

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

ПИТАНИЕ СОГЛАСНО СУННЕ ПРОРОКА ﷺ

*Ас-Салюму алейкум ва рахмату Алахи ва бафакатух.
Аузу би-Аляхи мин аш-шайтани р-раджим. Бисми-Аляхи р-Рахмани р-Рахим.
Ва с-саяту ва с-саяму аля Расулина Мухаммадин Саййиди ль-аввалина ва ль-ахирина. Мадад йа Расулю-Алах, мадад йа Садаати асхаби Расули-Алах, мадад йа Машайхина, Дастур Мавляна Шейх Абдуллах аль-Фаиз ад-Дагестани, Шейх Мухаммад Назим аль-Хаккани. Мадад. Тарикатуна ас-сохба ва ль-хайфу фи ль-джамиййа.*

А'узу би-Аляхи мина ш-шайтани р-раджим. Бисми Аляхи р-Рахмани р-Рахим:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

(Коран 7:31.) «Кулю Уашрабу Уа Ля Тусрифу» «Ешьте и пейте, но не излишествуйте, [не расточайте]». **صدق الله العظيم** Садака Алаху ль-‘Азим. Аллах ﷻ говорит: Ешьте, пейте, но не расточайте сверх меры. «Не совершайте исраф» означает: потребляйте столько, сколько вам достаточно, не больше. Это и имеет в виду Пророк ﷺ, говоря: когда вы едите, не наполняйте желудок на сто процентов, может быть, на восемьдесят, семьдесят, девяносто, но не на сто.

Сейчас же люди не только на сто процентов, они едят больше, чем нужно. И они едят без «Адаба Еды». Это вызывает болезни, дает тяжесть, и это нехорошо для тела, нехорошо для духовности. Они просто хотят наполнить свой желудок. Наполняйте желудок настолько, сколько нужно для вашего «ибадата», для вашей работы. Сколько вам нужно, столько вы можете съесть; но ненамного больше. Когда вы едите больше, это становится для вас болезнью, это становится тяжестью.

Для этого вы должны следовать Пророку ﷺ. Он ﷺ говорит: «Мы — народ, который не ест, пока не почувствует голода, а когда ест, не насыщается досыта». Когда мы едим, мы не наедаемся полностью. Это Сунна Пророка ﷺ.

И из Сунны также, конечно, начинать с соли, есть, сидя, а не стоя, все это не из Сунны Пророка ﷺ. Когда пьете и едите, вы должны сидеть. Это тоже очень важно. Возможно, большинство людей в наши дни — шайтан делает всё наперекор тому, что говорит Пророк ﷺ. Фастфуд — ты должен есть его стоя. Ты пьешь стоя. Даже я иногда вижу, когда проводят марафон или другие мероприятия, им дают воду, пока они бегут. Это очень плохо, очень плохо. Особенно если вы устали, вы идете или

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

бежите, вы должны немного посидеть, может быть, минуту или две, после этого выпейте воды. Не пейте, пока бежите. Или стоя пить, стоя и так далее. Кто ест стоя? Только животные. Они не сидят и не едят. Они стоят всё время, потому что не могут сидеть. Животные едят и пьют именно так. И они даже не ходят и не едят; они едят, оставаясь на месте. Когда они хотят есть, они останавливаются и поедают. Когда хотят пить, они тоже должны остановиться и попить.

Люди же делают всё дурное и перенимают дурные привычки. Это стало привычкой для людей — есть стоя. Очень немногие люди сидят, начиная с соли, начиная с «БисмиЛляхи р-Рахмани р-Рахим» и дуа. И когда заканчиваете, вы также должны произнести дуа. И после этого идите на работу, на учебу или на любое другое дело. Вы должны делать это. Также, когда вы поститесь, у вас должен быть сухур. Пророк ﷺ говорит: сухур — это баракат и здоровье. На ифтар также нужно разговляться фиником, а если нет финика, то водой. Это Сунна.

АльхамдулиЛлях, всё в наших двадцати четырех часах и двенадцати месяцах Пророк ﷺ говорит нам: как делать, как жить, как быть на его ﷺ пути. Быть на пути Пророка ﷺ — это прежде всего благословение; а во-вторых, здоровье, счастье и всё хорошее; быть на его ﷺ пути. Пусть Аллах ﷻ удержит нас на его ﷺ пути и удалит от этих новых учений шайтана и его армии. Мы должны остерегаться их. Они желают всего дурного, всякой скверны, болезней, печали, несчастья. Это то, чего они хотят. Но Пророк ﷺ, АльхамдулиЛлях, спасает нас от этого, ин ша Аллах.

Ва мин Аллахи т-тауфик. Аль-Фатиха.

Мауляна Шейх Мухаммад Адиль ар-Раббани
31 января 2026 г. / 12 Раджаб 1447 г.
Фаджр-молитва – шейх Назим Дерга; Лондон,
Великобритания