

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	3
--------------------------	---

### РАЗДЕЛ I

#### **НАФС И ЕГО СВЯЗЬ С ПРАВСТВЕННЫМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА**

<b>Глава 1. Сущность нафса</b> .....	6
Нафс – главный враг человека .....	8
Уровни человеческого нафса .....	9
<b>Глава 2. Очищение нафса</b> .....	10
Три способа очищения нафса .....	12
Противостояние нафсу .....	13
Самоконтроль .....	16
Борьба с нафсом .....	19
Самодовольство. ....	22
Великое завещание .....	26
<b>Глава 3. Покаяние</b> .....	27

## РАЗДЕЛ II ПОРИЦАЕМЫЕ КАЧЕСТВА

<b>Глава 1. Зависть и ненависть</b> .....	32
Сущности зависти и ненависти, их последствия .....	32
Как обходиться с завистником .....	33
<b>Глава 2. Высокомерие</b> .....	34
Источник высокомерия .....	34
Высокомерие погубило сатану .....	35
Исцеление от высокомерия .....	36
<b>Глава 3. Честолюбие</b> .....	37
Сущность честолюбия .....	37
Исцеление от честолюбия .....	38
<b>Глава 4. Гнев</b> .....	40
Причина гнева .....	40
Отражение деяния в различных видениях .....	41
Как поступать, если охватывает гнев .....	43
<b>Глава 5. Хула и сплетни</b> .....	44
Сущность хулы и сплетен .....	44
Опасность хулы и сплетен .....	45
Высказывания о хуле и сплетнях .....	46
Как поступить, если совершил хулу .....	49
<b>Глава 6. Любовь к благам мирской жизни</b> .....	51

Любовь к мирскому и поклонение несовместимы .....	53
Предостережение от искушения мирской жизнью .....	55
Высказывания праведников о бренном мире .....	56

## РАЗДЕЛ III ПОХВАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

<b>Глава 1. Проявление рабства перед Господом</b> .....	60
Сущность рабства перед Господом .....	60
Признаки проявления рабства перед Господом .....	62
Видеть себя худшим из всех .....	64
Оправдание себя и порицание кого-либо противоречит рабству перед Господом .....	67
Ты — раб того, что занимает твоё сердце .....	69
Мольба (дуа) и есть поклонение .....	70
Качества, препятствующие истинному поклонению .....	70
Плоды рабства перед Всевышним .....	74
<b>Глава 2. Довольство Господом, полное подчинение Ему и верение Ему всех своих дел</b> ....	76
Сущность довольства Аллахом, полного подчинения Ему (таслим) и верения Ему всех своих дел (тафвиз) .....	76

Предопределения Аллаха — благо для Его рабов.....	78
Довольство предопределением Аллаха и полное повиновение Ему — высший уровень поклонения Господу.....	81
Покой — в полной покорности .....	83
Тому, кто доволен Аллахом, предназначено Его довольство.....	89
<b>Глава 3. Стыдливость</b> .....	90
Сущность стыдливости.....	90
Стыдливость исходит от веры .....	94
Примеры проявления стыдливости у суфиев.....	95
Стыд Аллаха от Своего раба .....	96
<b>Глава 4. Благодравие</b> .....	97
Достоинства благодравия.....	97
Благодравие — основа религии.....	103
Высказывания о благодравии.....	107
Примеры проявления благодравия.....	109
<b>Глава 5. Отрешённость от благ мирской жизни</b> .....	115
Смысл отрешённости от мирского.....	115
Презренность мирского обязывает отречься от него.....	116
Сущность отрешённости от мирской жизни.....	121
Как бороться с любовью к мирскому.....	123

