Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ ВСЕХ

Ас-Саляму алейкум ва рахматуЛлахи ва баракатух.
Аузу биЛляхи мин аш-шайтани р-раджим. БисмиЛляхи р-Рахмани р-Рахим.
Ва с-саляту ва с-саляму аля Расулина Мухаммадин Саййиди ль-аввалина ва ль-ахирин. Мадад йа РасулюЛлах, мадад йа Садати асхаби РасулиЛлях, мадад йа Машайхина, Дастур Мавляна Шейх Абдуллах аль-Фаиз ад-Дагестани, Шейх Мухаммад Назим аль-Хаккани. Мадад. Тарикатуна ас-сохба ва ль-хайру фи ль-джамиййа.

А'узу биЛлахи мина ш-шайтани р-раджим. Бисми Ллахи р-Рахмани р-Рахим:

وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ

«Кулль шай'ин 'индаху би-микдар», «И всякая вещь у Него по мере» (Коран 13:08). У всего есть мера, и человек должен соблюдать эту меру. Как сказал наш Пророк ﷺ:

خَيْرُ الْأُمُورِ الْوَسَط

«Хайруль-Умури ль-Васат», «Середина всякого дела — наилучшая». Наш Пророк, салля Ллаху 'аляйхи ва-саллям, говорит, что срединный путь — наилучший. Лучше не впадать в крайности.

Люди сегодня часто действуют по своим собственным прихотям. Когда они берутся за что-то, они склонны впадать в великие крайности. Впадать в крайности — нехорошо. Если ты собираешься посвятить себя какому-то занятию, лучше всего быть в состоянии поддерживать его. Не берись за что-то настолько чрезмерное, что ты не сможешь это выдержать. Почему так? Потому что, как только тело привыкает к определённому распорядку, ему нужно поддерживать этот ритм, чтобы не пошатнуться и не потерять своё устоявшееся состояние. Конечно, нужно также учитывать реальность старения и различные обстоятельства жизни. Если человек доводит себя до крайности, он неизбежно окажется не в состоянии это выдержать. Однако если человек принимает сбалансированный подход — например, совершает свои ежедневные молитвы, поддерживает вуду' и чтение, — он способен делать это последовательно.

Люди в наши дни поступают прямо противоположным образом. Они отдают приоритет физическому — телесному — над духовным. «Физическое очень важно.

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

Что это за „физическое“? Мы должны бегать по два часа каждый день — скакать, как лошадь; такир тукур, такир тукур». Ты можешь продержаться год, два года или три года, но в конце концов ты устанешь от этого. В конце концов, ты просто бегаешь бесцельно. Затем есть одержимость «бодибилдингом». Ты съедаешь полкило или килограмм мяса каждый день. Однако для истинных потребностей тела важна умеренная, нормальная диета; переедание никогда не бывает хорошим. Люди переедают, в итоге получают большой живот, а затем спрашивают: «Как мне от этого избавиться? Я буду бегать! Я займусь спортом!» Они сосредотачиваются на наращивании мышц — выпуклых, толстых мышц — до такой степени, что едва могут двигаться; их руки становятся настолько тяжёлыми от мышечной массы, что они едва могут ходить. В конце концов, им это надоедает, и они бросают. И что происходит? Они в итоге выглядят как мешок — всё обвисло и болтается. Так в чём был смысл всего этого?

С самого начала это наш совет всем — детям, взрослым и молодёжи, одинаковый: эти занятия не приносят пользы. Что ещё хуже, некоторые даже принимают порошки (добавки), чтобы набрать массу, как скот, надеясь вырастить огромные мышцы. Как только они перестают принимать эти порошки, их тела приходят в ещё худшее состояние. Ни почки, ни сердце, ни лёгкие больше не работают; всё в итоге повреждено. И в конце концов, что у них есть в результате? Возможно, два года, проведённые с выпуклыми мышцами. Но кто на самом деле получил пользу? Не сам человек, не его семья и, конечно, не Умма. В чём ценность этого? Если ты хочешь приносить реальную пользу, занимайся полезной, умеренной физической активностью — например, ходи на прогулку. И пока ты ходишь, не просто ходи бесцельно; проводили время, читая тасбих. Если у тебя что-то заучено, поддерживай это. Маша’Аллах, Имам Абдуррахман, да дарует ему Аллах ﷻ благополучие. Он занимается спортом (упражнениями) и ходит на прогулки; однако он никогда не ходит праздно. Он читает семь или восемь джузов, которые он заучил в тот день, пока ходит. В наши дни они говорят, что растят хафизов, растят хафизов. Вы воспитываете молодёжь-хафизов, но через год в их умах ничего не остаётся. В чём был смысл всего этого? Завершение заучивания — это только начало; после этого есть ещё многое.

Поэтому не позволяй своему времени пропадать зря. Даже во время ходьбы ты должен совершать тасбих и тому подобное. И не бегай — никогда не бегай! Бег не приносит никакой пользы. Бег может быть уместен для солдат — да поможет им Аллах ﷻ, учитывая природу войны и тому подобное, — но даже для солдата бег может привести к поражению. Мы служили в армии, и это то, что мы помним от наших командиров. Бег полезен для солдат. Но для обычного человека — зачем

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

бегать? Ты только истощаешь своё тело; твои колени изнашиваются, твои ноги страдают. Просто ходи. Ходьба — это Сунна нашего Пророка, салля Ллаху ‘аляйхи ва-саллям. Ходьба — это Сунна. Ходи полчаса или час. Ходи немного утром, ходи вечером, ходи в полдень. Это хорошо.

Этот совет для всех: для молодых, для пожилых, для мужчин и женщин одинаковый. Более того, всякий раз, когда появляется что-то новое — например, какая-то новая тенденция или мода, — все немедленно набрасываются на это. «Я принял какую-то таблетку или инъекцию и похудел» — ну и кашу ты себе заварил! Потом вес вернулся, и ты попробовал что-то другое, но это всё равно не сработало. Что они собираются делать дальше — может быть, он подключит его к сыворотке (капельнице), чтобы он потерял ещё больше веса. Люди не должны быть настолько глупы, чтобы верить всему, что слышат. Не верь всему! Не верь всему, что тебе говорят. Следуй пути, указанному Аллахом ‘Азза ва-Джалла и нашим Пророком, салля Ллаху ‘аляйхи ва-саллям. Верь в это. Не верь ни во что другое. Да защитит нас Аллах ﷻ. Некоторые люди играют со здоровьем и благополучием других просто ради денег. Да поможет нам Аллах ﷻ.

Ин ша’Аллах, если каждый позаботится о защите себя, никакого вреда не будет. Нет нужды бежать к врачу по каждому пустяку. Если возникнет что-то действительно серьёзное, тогда, конечно, следует пойти. В наши дни многие врачи, движимые желанием многих, сеют семена тревоги в сознании человека, делая ситуацию ещё хуже. Естественно, есть состояния, которые действительно требуют медицинского лечения, и их следует лечить. Но люди не должны попадаться в ловушку ненужного беспокойства или зацикливаться на каждом маленьком симптоме. Да защитит нас Аллах ﷻ. Да поможет нам Аллах ﷻ. Да не погубим мы себя ради своего эго, ин ша’Аллах.

Ва мин Аллахи т-тауфик. Аль-Фатиха.

Мауляна Шейх Мухаммад Адиль ар-Раббани
22 Ноября 2026 г. / 12 Джумада-ль ахира 1448 г.
١٢.٠٦.١٤٤٨. جُمادَى الآخرة
Лефка, Кипр