

УДК 297
ББК 86.38
К24

Сокращенный перевод с арабского,
литературная обработка, дополнения:
Карима (Екатерина) Сорокоумова

Художник *Рашида Галимова*

аль-Карни', А.
К24 Не грусти! Рецепты счастья и лекарство от грусти / аль-Карни 'А. ; [пер. с араб. Е. Сорокоумовой]. — Москва : Эксмо : Умма, 2015. — 320 с. — (Религия. Мудрость мировых религий).

ISBN 978-5-94824-257-6 (Умма)
ISBN 978-5-699-75089-4 (Эксмо)

Дорогой читатель! Ты желаешь стать счастливым, но не знаешь как? Тогда эта книга для тебя. Она и есть ответ на вопрос о том, как стать счастливым не только в земной жизни, но и в жизни вечной. В этой книге собраны надежные, проверенные и простые рецепты счастья из Книги Аллаха и Сунны Его Посланника, упорядоченные, адаптированные и дополненные на основе трудов авторитетных мусульманских ученых. Пусть эта мудрая и светлая книга, ставшая лекарством от уныния и грусти для миллионов читателей по всему миру, вдохновит и тебя.

УДК 297
ББК 86.38

ISBN 978-5-94824-257-6
(Умма)
ISBN 978-5-699-75089-4
(Эксмо)

© Сорокоумова Е.,
перевод на русский язык, 2013
© Оформление.
ООО «Издатель Эжаев А.К.», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Предисловие





Поистине, хвала принадлежит Аллаху, Его мы прославляем, просим о помощи и прощении, приносим Ему покаяние и ищем у Него защиты от зла наших душ и от наших дурных дел. Кого ведёт Аллах прямым путём, того никто не введёт в заблуждение, а кого Он вводит в заблуждение, того никто не выведет на прямой путь. Я свидетельствую, что нет божества, кроме Одного лишь Аллаха, у Которого нет сотоварищей. Он даровал нам совершенную религию и повёл нас к ней прямым путём. И я свидетельствую, что Мухаммад — Его раб и Посланник, которого Он послал к людям с верным руководством добрым вестником, и предостерегающим увещателем, призывающим к религии Аллаха с Его дозволения, и сияющим светочем. Он донёс послание, выполнил возложенную на него миссию, он наставлял свою общину и заботился о ней. Он оставил нас на ясно начертанном пути, и отклоняется от этого пути только пропавший.

Да благословит Аллах и приветствует его самого, членов его семьи и его сподвижников, а также всех, кто последовал за ним в благодеянии, до самого Судного дня.

Дорогой читатель!

Ты желаешь стать счастливым, но не знаешь как? Тогда эта книга для тебя. Она и есть ответ на вопрос о том, как стать счастливым не только в земной жизни, но и в жизни вечной.

Книга Аллаха и Сунна Его Посланника дают нам множество надёжных, проверенных и простых рецептов счастья, и я собрал их для тебя в этой книге, преисполненный надеждой, что ты сумеешь воспользоваться ими и в нашем мире станет на одного счастливого человека больше.

Да поможет тебе Всевышний Аллах на твоём пути к счастью!



О книге





Книга состоит из двух частей.

Первая часть составлена из небольших глав — рецептов счастья. В них, читатель, ты найдёшь коранические аяты, хадисы Посланника Аллаха ﷺ, поучительные истории из жизни наших праведных предков и современников, наставления и мудрые слова. На страницах этой книги ты непременно встретишь тех, кто понимал, что такое счастье, и у кого получилось стать счастливым, и они научат тебя тому, чему научились сами.

Вторая часть представляет собой собрание кратких наставлений и напоминаний, мудрых изречений и важных истин, которые должен знать каждый, кто стремится стать счастливым в обоих мирах.

Будет лучше, если ты, дорогой читатель, будешь читать её постепенно, чтобы лучше усвоить и запомнить сказанное. Но самое главное — ты должен размышлять о прочитанном, ибо только в этом случае книга принесёт тебе настоящую пользу.

Будь же счастливым, жизнерадостным и спокойным, радуйся, надейся на лучшее и не грусти!

