Цикл уроков: Уроки по книге «Ихъя улюм ад-Дин» имама Аль-Газали, рахимахуллах

Урок 39: Чревоугодие

Имам Абу Хамид Мухаммад Газали , Ерсин Амире Абу Юсуф

Видео версия | Аудио версия | Озвучивает: Мади Рахман

По воле Аллах мы продолжаем цикл уроков по воспитанию своего нафса, по книге имама Газали, «Ихъя улюм ад-Дин». На прошлых уроках, на протяжении нескольких недель мы изучали «Грехи языка». Следующий вопрос, которую затрагивает имам Газали – это чревоугодие, то есть неумеренная страсть к еде, которая приводит к бедствиям. По этой причине Адам (а.с.) и Хавва были выведены из Рая.

По словам ученых, живот человека является одним из самых больших искушений. Когда человек голоден, когда его живот пуст, он не думает больше не о чем. В народе есть поговорка, «путь к настроению лежит через желудок». Когда человек сыт, тогда только он начинает думать о других вещах. Когда человек сыт, он думает о женщине, о богатстве, и пр., когда же он голоден, думает только о еде. Поэтому переедание является причиной разных искушений. Не зря в народе говорят «болезни – от еды…». В целом, касаемо чревоугодия, наша религия это порицает, и призывает к умеренности в еде. Пророк (ﷺ) в хадисе говорит:

> **«Самый скверный сосуд, который наполняет человек - это его желудок. Для поддержания организма, человеку достаточно куска пищи, если же человек вынужден есть досыта, то пусть одну часть оставит для еды, вторую для питья, и третью часть - для воздуха».**

Пророк (ﷺ) показывает нам правила приема пищи, то есть нужно заполнять лишь одну треть желудка едой. В другом хадисе от имамов Аль Бухари и Муслима приводится: «Мусульманин ест одним желудком, а мунафик ест семью желудками».

Хадис побуждает к скромности в этом мире, умеренности в еде и довольству малым. Так же говорится, что безбожники – ненасытные, которые живут чтобы поесть, насладиться мирскими

искушениями. Мусульманин же ест чтобы жить, чтобы совершать поклонения Всевышнему.

Аиша (р.а.) говорила, что иногда в доме Пророка (ﷺ) месяцами не зажигался огонь: «Мы выживали только за счет фиников и воды». От Абу Хурейры (р.а.) говорил:«Посланник Аллаха (ﷺ) покинул этот мир, так и не наевшись досыта даже ячменного хлеба».

То есть не было такого, как мы привыкли: первое, второе и десерт. Умар (р.а.) сказал:

> **«Остерегайтесь переедания, ибо при жизни это приводит к тяжести, а после смерти – к зловонию».**

Сахль ибн Абдиллах (р.а.) говорил: «Лучшее, что сравнимо с поклонением, это – голод». У голода есть много полезных свойств, первое из них – очищение сердца человека. Когда человек много ест, это делает его сердце слепым. Мудрец Лукман говорил своему сыну:

> **«О, сын мой! Когда наполняется желудок – спит мышление, молчит мудрость и тело ослабляется в совершении поклонения Всевышнему. Перевоспитывай себя голодом, и не давай шайтану доступа к себе, чтобы быть покорным Аллаху и совершать больше благих дел».**

Вторая польза от голодания — это смягчение сердца. Такое сердце может почувствовать блаженство от поминания. Другими словами, сытый человек не сможет почувствовать наслаждение от поминания Всевышнего. Крупный ученый в области тассаввуфа имам Аль Джунайд говорил:

> **«Разве одни из вас хотят насладиться поминанием Аллаха, преградив свое сердце?».**

Третья польза – избавление от высокомерия, надменности, себялюбие. Избавление от грехов, которые еще и являются причиной и дорогой к другим тяжким грехам. Поэтому, когда Всевышний Аллах предложил Пророку (ﷺ) мирские дары, богатства, Пророк (ﷺ) не захотел этого и сказал:

> **«О Аллах! Я буду один день голодным, а другой сытым, чтобы проявлять терпение – когда буду голоден, Восхвалять Тебя – когда буду сыт».**

Четвертая польза – когда человек помнит о голодных и обездоленных людях. Когда человек голоден, он понимает состояние тех, кто голодает и становится милосердным к ним. Когда человек всегда сыт, он забывает об этом, думает, что все люди, как и он сам всегда сыты. Пророк Юсуф (а.с.) голодал, будучи распорядителем большой казны и говорил: «Я боюсь забыть о положении неимущих».

Пятая польза – борьба с искушениями, которые приводят к разным грехам и умение управлять своим нафсом. Человек должен почувствовать голод, для того чтобы не попасть в рабство к своему эго. Имам Газали говорил, что началом всякого греха является человеческое искушение, а пище усиливает эти чувства. Посланник Аллаха (ﷺ) сказал:

> **«Тот, кто не в состоянии жениться, пусть постится, поистине, пост умерит его желание».** (Бухари, Муслим)

Человек может управлять своим нафсом, когда голодает. Если во время поста, человек ест досыта на сухур и ифтар, чтобы не чувствовать голод, он не сможет усмирить свои нафс и побороть свои искушения. В Коране Всевышний приводит слова Юсуфа (а.с.):

> **«Он сказал: «О Господь мой! Как много милостей Ты оказал мне! Как они велики! Ты даровал мне власть. Хвала Тебе, Аллах за это! Ты научил меня толкованию снов».** (12:101)

В тафсире этого аята, ученые говорят, что дарованная власть, это, не управление казной, когда он вышел из заточения. А власть над самим собой, над своими страстями, когда его пыталась соблазнить Зулейха. Человек будет обладателем власти тогда, когда будет властвовать и управлять своим нафсом. Если вы не можете оторвать взгляд от мимо проходящей девушки, то вы находитесь под управлением своего нафса и в это время являетесь его собственностью.

