

УРОКИ ЧТЕНИЯ СЕРДЦЕМ



МУЗАФФАР ХАДЖИ

ПОСОХ СУФИЯ

ШКОЛА СУФИЙСКОЙ МУДРОСТИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО  ГАРТЕНЕВА
ОДЕССА

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства

ПУТЕШЕСТВИЕ К ИСТИНЕ

ВЗЯВШИМ ПОСОХ СТРАНСТВИЙ, САЛЯМ

Несколько слов в начале Пути

Часть первая

ПУТЬ СУФИЯ — ПУТЬ СЕРДЦА

Философия Суфизма

Нафс — дракон, живущий в каждом

Лата'ыф — точки света Бога

Комплекс энергетических упражнений «16 тропинок»

Суфий — странник по тропе Любви и Преданности Богу

История образования братства Накшбандийя

Говорят мастера школы Накшбандийя

Путь ученичества в Суфизм

Ступени посвящения

Духовный Наставник (*Муршид*)

Ученик (*мюрид*)

Первая остановка

Необходимые пояснения перед тем, как продолжить Путь

Часть вторая

СУФИЙСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ (Суфийские духовные практики)

Четыре Путешествия Совершенного человека

Зикр — Божественная энергия

Подготовка к выполнению зикра

Первый Зикр — «Кальб»

Второй Зикр — «Рух»

Третий Зикр — «Ахфа»

Четвёртый Зикр — «Сирр»

Пятый Зикр — «Султан»

Шестой Зикр — «Абдан»

Седьмой Зикр — «Состояние Мукашафа»

Муракаба — суфийские медитации

Суфийские уединения (Хальва)

Движения ADAM

«Роза дервиша»

Упражнение «Речь»

Упражнение «Траектория солнца»

Упражнение «Ноб»

Дыхательное упражнение для очищения печени

Дыхательное упражнение для очищения почек

Питание во время уединения

Вторая остановка

Духовные практики: что они дают и как они это делают

Часть третья

КЛЮЧИ К УКРЕПЛЕНИЮ ДУХОВНЫХ СИЛ

Энергия — основа жизни

Суфийская энергетическая оздоровительная система

Энергетическое очищение (Нестам – ман – ту’и)

Гармонизация физического тела и лата’ыф

Восстановление силы духа (Правильное дыхание)

Упражнение для определения ритма правильного дыхания

Техника дыхания

Суфийские кружения

Зикр Ишк — раскрывающий Сердце

Танцы дервишей

Третья остановка

Несколько слов о путях достижения физического и духовного здоровья

Часть четвёртая

ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ СТРАНСТВУЮЩИХ ДЕРВИШЕЙ

Дервиш — сын времени своего

Система упражнений странствующих дервишей

Дыхательное упражнение «Мукашафа»

Дыхание «Бабочка»

Укрепление и восстановление силы тела

Упражнения для кистей

Упражнение парма (коловорот)

Упражнение парма (коловорот) с выбросом

Упражнение сила

Упражнение тегирмон (мельница)

Упражнение тегирмон (вариант 2)

Упражнение движение в пустыне

Самомассаж с помощью Посоха и чёток

Упражнение «Качалка»

Упражнение «Приподнимание»

Упражнение «Катящийся Посох»

Упражнение «Катящийся Посох» (вариант 2)

Суфийские боевые искусства

Дыхательное упражнение с Посохом

Дыхательное упражнение «Полёт орла»

Дыхательное упражнение «Полёт орла» (вариант 2)

Дыхательное упражнение с ударом

Упражнение «Маятник»

Упражнение «Варак»

Упражнение «Варак» (вариант 2)

ЧЕТВЁРТАЯ ОСТАНОВКА

Вместо послесловия

ПРИМЕЧАНИЯ

От издательства

ПУТЕШЕСТВИЕ К ИСТИНЕ

Перед вами, дорогие друзья, новая книга известного суфийского мастера Музаффара Хаджи «Посох суфия». Что такое Посох? Это символ странствий, путешествий. Почему люди любят путешествовать? Какая сила заставляет людей оставлять уютную обстановку своих жилищ и терпеть неудобства дорог, а иногда и переносить суровые испытания?

У каждого путешественника свои интересы и цели, но за ними скрывается подсознательный поиск ответов на кардинальные вопросы своего бытия: «что есть мир, в котором я живу?; кто я и что мне делать в этом мире?». Таким образом, любое путешествие, в какие бы дали оно не предпринималось, оказывается путешествием к самому себе — к познанию себя и смысла своего бытия.

Многомерность пространства, как и времени, позволяет путешествовать не только в физическом пространстве Матушки Земли. Знающие и умеющие путешествуют за её пределы к далёким мирам. Но такие же путешествия можно совершать и в глубины своего сознания. Конечная цель всех путешествий – это встреча с Истиной, ибо сказано: «Нет религии выше Истины». Какой путь приведёт к этой встрече? Путей много. Вам, уважаемый читатель, если вы держите в руках эту книгу, предоставляется уникальная возможность взять в руки Посох (воображаемый или реальный) и осуществить путешествие в пространство суфийской мудрости.

Восточная традиция предписывает выбравшему духовный путь, найти Учителя-проводника. Но вначале ученик должен созреть к встрече с Учителем. А когда ученик готов — появляется и Учитель. Эта книга может стать для ищущего подготовительным классом для такой встречи.

Так уж сложилось, что суфийская мудрость оформилась как духовный путь в лоне религии ислама. Но её истоки можно найти в любой религии прошлых веков и тысячелетий. Путь суфия — Путь сердца, в котором обитает Любовь, родился из заповедей всех религий мира. Поэтому в каждой религии можно найти своих суфиев. В христианстве суфийский путь прошёл великий украинский философ Григорий Сковорода, который и является автором уникальной «философии сердца». А древнейшее учение «Агни-Йога», подаренная Учителями земного человечества жителям XXI века, считает Путь сердца Путём к Истине, и, наверное, не случайно серия книг Музаффар Хаджи названа «Уроки чтения Сердцем».

В своих первых книгах «Уроки чтения сердцем. Суфийские секреты здоровья» и «Как прожить 112 лет» Музаффар Хаджи — суфийский духовный наставник, продолжатель школы мастеров Накшбандийя, истоки которой уходят вглубь веков, лишь подготавливал читателей к принятию основ суфийской мудрости. Постепенно, идя от физического здоровья, от того, что волнует всех, Музаффар Хаджи в новой книге приводит читателей к суфийскому пониманию духовного здоровья. В своей книге Музаффар Хаджи говорит: «Когда в человеке горит огонь познания и духовного совершенствования, когда он творит и живёт в поиске ответов на вопросы бытия, когда помыслы его чисты, то тело совершенствуется и сохраняет потенциал здоровья. Но если человек живёт по инерции, избегая творчества, изо дня в день «тянет ляжку», то неиспользуемые функции атрофируются, и перед болезнями открывается калитка. Поэтому одно из важнейших условий физического и духовного здоровья является раскрытие личного творческого потенциала, стремление к поиску всегда и во всём».

Таким образом, за читателем остаётся право выбора Пути. Но если после прочтения этой книги ему захочется отправиться в путешествие к Истине, то миссия данной книги будет выполнена.

**Доктор философии,
академик Международной академии
фундаментальных основ бытия**

П.И. Мовчан



*Эта книга не для любителей лёгкого чтения,
а для думающих, ищущих, для тех,
кто стремится идти
по Пути Совершенствования Духа.*

Музаффар Хаджи

ВЗЯВШИМ ПОСОХ СТРАНСТВИЙ, САЛЯМ

Несколько слов в начале Пути

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Раз вы держите в руках эту книгу, значит, вы почувствовали необходимость внутреннего перерождения, потребность изменить что-то в своей жизни, вы пытаетесь найти ответы на вопросы, которые не дают вам покоя, в вашем сердце горит огонь познания, а это означает, что вы стали на *Путь Познания Истины*.

После выхода в свет двух моих книг «Уроки чтения сердцем» и «Как прожить 112 лет» на семинарах, в письмах, в Интернете меня просят высказать свой взгляд на Суфизм и своё понимание Пути суфия. В первых книгах я лишь слегка коснулся этой темы, в основном уделив внимание практической стороне техник оздоровления, самовосстановления и обретения личного успеха. Теперь пришло время, и я это чувствую, поговорить собственно о Суфизме как об учении, как о мировоззрении и особом отношении к жизни.

Как я сказал выше, — эта книга для людей, которые стремятся глубже познать суфизм, для тех, кто чувствует необходимость быть не только физически здоровым, но расти духовно, стремятся глубже познать себя, а значит, стали на Истинный Путь — Путь суфия, открывающий секреты проснувшегося сердца, секреты Любви. Чаще всего это дорога

длиною в жизнь, ибо, чтобы постичь все секреты, всю суфийскую мудрость, одной жизни не хватит.

Очень часто можно слышать: «Я делаю всё, как вы говорили, а здоровье не улучшается». Что можно сказать этим людям? Выполнение упражнений без их осмысления не приводит к полному выздоровлению, такая практика может лишь приостановить течение болезни. Ведь чаще всего болезнь нам дана для того, чтобы мы остановились и задумались: «Что я делаю не так?» Болезнь — это сигнал Души физическому телу о том, что человек не выполняет предначертанное, идёт не по тому пути, и нужно спокойно пересмотреть свою жизнь. Здоровье физического тела — это одна из составляющих общего здоровья и, прежде всего, духовного. Здесь механическое выполнение тех или иных упражнений не поможет, здесь необходимо трудиться для получения знаний, без которых человек не обретёт ни успеха, ни счастья. Но когда знания есть, то на их основе и с полным пониманием стоящих перед человеком задач, с помощью духовных практик, таких как зикр, муракаба, суфийские кружения и других, ищущий очистит своё сердце, сможет развить глубокую интуицию и выйдет на новый уровень сознания.

Мой Наставник Ибрагим Хаджи, мир Ему, учил меня, что тот, кто стремится к вечной жизни, не может уделять внимания бренному миру. Точно так же тот, кто погружён в материальный мир, не заботится о том, что будет после. А суфий из-за любовного рвения не может служить ни этому миру, ни другому.

По этому поводу Шибли сказал: «Тот, кто умирает с любовью к материальному миру, умирает лицемером. Тот, кто умирает с любовью к загробному миру, умирает аскетом. Но тот, кто умирает с любовью к Истине, умирает суфием».

Мой личный путь к суфизму был непростым. Ещё учась в Ташкенте, я начал задумываться о сути человеческого бытия. Я видел и понимал, что нас учат обращаться с человеком, как с куском мяса, не задумываясь о его Душе. Воспитанному родителями в вере в Бога, мне было глубоко чужды многие медицинские догмы. В частности, особое неприятие у меня вызывала теория происхождения человека Чарльза Дарвина. После окончания института я некоторое время работал врачом, но жажда знаний, желание найти свой Путь и стремление к изучению духовного мира человека привели меня в Университет Ислама.

Впоследствии Пир (мастер мастеров) Хазрат Ибрагим Хаджи, мир Ему, принял меня своим учеником. Глава среднеазиатской линии Накшбандийя, истоки которой уходят вглубь веков, не жалея сил направлял меня и обучал тайнам суфийского Пути. Он научил

меня смотреть в будущее, быть максимально требовательным к себе и снисходительным к человеческим слабостям. Он научил меня Любви и богопочитанию, без которых нельзя достичь своей высшей цели, и терпению, без которого невозможно осилить Путь; различать скрытое и явное, ибо, как сказал Джелал-ад-Дин Руми: *«Скрытое проявляется через контрасты. Но так как у Всевышнего нет контраста, Он всегда остаётся скрытым. Свет Бога не имеет в ряду творений контраста себе, через который он мог бы обнаружиться для наших глаз»*. Теперь некоторыми из этих знаний, с разрешения моего Наставника, я хочу поделиться с вами, уважаемые читатели.

Известный суфийский мастер Хазрат Инайят Хан сказал: *«Суфизм есть религиозная философия любви, гармонии и красоты. Цель его — раскрывать душу человека до тех пор, пока красота мироздания не сделает его способным достичь совершенства и стать, таким образом, насколько это возможно, выражением божественной гармонии»*.

Эта книга, я надеюсь, поможет многим понять суть происходящего с ними, поможет заглянуть в себя и найти ответы на многие вопросы. Само построение этой книги отличается от двух первых. Здесь я сделал попытку показать все этапы Суфийского Пути в той последовательности, в которой прохожу этот Путь сам. Хочу обратить внимание уважаемых читателей на ещё одну особенность этой книги. Я часто употребляю привычные для меня термины, такие как «Аллах», «Шейх», «Муршид», «Лата'ыф» и так далее. Это естественно, так как в основном суфизм получил своё развитие на Востоке в странах ислама, так же как эзотерическое христианство, Розенкрейцерство и Антропософия получили своё развитие на Западе, в Европе, а эзотерический буддизм — в Индии; соответственно, терминология этих учений вобрала в себя специфику стран, в которых они развивались. Сегодня на западе никого не удивляют такие термины, как «карма», «реинкарнация», «чакры»; а ведь это терминология буддизма и индуизма. Но иначе невозможно назвать *это* одним словом. Так и в суфизме есть ряд терминов, которые обозначают нечто, что одним словом иначе обозначить невозможно.

Размышляя о суфизме, я часто задавал себе вопрос: «Что же такое суфизм?». Много читал, спрашивал мудрых людей и понял, что благодаря полученным знаниям и способности применять эти знания в жизни суфий отличается от других людей. Однажды мне приснился сон, который помог мне окончательно понять суть суфизма.



Мне приснился мой Наставник; мы куда-то идём и беседуем. Оказались мы на перекрёстке в пустыне, и Наставник, показывая на четыре стороны Света, говорит: «Туда дорога ведёт к бесконечности, в ту сторону — к трудностям, за спиной — к опасностям». После короткой паузы он сказал: «Впереди ждёт страдание. Выбирай, куда хочешь идти». И тут же сам отвечает на свой вопрос: «Выбирай ту сторону света, ту дорогу, которая принесёт тебе и другим пользу».

Затем, как это часто бывает во сне, мы оказались в большом городе, и Наставник сказал: «Хочу показать тебе истинного суфия». Мы зашли в небольшой домик, в комнате в углу сидел суфий. И тут в комнату входит хан.

Суфий продолжает сидеть и заниматься своим делом. Хан спрашивает суфия:

— Почему ты не встаёшь и не приветствуешь меня?

Суфий говорит:

— Приветствую тебя, Хан; но чтобы встать, мне надо узнать подробнее. Выше тебя кто?

— Шах.

— А выше шаха кто?

— Пророк.

— А выше Пророка?

— Аллах.

— А выше Аллаха кто?

— Никто.

— Так вот, я для тебя никто, а НИКТО не может вставать!



То есть, иначе говоря, *суфизм есть всё и ничто, ибо, если нечто сказано или написано о суфизме — это уже не суфизм. Суфизм нельзя «потрогать», его нельзя понять. Суфизм можно лишь **прочувствовать и прожить.***

Хочу несколько слов сказать о Посохе суфия.

Суфийский Посох — это не просто палка, на которую опираются при ходьбе, это нечто большее. Суфийский Посох — это некий символ, многозначимый и многоплановый. Не каждая палка подходит суфию для Посоха. Чаще всего после продолжительных поисков суфий находит дерево, на котором растёт та единственная ветка, которая станет, в конце концов, его Посохом. Ну а теперь, с разрешения моего Наставника Ибрагима Хаджи, мир Ему, передаю вам, уважаемые читатели, тайные знания о Посохе суфия.

Посох суфия состоит из 21 части, каждая из которых соответствует ширине ладони человека, делающего Посох. По мере изготовления Посоха каждая часть получает своё название; также для каждой части Посоха существует сакральный смысл, но самое тайное сокрыто в «тайных знаках». Суть этих «тайных знаков» открыта лишь людям высшего посвящения, Святым и Пророкам; для простых же смертных она сокрыта навсегда. Для понимания важности этих знаков я хочу привести несколько стихов из Ветхого Завета:

«И простер Моисей руку свою на море, и гнал Господь море сильным восточным ветром всю ночь, и сделал море сушею, и расступились воды.

*И пошли сыны Израилевы среди моря по суше: воды же были им стеною по правую и по левую сторону».*¹

«И сказал Господь Моисею: пройди перед народом, и возьми с собою некоторых из старейшин Израильских, и жезл твой, которым ты ударил по воде, возьми в руку твою, и пойди;

*вот, Я стану пред тобою там на скале в Хориве, и ты ударишь в скалу, и пойдет из нее вода, и будет пить народ. И сделал так Моисей в глазах старейшин Израильских».*²

Наверное, всем понятно, что «жезл» — это Посох Моисея. Господь открыл Моисею суть тайных знаков, и Моисей сумел сделать те чудеса, которые описаны в Библии.

Вместе с тем, Ибрагим Хаджи, мир Ему, разрешил мне показать эти «тайные знаки», которые, для удобства чтения, вместе с сакральным смыслом названия каждой части Посоха, я поместил в скобках.

Первые семь частей Посоха называются:

1. Тол таек (**تال تالاق**) — обычная ветка (это значит, что из такой ветки, как и из любого человека, может получиться всё, что угодно. Тайный знак — Алиф, лом, мим — [آلم]).
2. Толман таек (**تالمان تالاق**) — осознай, что это нужная палка (иносказательно это означает, что каждый человек нужен Аллаху. Тайный знак — Алиф, лом, мим, сод — [آلمس]).
3. Эган-эган (**اگان اگان**) — ты — определённая палка или можно сказать так: «Я определил, что именно ты мне нужна» (каждый человек определяет свою судьбу, но всё во власти Всевышнего. Тайный знак — Ё син — [یس]).
4. Эга бошин еган (**اگه باشن سگان**) — тебе не суждено быть в этом месте (суть эга бошин еган заключается в том, что каждый человек может пойти по Пути поиска Истины. Тайный знак — Нун — [ن]).

5. Кут куйрук (قوت قوروق) — масло и тепло — нежность и позитив. Смысл этого названия в том, что Посох должен быть гладким и блестящим. Для этого сначала Посох натирают маслом, а потом дают маслу высохнуть под солнцем (этот образ символизирует суфийские качества Халима, то есть близость к Солнцу, символизирует Учителя. Тайный знак — То, хо — [طه]).
6. Кулоги жийрик (قولاغى جىرىق) — покорность, умение слушать и выполнять (первые качества ученика, начальная стадия мюрида. Тайный знак — То, син, мим — [طسم]).
7. Чаночин каккан (چانچىن قاققان) — палка, очищенная из своей коры (символизирует очищение от всего негативного. Тайный знак — Куоф — [ق]).

Вторые семь названий Посоха:

8. Минг эчки боккан (مىنىك اچكى باققان) — пасущий тысячу коз (символизирует умение ученика преобразовать полученное знание для его последующего развития. Тайный знак — Коф, хо, йо, айн, сод — [كھېچى]).
9. Минг куй хайдаган (مىنىك قوئى حىداگان) — владеющий тысячей баранов (иносказательно символизирует умение ученика объединить знания в единую систему и передать другому. Тайный знак — Хо, мим — [خىم]).
10. Сулаймон кули теккан (سولمان قولى تىكگان) — тебя держал Соломон (символизирует мудрость. Тайный знак — Две «А» в одном — [أء]).
11. Суфи таегим (صوفى تاغىم) — Посох суфия (это название символизирует начало Пути с помощью полученного Знания. Тайный знак — То, син — [طس]).
12. Кувват оегим (قووت اناغىم) — дополнительная сила для ног, помогающая в движении (умение преодолеть сомнения, страх и первые шаги по преобразованию нафса. Тайный знак — Сод — [ص]).
13. Очигу замон (اچىغۇ زامان) — мне открыт весь Мир (символизирует умение суфия принять любую религию, иное мнение. Понимание реальности жизни во всех её проявлениях. Тайный знак — Коф — [كئ]).
14. Офтобу уммон (اقتابو اممان) — мне открыты Солнце и бесконечное Небо (начало состояния Фана. Тайный знак — Бисми — [بسم]).

