Цикл уроков: Ихсан - основа духовного воспитания

23. Способы борьбы с нафсом

ДУМК, Azan.kz

ВИДЕО ВЕРСИЯ | АУДИО ВЕРСИЯ

«Я никогда не сражался против более сильного врага, чем нафс. Иногда я побеждаю его, иногда он берет надо мной верх». (Суфьян ас-Саури)

Борьба с нафсом и его воспитание — одна из основных причин, определяющих то, будет человек счастлив в обоих мирах или нет. Поэтому борьба с нафсом признана в нашей религии великим джихадом (проявление усердия на пути Аллаха). После битвы «при Табуке», когда сподвижники были измучены в засушливой пустыне и возвращались домой голодными, Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

> **«Мы вернулись с малого джихада к большому джихаду»** (Суюти «Джами ас-согир»).

Священный Коран говорит о нафсе: «Поистине, преуспел тот, кто очистил ее, и потерпел убыток тот, кто запятнал ее» (Сура «Аш-Шамс», аяты 9-10).

Недаром наш народ говорит:

Говоришь, полон сил ты, храбрец,

Нафсу отпор дай сначала, боец!

Так как для борьбы с похотью человеку нужно много воли и энергии. Наш предок Шакарим

говорил о лечении и борьбы с нафсом.

«Похож человек своим нафсом на зверя,

В точности страсти одни и манера.

Единственная разница в чистом уме.

Лечись, ведь эта болезнь подобна чуме!»

Подобно тому, как квалифицированный врач диагностирует вашу болезнь и показывает, как ее лечить, аяты Священного Корана и хадисы Пророка не только упоминают духовные недуги человечества, но и описывают способы борьбы с ними. А это:

«Мурокаба».

«Мурокаба» (самоконтроль) означает осознание того, что Всевышний Аллах всегда контролирует внешний и внутренний мир человека. Также «мурокаба» означает искреннюю веру в Него. Священный Коран говорит:

«Знайте, что Аллах ведает о том, что у вас в душе. Остерегайтесь Его». (Сура «Аль-Бакара», аят 235).

В хадисе, известном как «Мать Сунны», когда ангел Джабраил спросил Пророка (мир ему и благословение Аллаха) об ихсане, Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

«Ихсан — поклоняться Аллаху так, как будто видишь Его. А если ты не видишь Его, то помни о том, что поистине Он видит тебя».

Поэтому мы совершаем молитвы, постимся, подаем милостыню, совершаем паломничество и так далее. Когда наши действия находятся в состоянии ихсана, это способствует воспитанию нафса в лучшую сторону.

1. Удерживать нафс от скверных желаний.

Когда у мусульманина появляется внутреннее желание, он должен проанализировать, что правильно, а что нет. В противном случае, следование желаниям плоти неминуемо приведет к погибели. Шал акын воспевал:

Похоть твоя как лютый волчонок,

А вера твоя как молодой ягнёнок.

Ограничить ты должен ее поскорее,

Пока вера твоя не стала слабее.

Приведем пример того, в каких отношениях были сподвижники, которых учил Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) со своими страстями (нафс). Хазрат ‹Усман (да будет доволен им Аллах) однажды отправился на рынок, чтобы купить мясо. По дороге он встретил Али Сахаба (да будет доволен им Аллах). Они разговорились, и Али спросил, куда он идет. ‹Усман сказал: «Мне захотелось мяса, и я иду на рынок, чтобы купить его». Али сказал ему: «Получается, ты по- купаешь все, что пожелает твой нафс?» В этот момент ‹Усман (да будет доволен им Аллах) осознал свою ошибку, развернулся и пошел домой.

Яхья ибн Муиз ар-Рази (да помилует его Аллах) сказал: «У человека три врага. Это мирское, шайтан и его нафс. Остерегайтесь мирского через Зухд; (воздержание), берегитесь шайтана, действуя против его искушений, и берегитесь нафса, оставив свои желания и низменные страсти».

Мудрецы говорили: «Воистину, низменные желания порабощают царей, а терпение возвышает рабов. Посмотри на историю Юсуфа и Зулайхи?» Действительно, Юсуф добился многого, воздерживаясь от безнравственности. Тогда как Зулайха последовала за своими страстями, оклеветала Юсуфа и в итоге все ее поступки стали известны всем.

В Коране утверждается, что место воздерживающегося от своих низменных страстей и похоти — это Рай в День Воскресения:

«А для того, кто боялся предстать перед своим Господом и удерживал себя от (запретных) желаний, пристанищем станет Рай» (Сура «Ан-Наз’иат», аяты 40-41).

2. Поэтапное воспитание нафса.

