

Мохаммад Шафии Свобода от себя

Суфизм, медитация и психотерапия



Мухаммед Шафии

Свобода от себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51828519

Свобода от себя:

ISBN 978-5-91051-016-0

Аннотация

Книга интересна не только людям, которые профессионально занимаются психологией, но и полезна тем, кто занят поисками истины и реальности как в собственной душе, так и в окружающем мире, в котором древность подчас новее современности. Новые поколения и цивилизации подвержены шовинистическим представлениям о культуре прошлого, низводя ее на уровень примитивности. Автор книги Мохаммад Шафии – доктор медицинских наук, профессор психиатрии, относится к тем людям, которые знают, насколько уникальны и ценны сокровища духовного опыта древности. По его мнению, «магия прошлого представляет собой науку настоящего. Мистицизм сегодня – это психология будущего».

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	9
Часть I	13
Глава 1	13
Глава 2	64
Конец ознакомительного фрагмента.	107

Мохаммад Шафии

Свобода от себя

*Это издание стало возможным благодаря
финансовой поддержке Муниры Рахимовны
Джасьбаевой*

*Лишь напившись из реки молчания, ты
действительно сможешь запеть.
Лишь достигнув вершины горы,
начнешь подниматься ввысь.
Лишь отдав свои ноги земле,
научишься танцевать.*

Карил Гибран¹

¹ Gibran, K. (1923), The Prophet, NewYork: Alfred A. Knoph, 1963, 81.

Благодарности

Автор благодарит издателей за разрешение процитировать отрывки из следующих работ:

Assagioli, R. *Psychosynthesis*. New York: Penguin Books, 1981.

Attar, F. (умер в 1220 г.). *Muslim Saints and Mystics: Episodes from the Tadhkiratal-Auliya (Memorial of the Saints)*.

The Persian Heritage Series. (trans.), A. J. Arberry. Chicago: University of Chicago Press, 1966.

Balint, M. The three areas of the mind. *International Journal of Psychoanalysis*, 1958, 39, 328—240.

Bibring, E. Psychoanalysis and dynamic psychotherapies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1954, 2, 745—770.

Cage, J. *Silence*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1971 (Ранее опубликовано: Middletown, CT: Wesleyan University Press).

Erikson, E. H. *Childhood and society*. Second Edition. New York: W. W. Norton and Co., 1963.

Erikson, E. H. *Insight and responsibility. Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. New York: W. W. Norton and Co., 1964.

Fingarette, H. *The self in transformation: Psychoanalysis, philosophy and the life of the spirit*. New York: Basic Books, 1963.

Frankl, V. E. *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Первоначальное название: *From Death-Camp to Existentialism*. New York: Washington Square Press, 1963. (Boston, MA: Beacon Press).

Fromm, E. *The art of loving*. New York: Harper & Row, 1956.

Hujwiri, A. H. J. *Kashf al-Mahjub. The oldest Persian treatise on Sufism (The Uncovering of the Veils)*. Перевод: R. A. Nicholson. (The Gibb Memorial Trust) London: Luzac and Co., 1967.

Khan, H I. *The Sufi message of Hazrat Inayat Khan. Volume X*. London: Barrie and Jenkins (Claremont, CA: Hunter House Publishers Inc.), 1964.

Kretschmer, W. Meditative techniques in psychotherapy. Argentina: Buenos Aires. *Psychologica, Revista Argentina de Psicologia Realista*, 1962, Vol. 5, 76—83.

Kris, E. On some vicissitudes of insight in psychoanalysis. *International journal of Psychoanalysis*, 1956, 37: с. 445—455.

Luthe, W. Autogenic training: Method, research, and application in medicine. В сборнике: С. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness. A book of readings*. New York: John Wiley and Sons, 1969.

Nacht, S. Silence as an integrative factor. *International Journal of Psychoanalysis*, 1964, 45: 299—303.

Naranjo, C. and Ornstein, R. E., *On the Psychology of Meditation*. New York: Viking Penguin Inc. (England: George Allen & Unwin Ltd.), 1971.

Nasafi, A. (d. 13th century). *Kitab al-Insan al-Kamil* (The book of the integrated human being). (Le Livre de VHomme Parfait). Издательство: M. Mole, Tehran: Departement d'Iranologie, de l'Institut Franco-Iranien, 1962 (In Persian).

Rumi, M. J. M. (d. 1273). *Masnawi-I-Ma'navi, The Spiritual Couplets*. Перевод-сокращение: E. H. Whinfield, Republished under *Teachings of Rumi*. London: Octagon Press, 1973.

Rumi, M. J. M. *The Mathnawi of Jalaluddin Rumi. 6 Volumes*. Перевод и редакция: R. A. Nicholson (The Gibb Memorial Trust; Spicer and Pegler) London: Luzac and Co., 1968.

Schimmel, A. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975.

Scholem, G. *On the Kabbalah and Its Symbolism*. Translated by R. Manheim, New York: Schocken Books, 1965.

Shafii, M. The pir (sufi guide) and the western psychotherapist. *The R. M. Bucke Memorial Society Newsletter*, 1968, 3, 9—19.

Shafii, M. Adaptive and therapeutic aspects of meditation. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 1973, 2, 364—382.

Shafii, M. Silence in the service of ego: Psychoanalytic study of meditation. *International Journal of Psychoanalysis*, 1973, 54, 431—443.

Shafii, M. and Shafii, S. L. *Pathways of Human Development: Normal Growth and Emotional Disorders in*

Infancy, Childhood, and Adolescence. New York: Thieme-Stratton, 1982.

Предисловие

Суфизм, исламский мистицизм, представляет собой одну из основных мистических традиций стран Востока. Именно в рамках этого течения на протяжении последнего тысячелетия сформировалась целостная концепция человеческого развития и интеграции. Разработанная в суфизме базовая структура личности обладает рядом особенностей, сближающих ее со структурой личности в психоанализе и психологии эго. Эта книга рассматривает взгляд суфизма на развитие человека и его интеграцию в сравнении, а порой и в противопоставлении концепциям развития и зрелости человека в западных психологических теориях, главным образом в психоанализе и психологии эго.

Суфии считают, что разрыв с природой и реальностью порождает эмоциональные страдания, дуализм мышления и фрагментацию личности. Для решения этих проблем им удалось разработать успешные психотерапевтические методики, суть которых состоит в развитии глубокой психомистической связи между ищущим и наставником-суфием (*пиром*). Сравнение принятых в суфизме психотерапевтических практик с западной психотерапией, особенно динамической, сможет помочь нам понять суть основополагающих принципов психологического исцеления, превосходящего границы времени и культуры.

Ядром большинства мистических традиций, в том числе и суфизма, является медитация. Мы расскажем о целом ряде способов медитации, принятых в йоге, дзен-буддизме, иудейских и христианских традициях, суфизме, а также об уходящих корнями в медитацию методах клинической терапии, таких, как аутотренинг, обратная биологическая связь, психологический синтез, трансцендентальная медитация и реакция на релаксацию. Подробно рассматриваются вопросы необходимого физиологического, психологического и психоаналитического изучения влияния медитации на состояние здоровья и заболевания, ее побочные эффекты, противопоказания, и использование в медицинской практике.

Семь ступеней развития человека, идущего по Пути суфийской интеграции, рассматриваются в свете оригинальных преданий суфизма, исторических свидетельств, поэтических произведений и трудов по психологии. Эти ступени сравниваются со стадиями развития человека в психологии эго и с «восемью возрастами человека» Эриксона. Однако суфизм рассматривает четыре дополнительных стадии развития человека, не имеющих аналогов в западных психологических теориях. Осознание и понимание стадий развития человеческой личности в суфизме может помочь нам исследовать еще неизведанные аспекты интеграции личности и умственных процессов и тем самым расширить границы современного понимания психологии.

Каждое слово и предложение этой книги я написал в творческом союзе с женой, Шэрон Ли Ван Даален Шафии. Работа проходила в атмосфере любви, радости и сотрудничества. Прежде чем воплотить «Свободу от себя» на бумаге, мы много раз писали и переписывали книгу в сердцах и умах. Труд любви способствовал нашему собственному развитию. Хочется выразить надежду на то, что и для других, так же как для нас самих, эта книга станет стимулом к дальнейшему развитию и интеграции. Читая и перечитывая суфийские истории, притчи и стихи, читатель сможет глубоко ощутить дух этих посланий за пределами их письменной формы.

Первый вариант книги был закончен осенью 1980 г. во время годовичного отпуска для научной работы от медицинской школы университета Луисвилля, который мы с женой проводили в маленькой тихой горной деревушке Сен-Жанне, на Лазурном берегу Франции. Деревне уже 3 тысячи лет. Основали ее греки, а впоследствии заселили римляне. Одухотворение же подарили монахи духовного ордена кармелитов святого Иоанна Крестителя. Атмосфера места вдохновила нас больше, чем мы ожидали и могли себе представить. За первым вариантом последовали другие, созданные в 1981—1984 гг. уже дома, в Луисвиле, между занятиями преподавательской деятельностью, медицинской практикой и административными делами.

Хочу поблагодарить Каролин Гиро и Луи Чэпмэна за труд, связанный с многократной перепечаткой книги. Доктор фи-

лософии Джонатан Коуэн дал целый ряд ценных советов относительно наиболее рационального построения рукописи и включения важных материалов по медитации. Ассистент, бакалавр гуманитарных наук, Вернон Пирсон занимался проверкой списка использованной литературы. Патрисия Хьюз помогала выверять напечатанные материалы. Хочется выразить глубокую благодарность бизнес-администратору Памеле Холден, которая оказывала разностороннюю помощь во время нашего творческого отпуска.

Доктор теологии Уэйн Оутс, профессор пасторского наставления факультета психиатрии и бихевиористских наук школы медицины университета Луисвиля, был так любезен, что, несмотря на занятость, нашел время прочитать главы 1 и 3 и сделать ряд глубоких и ценных замечаний.

Надеемся, что книга «Свобода от себя» окажется интересной и полезной всем специалистам, изучающим поведение человека, а также тем, кто занят поисками истины и реальности как в собственной душе, так и в окружающем мире.

*Доктор медицины Мохаммад Шафхи, Сен-Жанне, Франция –
Луисвиль, штат Кентукки.*

Часть I

Основные понятия

Глава 1

Путник: базовая структура личности в суфизме и психологии ЭГО

*Каждая Сущность – это отдельное стекло,
сквозь которое проникает свет Солнца бытия;
каждый из фрагментов сияет на Солнце тысячей
цветов, но Свет един.*

Джами, суфийский поэт XVIII в.²

Магия прошлого представляет собой науку настоящего. Мистицизм сегодняшнего дня – это психология будущего. Слово «мистицизм» нередко заставляет вспомнить о необоснованных верованиях и туманных рассуждениях. На самом деле мистицизм – это непосредственное восприятие природы и Реальности (Истины, Бога). В основе мистицизма лежит общность человека, природы и Бога. Это – ощущение единства сущего в условиях многообразия форм. Осознать

² Nasr, S. H. (1975) in R. Reny, *Persia: Bridge of Turquoise*. Boston: New York Graphic Society, 70.

бескрайние возможности мистики можно лишь в том случае, если рассматривать мистические традиции как познание и открытие тайн собственной души и вселенной.

Человечество накопило богатейший мистический опыт. Он выражается посредством разнообразных эзотерических традиций, таких, как египетский монотеизм, иудаизм, зороастризм, йога, буддизм, христианский мистицизм и суфизм (исламский мистицизм). Нам предстоит заняться рассмотрением суфизма (*tasawwuf*) – духовного и психологического ядра человеческого развития в религии ислама и одной из основных мистических традиций Востока.

В этой книге мы сосредоточим внимание на возникшей в суфизме целостной концепции человеческого развития, совершенствования и интеграции. На протяжении последнего тысячелетия исламские мистики подробно писали о базовых структурах личности. Их теории поразительно совпадают с положениями психоанализа и психологии эго. Подобное сравнение имеет не только историческую ценность: оно способно обнаружить важные аспекты развития и интеграции личности, не скованные границами языка, времени и культуры.

Рассматривая психологические концепции суфизма, мы не должны забывать, что любую принадлежность к замкнутой системе, пусть даже и приносящей определенный комфорт, суфии считают ограничением свободы человеческого восприятия и шагом к искажению Реальности. Несмотря на

связанность и структурированность, суфизм по сути представляет собой открытую систему, которая притягивает, воспринимает, преобразует и интегрирует преобладающие научные, религиозные, творческие и художественные идеи той или иной эпохи.

Эволюция человека

Суфии считают, что эволюция человека проходит следующие этапы: неорганическое состояние, органическое, растительное, животное, человек, духовное, не-сущее (небытие?) и, наконец, универсальное сущее. Эволюция человечества таким образом не заканчивается на нашей нынешней, человеческой, стадии. Человек обладает потенциалом стать универсальным существом. Подобная вселяющая надежду перспектива развития является движущей силой на пути суфиев к интеграции личности и экзистенциальному сообществу.

Живший в XIII в. суфийский поэт Руми описал это развитие следующим образом:

Я умер минералом и превратился в растение.

Я умер растением и стал животным.

Я умер животным и превратился в человека: так чего же мне бояться? Когда смерть делала меня меньшим?

На следующей стадии я умру в человеческой форме, и буду парить и подниму свою голову среди ангелов.

Потом мне предстоит освободиться и от ангелов: *ведь*

все исчезает, кроме Его Лица.

И еще раз я буду принесен в жертву и умру ... и превращусь в нечто, не доступное воображению.

Затем я стану не-бытием: небытие говорит мне ...
Воистину, к Нему наше возвращение.

Выбрано и адаптировано из перевода Николсона.

(Mathnawi, книга III, 218—219).

Последователь суфизма опытным путем приходит к осознанию всех своих прошлых состояний, ранних жизненных переживаний, уровней развития личности и связи с вселенной. Способность заглянуть в глубины собственной души и в то же время осознание собственного «я» как части вселенной позволяет освободиться от ощущения внутренней раздробленности, отчуждения от окружающих и разрыва с природой.

Базовые структуры личности

Чтобы понять суть базовых структур личности в психологии суфизма, необходимо прежде всего воспринять концепцию *нафса*. «*Нафс*» – арабское слово, означающее дыхание, животную жизнь, душу, дух, личность, индивидуум, суть и сущность (Steingass, 1892). Понятие «*нафс*» связано с понятием «*нефеш*» (душа) в иврите. Найти соответствующее слово в английском языке сложно, однако часто *нафс* переводят как «soul» – душа. (Morewedge, 1973). Однако слово «ду-

ша» обладает жесткими теологическими и метафизическими ассоциациями и не представляет всей глубины и широты понятия «*нафс*», а точнее – его психологического значения. Самыми близкими понятиями представляются «личность», «я» или «уровни развития личности». Из-за отсутствия точно соответствующего эквивалента в данной работе мы будем использовать термин «*нафс*».