И последние семь названий Посоха:

15. Суфий таегим Кутуб (**صوفى تاغيم قوتوب**) — Суфийский Посох Наставника, Кутуба (*Тайный знак* — Среднее X — [✱]).
16. Сафим таегим (**صوفى تاغيم قوتوب**) — ты со мной в одном ряду (*символизирует духовный переход от уровня Кутуба к уровню Мушрида или Шейха. Тайный знак* — Соединение мягкого X — [X]).
17. Соф эй таегим (**صاف اى تاغيم**) — ты самый чистый (*символизирует высшую духовную Чистоту. Тайный знак* — 510 — [510]).
18. Кутбу дил (**قوتب ديل**) — от моего сердца (*символизирует полное раскрытие Сердца — лата'ыф Кальб и Ахфа. Тайный знак* — 62 — [62]).
19. Курбу яр (**قورب يار**) — ты со мной ближе к Создателю (*переход к состоянию Бака. Тайный знак* — Ноб — [ن]).
20. Суфи таегим тайер (**صوفى تاغيم تيار**) — Суфийский Посох готов (*символизирует состояние ал-нафс ас-софия — светлая Душа. Тайный знак* — Хо сил — [خ]).
21. Ло ху Илла ху (**لا هو الا هو**) — нет никого кроме Него (*Создатель во всём: во Вселенной, на Земле и во мне. Тайный знак* — Адам — [ا]).

Названия первых 10 частей Посоха я узнал в детстве. Отец очень любил свой посох, и я хорошо помню, как однажды мой отец вместе с муллой Хайрулло ушли вдвоём на поиски посоха. Через два дня они пришли с посохом! Они несколько раз повторяли названия составных частей посоха, чтобы точный найти его размер.

2009 году я в Узбекистане беседовал муллой Хайрулло бобой о Посохе суфия и получил много информации о том, из какого дерева лучше делать Посох, как выбрать ту единственную ветку, которая станет **твоим Посохом**, каков должен быть его точный размер, и так далее. Согласно суфийской традиции, на поиски материала для Посоха всегда ходят вдвоём или втроём. Вы, уважаемые читатели, спросите, почему? Любой суфий вам ответит примерно так:

«Я это дерево не сажал, не ухаживал за ним; значит, это Божье дерево, и если я возьму с этого дерева нечто без свидетеля, то я буду похож на вора, которые ворует открыто. А человек, который пошёл со мной, видит и свидетельствует перед Богом, что я спросил у дерева разрешение взять для себя эту ветку».

В зависимости от назначения, Посох, согласно суфийской традиции, имеет 7 уровней:

1. Хипчин — веточка (используется для воспитания детей, которые учатся в духовный семинарии) — указка.
2. Подочитаек — посох пастуха, пасущего коров.
3. Чупантаек — посох пастуха, пасущего баранов и коз.
4. Асо — посох (перевод с арабского) для пожилых людей, палка, подпорка.
5. Минбар таек — Посох имама хатиба, используется один раз в неделю во время молитвы.
6. Шайх ассо — Посох руководителя духовного управления.
7. Суфи таек — Посох суфия.

Все странствующие дервиши имели Посох; для суфия Посох — это символ поиска себя, поиска знания, поиска Истины, поиска Бога. Хазрат Бахааддин Накшбанд как-то сказал: *«Если вянувший лист своим появлением говорит тебе о том, что растение нуждается в поливе, то, так как ты можешь это сделать, это и есть твой долг, эти «слова» листа, есть не что иное, как приказ творца лично тебе. И если ты ждёшь ещё чего-то, спроси себя: если между тобой и творцом есть средство общения, затем ли оно, чтобы им пренебречь?»* А потому, если вы, уважаемые читатели, ощутили «приказ Творца лично вам», то самое время взять в руки Посох странствий и отправляться в Путь. В суфийской терминологии «взять Посох странствий» означает стать на Путь, ведущий к Истине. Поэтому, когда человек чувствует потребность в знаниях, потребность изменить что-то в своей жизни, он берёт в руки Посох странствий и становится *талибом* — *искателем Истины*. И, как сказано:

*Отправляйся в путь с ясным лицом и не бойся
рассказывать простую историю о том,
Как шумит ветер в пустыне и как звенит
колокольчик на шее у верблюда.*

А потому возьмём Посох странствий, Посох Суфия и отправимся в Путь с ясным лицом и чистым сердцем, в Путь, ведущий к знаниям, к Истине, к Любви.

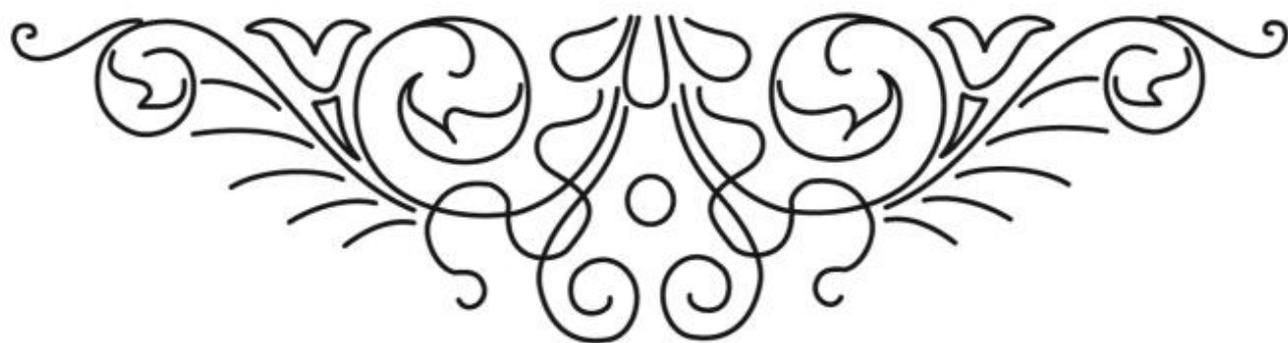
*Земля и небо не содержат Меня.
Но сердце истинно верующего содержит Меня.*

Пророк Мухаммед



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПУТЬ СУФИЯ – ПУТЬ СЕРДЦА



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ФИЛОСОФИЯ СУФИЗМА

Суфизм можно определить как путь постижения Божественного присутствия внутри себя, то есть как путь мистика, и будет неверно отождествлять его исключительно с последователями одной религии или с какой-либо нацией. В каждой вере, у каждого народа и в каждом обществе свой Суфизм и свои суфии, несмотря на то, что называются они по-разному.

Суфизм — это школа внутреннего прозрения, а не обсуждений. Суфизм — переживание и преображение, а не заучивание информации, полученной из вторых рук. То, что имеет отношение к просветлению, не может быть выражено словами, и потому суфии говорят: *«То, что может быть высказано, суфизмом не является»*. Таким образом, всё, что говорили о суфизме выдающиеся суфии, это лишь попытки выразить в словах их собственные внутренние состояния. Они могут дать некоторые характеристики суфизма, которые, при всей их мудрости, не могут быть его всеобъемлющим определением.

Суфии говорят так: мир назвал нас **суфиями**, — от корня саф, что по-арабски означает «чистый». **افص** (Сафаа) — чистота (Сердец), ибо от **внутренней чистоты** зависит раскрытие Божественного Сокровенного Знания.

Об истории возникновения суфизма лучше всего, на мой взгляд, сказал Хазрат Инайят Хан: *«У суфизма никогда не было родоначальника или исторического происхождения. Он существовал с самого начала, потому в человеке всегда был свет, который является его второй природой; а свет в своём высшем аспекте может быть назван знанием Бога, божественной мудростью — то есть Суфизмом. Всегда были люди, которые практиковали Суфизм; его посланниками всегда были люди сердца; поэтому он принадлежит как реализованным мастерам, так и просто всем людям»*. На земле во все времена жили, и будут жить истинные суфии, не подозревая о совершенстве своего состояния. Они просто живут и творят, но именно эти люди придают истории человечества определённую направленность, обеспечивая её приближение к Истине. Суфизм учит пониманию истинного смысла вещей, учит отделять суть от формы, ибо за формой иногда скрывается демагогия и неверие. В подтверждение этого хочу привести вам одну историю.

Рассказывают, что Имам аль-Газали был однажды приглашён на собрание судей, и больший из них сказал ему:

«Ты учёный человек, также как и мы все... многие приходят к тебе, чтобы ты разъяснил им священный закон Шариата».

Нам стало известно, ты рекомендуешь им не соблюдать пост в священный месяц Рамадан. Также нам известно, что ты отговаривал людей совершать паломничество в Мекку. Говорят о тебе также и то, что ты запрещаешь людям говорить «Нет Бога кроме Аллаха». Всё это бесспорное свидетельство твоей неверности. Твоя репутация — вот то единственное, что защищало тебя до сих пор от смерти за отступничество. Людей надо защищать от таких, как ты».

Аль-Газали со вздохом ответил:

«В Священном Законе Ислама записано, что люди, не понимающие Закона и того, что он означает, не преступники и не подлежат его суду. Сюда входят дети и слабоумные, но сюда же следует отнести и тех, кому не хватает понимания. Если человек постится, не осознавая, зачем он это делает, или отправляется в паломничество только для того, чтобы страдать, или произносит Символ Веры, а веры не имеет — этому человеку недостает понимания, и его не следует поощрять к продолжению того, что он делает, но наставить на путь. Говоря вашими словами, людей следует защищать от таких, как вы, ибо вы поощряете их не за добродетели и наказываете не за преступления.

Если человек не способен ходить, если он хром, велите ли вы ему идти, во что бы то ни стало, или всё-таки дадите ему костыли и средства для преодоления его болезни? Это о вас сказал Пророк, предсказывая ваше появление: «Ислам пришёл как чужак, как чужак и уйдёт». Понимание смысла вещей лежит вне ваших намерений, вашей подготовки и ваших способностей. Вот почему вам не остаётся ничего более, кроме как пугать людей смертью за отступничество, и всё же отступники — не я, а вы».

Этот правдивый рассказ точно иллюстрирует отношение суфия к внешним проявлениям без понимания сути происходящего. Истинный суфий всегда способен отделить, как говорится, плевела от злаков, то есть истинное от наносного.

Суфийский шейх, Духовный наставник тариката братства Ниматуллахи, видный суфийский поэт и мыслитель, Джавад Нурбахш в своей речи, прочитанной в 1964 году в Сорбонне, сказал:

«Сущностью суфизма является Истина. Определение суфизма — познание Истины. Практика суфизма — в движении к Истине с помощью Любви и Преданности. Это движение называется тарикатом, или Путём к Богу. Суфий — это влюблённый в Истину, тот, кто посредством Любви и Преданности движется к Истине и

Совершенству, в естественном любовном рвении становится чужд всему, кроме Истины».

Истина («Хакк») — это основа основ всех религий и верований. Она всегда закрыта одеждами: голова её закрыта тюрбаном, который сделан из тайны, известной нам под именем мистицизм, а всё её тело закрыто плащом, что есть мораль, которая называется религией. Пророки и святые закрыли её, чтобы скрыть её от глаз невежд до тех пор, пока те не разовьются настолько, чтобы видеть Истину во всей её наготе. Но те, кто видел её без всяких покровов, не знают больше разума и логики, добра и зла, высокого и низкого, нового и старого — говоря иначе, они перестают различать все имена и образы. Весь мир для них — только Истина. В понимании людей, открывших её, Истина — одна, но, представляясь человеческим взорам, принимает множество форм. Причём различные её формы проявляются в зависимости от условий, места и времени. Как сказал Хазрат Инайят Хан: *«Истину можно сравнить с водой фонтана, которая вверх бьёт одной струёй, а вниз падает многими каплями в разное время и на разные места. Не всякий может согласиться с мыслью, что различные истины произошли из одной Истины, ибо слишком трудно понять это, и нужно большое просветление, чтобы понять. Посредственный ум ограничен такими узкими рамками в этом мире многообразных форм, что, естественно, не может видеть наличности и глубокого значения этого явления, выходящего далеко за пределы его ограниченной рассудочности».*

Чтобы понять суть отношения суфиев к жизни, я расскажу одну притчу.



Однажды великий Шах призвал во дворец мудрецов и приказал им: «Придумайте для меня изречение, которое умиротворит меня. Когда я несчастлив, оно принесёт мне радость, а когда счастлив — напомнит о печали. Оно должно быть не слишком длинным, поскольку я всегда хочу иметь его при себе».

*Мудрецы долго совещались и предались глубоким размышлениям. Ничего не придумав, они обратились к старому шейху, который жил в дальнем конце города. Прийдя к нему, они передали повеление Шаха. Старый суфий сказал им: «Приходите утром. Аллах вразумит меня». Наутро мудрецы пришли, и суфий дал им ответ. Через некоторое время мудрецы вернулись к Шаху и поднесли ему маленькую шкатулку. В ней находилось кольцо, на котором были начертаны такие слова: **«И это тоже пройдёт».***



Эта притча говорит о том, что всё преходяще, а Всевышний Вечен.

Суфизм — вненациональное и внеконфессиональное учение, ибо суфий видит Истину в каждой религии. Суфий никогда не скажет, что какая-то религия чужда ему, ибо для него Истина одна в любых формах. И индуисты, и мусульмане посещают могилы великих суфийских святых — например, могилу Кважда Мойн-уд-Дина Чишти в Аджмере. Центральная тема жизни суфия — свобода души. Как говорит великий поэт-суфий Руми:

«Душа на земле — в тюрьме, и она будет оставаться там, пока живёт на земле».

Человек может давать или не давать себе в этом отчёта, но в каждой душе есть глубочайшая жажда подняться над этой тюрьмой, вырваться из этого плена; и утолить эту жажду можно лишь духовным достижением.

В суфизме есть два направления, или лучше сказать, аспекта: один называется *Ринд*, а другой — *Салик*. Первый аспект — Ринд очень хорошо выражен у Омара Хайяма. В его стихах часто имеется в виду то, что нужно жить в *данный момент*; именно *сейчас* мы можете почувствовать вечность. Но если перед вами всегда мир прошлого или мир будущего, вы живёте не в вечности, а в ограниченном мире. Другими словами, живите не завтра и не вчера, а в вечности. Именно *сейчас* нужно пытаться найти то счастье, которое можно найти в свободе души.

Вот снова день исчез, как ветра лёгкий стон,

Из нашей жизни, друг, навеки выпал он.

Но я, покуда жив, тревожиться не стану

О дне, что отошёл, и дне, что не рождён.

Эти слова великого поэта можно назвать квинтэссенцией направления Ринд. Жизнь суфиев, избравших для себя это направление, не связана так называемыми «принципами», о которых говорят ортодоксы. Они свободны от какого-либо двуличия, догм и принципов, навязанных человечеству. В то же время, они — люди высоких идеалов и великой морали, глубоких мыслей и очень продвинутой реализации. Они живут свободной жизнью в этом мире плена, где каждый — узник. Чтобы ярче проиллюстрировать этот подход, приведу ещё одну притчу.



В один город пришёл странствующий дервиш — суфий. Через некоторое время о нём пошла молва, как о человеке мудром и отзывчивом. В этом же городе жил некий человек, слывший великим мудрецом. Он захотел повидаться с суфием и отправился к нему, предвкушая глубокомысленный разговор о высших ценностях. Мудрец был

намного старше суфия и, разумеется, рассчитывал, что тот будет вести себя по отношению к нему с должным почтением.

И вот мудрец вошёл в комнату, где в молчании пребывал суфий. Но тот даже не шелохнулся, не встал навстречу знаменитому мудрецу и вообще, казалось бы, не обратил на него особого внимания. Он даже не предложил мудрецу сесть!

Разумеется, высокий гость был весьма раздосадован таким приёмом. С негодованием он спросил:

— Вы что, не признаете правил хорошего тона?

Суфий ответил:

— Если вам хочется сесть, садитесь; если вам хочется стоять — стойте. Я не вправе указывать вам на то, что делать. Я не вмешиваюсь в чужую жизнь. Вы свободный человек, но и я — свободный человек.

Мудрец был потрясен. Он пытался завести разговор о «высоком» в человеке, но суфий лишь рассмеялся и сказал:

— Я никогда не видел что-либо «высшее» или «низшее». Человек есть человек, точно так же как деревья есть деревья. Все участвуют в одном и том же существовании. Нет никого, кто был бы выше или ниже. Все это бессмыслица!

Тогда мудрец спросил:

— Что происходит с человеком после смерти?

Суфий ответил:

— Вы живёте, но можете ли вы сказать, что такое жизнь?

Мудрец смутился, а суфий продолжал:

— Вы не знаете **этой** жизни, и вместо того, чтобы познавать её, вы беспокоитесь о той, запредельной.



Среди суфиев есть также те, кто идут по пути «Салик». Суфьи этого направления обдумывают и медитируют, создавая внутри себя Божественное состояние, живут согласно этике и в соответствии с определёнными принципами. Жизнь учит их и направляет по верному пути. Путь «Салик» — это стремление понять, какую религию исповедуют люди, и следовать ей со своих позиций. «Салик» использует ту же терминологию, что и ортодоксы, и посещают те же церемонии; но для него слова и церемонии наполнены иным смыслом, для него каждая строчка священных писаний имеет особенное значение, потому что он видит её в особом свете. Высшие и тончайшие мысли о Боге и человеке могут быть поняты

только в свете эволюции человека; и поэтому естественно, что те суфии, которые называют себя «Салик», принимают религиозную форму поначалу для того, чтобы быть в гармонии с другими людьми; а потом они интерпретируют истинную мудрость, находимую в этой религии. Если говорить обо мне — я представитель именно этого направления.

Но для представителей обоих направлений конечная цель — Постижение Бога, и, как сказал Са'ади:

*Цель человечества конечную узри:
Достигнуть точки той,
Где ничего не видишь, кроме Бога.*

Исходя из всего выше сказанного и моего личного опыта, хочу сказать следующее: Суфизм — это путь к Абсолютной Реальности (Создателю). Побуждающей силой для движения по нему является Любовь, а средством продвижения — целеустремленное сосредоточение и внутренняя уравновешенность в любой ситуации. Цель этого пути — Бог. Величайший принцип суфизма: «Ишк-Аллах, Мабут-Аллах (Бог есть Любовь, Любящий и Возлюбленный)», иными словами, в конце суфийского Пути не остаётся ничего, Кроме Всевышнего.

Путь суфия начинается с Пути к себе, с познания себя, и в качестве иллюстрации этого постулата приведу вам ещё одну древнюю притчу.



К суфийскому наставнику обратились люди, принадлежащие к различным вероисповеданиям:

— Прими нас как учеников, ибо мы видим, что в наших религиях не осталось истины, а то, чему ты учишь, — несомненно, единственный истинный Путь.

Суфий сказал:

— Вам не приходилось слышать о монгольском хане Халаку и его вторжении в Сирию? Я расскажу вам об этом.

