

Как да промениш себе си?

كيف تغير نفسك

باللغة البلغارية

Изготвил:

Научния отдел от Медар Ел-Уетан

Издателство: „Медар Ел- Уетан

Превод от арабски оригинал:

Емин Голев

Бисмилляхи – р – рахмани – р – рахим¹.

[Увод]

Слава на Аллах, Господаря на Световете, и нека саяту и селяма² да бъдат над последния от Пейгамберите³ и Пратениците, нашия Пейгамбер Мухаммед, неговото семейство и всичките му сподвижници.

Много от хората са изтощени от живота изпълнен с небрежност, празнота и отдалечеността от Всевишния Аллах. Те копнеят да живеят живот изпълнен с чистота, непорочност и праведност. Копнеят да живеят хубав, щастлив, спокоен и смислен живот, който да бъде далеч от огньовете на страстите и тръните на противопоставянето и неподчинението [на Бог].

Те очакват с нетърпение полъха на промяната, бриза на праведността, светлината на покаянието, сиянието на правдата и си задават въпрос, лутайки се:

- 1- Как да променя себе си?
- 2- Как да се изправя след като съм се спънал?
- 3- Как да се събудя от небрежността си?
- 4- Как да излекувам болезненото си ежедневие?

Аз отправям посланието в тази книжка към всеки един попаднал в тази група.

Началото

Скъпи братко/ скъпа сестро! Само с мисълта ти за промяна, това –само по себе си – се счита за част от промяната, защото има група хора, които се примиряват с живота изпълнен с небрежност и не престават да се движат по пътя на самопогубването. Те виждат пътя на сладострастията за нещо добро и не желаят изобщо да се променят, нещо повече, дори за миг не им минава през разума да оставят тези неща, които приемат за нормални. Ето поради тази причина, те изобщо не усещат, че са далеч от Аллах, не усещат празнота. Те са мъртъвци под формата на живи хора, не знаят кое е одобрено и кое е порицано, освен това, което им бива разкрасено от собствените им прищевки. Това се получава вследствие на натрупването на грехове върху сърцето, докато то накрая бива изцяло покварено и почернее напълно, както казва Пратеника */саллеллаху алейхи уе селлем/* в хадис предаден от Хузейфе: „**Изпитанията се залепват за сърцата като залепването на рогозката, сламка по сламка⁴, и сърцето, което ги вкуси, на него му се слага черна точка, а сърцето, което ги отхвърли, на него се слага бяла точка. Така сърцата се разделят на две: Бяло - като сияйно бял камък, на него няма да му навреди изпитание, докато съществуват небесата и Земята; а другото е черно- като покрито**

¹ Бисмилляхи – р – рахмани – р – рахим – В името на Аллах, Всемилоствивия, Милосърдния.

² Саяту и селяма- мирът, спокойствието,, благослова, сполуката.

³ Пейгамбер- от думата на арабски „небий“- означава пророк, но тук се има предвид само доброто значение,което означава: „човек избран от Аллах и изпратен към хората.“

⁴ Т.е. изпитанията и греховете не престават да бъдат много близо до сърцето, като сламките на рогозката, които са едни с други долепени и се отбелязват върху кожата на човек.

с мрачен прах, подобно на нестабилен съд, в който нищо не се застоява⁵, това сърце нито знае какво е одобрено [от Аллах], нито знае какво е порицано, с изключение на това, което собствените му страсти го карат да вкусува.“⁶

Що се отнася до теб скъпи братко/ скъпа сестро, щом питаш за промяната, то несъмнено твоята душа ще гледа към това да се въздигне и извиси пред Всевишния. Това доказва, че в твоето сърце има живот и в твоята душа има добро. Но въпреки, че мисълта за промяна е част от промяната, тя сама по себе си не е достатъчна за постигане на желаната промяна. Нещо повече, задоволяването с мисълта за промяна без извършване на нужните стъпки и действия за истинската промяна е като мисъл, която не е нищо повече от празни надежди, неносещи никаква полза на човека. Това е като капитал в несъстоятелност, както се казва.