Персидский врач, ученый-философ и психолог Авиценна (умер в 1037 г. н. э.) почти тысячу лет назад создал труд под названием «Книга исцеления» (*Аль-Шифа*), в которой подробно описал базовые структуры личности и разновидности *нафсов*. В изучении греческой философии он в значительной мере опирался на труды Аль-Фараби (умер в 950 г. н. э.). Авиценна сумел объединить идеи суфизма с философской системой Аристотеля и его пониманием психологии человеческой личности, раскрытом в работе *De Anima* («О душе»). На этой основе персидский мыслитель создал взаимосвязанную и цельную концепцию структуры личности (Nasr, 1964).

В соответствии с теорией Авиценны и психологией суфизма все живое помимо минеральной или неорганической сущности обладает *нафсом* или несколькими *нафсами* – в зависимости от уровня развития в эволюционном цикле (глава I, схема 1). *Нафсы* распознаются по энергии и функциям. Все растения, животные и люди обладают тремя общими функциями: питание, рост и размножение. Эти функ-

ции необходимы для любой формы жизни. Животные и люди отличаются от растений способностью к сознательному движению и чувственному восприятию. Люди же отличаются от животных способностью к интеллектуальной деятельности.

Растительный нафс

Растительный *нафс* (*нафс-и-небати*) – это главный базовый *нафс*, существующий в растениях, животных, людях и всем, что живет на Земле. Проявляется он посредством процессов питания, роста и воспроизведения, которые необходимы для всех форм жизни (Avicenna, 41).

Животный нафс

Помимо растительного нафса, животные и люди наделены также животным *нафсом* (*нафс-и-хайвани*). Животный *нафс* включает в себя две основные группы сил: движущие силы (*кува-и-мухаррика*) и силы восприятия (*кува-и-мудрика*) (Avicenna, 41). Мы начнем с рассмотрения движущих сил и их сравнения с фигурирующим в психологии эго понятием «ид» (оно).

Движущие силы

Движущие силы (*кува-и-мухаррика*): слово «кува» означает «сила, энергия, мощь», а «мухаррика» – «импульс, стимул», а также все, что порождает действие и движение. Движущие силы включают в себя два типа (Avicenna, 42):

1. Чувственная сила (*куват-и-шахвани*) означает сексуальный импульс, силу желания. Она стимулирует животных и людей в стремлении к удовольствиям и наслаждению.

2. Сила гнева (*куват-и-гхазаби*) означает силу злости, раздражения и агрессии. Ее проявлением являются борьба или бегство от опасности, а также деструктивные тенденции.

Движущие силы, то есть комбинация чувственной и гневной силы, также носят название *нафс-и-аммара*, что означает «импульсивный, порочный командующий *нафс*» (Коран, сура 12:53). Суфийская доктрина указывает, что именно эти силы побуждают животных и людей к безостановочному, необузданному и бездумному действию. Подчиняясь этому *нафсу*, люди, подобно животным, импульсивно совершают поступки, которые в обычном состоянии им не свойственны. Потворство сексуальным желаниям, немедленное удовлетворение потребностей, а также потеря самоконтроля в форме гнева, разрушения, убийств или самоубийства –

таковы крайние формы проявления импульсивного *нафса*. Эгоизм, жадность, чрезмерное стремление к приобретению и обладанию также выражают этот *нафс* (Shah, 1964, 394).

Шиммель (1975) в научном труде под названием «Мистические измерения ислама» подчеркивает, что, используя само слово «*нафс*» без определений, суфии обычно имеют в виду именно животный *нафс*, (112). В суфийской доктрине *нафс* рассматривается как конкретная сущность. Это не просто концепция или абстрактная идея. Животный *нафс* сравнивается с агрессивной собакой, опасной змеей, хитрой лисой, верблюдом в охоте и часто с дикой лошадью. Суфийский подход к этому «зверю в человеке» не требует его убийства или уничтожения, но рекомендует развивать способность обуздывать его энергию и направлять ее на дальнейший психологический и духовный рост. Особенно на ранних стадиях психомистического развития необходимо постоянно осознавать свои желания, импульсы и мотивацию. Осознание «внутреннего зверя» и способность обуздать его даст идущему психологическую основу для дальнейшего продвижения по Пути к Реальности (глава 6).

Движущие силы в суфизме и в психологии эго

Сравнительное изучение суфизма и психологии эго начинается с рассмотрения движущих сил (мотиваций) животного *нафса* в суфизме. Это понятие оказывается идентичным

понятию ид (оно) в структурной теории психоанализа (глава I, схема 1). Фрейд (1923), после 30 лет развития и совершенствования собственной концепции психоанализа, в книге под названием «Я и Оно» представил развитую аналитическую конструкцию, известную под названием структурной теории. Автор перевода с немецкого языка на английский Стрэйчи в своем предисловии писал следующее:

«Я и Оно» – последний из крупных теоретических трудов Фрейда. Книга предлагает описание человеческого разума и принципов его деятельности, которое на первый взгляд кажется новым и даже революционным. И действительно, все посвященные психоанализу работы, появившиеся после ее опубликования, несут отпечатки данной теории... (4).

В соответствии со структурной теорией, разум состоит из трех частей: ид (оно), эго и супер-эго. «Они называются “структурами” в силу относительного постоянства их целей и последовательности в образе действия». (Moore & Fine, 1968, 90).

Ид представляет собой полностью бессознательную часть разума и воплощает инстинктивные сексуальные и агрессивные побуждения. Термин «ид» или, по-немецки,

...«das Es»... был непосредственно позаимствован у Георга Гроддека, практиковавшего в Баден-Бадене врача, который в последнее время заинтересовался

психоанализом. Фрейд во многом соглашался с его
разносторонними идеями <...> использование термина,
несомненно, восходит к Ницше (Freud, 1923, 7).

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

СУФИЗМ

Обвиняющий нафс
(*нафс-и-лаввама*)

Воздержание; осознание желаний,
мыслей и действий; способность к
самообвинению; чувство вины и
стыда; религиозные запреты

Человеческий нафс
(*нафс-и-инсани*)

Сердце (*дил*)
(бессознательное)

— новое пробуждение

Интеллект (*акл*)
(сознание и бессознательное)

— абстрактно-универсальный
интеллект (*акл-и-алима*)
— практический интеллект
(*акл-и-амила*)

Животный нафс
(*нафс-и-хайвани*)

Силы восприятия
(*кува-и-мудрика*)

бессознательные
силы
(*кува-и-бтина*)

— воспоминания
(*тазаккур*)

— иллюзии-вдохновения
(*таваххум*)

— ассоциации
(*хисс-и-муштарак* –
предсознание)

сознательное и
чувственное
восприятие
(*хавасс-и-захири*)

— сознательное
восприятие
зрительное
— слуховое
— обоняние
— вкус
— осязание

Движущие силы
(*кува-и-мухаррика*)

— сила гнева
(*куват-и-гхазаби*)
— чувственная сила
(*куват-и-шахвани*)

Растительный нафс
(*нафс-и-небати*)

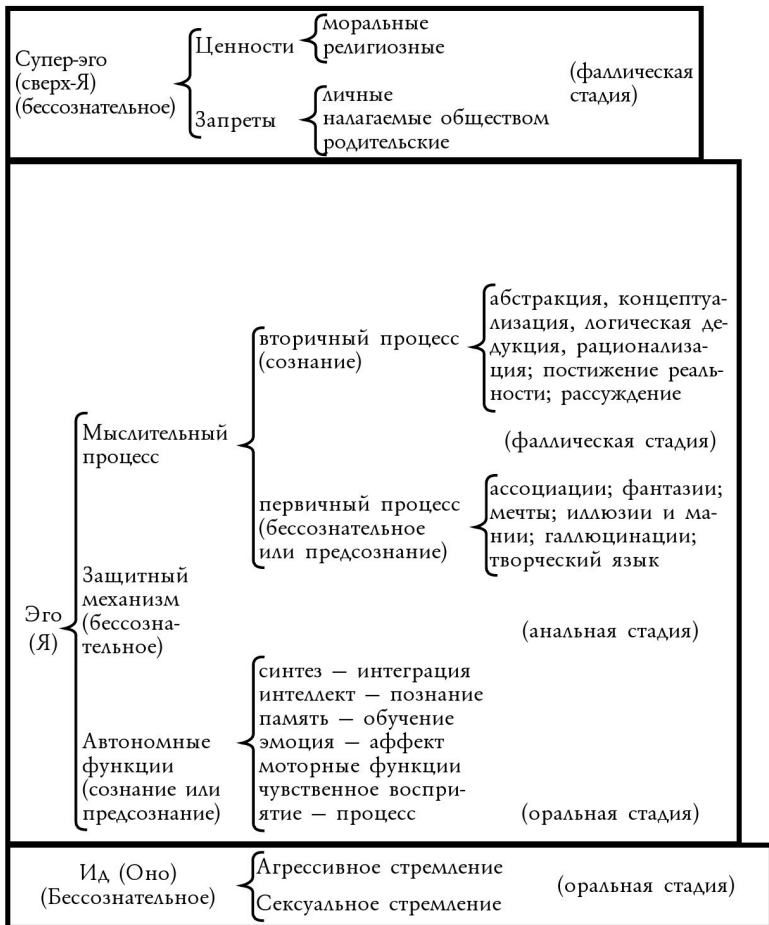
— Воспроизведение (*таулид*)

— Рост (*нумув*)

— Питание (*тагхзия*)

Минеральное или неорганическое состояние (*джумади*)

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



Ид представляет собой страстное, иррациональное и движущее начало в человеке. Выбрав термин «ид» (Id), который в английском языке означает «it», «это», «оно», ученый особенно подчеркивал анималистическую природу этих сил. По Фрейду, ид состоит из двух основных инстинктов или побуждений. Психолог утверждал (1923), что существуют

... два класса инстинктов, один из которых, сексуальные инстинкты, или Эрос, более заметен, а потому легче поддается изучению... Второй класс инстинктов не так легко определить; в конце концов, мы в качестве его воплощения признали садизм. На основе теоретических рассуждений, поддержанных биологией, мы выдвигаем гипотезу о существовании инстинкта смерти, задача которого заключается в том, чтобы вернуть органическую жизнь обратно в неодушевленное состояние... (40).

Концепция инстинкта смерти оказалась противоречивой и впоследствии была изменена и расширена Гартманом (1939) и Анной Фрейд (1965). В настоящее время она преобразовалась в концепцию агрессивного импульса.

Кажется поистине удивительным, что мудрецы, наблюдавшие за человеческим поведением на Востоке и на Западе, разделенные тысячей лет, преодолели культурные и временные различия, придя к одним и тем же выводам. Опираясь на собственный мистический опыт, суфии осознали присутствие в человеке животного начала и разработали идею дви-

жущих сил, или животного *нафса*, состоящих из сексуальной силы и силы гнева. Фрейд и другие исследователи эго на основе собственных опытов анализа личности, тщательного и методичного наблюдения за пациентами на сеансах психотерапии, а также в результате анализа поведения детей, пришли к тому же выводу, признав существование внутренних животных сил в форме ид, состоящего из сексуального агрессии и агрессивного импульса.

Силы восприятия

Как мы уже видели, в суфийской психологии животный *нафс* состоит из двух основных сил: движущих сил и сил восприятия. Теперь мы рассмотрим силы восприятия и их составляющие (глава I, схема 1).

Силы восприятия (*кува-и-мудрика*): слово «мудрика» означает понимание, осознание и запоминание. В этом контексте оно относится к внешнему сенсорному восприятию, сознательному и внутреннему восприятию (Avicenna, 44—51). Силы восприятия подразделяются на два типа:

- сознательное и чувственное восприятие;
- бессознательные силы.

Сознательное и чувственное восприятие

Сознательное и чувственное восприятие носят название *хавасс-и-захири*. «Хавасс» означает «чувства», «захири» означает направленное наружу или внешнее. Термин *хавасс-и-захири* относится к тому, что мы называем чувственным и сознательным восприятием. Чувственное восприятие включает в себя осязательные, вкусовые, обонятельные, слуховые и зрительные ощущения.

Суфии определяют сознательное восприятие как результат чувственного восприятия. Чувственное восприятие, в свою очередь, тесно связано с движущими силами животного *нафса*.

Подсознательные силы

Подсознательные силы (*кува-и-батина*): слово «кува» означает «силы», а «батина» происходит от слова «батн», что означает «живот, матка, внутренняя часть», а также «сердце». Понятие *кува-и-батина* относится к внутренним ощущениям, внутренним силам и бессознательным участкам разума. Воплощением этих внутренних сил являются воображение, иллюзии и воспоминания (глава I, схема 1).

Ассоциации, хотя и представляют собой часть бессозна-

тельных сил, в действительности воплощают взаимодействие между бессознательными силами и сознательным восприятием.

Рассмотрим различные компоненты бессознательных сил.

Ассоциации (*хисс-и-муштарак*). Слово «хисс» означает «чувство», «муштарак» означает «разделенное, общее, служащее двум господам» (Steingass, 1892).

В суфийской психологии *хисс-и-муштарак* относится к рубежу или границе между сознательным восприятием и бессознательными силами. Хотя ассоциации воспринимаются суфиями как часть бессознательных сил, они все еще считаются близкими к чувствам и сознательным процессам. Яркое проявление ассоциаций – это сопровождение чувственного восприятия мыслями и фантазиями.

В соответствии с концепцией Авиценны, все полученные телом стимулы пересекают границу ассоциаций, на которой пробуждаются и присоединяются к чувственному восприятию прошлые ощущения и воспоминания (168—169). В частности, с этим процессом связаны переживания удовольствия и боли. Ассоциации свойственны как людям, так и животным. Авиценна проводит различие между ассоциациями и интеллектом, о чем речь пойдет позже.

Воображение (*таккайул*). Слово «таккайул» означает воображение, мечты, фантазии и видения. Чувственные вос-

приятия проходят через ассоциации и оседают в бессознательном в форме фантазий и образов. Некоторые из ощущений сохраняются в том виде, в котором были получены, а некоторые изменяются или искажаются. Бессознательное обладает способностью создавать и выражать новые фантазии и образы. Воображение чаще всего проявляется в форме образов и зрительных восприятий. Они могут возникать в результате как внутреннего, так и внешнего опыта. Силы воображения действуют более активно, когда силы интеллекта находятся в состоянии покоя.

Авиценна считал, что воображение непосредственно связано с вниманием. Внимание к внешним воздействиям и реальности препятствует осознанию индивидуумом своих внутренних сил. Фантазии и воспоминания временно пропадают. Аналогично, в том случае, когда индивидуум стимулируется чувственной силой, проявления силы гнева ослабевают, и наоборот.

Таким образом, когда человек не вовлечен в действие, движение или восприятие, доминируют воображение и фантазия. Интересно отметить, что суфии понимали, что движение тела, чувственное восприятие и речь блокируют силы фантазии и творческого воображения. Они заметили, что использовать безграничные силы фантазии и творческого воображения значительно легче в состоянии покоя, ограничения движения, молчания и медитации (главы 3 и 4).