Ахмад, визирь багдадского халифа Мустазима, призвал монгольского хана, чтобы тот захватил земли своего господина. Когда в битве под Багдадом Халаку одержал победу, Ахмад отправился к нему за вознаграждением. Халаку сказал ему:

— Ты жаждешь награды?

Визирь ответил утвердительно. Халаку произнёс:

— Ты предал в мои руки своего господина и думаешь, я поверю, будто ты будешь верен мне?

И повелел его повесить.

Прежде чем просить кого-либо принять вас, спросите себя: может быть, вы попросту изменили Пути вашего наставника? И лишь разрешив для себя этот вопрос, приходите и обращайтесь с просьбой об ученичестве.



Иными словами, можно сказать, что суфийский мастер предложил этим людям познать себя или, а в соответствии с суфийской философией, это означает познание своего нафса.

НАФС — ДРАКОН, ЖИВУЩИЙ В КАЖДОМ

هٰذَا يَوْمٌ تَتَبَسُّكَ اٰمِبٌ سِفَن لُّكَ

«Каждый человек — в ответе за свои деяния!

(Сура «Аль-Муддассир» 74/38)

دِيْبَ غَلَلٍ اِمَّا لَطِيْبٌ اَكْتَبَرَ اَمْ وَاذِيْلٌ عَفْءٍ اَسْءَا نَمَوْسِفَن لَفْ اِحْلَاصٌ لِمَعْنَمِ

«Тот, кто совершает добро,

[поступает] лишь на пользу себе.

Тот, кто совершает зло, [поступает] во вред себе.

А Господь твой не притесняет [Своих] рабов».

(Сура «Фуссылят» 41/46).

Согласно учениям суфиев, Путь к переживанию Божественного присутствия начинается изнутри. Пророк (мир ему и благословение) сказал: *«Тот, кто знает себя, знает своего Господа»*. Эта известнейшая формула полностью соответствует Пути суфия. Завеса невежества закрывает глаза человека, и ржавчина покрывает его сердце. Обычный человек эгоистичен, ибо над ним властвует нафс. Думаю, нет необходимости говорить, что человек — это не только физическое тело; есть и другой аспект, обычно именуемый как «Я» или «личность» (в суфийской терминологии имеет название «Нафс»). Согласно суфийским представлениям, нафс — источник низменных нравов и недостойных поступков, заслуживающих порицания. В Коране говорится: *«...душа (нафс) побуждает ко злу»* (Коран 12:53). Нафс от природы наделён признаками гнева, ему свойственно разрушать, он

одержим стремлением творить зло, ибо Бог внушил душе «распущенность её и богобоязненность» (Коран 91:8). Абу Хамза Багдади говорит: «Отстранись от невежд. Нафс — самый невежественный объект из всех и наиболее заслуживающий отвержения». То есть, Путь суфия начинается с контроля над нафсом, очищения нафса и воспитания нафса. Только когда человек отшлифует своё сердце и очистит себя, то есть сумеет побороть свой нафс, поднимутся завесы, спадёт ржавчина, и глаза смогут увидеть Бога. Старая суфийская притча очень наглядно показывает силу влияния нафса и то, каково должно быть отношение к этому.



Один раз Учитель застал во дворе своих учеников, горячо спорящих о чём-то. Подойдя к ним, спросил о предмете их спора.

— Мы спорим о том, в чём заключается суть счастья и несчастья человека, — ответили ученики.

— И как же вы их нашли? — поинтересовался Учитель.

— Мы думаем, что причины счастья и несчастья человека в том, что окружает его и происходит с ним: в богатстве и бедности, в здравии и болезни, в любви и одиночестве, в мудрости и глупости, в старости и молодости.

— Пройдитесь по улицам, посмотрите внимательнее на лица тех, кого вы встретите, — ответил, качая головой, Учитель. — Уверен: увидите вы и смеющихся стариков, и плачущих юношей, и весёлых бедняков, и грустных богачей, и пышущих здоровьем, но печальных прохожих, и горящих влюблённых, и умиротворённого отшельника. Как вы сможете объяснить это?

— Значит, не там мы искали причины счастья и несчастья, — сокрушались ученики.

— Ваша ошибка не в том, где вы искали, а в том, что вы нашли. Истинные причины и суть счастья и несчастья человека — лишь в нём самом. А всё, что вы нашли — не более чем следствие, либо обстоятельства.



Здесь речь идёт о том, что нафс руководит людьми, и от степени контроля над нафсом зависит качество жизни человека. Но как можно контролировать то, о чём ты не знаешь? Прежде всего, это необходимо изучить. И я предлагаю каждому «посмотреть в глаза» своему нафсу, узнать и познать его, ибо в основе многих наших болезней лежит действие

нашего нафса, который бесцеремонно навязывает нам свои желания, беспокоясь только о собственной удовлетворенности.

Каждый человек имеет нафс и использует его, живя и работая в обществе. Большинство суфийских Учителей считает, что существует семь уровней нафс:

- 1. Ал-нафс ал-амара** (примитивная, побуждающая душа), то есть человеческое «Я» полностью находится во власти зла. Именно этот вид нафса обладает самыми низкими свойствами, и его цель заключается в стремлении к безграничному удовлетворению своих низменных желаний.
- 2. Ал-нафс ал-лаввама** (обвиняющая душа, или совесть). Это ступень, на которой человек частично избавился от заблуждения и уменьшил стремление к греху; он обвиняет себя за проявленную беспечность и испытывает угрызения совести; но, так как состояние духа не достигло совершенства и человек не обладает достаточной силой воли, он не может удержать себя от совершения грехов. Вслед за негативными поступками наступает чувство раскаяния.
- 3. Ал-нафс ал-мулхама** (вдохновлённая душа); на этой ступени человек обретает способность различать добро и зло. Теперь его волнуют не внешние атрибуты, а внутренние; истинная вера проникает в глубины его сердца, и человек обретает скрытые знания и мудрость, понемногу приближаясь к познанию Создателя.
- 4. Ал-нафс ал-мутма'инна** (успокоенная душа) — это нафс, избавившийся от духовных болезней, с истинной и крепкой верой достигший покоя, умиротворения и довольства; сердце путём выполнения духовных практик очистилось от сомнений и колебаний, и теперь оно всегда пребывает в благодарности к Всевышнему. На этой ступени все негативные черты уступают место положительным.
- 5. Ал-нафс ар-раддия** (умиротворённая от Всевышнего, заповедующая душа). Это нафс, который постоянным стремлением к Создателю достиг осознания единения с Ним, покорный Ему и довольный своим Господом. Человек, поднявшийся на эту ступень, отказался от собственной воли и полностью покорился Божьей Воле. Это выражается в проявлении терпения в любых испытаниях и принятии душой и сердцем Воли Всевышнего. В суре Корана «Корова» сказано: «Мы непременно испытаем вас незначительным страхом, голодом, потерей имущества, людей и плодов. Обрадуй же терпеливых, которые, когда их постигает беда, говорят: «Воистину, мы принадлежим Аллаху и к Нему вернёмся» (Коран 2:155, 156).

6. Ал-нафс ал-мардия (праведная душа). Человеку на этой ступени духовного развития недостаточно, чтобы он был доволен Господом: ему нужно, чтобы Господь был доволен им. У человека, достигшего ступени *ал-нафс ал-мардия* и которым доволен сам Создатель, уже нет отрицательных свойств. Он продолжает своё духовное и нравственное развитие, получает истинное наслаждение от проявлений сострадания, любви, щедрости, прощения и, анализируя свой нафс, все стороны своей души, делает это наилучшим образом.

7. Ал-нафс ас-софия или ал-нафс аль-камитат (Совершенная, Светлая Душа). Это нафс, ставший чистым, ясным и совершенным в результате полного очищения. Это ступень, на которой постигается марифат (сокровенные истины и мудрость знания), она является выражением особой милости Создателя. На эту ступень невозможно подняться собственными усилиями, это бесценный дар Всевышнего Своим избранныкам, которого достигают лишь те, кому это предопределено судьбой, *это уровень Пророков и Святых*.

Абу Йакуб Ходжа Йусуф сказал: *«Я полагаю, что из всех вещей лишь три не имеют предела: лживость нафса, (духовные) уровни Пророка и постижение (Бога)»*.

Наш разум, в противоположность нафсу, является сдерживающей силой. Он рекомендует нафсу поступки, которые надлежит совершать, и советует, от каких поступков следует воздержаться. Но разум не способен познать Бога, поскольку он постоянно меняет свои взгляды, часто отрицая то, что утверждал вчера.

В этой связи великий Руми писал:

*У тех, кто рассуждает, — деревянные ноги;
А деревянные ноги особенно шатки.*

Разум ведёт нафс в направлении, которое является социально приемлемым и в то же время улучшает состояние нафса.

И, хотя некоторые люди руководствуются разумом, большинство, к сожалению, подчиняется только нафсу. На уровне нафса все люди более или менее равны, и если человек стремится к совершенству, к познанию Реальности, познанию Бога, он может перейти с этого уровня на уровень сердца (*ал-нафс ал-лаввама* — обвиняющая душа, или совесть). Здесь я хочу отметить, что на высших уровнях развития души, от уровня сердца до уровня полного воплощения (*ал-нафс ал-мутма'инна* — успокоенная душа), разум всегда служит духу человеческого совершенства.

Существует суфийская притча, которая показывает разницу между человеком, идущим по Пути совершенства, по Пути достижения высших ступеней нафса, и человеком, находящимся на уровне ал-нафс ал-амара.



Старый шейх-отшельник пас овец и свиней. К нему подошли два человека, и один говорит:

«Правоверный! Зачем пасёшь нечистых животных, Аллах тебя покарает за это!»

На что шейх ответил:

«Если бы ты знал, что думает эта свинья, ты бы никогда не подошёл ко мне с таким вопросом».

«А что же она думает?» — спросил прохожий.

«Она молит Всевышнего, и возносит Ему хвалу за то, что создал свиньёй, а не безбожным, падшим и глупым человеком», — ответил Шейх.

Прохожие недоумённо посмотрели на мудреца и, ничего не поняв, пошли дальше. Старый шейх вздохнул и промолвил: «Так всегда: я показываю пальцем на Солнце, а люди видят только мой палец».



Суть этой притчи в том, что один видит глубинную суть вещей, а другой только их внешние проявления, и зависит это от состояния нафса.

Встаёт вопрос: «Каким образом бороться с влиянием нафса?» Суфийские наставники считают, что есть четыре уровня трансформации нафса:

Первый уровень — это борьба с самим собой (с ленью, усталостью и так далее) в процессе познания Истинного Пути и получения знаний, без которых человек не обретёт ни успеха, ни счастья. Это уровень неподчинения контролю нафса, ибо, как сказал Джунайд: *«Корень неверия — в исполнении желаний нафса»*. Нафсу быстро надоедает всё, к чему он прикасается, и с этим необходимо бороться посредством контроля над его желаниями и превращения его предосудительных свойств в похвальные.

Второй уровень — это контроль над нафсом. По мнению Суфийских Учителей, успех на Пути приходит благодаря контролю над нафсом. А для этого необходимо бороться с собой для выполнения действий на основе полученных знаний, ибо простые знания без действий становятся как минимум бесполезными, если не вредными.

Третий уровень — это свобода от воздействия нафса, который означает быть свободным от таких его склонностей, как злоба, раздражительность, высокомерие, алчность, скупость и зависть. На этом уровне ищущий ведёт борьбу с собой, дабы идти по Пути познания Бога и передачи своих знаний тем, кто не знает этого Пути. Ибо передача своих знаний есть неременное условие этого уровня трансформации нафса.

Четвёртый уровень — это отмирание нафса, это борьба с самим собой в проявлении терпения к тяготам, встающим на Пути познания Бога, обидам от Божьих творений, и стойком перенесении всего этого ради Бога. На этом уровне Божественное Величие и служение Богу овладевают ищущим, и он воспринимает нафс как худший вид неверия.

Мне могут сказать: «Всё это теория, а практически что нужно делать, чтобы трансформировать свой нафс?» Здесь я могу сказать то, что когда-то мне сказал мой наставник Ибрагим Хаджи, мир Ему:

«Первое: нужно трудиться над получением знания, познанием себя, опираясь на опыт и знания Наставника.

Второе: нужно трудиться над действием согласно полученному знанию, ибо целью знания является действие. Знание зовёт за собой действие, и если оно отвечает ему, то хорошо, в противном же случае оно уходит. Поэтому, если ищущий борется со своим нафсом для получения знания и контроля над ним, то пусть он трудится над собой и для действия на основании этих знаний. И поможет ему в этом труде терпение. Терпение при получении знания, терпение при действии и терпение при постигающих его неприятностях. Терпение — это величайшая заповедь для идущего по Пути постижения Бога».

В суре Корана «Пчёлы» сказано: «(И переселившиеся ради Аллаха, это) — те, которые проявляли **терпение** (при исполнении повелений Аллаха, при воздержании от того, что Он запретил и при трудностях, которые постигали их) и которые на своего Господа полагаются [всецело уповают]»³.

Выдающийся учёный Ибн аль-Каййим сказал: «И если раб Аллаха доведёт до совершенства эти четыре уровня, он станет «раббани»» (учёным и Духовным наставником). Ибо предшественники единодушны в том, что учёный не заслуживает того, чтобы называться «раббани», пока он не узнает истину, будет действовать согласно ей и обучать ей. И тот, кто узнал, действовал и обучал, за того обитатели небес будут совершать много мольбы»⁴.

Человек может слышать, видеть, ощущать, чувствовать вкус и запах, используя при этом свои органы чувств, данные ему Богом. Но Всевышнего нельзя определить с помощью этих чувств. Ибо как частица может соприкоснуться с Солнцем? Как часть может стать целым? Люди от начала времён старались решить эту дилемму. Хочу повториться, — Суфийский Путь к познанию Бога начинается изнутри. Многовековой труд суфиев различных школ был направлен на постижение сути человека и получение возможности приблизиться к пониманию Всевышнего. Суфийские Наставники считают, что успех на Пути приходит благодаря контролю над нафсом. Не тот силён, кто побеждает людей, а тот, кто сумел победить свой нафс. Для этого существуют суфийские духовные практики — зикр и муракаба, суфийские уединения и суфийские кружения, и много, много других. О некоторых из них я расскажу ниже.

ЛАТА'ЫФ — ТОЧКИ СВЕТА БОГА

Примерно в IX-X веке посредством духовных практик суфии открыли центры тонкого восприятия, или тонкие центры осознания, отражающие происхождение Вселенной, которые впоследствии назвали лата'ыф (латиф)⁵. В дальнейшем, благодаря интуитивному прозрению (кашф), суфийские учёные обнаружили, что в теле человека существует 10 лата'ыф.

В соответствии с суфийским мировоззрением, Бог создал мир в два подхода. Он повелел «Будь!»⁶, и возник Мир Божьего Повеления (алям аль-'амр), частями коего являются 5 лата'ыф:

- 1. Сердце (Кальб)** — на левой стороне, на два дюйма ниже соска.
- 2. Дух (Рух)** — на правой стороне груди противоположно сердцу ниже правого соска.
- 3. Тайна (Сирр)** — на той же стороне, что и Кальб, но над соском.
- 4. Сокровенное (Хафи)** — прямо противоположно, над правым соском.
- 5. Самое Сокровенное (Ахфа)** — посередине груди, между Кальб и Рух (соответствует Анахате).

После длительного процесса эволюции Бог создал Мир Творения (алям аль-хальк), частями коего являются ещё 5 лата'ыф:

6. Личность (Нафс) — посередине лба (соответствует Аджне).⁷

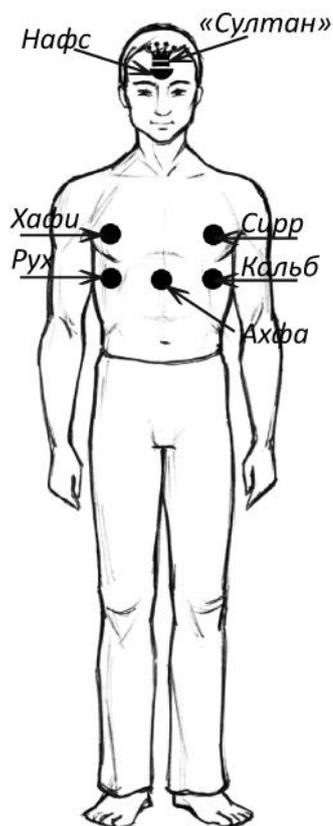
7. Воздух (Бад).

8. Огонь (Нар).

9. Вода (Ма').

10. Земля (Арз).

Потом Бог создал человека и одарил его этими лата'ыф — «точками света». Причём лата'ыф 7-10 не имеют чёткого расположения на теле в виде точек, так как они являются стихиями, из коих создано тело.



Как я сказал выше, изначально лата'ыф были наполнены Светом, но когда Бог соединил их с физическим телом, их Свет, как через фильтр, стал проходить через призму плотного физического мира, и потому наше естественное внутреннее излучение значительно угасло.

Это также подразумевает человеческую склонность отождествлять себя с материальным миром. Угасание нашего естественного внутреннего Света отражено в следующем отрывке Корана:

نِيلِفَاسَ لَفَسْأَهَانَ دَدْرَمُثْ
تَاحِلْأَصْلَا أَوْلَمَعُو أَوْنَمَ أَنْيَذْلَا أَلِإِمِّي وَوَقْتِ نَسْحَ أَيِفَ نَاسِنَ إِلَا أَنْقَلْخَ دَقْلَ
نُونُومَ رُيَّعَ رَجْأَمُطْلَفَ
نَيَّيْدَلْإِبْ دُعَبَ أَكْبَبِيْذِكْئِيْ أَمْفَ

- 4) Ведь Мы сотворили человека в лучшем сложении,
- 5) а потом Мы вернём его в нижайшее из низких (*состояний*) [в Ад],
- б) кроме тех, которые уверовали и совершали праведные деяния [*совершали то, что повелел Аллах и сторонились того, что Он запретил*], — им (будет дана) награда неисчислимая [Рай].

(Коран 95. «Смоковница»:4-6)

Посредством Духовных практик, включающих сосредоточение на *лата'ыф*, идущий по Пути получает возможность достичь большего осознания Божественного Присутствия. Чем более ученик будет развивать эту способность, тем более свет Познания будет открыт для него. Вера, Духовная чистота и движение по Пути постижения Бога возвращают ученику изначальный свет.

Только пройдя первый уровень трансформации *ал-нафс ал-лаввама*, уровень неподчинения контролю нафса, ученик получает разрешение от учителя и начинает работать с *лата'ыф*.

Ученик должен пробудить пять *лата'ыф*, то есть, получить озарение через пять тонких центров общения под контролем шейха, с помощью концентрации сознания на различных участках тела и головы, каждый из которых связан с *лата'ыф*. По мере активизации *лата'ыф* с помощью упражнений сознание ученика изменяется, он начинает понимать ранее скрытое, постепенно «прозревает» и воспринимает то, мимо чего до этого проходил, не видя. Ведь обычный человек — узник тех проявлений жизни и сущности, которые он способен воспринимать.

Таким образом, активизация этих центров во многих смыслах *рождает нового человека*. Для того чтобы читатель не смешивал эту систему с другими, которые могут напоминать её, мы должны отметить, что активизация *лата'ыф* есть только часть весьма разностороннего развития, и этим нельзя заниматься в отрыве от всего остального.

