفَجْرِ «Клянусь рассветом!» (89:1)*
- *واللَّيْلِ إِذَا سَجَى \* وَالضُّحَى «Клянусь утром! Клянусь ночью, когда она густеет!» (9:1-2)*

Мы должны осознавать важность времени, ценить его, правильно расставлять приоритеты и совершать более важные действия, будь то слова или дела.

Часто мы говорим: «время так быстро летит», но при этом не стараемся больше ценить каждую минуту жизни и не пытаемся больше делать то, что приближает нас к Аллаху.

Часто человеку нужно визуализировать предмет, чтобы понять смысл. Как визуализировать время? Существует притча, в которой пожилой мужчина, осознав, что прожил уже много лет, решил сделать приблизительный расчет дней, которые ему осталось прожить. Он взял за основу средний возраст жизни человека, вычел из него те года, что он уже прожил и умножил на количество дней в году. Получилось чуть более 1000 дней. Он купил 1000 бусин и высыпал их в прозрачную вазу, тем самым визуализировал время, которое ему, предположительно, отведено. Каждый прожитый день он доставал по одной бусине, и с каждым днем ваза пустела все больше и больше. И когда он достал последнюю бусину, он понял, что теперь каждый следующий день – подарок.

Конечно, только Аллаху известно, сколько еще дней нам осталось на этом свете, кто-то умирает молодым, а кто-то – будучи ребенком. Но подобная визуализация

# КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ В МЕСЯЦ РАМАДАН

может помочь нам ценить каждый день, дарованный нам Аллахом.

Здесь важно не просто понять ценность времени. Да, мы можем сказать: «оно неумолимо уходит, мы не ценим его», но важно задуматься о том, правильно ли мы тратим то самое ценное время. Мы, будучи мусульманами, должны заботиться о нашей будущей жизни, но и при этом ни в коем случае не отречься от жизни настоящей. В суре «Раскрытие» Аллах говорит следующее: **«Посему, как только освободишься, будь деятелен и устремись к своему Господу» (94:7-8)**

В переводе 7-го аята Эльмир Кулиев добавляет в скобках пояснение: «как только освободишься от мирских дел, усердно поклоняйся Аллаху». Видов поклонения много, о них мы и поговорим далее.



## Дуа

К этому же аяту (94:7) у Эльмира Кулиева в скобках дан и второй комментарий: «как только завершишь намаз, усердно взывай к Аллаху с молитвами».

Поэтому не забывайте о дуа в месяц Рамадан. После каждого предписанного намаза и совершения зикра обязательно делайте дуа, ведь это одно из самых благих периодов для совершения дуа. Заранее составьте список тех просьб, с которыми вы хотели бы обратиться к Аллаху после намазов или ночью в последнюю треть, ведь в хадисе сказано, что Аллах спускается на нижнее небо и смотрит, есть ли взывающие к Нему, чтобы ответить на их молитвы.

**«В последнюю треть ночи Всевышний Аллах (Своей милостью, прощением и всезнанием) нисходит на ближнее небо и говорит: «Есть ли взывающий ко Мне с мольбой, Я отвечу ему! Есть ли тот, кто просит у Меня, Я дарую ему (это)! Есть ли просящий Меня о прощении, я прощу Его. И это повторяется каждую ночь».** (Ат-Тирмизи)

В другом же хадисе говорится: **«Дуа есть ибадат».** (Абу Дауд)

И, как известно, Аллах любит, когда мы у Него просим. А у кого же нам просить еще, кроме как у Него? Ведь только Он наделяет нас абсолютно всем.

В другом хадисе Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

**«Обо всем, в чем вы нуждаетесь, просите у Аллаха, пусть это даже шнурок для сандалий! Ибо если Аллах не облегчит вам это, вам будет нелегко получить даже шнурок для сандалий!»** (Байхаки)

О важности и силе дуа говорится и в следующем хадисе:

**«Предопределение отведет только дуа, а жизнь продлит только добро!»** (Ат-Тирмизи)

## Рамадан – месяц Корана.

А почему это месяц Корана? Потому что начало ниспослания Корана пришлось на месяц Рамадан, и об этом говорится, например, в суре «Аль-Кадр».