Авиценна делил воображение на два типа. В рамках пер-

вого типа воображение используется для адаптации к условиям повседневной жизни и внешней реальности. В рамках второго типа воображение начинает преобладать над мудростью и интеллектом и выражается в форме иррациональных страхов и общей тревожности. Когда подобное происходит, сила воображения возрастает. Внутренние ощущения и фантазии выражаются вовне, как если бы они были реальны. Подобное случается с людьми, находящимися в состоянии психического расстройства, страдающими от острых фобий и серьезных физических заболеваний (175—176). В настоящее время данные явления определяются как галлюцинации.

Иллюзии и вдохновение (*тавахум*). Слово «*тавахум*» означает способность думать, подозревать и предполагать. Оно происходит от слова «*вахм*», которое означает искажение идеи в уме или обдумывание ложной идеи, особенно в отношении пугающих, неприятных или тревожных событий. В целом *вахм* связан с искаженным чувственным восприятием, сходным с понятием иллюзии в психиатрии и психологии Запада.

В теории Авиценны иллюзии представляют собой ведущую силу в жизни как людей, так и животных. С помощью рассуждений и интеллекта люди способны преодолеть иллюзии, однако животные такой возможностью не обладают. Некоторые из людей не способны освободиться от иллюзий и

попадают в плен собственных заблуждений, фантазий и искаженного восприятия реальности (189—192).

В суфийской психологии иллюзии делятся на следующие типы:

1. *Инстинктивные* – врожденные действия, обеспечивающие выживание, такие, как сосание, хватание или моргание. Эти действия напоминают наше современное понимание ранних врожденных рефлексов.

2. *Эмпирические*. Они относятся к прошлому опыту индивидуума, как приятному, так и неприятному. Удовольствие или боль ассоциируются с формой, запахом, консистенцией и другими аспектами конкретных стимулов. При получении стимула человек или животное испытывает притяжение или отвращение на основе прошлого опыта.

3. *Ассоциативные*. Эти иллюзии являются следствием прошлых инстинктивных или эмпирических иллюзий и время от времени находят выражение в новых созидательных или творческих комбинациях.

Понятие «*вахм*» не вполне совпадает по своему значению с понятиями «*иллюзии*» или «*заблуждения*». Два последних связаны по смыслу с патологией и плохой адаптацией. В суфийской психологии *вахм* имеет три уровня значений: на первом уровне это инстинктивная и адаптивная сила, действующая в целях выживания; на втором уровне она способ-

на приобрести патологические свойства и причинять беспокойство. И, наконец, на высшем уровне она может превратиться в источник творчества и мистического вдохновения.

Воспоминания (*тазакур*). Понятие «*тазакур*», означающее запоминание или сохранение в памяти, происходит от слова «*зикр*», воспоминание. Авиценна считал память уникальным свойством людей. Животные обладают способностью заново переживать чувственные ощущения, ассоциации, образы и иллюзии. Но в то же время они не обладают познавательной способностью запоминать или воспроизводить в памяти пережитый опыт или события. По мнению Авиценны, способность к сознательному воспоминанию непосредственно связана с обладанием речью, что является исключительной прерогативой человека.

Авиценна проводил различие между памятью и обучением. О памяти можно говорить в том случае, когда уже запечатленная в уме ситуация воспроизводится посредством внутренних или внешних сил. Обучение же подразумевает запоминание уже полученного опыта и применение его к новым ситуациям. В результате этого процесса неизвестное становится известным (192).

В суфизме считается, что память, то есть способность вспомнить и хранить в памяти прошлый опыт, представляет собой обоюдоострый меч: с одной стороны, она помогает сохранить знание и развить способность к рационально-

му и интеллектуальному мышлению. Но в то же время она препятствует дальнейшей интеграции личности, поскольку чревата опасностью излишнего возвеличивания собственной персоны. Появляется опасность начать считать себя совершенно непохожим на других и уникальным среди созданий природы, а также воспринимать себя как повелителя вселенной. Чрезмерная приверженность рациональному мышлению и интеллектуальному рассуждению вызывает ощущение отчужденности, которое, в свою очередь, ведет к заблуждениям и отстраненности от других людей, природы и Бога.

Силы восприятия в суфизме и ЭГО в психологии личности

Слово «эго» означает «я» и обычно понимается как личность человека. В теории психоанализа *эго* соотносится с рациональной и способной к адаптации частью личности. Фрейд (1923) писал:

Эго воплощает то, что можно назвать разумом и здравым смыслом, в противоположность ид, заключающему в себе страсти... Таким образом, по отношению к ид эго подобно всаднику, которому приходится держать в узде коня, значительно превосходящего по силе его самого. Разница состоит лишь в том, что всадник пытается совладать с

животным самостоятельно, в то время как это обращается за поддержкой к иным силам (25).

Фрейд (1923; 1926; 1937), Анна Фрейд (1936; 1965), Гартман (1939; 1964), Эриксон (1950) и Когут (1971; 1977; 1978) сделали значительный вклад в развитие психологии эго. Психология эго – это общая психология человеческого развития и адаптации в рамках психоанализа.

Изначально в классической теории психоанализа внутренние конфликты между импульсами и желаниями ид, с одной стороны, и родительскими и общественными запретами этих желаний – с другой, определялись как источник развития личности и в то же время толчок к психопатологическим состояниям. Травмы и конфликты переживались на уровне сознания, затем проходили через уровень предсознания, а впоследствии подавлялись и откладывались в бессознательном. Эта форма представлений о мыслительной деятельности человека и разделение ума на Систему сознательного (СС), Систему предсознательного (СП) и Систему Бессознательного (СБ) преобладала до выхода в 1923 г. работы Фрейда «Я и Оно» и получила название топографической теории психоанализа.

Хотя открытие Фрейдом бессознательного и его огромного влияния на человеческий разум как в здоровом, так и в болезненном состоянии оказалось выжным этапом в понимании человека, топографическая теория не могла полностью объяснить склонность людей к забывчивости, вытесне-

нию и, в особенности, к здоровой адаптации к окружающей реальности.

Создание Фрейдом структурной теории и разработка понятий ид, эго и супер-эго (Оно, Я и Сверх-Я) значительно способствовало развитию психологии эго. Психология эго рассматривает способность человека адаптироваться к условиям внешней и внутренней реальности, причем не только в период патологических стрессов, но также во время здоровых и способствующих росту и развитию переживаний. Психология эго успешно применяет достижения других научных сфер, особенно наук, изучающих поведение человека, – например, изыскания в области психологии развития, когнитивной психологии, теории обучения, бихевиоризма, этологии, биологии и психофизиологии.

Функции эго

Необходимо иметь в виду, что «эго» (Я) является абстрактным понятием. Само по себе оно не является сущностью. Оно определяется посредством своих функций. Как правило, функции эго подразделяются следующим образом (глава I, схема 1):

1. Автономные функции;
2. Защитные механизмы;
3. Мыслительные процессы.

Автономные функции эго. Гартман (1939) полагал, что некоторые из функций эго свободны от конфликтов. Он писал:

Не всякая адаптация к окружающей среде, не всякий процесс обучения и взросления заключают в себе конфликт. Я имею в виду развитие *вне конфликта* – восприятия, намерения, осознания объекта, мышления, языка и речи, феномен воспоминания, производительный труд, а также широко известные фазы развития моторики, такие, как хватательное движение, ползание, ходьба, и заключенные в них и многих других видах и способах развития процессы обучения и взросления (8).

Автономные функции эго, как правило, являются сознательными или предсознательными. В целом к автономным функциям эго относят следующие: сенсорномоторные функции, выражение базовых эмоций, восприятие, аффект, память, обучение, мыслительный процесс, способность к познанию, синтетические интегративные функции и язык.

Суфийская концепция сил восприятия животного *нафса*, включающая компоненты сознательно-чувственного восприятия и бессознательных сил, аналогична психоаналитической концепции эго в структурной теории личности и системам Сознательного и Предсознательного, принятым в топографической теории. Система сознательного, называемая также сознанием, это «состояние осознания *ощущений*, по-

лучаемых как из внешнего мира, так и из собственного тела и разума» (Moore & Fine, 1968, 28). Система сознательного занимает небольшую часть разума.

Под системой Предсознательного в психоанализе понимаются «...воспоминания, идеи и образы, а также их вербальные символы. Кроме того, сюда же относятся двигательные привычки, которые по большей части способны, посредством концентрации *внимания*, попасть в сферу *сознательного*» (Moore & Fine, 1968, 74).

Принятое в суфийской психологии понятие «*ассоциация*» сходно с определением предсознательного в психоанализе. Бессознательные воспоминания, фантазии и ощущения пробуждаются ежедневными событиями в сфере восприятия и опыта. Они накладываются на мысли или ощущения тела в предсознательном состоянии, и в конце концов выходят на уровень осознанности.

Сознательное и чувственное восприятие в суфизме сравнимо с понятиями Системы сознательного и предсознательного, принятыми в топографической теории психоанализа. Однако сознательное и чувственное восприятие выходят за рамки Систем сознательного и предсознательного, поскольку также включает чувственное восприятие. Лишь значительно позже, в 1923 г., с развитием структурной теории в психоанализе, такие виды чувственного восприятия, как зрение, слух, обоняние, вкус и осязание были признаны функциями эго, а позднее классифицированы как автоном-

ная функция эго.

Суфийская концепция сознательного и чувственного восприятия объединяет понятия сознательного и чувственно-го восприятия. В рамках психоаналитической и психодинамической концепций трудно примирить топографическую и структурную теории. Некоторые психоаналитики считают необходимым отказаться от понятий сознательного, предсознательного и бессознательного и придерживаться структурной теории ид, эго и супер-эго. Однако в действительности в практике психоанализа и психотерапии понятия сознательного, предсознательного и бессознательного имеют практическое клиническое применение. Суфийская теория с самого начала интегрирует сознание в ряд других сенсорных модальностей и объединяет их в группу сознательного и чувственного восприятия.

Защитный механизм. Анна Фрейд (1936) в работе под названием «*Эго и защитные механизмы*» писала, что на ранних стадиях человеческого развития психологическая защита возникает в эго как результат борьбы между желаниями и импульсами ид, с одной стороны, и ограничениями и давлением окружающего мира, с другой.

Защита большей частью является бессознательной и помогает адаптации человека, как в здоровом состоянии, так и в болезни. Защитные механизмы классифицируются следующим способом (Meissner et al., 1975, 535—536):

1. Нарциссическая защита.

а. Проекция – искажение внешней реальности посредством приписывания окружающим собственных чувств.

б. Отрицание – восприятие внешней реальности, сопровождаемое отказом признать ее или же полное отрицание внешней реальности.

2. Незрелая защита.

а. Интроекция-идентификация – присвоение понравившихся или не понравившихся характеристик или качеств других людей.

б. Регрессия – возвращение в раннюю стадию развития с целью избежать тревог или расстройств.

в. Проявление подавленных импульсов – непосредственное поведенческое выражение бессознательных желаний и импульсов без их осознания.

3. Невротическая защита.

а. Подавление – забывание нежелательных воспоминаний, опытов и фантазий. Один из основных механизмов защиты. Излишняя зависимость от подавления ведет к развитию невротических расстройств и других форм психопатологии.

б. Рационализация – поиск оправданий неприемлемого поведения, отношения или взглядов.

в. Замещение – бессознательное изменение направленности чувств, поведения и инстинктивных желаний от одного человека или объекта к другому.

г. Интеллектуализация – использование

мыслительных процессов и избыточного обдумывания для контроля эмоций и импульсов вместо их переживания.

д. Формирование реакции – выражение неприемлемых чувств и эмоций в противоположной манере.

е. Изоляция – расщепление или отдаление аффекта и эмоции от содержания мыслей или фантазий.

4. Зрелая защита.

а. Альтруизм – переживание внутреннего удовлетворения от служения другим.

б. Предупреждение – оценка реальности и планирование будущего.

в. Аскетизм – отрицание примитивных удовольствий и получение удовлетворения от самоотречения.

г. Юмор – открытое выражение чувств и эмоций, без дискомфорта и не за счет других людей.

д. Сублимация – преобразование внутренних желаний и импульсов от социально и морально неприемлемой цели к цели, обладающей социальной и гуманистической ценностью.

е. Подавление – сознательная или предсознательная попытка отложить или вообще отменить осознанное конфликтное поведение или импульс.

Хотя в суфизме не используется термин «защитный механизм» для описания функций животного *нафса* у человека, тем не менее, в нем четко понимаются психологические механизмы – такие, как забывчивость, перенесение ви-

ны на других, искажение реальности, тенденция к излишнему потаканию желаниям и импульсам, возвращение к ранним стадиям развития, альтруизм, аскетизм, юмор, сознательный контроль за нездоровыми желаниями и стремлениями. Суфии подчеркивают важность направления движущих сил животного *нафса* на службу человечеству, творческого самовыражения и дальнейшей интеграции личности. В главах 2 и 6 мы обсудим суфийское описание и предложения относительно освобождения собственной личности от нездоровых и проблемных привычек (нарциссические и невротические защитные механизмы).

Силы подсознания в суфизме и бессознательное в психоанализе

Как вы помните, суфийская психология считает, что бессознательные силы восприятия животного *нафса* играют важную роль в развитии человека. Ассоциации, воображение, иллюзии и вдохновение, а также воспоминания – это лишь некоторые компоненты сил бессознательного. На более высоком уровне интеллект и сердце человеческого *нафса* (аффективные, эмоциональные и духовные переживания) являются еще одним компонентом бессознательных сил.

Сейчас нам предстоит рассмотреть бессознательное и его важнейший компонент, первичный мыслительный процесс, в психоанализе и сравнить эту концепцию с бессознательными

ми силами в суфизме (глава I, схема 1).

Бессознательное в психоанализе

В психоанализе и психологии это бессознательным называют ту часть разума, действие которой человек не осознает. В соответствии с теориями психоанализа и психодинамики, мысли, желания и побуждения, «...которые являются неприемлемыми, угрожающими или отвратительными с точки зрения моральных, этических и интеллектуальных стандартов индивидуума», вытесняются в бессознательное (Moore & Fine, 1968, 94). Эти подавленные фантазии и желания постоянно стремятся к самовыражению, а это, в свою очередь, приводит к внутренним психическим конфликтам и постоянному чувству вины и тревожности. Как только защитные механизмы подавления отказывают, в индивидууме проявляются невротические и психопатологические симптомы.

Содержание бессознательного иррационально и регулируется силами ид – сексуальными и агрессивными импульсами. Согласно теории психоанализа, воспоминания, события, опыт ощущений и восприятий, мысли и фантазии сначала воспринимаются сознательно, а затем проходят стадию подавления и откладываются в бессознательном. Данная схема особенно четко работает в случае неприятных событий и травматических переживаний.

Опыты восприятия и мыслительные процессы откладываются в бессознательном в форме первичных мыслительных процессов и воспоминаний. Первичные мыслительные процессы выражаются в форме свободных ассоциаций, фантазий, снов, мечтаний, иллюзий, заблуждений, галлюцинаций и творческих процессов.