Що се отнася до практическите стъпки за промяна, те може да се обобщят в следните:

1- Размишление върху пагубността на греха:

Не се достига до мисълта за промяна, докато човека не се размисли върху това колко пагубен грях е небрежността и отдръпването от Превеликия и Всемогъщ Аллах. Чрез това размишление сърцето осъзнава Величието, Силата и Мощта на Пречистия и Всевишен негов Господар. Осъзнава, че Той е Създателя на този свят, горния и долния⁷, осъзнава, че Той дарява препитанието на всички създания, без изключение, осъзнава, че Той съживява и умъртвява; че той върши каквото пожелае; осъзнава, че Той единствено заслужава да бъде обожаван и няма Той съдружник. След това човека разбира колко е слаб, безпомощен и нуждаещ се, но въпреки това си позволява да престъпва границите на Превеликия и Всемогъщ Аллах, извършвайки това, което Го разгневява, странейки от пътищата на покорството. И все пак, въпреки това, Господар го прикрива, постъпва с милост към него, дава му препитание и е благ с него, показва му пътя на доброто, за да го последва и пътя на злото, за да се възпре от него. Това размишление е от нещата, които са от най- голяма полза за сърцето, защото го кара да се отдалечи от тази печална реалност, а именно да живее живот, през който е далеч от Всевишния Аллах. Така това размишление не престава да буйства при определения човек, докато не го подтикне към реална промяна и не го накара да поеме по пътя на напътствието и праведността.

2- Непоколебима и искрена решителност:

След като сърцето вече е съзерцавало промяната, то непременно човека трябва да се сдобие със силна воля и непоколебима- искрена решителност, защото ако няма твърда решителност много бързо желанието за промяна ще избледнее в сърцето и тази досада ще

⁵ Т.е. сърцето е опетнено, почерняло от грехове и е като нестабилен съд, в който каквото и да се постави, той се преобръща и не го задържа, така това сърце не задържа в себе си нещата, които са му от полза, като вяра, религиозни знания, морал, одобрени обноси от Всевишния и т.н.

⁶ Муслим.

⁷ Горния и долния- това, което е над хората като небесата и това, което е под хората.

отмине⁸. Решителността, това е непоколебимото решение да се върви по пътя на праведността, да се изостави всяко нещо, което възпрепятства или забавя движението по него, решителността е непоколебимото решение от човека да се придържа към всяко нещо, което помага за движението по този път и го улеснява. Тази решителност държи сърцето будно и бдително и го тласка към промяната.

Решителността е два вида:

Първи: Решителността на човек да поеме по даден път, като това включва и самото начало.

Втори: Решителността да продължи по пътя на покорството след като вече е поел по него, да продължи да се издига от положението в което се намира към по-добро от него, това е от финалните неща. Аллах помага на раба в зависимост от силата или слабостта на решителността му.

Винаги щом човека е искрен в решителността си да последва и да се придържа в следването по пътя на покорство към Аллах, то Аллах му помага чрез „прозрение“. А прозрението е светлина, която Всевишния Аллах залага в сърцето му, чрез нея той вижда истинската същност на нещата и добродетелите с които е дошъл Пратеника */саллеллаху алейхи уе селлем/*. Вижда негативите от противопоставянето на това, с което е дошъл Пратеника */саллеллаху алейхи уе селлем/*. Чрез прозрението той се избавя от объркаността и съмненията, които го възпират от продължаването му по пътя на напътствието и праведността.

3- Покаяние:

Покаянието е връщането от това, което Аллах мрази и ненавижда - явно и скрито - към това, което Аллах обича - явно и скрито - . То е задължително да се извърши на момента⁹, заради словата на Аллах: **„И се покайте пред Аллах всички, о, вярващи, за да сполучите!“**¹⁰

Покаянието трябва да отговаря на следните условия:

- 1- Възпирането на момента от всички грехове.
- 2- Съжаление за това, че са извършвани в миналото.
- 3- Твърда решителност да не се връща човек към греха за в бъдеще.
- 4- Твърда решителност от страна на човека да пристъпи към извършване на повеленото [от Аллах] и придържане към него, както на момента, така и за в бъдеще.