Озарение или активизация одного или нескольких центров может быть случайным или неполным. В таком случае человек может на время обрести более глубокое интуитивное

знание, соответствующее данному лата'ыф. Однако, если это не является частью всестороннего процесса развития, ум будет тщетно пытаться уравновесить себя с этим гипертрофированным состоянием, что принципиально невозможно. Последствия такой активизации могут быть весьма опасными и выражаться в преувеличенных представлениях о собственной значимости, проявлении нежелательных качеств или искажениями сознания. Поэтому в суфийской традиции пробуждение, или, если хотите, раскрытие происходит исключительно под контролем Учителя.

Наиважнейшим из лата'ыф является Кальб (Сердце). Посредством кропотливых практик учителя Суфизма довели до совершенства техники, которые активизируют сердце, развивая глубокую интуицию, сознание и главное — Любовь. Очищенное сердце становится зеркалом, которое улавливает свет истины и Любви, отражая его в сознании. С этим светом зарождается понимание, что, помимо материального феномена, есть Сущее, и что всё во Вселенной является её отражением. Чья-то собственная сущность сама отражает Высшую Сущность. Есть прекрасная древняя притча о Прекрасном сердце.



В один солнечный день красивый молодой человек стоял на площади посреди города и с гордостью хвастался самым прекрасным сердцем в округе. Он был окружён толпой людей, которые искренне восхищались безупречностью его сердца. Оно было действительно идеально — ни вмятинки, ни царапинки. И каждый в толпе соглашался, что это самое прекрасное сердце, которое они когда-либо видели. Парень был очень этим горд и просто сиял от счастья. Неожиданно из толпы вперёд вышел старик и сказал, обращаясь к парню:

— Твоё сердце по красоте и близко не стояло рядом с моим.

Тогда вся толпа взглянула на сердце старика. Оно было помято, всё в шрамах, в некоторых местах куски сердца были вынуты и на их местах были вставлены другие, которые совсем не подходили, некоторые края сердца были рваными. К тому же, в некоторых местах в сердце старика явно не хватало кусочков. Толпа уставилась на старика: как он мог сказать, что его сердце красивее?

Парень взглянул на сердце старика и засмеялся:

— Ты, возможно, шутишь, старик! Сравни своё сердце с моим! Моё — идеально! А твоё! Твоё — мешанина шрамов и слёз!

— Да, — ответил старик, — твоё сердце выглядит идеально, но я бы никогда не согласился обменяться нашими сердцами. Смотри! Каждый шрам на моём сердце

— это человек, которому я отдал свою любовь — я вырывал кусок моего сердца и отдавал этому человеку. И он часто взамен отдавал мне свою любовь — свой кусок сердца, которое заполняло пустые пространства в моём. Но поскольку кусочки разных сердец точно не подходят друг к другу, поэтому у меня в сердце есть рваные края, которые я берегу, потому что они напоминают мне о любви, которой мы делились. Иногда я отдавал куски моего сердца, но другие люди не возвращали мне свои — поэтому вы можете видеть пустые дыры в сердце — когда ты отдаёшь свою любовь, не всегда есть гарантии на взаимность. И, хоть эти дыры приносят боль, они мне напоминают о любви, которой я делился, и я надеюсь, что в один прекрасный день эти кусочки сердца ко мне вернуться. А если нет — что ж, зато мне есть что вспомнить. И эти воспоминания не тяготят меня — ведь и в них есть что-то хорошее, что-то, без чего жизнь была бы не столь полной. Теперь ты видишь, что означает истинная красота?

Толпа замерла. Молодой человек молча стоял ошеломлённый. Из его глаз стекали слёзы. Он подошёл к старику, достал своё сердце и оторвал от него кусок. Дрожащими руками он протянул часть своего сердца старику. Старик взял его подарок. Потом он в ответ оторвал кусок от своего избитого сердца и вставил его в пространство, образовавшееся в сердце молодого человека. Кусок подошёл, но не идеально, и некоторые края выступали, а некоторые были рваными.

Молодой человек посмотрел на своё сердце. Оно теперь было совсем не идеально, но на самом деле стало гораздо более красивым, чем раньше.



Для активизации и раскрытия лата'ыф я хочу предложить вам, уважаемые читатели, комплекс упражнений — «16 тропинок», который является древним и тайным суфийским знанием. Основываясь на понимании человека как божественной энергетической субстанции, суфии прошлого открыли и описали лата'ыф, для гармонизации и раскрытия которых создали комплекс энергетических упражнений, основанных на зикре, дыхании и управлении своей энергией. Основной принцип работы над этим комплексом: перемещение энергии по заданному направлению, которое указано стрелками, с остановкой в каждой точке; наполняем эту точку чистой энергией и продвигаемся дальше. Каждую тропинку необходимо довести до автоматизма, и тогда вы получите желаемый результат.

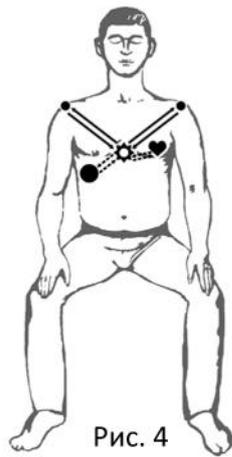


Рис. 4

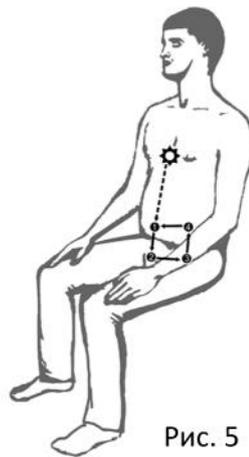


Рис. 5

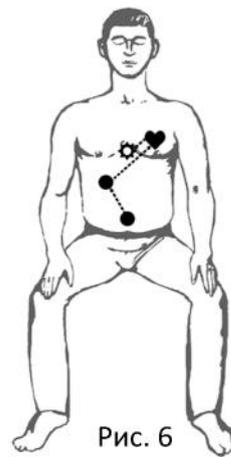


Рис. 6

Седьмая тропинка

Работа поверхностно → Солнечное сплетение (СС) → Сердце → Печень → Солнечное сплетение (СС) (рис. 7).

Восьмая тропинка

Работа глубоко → Солнечное сплетение (СС) → Сердце → Печень → Солнечное сплетение (СС) (рис. 8)

Девятая тропинка

Солнечное сплетение (СС) → Печень → Левая почка → Правая почка → Сердце (рис. 9).

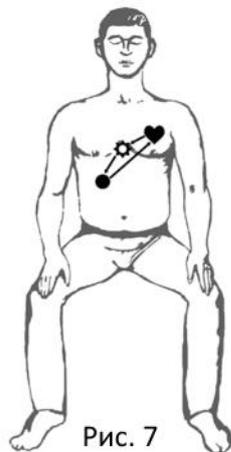


Рис. 7

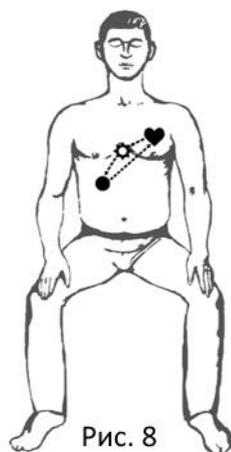


Рис. 8

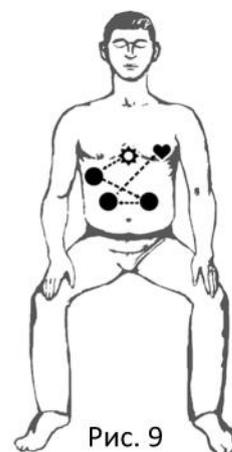


Рис. 9

Десятая тропинка

Сердце → Левая подмышечная область → Внутренняя поверхность руки до пальцев → Глубинно охватывая пальцы → Наружная поверхность руки → Левый плечевой сустав → Левое надплечье → Седьмой шейный позвонок → Правое надплечье → Правый плечевой сустав → Наружная боковая поверхность руки → Глубинно охватывая пальцы → По внутренней поверхности руки до правой подмышечной области → Печень → Левый тазобедренный сустав (рис. 10).

Одиннадцатая тропинка

Левый тазобедренный сустав → Левая паховая складка → Внутренняя поверхность ноги до стопы → Пятка → Охватывая пальцы → Подъем стопы → Наружная боковая поверхность левой ноги → Левый тазобедренный сустав → Копчик → Правый тазобедренный сустав → Наружная боковая поверхность правой ноги → Подъем стопы → Охватывая пальцы → Пятка → Внутренняя поверхность правой ноги → Правая паховая складка (рис. 11).

Двенадцатая тропинка

Правая паховая складка → Глубинно печень → Левое подреберье → Правое подреберье → Глубинно левый тазобедренный сустав → Охватывая поясничную зону и копчик → Глубинно правый тазобедренный сустав, туда-обратно, как маятник, несколько раз и довести до автоматизма (рис. 12).

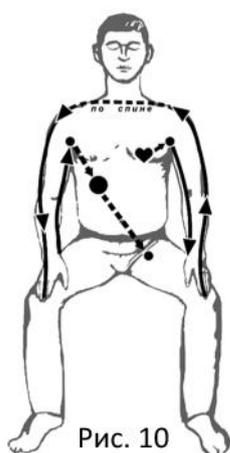


Рис. 10

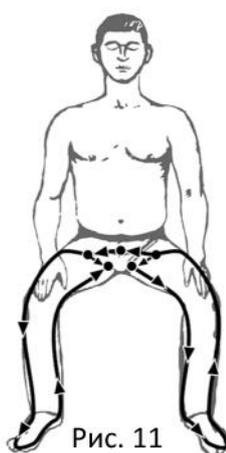


Рис. 11

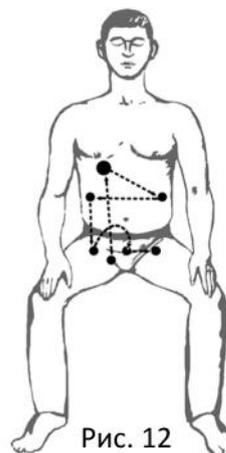


Рис. 12

Тринадцатая тропинка

Точка на рогатину⁸ выше пупка → Межбровье (МБ) → Точка на рогатину ниже пупка → Рогатина ниже правого соска → Рогатина выше правого соска → Рогатина выше левого соска → Рогатина ниже левого соска (рис. 13).

Четырнадцатая тропинка

Солнечное сплетение (СС) → Межбровье (МБ) => Солнечное сплетение (СС) → Сердце → Левая почка → Правая почка → Печень → Солнечное сплетение (СС), всё упражнение выполняем по кругу 3 раза (рис. 14).

Пятнадцатая тропинка

Солнечное сплетение (СС) → Межбровье (МБ) → Солнечное сплетение (СС) → Левая почка → Печень → Промежность → Внутренняя боковая поверхность левой ноги до стопы → Пятка → Пальцы → Охватывая пальцы → Подъём стопы → Наружная боковая поверхность левой ноги → Левый тазобедренный сустав → Левая почка → Глубинно правая подмышечная область → Внутренняя поверхность руки до пальцев → Глубинно охватывая пальцы → Наружная поверхность руки → Правый плечевой сустав → Правое надплечье → Седьмой шейный позвонок → Левое надплечье → Левый плечевой сустав → Наружная боковая поверхность руки → Глубинно охватывая пальцы → По внутренней поверхности руки до левой подмышечной области → Правая почка → Правая паховая складка → Передняя поверхность правой ноги → Подъём стопы → Глубинно пальцы → Наружу (рис. 15).

Шестнадцатая тропинка

Солнечное сплетение (СС) → Межбровье (МБ) → Солнечное сплетение (СС) → Седьмой грудной позвонок(7 гр.п.) → Основание черепа (ОЧ) → Седьмой грудной позвонок (7 гр.п.) → Двумя потоками до копчика → Двумя потоками до седьмого грудного позвонка → Двумя потоками до солнечного сплетения (рис. 16)

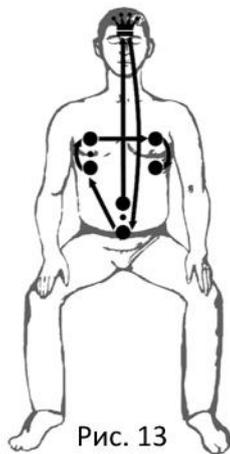


Рис. 13

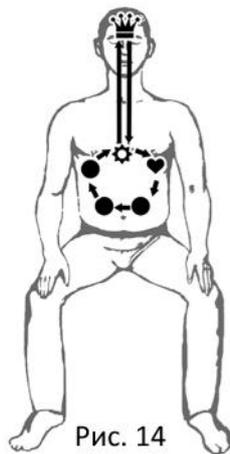


Рис. 14

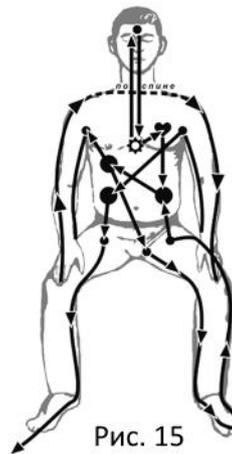


Рис. 15



Рис. 16

СУФИЙ — СТРАННИК ПО ТРОПЕ ЛЮБВИ И ПРЕДАННОСТИ БОГУ

Суфии — это «люди пути», и путь их лежит внутри самих идущих, путь к пониманию своей сущности, путь к Истине, являющейся одним из имён Творца.

Суфием нельзя стать — им нужно быть, и цель суфийского учения — раскрыть душу человека до тех пор, пока красота мироздания не сделает его способным достичь совершенства и стать способом выражения божественной гармонии; осознать свою сущность, открыть в себе суфия. Осознав и раскрыв себя, суфий начинает открывать для себя иной мир, иную Вселенную, ту самую, что скрыта за завесой людской суеты.

У читателя может возникнуть вполне закономерный вопрос: «Кто, собственно, становится суфием?» Ответ простой: суфий — это тот, кто отправляется в странствие по тропе Любви и Преданности к Абсолютной Реальности (Богу). Он верит, что знание Реальности доступно только Совершенному Человеку, несовершенный же слеп по отношению к этому знанию именно в силу своего несовершенства. Прекрасные слова о Любви сказал Джалал ад-Дин Руми: *«Что бы я ни произнёс, описывая и объясняя Любовь, когда дело доходит до самой Любви, я стыжусь этих объяснений».*

К сожалению, люди в большинстве своём страдают болезнью несовершенства, которая влияет на их способность к восприятию истинного, заставляя их постоянно заблуждаться. Таким образом, обычные люди своим несовершенством искажают своё понимание Реальности и, сами того не осознавая, впадают в заблуждение.

Человеческое поведение в значительной степени обусловлено подсознанием, и суфии, со своей стороны, полагают, что плотская или побуждающая душа (*нафс-и аммара*) устанавливает полный контроль над поведением и мыслью, скрывая Реальность. Как

следствие, у человека, пребывающего под такого рода контролем, отсутствует способность к различению истины. Через бескорыстное послушание салик (духовный странник) приходит к осознанию Божественного Присутствия в каждом событии и обстоятельстве. Сознание этого Присутствия наполняет его каждую минуту, и он становится искренним служителем Всевышнего. По сути, Суфизм — не что иное, как внутренняя и внешняя искренность.

С точки зрения суфия лень и праздность — уродливые качества, которые присущи *нафс-и аммара*. Поэтому он старается, насколько возможно, служить обществу, в котором живёт. Как бы то ни было, у него нет иного выбора, кроме как избрать для себя какую-либо профессию, внешне принимая участие в делах общества; однако, внутренне он занят Богом. С точки зрения суфиев жизнь в гармонии с обществом — это самая мучительная форма аскезы и умерщвления плоти, и такая гармония считается в суфизме воплощением совершенства. Великий Саади говорит:

*Слышал ли ты когда-либо о создании,
одновременно присутствующем и отсутствующем?
Я нахожусь среди людей,
но сердце моё — в ином месте.*

Отсюда следует, что для салика недостаточно одного лишь духовного Пути, — он должен уметь приспособливаться к обществу и жить в согласии с ним. Ему надлежит не только служить другим, но и никогда не испытывать ощущения, что ему причиняют беспокойство, и не раздражаться в общении с людьми. Стремясь к бескорыстию, салик должен развивать свою пронизательность для улучшения социального и культурного состояния сообщества, нации и человечества в целом. Жизнь среди людей для него, на самом деле, — проверка его стремления продвигаться к совершенству, ибо именно в обществе он должен доказать, что свободен от страстей и влияния самости. На этой продвинутой ступени суфию не досаждают зло, причиняемое ему другими. Ученик, которого это беспокоит и раздражает, считается всё ещё не верящим.

Суфийский путь способствует балансу между материальной жизнью и духовными практиками, что по мере роста темпа жизни, становится всё более и более важным. Сущность Суфизма выдержала испытание временем и остаётся насущной, предлагая принципы, которые мы можем использовать в качестве основы для своих намерений и действий даже в наше непростое время.

На семинарах, в письмах и по Интернету мне часто задают вопрос: «Почему на заре Ислама не было призыва к суфизму, и о его появлении заговорили гораздо позже?» Дело в том, что при Пророке (да благословит его Аллах и приветствует) не было потребности в суфизме потому, что этот век является веком особо богобоязненных, набожных людей, людей настойчивого стремления и полного обращения к Аллаху, веком непосредственного влияния выдающейся личности Пророка (мир ему и благословение). До нас дошло от Посланника Аллаха (мир ему и благословение): *«Лучшие поколения — это моё поколение, потом следующее и следующее после него»*. Основой Суфизма является возрождение Пути прежних праведных людей, его стержень — упорство в поклонении, обращенность к Аллаху и оторванность от мирских соблазнов, отказ от всего того, что является целью большинства людей — от власти, богатства, наслаждений, то есть — от материальных благ.

Примерно в X-XI веке на основе различных духовных школ и братств стали возникать суфийские (дервишские) ордена. На смену стихийно создаваемым группам, в которые объединялись искавшие божественную истину первые суфии, постепенно приходила строгая и стройная структура во главе с шейхами, муршидами, пирами. В иерархически организованных орденах существовал строгий внутренний регламент, более чётко определялись ступени посвящения. В разных орденах были свои нормы и правила, но общим для всех них были жесткая дисциплина и беспрекословное повиновение младших старшим.

На протяжении XI-XIV веков число орденов росло особенно быстро, и судьба их была различной: одни из них быстро приходили в упадок и сходили на нет, другие продолжали свою деятельность на протяжении многих веков. Одним из таких Суфийских орденов является Орден Накшбандийя, к которому я принадлежу.

ИСТОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ БРАТСТВА НАКШБАНДИЙЯ

Историю образования братства Накшбандийя следует начинать со школы Хваджаган, духовная традиция которой легла в основу этого старейшего и известнейшего Ордена.

Основатель школы Хваджаган — 'Абд ал-Халик ал-Гидждувани (ум. 1220 г.) в 22 года стал мюридом Йусуфа ал-Хамадани. К этому времени 'Абд ал-Халик ал-Гидждувани уже приобрёл некий мистический опыт⁹ и жаждал Учителя. По мере духовного роста 'Абд ал-Халик ал-Гидждувани пришёл к новой практике отправления зикра — зикр на задержке

дыхания. Для такого зикра характерно тихое про себя или молчаливое (мысленное) проговаривание формул теомнеии (поминание имён Бога), что принципиально отличается от практики зикра, предлагаемой его земным учителем. Таким образом, прагматический суфизм школы получил новый импульс.