С чтением, изучением, заучиванием Корана связано много хадисов. Все, что связано с Кораном, – благо.

Даже если вы не умеете читать, вы можете слушать его. Если Коран умеют читать ваши члены семьи, то сядьте вместе и слушайте. Если нет, то включите аудиозапись Корана. Когда Аллах говорит о слушании Корана, Он говорит и о милости: **«Когда читается Коран, то слушайте его и храните молчание, — быть может, вас помилуют».** (7:204)

Если вы умеете читать, читайте Коран. Установите для

себя норму чтения Корана уже сейчас. Пусть это будет всего 5 аятов в день, но они будут очень ценными на весах в Судный День. Ведь если для вас чтение Корана является сложным, то Аллах обещал для вас двойную награду.

Сообщается, что *‘Аиша (да будет доволен ею Аллах) сказала:*

**«(Однажды) Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) спросили: “Какие дела Аллах любит больше всего?” Он ответил: “Те, которые совершаются с наибольшим постоянством, даже если их и будет мало”. И он (также) сказал: “Беритесь только за те дела, которые вам под силу!”»** (Бухари)

Если чтение Корана является для вас привычным, то знайте, что сподвижники Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) прочитывали весь Коран за месяц Рамадан. В Коране чуть больше 600 страниц, а дней в Рамадане 29-30. И если вы себе решите поставить такую же цель, как и сподвижники, то, соответственно, стоит прочитывать более 20 страниц в день, чтобы прочесть весь Коран за Рамадан. Чтобы облегчить себе выполнение этой задачи, старайтесь прочитывать после каждого намаза 4-5 страниц Корана, тогда вы, ин ша Аллах, достигните вашей цели и прочтаете весь Коран за Рамадан.

Одним из поклонений, связанных с Кораном, является размышление над тем, что написано в нем. Коран был ниспослан в качестве руководства для нас. Поэтому следующим шагом, когда мы уже научились читать Коран, является изучение смысловых переводов Корана, тафсиrow различных ученых. Очень важно изучать, когда, при каких обстоятельствах и по каким причинам были ниспосланы те или иные аяты, тогда мы сможем самым лучшим образом понять то, что Аллах даровал нам в качестве руководства.

Таким образом, вы можете выбрать для себя так называемую ежедневную норму (уирд). Например, вы будете слушать Коран 30 минут в день, или прочитывать 5-10 аятов, или же 1-2 страницы, или 20 страниц. Вы можете добавить и заучивание Корана, ведь Аллах обещал нам высокие степени Рая за выученные наизусть аяты. Но помните, что вы должны выбрать столько, сколько вам будет под силу.



Передают со слов *‘Абдаллаха ибн ‘Амра ибн ал-‘Аса, что Посланник (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Тому, кто знает Коран наизусть, будет сказано: “Читай и поднимайся вверх! Читай его нараспев так, как ты читал в земном мире, и твое место будет там, где ты прочтешь последний аят”».* (Ахмад, Абу Дауд, Ат-Тирмизи, ан-Насаи)

Ночь мы посвящаем усердным молитвам и чтению Корана. Как я уже отмечала ранее, Рамадан – это месяц Корана, поэтому старайтесь любую свободную минуту уделять Корану, пусть это будет слушание Корана, чтение, заучивание, размышление.

Помимо всех уже перечисленных действий, существует много добра, выполнение которого влечет за собой благо. Все эти действия обговорены в нашей религии: посещение больного, садака, помощь при решении проблемы брата или сестры по вере и т.д. Рамадан – тот самый месяц, когда нужно стараться совершать как можно больше благих дел.