Или иначе казано: „Покаянието е началния процес за промяната.“ Практически промяната не е валидна, ако няма налице покаяние. Но е редно да се отбележи, че покаянието съпътства човека през всички етапи на живота му, то не е предназначено само за грешниците, както може би си мислят група хора. Нещо повече, Пратеника на Аллах */саллеллаху алейхи уе селлем/*, който е най-покорния на Аллах от хората е казал: **„О, хора! Покайвайте се пред**

⁸ Т.е. сърцето ще приеме промяната като нещо досадно и така човек ще се отдръпне от промяната.

⁹ Т.е. задължен е човек веднага да направи покаяние, без да отлага изобщо.

¹⁰ Свещения Коран 24/ 31.

вашия Господар! Кълна се в Аллах, аз се покаявам пред Всемогъщия и Превелик Аллах през деня по сто пъти.“¹¹

4- Избързване:

Процесът на промяна трябва да протича с бързи темпове, защото всяко едно забавяне може да доведе до мързел, който възпрепятства осъществяването на този процес. По този начин човек се оттегля от битката, без да е достигнал до каквато и да било подкрепа. Всевишния Аллах казва: „ **Аллах вече ви помогна при Бадр, когато бяхте слаби. И бойте се от Аллах, за да сте признателни!**“¹²

И казва Всевишния: „**Надпреварвайте се към опрощение от вашия Господ...**“¹³

И казва Всевишния: „**...Надпреварвайте се в добрините!**...“¹⁴

Също така Всемогъщия и Превелик Аллах хвали Зекерия¹⁵ /*алеихи-с-селям*/¹⁶ и неговото семейство като казва: „**...И те се надпреварваха в добрините, и Ни зовяха с копнеж и боязън. И бяха смирени пред Нас.**“¹⁷

Също така хвали вярващите и страхуващите се от Аллах със словата Си: „**...те се надпреварват в добрините и те първи ги извършват.**“¹⁸

Пратеникът на Аллах /*саллеллаху алейхи уе селлем*/ е казал: „**Спокойствие във всяко нещо, освен в делата за отвъдното.**“¹⁹ „Спокойствие“ – т.е. може да се забавя човек, да бъде бавен и да не бърза.

Виж как Умеир ибн Ел- Хамам /*радийеллаху анху*/²⁰ е избързал да спечели да бъде шехид²¹. Той е чул Пратеника /*саллеллаху алейхи уе селлем*/ да казва: „**Изправете се към градина със ширината на небесата и Земята.**“

Тогава рекъл: „О, Пратенико на Аллах! Градина с ширината на небесата и Земята?!“

Отговорил му: „**Да!**“

[Умейр] рекъл: „Чудесно! Чудесно!“

Пратеникът на Аллах /*саллеллаху алейхи уе селлем*/ го попитал: „**Какво те накара да кажеш: „Чудесно! Чудесно!“?**“

¹¹ Муслим.

¹² Свещения Коран 3/ 123.

¹³ Свещения Коран 57/ 21.

¹⁴ Свещения Коран 2/ 148.

¹⁵ Зекерия- в Библията се споменава като „Захария“.

¹⁶ Алейхи-с-селям- мира, спокойствието и сполуката на Аллах да са над него.

¹⁷ Свещения Коран 21/ 90.

¹⁸ Свещения Коран 23/ 61.

¹⁹ Ебу Давуд- Според Шейх Ел- Албани е сахих.

²⁰ Радийеллаху анху- Аллах да е доволен от него.

²¹ Шехид- мъченик заради Аллах.

