**Беседа для педагогов**

 **«Как провести Священный месяц Рамадан с пользой».**



Как провести Священный Рамадан с пользой

Рамадан – это благословенный месяц Поста и великого поклонения, месяц проявления щедрости и милосердия, время укрепления родственных и дружеских связей, месяц помощи бедным и нуждающимся.

Рамадан – месяц получения огромных вознаграждений за добрые дела, совершенные искренне ради Аллаhа. Это месяц очищения сердца от пороков, грехов и недостатков.

Это месяц особого соблюдения, когда верующие могут достичь высот благочестия.
Дни Рамадана проходят быстро, поэтому очень важно не упустить этот драгоценный месяц, который дает всем нам шанс стать лучше.

В Рамадан мусульмане держат Пост, который является одним из величайших проявлений покорности и подчинения Всемогущему Творцу. И в этом соблюдении верующие ощущают особую сладость, сердце наполняется радостью и чувством солидарности со всеми братьями и сестрами по Вере. Это поистине прекрасные чувства, которые можно испытать только в это благословенное время. Поэтому Рамадан называют «праздником длиною в месяц».

Рамадан полон особенностей: в этом месяце открываются врата Рая и закрываются врата ада, а предводители шайтанов заковываются в цепи. Это означает, что в Рамадан легче соблюдать повеления Аллаhа и держаться подальше от запретного. А поклонение в ночь «Ляйлят Аль-Кадр», которая бывает только в месяце Рамадан, приравнивается к поклонению в течение тысячи месяцев . Это еще раз говорит о том, как много пользы приносит активное соблюдение в Рамадане и о преимуществе работы над собой именно в это благословенное время.

На пути к самосовершенствованию важен план действий. Поэтому одна из первых рекомендаций – это составление режима дня для вас и вашей семьи. Он нужен для того, чтобы вы равномерно распределили свои силы в течение дня и ночи, так, чтобы успеть сделать как можно больше. Составив план, вы будете рационально использовать ценное время этого месяца, а также это позволит вам не упустить особые часы, в которые рекомендуется больше внимания уделять соблюдению.

Вот один из приблизительных планов, который вы можете подкорректировать в соответствии с вашими потребностями и возможностями.

Сутки в лунном календаре начинаются после захода солнца, поэтому начинайте план с этого времени. Как только вы убедились, что время вечернего Намаза (Магриб) уже наступило, прекращайте Пост. Лучше разговляться сразу же после того, как солнце зашло, как сказано об этом в хадисе Пророка Мухаммада, мир ему: «Для людей будет благом поспешить прекратить Пост [сразу] после захода солнца». Лучше всего съесть финик или выпить воды. Об этом также сказано в хадисе Пророка Мухаммада, мир ему: «Если вы завершили Пост, то начинайте прием пищи с финика, а если нет финика, то пейте воду».

После прекращения Поста прочитайте ду‘а, например:

اللّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ

/Аллаhумма ляка сумту уа ʻаля ризкыка афтарт/

Это означает: «О, Аллаh! Ради Тебя я постился и принял пищу, которую Ты даровал мне».

И сразу после захода солнца вы можете сделать намерение соблюдать Пост предстоящего дня месяца Рамадан. Намерение – это одна из обязанностей Поста, его необходимо сделать в любое время в период после захода солнца и до наступления рассвета. Намерение должно быть в сердце, при этом рекомендуется сказать его вслух.

Например:

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرْضِ رَمَضَانِ هذِهِ السَّنَةِ إيمَاناً وَاحْتِسَاباً للهِ تَعَالى

Это означает: «Я намерился держать Пост предстоящего дня Рамадана этого года в соответствии с Верой и искренне ради Аллаhа».

После разговения ополосните рот, чтобы остатки пищи во рту не мешали вам во время Намаза, а затем сделайте вечерний Намаз. Традиционно мусульмане в это время собираются в мечетях, вместе прекращают Пост, выполняют коллективный Намаз и вместе идут на ифтар. Поэтому рекомендуется вечером быть в мечети и лучше – вместе со своей семьей, так как проводить Рамадан в окружении верующих особо приятно, и это дает дополнительную радость и баракят.

Если прийти в мечеть вам не удалось, тогда выполняйте Намаз дома коллективно всей семьей и вместе приступайте к вечерней трапезе. На ифтар рекомендуется пригласить других постящихся, чтобы угостить их и получить за это великое вознаграждение, о котором Пророк Мухаммад, мир ему, сказал: «Кто угощает постящегося для разговения, имеет за это большое вознаграждение, и при этом вознаграждение постящегося не уменьшается». А также будет прекрасно, если вы угостите своих соседей или ради Аллаhа поделитесь едой с бедными и нуждающимися. Это даст вам великое вознаграждение.

