Цикл уроков: Фетвы Духовного управления мусульман Казахстана

Можно ли медитировать?

ДУМК

ВИДЕО ВЕРСИЯ | АУДИО ВЕРСИЯ

Медитация (meditatio) в переводе с латыни означает «глубокое, долгое размышление», «погружение». Когда мы думаем о медитации, первое, что приходит на ум — это монахи, сидящие в позе лотоса. Однако, если судить по его языковому значению независимо от внешнего проявления медитации, размышление в целом и зикр присутствуют и в религии Ислам.

В Священном Коране сказано: **«Воистину, в сотворении небес и земли, а также в смене ночи и дня заключены знамения для обладающих разумом, которые поминают Аллаха стоя, сидя и на боку и размышляют о сотворении небес и земли: «Господь наш! Ты не сотворил это понапрасну. Пречист Ты! Защити же нас от мучений в Огне»** (Сура «Аль-Имран», 190-191 аяты). В следующем аяте сказано: **«Такие притчи Мы приводим людям для того, чтобы они поразмыслили!»**. Данные аяты призывают поразмышлять о Величии Всевышнего Аллаха через глубокое осмысление слов Священного Корана.

Однако форма медитации, которая в настоящее время является основой индуизма и буддизма, противоречит исламу. Потому что в медитации проявляется форма поклонения индуизму и буддизму и предание сотоварища Всевышнему Аллаху. Поэтому такая медитация строго запрещена шариатом. Здесь также присутствует подражание другому сообществу. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Тот, кто уподобляется какому-либо народу, тот из них!».** В религии Ислам нельзя подражать другим религиям.

Большинство людей обращаются к медитации с целью избавиться от стресса, уменьшить тревожность, систематизировать работу мозга и вселить уверенность в себе. Религия Ислам предлагает следующие действия для достижения таких целей, а также довольства Всевышнего:

Размышление («тафаккур») – это размышление о величии, силе и милосердии Творца. Очень

важно думать о величии Всевышнего Аллаха. Потому что в настоящее время наша повседневная жизнь заставляет нас заниматься мирскими делами. В душе каждого человека есть пустота. Необходимо заполнить эту пустоту размышлениями о величии Всевышнего Аллаха. Поэтому после каждой обязательной молитвы нам следует хотя бы пять минут спокойно посидеть и подумать о величии Всевышнего и о тех благах, которые Он нам дарует.

Благодарность. Выражение благодарности Аллаху не только учит удовлетворенности, но и приближает нас к Всемогущему Творцу. Каждый из нас в какой-то мере проявляет благодарность. Иногда мы проявляем благодарность только тогда, когда видим такие вещи, как инвалидность и бедность некоторых людей. Однако мы всегда должны благодарить Всевышнего. Омар бин Абдель Азиз (да будет доволен им Аллах) сказал: «Созерцание благ Божьих – лучшая форма поклонения».

Уединение. Наш Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) перед получением откровения ходил в пещеру Хира и размышлял о событиях, происходящих в его общине. После прихода Пророчества, в конце каждого месяца Рамазан, он входил в состояние иктикафа в течение десяти дней. И он приглашал своих сахабов совершить иктикаф. В таком состоянии необходимо сидеть в молчании. Потому что через тишину можно услышать свое сердце. Суфиян Саури сказал: «Сидеть в молчании – это первый акт поклонения».

Зикр. Зикр – это повторение прославления и хвалы Всевышнего. Мы часто произносим зикр быстро, не задумываясь. Совершение зикра посредством глубокого размышления очищает сердце от плохих мыслей.

Чтение Корана. Необходимо читать Коран в любое время. Например, если вы попали в беду, совершите омовение и прочтите Коран. Читая Коран, человек становится духовно богатым и очищает себя от плохого поведения и мыслей.

В заключении, каждому мусульманину следует придерживаться вышеупомянутых действий, разрешенных нашим шариатом, чтобы достичь духовного возвышения, душевного спокойствия и довольства Всевышнего. И не допускается подражание формам богослужения других религий, противоречащих нашей религии.

© 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.