Отговорил: „Не! Кълна се в Аллах о, Пратенико на Аллах, [аз го казах] единствено надявайки се да бъда от обитателите ѝ.“

Той казал: „**Ти си от тях!**“

Тогава Умейр извадил от [торбата с] храната си фурми и започнал да яде от тях, след това рекъл: „Ако аз остана жив, докато изям тези фурми, то тогава това ще бъде дълъг живот!“ Хвърлил фурмите, които държал след това започнал да се сражава с неверниците, докато бил убит */радийеллаху анху/*.²²

Виж също как сподвижниците */Аллах да е доволен от тях/* са избързали да откликнат на заповедта на Всевишния Аллах при забраняването на виното, въпреки, че са израснали с него и са били възпитани на употребата му. Веднага щом чули викач да се провиква, че виното вече е забранено [и е грях], те излели всичкото вино, което имали по улиците на Медина. Ето така са избързвали към задоволството на Всевишния Аллах! Къде сме ние спрямо тях?“

5- Мигновеност:

Наистина промяната от непокорството към покорството и от следването на погрешния път към поемането по правия път е задължително да се случи на мига. Не е позволено да се отлага и да се изчаква. Който се събуди от небрежността и проумее това, на което се намира от загуба и противопоставяне [на Аллах], той мигновено трябва да пристъпи към промяната. Правдивия Ебу Бекр */Аллах да е доволен от него/* е прекрасен образец в тази насока. Веднага щом Пратеника на Аллах */саллеллаху алейхи уе селлем/* го призовал към Исляма и Ебу Бекр разбрал, че това е истината, той не се двоумил нито се поколебал, а на мига повярвал в Аллах и в Неговия Пратеник, засвидетелствал със свидетелството на истината и пожертвал себе си и богатството си по пътя на Аллах.

Също така и примера за магьосниците по времето на фараона. Когато Муса [Моисей] хвърлил тоягата си и тя погълнала това, което са извършили, те са разбрали, че Муса е на истината, разбрали са, че той е Пратеник изпратен от Аллах и на момента са казали: „**Казаха: „Повярвахме в Господа на световите, Господа на Муса и Харун!**““²³ След това дори за миг не са обърнали внимание, че губят извисеното си място на земята и положението си в обществото, въпреки, че били от най-приближените до фараона. Също така не са обърнали внимание на това, с което фараона ги заплашил от мъчения и наказания, като отсичането на ръцете и краката им и разпъването им на кръст на стъблата на палмите.

6- Знание:

Процеса на промяна, въпреки, че е пряко свързан с действия и дела, то непременно трябва да е придружен със знание, защото именно знанието е нещото, което привежда в ред процеса на промяната. Така човек не изпада нито в едната крайност - отпуснатост във вярата -, нито в другата крайност – прекаленост във вярата – прекрачвайки нормите на религията. Той следва средния- умерен път, който Аллах е одобрил за рабите Си. Всевишния Аллах казва по

²² Муслим.

²³ Свещения Коран 7/ 121 – 122.

отношение на най- великите думи, думите на единобожието²⁴: **" И знай [о, Мухаммед], че няма друг [истински] Бог освен Аллах!"**²⁵

Желаещия промяната трябва да търси знанието следвайки всеки узаконен начин и път от Аллах. Като например да дружи с учените и изучаващите религията, да бъде редовен в присъствието си на религиозни сбирки и лекции, да чете много религиозна литература на известните учени, да слуша лекции от касети, да слуша често радио „Ел- Коран Ел- Керим“ и да следи публикациите по страниците и сайтовете в интернет на издигнатите със знание.

7- Придържане към Корана и Суннета²⁶:

Търсещия промяната трябва да се придържа стриктно към Корана, суннета и нещата, които се въртят около тях, и от друга страна трябва да се предпазва силно от следващите страстите и нововъведенията. Изпитанието от следващите страстите и нововъведенията е голямо, както и опасността от тях. Затова човека трябва задължително да се придържа към убежденията на следващите суннета и колектива²⁷. Това са именно тези убеждения и вярвания, които стават причина човека са успее и да бъде спасен [от заблудата на този свят и от наказанието и огъня на другия свят]. Колко хубаво би било, ако търсещия промяната се сдобие с тези убеждения и вярвания от видните учени, които са известни с богобоязън и правилни убеждения. Ейюб */Аллах да се смили над него/* е казал: „Наистина от щастията както за нашенеца, така и за чужденеца е Аллах да ги дари със сполука да бъдат до учен от следващите суннета.“