Став шейхом, 'Абд ал-Халик заложил восемь основных принципов духовно-религиозной практики будущей школы: четыре — регламентировали повседневную жизнь и деятельность каждого вставшего на мистический путь в рамках школы и закрепляли отношения между муршидом и муридом (Учитель-ученик), а ещё четыре касались непосредственно предложенного им варианта отправления зикра. Практика тихого зикра (зикр хафи) и новые отношения Учитель-ученик являются на тот момент характерными отличительными признаками школы Хваджаган, с которыми она вышла в простой народ.

Цепь духовной преемственности школы Хваджаган продолжалась более ста лет. Её деятельность не выходила далеко за пределы Бухарского вилайета. Все шейхи школы были из деревень и селений вокруг Бухары. Набор учеников и последователей осуществлялся из такой же деревенской среды и происходил либо спонтанно, по воле случая, в самых людных местах во время путешествий шейхов по деревням и городам, либо целенаправленно, когда кто-то из родственников будущего ученика приводил последнего на обучение к шейхам школы. Так, например, шейх Сайид Амир Кулаль (ум. 1370 г.) — наставник Баха ад-Дина Накшбанда, был «найден» своим шейхом на базаре, а у самого Накшбанда интерес к мистике проявился благодаря его деду, который имел прочные связи с суфиями.

За это время прагматический путь школы претерпевает некоторые изменения, и её практика становится более колоритной. Наряду с тихим зикром практикуется и громкий его вариант. Иначе говоря, инициатива, предложенная основателем школы по части отправления мысленного богопоминания на задержке дыхания, не стала достаточно популярной с тем, чтобы утвердить себя в качестве единственно возможной. Скорее всего, это можно объяснить влиянием устойчивой традиции рецитации вслух Корана и тесными контактами с уже сформировавшимся к тому времени и отправлявшим только громкий зикр тюркским братством Йасавийа. Правомерность отправления громкого зикра наставники школы обосновывают подобающими для этого ситуациями, а именно: в момент физической близости мистика и во время духовного рождения вновь посвященного, то есть во время инициации и на начальной стадии обучения.

Возродить практику тихого зикра 'Абд ал-Халика суждено было величайшему представителю суфийской школы — Баха' ад-Дину Накшбанду («Чеканщик»), да будет благословенно его имя, (718/1318–791/1389) — основателю братства Накшбандийя. Он родился в селении Каср-и хиндуван («Замок индусов»), расположенном неподалеку от Бухары, которое впоследствии в его честь переименовали в Каср-и'арифан («Замок мистиков»). Задолго до рождения Накшбанда шейх школы Хваджаган Мухаммад Баба-йи Саммаси часто посещал это селение, приговаривая: «Отсюда веет духом человека, благодаря которому скоро Каср-и хиндуван станет Каср-и'арифан». Через три дня после рождения Накшбанда его дед, бывший одним из искренних почитателей Мухаммада Баба-йи Саммаси, решил принести новорожденного к шейху. Как только тот увидел его, то сказал: *«Это — моё чадо. Мы его признали (кабул)»*. Затем, обратившись к своим последователям, заметил: *«Это — тот человек, веяние духа которого мы ощущали раньше. Надеюсь, что вскоре он станет судьбоносным вождём»*. Вслед за тем шейх остановил свой взгляд на Амуре Кулале, который был его заместителем и, обращаясь только к нему, сказал: *«Ты не откажешь моему чаду Баха ад-Дину в милости и обучении. Я тебе не прощу, если в отношении него с твоей стороны будет совершена какая-либо ошибка»*.

С раннего возраста, как свидетельствует традиция братства, Накшбанд стал проявлять чудеса предвидения. Когда ему было четыре года, он сказал отцу о том, что их корова должна будет скоро отелиться телёнком, у которого на лбу будет полумесяц. Через некоторое время так и произошло. Все посчитали этот случай результатом влияния благословенной воли Мухаммада Баба Саммаси. Дальнейшее обучение Баха ад-Дина мистическому пути связано с именем Сайида Амира Кулала, который дал слово Саммаси, что в отношении обучения Баха ад-Дина с его стороны не будет никаких ошибок. Именно он посвящает Накшбанда, и именно от него Баха ад-Дин узнаёт зикр (формулу богопомятия) школы. Однако Накшбанд отказывается принимать участие в совместных громких радениях, а практикует тихий зикр, преподанный ему в видениях духом Абд ал-Халика ал-Гидждувани, чем вызывает недовольство остальных учеников и последователей Амира-Кулала. После неоднократного повторения случаев недовольства Амир Кулал выбирает подходящий момент во время коллективного строительства мечети и в отсутствие Баха ад-Дина, занятого укладкой кирпичей, сообщает своему окружению: *«Вы думаете плохое в отношении моего ребёнка Баха ад-Дина. Вы сильно ошибаетесь, толкуя некоторые его душевные состояния как пренебрежение (кусур). Вы его не*

узнали. В его состояниях всегда присутствует особый взор (назар хасс) Всевышнего, а взор рабов Всевышнего должен отвечать взору Всевышнего. Кроме того, в его состояниях присутствует моя воля и творчество». Вслед за тем Амир подозвал Баха ад-Дина и при всех обращается к нему: «Баха ад-Дин, дитя, я выполнил благословенное желание (нафс мубарак) Хаджы Баба Саммасы в отношении тебя. Он сказал мне, чтобы то, что он сделал, занимаясь моим духовным воспитанием, я бы сделал по отношению к тебе, не совершив при этом ошибки (таксир). Так я и поступил». Указав на свою грудь, Амир молвил: «Я иссушил свою грудь для тебя. Птица твоей духовности вылупилась из яйца человеческой натуры. Но птица твоего величия поднялась слишком высоко. Сейчас дозвоительно отправляться на обучение к тюркам и таджикам. Но в желании обучения не делай ошибок из-за своего величия». После такого напутствия Амира Кулала Накшбанд семь лет провёл в духовном общении со вторым халифа Амира — Арифом Диггарани, практикуя вместе с ним тихий зикр, почитая его как шейха и смиряя свою гордыню. По истечении семи лет Накшбанд попал в ученики к шейхам братства Йасавийа — Кусам-шейху и Халил-ата. Примечательно, что незадолго до этого он видел сон, в котором к нему пришёл посланец от Халил-ата с указанием посетить шейха. Лицо этого посланца запало ему в память, и он стал с нетерпением ждать этой встречи. Наконец посланник появился таким, каким Накшбанд видел его во сне, и Накшбанд отправился с ним на встречу с шейхом, в услужении и обучении у которого он провёл в общей сложности 12 лет. Затем он вновь возвратился к Амиру Кулалу.

Будучи при смерти, Сайид Амир Кулаль назначил Накшбанда своим первым халифа, на что со стороны последователей Амира последовал вопрос о целесообразности выбора, ведь Баха ад-Дин не практикует громкий зикр, который принят у Амира. Ответ Амира рассеял все сомнения: «Любое действие, исходящее от этого человека, подобно зеркалу, отражающему божественную мудрость. Его личной воли в этом нет».

Став шейхом, Накшбанд, как считается, добавил к восьми принципам духовно-религиозной жизни Абд ал-Халика ещё три своих принципа, которые способствовали закреплению практики тихого зикра за братством. Накшбанд декларировал отказ от коллективного аудирования (сама') и громких радений с танцами. Известность Баха ад-Дина Накшбанда, приобретённая им благодаря обучению у шейхов Хваджаган и у шейхов братства Йасавийа, привела к увеличению числа последователей братства Накшбандийя как среди оседлого населения, так и среди кочевых тюркоязычных племен Средней Азии. Начиная с шейха Накшбанда, деятельность братства выходит далеко за пределы Бухарского

вилайета, постепенно охватывая всю территорию Хорасана и Мавераннахра. При этом основную роль в консолидации Накшбандийя, расширении его влияния и укреплении организационной структуры сыграли первый и второй халифа Баха ад-Дин Аттар (ум. 1400 г.) и Мухаммад Парса (1345–1420).

Отец Ала ад-Дина был выходцем из Хорезма. После его смерти Ала ад-Дин отказался от своей доли наследства в пользу двух братьев, уехал в Бухару, где поступил в одну из медресе. По одной версии, Ала ад-Дин, по всей вероятности так и не закончив обучения, сам пришёл к Накшбанду, который инициировал его, взяв в ученики. Впоследствии Ала ад-Дин стал зятем Накшбанда. По другой версии, у Накшбанда была младшая дочь. Как только она достигла совершеннолетия, Накшбанд явился в комнату Ала ад-Дина, которую он занимал в медресе. Зайдя в комнату, он увидел старую циновку, два кирпича вместо подушки и разбитый кувшин для ритуального омовения. Ала ад-Дин при виде Накшбанда припал к его ногам и начал умолять его взять к себе. На что Накшбанд ответил: «У меня есть дочь, которая сегодня достигла совершеннолетия. Я уполномочен (ма'мур) отдать её тебе в жены». После этого заявления Ала ад-Дин смущаясь, начал объяснять, что у него нет ничего, что он мог бы предложить ей и за неё. Накшбанд, не обращая на это внимания, выдал за него свою дочь. От брака Ала ад-Дина с дочерью Накшбанда родился мальчик — старший сын 'Аттар Хасан, также ставший в дальнейшем шейхом братства. Рассказывают также, что после того, как Накшбанд «признал» Ала ад-Дина за своего ребёнка и увёл из медресе, он дал ему указание ходить босиком по рынкам и улицам Бухары с корзиной яблок на голове и во весь голос предлагать их на продажу, на что 'Аттар с готовностью согласился. Об этом прослышали братья 'Аттар. Им стало стыдно за своего брата. Тогда Накшбанд велел 'Аттару торговать яблоками уже непосредственно возле магазинчика братьев. Ала ад-Дин так и сделал. Вслед за тем, говорит традиция, Накшбанд «...сообщил ему путь и занялся его духовным воспитанием». Какая из этих версий более правдива — сегодня не знает никто, но это и не важно, главное, что Баха ад-Дин Аттар оказал огромное влияние на распространение принципов духовно-религиозной жизни братства Накшбандийя в Средней Азии.

Мухаммад Парса сам пришёл к Накшбанду. Рассказывают, что он, постучавшись в дверь дома Баха ад-Дина и испросив разрешения о встрече, оставался в смиренном ожидании снаружи, пока служанка сообщала шейху о прибывшем. Когда шейх спросил служанку о том, кто его спрашивает, она ответила, что за дверьми дожидается шейха некий благочестивый молодой человек. Шейх вышел и, увидев пришедшего, спросил: «Это вы —

благочестивый (парса)?» С тех пор это прозвище осталось за Мухаммадом (Парса). О Мухаммаде Парса известно, что он сопровождал Накшбанда во втором паломничестве в Хиджаз, где и был им инициирован. Свой же самостоятельный хадж он предпринял незадолго до своей смерти, посетив по пути могилы святых в Термезе, Балхе, Герате и Нишапуре. Везде, где бы он ни проезжал со своими учениками, «...саййиды, шейхи и улемы пользовались случаем, чтобы выразить такому всемилостивому и всепочитаемому (а'зам ва акрам) своё почтение (тамаллук)». Этот хадж оказался для него последним. Уже в Мекке он почувствовал себя плохо, а приехав через два дня в Медину, скончался и там же с почестями был похоронен.

Баха ад-Дина Накшбандийя был первым, кто показал, что суфии не должны отгораживаться от жизни, ограничиваясь только молитвами или проповедями. Настоящий суфий — тот, кто постоянно обращается к Богу в своей душе, но при этом живёт активной, деятельной жизнью. Просто всегда, на людях и в одиночестве, следует вести себя так, как будто Всевышний постоянно наблюдает за тобой. Религиозные фанатики были против такого взгляда на суфизм. Но пример благородной жизни Накшбандийя, его знания, убежденность создали ему огромный моральный авторитет, привлекли множество учеников и последователей. Благодаря этому он стал во главе суфийской школы (линии) Хваджаган, которая впоследствии была названа его именем.

Его принципами были духовная чистота, отказ от роскоши и стяжательства, неприязательность, отказ от контактов с властями, затворничество в обители и узком кругу. При этом суфий должен строго следовать сунне и выполнять все предписания [шариата](#).

Его одиннадцать правил включают восемь от аль-Гидждувани и три дополнительных, на которых основано теперь общество Накшбандийя:

- 1. Вукуфи замани** — пауза для самоконтроля. Постоянный самоконтроль за своим временем: если праведно, должен благодарить Аллаха, а если неправедно, должен просить прощения.
- 2. Вукуфи адади** — пауза для счёта. Повторять индивидуальный зикр отправлялся в строгом соответствии с установленным числом повторов и установленным ритуалом.
- 3. Вукуфи калби** — пауза для сердца. Мысленное представление сердца с именем Аллаха, чтобы ощущать, что в сердце нет ничего, кроме Аллаха.

Накшбанди мог стать очень богатым человеком, однако провел жизнь в добровольной бедности. Циновка и кувшин составляли все его имущество. Людей поражало, что при этом суфий ощущал себя счастливым человеком, улыбка никогда не сходила с его лица. Даже

умирая, он улыбался так, что ученикам, сидевшим вокруг, казалось, будто он наслаждается приходом смерти. Один ученик не выдержал и спросил:

— Мастер, чему Вы радуетесь? Вы улыбались всю жизнь, и мы не решались спросить, как Вам это удаётся? А вот сейчас, в последние свои минуты, вы тоже улыбаетесь! Что тут веселого?

Старый мастер ответил:

— Когда я пришёл к своему наставнику, мне было всего 17 лет, но я уже глубоко страдал. Наставнику же было 70, но он улыбался и смеялся просто так, без видимой причины. Я спросил его: «Как Вам это удаётся?» И он ответил: «Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя: что выбрать сегодня — блаженство или страдание? Естественно, я выбираю блаженство».

После смерти Накшбанди был признан святым. Воздвигнутый над его могилой мавзолей стал местом массового паломничества. Каждый суфий должен был трижды посетить его могилу.

Само слово «накшбанд» переводится как «мастер вышивки по халатам». Образно говоря, суфии линии Накшбандийя «вышивают узоры» в человеческих душах посредством специальных упражнений. Благодаря этому человек способен обрести гармонию, что является основой здоровья и успеха.

ГОВОРЯТ МАСТЕРА ШКОЛЫ НАКШБАНДИЙЯ

«Каждый Совершенный Человек в некотором смысле идентичен любому другому, достигшему такого состояния. Это означает, что ученик, правильно настроенный при помощи энергии Школы, может вступить в контакт со всеми Великими, подобно тому, как они связаны друг с другом, минуя пространство и время.

Мы обновили сущность традиции Древних. Многие среди посвящённых дервишей не сделали этого, и мы должны предоставить им следовать в избранных направлениях. Не вдавайтесь в споры с ними. «Вам — ваш Путь, мне — мой». Обязанности и практики Школы составляют единое целое; Истина, метод обучения и участники образуют единую руку, в которой невежда увидит только разные пальцы, но не объединенное движение самой руки».

Бахауддин Накшбанди

«О сердца к сердцу — таков основной способ передачи тайн Пути».

Рудбари

«Изучение заключается в действии. Изучение посредством одних только слов — неполноценное действие».

Магриби

ПУТЬ УЧЕНИЧЕСТВА В СУФИЗМЕ

«Ищущих множество, но почти все они

ищут личных выгод.

Я встречал так ничтожно мало

Ищущих Истину».

Хаким Джами

«...Изначально человек выпал из родового гнезда. С этого момента все его помыслы и действия связаны с поиском дороги возвращения домой, с поиском пути в Райский Сад». Это изречение из одной древней книги говорит о том, что в каждом человеке заложено стремление к поиску ответов на вечные вопросы: кто Я? Для чего Я? Зачем Я? Находя смысл своего существования через постижение ответов на эти вопросы, узнавая и постигая смысл своей жизни и эволюционируя на более высокие уровни своего осознания, мы постигаем ответы на эти вопросы, постигаем смысл жизни.

На самом деле, как только появляется на свет человек, он начинает познавать, чувствовать, узнавать, запоминать. Полученные ответы становятся знанием. Знание превращается в опыт. Из опыта складывается оценка, отношение к себе, окружающим, миру. Открываются новые горизонты, новые вопросы... и этот процесс бесконечен! Стремление познать больше, успеть сделать больше присутствовало у человека всегда.

Суфии — это древнее братство или Школа, основание которого теряется в веках. Существует поговорка: как только появился первый Человек — сразу появился суфизм. Суфий — это не более чем обозначение. Само узнавание себе подобных построено на внутреннем ощущении, на некоторых природных особенностях и категориях мышления. Мастера суфийской школы говорят следующее: «Если человек чувствителен к суфийскому колоколу — он его слышит». Правда, самому называться суфием не совсем верно, это определяет Наставник и Суфийский круг.

Должен сказать, что обучение в суфизме ничего общего не имеет с обучением в вузе, когда преподаватель показывает, как надо действовать, когда большое значение уделяется увеличению объёма информации в памяти студента. В суфизме принципиально невозможно приехать и получить знание. Более того, применение традиционных способов обучения в отношении изучения суфизма может нанести вред.

Один из постулатов суфиев гласит: *«Время, место и люди»*. Это означает, что школа собирается в определённом месте вокруг мастера, реализующего определённую задачу, которая, в свою очередь, встроена кирпичиком в более грандиозную «Работу». Любая информация адаптируется по месту её передачи и под людей, живущих в данной области, учитывая их среду, их менталитет и даже погодные условия.

Мне очень часто приходится слышать какие-то сказки о посвящении в суфии. Рассказчики придумывают какие-то ритуалы, препятствия, которые, дескать, нужно преодолеть, чтобы стать суфием. Кого-то я, возможно, разочарую, но на самом деле всё обстоит не так: *быть суфием — это предназначение*, и стать учеником Мастера может далеко не каждый. Безусловно, всё начинается с беседы, в ходе которой Учитель определяет потенциал будущего ученика, но это далеко не всё. Ведь суфийские мастера воспринимают человека и информацию в более широком значении, чем большинство людей. Иначе говоря, они больше «видят» и чувствуют, благодаря чему направляют своих учеников в этой жизни с максимальной для них пользой. Во все времена суфии являлись приверженцами живого знания, а не застывших догм.

Различные формы обучения фокусируются на разуме или на теле, на развитии навыков, профессиональной квалификации или характере. Суфизм обучает сердце. Развивая бесконечные возможности сердца проникать во вселенную сознания, идущие по Пути приобретают способность проникновения в суть, и это направляет их жизни, и служит проводником в понимании себя и Бога. Только пробудившееся сердце может приблизиться к достижению Божественного сознания; разум не в состоянии это сделать, ибо разум — это нафс. Каждая часть тела имеет свою особенность и назначение, и если какой-то орган болеет, то он не сможет выполнять свои функции. Также и сердце, кроме его физической функции, имеет ещё и внутренне назначение, и прежде всего — это Любовь. Тот, кто встал на Путь Суфия, открывает секреты проснувшегося сердца, секреты Любви. Он достигает и воплощает в своей жизни знание, открытое Пророку Мухаммеду Богом, Который сказал: *«Земля и небо не содержат Меня. Но сердце истинно верующего содержит Меня»*.