После ифтара подготовьтесь к ночному Намазу и Намазу Тарауих. Тарауих – это особый нафль-Намаз, который выполняют только в Рамадан. Этот Намаз лучше выполнять коллективно.

Рамадан называют «месяцем Кур`ана», так как в это время мусульмане больше читают Священное Писание. А также в Рамадан принято делать «хатм Кур`ан» – полное прочтение текста Священного Писания в течение всего месяца во время Намаза Тарауих.

Если вы находитесь в мечети, сделайте намерение иʻтикаф, и тогда за одно только ваше нахождение в мечети вы будете получать вознаграждение. Сунна делать иʻтикаф в любое время, но особо рекомендуется в последние 10 дней месяца Рамадан.

Рамадан – это месяц ночного бодрствования, во время которого верующие выполняют дополнительные ночные Намазы, читают Священный Кур`ан, зикр, дуʻа в надежде застать Ляйлят Аль-Кадр и получить за это особое вознаграждение. В этом году в Рамадан будут самые короткие ночи, поэтому время после Намаза Тарауих до рассвета постарайтесь провести с максимальной пользой.

Сказано в Священном Кур`ане (сура 39 «Аз-Зумар», аят 9):

﴿ أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ ءانَاء اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ

الآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي

الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُوا الأَلْبَابِ ﴾

Это означает: «Богобоязненные верующие, которые смиренно проводят ночные часы [в Намазе], выполняя земные поклоны (суджуды), а также стоя (в кыяме), боятся наказания в Судный День и готовятся к следующей жизни, надеясь на милость своего Господа и стремясь в Рай. Скажи: «Разве равны знающие и те, которые не знают [религиозные вопросы]?!» Воистину, внимают назиданиям только имеющие разум, думающие и понимающие».

Еще один весомый аргумент в пользу того, чтобы максимально использовать ночное время месяца Рамадан для соблюдения – это ночь «Ляйлят Аль-Кадр». Это лучшая ночь года, и дополнительно (необязательное) поклонение в Ляйлят Аль-Кадр дает больше вознаграждения, чем поклонение на протяжении тысячи месяцев. Но мы не знаем, какая именно из ночей священного месяца Рамадан будет Ляйлят Аль-Кадр, поэтому тот, кто хочет получить великое вознаграждение и хочет, чтобы его молитвы были приняты, пусть каждую ночь на протяжении всего Рамадана старается усердно соблюдать и читать ду‘а. Дуаʻа в ночь Ляйлят Аль-Кадр исполняется.

Ни в коем случае не тратьте ночное время понапрасну, сидя перед телевизором или за компьютером. Во-первых, вы потеряете большую пользу от ночного соблюдения, а во-вторых, ваш организм получит дополнительную нагрузку, и потом ему будет тяжело восстановиться, и при этом есть вероятность, что вы не проснетесь на сахур и утренний Намаз.

Если вы не можете выдержать до сахура без сна, тогда ложитесь спать до середины ночи, и вставайте после нее. Тогда вы успеете проснуться до наступления рассвета для выполнения Ночных дополнительных Намазов Таhадджуд, затем почитать Кур`ан, а потом покушать перед началом дня Поста, то есть сделать сахур.

Пророк Мухаммад, мир ему, советовал:

Это означает: «Делайте сахур, так как в этом есть баракят».

Постарайтесь во время сахура собраться всей семьей, потому что когда мусульмане вместе садятся за стол, то в еде будет баракят, и такие трапезы укрепляют семейные отношения. Даже если ваши дети еще малы и не соблюдают Пост, то разбудите их на сахур, чтобы они тоже видели, как вы готовитесь к Посту, и привыкали просыпаться в это время.

Обычно принятие пищи прекращают до наступления времени имсак, то есть примерно за 30-40 минут до начала рассвета. Последняя треть ночи – это благословенное время, в котором принимаются мольбы верующих, поэтому проведите его в смирении и молитвах, читая ду‘а за себя, свою семью, родных и друзей. Не забывайте просить Всевышнего о богобоязненности для вас и ваших близких, а также больше религиозных знаний и искренности, просите прощения грехов, в том числе за ваших умерших родственников-мусульман.