Следующая польза голодания – здоровье. Голодание не только полезно для здоровья, но еще и облегчает поклонение Всевышнему. В хадисе Пророк (ﷺ) говорил:

> **«Соблюдайте пост – это улучшит ваше здоровье».**

На сегодняшний день открылись специальные центры по лечению способом голодания. Тому же кто постится, нет нужды проходить лечение таким способом. Переедание вызывает тяжесть в желудке, сонливость. А умеренность в еде – улучшает здоровье и дает легкость в поклонении.

Еще одна польза голодания – это экономия средств. Если человек привык есть разные блюда в разных местах, то это серьезная статья расходов. Умеренный же в еде человек может сэкономить средства и расходовать их на другие благие дела.

Человек должен учиться есть в малом количестве. Ученые говорят, если человек привык есть много, то он должен постепенно уменьшать свои рацион. То есть нельзя резко переходить к голоданию, это может наоборот плохо повлиять и ослабить организм. Имамы пишут о голодании, когда они сами проходят через такую практику. К примеру, имам Абу Хамидь аль-Газали перед тем как написать книгу на протяжении десятилетии практиковал зикр, держал пост, совершал поклонения, а до этого он преподавал в медресе «Низамия». В то время преподавание в этом медресе для ученого считалось мечтой и высшим достижением. Почет и звание давили на него, к нему обращались за советом и знаниями. Он долго раздумывал, затем покинул свои пост. Он выбрал путь странника, обосновался в Дамаске, где и написал книгу: «Возрождение религиозных наук» (Ихъя улюм ад-Дин). Другими словами, имам Газали не был теоретиком, но практиком. Он не писал о том, что знал от кого-то или слышал, но вкладывал свой собственный опыт.

В вопросе насколько нужно сокращать прием пищи, говорится, что это зависит от состояния и положения. К примеру, если вы намереваетесь держать пост, который длится 17-18 часов, то дозволено есть и пить больше. Или в зависимости от того в каких условиях работает человек, в холодную или жаркую погоду, какое у него телосложение и т.п. Как-то раз, когда один полный шейх с аппетитом принимал пищу, его спросили: «Разве Пророк (ﷺ) не говорил наполнять едой одну треть?». На что шейх ответил: «Каждому известна своя одна треть». Главное, чтобы пища была дозволенная и добыта дозволенным путем. Большое количество честной съеденной пищи лучше, чем умеренная пища, добытая запретным путем. Главным условием при сокращении пищи является его дозволенность и добыча пищи честным трудом.

Пророк (ﷺ) рассказал о покрытом пылью человеке с всклокоченными волосами, который уже

долго находился в пути, который воздевает свои руки к небу (повторяя):

> **«О Господь, О Господь!», однако пища его запретна, и питье его запретно, и одежда его запретна, и вскормлен он был запретным, так как же может быть дан ему ответ?».**

Сколько бы он не был путником (паломником в Мекку и Медину), если его пища, питье, одежда запретные, то его мольба и поклонение не принимаются. Поэтому прежде чем уменьшать или увеличивать потребление, обратите внимание на то, каким путем к вам пришла эта пища.

Как-то Умару (р.а.) дошла весть что Язид ибн Абу Суфьян ест на ужин несколько видов блюд. Тогда в один из дней он наведался к нему в гости. Абу Суфьян встретил Умара (р.а.), они сели за стол, затем подали еду. После того как они поели, принесли второе блюдо, Абу Суфьян протянул руку к еде, а Умар (р.а.) не стал есть. Когда Абу Суфьян спросил: «Почему вы не едите?», Умар (р.а.) сказал:

> **«О, Язид! Ты принимаешь пищу после пищи? Клянусь Аллахом, если вы будете противится сунне Пророка (ﷺ), то Аллах отдалит вас от пути истины».**

В целом уменьшение еды не значит искоренить полностью свой нафс. Лучшее – это золотая середина. Конечно же невозможно отказаться полностью от еды. Обычно, когда нафс человека и шайтан побуждают к одной крайности, шариат побуждает к другой, чтобы прийти к золотой середине, чтобы был баланс, так как невозможно пойти против природы человека. К примеру, в нашей религии так сильно восхвалялся дневной пост и ночные молитвы, что некоторые сахабы выходили за рамки, говоря: «я буду поститься всю жизнь или буду молиться всю ночь». Пророк (ﷺ) не одобрял такие крайности. Как говорит имам Газали, золотая середина в еде – это не чувствовать голод и тяжесть после приема пища. Такой прием пищи будет полезен вашему здоровью и поклонению.

Пусть Аллах убережет нас от рабства своим искушениям, дарует нам полезное знание, совершение деяний к знаниям, и пусть эти благодеяния будут приняты!

© 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.