В теории психоанализа первичный процесс понимается как «...примитивный, иррациональный тип мышления, принятие желаемого за действительное, находящийся во власти эмоций и близкий к *инстинктивным побуждениям*...» (Moore & Fine, 76). Проявлением первичного процесса являются символические образы, в особенности зрительные символы. Эти образы нередко бывают до-вербальными, сенсорно-зрительными и не обладают качествами времени и пространства. Первичный процесс не следует законам аристотелевской логики, причинно-следственным связям или ступеням дедуктивного мышления. Он является не столько дедуктивным, сколько всеобъемлющим и целостным. В первичном процессе символ обладает множественными воплощениями и значениями. Сны, мечты, фантазии, спонтанные творческие выражения и мистические зрительные и слуховые ощущения представляют собой проявления первичного процесса. По сути первичный мыслительный процесс – это язык бессознательного. В случае серьезных психических расстройств, алкогольной и наркотической интоксикации и инсульта мозга первичный процесс может выражаться в виде

галлюцинаций, маний и иллюзий.

Как уже отмечалось ранее, бессознательная информация проходит через состояние предсознания в форме свободных ассоциаций, фантазий и мечтаний, после чего переходит в стадию сознательного. Система предсознания напоминает границу между двумя странами; все, что переходит из страны бессознательного в страну сознания и наоборот, должно пересечь Систему предсознания.

Развитие концепции бессознательного и движущих сил либидо (сексуального инстинкта) стало существенным вкладом психоанализа в понимание деятельности человеческого разума, как в здоровом, так и в больном состоянии.

В самом начале XX в., еще в 1900 г., Фрейд опубликовал свою эпохальную работу «Толкование сновидений». В ней он самым подробным образом описал роль бессознательного в развитии снов и роль психических травм в формировании снов. Он выдвинул теорию, что серьезные психические травмы и конфликты в бессознательном оказывают влияние на проявление невротических симптомов, являющихся компромиссом между запретными сексуальными желаниями и теми табу, которые накладывают на них общественные устои, воспитание и семья.

Психоанализ как психотерапевтический метод придает большое значение процессу свободных ассоциаций как способу донесения до сознания бессознательных фантазий, желаний и травматических переживаний. В основе такого тера-

певтического процесса лежит предпосылка, что пациент получает возможность облечь в слова любые приходящие на ум мысли, чувства, идеи и ощущения, не подвергая их внутренней цензуре. Психоаналитик, в свою очередь, путем активного молчания и задаваемых время от времени наводящих вопросов помогает пациенту вывести фантазии, желания и воспоминания о прошлом из бессознательного в сферу сознания. Затем сам пациент с помощью психоаналитика подвергает эти фантазии, желания и искаженные воспоминания пересмотру – в надежде увидеть их в свете реальности (глава 2).

Базовая предпосылка психоанализа заключается в том, что темные и злые силы бессознательного постоянно терзают человека, а потому необходимо подчинить их контролю сознательных, ориентированных на реальность и рационалистических сил разума – Системы сознания и эго.

Концепция ассоциаций в психологии суфизма во многом напоминает принятую психоанализом и психологией эго Систему предсознания. Воображение с акцентом на зрительные образы и вдохновляющие иллюзии аналогично концепции первичного мыслительного процесса. Суфии подчеркивают, что посредством медитативного молчания и преодоления границ мыслительного процесса и языка человек способен постепенно достичь самого глубокого уровня бессознательных сил скрытого в нем самого животного *нафса* (главы 3 и 4).

Суфизм полагает, что восприятие человека в качестве отдельной от природы и вселенной единицы является иллюзией. Искажение системы ценностей и перенесение акцента с жизни и бытия на обретение и обладание также иллюзорно. К подобному иллюзорному восприятию относятся накопление, обладание, разделение, фрагментация и разрушение. Пока мы ослеплены иллюзиями, то способны осознавать лишь часть реальности, но не всю ее.

Одной из основных задач суфизм считает освобождение личности от иллюзий. В данном случае психоанализ, динамическая психотерапия и суфизм снова оказываются на одном пути. В психотерапии человек через процесс свободных ассоциаций и переживания прошлых травм, реальных или вымышленных, получает возможность постепенного освобождения от прошлых иллюзий и заблуждений. События прошлого, опыт настоящего и возможности будущего пациент может теперь пережить в свете реальности. Суфизм идет той же дорогой к сходной по сути цели. Суфии стремятся к решению проблем посредством медитации и путем перенесения акцентов со слов на внутренние переживания и действия (главы 3 и 4).

Через процесс медитации и временного прекращения рационального мышления, а также при помощи четкого осознания внутренних ощущений суфии разработали технику подключения к безграничным силам подсознания. Поразительной составляющей психологии суфизма является пони-

мание бессознательного не как психологической абстракции, а как конкретной реальности. Оно берет начало в кишечнике, внутренних органах и сердце, то есть имеет физиологическую основу. Вегетативные и автономные функции нервной системы являются частью бессознательного. Понятие бессознательного в психоанализе оказалось во власти ограничений топографической теории. Система психоанализа не обратила достаточного внимания на роль висцерального, автономного и вегетативного аспектов центральной нервной системы как составляющей части развития бессознательных фантазий, ощущений и мыслительных процессов.

Еще одно различие между психологией суфизма и психоанализом заключается в том, что суфии верят в наличие у животных предсознательного и бессознательного восприятия (глава I, схема 1). Суфии пошли еще дальше в развитии своей теории бессознательного, считая его силой, объединяющей человека с животными, растениями и минералами. В то же самое время суфии понимают бессознательное как интегрирующую силу, объединяющую людей с Универсальной Реальностью, Космическим Сознанием, или Богом.

Бессознательные силы в суфизме и коллективное бессознательное

Самый одаренный из учеников Фрейда и духовный на-

следник мастера, Юнг, развил концепцию сексуального инстинкта ид, более известную как теория либидо (1909—1910 гг.). Подобно большинству восточных мыслителей, суфиев и йогов, он считал, что либидо не только воплощает сексуальные желания людей, но также представляет единую и объединяющую силу природы, превосходящую сексуальность. Он говорил о либидо как о «любви» или «жизненной энергии» и считал, что оно лежит в основе всех природных явлений. Фрейд опасался, что эта идея обескровит научный и рационалистический аспекты психоанализа и уменьшит значительный вклад, который его теория внесла в понимание роли сексуального инстинкта в развитии личности.

Для изучения восточных психологических и мистических традиций Юнг предпринял путешествие на Восток, в частности, в Индию. Полученные во время поездки знания помогли философу сформулировать теорию «коллективного бессознательного». Концепция коллективного бессознательного превосходит концепцию бессознательного у Фрейда. В соответствии с теорией Юнга (1940 г.), коллективное бессознательное представляет собой совокупную духовную жизнь наших предков:

Эта духовная жизнь есть разум наших древних предков... как тело, так и ум представляют собой своеобразные музеи собственной филогенетической истории. Нет оснований полагать, что душа, с ее особой структурой, является единственным в мире объектом,

не имеющим истории за пределами отдельных проявлений... Только индивидуальному осознанию эго свойственно вечное новое начало и ранний конец. Однако бессознательная душа является не только бесконечно древней, но и способна непрестанно расти, теряясь в далеком будущем (24—25).

Концепция сил подсознания в суфизме включает в себя бессознательное психоанализа, а также теорию коллективно-бессознательного Юнга. В то же самое время, она превосходит пределы человеческого опыта – настоящего, прошлого или будущего. Силы бессознательного в суфизме включают животное, вегетативное и неорганическое состояния бытия – наряду с человеческим, духовным и универсальными состояниями.

Суфии считают, что сознание подобно чаше, в то время как бессознательное подобно океану. Разве можно вместить в чашу целый океан? Каждый индивидуум подобен чаше, а все мы вкупе с природой представляем собой океан, бессознательную Реальность, или Бога. Выходя за границы чаши и освобождая личность, человек способен воссоединиться с океаном бытия. После этого люди могут объединиться со всеми аспектами жизни и освободиться от мук разрозненности, одиночества и изоляции. Суфии считают, что как только капля воды возвращается в океан, она, хотя и теряет внешние особенности капли, зато обретает постоянство вечного океана (глава 5).

Бессознательное до Фрейда

Честь открытия бессознательного нельзя приписывать исключительно Фрейду или теории психоанализа, хотя венский доктор и его последователи весьма успешно использовали эту концепцию в терапевтических целях, а также для создания развернутой теоретической системы.

Ланселот Л. Уайт (1960) в своем научном труде «Бессознательное до Фрейда» отдает должное той роли, которую сыграли в создании концепции бессознательного на западе Шекспир, Лейбниц, Гете, Шопенгауэр, фон Гартман и Ницше. Автор, в частности, писал:

Процесс открытия бессознательного в человеке – как обладателе сознания – занял почти два столетия с 1700 по 1900 гг. *Сама идея бессознательных умственных процессов оказалась во многих аспектах постижимой уже около 1700 г., стала актуальной темой около 1800 г. и эффективной около 1900 г.* Произошло это исключительно благодаря творческому воображению целого ряда людей, работавших в разных сферах и живущих в разных странах (57).

Далее Уайт утверждает, что даже «...Декарт не смог избежать утверждения о том, что факты не подтверждают предположения об автономности сознания» (57). Развитию и кристаллизации концепции бессознательного на западе со-

действовал целый ряд сил. Прежде всего, начиная с XI в., два направления в западной культуре сосредоточились на интересе к религиозным устремлениям человека, а также на его личностных переживаниях и опыте. Эти течения обрели кульминацию в произведениях Гете и Шеллинга, воплотивших романтическую и трансцендентную идеи о человеке, а также в научном направлении *натурфилософии* (пантеистический монизм), активно развивавшемся в Германии с 1790-х по 1830-е гг. *Натурфилософия*, доминировавшая в то время в интеллектуальных кругах Западной Европы, многим обязана философии и традициям востока (Уайт, 58). Примерно в это же время, в связи с колониальной экспансией западных стран на Средний Восток и в Азию, восточная культура оказалась открыта заново – так же, как это произошло во время крестовых походов XI и XII веков. Именно тогда было опубликовано множество книг о путешествиях на Восток, особенно в Персию, Египет, Индию и Китай. Эта литература была очень популярна.

В то же самое время значительную роль сыграло завоевание Наполеоном Египта: на западные языки – немецкий, французский, английский – были переведены многие произведения классической персидской и арабской поэзии и прозы суфиев. Среди них оказались и переводы избранных стихов Хафиза под названием «Диван-и-Хафиз». Хафиз был суфийским поэтом Персии и жил в XIV веке.

Перевод книги Хафиза на немецкий язык попал в руки Ге-

те, который был так тронут и вдохновлен стихами, что на какое-то время полностью удалился от общества, медитативно погружаясь в каждую строчку, и в 1819 г. написал знаменитое произведение «Западно-восточный диван». Он посвятил свой труд Хафизу из Шираза. Герой и героиня этого романтического стихотворного сборника носят персидские имена, а события часто происходят в персидской обстановке – как ее представлял автор. Считается, что именно знакомство с суфийской философской традицией разбудило в душе Гете творческие силы и внесло существенный вклад в завершение в конце 1820-х гг. второй части гениального «Фауста».

Известно, что Фрейд был упоенным читателем произведений Гете. По свидетельству Эрнеста Джонса (1953), Фрейд, еще будучи молодым студентом-медиком, чрезвычайно интересовался мистическими и философскими аспектами *натурфилософии* (том I, 43). Известно также, что научный интерес к творчеству Гете и вклад в изучение его произведений принес Фрейду крупную литературную премию. Можно предположить, что открытие бессознательного Фрейдом уходит корнями в еврейские мистические традиции и течения немецкого романтизма и мистицизма XVIII – начала XIX вв., в частности, произведения Гете, через которого ученый испытал на себе влияние идей и концепций суфизма.

Силы бессознательного в суфизме обладают рядом черт, схожих с концепцией бессознательного в психоанализе. И там, и там оно включает прошлые ассоциации, фантазии, об-

разы, иллюзии, вдохновляющие идеи и воспоминания. Силы бессознательного представляют собой часть животного *нафса* и получают энергию от силы страсти и гнева. Интересно, что согласно суфийской теории, силами бессознательного наделены как люди, так и животные. Суфии считают, что животные, подобно людям, обладают способностью видеть сны и мечтать, хотя и не способны выразить это словами. Относительно недавно, всего лишь 20 лет назад, способность животных видеть сны была подтверждена с помощью электроэнцефалографических исследований и наблюдений за движениями глаз во время сна.

Суфийская концепция бессознательного шире, чем у Фрейда. Суфии определяют бессознательное не только как нечто, состоящее из фантазий, снов, иллюзий и ранних форм мыслительных процессов, но и как органическую, психологически-духовную связь между человеком, природой и Универсальной Реальностью (*хак*).

Человеческий нафс

Авиценна (209—216) еще в XI в. определил специфические характеристики человека, отличающие его от животных. Они заключаются в следующем:

1. Человек – социальное животное.
2. Необходимость изменять некоторые продукты природы для выживания; например, для защиты

от непогоды используются звериные шкуры или растительные волокна.

3. Производство орудий труда.

4. Способность наблюдать за природными явлениями и использовать полученную информацию в целях выживания. Например, в сельском хозяйстве используются наблюдения за сменой времен года.

5. Использование сигналов и символов для вербальной и невербальной коммуникации.

6. Способность смеяться и плакать.

7. Ощущение стыда.

8. Способность различать добро и зло, красоту и уродство, правильное и неправильное.

9. Способность обладать системой убеждений, верой.

10. Обладание интеллектуальными и рациональными способностями, особенно способностью обобщать целое, исходя из отдельных его частей.

Согласно Авиценне и суфиям, важнейшие компоненты человеческого *нафса* (*нафс-и-инсани*) – это интеллект и сердце (глава I, схема 1).

Интеллект (акл)

В персидском и арабском языках слово «акл» обладает целым рядом значений, в частности: «заточение», «связывание

ног верблюда», «стояние, выпрямившись, на высокой скале», а также «выяснение». *Акл* как понятие относится к интеллекту, способности рассуждать, различать и делать умозаключения. Интересно заметить, что именно словом «*акл*» описываются три важнейшие функции интеллекта – торможение, познание и умозаключение:

1. Слово «*Акл*», хотя буквально означает «связывание ног животного», здесь подразумевает тормозящие силы разума, способные обуздать животные инстинкты и желания человека.

2. Второе значение слова «*акл*» – «стояние, выпрямившись». Именно способность держаться вертикально, является одним из важнейших отличий между человеком и приматами. Такое положение оставляет руки свободными и позволяет изготавливать орудия труда и пользоваться ими. Как известно, предок *Homo Sapiens* носит название *Homo Erectus*. Возможно ли предположить, то, что суфии сознательно или случайно выбрали слово «*акл*» для обозначения этого качества человека?

3. Наиболее распространенное значение слова «*акл*» – «интеллект, способность к рассуждениям.