Също така търсещия промяната трябва да страни от нововъведенията в богослуженията и подобните на тях, защото Пратеника */саллеллаху алейхи уе селлем/* е казал: **„Всяко новоизмислено нещо [към религията] е нововъведение и всяко нововъведение е заблуда.“**

Също така Пратеника */саллеллаху алейхи уе селлем/* е казал: **„Който измисли нещо ново в тази наша религия, което не е от нея, то ще бъде отхвърлено.“** Т.е. То ще бъде отхвърлено от извършилия го и няма да бъде прието. Делата не се приемат без искрено да се цели с тях лика на Всевишния Аллах и без да са съответстващи на суннета на Пратеника */саллеллаху алейхи уе селлем/*.

8- Сериозност:

Сериозността е от основните неща при промяната. Част от хората, които са били силно привързани към вярата впоследствие са загубили сериозността и са станали небрежни при част от религиозните неща и така при тях се е получило размиване на част от разбиранията [за религията]. Така не малка част от тях са изоставили много от религиозните неща, и връзката им с религията е станала само привидно, без никакво покритие. Всевишния Аллах казва:

²⁴ Думите на единобожието- това са думите: „Ля иляхе илляллах“, „Няма друг [истински] бог [заслужаващ да се обожават с искрено], освен Аллах.“

²⁵ Свещения Коран 47/ 19.

²⁶ Суннета- думите, делата, утвържденията, нравите и качествата на Пратеника на Аллах, Мухаммед */саллеллаху алейхи уе селлем/*.

²⁷ Следващите суннета и колектива- на арабски: „Ехлю – с – сунна уе – л – джемаа.“

„Хванете здраво това, което ви дадохме,...“²⁸. Също така казва за Муса /*алеихисселям*/: „И му написахме върху скрижалите от всяко нещо поучение и обяснение за всяко нещо. “Придържай се твърдо към тях...“²⁹.

Също така и Пратеника /*саллеллаху алейхи уе селлем*/ ни подтиква към сериозност в придържането към суннета, като казва: „...хванете го³⁰ здраво с кътните зъби...“

Сериозността обхваща и външния вид, затова мюсюлманина трябва да се отнася сериозно към външния си вид, да не клони към разхищение и лукс. Разбира се това не означава, че е проблем да се облича с чисти дрехи и да е с хубав външен вид.

Сериозността се проявява при сбирките на мюсюлманина. Те за него не са празнословие, забава³¹, одумване, клевета, подиграване и присмиване. Те за него са сбирки на знание, наука, култура, полезни думи и градивни диалози. Разбира се няма проблем за майтапи и смешки, които не изкарват сбирката от кръга на спокойствието и добрите обноски.

9- Смяна на интересите:

Търсеция промяната трябва непременно да прибегне към смяна на интересите и целите си, правейки така, че те да бъдат съобразно ученията на Исляма - религията, която Аллах одобрява за хората. Той трябва да изостави тези интереси и цели, които са забранени и безполезни и да ги замени с полезни и ползотворни. Например: Да изостави цигарите, алкохола, наркотиците, опиатите и лошите привички като: прелюбодеяние, непозволена връзка между двама от един пол, самозадоволяване и всички разновидности на забранените неща. Търсеция промяната трябва да изостави слушането на музика и гледането на неприлични програми, както и да изостави високомерието, надменността, измамата, подиграването и присмиването на останалите. Ако търсеция промяна е жена, тя трябва да изостави разголването и необличането по подходящ според Исляма начин, трябва да направи така, че пътуванията ѝ да са съобразно моралните норми в Исляма и да престане да променя създаването на Всемогъщия и Превелик Аллах³². Тя трябва да престане с изпускането и неизпълнението на задължителни молитви и небрежността към тях, и също така трябва да изостави сбирките, които са изпълнени с одумване, клевети, присмиване и лъжи.

Всеки желаещ промяната трябва да се насочи към покорството само и единствено на Аллах, да Го споменава, да Му бъде признателен и да го призовава в благоденствие и трудност. Той трябва да се насочи към четене на книгата на Аллах [Корана], наизустяването ѝ, размишляването върху нея, изучаването ѝ и преподаването ѝ на останалите. Този човек трябва да се насочи към постоянно присъствие на сбирките на учените. Четене книгите на учените и останалите сериозни неща, които говорят за искреността и сериозността на човека, поел по пътя на промяната.