Готовность человека к восприятию учения определяется шейхом. Причём, для этого зачастую используются провокационные методы. Стремящихся стать учениками ставят в различные ситуации, навязывают им порой безобидные разговоры для того, чтобы определить их уровень развития. Если кандидат в ученики подаёт надежды, шейх, наблюдая его некоторое время, определяет его индивидуальные особенности и то, до какой степени учение может быть воспринято начинающим адептом. В соответствии с этим перед мюридом ставятся определенные задачи на весь период обучения и даются необходимые ему разделы учения.

Определив специфику духовного развития ученика, шейх может послать его в другие ордена, братства, учебные центры. Неофит начинает переходить от шейха к шейху, и так постепенно постигает и усваивает программу. После длительного и разностороннего обучения мюрид опять предстаёт перед своим первым шейхом. Шейх даёт ему завершающую «внутреннюю огранку», «внутреннюю шлифовку» и затем так называемое иджаза (разрешение) на продолжение традиции шейха и проповедь учения.

В сферу суфийского обучения включена как эзотерическая сторона, так и экзотерическая, то есть мюриды совершенствуются не только этически, интеллектуально, психоэнергетически, но и осваивают приемы, постигают тайны того мирского ремесла, искусства, которым владеет шейх. Это впоследствии помогает им в жизни. Для передачи учения используются самые разнообразные средства обучения: некоторые ритуалы, молитвы, различные психофизические упражнения, дыхательные техники, медитативные практики, работа с текстами, музыкальными произведениями, изучение движения, танца и так далее. Широко применяются сказки, поучительные истории, притчи, басни, подробно и заботливо описывающие всё то, что может помешать духовному развитию мюрида. Суфийский процесс обучения достаточно специфичен. Зачастую шейх не учит в общепринятом смысле, давая какие-то прямые объяснения, а создаёт ситуации, на которых ученик учится сам, что помогает развить в мюриде способность к самостоятельному мышлению. Хочу рассказать вам, уважаемые читатели, одну притчу, которая точно показывает отношение истинного суфия к посвящению.



К Ашрафу Али Ниязи обратился прибывший издалека чужеземец:

*— Я желаю стать суфием и буду выполнять любую работу, если меня посвятят;
я прочитал такие-то книги и встречал некоторых суфиев в своей стране.*

«Несомненно, этому незрелому индивидууму придётся остаться здесь на долгие годы, ведь он должен ещё учиться, как приблизиться к знанию, если, конечно, Хазрат Ниязи не выгонит его сразу же», — подумали ученики.

Однако шейх тут же сказал посетителю:

— Я тотчас посвящу вас. Более того, я сделаю вас моим представителем в вашей стране. Работайте самостоятельно, ибо я не знаю людей, которых вы упомянули.

Почти все ученики были изумлены.

Когда посетитель удалился, шейх сказал:

— Вы все вообразили, что я выгоню его или же дам ему задания, которые подготовят его для обучения. Сейчас вы воображаете, что я не сделал ни того, ни другого, но оказал ему незаслуженную честь. Однако действует реальность — не видимость.

Я отослал его обратно — это изгнание. Я сказал ему, что он посвящён и является нашим представителем. Это его упражнение для подготовки. Если сейчас он воображает, что ему следует учить или принимать в ряды, и действовать, как подобает представителю, он лишь укрепит своё самомнение и ничего не получит. Если он осознает, что не готов для посвящения и недостойн быть представителем, он вернётся, и тогда я смогу обучать его.

— Но, если он не выдержит испытания, то что же будет с людьми, которых, как он, вероятно, воображает, он учит? Не причинит ли он им вреда? — спросил один ученик.

— Любой, кто сочтёт его учителем или даже посвящённым суфием, — сказал Мастер, — уже вне области нашего воздействия.

СТУПЕНИ ПОСВЯЩЕНИЯ

Все мы, в рамках школьной программы, получаем некоторую сумму определённых знаний по какому-нибудь предмету, например по физике, математике и так далее. Однако если мы захотим познать ту или иную науку глубже, нам придётся углубиться в неё, более подробно изучить её сущность, постичь её законы на более высоком уровне.

В суфизме выделяется несколько ступеней посвящения или, если хотите, обучения.

Первая ступень — шариат (закон), обычно предполагающая обучение неофитов, которые обязаны изучить нормы всех религиозных предписаний (откуда и название ступени) во всех деталях, неукоснительно их соблюдать и научиться беспрекословно повиноваться старшим. Предварительное прохождение шариата является обязательным условием для вступления на путь духовного совершенствования.

Шариат, подобно школьной программе, является открытым учением Ислама, учением для всех и каждого. Шариат даёт крайне необходимые основы духовной жизни. Шариат разработан на основе Корана и хадисов (речей Пророка) и представляет собой ряд постановлений, касающихся действий и поступков людей. Шариат не оставляет возможности для совершения какого-либо недостойного поступка. В то же время существуют и более глубинные уровни бытия. Для их постижения и приведения себя в состояние согласования с ними человеку необходимо углубленно и целенаправленно работать над собой. Суфизм и является тем сокровенным средством и методом постижения человеком Истины.

Вторая ступень — тарикат (путь, дорога), когда, собственно начинается эзотерическое обучение. Переход на эту ступень духовного развития означает, что подготовленный ученик вступил на благочестивый путь и стал мюридом, продолжающим свою деятельность под непосредственным руководством того или иного из шейхов или ишанов.

Есть такая притча. *Один алим¹⁰ сказал: «Треть Корана — это тарикат». Другой сказал: «Половина Корана — это тарикат». Третий же сказал: «Оба они не правы. Весь Коран — это тарикат».* В Священном Коране от начала до конца нет суфизма в виде систематизированного сокровенного учения. Но дело в том, что нельзя разделить целое: сердце, мозг, мышцы, кости и другие составляющие — все вместе представляют собой единый организм. Также и суфизм составляет единое целое со всем учением Ислама. Если вырвать сердце из организма, то оно не будет функционировать, но и сам организм без сердца будет нежизнеспособен. Поэтому нельзя, как это делают некоторые, противопоставлять Исламу суфизм.

Прохождение тариката связывается с освоением ряда ступеней-*макам*.

В этическом плане макамы тариката предполагают фундаментальную переоценку ценностей. Они связаны с выявлением собственных пороков и покаянием (*тауба*), воздержанностью от запретного (*зухд*), строжайшей осмотрительностью в различении дозволенного и недозволенного (*вара*), с отказом от недуховных привязанностей и желаний

(*факр*). Мюрид также учится терпению (*сабр*), «проглатыванию горечи без выражения неудовольствия».

Постоянная память о смерти, осознание её неизбежности ведёт мюрида к ряду переосмыслений. В том числе — к появлению у него бережного отношения к оставшемуся на Земле времени. Размышления о смерти являются сильным средством борьбы с нежелательными привычками и привязанностями. Аль-Газали говорил: «Когда что-то в мирском нравится вам и в вас рождается привязанность — вспомните о смерти».

На этапе тариката проводится и интенсивная интеллектуальная работа. Шейхи постоянно предлагают ученикам новые темы для осмысления, беседуя с ними об основах учения. Мюриды знакомятся с разнообразными литературными источниками, богатым притчевым материалом, учебными историями и так далее.

По мере прохождения всех ступеней этого этапа мюрид обретает беспредельное желание достичь единения с Творцом и входит в состояние *рида*, определяемое суфиями как «спокойствие в отношении предопределения», то есть в состоянии безмятежности, полного спокойствия относительно происходящего.

Третья ступень — марифат (медитативное постижение Бога), достичь которой могут лишь тот, кто успешно прошёл макамы тариката. Считается, что на этой ступени суфий достиг определённого уровня знания; он должен уметь в совершенстве сливаться в экстатическом трансе с Аллахом и имеет право учить молодых. На этапе марифат происходит дальнейшая этическая «шлифовка» подвижника, идёт постоянное совершенствование его любви (в самых разных аспектах), мудрости и силы. Прошедший этот этап суфий реально постигает многомерность пространства, «иллюзорность» ценностей материального бытия, получает живой опыт общения с Богом. В качестве *арифа* (познавшего) он может получить посвящение в шейхи.

Четвёртая и высшая ступень — хакикат (*хакк* — истина) — означает полное постижение истины и слияние с Божеством. Эта ступень доступна немногим, лишь некоторым арифам удаётся дойти до *хакиката*, на котором окончательно осваивается «подлинное бытие». Хакикат приводит арифа к полному слиянию его индивидуального сознания с Объектом его устремлённости, с Творцом.

В суфизме нет общего курса обучения, и каждый мюрид идёт тем путём и получает те предписания и указания от Мушрида, которые наиболее соответствуют его потребностям. Другими словами, — Муршид, как духовный врач, для исцеления каждого мюрида предписывает соответствующее лекарство. Нет никакого срока для достижения известной

ступени. Не будет преувеличением, если я скажу, что для окончательного усовершенствования в суфизме одному более чем достаточно одного мига после посвящения, а другому — и целой жизни мало.

«Это зависит только от милости Господа, Который отмечает своих избранных (Коран)».

ДУХОВНЫЙ НАСТАВНИК (МУРШИД)

*...высшей степени совершенства
можно достичь под
руководством совершенного Муршида.*

Инайят Хан

Суфийский мастер Хасан Басри, живший тысячу лет тому назад, сказал: *«Тот, у кого нет Муршида, у того муршид — Шайтан».*

Духовный мастер (*Кутб*) — это Совершенный Человек, преодолевший все ступени Духовного Пути. Разумеется, человеку недостаточно просто провозгласить себя *Кутбом*, чтобы доказать, что он действительно преодолел все эти ступени. Тот *Кутб*, у которого он прошёл своё ученичество, назначает его мастером. Именно по этой причине суфийские *Кутбы* и *Шейхи* должны прямо указывать на ту цепь посвящений (*силсила*), посредством которой они сами стали суфиями, или, пользуясь суфийской терминологией, *Кутб* должен продемонстрировать *хырку*, то есть рубище посвящения.

Существует два способа, посредством которых можно завершить Путь.

В первом случае Бог в Своей милости и щедрости одним мановением забирает сотворенное существо в Своё присутствие, лишая его самости. Подобного человека называют *маджуб* (привлечённый), и случается такое крайне редко.

Другим способом является *тарикат*. В противоположность ситуации с маджубом, *тарикат* требует от ученика усилий и силы воли. Бог говорит: *«А тех, которые усердствовали за Нас, — Мы поведём их по Нашим путям»* (Коран 29:69). Прохождение

Духовного Пути называется на арабском языке *сэйр ва сулук*. Оно может быть предпринято только под руководством *Кутба*.

Суфийские шейхи подчёркивают: «*Не каждый, кто хотел бы стать суфием, может им стать, не каждый готов воспринять наше учение*». Суфии говорят, что научить никого ничему нельзя, можно лишь указать Путь, но пройти его каждый должен сам. Поэтому, если кандидат в ученики пока не обладает способностью использовать учение для своего духовного развития, смысла в обучении нет, учение проливается, как вода в песок.

Шейх определяет насколько человек готов к восприятию учения. Причём для этого зачастую используются «провокационные» методы. Желающих стать учениками ставят в различные ситуации, навязывают им порой безобидные, на первый взгляд, разговоры для того, чтобы определить их уровень развития. Однажды я присутствовал при такой беседе Пира Ибрагима Хаджи, — Мастер Мастеров и главы суфийской школы Накшбандийя. На первый взгляд, беседа как беседа — о погоде, о ценах на рынке, о музыке... Но после окончания разговора, который, к слову, длился несколько часов, Пир Ибрагим Хаджи сказал: «Потенциал большой. Надежда на достижение есть». Претендент был принят в обучение. Если кандидат в ученики подаёт надежды, то шейх, наблюдая его некоторое время, определяет индивидуальные особенности будущего ученика и его потенциал, то есть, до какой ступени он может воспринять учение. В соответствии с этим, Мастер ставит перед мюридом определённые задачи на весь период обучения и даёт необходимые для этого разделы учения.

Шейх может послать его в другие ордена, братства, учебные центры. Неофит начинает переходить от шейха к шейху — и так постепенно постигает и усваивает программу. После длительного и разностороннего обучения мюрид опять предстает перед своим первым шейхом. Тот даёт ему завершающую «внутреннюю огранку», «внутреннюю шлифовку» и затем — так называемое *иджаза* (разрешение) на продолжение традиции шейха и проповедь учения.

Суфийское обучение включает в себя как эзотерическую сторону, так и экзотерическую, то есть мюриды совершенствуются не только этически, интеллектуально, психоэнергетически, но и осваивают приёмы, постигают тайны того мирского ремесла, искусства, которым владеет шейх, что впоследствии помогает им в жизни.

Из многочисленных хадисов Пророка (мир ему и благословение) и аятов Корана видно, что каждый уверовавший должен стремиться к облагораживанию своих нравов, не совершать порицаемых поступков. И Муршид посредством упражнений воспитывает в

мюриде богобоязненность, очищая его сердце от пороков. У нас говорят: «...*Очистить сердце от пороков нам поможет Духовный наставник...*», но для того чтобы укротить свой нафс, избавиться от порицаемых мыслей и поступков, необходимо познать сущность злонравия и добронравия. В этом состоит задача шейха, который открывает перед мюридом суть злонравия и добронравия. Муршид никогда не предписывает своему мюриду вести аскетический образ жизни, то есть жить в уединении и отказаться от всех мирских удовольствий; исключение составляет лишь начальный этап обучения. При вступлении мюрида в орден, как правило, Муршид предписывает ему уединение на некоторое время, затворничество в одной из частей суфийской обители (завии), то есть практиковать *Узлат* (Уединение непривязанности). Эта практика предписывается Муршидом, дабы мюрид начал свой путь по укрощению нафса, обрёл смирение и кротость, не ставил себя выше других людей, научился избегать напыщенности и заносчивости. Безусловно, во время такого уединения невозможно побороть нафс, но можно начать поиски своего пути.

Вместе с тем, отличительная черта суфийского обучения состоит в том, что Муршид вносит больше жизни и света в душу мюрида, чтобы тот выше ценил мир и больше наслаждался его радостями, чем другие. Конечно, верность гармонии и воздержанию наиболее существенна. По мнению суфиев, человек может сделать только то, что может, и поэтому обязанность Муршида определить грань возможностей мюрида в соответствии со словами их Корана:

أَهْ غَسُّوْا أَلْ إِيَّاسَ فَنُ دَلِّلْ أُوْفَلِّ كُيَّ أَلْ

«Аллах не обязывает никого действиями сверх его сил...»

(Сура «Аль-Бакара» 2/286).

Муршид, прежде всего, сообщает мюриду Божественную Любовь, которая с течением времени развивается и очищает его настолько, что позволяет человеческим добродетелям наиболее свободно и самостоятельно развиваться в его сердце. Затем мюрид получает всё более и более мудрости непосредственно от Божественного Существа и достигает, наконец, самоосуществления.

«О вы, которые уверовали! Будьте богобоязненными и будьте вместе с праведными» (Коран 9:119), так говорится в Коране, но что это значит? Давая толкование и разъяснение по поводу этого аята, великий Шейх Накшбандийского тариката Убайдулла аль-Ахрари сказал: *«Поистине, нахождение вместе с праведниками, которое повелевает*

Всевышний Аллах, это нахождение вместе с ними в прямом, и в смысловом его понимании». Нахождения вместе с праведниками, он назвал «рабита» и подчеркнул, что смысл этого слова известен тем, кто совершает это. Следуя призыву этого аята, истинные шейхи Накшбандийского тариката повелевают своим мюридам совершать рабита.

Рабита — это духовная связь мюрида с совершенным Муршидом, посредством которого в сердце мюрида вливается «файз» (свет познания Аллаха). Ведь Муршид, — Духовный наставник — подобен бурной реке, которая берёт начало из благословенного Источника истинного знания и несёт свои воды к сердцу мюрида, омывая его сокровенным познанием Бога. Очищенное сердце становится зеркалом, которое улавливает свет истины и отражает его в сознании. С этим светом зарождается понимание, что, помимо материального феномена, есть Сущее, и что всё во вселенной является её отражением. Таким образом, в сердце мюрида укрепляется состояние (ахвал) своего шейха, его добродетели и способности, так как говорится: *«Человек подобен тому (или же вместе с тем), кого он любит».*

Для более полного понимания суфийского отношения к Учителю я расскажу вам, уважаемые читатели, две истории.



Дело было в Индии. Однажды к одному высокопочитаемому учителю приехал некий американский джентльмен, затративший массу усилий, чтобы добраться до тех мест. Как только он зашёл в дом, сразу же обратился к гуру с такими словами: «Скажи мне, кто такой гуру? Как распознать гуру? Кто величайший гуру на свете?» Это было всё, что он хотел знать. (Должен отметить, что подобные вопросы и мне задают, чуть ли не на каждом семинаре).

Гуру улыбнулся и ответил американцу:

«То, что я скажу, не доставит тебе удовольствия. Надеюсь, ты пришёл сюда не за удовольствием».

«Нет! Я хочу знать правду!» — настаивал американец.

«Хорошо, вот ответ на твой вопрос: если я иду по тропинке через джунгли и на моём пути лежит камень, о который я спотыкаюсь и падаю, то этот камень и будет моим гуру, в том случае, конечно, если я научился у него смотреть под ноги, и он в результате меня чему-то научил. Гуру — не тот, кто собирается учить тебя, не тот, кто может научить, а тот, кто тебя чему-то научил. И если это

был камень, значит, твой гуру — камень. Но ты, разумеется, имеешь в виду человеческое существо, некоего богочеловека.

Так вот гуру — это нечто или некто, у кого ты чему-то научился, а не просто хотел бы научиться, кого уважаешь ты или уважают другие. Если ты не способен учиться, гуру для тебя «не существует»».



Это истинно суфийский подход к отношению Учитель-ученик.

Вторая история повествует о Байазиде Бистами, одном из величайших суфийских Мастеров.



Будучи ребёнком, Байазид приходил к Учителю, ни о чём не говоря и не спрашивая, он тихо садился и смотрел на его лицо, а через некоторое время также тихо удалялся.

Через 12 лет впервые Учитель заговорил с ним:

— Сын мой, видел ли ты на полке книгу? И он сказал, как она называется. Байазид ответил:

— Я никогда не смотрел по сторонам и не имею понятия, где лежат какие книги. Моей единственной целью было просто сидеть напротив Вас и смотреть на Ваше лицо, впитывать Вашу безмолвную силу духа.

После этих слов Учитель сказал:

— Сын мой, ты принят!



Такое отношение к претенденту в ученики может показаться слишком суровым, не гуманным. Но эта тактика позволяет отсеять любопытных и недостаточно зрелых. Мастер не станет спрашивать: «Кто ты? Какая у тебя цель?» Любопытный человек не имеет места в мире религии. Весь мир в его распоряжении, но только не вопрос познания Истины.

УЧЕНИК (МЮРИД)

*Верблюд выносливее человека;
слон крупнее; лев превосходит его в храбрости;
корова может съесть больше, чем он;
птицы приносят более многочисленное потомство.
Человек был создан для того, чтобы учиться.*

Идрис Шах

Из десятков, а иногда и сотен претендентов Муршид избирает того, чей ум был бы по возможности менее испорчен. Только тот желателен и достоин посвящения, кто выше всего ценит суфизм, имеет безграничную веру в Муршида, кто от всего сердца, с совершенным терпением, покорностью, смирением и благоговением обещает быть упорным в работе. Именно такой претендент становится мюридом.