В книге некоторые традиционные исламские формулы благопожелания передаются арабскими лигатурами:

ﷺ да благословит его Аллах
и приветствует

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

салля Лаху 'алейхи ва саллям
(после упоминания Пророка Мухаммада ﷺ);

ﷺ мир ему

عَلَيْهِ السَّلَامُ

'алейхи с-салям
(после упоминания других пророков и ангелов);



Рецепты счастья





О Аллах!

«Его просят те, кто на небесах и на земле. Каждый день Он занят делом» (55:29).

Когда море заволновалось, поднялся шквальный ветер, начался шторм и волна захлестнула за борт, люди на корабле завопили: «О Аллах!»

И когда караван или одинокий путник в пустыне сбиваются с пути, они начинают взывать: «О Аллах!»

И когда приходит беда, горе постигает людей или случается катастрофа всё равно какого масштаба, люди неизменно восклицают: «О Аллах!»

И когда перед человеком закрываются все двери и занавеси опускаются перед носом просящего, он также начинает говорить: «О Аллах!»

Когда положение кажется безвыходным, надежды тают, как снег весной, а мечты рассыпаются, подобно карточному домику, человек опять стонет: «О Аллах!»

К Нему обращают взоры, к Нему протягивают руки,
к Нему взывают о помощи в трудный час.

Его имя повторяют миллионы уст во всём мире, и по-
минание Его успокаивает сердца и души, приносит уми-
ротворение и охлаждает разгорячённую грудь.

«О Аллах!» — и всё встаёт на свои места. Сердце начи-
нает биться ровно, отчаяние потихоньку исчезает,
из-за туч выглядывает солнце, и появляется свет в кон-
це туннеля.

Аллах... Лучшее из имён, вобравшее в себя лучшие зна-
чения. «Господь небес, земли и того, что между ними!
Поклоняйся Ему и будь стоек в поклонении Ему. Зна-
ешь ли ты другого с таким именем?» (19:65).

Аллах... Самодостаточность и вечность, сила и мо-
гущество, величие и мудрость: «Кому же принадле-
жит власть сегодня? Аллаху, Единственному, Всемо-
гущему» (40:16).

Аллах... Забота и доброта, помощь и поддержка, лю-
бовь и благодеяние: «Любое благо, которое приходит
к тебе, — от Аллаха» (4:79).





Аллах... Обладатель величия, могущества и власти.

О Аллах! замени беду благополучием, печаль — радостью, а страх — спокойствием и безопасностью! О Аллах, избавь сердца наши от тревог и сомнений и потуши пламя беспокойства и страхов водой веры.

О Аллах! Даруй нам, не знающим покоя, спокойный сон, ниспосли безмятежность и умиротворение в не знающие покоя души. Укрепи нас и утверди стопы наши на Твоём пути. Господи, дай нам увидеть в непроглядном мраке Твой свет и помоги пробиться сквозь тернии заблуждений к пути истинному и вернуться на этот путь, если вдруг сойдём с него.

О Аллах! Избавь нас от наущений Шайтана, и пусть входит в сердца наши только истина.

О Аллах! Прогони от нас печаль, тревогу и беспокойство!

Просим Тебя уберечь нас от того, чтобы мы боялись кого-нибудь кроме Тебя, полагались и уповали на кого-то, кроме Тебя, просили кого-то, кроме Тебя. Ты — наш Покровитель и Помощник.

Стань счастливым

Вера и благие дела — ключ к счастью, стремись же обрести его.

Приобретай полезное знание и больше читай, и твои печали покинут тебя.

Обновляй покаяние, ослушания же Аллаха избегай, потому что оно отравляет нашу жизнь.

Чаще читай Коран, размышляя над его аятами, и постоянно поминай Всевышнего Аллаха.

Делай людям добро, и почувствуешь себя счастливым.

Будь смелым, ибо смелость приносит радость и уверенность в себе и помогает человеку стать счастливым.

Очисти своё сердце от злобы, зависти, ненависти, скупости и других пороков.

Избегай лишнего во всём — в еде и питье, в общении с людьми, в словах и делах. Лишний груз отягощает путника.

Живи сегодняшним днём, не трать много времени на размышления о прошлом и будущем.

Усердный труд и полезная деятельность заставят тебя забыть печали и заботы.