Типы интеллекта

Авиценна (213—216) считал, что интеллектуальные способности, рассуждения, а также определение значения пред-

метов и действий является уникальной особенностью человека. Он выделял два типа интеллекта:

1. Практический интеллект (*акл-и-амила*), или действующий. Этот тип интеллекта соотносится с практическими аспектами повседневной жизни. Сюда включаются следующие функции: дискриминация (установление различий), анализ, внимание к деталям, дифференцирование и дедуктивное мышление. Практический интеллект помогает индивидууму в оценке повседневной реальности и в борьбе за выживание.

2. Абстрактный и универсальный интеллект (*акл-и-алима*). Этот тип интеллекта соотносится с теоретическими и абстрактными способностями человеческого ума. Сюда включаются следующие функции: способность воспринимать целое, индуктивное мышление, психологическая и философская проницательность, религиозная устремленность, а также эстетические ценности.

На более высоком уровне абстрактный интеллект проявляется посредством творческой деятельности человеческого ума в сфере промышленности, искусства, архитектуры, научных изысканий и особенно в духовных и мистических проявлениях (глава 3).

Авиценна считал, что Универсальный интеллект обладает независимой реальностью и существует отдельно от тела и разума человека. Потенциал большинства людей позволяет

им вдохновляться Универсальным интеллектом, превосходящим обычную реальность и двойственность повседневной жизни. Универсальный интеллект всеобъемлющ, целостен, инклюзивен и стремится к экзистенциальному общению.

Концепция практического и абстрактного интеллекта параллельна вторичному мыслительному процессу, который в психологии эго считается высшей функцией эго. Вторичный мыслительный процесс берет свое начало в сенсорно-моторном разуме, автономных функциях эго, защитных механизмах и первичном мыслительном процессе.

Такие проявления вторичного мыслительного процесса, как проверки реальности, рассуждения, умозаключения и логическая дедукция, аналогичны практическому интеллекту в суфийской психологии. Концептуализация и абстрагирование, которые, по мнению психологии развития Жана Пиаже и психологии эго, относятся к высшему уровню вторичного мыслительного процесса, сходны с концепцией абстрактного интеллекта в суфизме. Психология эго не рассматривает концепцию Универсального интеллекта.

Сердце (Дил)

Высшим уровнем бессознательного суфии часто называют «дил». Персидское слово «дил» по-арабски звучит как «кальб» и означает сердце, разум и душу. Суфии используют его для обозначения ядра бессознательного (*ба-тин*). Это

именно та часть бессознательного, которая связывает человека с Универсальной реальностью.

Суфии полагают, что все интеллектуальное развитие человека является ступенью к опыту и познанию. Подобное знание не является интеллектуальным, рационалистическим или когнитивным. Оно превосходит все названные типы и представляет собой познание сердца, или *дил*, освобождающее от двойственности и разум, и тело. Суфии считают, что ищущий истины или знания человек должен придти к осознанию всех существующих в нем уровней *нафса*. В то же время их цель – превзойти собственное бренное я и переходящие знания.

Имам Мухаммед-и-Газзали, которого на западе называли Аль Гизаль, жил около 800 лет назад. Он сумел гибко и творчески примирить и объединить религиозные догмы, философские концепции и идеи суфизма. Посвятив долгие годы трудам теолога, ученого и философа, он в конце концов с болью осознал, что все его знание представляет собой знание внешнее. Мыслитель понял, что реальное знание можно обрести лишь посредством личного психического и мистического опыта, превосходящего границы слов и книг.

Про Газзали рассказывают следующую историю:

Однажды Газзали ехал по пустыне из одного города провинции Хорасан в другой. По обычаю своего времени он путешествовал вместе с караваном. Все книги, манускрипты и научные труды по философии

и теологии были погружены на осла. Неожиданно на караван напали бандиты. Они забрали весь багаж и собирались увести с собой осла с поклажей. Газзали разволновался и впал в панику. Подойдя к главарю банды, он поинтересовался, умеет ли этот человек читать и писать. Главарь, который оказался совсем молодым, увидел, что пожилой ученый сильно расстроен. Удивленный вопросом, он недоуменно ответил:

– Нет, я не могу ни читать, ни писать.

Газзали начал умолять:

– Забери все, что у меня есть; весь багаж, кроме книг, заметок и манускриптов. Чтобы собрать эту библиотеку, мне потребовалась целая жизнь. Здесь – источник всех моих знаний. Тебе же они вовсе ни к чему.

Молодой бандит помолчал, задумавшись, а потом ответил:

– Старик, ты называешь себя ученым, то есть человеком знания. Так что же это за знания, если их может украсть неграмотный бандит?

Встреча потрясла Газзали до глубины души и послужила толчком к пробуждению, то есть к первому шагу на суфийском пути интеграции (глава 6). Он решил оставить поверхностную науку и посвятить себя истинному Пути. После нескольких лет, проведенных в медитации и странствиях по Пути суфизма, Газзали снова начал писать, теперь объединяя философское и теологическое учения с медитативным опытом суфиев.

Свою знаменитую книгу «Алхимия счастья», написанную в XII в., Газзали открывает таким знаменитым изречением: «Тот, кто познал собственный *нафс*, познал Бога».

Приведем отрывок из Газзали (1973):

Не существует ничего ближе тебе, чем ты сам. Если не познаешь себя, как сможешь познать других? Возможно, ты скажешь: «я знаю себя». Но ты ошибаешься!... Единственное, с чем ты знаком, так это с собственной внешностью. Единственное, что тебе известно о собственном *батин* (бессознательном), так это то, что ты ешь, когда голоден, дерешься, когда зол, и занимаешься любовью, когда охвачен страстью. В этом отношении тебе равны все животные. Необходимо искать в себе истину <...> Что ты такое? Откуда явился и куда идешь? Какова твоя роль в этом мире? Ради чего ты был создан? В чем заключается твое счастье? Если хочешь познать себя, ты должен понять, что состоишь из двух начал. Одно – это тело и внешность (*захир*), которые можно увидеть собственными глазами. Второе – силы бессознательного (*батин, дил*). Эту часть невозможно увидеть, но можно познать внутренним постижением. Истина существования заключена в *батин*. Все иное лишь служит *батин* или *дил* (9—10).

Описывая *дил*, Газзали пользуется следующей метафорой:

...тело подобно стране. Руки, ноги и другие члены похожи на ремесленников. Страсть напоминает сборщика налогов. Гнев или ярость – это шериф. *Дил*

(сердце) – король. Разум – визирь. Страсть, подобно сборщику налогов, использует любые средства, чтобы изъять как можно больше. Гнев и ярость строги, суровы, готовы наказывать, словно шериф, и стремятся к разрушению или убийству. Король же не только должен обуздывать страсть и гнев, но и контролировать разум. Кроме того, ему предстоит поддерживать все эти силы в равновесии. Если разум попадет в рабство к страсти и гневу, страна немедленно окажется в руинах, а королевская власть падет (14—15).

Управлять всеми этими противоречивыми силами человек сможет, внимательно наблюдая за собственными поступками, поведением, мыслями и чувствами.

Далее Газзали рассуждает следующим образом:

Если последуешь за свиньей страсти, станешь бесстыдным, жадным, лицемерным, изворотливым, завистливым и мстительным. Если сможешь обуздать страсть и держать ее под контролем интеллекта и разума, то познаешь удовлетворение, спокойствие, мир, заботу и самообладание. Ты станешь щедрым и свободным от алчности.

Если последуешь за собакой гнева, станешь излишне гордым, бесстрашным, неразборчивым в средствах, лживым, чересчур требовательным к другим и снисходительным к самому себе. Если посадишь собаку на цепь, в тебе проявятся терпеливость, терпимость, преданность, стойкость, великодушие, смелость, честность и щедрость.

Сатана в тебе постоянно подстрекает и свинью, и собаку. Если пойдешь за сатаной, станешь лживым и вероломным. Если сумеешь обуздать эти порывы и призвать себе на помощь силы рассудка и интеллекта, то станешь разумным, знающим, психологически зрелым и заботящимся о других. Все эти качества являются необходимыми условиями лидерства. Семена счастья прорастут в тебе...

Сердце подобно незамутненному зеркалу. Сомнительные деяния подобны дыму и закрывают зеркало. В этом случае ты уже не сможешь увидеть в нем свое истинное я. Видение Универсальной Реальности, или Бога, будет от тебя закрыто (19).

Сердце – ядро бессознательного. Оно представляет собой интегрирующую силу, которая способна изнутри обуздать животный *нафс* и направить энергию тела и ума по пути знания, за границы интеллекта и внешних наук. Сердце – катализатор эмоций, аффекта, мыслительных процессов, религиозных ценностей, и, самое главное, постоянного стремления человека к поиску экзистенциального общения. Сердце – это река, которая приносит беспокойную душу к бескрайнему Океану Реальности (*хак*).

Универсальный интеллект аналогичен выраженной Газали суфийской концепции сердца. Авиценна постулировал существование Универсального интеллекта с точки зрения медицины, психологии и философии. Он пытался объединить философию Аристотеля с теологией ислама и, главным

образом, с суфизмом. Понятие сердца (*дил*) в суфизме выходит за границы интеллекта, особенно того практического и рационального интеллекта, который связан логикой и умозаключениями Аристотеля. Как концепция сердца в суфизме, так и понятие Универсального интеллекта Авиценны выходят за рамки индивидуального существования и обретают качество универсальности, сверхсознания. Все проявляющиеся внешне феномены существования начинаются и заканчиваются сердцем и Универсальным интеллектом. Сердце и Универсальный интеллект выражают ядро бессознательного, *батин*, а также творческую энергию жизни.

Осуждающий *нафс* в суфизме и супер-эго в психологии эго рассматриваются в главе 6 наряду с высшими уровнями развития личности (глава I, схема 1; глава 6, схема 1). В следующей главе мы обратимся к роли суфийского *пир*, или наставника, и сравним ее с ролью западного психотерапевта.

Глава 2

Наставник: суфийский пир и западный психотерапевт³

*На Пути любви не делай ни шагу
Без помощи наставника.
Я сделал сотню попыток,
И ни одна не увенчалась успехом.*

Хафиз, суфийский поэт XIV в.

Развитие психотерапии в западных странах на протяжении XX в. открыло новые возможности помощи людям, страдающим от эмоциональных проблем. Психоанализ и культурная антропология снабдили нас полезными инструментами для изучения других культур и понимания способов, которыми они пользуются для облегчения эмоциональных страданий, а также методов содействия развитию и цельности личности.

Запад постепенно начинает понимать, что на Востоке уже несколько тысячелетий успешно используются эффектив-

³ Ранняя, значительно более короткая версия этой главы была опубликована под названием «Пир (суфийский наставник) и западный психоаналитик» (The Pir (Sufi Guide) and the Western Psychotherapist) в сборнике «The R. M. Bucke memorial Society Newsletter», 1968, 3, 9—19.

ные психотерапевтические методики для облегчения страданий людей (Уаттс, 1953; Маслоу, 1959; Келман, 1960; Suzuki и др., 1960; Франк, 1963; Арастег, 1965; Лэнг, 1965; Шафии, 1968, 1973; Тарт, 1969, 1975; Наранхо и Орнстейн, 1971; Блумфилд и др., 1975; Бенсон, 1975; Каррингтон, 1978). Сравнительное исследование западных методик психотерапии и восточных «психомистических» практик может углубить наше понимание развития человеческой личности, ее здоровья и цельности. В этой главе мы рассмотрим суфийскую концепцию эмоционального и духовного страдания и методы их облегчения, а также интеграции личности в сравнении с концепцией психопатологии и теми методами лечения, которые используются в психоанализе и динамической психотерапии.

Разлука: заболевание ума

По мнению суфиев, люди изолированы от своих природных истоков, а также от Реальности, Истины и Бога (*хак*). Суфии верят, что эмоциональные страдания, или «заболевания», порождены этой изоляцией (*фирак*).

Руми (ум. в 1273 г.) во вступлении к первой части «Матнави» выразил проблему изоляции человека от природы через символическую историю свирели (бамбуковой флейты):

Прислушайся к рассказу свирели,

Как жалуется она на разлуку,
Говоря: «С тех пор, как была разлучена с родной рощей,
Плач мой повергает в стон мужчин и женщин.
Лишь тому, чье сердце рвется от разлуки,
Могу раскрыть боль любовного желания,
Ибо каждый, кто отрезан от родного истока, стремится
вернуться
в то счастливое время, когда был с ним единым целым...»

(Rice, 1964, 68).

Интенсивность болезненного переживания разлуки, включая возможные способы облегчения страданий, описываются в первой притче из книги Руми «Матнави»:

Король влюбился в рабыню. Он купил девушку, однако не успел насладиться ее обществом, красавица заболела: похудела, побледнела, с каждым днем становясь все слабее. Многие врачи пытались лечить наложницу, многие лекарства они перепробовали, однако все напрасно. Время шло, неумолимо приближая ее к порогу смерти. Властитель впал в тоску и отчаянье. И вот, в глубокой безнадежности, во сне он услышал голос, который обещал, что на следующий день во дворец явится духовный лекарь, который облегчит страдания девушки.

На следующий день при дворе появился суфийский *пир*. Король сразу понял, что это тот, о ком говорилось во сне. Мудрец тщательно осмотрел девушку и пришел к выводу, что болезнь ее – «сердца и разума», страдания

разлуки и любви.

Но девушка не соглашалась открыть врачевателю имя возлюбленного. Тогда тот попытался узнать его с помощью хитроумного метода. Положив руку на пульс девушки, он начал перечислять названия всех провинций. При упоминании одной из них ее пульс моментально ускорился. Тогда мудрец начал перечислять названия городов этой провинции. При упоминании Самарканда пульс участился снова. Тогда он попросил привести кого-нибудь, кто хорошо знает и сам город, и живущих в нем людей. После перечисления названия кварталов, улиц и, наконец, конкретных домов, выяснилось, что красавица всем сердцем любит одного золотых дел мастера.

Целитель понял, что излечить рабыню сможет лишь временное воссоединение с любимым. Ювелира доставили ко двору, и молодые люди насладились обществом друг друга. Все это время ювелиру давали ядовитый настой. Он ослаб, утратил силу, обаяние и в конце концов благосклонность девушки. После этого красавица и король воссоединились (Руми, 1925, 1, 3—17).

В этой притче образ короля символизирует «я» ищущего, который стремится найти духовного врачевателя, способного раскрыть причину тревог и печалей и направить по пути обретения уверенности и целостности. Осознание изоляции и внутренней раздробленности как причины всех умственных и душевных страданий, а затем преодоление изоляции

при помощи любовного огня и тесного общения с духовным врачом – первые шаги на пути к излечению, воссоединению и цельности.

Красавица и золотых дел мастер в нашей притче символизируют скрытые в каждом из нас женское и мужское природные начала, а также отражают жизненные проявления, в частности, внешность и животные желания. Ювелир символизирует временное «я» и животный *нафс*. Временная любовь, которая берет начало в животных желаниях, при помощи духовного врача через потерю «я» может быть преобразована в вечную любовь экзистенциального единения (главы 5 и 7).