Абу Саид так определял качества, необходимые для ученика:

- 1) Ученик должен обладать умственным развитием, достаточным для понимания намёков и указаний мастера.
- 2) Он должен быть настолько предан своему мастеру, чтобы беспрекословно выполнять все его указания.
- 3) Он должен быть восприимчив к пониманию смысла высказываний мастера.
- 4) Ему надлежит иметь чистое сердце, чтобы быть способным воспринимать духовное воздействие мастера.
- 5) Он должен быть честен и прям в речах.
- 6) Он должен держать своё слово.
- 7) Ему надлежит пребывать в независимом и нестесненном состоянии, а в случае необходимости быть способным отказаться от всего, чем владеет.
- 8) Он должен обладать качеством самоуглубленности, способностью держать язык за зубами и хранить тайны.
- 9) Ему следует быть чутким к советам и пожеланиям других и восприимчивым к советам мастера.
- 10) Ему надлежит быть бесстрашным, самоотверженным и рыцарственным по натуре, быть способным на духовном Пути принести в жертву даже свою жизнь.

Относительно второго качества, которым должен обладать мюрид, есть прекрасная притча:



К одному Учителю пришли три ученика и попросили взять их на послушание.

— Я возьму вас, — ответил им Учитель, — только вы будете доверять мне во всём.

Однажды Учитель решил послать своих учеников в дремучий лес, где, по преданию, жили страшные чудовища.

— Вы пойдёте в лес и наберёте дров, — сказал им Учитель, — но помните, что бы ни случилось, верьте мне: в лесу давно никто не живёт и вам нечего бояться.

Ученики выслушали указание Учителя. Но из-за страха, что чудовища всё-таки живут в лесу, первый ученик так и не осмелился войти в лес.

Второй ученик сначала поверил словам Учителя. Но как только он вошёл в лес, страх встречи с чудовищами постепенно стал овладевать им. Вдруг чья-то тень мелькнула перед глазами ученика, и, полный ужаса, он прокричал:

— Ты обманул меня, Учитель, тут сотни всевозможных чудовищ, и они приближаются ко мне!

Так и не набрав дров, ученик в страхе бежал.

Настал черёд третьему ученику отправиться в таинственный лес. Спустя некоторое время он возвратился с полной вязанкой дров и спросил Учителя:

— Учитель, почему другие ученики рассказывают, что лес населён сотнями ужасных чудовищ? Сколько я ни ходил, мне так и не попало на глаза ни одно из них.

— Ты искренне поверил моим словам, ученик мой. Только наши страхи способны породить ужасных монстров. И стоит только маленькой капле недоверия зародиться между людьми, как из неё в тот же миг вырастают многочисленные и страшные чудовища, — ответил ему Учитель.



Мой Наставник Ибрагим Хаджи, мир Ему, говорил:

«Высказывайтесь прямо и честно. Говорите только то, что действительно подразумеваете. Избегайте говорить то, что может быть использовано против вас, или сплетничать о других. Применяйте силу слова для достижения истины и любви.

Чужие дела вас не касаются. Всё, что люди говорят или делают, — это проекция их собственной реальности, их *личного сна*. Если вы выработаете в себе иммунитет к чужим взглядам и действиям, то избежите бесполезных страданий.

Найдите в себе мужество в случае непонимания задавать нужные вам вопросы и выражать то, что вы действительно хотите выразить. В общении с другими добивайтесь максимальной ясности, чтобы избежать недоразумений, не расстраиваться и не страдать. Уже одно только это соглашение может полностью изменить вашу жизнь.

Ваши возможности не всегда одинаковы: одно дело, когда вы здоровы, а другое — когда больны или расстроены. При любых обстоятельствах просто прилагайте максимум усилий, и у вас не будет упреков совести, укоров в свой адрес и сожалений».

Я всегда помню эти слова, и стараюсь придерживаться этих несложных правил.

Бахауддин Мухаммад Накшбанди Аль-Бухари говорил: *«Мюрид — это тот, чьё скрытое воюет, а явное находится в мире»*, то есть, мюрид ведёт в войну с собственным нафсом, работая над очищением сердца от сомнений и, вместе с тем, не даёт знать другим о своём состоянии. Если мюрид говорит о макамах, на которые он не поднялся и которых нет в нём, Аллах не даёт ему подняться на этот макам и лишает его этого уровня. Истинный мюрид терпеливо переносит все тяготы и невзгоды, этим он приближается к Аллаху.

При прохождении тариката мюридом Духовный Наставник, исходя из личных качеств ученика и целей данного момента обучения, предписывает индивидуальную программу, которой должен следовать мюрид. Цель этой программы состоит в том, чтобы ученик путём дисциплины и тренировки сумел преобразить мирские страсти и демонические склонности низменной души (*нафс-и аммара — приказывающий нафс*) духовного странника в преобразуемые склонности (*нафс-и ал-лаввама — обвиняющий нафс*). Склонность души к страстям неумолимо побуждает человека удовлетворять любой свой инстинкт — животный, сексуальный, агрессивный. Склонность же преобразованию (*нафс-и ал-лаввама*) порицает и подвергает душу наказанию за собственные проступки, за её страстные и животные побуждения, желая добиться совершенства и избавить душу от недостатков. Наконец, состояние души, когда она приобретает качества возвышенности и безмятежности (*нафс-и мутма'инна — успокоенный нафс*), соответствует успокоению страстей, их утончению и преображению в более высокие свойства. Достигнув этой духовной стадии, ученик достигает конца тариката. И, в соответствии со стихом *«О ты, душа успокоившаяся (нафс-и мутма'инна), вернись к своему Господу довольной и снискавшей довольство»* (Коран 89:27-28), такой Совершенный человек, как полагают, вступает в Божественное присутствие.

Исполняя свои обязанности в отношении тариката, мюрид постепенно высвобождается из-под груза зависимости от нафса. Его животные склонности претерпевают изменение, а

энергия, которая служила питанием для страстей, становится средством полировки зеркала сердца и открывает путь озарению духа. Таким образом, на конечной стадии тариката ученик очищается от своих низших качеств и преображает их в Божественные Свойства. Говоря словами Хафиза:

Сначала соверши омовение,

Затем направь свои стопы в таверну руин (харабат).

Слово «омовение» относится к очищению сердца посредством прохождения тариката, в то время как харабат является общепринятым поэтическим образом для выражения полного упразднения самости, последней ступени суфийского Пути, которая равносильна достижению Абсолютной Реальности.

Смысл начальной ступени тариката, или периода, непосредственно предшествующего официальному посвящению в суфизм, состоит в том, что ищущий Реальность обретает твёрдую веру в Духовного Наставника (Кутба). Он должен быть уверен, что мастер приведёт его к конечной цели и к совершенству, которых искатель так жаждет. Кутб же, со своей стороны, должен видеть в потенциальном ученике искренность и преданность, которые сделали бы его достойным наставничества. После того, как мастер и ученик признали друг друга, последнего, прежде всего, заверяют в том, что все его прошлые грехи и проступки будут прощены при условии, что он подлинно раскаивается в проявлении страстей, и будет воздерживаться от запрещенных поступков. Шейх Накшбанди учил: «Мюрид, находясь в одиночестве, не может делать того, что он не делает при людях, то есть он должен вести себя так, как будто Аллах постоянно наблюдает за ним. Чтобы постичь мой тарикат, мюрид должен стараться следовать устазам¹¹».

В большинстве случаев начальная ступень тариката длится от семи до двенадцати лет. Когда последователь раскаялся и признал над собой власть духовного наставника, он удостоивается чести быть официально посвященным, после чего ему открываются духовные методы тариката.

Когда-то, давно, когда я был ещё очень молод, мой Муршид дал мне прочитать высказывание великого Аль-Газали, которым я хочу поделиться с Вами, уважаемые читатели.

«Человек не является человеком, пока его характеру свойственны потворство своим желаниям, алчность, раздражительность и нападки на других людей.»

Ученик должен как можно меньше обращать внимание на привычные вещи, то есть на своих приятелей или своё окружение, ибо возможность концентрации внимания ограничена.

Ученик должен взирать на своего Учителя как на врача, знающего, как излечить больного. Он будет служить своему Учителю. Суфии учат самыми неожиданными способами. Опытный врач точно предписывает определённые лекарства, однако, посторонний наблюдатель может быть весьма изумлён тем, что он говорит или делает; ему не понять необходимости или уместности совершаемой процедуры. Вот почему маловероятно, что ученик сумеет задать должный вопрос в должное время. Но Учитель знает, что и когда человек может усвоить».

Один начинающий ученик, обладающий некоторыми способностями к интеллектуальному мышлению, пришёл к своему Учителю и спросил, какую пользу он получит от назначенного им упражнения и как это произойдёт.

Муршид начал объяснять и, только он закончил, ученик снова спросил: «Не могли бы Вы снова повторить сказанное».

Тогда Муршид сказал:

«Ты задал вопрос, и я ошибся, полагая, что ты поймёшь ответ. Теперь ты просишь меня повторить ошибку».

На приведенном выше примере видно, что ученик ещё не обрёл твёрдую веру в своего Духовного Наставника. Первое что должен усвоить ученик — беспрекословное выполнение указаний Учителя, второе — отстранённое, бесстрастное наблюдение за изменениями, происходящими с вами в процессе выполнения упражнений. В какой-то момент нужно буквально отдаться потоку силы и мудрости.

В суфизме вступление в круг посвящённых рассматривается как второе рождение, и в свидетельство тому ссылаются на слова Иисуса: «Если кто не родится свыше, не может увидеть Царства Божия» (Иоанн 3:3). С точки зрения суфизма каждый человек должен пройти через два рождения: первое — рождение в этот мир; второе, гораздо более трудное, — оставление этого мира и вступление в мир Любви, Преданности и Единства.

Меня часто спрашивают, что же такое на самом деле суфийский Путь?

Сущностью суфизма является Истина, а целью — самоотверженное постижение и осуществление Истины. Практика суфизма состоит в движении к Истине с помощью Любви и Преданности. Это движение называется тарикатом, Духовным Путём или Путём к Богу.

Суфий — это влюбленный в Истину, тот, кто посредством любви и преданности движется к Истине и совершенству, которые в действительности являются предметом устремленности всех людей. В любовном рвении суфий становится чужд всему, кроме Истины. По этой причине в суфизме говорится: «Тот, кто стремится к вечной жизни, не может уделять внимания бренному миру. Точно так же тот, кто погружен в материальный мир, не заботится о том, что будет после. А суфий (из-за любовного рвения) не может служить ни этому миру, ни следующему, он может служить только Истине, и именно об этом рассказывает древняя притча:



Однажды ночью мотыльки, терзаемые страстью соединиться со свечой, собрались вместе. Все они сказали:

«Мы должны найти кого-нибудь, кто передаст нам весточку о том, к чему мы так горячо стремимся».

Один из мотыльков полетел во дворец и увидел внутри горящую свечу. Он вернулся и рассказал собравшимся об увиденном. Но мудрый мотылёк, возглавлявший собрание, сказал: «У него нет настоящих знаний о свече».

Другой мотылёк отправился к замку и пролетел вблизи свечи, дотронувшись крыльями до огня. Он тоже вернулся и стал объяснять, что такое единение со свечой. Но мудрый мотылёк сказал ему: «Твои объяснения сходны с рассказами твоего товарища, им грош цена».

Третий мотылёк бросился в огонь свечи. Он был полностью объят пламенем, и тело его накалилось и засветилось, как сам огонь.

Мудрый мотылёк увидел издали, что свеча опознала в мотыльке себя и наделила его своим собственным светом. Он сказал: «Только этот мотылёк достиг того, к чему стремился. Больше никто этого не знает, и все разговоры тут бесполезны».



Думаю, не ошибусь, если скажу, что суфийский Путь — это непрерывная работа мысли и сердца, в которой путеводной звездой служат древние притчи и афоризмы великих учителей суфизма, некоторые из которых я хочу здесь привести.

«Поистине, тот, кто утерял все свои познания и лишился даже следа собственного существования, в то же время постигает Возлюбленную. До тех пор, пока ты не отринул собственное тело и душу, как сможешь ты узнать Объект своей любви?»

Быть суфием означает быть таким, каким ты был до того, как появился в этом мире».

Багдадский шейх Абу-Бакр ас-Шибли

Быть суфием значит отказаться от всякого беспокойства, и нет худшего беспокойства, чем мы сами. Когда ты занят собой, ты отделён от Бога. Путь к Богу состоит из одного шага: шага от себя.

Абу Саид ибн Аби-л-Хэйр

В одном селении жил старый суфий. Никто никогда не видел, чтобы он был раздражён или чем-то недоволен. На его губах всегда играла улыбка. И вот пришли к нему несколько мужчин и спрашивают:

— Уважаемый, сколько мы тебя помним, ты всегда был счастливым. В чём твой секрет?

— Я не всегда был счастлив. Когда мне было двадцать лет, я хотел изменить весь мир и страдал от его несовершенства и своего бессилия. Когда мне было тридцать лет, я хотел изменить жителей своей страны и особенно своих соседей. Как я мучился от невозможности этого сделать! Когда мне было сорок, я очень хотел изменить своих родных и близких. У меня ничего не получалось, и я горевал. И только после пятидесяти я стал изменять себя, и с тех пор счастлив.

Древняя суфийская притча

«Суфий отсутствует для себя, но присутствует в Боге».

Худжвири

«Суфий — это день, не нуждающийся в солнце, это ночь, не нуждающаяся в луне или звезде, это не-бытие, которое не нуждается в бытии».

Абу'л-Хассан 'Али ал-Харакани

Совершенство — это наивысшее состояние, какого только может достичь человек. У суфиев это состояние называется «Бака», в Исламе — «Наджат», в буддизме — «Нирвана», в христианской религии — «Спасение» и в индуизме — «Мукти». Все древние пророки и

мудрецы испытали его сами и поведали о нем миру. «Бака» — это природное состояние Бога, но со временем его может достичь, сознательно или бессознательно, каждое существо до или после смерти. *«Каждое существо исходит от Бога и будет обратно привлечено к Нему (Коран)»*. Это показывает, что начало и конец всего живущего — одно и то же, а разница существует только во время жизненного пути.

Есть три пути, которыми человек идёт к Богу.

Первый путь — *Путь неведения*, которым может идти всякий. Идущего по нему можно уподобить человеку, который несёт тяжелый груз на своём плече. Прошедши много миль под жгучим солнцем, и утомившись, он сбрасывает бремя своё и погружается в глубокий сон под тенью дерева. Таково состояние заурядного человека, который слепо проходит свой жизненный путь, следуя влечениям чувств своих и не зная о высшей нравственности. Он поднимает себе на плечи бремя злых дел своих, создавая себе из агонии земного томления ад, через который он должен пройти, чтобы достичь места своего назначения. О таких людях Коран говорит: *«Тот, кто слеп в этой жизни, останется слепым и после смерти»*.

Следующий Путь — *Путь благочестия*, предназначенный для истинно любящих. Идущего по нему можно уподобить любителю вина, который пьёт столько, что совершенно лишается чувств и погружается в глубокий сон. Таково состояние благочестивого человека. Руми говорит: *«Можно быть любящим человека или любящим Бога; достигший совершенства в той или другой любви, любящий будет взят к Престолу Царя Любви»*. Благочестие, — это небесное вино, которое опьяняет поклонника до тех пор, пока сердце его не исцелится блаженства от созерцания Возлюбленного, которое и продолжится до конца пути его. Относительно этого Коран говорит: *«Смерть, — это мост, соединяющий друга с другом»*.

Третий Путь — *Путь мудрости*. По нему идут очень немногие. Их можно уподобить человеку, который, имея все жизненные блага, достаток во всём и спокойствие духа, засыпает глубоким сном, чуждый забот и совершенно удовлетворённый. Таково состояние человека, который, путём благочестия достигает духовного блаженства, независимо от преходящих жизненных условий; который освобождается от всех земных уз и обращает взоры свои к Богу, вдохновляемый Божественной Мудростью. Он достигает власти над своим телом, мыслями и чувствами, что даёт ему возможность создать в себе свой рай, в котором он может испытывать блаженство до тех пор, пока не погрузится в океан вечности. Относительно такого человека в Коране сказано: *«Мы сняли повязку с глаз твоих, и зрение*

твоё остро сегодня». Каждый идёт по одному из этих трёх Путей туда, где все они сходятся, наконец, у одной и той же общей цели, как сказано в Коране:

«Всё сущее исходит от Бога и к Нему же возвращается».

Да направит Всевышний Аллах всех жаждущих на Путь Истины и озарит наши сердца светом Имана¹²! Амин.

ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА

НЕОБХОДИМЫЕ ПОЯСНЕНИЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРОДОЛЖИТЬ ПУТЬ

Меня могут спросить: «Для чего мне нужно знать всё то, что изложено выше? Для чего мне нужна Философия Суфизма или История образования братства Накшбандийя, Ступени посвящения в Суфизме или отношения между Учителем и учеником? У меня ведь своя цель, я хочу быть здоровым, счастливым, хочу, чтобы удача не покидала мой дом».

Для того чтобы ответить на эти вопросы, которые, кстати, очень часто задают мне после семинаров, я хочу предложить вам, уважаемые читатели, достоверную историю, записанную одним из учеников Баха ад-Дина Накшбандийя.

Однажды Учитель Баха ад-Дин сидел, после ужина, в окружении вновь прибывших, молодых и стариков, каждый из которых желал учиться у него. И вот когда, наконец, настала тишина, Мастер разрешил задавать вопросы.

«Что вызывает наибольшие трудности в обучении Пути?» — спросили его.

«Люди руководствуются поверхностными вещами. Их привлекают проповеди, рассказы, слухи, — то, что будоражит их — как пчёл привлекает запах цветка».

«Но как иначе пчеле найти цветок, если не по запаху? И как человеку познать истину, как не по рассказам о ней?»

Мастер отвечал:

«Человек приближается к мудрости, полагаясь на слухи, рассказы, проповеди, книги, чувства. Однако, приблизившись, он начинает требовать больше и больше того же самого: но не того, что может дать мудрость. Пчёлы находят цветок по запаху, но, найдя его, они не требуют больше и больше запаха, они припадают к нектару, который должны собирать. Это эквивалент реальной мудрости, все рассказы и представления о которой — её запах. Так вот, среди людей очень мало «настоящих пчёл». Тогда как все пчёлы являются пчёлами в том смысле, что они способны собирать нектар, не все люди — люди, в смысле исполнения и восприятия того, для чего они были созданы».

Затем Мастер сказал:

«Пусть те, кто пришёл сюда, в Каср аль-Арифин из-за того, что он что-то прочёл, встанут».

Многие встали.

«Теперь те, кто пришёл сюда, потому что он что-то слышал о нас».

Встало ещё несколько человек.

«Те, кто всё ещё сидят», — продолжал Учитель — почувствовали наше присутствие и нашу особенность каким-то особенным, неуловимым образом. Среди тех, кто стоит, старых и молодых, много тех, кому необходимо, чтобы их чувства волновали их вновь и вновь; те, кто жаждут развлечения или жаждут покоя. Чтобы они поняли, что им нужно именно здесь, они должны ощутить потребность в знаниях, а не в развлечениях».

