



Hakkani TV

Sohbats by
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Шейх Мухаммад Адиль ар-Раббани س ق
26 марта 2023/04 Рамадан 1444
Молитва Фаджр, Дерга Акбаба

Ас-саляту уа с-саламу аля Расулина Мухаммадин Сайиди ль-аввалина уа ль-ахирин. Мадад йа Расулаллах, мадад йа Садаты Асхабы Расуллиллах, мадад йа Машайхина, Дастур. Мадад йа Шейх Абдулла аль-Фаузи ад-Дагестани, Мухаммад йа Шейх Назим аль-Хаккани. Дастур. Тарикатуна ас-сохба, уа ль-хайру филь джамия.

А'узу Биллахи мин аш-шайтани раджим. БисмиЛлахи р-Рахмани р-Рахим.

Аллах Азза ва-Джалла создал людей в самом совершенном виде. Он ﷻ дал нам тело, о котором мы должны заботиться и всегда благодарить Аллаха ﷻ за Его ﷻ милости. Есть такое выражение - "Позаботься о себе", то есть будь здоров. Мауляна Шейх Назим (к.с.) часто шутил: "Я хорошо забочусь о себе". Заботиться о себе, - значит заботиться о своем здоровье, обращать внимание на то, что ты ешь и пьешь, и вести здоровый образ жизни. Это не та забота, когда вы слишком много едите и пьете. Вы должны давать своему организму все необходимое для здоровья. Здоровье приходит не только через еду и питье, во всем должна быть мера. Наш Святой Пророк, мир ему, говорил, что желудок человека должен быть заполнен едой только на одну треть, вторая треть должна оставаться для воды, и еще одна треть - для воздуха. Если вы заполните свой желудок только едой, в нем не останется места ни для воды, ни для воздуха. Тогда ему будет тяжело работать и это плохо скажется на всем вашем теле. Все болезни идут от переедания. Не важно, соблюдаете вы диету или нет, вы должны иметь силу воли, чтобы следить за тем, что вы едите и пьете, только тогда ваша еда будет полезной для вас. Потом, вы должны начинать еду с Бисмиллях. Есть Адаб еды и питья. Когда вы садитесь за стол, вы должны сделать Дуа и произнести БАСмалу (Бисмилляхи-р-Рахмани-р-Рахим). Прежде чем начать есть, возьмите в рот щепотку соли, - это сунна и полезно, и также сделайте в конце еды, - это принесет вам пользу. Если вы будете выполнять Сунну, то в вашей еде будет Барака. Еда пойдет вам на пользу и наполнит вас, как духовной, так и физической силой. Потом нужно правильно распределять свое время. День делится на три части: восемь часов отводится на отдых, восемь часов - на работу и восемь часов - на богослужение. Такой порядок укрепляет и омолаживает организм. Люди долго остаются здоровыми. Эти правила даны человеку Аллахом 'Азза ва-Джалла, как инструкция к здоровому образу жизни. Точно так же, как вы покупаете машину или инструмент, вам дают к ним инструкцию, как ими пользоваться. Аллах ﷻ, точно также, дал нам указания, как пользоваться нашим телом. Тело человека может оставаться сильным на протяжении всей его жизни. Если люди будут соблюдать эти правила, они смогут долго оставаться сильными и здоровыми. В противном случае, если вы будете поступать в соответствии со своим

умом, вы быстро разрушите свой организм. Когда что-то ломается, потом уже трудно это починить. Да защитит нас



Hakkani TV

Sohbats by
Hadrat Shaykh Muhammad Mehmet Adil al-Hakkani

Аллах. Пусть Господь дарует нам всем хорошую, здоровую жизнь, полную веры,
ИншаАллах.

Ва мин Аллахи ат-Тауфик. Аль-Фатиха.

<http://www.hakkani.org>