Король также представляет ищущую душу, которая стремится к утешению и покою от тревог разлуки. Король, при всей власти и богатстве, сам не мог найти покой. Воссоединение и целостность пришли к нему лишь с помощью наставника-суфия. Сам Руми пронизательно завершил притчу пояснением, что король, девушка и золотых дел мастер олицетворяют разные части личности, находящиеся в разногласии друг с другом. Объединение этих фрагментов может произойти исключительно посредством любви и с помощью *пира*, наставника-суфия.

Суфийская теория происхождения человека

Основываясь на Коране (суры 15: 29; 38: 72), суфии верят,

что

Бог месил глину Адама сорок дней, прежде чем <...> дать <...> ему жизнь и душу, вдохнув в него собственное дыхание.

(Schimmel, 1875, 188)

Такое представление о происхождении человека весьма сходно с тем, которое излагается в Ветхом Завете (Бытие, 2: 7):

И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою.

Суфии считают, что животворное дыхание Господа наделяет людей способностью к экзистенциальной общности, единству всех со Всем. В людях зрелость и свобода могут быть обретены посредством завершения цикла эволюции и возвращения к началу, Универсальной Реальности (Бог, *хак*). Руми писал:

Я – птица из сада Бога и не принадлежу этому пыльному миру.

На день или два меня заперли в клетке собственного тела.

Я пришел сюда не по собственной воле, так разве сам смогу отсюда уйти?

Пусть тот, кто привел меня сюда, заберет обратно, в родную страну.

(Rice, 1964, 67)

Более 700 лет тому назад в труде под названием «Книга о цельном человеке» (*Китаб аль-Инсан аль-Камил*) Насафи писал:

... в мире существования все имеет конец и цель. Конец – это зрелость, а цель – свобода. Например, фрукт растет на дереве до тех пор, пока не созреет, а затем падает. Созревший фрукт воплощает зрелость, а упавший – свободу.

Конечная цель заключается в возвращении к собственному началу. Все, что достигает собственных истоков, достигает цели. Крестьянин сеет в землю зерно и возделывает его. Зерно растет, дает семена и снова становится зерном. Оно возвращается к изначальной форме. Круг замыкается. Завершение круга существования – это свобода (1962, 132—133).

Согласно суфиям, люди достигают зрелости и свободы тем же способом – возвращаясь к собственным истокам.

Забывчивость и невежество

Суфии полагают, что люди склонны забывать собственные природные истоки, чтобы избежать печали и тревог разлуки. Эта забывчивость (*гафлат*) выражается в виде игнорирования, невнимательности, пренебрежения и невежества.

Забывчивость, однако, не облегчает тягот изоляции, а, напротив, усиливает их. В состоянии забывчивости человек ве-

дет себя подобно запертому в клетке раненому зверю. Животное не знает ни источника боли, ни лекарства, ни пути к свободе. Оно бьется о стенки клетки, в равной мере набрасывается и на своих пленителей, и на доктора, и в конце концов доводит себя до полного изнеможения.

Забывчивость приводит к «хиджабу», что означает «отгораживание», «скрытие», «пелена», «завеса», и особо – «невежество». В суфизме невежество относится к психодуховной слепоте, недостатку понимания, излишней гордости и заносчивости. Более 900 лет назад Худжвири многозначительно назвал свой труд по суфизму «Поднятие вуалей» (*Каиф Аль-Маджуб*). Он изучил и описал способы преодоления забывчивости и невежества на Пути суфия. Автор считает, что единственный способ преодолеть забывчивость и невежество – осознание и постижение Реальности. «Знание – это жизнь сердца; оно спасает его от гибели в невежестве...» (1967, 16—17). Абу Язид из Бистама сказал: «...я провел в духовной битве тридцать лет и не нашел ничего более трудного, чем знание и погоня за ним» (1967, 8). Худжвири, говоря о невежестве, писал:

Человек, восхищенный грубой средой своего обитания, погружен в невежество и апатию, не пытаясь поднять опустившийся на него покров. Не видя красоту Единства, он отворачивается от Бога в стремлении к суетности этого мира и позволяет собственной алчности взять верх над разумом, несмотря на то, что

животная душа... это величайшая из всех завес между Богом и человеком (с. 9).

Потакание животным желаниям (*нафсу*) и подчинение привычкам – основа невежества и сокрытия. Суфийский *пир* Аль-Амули сказал: «...уступка естественным привычкам мешает человеку достичь высших ступеней духовности...». (1967, 149).

Суфиев всегда сильно беспокоила перспектива невежества. Они считали, что пребывать в невежестве страшнее, чем быть навеки приговоренным к адскому огню. Для них не существовало более страшного наказания, чем незнание. Приведенные размышления суфийского *пира* Сари Аль-Сакати, жившего в IX веке, выражают его опасения оказаться отгороженным от реальности:

О, Господи! Какое бы наказание Ты не наложил на меня, не наказывай унижением быть сокрытым от Тебя; ведь, если я не сокрыт от Тебя, мои страдания и печали станут легче от воспоминаний и размышлений о Тебе; но если я сокрыт от Тебя, то даже щедрость Твоя будет для меня губельна. Нет в аду кары более мучительной и невыносимой, чем оказаться за завесой (1967, 111).

Аль-Тирмидхи приписывается следующее высказывание: «Ты хочешь познать Бога, в то время как твоя низшая душа живет в тебе; но ведь твоя низкая душа не знает себя, как же она сможет познать другого?» (1967, 200). Свобода от неве-

жества достигается посредством свободы от собственного Я:

Ты сам – величайшая из всех завес между собой и Богом: когда ты уходишь от себя, зло, которое присутствует в твоём существе, исчезает, и твоё состояние претерпевает фундаментальные изменения <...> глаза твои не видят тебя и все, что не есть Бог, и твои человеческие качества поглощаются пламенем близости к Богу... (с. 249).

Болезнь разлуки в суфизме и страх разлуки в психологии эго

В классическом психоанализе эмоциональные страдания и нервные расстройства считались симптоматическими проявлениями подавленных внутриспсихических травм, и конфликтов между импульсами ид и запретами супер-эго. Боязнь родительского наказания и общественных запретов, проявляющаяся в форме страха кастрации на фаллическо-эдиповой стадии психосексуального развития лежит в основе эмоциональных расстройств и психопатологии. На протяжении последних десятилетий благодаря развитию психологии эго, а также успехам в сфере детской психиатрии, когнитивной психологии и изучении поведения животных (этологии) эта теоретическая позиция претерпела серьёзные изменения.

В настоящее время важнейшим условием выживания че-

ловека как биологического вида считается привязанность. Под влиянием работ этологов Джон Боулби (1958) предположил, что проявления привязанности у людей (сосать, цепляться, идти следом, плакать и улыбаться) являются инстинктивными. У детей в возрасте от шести месяцев до года это выражается в форме врожденной инстинктивной привязанности к матери – привязанности, которая значительно превышает потребность в насыщении или сексуальном и агрессивном стремлениях ид (Shafii & Shafii, 1982, 15).

У детей от полугода и старше привязанность к матери ярко проявляется в форме страха разлуки:

Когда младенец не видит мать и не слышит ее голоса, он становится тихим, подавленным и испуганным. Затем малыш внезапно начинает громко кричать и проявляет умеренные или интенсивные признаки физического и психологического беспокойства: возбуждение, учащенное сердцебиение и дыхание, потоотделение, расширение зрачков, а иногда паническую реакцию. Такая реакция на разделение с матерью называется страхом разлуки. С возвращением матери в поле она проходит.

Страх разлуки в различных формах и в различной степени возобновляется на протяжении всей жизни, когда происходит потеря – это может быть утрата любимого, или чувства собственного достоинства, или ценного имущества (Shafii & Shafii, 1982, 23).

Любые нарушения человеческой привязанности, расстройства материнства, потеря в раннем детстве кого-то из любимых людей значительно влияют на развитие хронической тревожности, уныния, депрессии, а в крайних случаях и нарциссических расстройств личности, таких, например, как потакание своим желаниям, стремление к величию, заикленность на себе и эгоизм (Bowlby, 1973). В некоторых случаях это приводит к антиобщественному поведению, наркотической и алкогольной зависимости и психическим расстройствам.

Кажется, суфии уже тысячу лет назад осознавали страх разлуки и его возможное патологическое воздействие на личность, не только в отношениях матери и ребенка, но и в болезни разлуки с животной, растительной и минеральной частями «я», изоляции от других людей, и прежде всего от Универсальной Реальности.

В книге «Искусство любви» (1956) Эрих Фромм назвал изоляцию человека от природы причиной тревожности:

...человек <...> вышел из царства животных, из сферы инстинктивной адаптации <...> он превзошел природу – хотя никогда не покинет ее; он часть ее – и все же, однажды оторвавшись от природы, он уже не может к ней вернуться; оказавшись изгнанным из рая – лишившись состояния изначального единства с природой... Человек может идти вперед лишь путем развития собственного разума, достижения новой, человеческой, гармонии, вместо безвозвратно

утраченной дочеловеческой (с. 6).

По мнению Фромма, развитие разума дает чувство осознания; осознания конкретного мгновения, прошлого, будущего, самого себя и окружающих людей. Осознание помогает увидеть себя как «отдельную сущность». Разделение, изоляция дает возможность выбора и свободу, но в то же время заставляет осознать собственное одиночество. Это одиночество порождает чувство

...беспомощности перед силами природы и общества, и все это <...> превращает <...> одинокое, изолированное существование [человека] в невыносимую тюрьму. Если человек не сумеет освободиться из этого заточения и потянуться к другим, каким-либо образом объединившись с людьми и внешним миром, он вполне может сойти с ума (с. 7).

Формулировка, которую Эрих Фромм использует для определения разрыва человека с природой, аналогична суфийской идее разлуки. Как вы помните, суфии определяют разлуку как болезнь, а страх расставания – как суть утраты целостности личности и причину умственных и физических расстройств. Как писал Фромм, «переживание разлуки порождает страх; оно лежит в основе всякого страха» (с. 7). Некоторые психоаналитики и специалисты в области психологии эго пришли к тому же заключению, что и суфии, и определили разлуку как причину всех страхов.

Забывчивость и невежество в суфизме; подавление и отрицание в психологии Эго

Понятие «забывчивости» в суфизме сходно с защитными механизмами подавления и отрицания в психоанализе и динамической психотерапии (глава 1). Подавление – это психологический защитный механизм, который «...заключается в отказе или воздержании от сознательного восприятия идеи или чувства», доставляющего человеку и связанного с тревогой или чувством вины (Moore & Fine, 1968, 30). Хотя некоторая доля подавления необходима для повседневной адаптации, продолжительное подавление приводит к развитию комплексов, невротических состояний, отсутствию любознательности, посредственности и невежеству.

Одна из главных задач исследовательской психотерапии и психоанализа – это помочь человеку изменить защитный механизм вытеснения в подсознание с помощью метода свободных ассоциаций, позволяющего осознать происхождение ранних травмирующих переживаний и страхов, которые были вытеснены и забыты. И суфии, и западные специалисты динамической психотерапии и психоанализа считают, что чрезмерная степень забывчивости или вытеснения может привести к ощущению расщепления личности, душевным страданиям и задержке в развитии.

Забывчивость в суфизме также сходна с защитным меха-

низмом отрицания. *Отрицание* – это «защитный механизм примитивного, или первоначального, типа, при котором эго избегает осознания некоего болезненного аспекта *реальности*» (Moore & Fine, 31). В гипертрофированной форме отрицание может способствовать развитию серьезной психопатологии в виде психоза, пограничного психоза, а также расстройств личности и характера. Отрицание чревато такими последствиями, как невежество, нечестность и психологическая бесчувственность.

Понятия невежества и завесы в суфизме также имеют много общего с принятым в психоанализе понятием «психологических слепых пятен». Психологические слепые пятна обусловлены психологическим нежеланием человека осознавать свои склонности и недостатки. Суфии полагают, что незнание себя и нежелание себя понимать хуже, чем завеса, отделяющая от Реальности. Мартин Лингс (1971) цитирует высказывание суфийского *пир* XX в. Шейха Аль-Алави:

Отделенные покровом различаются по степени: отделенные от своего Бога и отделенные от себя самих. Отделенность от себя самих оказывается более тяжелой, чем отделенность от Господа (с. 205).

Суфийская концепция невежества простирается значительно дальше применяемых в психоанализе современных концепций вытеснения, отрицания и психологических слепых пятен. Так, например, Насафи еще в XIII в. писал о забывчивости и невежестве:

[Большинство людей] опускаются на животный уровень существования и никогда не достигают человеческого, поскольку в этом мире их занимают страсти потребления, сексуальные желания и озабоченность потомством. С самого начала и до конца жизни – они направляют усилия именно в эти сферы. Они не знают ничего, кроме этих трех стремлений... Те немногие, кому удастся освободиться от этих фетишей, попадают в плен трех более значительных. Они проходят эти три покрова, но запутываются в трех более обширных, которые суть сосредоточенность на физической внешности, имущество и положение (с. 228 —229).

Насафи считает, что на Пути Реальности находятся семь покровов: поклонение себе самому, страсть потребления, потакание сексуальным желаниям, озабоченность собственным потомством, собственной внешностью, собственным имуществом и любовь к статусу. Эти семь покровов поглощают жизнь человека и только усиливают невежество и забывчивость (с. 230).

Преодоление болезни разлуки

Внутренние конфликты, в частности борьба между моральными ценностями и импульсивными желаниями; разумом и эмоциями, определенностью и неопределенностью,

сознанием и бессознательным, являются проявлением болезни разлуки и преодолеть их можно только путем объединения внутренних и внешних сил. Руми выразил этот способ разрешения конфликта в стихах:

Я разрешил конфликт в себе,
Я ощущаю себя цельной личностью;
Стремлюсь к единству, говорю о единстве;
Знаю целое и вижу целое.

(*Arasteh, 1965, 7*)

Суфии считают, что единство достигается путем интенсивного эмоционального общения ищущего с *пиром*, или «духовным врачом». Ищущий полностью посвящает и отдает свое «я» *пиру*. Сущностью подобных отношений, объединяющей их энергией, является интенсивная любовь (*шик*).

И в этом случае суфии и некоторые психоаналитики, например, Эрих Фромм (1956), сходятся в том, что:

Человек во все времена и культурные эпохи сталкивается с необходимостью разрешения одного и того же вопроса – о том, как преодолеть изоляцию, как прийти к союзу, как превзойти собственную жизнь и найти единство сущего. Этот вопрос оставался неизменным и для пещерного человека, и для пастуха-кочевника, и для египетского крестьянина, финикийского торговца, римского

воина, средневекового монаха, японского самурая, современного клерка и фабричного рабочего. Вопрос неизменен, поскольку возникает на общей почве: состоянии человека и его жизненной ситуации. Ответы же различны. Их можно найти в поклонении животным, в человеческих жертвоприношениях или военных завоеваниях, в наслаждении роскошью, в аскетическом отречении, в поглощенности работой, в творческом созидании, в любви к Богу и любви к Человеку (с. 8).