Мерило ценности.....	127
Отрешённость Пророка ﷺ от мирского.....	129
Плоды отрешённости от мирского.....	132
<b>Глава 6. Правдивость (сидку)</b> .....	133
Смысл правдивости.....	133
Достоинство правдивости.....	134
Вред лжи .....	135
Высказывания о правдивости.....	137
<b>Глава 7. Терпение и воздержание от оказания помощи нафсу</b> .....	139
Сущность терпения (сабр).....	139
Ценность проявления терпения и воздаяние за него.....	139
Прекрасные высказывания о терпении .....	141
Разновидности терпения .....	142
Достоинство терпеливого перенесения вреда, наносимого людьми .....	143
Необходимость проявления терпения (сабр) при ущемлении ваших прав .....	145
Что помогает проявлять истинное терпение .....	150
Предопределение принадлежит только Аллаху .....	152
Увеличение вреда людей — признак приближения Конца света .....	158
Благо — в терпеливом перенесении вреда.....	163

<b>Глава 8. Страх перед Аллахом и надежда на Его милость</b> .....	164
<b>Глава 9. Милосердие</b> .....	167
Милосердие – составная часть тариката .....	168
<b>Глава 10. Ревность</b> .....	171
Всевышний Аллах очень ревнив .....	173
<b>Глава 11. Самоотверженность, великодушие и щедрость</b> .....	175
Сущность щедрости .....	175
Достоинство великодушия и щедрости .....	180
Красивые слова о великодушии и щедрости .....	180
Истории о самоотверженности, великодушии и щедрости .....	181
<b>Глава 12. Человечность и мужественность</b> .....	186
Сущность мужества и человечности .....	186
Человечность и мужественность – из условий тариката .....	187
Красивые высказывания о мужественности и человечности .....	189
Из историй о мужественности и человечности .....	192
<b>Глава 13. Личная свобода</b> .....	196
Красивые высказывания о личной свободе .....	197
<b>Глава 14. Любовь</b> .....	198
Высказывания о любви .....	199

<b>Глава 15. Искренность</b> .....	201
Лечение от показухи .....	203
Тонкости совершения деяний напоказ .....	207
Красивые высказывания об искренности .....	209
<b>Глава 16. Помощь людям и уважение к ним</b> .....	211
Достоинство помощи людям .....	212
<b>Глава 17. Скрупулезность в соблюдении предписаний религии (благочестие)</b> .....	214
Сущность скрупулезности (вара) .....	214
Благочестие не исключает пользование благами Аллаха .....	217
Красивые слова о благочестии .....	218
Примеры благочестия праведных предшественников .....	220
<b>Глава 18. Отдаление от людей</b> .....	222
Вред от чрезмерного общения с людьми .....	222
<b>Глава 19. Скромность и смиренность</b> .....	224
Сущность скромности и смиренности .....	224
Признаки скромности .....	225
Примеры скромности праведных предшественников .....	226
Наставление для высокомерных .....	229
<b>Глава 20. Наставление</b> .....	235
<b>Глава 21. Рукопожатие</b> .....	236
<b>Глава 22. Доброе отношение к родителям</b> .....	237

Глава 23. Печаль .....	239
Глава 24. Голод .....	240
Глава 25. Истикама.....	241
Глава 26. Миротлюбие (обходительность) .....	244
Глава 27. Справедливость .....	246
Справедливость — это противодействие страстям своего нафса.....	246
Глава 28. Любовь и ненависть ради Аллаха .....	247
Глава 29. Довольство имеющимся.....	248
Глава 30. Молчание .....	249
Глава 31. Неприметность .....	250
Глава 32. Посещение братьев по вере .....	251
Глава 33. Благодарность.....	252
Сущность благодарности .....	252
Благодарность — благо от Аллаха .....	252
Только Всевышний Аллах достоин благодарности и восхваления .....	253
Самая малая степень благодарности .....	255
Восхваляющие Аллаха во всех состояниях .....	257
Глава 34. Призыв к добру и удержание от порицаемого .....	258
Глава 35. Богобоязненность.....	261
Глава 36. Упование (таваккуль) на Аллаха.....	262
Сущность упования.....	262

Признаки уповающего на Аллаха .....	264
Использование причин не противоречит упованию.....	265
Золотые слова об уповании .....	267
Достоинство упования .....	271
Глава 37. О необходимости хорошего мнения о Всевышнем Аллахе .....	275
Глава 38. Терпеливое отношение к жёнам.....	276
Содержание .....	279