В Таллинском Исламском Центре уже давно заведено, что каждый год в месяц Рамадан наши братья и сестры ежедневно устраивают ифтары для постящихся. И если в этом году Исламский Центр в Таллинне все-таки не откроет свои двери для постящихся по причине карантина, то можно будет помогать братьям и сестрам с ифта-

рами как-то по-другому, ин ша Аллах. Например, вы можете приготовить и отправить что-то для своих братьев и сестер к ифтару или же просто передать им продукты, чтобы они сами приготовили ужин для своей семьи. Важно проявлять стойкость, не унывать и оставаться единым целым со всей мусульманской общиной в любой ситуации лишь ради довольства Всевышнего.

Отдельно хотелось бы упомянуть не только о действиях, которые стоит выполнять в Рамадан, но и о тех, которые стоит избегать. Избегайте всего греховного. Например, телевизор. Там ничего не покажут и не расскажут о том, что принесет нам пользу, особенно в месяц Рамадан. Да, возможно в повседневной жизни можно включить научный канал или канал из мира животных и узнать что-то полезное, ведь мусульманин, безусловно, должен развиваться во всех направлениях. Но первое направление, в котором он должен достаточно быть развит, – это наша

религия, а потом уже остальное. Я уже не говорю о сериалах, передачах моды, которые являются пустой тратой времени, а мы с вами уже поговорили насколько ценно наше время и насколько важно то, на что мы его тратим. Тратим ли мы его на пользу или в убыток себе?

То же самое касается телефона. Минимизируйте его использование в Рамадан. Конечно, телефон – это неотъемлемая часть нашей жизни. Звонки, сообщения родным, близким и друзьям – это все важно в вопросе поддержания хотя бы родственных связей, но если вы читаете там статьи об абсолютно ненужных вам людях или событиях, играете в игры, то стоит задуматься о сокращении времени пользования телефоном.

Если вы не можете себя контролировать в использовании телефона, то, по крайней мере, на телефонах iPhone есть такая функция, как «экранное время». Вы можете поставить себе временное ограничение пользования телефоном, чтобы таким образом не тратить время на бесполезное времяпрепровождение в телефоне и использовать телефон только в нужных целях.

Не пустословьте и не злословьте. Если вы займете ваш язык поминанием Аллаха, то для вас будет легким выполнение этого пункта. Что такое, по-вашему, злословие? Это обсуждение качеств или поступков человека, которые, даже несмотря на то, что они являются правдой, не понравились бы этому человеку, если бы он узнал или услышал, что вы так говорите. Каждый раз, когда вы хотите сказать о том или ином человеке что-то, сначала задумайтесь, понравилось бы этому человеку, если бы вы это сказали ему? Если нет, то остановитесь от совершения греховного.

Мало того, совершая зикр или читая Коран, вы не только откажетесь от совершения греха, а, как мы прежде и говорили, заработаете себе благо.

Поэтому старайтесь заменять плохие действия на хорошие, старайтесь выполнять все то благое, что приносит вам пользу. Потому что чаще всего за этим действием кроется не только польза, но и оставление греховного. Если вы будете постоянно произносить зикр, то, во-первых, у вас не будет времени на пустословие, а во-вторых, ваше сердце будет очищаться и у вас пропадет желание совершать греховное.

Впереди прекрасный месяц, а посему будьте решительны совершать благие дела и оставлять грехи, чтобы за этот Рамадан стать лучше!

Кадрия Ханнанова



Директор газеты:	Ильдар Мухамедшин
Главный редактор:	Иман Лия Махмутова
Текстовый редактор:	Эльвира Петрова
Технический редактор:	Кадрия Ханнанова
e-mail:	assalam.baltic@gmail.com
телефон:	+372 55582953

<b>Дорогие братья и сестры, просим Аллаха наградить благом всех дарующих милостью. Амин! Чтобы поддержать наши проекты просим вас делать перевод на нижеследующие счета.</b>	
Для выпуска газеты с пометкой «gazeta» EESTI ISLAMI KOGUDUS MTÜ EE742200221027395302 Swedbank	Для организации девичников с пометкой «devichnik» BALTIMAADE MOSLEMINAISTE ÜHING MTÜ EE522200221070371548 Swedbank