Фромм считал, что человек пытается преодолеть отчужденность и ощутить единство несколькими способами:

1. «Разнузданные» состояния, достижимые через подобные трансу состояния или с помощью наркотиков и алкоголя;
2. «Конформизм» в цивилизованных обществах, демократических или тоталитарных;
3. «Творческая активность», в которой индивидуум объединяет «я» с материальным и творческим объектом;
4. «Любовь» – межличностный союз, слияние одного человека с другим или мистический союз человека с Богом.

Глубокая любовь (ишк): объединяющая энергия

«Ишк» – это арабское слово, означающее глубокую любовь, страстную привязанность, а также смерть ради любви.

Понятие не имеет эквивалента в английском языке. Наиболее точно значение *ишик* можно передать как глубокую любовь и преданность. Слово «любовь», однако, не выражает всеобщности, интенсивности, динамизма и иррациональности *ишик*.

Слово «*ишик*» происходит от слова «*ашика*». *Ашика* – это название лозы, которая оплетает дерево и растет на нем, извлекая из него все необходимые для собственного роста вещества. В конце концов дерево погибает, отдавая все свои силы лозе (Valiuddin, 1972, 1). Растворение собственной личности в Возлюбленном посредством глубокой любви (*ишик*) является сутью суфизма. Руми так описывает подобное растворение:

Некто подошел к двери Возлюбленного и постучал.

Голос спросил: «Кто там?»

Человек ответил: «Это я».

Голос ответил: «Здесь нет места для меня и тебя».

Дверь осталась закрытой.

Спустя год, проведенный в одиночестве и лишениях, человек вернулся и снова постучал.

Голос снова спросил: «Кто там?»

Человек ответил: «Это ты».

И дверь перед ним распахнулась

(*Idries Shah, 1964, 317*)

Суфии считают, что чувство глубокой любви дремлет в каждом живом существе. Когда в результате психологического пробуждения оно просыпается в людях, то начинает

расти. Плодородная почва глубокой любви – это сердце и бессознательное (глава 1). Животные инстинкты, в частности, гнев и страсть, под действием глубокой любви постепенно трансформируются, превращаясь в объединяющую энергию экзистенциального общения.

Глубокая любовь, смерть и перерождение

Суфийское переживание *шик* (глубокой любви) невозможно понять до конца без знакомства с концепциями «*михр*» и «*махаббат*». «*Михр*» – персидское слово, охватывающее широкий спектр взаимосвязанных значений: солнце, свет, материя, мать, любовь, смерть. «*Махаббат*» – арабское слово, означающее привязанность. Оно происходит от слова «*хабб*», которое означает «семя».

Суфии считают, что лучи Солнца Реальности (Бог, *хак*) проявляются в мире сущего в форме любви и света (*михр*) и находят физическое воплощение в людях в форме привязанности (*махаббат*). Привязанность, которая живет в душе каждого из нас, – это дремлющее семя *шик* (глубокой любви).

Согласно суфийской доктрине, семя приветствует боль и страдания холодной зимы и муки весны. В конце концов оно теряет свою личность (умирает), чтобы стать новым растением, расцвести и, в свою очередь, принести семена. Путем утраты преходящего «я» семя достигает постоянства суще-

ствования (глава 5). Суфии называют этот процесс *махаббат*. Они уверены, что семя роста и единства дремлет в каждом человеке в форме глубокой любви. Через психологическое пробуждение, а также при помощи и привязанности суфийского *пир* дремлющее семя глубокой любви прорастает и высвобождает энергию, необходимую для окончательного единения и экзистенциального общения. Таким образом, человек утрачивает преходящую индивидуальность и становится единым с экзистенциальным жизненным циклом – превосходя пределы своего «я», чтобы стать человеческим существом (главы 5, 6 и 7).

Качества суфийского наставника (пир)

«*Пир*» – персидское слово, означающее «пожилой, старый, старейшина». В суфизме *пир* – это духовный наставник или целитель души. Он играет значительную роль в психическом и духовном развитии своего ученика – «ищущего», или «*мюрда*». В суфийской литературе используется целый ряд синонимов слова «*пир*»:

Камил – совершенный, целостный, полный. В суфизме это понятие относится к тому, кто заключает в себе все качества человечности.

Мюрд – желанный, ожидаемый, вожденный. В суфизме обозначает человека, который ведет ищущих по пути истины к свободе от себя («*фана*»).

Мюршид – наставник на правильном пути, духовный советчик, проводник на пути к целостности.

Шейх – почтенный старец, предводитель, старейшина дервишей.

Табиб рухани – целитель души.

Кутб – ось, полюс, стержень. В суфизме так называют главу суфийского ордена (Nurbakhsh, 1953, 3—4).

Далее мы приводим описание некоторых качеств *пир*, таких, как зрелость, терпение, вера в Господа, свобода от иллюзий, свобода от себя, а также принадлежность миру и одновременно свобода от мира.

Зрелось (пухта)

Понятие «*пир*» прекрасно описывается одной персидской фразой. *Пир* называется «*мард-и-пухта-ва-джохан-ди-дах*». «*Мард*» означает «человек»; «*пухта*» – «готовый, зрелый, взрослый», «*джохан-дидах*» означает «тот, кто повидал мир и понимает человечество». Следовательно, *пир* – это зрелый и опытный человек, которому довелось много путешествовать как в физическом мире, так и на Пути Реальности.

Терпение (сабр)

Проходя по различным стадиям человеческого развития

на Пути суфия, *пир* долгие годы проводит в роли ищущего. Чтобы стать *пиром*, необходимо достичь стадии терпения, которая является пятой ступенью развития человека в суфизме (глава 7).

Ибн-Араби (ум. в 1240 г.), суфийский святой из Андалузии, так описывал взаимодействие со своим *пиром*:

Однажды, когда мы вместе прогуливались по берегу моря, он [мой *пир*] спросил меня о смысле слов Господа: «я не требую от них поддержки и не нуждаюсь в том, чтобы они кормили меня». [Коран, сура 101: 57]. Я ушел, не ответив. Четыре года спустя я встретил его и сказал, что нашел ответ на вопрос.

– Так скажи мне, каков ответ, – сказал он. – Ибо через четыре года для него настало время.

И я ответил ему, удивляясь, что учитель до сих пор помнил, о какой суре шла речь (1971, 119).

Заданный суфийским *пиром* вопрос превосходил и интеллектуальное, и очевидное значение стиха Корана. Хотя Ибн-Араби с самых юных лет понимал стихи Корана и пользовался репутацией искусного толкователя, он воспринял вопрос *пира* на более высоком жизненном и духовном уровне. Ибн-Араби осознал, что не готов всем своим существом постичь и оценить значение стиха. Знал он также, что немедленный или импульсивный ответ окажется просто интеллектуальным упражнением. Поэтому он молча покинул *пира* и на протяжении четырех лет терпеливо медитировал на суру.

Путем терпения и продолжительного внутреннего переживания стиха Ибн-Араби достиг просветления.

Опыт терпения необходим и для *пира*, и для ищущего. Суфии нередко используют метафору зрелого плода для иллюстрации значимости терпения и смирения. Незрелый плод невкусен, горек и может вызвать расстройство желудка. Однако, созрев, он дарит радость другим и получает возможность нового рождения посредством семян.

Суфий достигает стадии терпения, пройдя стадии покаяния, воздержания, самоотречения и бедности (главы 6 и 7). Хотя готовность стать *пиром* невозможно измерить в терминах времени, в среднем под руководством *пира* это занимает около 12 лет.

Абсолютная сознательность ученика

Пиру обязательно необходимо освободиться от поглощенности самим собой, чтобы настроиться на физическое, психологическое и духовное состояние ученика. *Пир* становится зеркалом, не только отражающим Возлюбленную Реальность и Красоту Природы, но также интуитивно воспринимающим внутреннее состояние и внешнее поведение ученика. Посредством психодуховного единения, превосходящего слова, мысли, время, место и преходящую реальность, *пир* помогает ученику воспринимать бессознательное и Универсальную Реальность.

История о Джунаиде и его *nir* по имени Сари Аль-Сака-ти наглядно демонстрирует этот процесс:

Как известно, Джунаид отказывался говорить перед своими учениками до тех самых пор, пока был жив Сари [его *nir*]. Но однажды ему приснилось, что Апостол [пророк Мухаммед] обратился к нему со следующими словами:

– О Джунаид, говори с людьми, ибо Бог сделал твои слова инструментом спасения человечества.

Проснувшись, Джунаид понял, что его собственное положение превосходит положение Сари Аль-Сака-ти, поскольку сам Апостол повелел ему проповедовать. На заре к Джунаиду явился ученик Сари со следующим посланием:

– Ты отказывался проповедовать ученикам, когда они просили об этом; ты также отверг обращения багдадских шейхов и мою личную просьбу. Теперь же, получив указание Апостола, последуй ему.

– Фантазия тут же улетучилась из моей головы, – рассказывал впоследствии Джунаид. – Я осознал, что Сари во всех ситуациях знал мои внешние и самые сокровенные помыслы, и что его сан куда выше моего, поскольку он мог проникнуть в мои потаенные мысли, а я о его состоянии не знал ничего. Я отправился к учителю, попросил прощения и поинтересовался, откуда он узнал о том, что во сне я видел Апостола. Он ответил следующее:

– Мне приснился Бог. Он сказал, что послал к тебе

Апостола, чтобы тот убедил тебя начать проповеди.

Эта история содержит явное указание на то, что духовные наставники всегда и полностью осознают внутреннее состояние учеников (Hujwiri, 128—129).

Эта история иллюстрирует два момента. Первый – особая связь между *пиром* и его учеником. Они настроены друг на друга на вербальном и невербальном уровнях. Откровения нередко посещают обоих одновременно, и между ними возникает связь – во время медитации или во сне. Вместо того чтобы общаться посредством слов, *пир* и его ученик находятся в психологическом единстве, неограниченном пространством и временем. Второй заключается в том, что человек не может стать *пиром* по желанию или выбору. Стремление или желание стать *пиром* само по себе является признаком мании величия и препятствием на Пути Реальности. Истинный суфийский *пир* никогда не назовет себя *пиром*.

Суфии используют еще один психологический процесс, который называют «*кхатир*» (мимолетная мысль), чтобы стать более восприимчивыми к людям. Мимолетная мысль во многом напоминает первую мысль, которая приходит на ум в процессе свободной ассоциации на сеансах психоанализа и психотерапии. Худжвири описывал мимолетную мысль (*кхатир*) как зарождение в мозгу первой мысли, которая быстро замещается последующей. Суфии обращают особое внимание на начальную мысль, поскольку считают, что она приходит непосредственно от Бога:

... Кхайру Нассаджу подумалось, что Джунаид стоит у его двери, однако он [решил] пренебречь этой мыслью. Однако мысль возвращалась второй и третий раз – пока он не вышел и не увидел Джунаида. Тот сказал:

– Если бы ты послушался первой мысли, мне не пришлось бы стоять здесь все это время (Hujwiri, 387).

Свобода от иллюзий

Качества *пир* превозносятся в суфийской поэзии. В зависимости от эпохи, культурной ситуации и собственных потребностей ищущего, *пир* приписывались различные метафизические силы, такие как телепатия, ясновидение и даже способность творить чудеса. Однако в большинстве суфийских книг подчеркивается сущность *пир* как целостного, универсального человека, а не личности, обладающей магическими силами или всемогуществом.

Следующий рассказ приписывают Рабие, женщине-суфию, жившей в VIII в. н. э.; в нем говорится о ее встрече с другим суфием, Хасаном из Басры:

... он [Хасан] увидел Рабию, когда та стояла возле озера. Бросив молитвенный коврик на поверхность воды, он воскликнул:

– Рабия, приди! Давай молиться <...> здесь!

– Хасан, – ответствовала Рабия, – когда ты начинаешь демонстрировать свой духовный товар на

мирском рынке, то лучше показывай то, чего нет у других, тебе подобных, – с этими словами она подбросила молитвенный коврик в воздух и полетела на нем.

– Давай уж лучше здесь, Хасан, где нас смогут увидеть люди! – позвала она.

Хасан, не достигший этой ступени, промолчал. Рабия решила его утешить:

– Хасан, – заметила она, – то, что делаешь ты, могут делать даже рыбы, а то, что делаю я, подвластно мухам. Настоящее дело находится выше всех этих трюков. Человеку следует посвящать себя настоящему делу (Attar, 1966, 45).

Свобода от себя (фана)

Хотя не каждый *пир* способен достичь свободы от себя (*фана*), каждый *пир* должен постоянно работать над собой, освобождаясь от самодовольства, самомнения, эгоизма, жадности, стремления к власти и предрассудков (глава 5). *Пир* готов пожертвовать ради людей всем. Он или она живет во имя добровольного служения, совершая его со смирением и энтузиазмом.

Быть частью мира

Суфийский *пир* принадлежит миру и в то же время свободен от него. Суфий должен иметь работу и приносить пользу обществу. Желательно, чтобы *пир* состоял в браке. Семья, родительские обязанности способствуют взаимодействию с повседневной реальностью и необходимы для достижения зрелости.

Биографии суфийских *пиров* показывают, что большинство из них преуспевали в какой-либо профессии или ремесле. Например, Аттар, суфийский *пир* и автор множества книг, живший в XII в. н. э., работал аптекарем. Занимаясь своим магазином, в свободное время он сочинял суфийские стихи и писал биографии других суфиев. Ни одна из профессий не рассматривалась как недостойная *пира*. Некоторые из величайших суфийских *пиров* работали носильщиками, разносчиками воды и уборщиками. И хотя некоторые из них пользовались уважением правителей, которые постоянно искали у них советов, на суфиев никогда не оказывали влияние их богатство, власть или слава.

Свобода от мира

Пир одинаково относился и к правителям, и к нищим.

Нередко *пир* ставил под вопрос и оспаривал мирские деяния правителя. Ниже мы приводим рассказ о встрече Ибрагим Ибн Адхама, царя Балха, с суфийским *пиром*.

Внезапно в комнату вошел человек ужасной наружности, настолько страшный на вид, что никто из королевской свиты и слуг не отважился спросить его имя; языки у всех прилипли к гортани. Вошедший не спеша прошествовал по комнате и подошел к трону.

– Чего тебе надо? – резко спросил Ибрагим.

– Я только что нашел этот караван-сарай, – ответил незнакомец, говоря о королевском дворце как о постоялом дворе.

– Это не караван-сарай: это мой дворец. Ты сумасшедший! – закричал Ибрагим.

– Кому дворец принадлежал до тебя? – поинтересовался человек.

– Моему отцу, – ответил Ибрагим.

– А до него?

– Моему деду.

– А еще раньше?

– Тому-то и тому-то.

– А до этого?

– Его отцу.

– Куда они все ушли? – уточнил незнакомец.

– Их уже нет. Они все умерли, – ответил Ибрагим.

– Так разве это не постоялый двор, куда приходит один, когда уходит другой? – С этими словами

незнакомец исчез.

(Attar, 63—64)

Эта встреча, наряду с другими подобными случаями, пробудила в Ибрагиме искру раскаянья. Вскоре после этого он отрекся от царства и последовал воздержанию и самоотречению на суфийском Пути Реальности.

