

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

НЕ ГНЕВАЙТЕСЬ!

*Ас-Саляму алейкум ва рахматуАлахи ва баракатух.
Аузу биАляхи мин аш-шайтани р-раджим. БисмиАляхи р-Рахмани р-Рахим. Ва с-
саляту ва с-саляму аля Расулина Мухаммадин Саййиди ль-аввалина ва ль-ахирина,
Мадад йа РасулюАлах, мадад йа Садати асхаби РасулиАлях, 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.*

Однажды сподвижник обратился к нашему Пророку ﷺ с просьбой: «Дай мне наставление. Скажи мне что-нибудь, за что я мог бы крепко держаться». Наш Пророк ﷺ ответил:

لا تغضب

«Ая тагдаб» — «Не гневайся». Сподвижник спросил ещё раз и получил тот же ответ: «Не гневайся». А говоря о третьем разе, он заметил: «Если бы я продолжал спрашивать до самого утра, наш Пророк ﷺ сказал бы мне то же самое».

Это вопрос огромной важности: «Не гневайся!». Кто-то может спросить: «Но как мне избегать гнева? Как этому научиться?». Наш Пророк ﷺ объяснил это следующим образом:

إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ

«Иннама-ль-ильму би-т-та'аллум, ва иннама-ль-хильму би-т-тахаллум».
«Знание приобретается посредством обучения, а терпение и выдержка — посредством сознательного приучения себя к терпению». Знание приходит через обучение — постепенно, день за днём. Невозможно приобрести все знания за один день. Точно так же **хильм** — то есть способность не поддаваться гневу, сохранять выдержку и самообладание — приобретается постепенно. Как говорится в турецкой пословице, это не происходит мгновенно, словно ты окунул что-то в чан с краской и вынул уже совершенно изменившимся. Нет, это приходит понемногу, шаг за шагом.

Не нужно преувеличивать значение мелочей, которые могут вызвать у вас раздражение. Когда сталкиваетесь с чем-то подобным, напомните себе: «Я не должен гневаться из-за этого. Это ненужно, бессмысленно и совершенно ни к чему. Какой пользы я добьюсь своим гневом? Ведь и я сам могу совершить такую же ошибку. Поэтому нет никакой необходимости сердиться». Когда подобное

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

произойдёт снова, вновь напомните себе об этом: «Ну что ж, человек ошибся. Ведь никто не безгрешен и не застрахован от ошибок». И снова не поддавайтесь гневу. Если вы будете поступать так несколько раз, то постепенно приучите себя не сердиться по пустякам. Разумеется, есть вещи, которые действительно должны вызывать гнев, — в частности, поступки, совершаемые вопреки повелениям Аллаха ‘Азза ва-Джалля. Для гнева есть своё время и своё место, но бывают и такие обстоятельства, когда гнев совершенно неуместен. Если вы будете гневаться без причины, то проведёте всю жизнь в раздражении, беспокойстве и душевном смятении. Напротив, если вы сдерживаете свой гнев, то сохраняете спокойствие и внутреннюю лёгкость. Вы обретаете душевный покой. Как говорится в пословице: «Крепкий укус разъедает собственный сосуд». Когда укус становится слишком едким, он разрушает саму ёмкость, в которой находится. С гневом происходит то же самое. Если вы поддаётесь гневу, то причиняете больше вреда самому себе, чем тому человеку, на которого сердитесь. Да ниспошлёт нам всем Аллах ﷻ терпение, выдержку и знание, иншаАллах. И да поможет Он нам следовать Его пути, иншаАллах.

Ва миналлахи-т-тавфик. Аль-Фатиха.

Маулана Шейх Мухаммад Адиль ар-Раббани ق.س
13 октября 2026 г. / 2 джумада аль-уля 1448 г.
Молитва фаджр — Акбаба-дерга, Стамбул.