С наступлением рассвета лучше пойти в мечеть на коллективный утренний Намаз. Имам Муслим передал слова Пророка Мухаммада, мир ему:

Это означает: «Тот, кто выполнил ночной Намаз (ʻИша) в коллективе, как будто выстоял в дополнительных Намазах полночи. А тот, кто выполнил в коллективе [ещё и ] утренний Намаз (Субх), как будто выстоял в дополнительных Намазах всю ночь». Имеется в виду, что за это будет большое вознаграждение.

Выходя из дома, не забудьте сделать искреннее намерение ради Всевышнего, тогда каждый ваш шаг в направлении мечети будет вознагражден. По дороге читайте утренние уирды и дуʻа, тогда ваш день будет успешным. Если нет возможности пойти в мечеть, то выполняйте Намаз дома коллективно всей семьей. После Намаза не торопитесь сразу вставать с места, а лучше прочитайте аяты Священного Кур`ана, а также зикры для защиты и тогда до захода солнца, по Воле Всевышнего, никто – ни люди, ни джинны – не причинят вам вреда.

Спать сразу после утреннего Намаза не рекомендуется. В это время хорошо читать Кур`ан, зикр или повторять религиозные уроки до полного восхода солнца.
Утром, когда вы соберетесь на работу или займетесь другими делами, не забывайте сделать искреннее намерение ради Всевышнего, чтобы от вашей работы было вознаграждение, а также, чтобы ваше старание и усердие принесло вам пользу.
В Исламе есть понятие кайлюля – это короткий дневной сон после Намаза Зуhр. Он рекомендуется тем, кто ночью вставал для выполнения дополнительных ночных Намазов.

Весь день старайтесь провести с максимальной пользой. На работе, на учебе, дома, среди родных и друзей – где бы вы ни были, будьте богобоязненными и старайтесь вести себя достойно, высоконравственно, стремитесь приносить пользу окружающим, улыбайтесь, будьте вежливыми и приятными в общении, дома поддерживайте своих близких, помогайте готовить ифтары, проявляйте любовь и заботу о своей семье искренне ради Всевышнего – и тогда все это принесет вам великое вознаграждение и радость хороших отношений.

Ни в коем случае не гневайтесь, старайтесь избегать бесполезных разговоров и споров. Не участвуйте в интригах, сплетнях. Берегите себя от всех грехов и особенно от грехов языка, так как их люди совершают чаще других. Пусть ваш Пост выражается не только в отказе от еды, питья и других нарушающих его действий, но и в воздержании от плохих поступков, слов и даже плохих мыслей.

Днем в Рамадан, так же как и ночью, постарайтесь выделить время для дополнительного соблюдения. Для тех постящихся, которые проводят время в поклонении, Аллаh Всемогущий облегчает чувство голода и жажды.

Так быстро пролетают часы Поста и наступает время предвечернего Намаза ‘Аср. Это время посвятите религиозному образованию и чтению Священного Кур`ана. Получение религиозных знаний – это одно из самых приоритетных занятий, которое дает большое вознаграждение.

Абу Зарр передал хадис Пророка Мухаммада, мир ему,  приведенный в сборнике Ибн Маджаh. Пророк сказал:

Это означает: «О, Абу Зарр! Если ты изучишь один аят Кур`ана, то это лучше для тебя, чем выполнение ста рак‘атов Намаза-сунны. А если ты изучишь одну тему по Религии, то это лучше для тебя, чем выполнение тысячи рак‘атов Намаза-сунны». Поэтому старайтесь в Рамадане больше получать знания. Приходите в мечеть всей семьей, чтобы вместе послушать уроки, которые дают достоверные учителя. Если ваши родственники или дети не смогли прийти в мечеть на урок, то, вернувшись, расскажите им то, что вы узнали.

Как правители прошлого обучали людей в Рамадан

Ибн ʻАббас был назначен эмиром Басры. Там в месяц Рамадан он собирал людей для обучения Исламу, и по завершению Рамадана они уже хорошо разбирались в религиозных вопросах. И в последнюю ночь Рамадана он выступал перед ними с наставлением, призывая их быть богобоязненными.

Спешите наполнить каждый день Рамадана благими делами, выбирая по приоритету те, которые принесут вам больше пользы. Торопитесь использовать эти благословенные дни и ночи – каждый час, каждую минуту, каждый вдох – для добрых дел и поклонения Творцу! А также помогите вашим близким провести это время с максимальной пользой.

Даже если ваша жизнь до сих пор не была так насыщена соблюдением и добрыми делами, то начните новый этап жизни именно сейчас, с этого месяца. Потому что в Рамадан легче начать и достигнуть хороших результатов. И продолжайте жить так весь год, всю жизнь, а не только в Рамадан.

Мы желаем вам успехов во всех ваших добрых начинаниях!