Худжвири обобщил качества *пира* следующим образом:

...он должен быть человеком высокой нравственности <...> который исходил все холмы и долины Пути, вкусил экстазы «состояний», познал природу действий и ощутил суровость Божественного величия и милосердие Божественной красоты. Более того, он должен исследовать состояние своих учеников и рассудить, к чему они в итоге придут: кто из них уйдет [регрессия – возвращение к более примитивной стадии], кто останется на месте [фиксация], а кто достигнет [зрелости и интеграции]. Если он предвидит, что настанет день, когда они покинут этот Путь, то должен запретить им ступать на него. Если ученики остановятся, *пиру* необходимо пробудить их рвение. Если они достигнут цели, он должен дать им духовную пищу. Суфийские шейхи – целители человеческих душ (с. 55).

Потребность в пире

Суфии считают, что к зрелости невозможно прийти в одиночку. Для этого необходимы руководство и дисциплина. Путь неведом, ночь темна, дорога полна опасностей. Путника подстерегают опасность эгоизма, ложные видения, неправильное толкование мистических состояний, препятствия в развитии, задержка в одном из состояний, обращение к наркотическим веществам, способным вызывать мистические состояния, а порою непобедимые страхи и сумасшествие (Shafii, 1968, 11).

Преодоление границ преходящего «я» не может быть достигнуто усилиями только самого «я».

О, ищущий,
Если тень пира не сопровождает тебя,
Крики зверя («я»)
Будут терзать тебя!

(*Rumi, Mathnawi, книга 1, 181*)

Чтобы воспользоваться психологическим и духовным руководством *пира*, необходима эмоциональная готовность. Для описания этой готовности нередко прибегают к метафоре изготовления вина. Виноград собирают лишь тогда, когда он созреет. Затем винодел отжимает его и на некоторое вре-

мя оставляет в покое, позволяя забродить. Качество изготовленного вина в большей степени зависит от свойств винограда, а не от мастерства винодела. В этой метафоре под виноградом понимается ищущий, а под виноделом – *мур*. Прессование – это освобождение личности, а состояние покоя (брожение) – медитация.

На Пути человека постоянно подстерегают опасности себялюбия и самодовольства. Эту западню ярко описывает Абу Язид:

На протяжении двенадцати лет, – сказал Абу Язид, – я был кузнецом собственной души. Я отправлял душу в огонь дисциплины и раскалял докрасна в пламени напряженного труда. После этого я бросал ее на наковальню осуждения и принимался ковать молотом самобичевания – до тех пор, пока не сделал из своей души зеркало. Пять лет я служил сам себе зеркалом, полируя его всеми возможными способами богоугодного служения и послушания. После этого я год смотрел на свое отражение и обнаружил на своей талии пояс неверия, сотканный из заблуждений, кокетства и самомнения, ибо я полагался на свои действия в послушании и с одобрением относился к собственному поведению (Attar, 113).

Рассказ Абу Язида раскрывает склонность ищущего к самомнению и гордости, которые не покидают его даже на Пути. Существует опасность возгордиться даже воздержанием, отречением и медитацией. В таком случае все эти практи-

ки перестанут служить средствами дальнейшей интеграции и превратятся в препятствия.

Поиски пира

Когда ищущий осознает потребность в дальнейшей интеграции, начинается поиск *пира*. Он может продолжаться недолго, а может занять много лет. Истинный поиск – это не минутная прихоть. Он представляет собой серьезное начинание, исходящее из глубоко осознанной потребности ищущего. Если поиски предпринимаются из соображений самолюбия, гордости, материальной или общественной выгоды, то они оказываются лишь препятствием на Пути и служат дальнейшему раздроблению души ищущего. Чем более искренним и преданным оказывается в своих поисках человек, тем ближе он к цели.

В 3 книге «Матнави» Руми так писал о поисках *пира*:

Ищи, в каком бы положении ты не был.
О, жаждущий, не оставляй попыток найти воду.
Рано или поздно ты выйдешь к источнику.

(*Ghani, 1951, 219*)

Потребность в наставнике и его поиск характерны не только для суфизма. Гуру в йоге, дзен-мастер в дзен-буддизме, духовник в христианстве – все это наставники на Пути. По-

требность в духовном учителе упоминается и в Каббале, еврейской мистической традиции. Согласно этому учению, для того, чтобы постичь *Книгу Ецира*, даже избранному Богом пророку Аврааму был нужен учитель:

Он [Авраам] сидел в одиночестве и размышлял об этой книге, однако ничего не мог понять, пока с небес не прозвучал голос:

– Ты хочешь стать равным мне? Я – Един, я создал *Книгу Ецира* и изучил ее; ты самостоятельно не сможешь постичь ее. А потому найди себе товарища и размышляйте вместе, и вы поймете написанное в ней.

Тогда Авраам отправился к своему учителю Симу, сыну Ноя, и сидел с ним три года. Они размышляли над книгой, пока не поняли, как создать мир. И по сей день, нет человека, который смог бы постичь книгу в одиночку (Scholem, 1965, 176).

В первой книге «Матнави» Руми символически проиллюстрировал потребность в наставнике:

Жил один купец, который держал в клетке попугая. Собираясь отправиться по делам в Индию, он спросил, не надо ли тому что-нибудь передать родственникам, жившим в этой стране. Попугай попросил сообщить о том, что его держат в неволе, в клетке. Купец обещал исполнить просьбу и, оказавшись в Индии, передал сообщение первой встреченной стае попугаев. Услышав новость, одна из птиц тут же свалилась замертво. Купец рассердился на своего попугая за то, что тот отправил

такую убийственную весть. Возвратившись домой, он строго отчитал его. Но едва попугай услышал слова купца, как тоже упал замертво. Оплакав его смерть, купец вынул тушку из клетки и выбросил; однако, к его удивлению, попугай тут же ожил и улетел восвояси, объяснив бывшему хозяину, что его индийский сородич только притворился мертвым, тем самым, показав пленнику путь к освобождению (Whinfield's translation, 1973, 28).

Попугай воплощает ищущего; клетка – это животный *нафс* и преходящее «я»; индийский попугай – это *пир*, или суфийский наставник. Попугай купца переживал «болезнь разлуки». Единственный путь к освобождению из клетки заключался в отождествлении себя с индийским попугаем. Посредством процесса *фана* – «смерти», или освобождения самого себя от преходящего «я» попугай смог обрести свободу. История говорит о необходимости постоянных поисков *пира*. Если мы ищем и сохраняем восприимчивость, *пир* будет найден.

Отношения между пиром и ищущим

Отношения между *пиром* и ищущим очень глубоки. Процесс *фана* (уничтожения «я», потеря личности, или свобода от личности) невозможен без отождествления себя с *пиром* (глава 5).

Сначала *пир* беседует с ищущим наедине. Природа и содержание беседы не раскрываются и считаются «секретами любви». *Пир* часто задает ищущему вопросы относительно мотивации, душевной боли и страданий, видений, снов, прошлых переживаний и неблагоприятных поступков. В это самое время ищущий испытывает чувства волнения, возбуждения и даже экстаза. Смиренно и честно он открывает *пир*у душу и сердце.

Как правило, *пир* не принимает ученика немедленно. Он (или она) наставляет на путь терпения, самонаблюдения, раскаяния и очищения. Ищущий подвергается множеству проверок, которые помогают оценить искренность намерений, степень преданности и силу личности, необходимую для того, чтобы пройти через испытания и лишения Пути. В прошлом ищущего испытывали на протяжении трех лет, и лишь затем посвящали. Худжвири писал:

Суфийские шейхи соблюдают следующее правило. Когда к ним присоединяется новичок, поставивший себе цель отказаться от мира, они на три года подвергают его духовной дисциплине. Если человек выполняет все требования, все в порядке; в ином же случае мудрецы объявляют, что его нельзя допустить к вступлению на Путь... Первый год посвящен службе людям, второй – служению Богу, а третий – наблюдению за собственным сердцем (с. 54).

Следующая притча показывает необходимость ищущего

пройти испытания, чтобы подготовиться к посвящению на Путь. Абу Бакр аль-Шибли (ум. в 846 г. н. э.) был сыном дворцового чиновника. В сравнительно молодом возрасте он был назначен губернатором Димавенда (важная область недалеко от современной столицы Ирана города Тегеран). Вскоре после этого он пережил пробуждение, оставил губернаторский пост и стал искателем на Пути. Ища учителя, он пришел к Джунаиду и сказал ему:

– Ты считаешься знатоком жемчуга [просветления и мудрости]... Так дай мне жемчужину – или продай.

– Если я стану продавать тебе жемчужину, тебе будет нечем за нее расплатиться, а если я отдам ее даром, то она достанется тебе слишком легко, и ты не узнаешь ее истинной цены, – ответил Джунаид. – Делай, как я; нырни в это море головой вперед, наберись терпения, и тогда непременно добудешь свою жемчужину.

– Так что же мне делать? – уточнил Шибли.

– Отправляйся и в течение года продавай серу, – ответил Джунаид.

Шибли так и потупил. Когда год прошел, Джунаид дал ему новые указания:

– Эта работа приносит известность и коммерческую выгоду. Отправляйся и в течение года проси милостыню, пусть ничто другое тебя не занимает.

Целый год Шибли скитался по Багдаду. Никто не подал ему и одной монетки. Вернувшись, он отчитался перед Джунаидом.

– А теперь осознай собственную ценность, ведь в

глазах земляков ты не стоишь даже ломаного гроша, – заметил Джунаид. – Не прилепляйся к ним сердцем и не обращай на них никакого внимания. Ты служил некогда казначеем, а так же в течение какого-то времени занимал пост губернатора. Теперь возвращайся в свою бывшую провинцию и возмести ее жителям за все причиненное им зло.

Шибли вернулся в Димавенд и принялся ходить от дома к дому – пока не осталась только одна жертва притеснений, не получившая компенсации. Этого человека найти не удалось.

«Думая о нем, – вспоминал Шибли, я раздал сто тысяч дирхемов, но сердце мое не нашло успокоения».

Так прошло четыре года. После этого Шибли вернулся к Джунаиду.

– Все-таки на тебе остался налет мирской суеты и гордости, – заметил Джунаид. – Проси милостыню еще год.

«День за днем я ходил и побирался, – вспоминает Шибли. – Все, что подавали, я приносил Джунаиду, а он раздавал деньги бедным. Меня же держал впроголодь. Когда прошел год, он сказал:

– Теперь я допущу тебя в свое общество, но с одним условием: ты должен будешь прислуживать моим друзьям.

Целый год я обслуживал его гостей. После этого Джунаид спросил:

– Абу-Бакр, что ты теперь думаешь о себе?

– Считаю себя самым ничтожным из всех Божьих

созданий, – ответил я.

– Ну вот, – заключил Джунаид. – Теперь твоя вера целостна» (Attar, 278—279).

С точки зрения психодинамики Джунаид увидел в Шибли чрезмерное высокомерие, самомнение и нарциссические тенденции. Джунаид с психологической проницательностью опытного целителя и психотерапевта общался с Шибли с помощью метафоры жемчужины, прямо ему возразив. Шибли стал более восприимчивым и попросил руководства. Джунаиду не понравилась такая легая уступчивость Шибли, и для освобождения ученика от высокомерия и нарциссизма учитель назначил горькое лекарство. Чтобы избавиться от неприятных черт характера, Шибли потребовалось немало лет. После этого, проникнувшись пылкой и глубокой любовью, он нырнул в океан экзистенциального единения. В конце концов ему удалось стать одним из величайших суфийских *пиров*.

Следующая история рассказана Джами в книге «Нафахат аль-унс»; ее герой – суфийский *пир* XII в. Мажуддин Багдади:

Поступив на службу к шейху, он был определен обслуживать «места очищения», т. е. туалеты. Мать его, известная и процветающая женщина-врач, попросила хозяина освободить нежного юношу от этой работы и направила для ее выполнения двенадцать турецких рабов. Шейх ответил:

– Ты – врач. Так скажи же: если у твоего сына случится воспаление желчного пузыря, то кому я должен буду дать лекарство – ему или же турецкому рабу? (Schimmel, 1975, 101).

Пир буквально является целителем души, который сам перенес страдания болезни разлуки и прошел через интенсивные и нелегкие терапевтические и психомистические испытания. Послушание и полное доверие к *пиру* – очень важные для новичка свойства (Nurbakhsh, 1978; Rooster, 1979).

Однако, как более 900 лет назад подчеркивал Худжвири, целитель должен быть достоин этого доверия. За долгие века можно насчитать немало превосходных *пиров*, но, к сожалению, встречались среди них и порочные. Эти немногие бесчестные *пиры* использовали доверие учеников для собственной политической и финансовой выгоды. Причина упадка суфийских орденов в Турции, Персии и других исламских странах во многом объясняется порочными практиками некоторых суфийских *пиров*. Подобные извращения духовной науки напоминают неэтичные действия тех современных неэтичных врачей, которые эксплуатируют своих пациентов или по собственному невежеству прописывают не нужные лекарства или процедуры. Тем не менее, злоупотребления или некомпетентность некоторых врачей вовсе не означают, что стоит полностью забыть о медицине и искусстве исцеления.

Основатель суфийского ордена на Западе Хазрат Инаят

Хан (1964), писал:

В таком случае возникает вопрос, как найти настоящего гуру. Очень часто люди сомневаются, не зная, кто перед ними – истинный гуру или ложный. В этом наполненном ложью мире нередко случается, что человек вступает в контакт именно с ложным гуру. Но в то же время искренне ищущий, то есть тот, кто не лжет себе самому, неизбежно обнаружит истину, реальность, поскольку его собственная вера, его искренность станут для него факелом. Настоящий учитель скрыт в душе; к истине тянется собственное искреннее «я». Поэтому если ищущий действительно стремится к истине, то рано или поздно он непременно найдет истинного учителя. Но если вам довелось встретить ложного учителя, что тогда? Тогда Единственно Истинный превратит ложного наставника в истинного, поскольку Реальность намного больше лжи (Т. Х, 65).

Посвящение

Посвящение на Путь суфия часто происходит посредством символических и чрезвычайно эмоциональных церемоний. На них *пир* наставляет ищущего посредством *зикра*, одного из имен Бога. Ученик постигает умение молча вдыхать и выдыхать *зикр*. Эта процедура носит название «тайный *зикр*». Практика *зикра* аналогична практике *мантры* в йоге. Это первый шаг медитативного опыта (глава 3). Ищу-

щий иногда может чувствовать радость и облегчение, а иногда – глубокую печаль. Чувства вырываются из души наружу. Нередко из глаз ищущего обильно текут тихие слезы.

Ученик знает, что *пир* постоянно воспринимает его внутреннее состояние. Поэтому ему не нужно выражать свои чувства словами, кроме тех случаев, когда об этом просит сам *пир*. В этой фазе весьма важной оказывается практика внутреннего отождествления себя с *пиром* и его качествами (глава 5). Временами этот процесс оказывается настолько интенсивным, что ученик может думать только о *пире*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.