²⁸ Свещения Коран 2/ 93.

²⁹ Свещения Коран 7/ 145.

³⁰ Т.е. неговия суннет.

³¹ Т.е. от непозволената забава.

³² Т.е. да не се разкрсява по забранени начини.

10- Смяна на заобикалящата го среда:

От нещата, към които трябва да прибегне търсеция промяната – още от самото начало – е да прекъсне връзката и близките си отношения с хората на покварата и заблудата, защото ако остане с тях може да изгуби непоколебимостта, която му е нужна за тази промяна. И дори да не извършва грехове заедно с тях, той става техен съучастник в злото само заради това, че дружи с тях. Всевишния Аллах казва: „**В този Ден приятелите ще са врагове един на друг освен богобоязливите.**“³³. И казва също: „**В Деня, когато угнетителят ще хапе ръцете си, казвайки: “Ах, да бях поел път с Пратеника! Ах, горко ми, да не бях взимал такъв за приятел!”**“³⁴

Пратеника /*саллеллаху алейхи уе саллем*/ е казал: „**Човек е на религията на неговия другар, затова нека всеки от вас погледне кой му е другар.**“

Постоянното дружене с хората на злото и покварата води до спъване и връщане назад към лошото минало. Ах, колко много са младежите, които са се върнали към лошото си минало по причина на другарите си от миналото.

11- Подреждането на приоритетите:

Желаещия промяната трябва да започне от най- важните неща, след това да ги степенува по важност . Така, той започва с изграждане на правилни убеждения и вяра; започва със задължителните неща преди допълнителните; с наложителните неща, преди желателните; с това да отдаде на всяко нещо грижите, които му се полагат и да се грижи добре за времето си, за да не губи нищо от него, без да има полза.

12- Искането на помощ от Превеликия и Всемогъщ Аллах:

Търсенето на помощ от Превеликия и Всемогъщ Аллах е едно от най- важните неща при промяната. Това означава човека да признае, че има ограничени възможности за промяна и ограничена сила, [които също са му дадени от Аллах] и да потърси от Аллах да го дари с възможности, сила и подкрепа. Важно е да се търси подкрепата от Всемогъщия и Превелик Аллах, Той е повелил на рабите Си да го молят за нея през всеки един ракят³⁵ от молитвата: „**Само на Теб служим и Теб за подкрепа зовем.**“³⁶ Също така от искането на помощ от Аллах е желаещия промяната да отправя много дуа³⁷ към Него, да го дари със сполука, устойчивост на истината, осланяне единствено Нему, честото Му споменаване, признателност към Него и постоянство в четенето на Неговата книга.

13- Търпение и борба:

Процесът на промяна не е нещо лесно, то е като ново раждане и живот след смъртта. Затова той изисква много търпение и силна борба. Две неща, които всъщност разграничават искрения от лъжеца са : искрения вкусва от горчивината на търпението и се бори със себе си,

³³ Свещения Коран 43/ 78.

³⁴ Свещения Коран 25/ 27 – 28.

³⁵ Ракят- определена част от молитвата при мюсюлманите.

³⁶ Свещения Коран 1/ 5.

³⁷ Да се моли на Аллах.

за да се покори на Аллах. Постоянства в търпението и борбата и достига до степен на успокоение на душата. Стига до покорството си към Аллах и избягва непокорството. Що се отнася до неискрения и колеблив човек, който само с език заявява промяната, той не може да се сдобие с тези две неща и при първите искри на изпитание той се предава, връща се към предишното си състояние и си остава същия. Всевишния Аллах казва: **„А които се борят в Наше име, непременно ще ги водим по Нашите пътища. Аллах е с благодетелните.“**³⁸

И нека саяту и селяма да бъдат над нашия Пратеник Мухаммед, семейството му и неговите сподвижници.

³⁸ Свещения Коран 29/ 69.