Очень важно воспитывать свой нафс поэтапно, постепенно. Человек, скачущий на лошади, не в состоянии мгновенно остановить ее. Любой, кто так поступит, может упасть и погибнуть. Точно так же важно постепенно воздерживаться от желаний нафса. Например, в Коране есть три аята касательно запрета опьяняющих напитков. Сначала было сказано, что польза перевешивает вред. Позже запретили молиться в состоянии опьянения. При ниспослании третьего аята велено было совсем сторониться опьяняющих напитков, сообщая о том, что они являются нечистыми. В то время люди были сильно пристрастны к опьяняющим напиткам и поэтому им было трудно сразу отказаться от них. Отлучить ребенка при грудном вскармливании очень сложно. Напротив, это увеличит желание ребенка к этому. Только когда мать постепенно отделяет его, ребенок без труда прекращает кормление грудью. Так и с человеческим нафсом. Очень сложно отказаться от некоторых вещей, которыми вы занимались годами. Хорошо известно, что если мы приютим любого из животного, который свободно пасется в степи, есть зеленую степную траву и пьет чистую воду, для него будет тесен и узок домашний сарай. А уже привыкнув, оно будет каждый раз возвращаться в этот узкий сарай после дневного пастбища. Следовательно, нам нужно постепенно отдалять наш нафс от скверных дел и акцентировать их внимание на благих.

Шакарим говорил: «Исправь свои слова — это станет твоей привычкой, твоя привычка — твоим нравом, твой нрав — твоей судьбой».

3. Искреннее поклонение.

Искреннее поклонение помогает человеку воздерживаться от зла. Всевышний Аллах говорит в Коране о намазе:

«Поистине, намаз оберегает от грехов и ослушания (Аллаха)» (Сура «Аль-Анкабут», аят 45).

Хотя выплата закята может показаться другим благим делом, на самом деле, помогая другим, можно избавиться от своих внутренних болезней, таких как жадность, алчность (страсть к накоплению) и т.п. Всевышний Аллах имею в виду именно это, сказал Пророку (мир ему и благословение Аллаха):

«Бери (Мухаммад) из их имущества пожертвования, чтобы этим очистить их (от грехов) и исправить» (Сура «Ат-Тауба», аят 103).

Вот таким образом все предписания, фарды, уаджибы и нафиля нашей религии, а также иные благие дела, очищают наш нафс и помогают избавиться от вредных привычек.

4. Находиться среди праведников.

Хорошая среда оказывает сильное влияние на способность человека познавать благое и ненавидеть скверное. Потому что каждый раз, когда человек находится с праведными людьми, его хорошие качества пробуждаются, и он стремиться к благим делам. Точно так же, когда у человека плохое окружение, к нему переходят вредные привычки. Всевышний Аллах повелевает находиться среди тех, кто помнит о Нем и ищет Его довольства:

«Будь же терпелив вместе с теми, которые молят своего Господа по утрам и по вечерам и стремятся (через свое поклонение) к Его довольству. Не оставляй их без внимания ради красот этого мира. Не подчиняйся тем, чьи сердца Мы сделали беспечными к поминанию Нас, кто потакает своим прихотям и чьи дела окажутся тщетными» (Сура «Аль-Кахф», аят 28).

Есть множество и других способов воспитания нафса. Например, обращение за советом к хорошо образованному и опытному человеку в области воспитания нафса, частое чтение молитв, истигфар, зикр, дуа и т.п., которые описаны в Священном Коране и хадисах Пророка (да благословит его Аллах и приветствует). В целом, борьба с нафсом похожа на лечение тяжелобольного человека, который всегда находится под наблюдением врача. С этим нужно всегда бороться. Ученый Суфьян ас-Саури (да смилостивится над ним Аллах) сказал: Я никогда не сражался против более сильного врага, чем нафс. Иногда я побеждаю его, иногда он берет надо мной верх». Коран сообщает нам, что Пророк Юсуф (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

«Я не оправдываю себя (за естественную склонность человека к совершению плохого), ведь душа (нафс) человека призывает (его) к плохому (к низменным страстям), если только мой Господь не помилует ее (так как лишь Его милость может отвратить ее от склонности к плохому). Поистине, мой Господь — Прощающий (и принимает покаяние тех, кто совершил зло, последовав за своим нафсом), Милующий (Своих рабов)» (Сура «Юсуф», аят 53).

Из этого аята ясно, что бороться с нафсом нелегко. Потому что одной человеческой воли недостаточно, чтобы контролировать желание нафса. Нам всегда нужна Божья милость. Без Божьего благословения и милости невозможно обуздать нафс и избежать его вреда. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) делал дуа о защите от нафса. Да защитит нас Всевышний Аллах от уловок и вреда нафса!

«Господь мой, я прибегаю к Твоей защите от слабости, лени, скупости, старости и мучений могилы. Господь мой, очисти мой нафс и сделай меня богобоязненным. Только Ты можешь очистить меня наилучшим образом. Ты Создатель и Владыка моей души. Господь мой, я прибегаю к Тебе от бесполезного знания, бесстрашного сердца, ненасытного нафса и молитв, которые не принимаются».

© Авторские права на статьи и осуществленные переводы статей из других источников принадлежат сайту Azan.kz.

Убедительная просьба к лицам, производящим копирование и распространение в социальных сетях и иных сайтах любых материалов ресурса Azan.kz, в обязательном порядке указывать активную ссылку на источник.