Затем он сказал:

«Здесь есть также те, кого привлекает к учителю его слава и репутация, и они приезжают издалека, чтобы навестить его, и будут приезжать навестить его могилу после того, как он умрёт, всё из тех же побуждений. Пока их стремления не будут переплавлены, как в алхимической реторте, они не отыщут истины. И, наконец, здесь наверняка есть те, кто приехал к учителю не потому, что он величайший из живых наставников, и не потому, что они хотят навестить его могилу, но потому, что они ощущают истинную природу учителя. Когда-нибудь все овладеют этим даром».

Мастер узора продолжал:

*«Однако, в нашем случае дело целых поколений людей должно быть сделано одним человеком. Чтобы стать Моисеем, вам придётся превзойти своего фараона. Человек, которого привлекает репутация его учителя, должен измениться, стать другим. Он должен стать тем, кто остаётся вблизи учителя потому, что он чувствует его **истинную природу**. В этом — смысл его Работы, перед тем, как он сможет учиться. До тех пор, пока он не понял этого, он скорее дервиш, чем суфий. Дервиш жаждет, суфий — воспринимает».*

Как уже было сказано выше, бездумное выполнение упражнений ни к чему не приводит. Для того чтобы получить желаемый результат, необходимо осознать, почувствовать *истинную природу Учения*, начать *воспринимать* его. Сегодня очень многие несут в мир лишь внешние, практические проявления суфизма, которые помогают при некоторых проблемах со здоровьем. Те или иные упражнения, зикры, практики, выполняемые без духовной основы, без осознания всего Учения в целом, помогают решить

лишь локальную проблему, а корни проблемы остаются. Лишь осознав и восприняв духовную, поистине эзотерическую сторону суфизма, *ощутив его истинную природу*, можно стать на Путь собственного преображения как духовного, так и физического. А это может произойти лишь в результате кропотливого осознанного труда, и большую помощь в этом окажет то, что изложено мной в первой части книги.

Ну а теперь, слегка отдохнув, мы снова возьмём в руки Посох Суфия и двинемся в Путь постижения и восприятия Истины.

*Мы укрепляем тебе твоё сердце
(чтобы ты был стоек при встрече с трудностями,
которые постигают посланников).*

Коран 11:120



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СУФИЙСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

СУФИЙСКИЕ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ЧЕТЫРЕ ПУТЕШЕСТВИЯ СОВЕРШЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Сердце человека есть Престол Божий. И, действительно, сердце не только кусок мяса, как его чаще всего рассматривают медики и учёные. Сердце — наиважнейший орган чувства, который находится между телом и душой. Как часть тела, сердце первый орган, воспринимающий чувство и передающий его затем по всему телу. Существуют четыре аспекта сердца, а именно:

Арш — Престол воли.

Курси — Палата справедливости и способности различать.

Люх — Вдохновенное состояние.

Калям — Внутренне чувство.

Первая задача мюрида — очищение сердца, чтобы привести в состояние гармонии всё своё существование. Невозможно возвысить сердце без благочестия, ибо благочестие является самым лёгким, идеальным путём, который Муршид рекомендует верному мюриду. Путь благочестия приводит мюрида к господству над своим сердцем, и он становится «Сахиб-и-диль (Господином сердца)». На этом пути великую помощь мюриду оказывают духовные практики, которые предлагает ему Муршид; и, прежде всего, это практики зикра. Немаловажную роль в достижении совершенства для суфия также играет медитация (муракаба), во время которой суфий сосредотачивает всё своё внимание на лата'ыф. И зикр, и медитация доступны практически любому человеку; тут, как и во всём, главное не переусердствовать. А вот суфийское кружение, танцы дервишей, суфийские боевые искусства требуют не только определённого навыка, но и обязательного контроля Наставника.

Духовная практика, «Тасаввуф» (تصوف), обозначающая состояние, практику или положение суфия, должна быть как одеяние для мюрида. Довольно естественно легко носить подходящую одежду своего размера — особенно плащ такой чести. Но, если духовная практика выходит за рамки возможностей мюрида, он становится как излишний груз, как плохая тесная одежда, которую мюрид не может носить. И тогда, если упражнение ему не подходит, он должен носить его с собой как тяжёлый объёмный багаж: он всегда будет искать место, где он сможет благополучно сбросить этот груз и избавиться от него». Потому Муршид рекомендует верному мюриду ту из духовных практик, которая ему под силу.

Великий учитель Ниффари, живший в X веке в Египте, в своей книге «Мувакиф» («Стоянки») описал четыре Путешествия Совершенного человека.

Первое путешествие — достижение состояния, называемого «*фана*», что иногда переводится как «исчезновение» или «растворение». На этой стадии происходит объединение сознания, когда суфий достигает гармонии с объективной реальностью. В этом состоянии суфий начинает понимать, что Душа человека, находясь в человеческом теле, соединяется с Вечностью и находится в состоянии Вечности, но при этом человек осознаёт, что он непостоянен, что тело — это временное пристанище Души. Достижение этого состояния является целью дервишских орденов. За ним следует ещё три стадии.

Достигнув состояния *фана*, суфий начинает Второе Путешествие, в котором он становится истинно Совершенным человеком с помощью стабилизации своего объективного знания. Это стадия «*бака*» (постоянство, или Вечность). Сейчас он уже не является человеком, «опьяненным Богом», он — учитель, наделённый особыми правами. Он носит титул «Кутуб», «магнитный центр», «точка, к которой устремляются все».

Третье и Четвёртое Путешествия также имеют свои названия, но они для тех, кто стал на этот Путь. Во время Третьего Путешествия «Кутуб» становится духовным руководителем каждого из людей, в зависимости от индивидуальности того или иного человека. Учитель, находящийся на стадии Второго Путешествия, способен обучать только в условиях окружающего его культурного контекста или местной религии. На стадии Третьего Путешествия учитель может восприниматься различными людьми совсем по-разному. Он работает на многих уровнях. Смысл его сознательной деятельности не состоит в том, чтобы быть «всем для всех». С другой стороны, он может оказаться полезным для любого человека в зависимости от его потенциальных возможностей. В противоположность этому учитель, находящийся на стадии Второго Путешествия, может работать с избранными.

Во время Четвёртого и последнего Путешествия Совершенный человек руководит перемещением других в состояние, которое обычно считается физической смертью, на следующую стадию развития, невидимую для обычного человека. Таким образом, для дервиша не существует видимого перерыва, происходящего из-за обычной физической смерти. Между ним и более совершенной формой жизни устанавливается постоянное общение и взаимосвязь. Для понимания Совершенного человека хочу предложить вашему вниманию древнюю притчу.



Один ученик проучился у суфия в течение нескольких месяцев. Однажды он сказал:

— Мастер, вы самый великий человек на свете, хотя и пребываете в относительной неизвестности. Я чувствую себя обязанным обойти страны мира, чтобы всем поведать о вашем величии. Допустимо ли, чтобы бесконечно совершенный человек оставался неизвестным?

Мастер ответил:

— Если бы я сказал, что являюсь бесконечно совершенным человеком, или позволил другим говорить это, ты бы знал, что я таковым не являюсь. Чувство, что ты обязан представлять своего мастера величайшим человеком на земле, есть признак твоего высокомерия.



Этот Мастер достиг стадии «бака», ибо он познал состояние «фана», в нём *исчезла* самость, и он пребывает в знании Бога.

Завершение Духовного Пути (тарикат), или странствия к Богу, — это духовная стадия (махам), называется фана (фана — небытие, отсутствие существования). Это духовное состояние сознания, при котором собственное «Я» растворяется в Боге и обретает истинную сущность. Фана является одной из наивысших ступеней духовного возвышения, которая открывается лишь немногим. Фана бывает двух видов: внешняя и внутренняя.

Внешняя фана — это «исчезновение индивидуальных действий» (фана-и аф'ал); она ведёт к проявленности Божественного Действия. Достигший этой стадии тонет в Океане Божественного Действия, так что он видит в каждом событии Действие и Волю Бога. Он не воспринимает ни себя, ни других людей в качестве субъектов действия или волеизъявления. Такой человек полностью лишён своеволия, в нём не остаётся и следа индивидуальных поступков и воли.

Внутренняя фана связана с «исчезновением атрибутов «Я»» (фана-и сефат) и «исчезновением сущности «Я»» (фана-и зат). Иногда, открывая для себя Божественные Атрибуты, находящийся в этом состоянии (хал) погружается в исчезновение личностных атрибутов. В других случаях, свидетельствуя экстатическое воздействие Божественной Сущности, он погружён в исчезновение собственной сущности. В начале состояния, называемого «внутренняя фана», суфий теряет способность к восприятию. Постепенно в

зависимости от возможностей суфия на него нисходит особое состояние: он обретает способность одновременно отсутствовать и присутствовать. Внутренне суфий погружён в океан фана, тогда как внешне он участвует в событиях, разворачивающихся вокруг него.

Существуют многочисленные примеры, когда суфии испытывали это состояние. Рассказывают, что 'Али был ранен стрелой в ногу во время битвы. Его соратники пытались вытащить стрелу, но не смогли, поскольку стрела проникла слишком глубоко. Они спросили совета у Пророка. Пророк сказал им, что стрелу следует вытащить, когда 'Али будет молиться. Они так и сделали, вытащив стрелу без особого труда. В другом случае суфий Мослим ибн Йасар молился в соборной мечети Басры, когда обрушилась одна из внутренних колонн. Звук был настолько громким, что его услышали все находившиеся снаружи посетители базара. Однако сам ибн Йасар, бывший внутри мечети, ничего не заметил.

В то же время многие суфии считают, — несмотря на то, что человек в состоянии фаны теряет многие присущие ему качества, тем не менее он остаётся человеком. Если в это состояние суфий вошёл посредством зикра, то такую фану называют «аль-фана фи'ль мазкур», а если посредством возвышенной любви — «аль-фана фи'ль-махбуб». А высшей ступенью фаны является «фана ани'ль-фана». Различаются некоторые фазы фаны:

- а) **Фана аз-зат** — состояние небытия, при котором истинным бытием мыслится только Аллах;
- б) **Фана ас-сифат** — потеря человеком человеческих атрибутов;
- в) **Фана аль-фиил** — полная потеря контроля над своими действиями и поступками.

Существуют также ступени и разновидности фаны:

1. **Фана фи'ль-ихван** — возвышенное состояние чувства братства к своим единомышленникам из тариката, приоритет их интересов над своими.
2. **Фана фи'ш-шейх** — полное подчинение и подмена личной воли и желаний духовного «путника» (салика) воле и желаниям своего учителя (шейха).
3. **Фана фи'р-расул** — после обретения «путником» фаны в своем шейхе, обретение такого же состояния по отношению к личности Пророка Мухаммада.
4. **Фана филлах** — обретение такого состояния «путника», когда личное его «Я» растворяется в Боге и личность заменяется атрибутами Бога.

Бака — это начало «странствия в Боге». Бог, своим волением лишивший ученика его собственной воли, одаряет его Своей Волей. Таким образом, любое волеизъявление раба

теперь является проявлением Божественной Воли. Такого рода бака соответствует внешнему состоянию фана.

Внутреннему состоянию фана, однако, соответствует бака, в которой сняты и сами завесы, представляющие собой временную сущность, и атрибуты «Я», свойственные ученику. Здесь ни Бог не скрывает творения, ни творение не скрывает Бога. Завеса теперь окончательно сброшена, и двойственность преображена в Единство.

По мнению Абу'ль-Хасана аль-Худжвири, жившего в XI веке, термины «исчезновение» и «существование» имеют не реальный бытийный смысл, а лишь психологический, отражающий состояния человеческого сознания, но никак не исчезновение и пребывание человека в Боге. «Существование и исчезновение — это атрибуты, *присущие нам*, и именно в силу этого они сходны друг с другом», — говорит аль-Худжвири. Это означает, что существовать и исчезать человек может лишь *сам в себе*, то есть применительно к своим собственным психическим состояниям, изменяя и чередуя их, но не в бытии Бога.

Так, знание исчезновения заключается, по мнению аль-Худжвири, в осознании того, что этот мир преходящ, а знание существования — в осознании того, что следующий мир непреходящ. Когда исчезает неведение, разъясняет аль-Худжвири, то с необходимостью существует знание. Например, когда человек обретает знание своей благочестивости, то его небрежение упраздняется поминанием Бога; «когда кто-либо обретает знание Бога и пребывает в знании Его, он исчезает для незнания Его (т.е. полностью утрачивает своё неведение Его); упразднив небрежение, он отныне пребывает в поминании Его, а это несёт с собой отказ от порицаемых свойств и замещение их похвальными свойствами».

Таким образом, *пребывание в знании* Бога и есть состояние «пребывания» (*бака*), а *исчезновение незнания* о Боге и есть состояние «исчезновения» (*фана*). «Исчезновение означает лишь *«исчезновение всех упоминаний об «ином»*, а существование — *«существование поминания Бога» (бака-йи зикр-и хакк)*», — говорит аль-Худжвири. При этом в человеческом сознании происходит изменение, но лишь постольку, поскольку одно состояние сознания сменяется другим.

Существуют пять принципов, которые нужно претворять в жизнь дервишам Ордена Ниматуллахи:

- 1. Зикр (Поминание)**
- 2. Фикр (Созерцание)**
- 3. Муракаба (Медитация)**
- 4. Мухасаба (Самоанализ)**

5. Вирд (Молитва)

ЗИКР — БОЖЕСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

أُرِيَتْكَ أَرْكَ ذَهَلَلَا أُرِكَ ذَاوْنِمَا نِي ذَلَّالَاهِي أَي
مَكَرْجِرْخِي لِهَتْكَ ئَالْمَوْ مَكْيَلْعِلْ صِي ذَلَّالَاه
الْيَصْ أَوْ

О те, которые уверовали!

Поминайте Аллаха (сердцем, устами и в делах)

многократным поминанием

и восславляйте Его по утрам и по вечерам!

Коран 33:41-42

Последнее время часто встречаются упоминания об зикре. Многие люди, обучающие суфизму, придумывают различные формы с целью привлечения внимания людей, но их использование приводит к непониманию и заблуждению относительно сути зикра. Я часто встречаю людей, которые называют себя суфиями, но после личного общения вижу, что они поверхностно знакомы с суфизмом, и самое главное — не имеют ни малейшего представления о зикре и философии суфизма. Ну да Бог им судья.

Я сам из Средней Азии. В нашем регионе жили очень известные братья Мулла Нодир Суфий и мой дед Мулла Усман Суфий (они последние учителя). От отца я узнал их рассуждения о суфизме. Существует около ста видов знания.

Илми илах (Божественное знание) заложено в каждом человеке; благодаря этому знанию расширяется мышление и разум. На один вопрос мы можем найти множество вариантов ответов, и так далее.

Илми соф (Илми кифоя) — доступное знание, которое не наносит вреда человечеству и природе; знание, которое мы получаем при помощи книг. Каждый берёт для себя необходимые знания и различную информацию. Благодаря этому знанию развивается цивилизация.

Илми мантик — передача информации при помощи образа.

Профессиональное практическое знание — Илми хунар.

Можно выделить ещё одно знание — Илми Амал, знание Наставничества, ученичества. Очень много знаний передается ученикам через Учителя. Эти знания передаются из уст в

уста: ораторское искусство (Илми нотик), которое тоже считают одним из видов знания, Илми башар (знание психологии), Илми фалак (знание астрологии) и т.д.

Чтобы приобщиться к суфизму, необходимо получить некоторые знания и соблюдать определённые правила. Чтобы стать суфием, человек должен полностью изучить Шариат и перейти на вторую ступень — Тарикат, ибо, хочу напомнить, что суфизм, есть движение по Пути, то есть Тарикат. Братья Мулла Нодир Суфий и Мулла Усман Суфий обладали определёнными знаниями для того, чтобы помогать людям. Мулла Усман больше увлекался знаниями Илми нуджум (знание о звёздах). Когда он учился в духовной семинарии, во время урока его Учитель по Корану заметил, что он изучает карту звёзд. Учитель сказал ему: «Сейчас урок по Корану, а не илми нуджум». На что Мулла Усман ответил: «Я тоже изучаю суры Корана про звёзды». Суфийский взгляд на жизнь совершенно меняет восприятие мира, делая его более ясным.

Однажды один мулла пришёл к мулле Нодир Суфию и сказал: «По вашему совету мой сын стал больше работать над открытым зикром (в открытом зикре слова произносятся на слух, или зикр выполняется в движении). Я хочу, чтобы он больше обратил внимание не на зикр Джахрий, а на зикр Махфий» (зикр Махфий — скрытая форма зикра, в которой все слова, касающиеся зикра, произносятся внутренним голосом). «Вы сами прекрасно знаете, — продолжал Мулла, — что зикры должны происходить внутри сийрат, а не внутри сурат!» (*Хочу напомнить, что Сурат — тело, Сийрат — внутреннее состояние*). Мулла Нодир ответил: «Аллаха нужно помнить всегда: лежа, сидя и двигаясь. Если умеешь объединить все, значит, ты Мастер. Я хочу, чтобы твой сын стал мастером. Он суфий и должен выполнить».

Суфию-мюриду надлежит твёрдо верить, что все то, что сказал шейх-наставник — это правда, и что все его обещания сбудутся. Говорят, что Мулла Нодир (да будет доволен им Аллах!) сказал: «Если кто-то, слушая обещания или предсказание о грядущих событиях этого света (*ад-дунья*) или того света (*аль-ахира*), сохранял состояние спокойной уверенности и умиротворенности, — это признак того, что, без всякого сомнения, эти обещания и предсказание для него сбудутся. Если же он, слушая обещание, находился в состоянии душевного беспокойства и сомнения в обещании, то это верный признак того, что обещание не сбудется». Твёрдая уверенность — это качество людей искренности и упрочения в Истине. Мулла принял его слова, и в 1860-м году они основали школу «Танцы дервиша». Я об этом узнал 1974-м году в Бахмальском районе, где прошло моё детство. Там живут правнуки Мулла Нодир Суфий. Однажды мы открыли сундук Мулла Нодира. Там

я увидел книгу. Начал листать. Книга была написана очень красивым почерком. Но чертежи в ней были мне не понятны. Чертежи назывались Зикр Кулли Абдан (Зикр по всему телу). Очень много информации из этой книги я использую во время занятий, лекций и семинаров. Несколько десятков учеников из России и Украины, которые побывали у меня в гостях, видели эту книгу. Ниже я привожу фотографии некоторых страниц этого бесценного произведения.

В первых книгах я уже писал о зикре, но главным образом о практической его части, теперь же пришла пора поговорить об основном назначении зикра, о его духовной составляющей.

Сегодня весь мир полон тревог. Каждый день в приходящих ко мне письмах люди описывают свои переживания и беспокойства. Цель данной книги заключается в том, чтобы люди, охваченные личными или общественными переживаниями, узнали средство исцеления от своей болезни, а счастливые, благословенные личности получили пользу от повсеместного распространения ценностей зикра.

Практика повторения священных формул существует во многих религиях. Например, в восточно-православной традиции есть «Иисусова молитва» («Умное делание»), которая является неотъемлемой частью монашеского жития, в индуизме — Джапа, практика медитативного повторения (рецитации) мантр или имён Бога, у китайских и японских буддистов — няньфо/нэмбуцу «Думание о Будде», у бахаи — произнесение 95 раз Алла-у-Абха, у кришнаитов — Маха Мантра (Хари Кришна). Нет никаких исторических сведений, указывающих на то, что они происходят из одного источника, но... если вдуматься, становится ясно, что эта практика, повторения священных формул, ниспослана Свыше.

Зикр **ذِكْر** переводится с арабского как «помянуть». Это суфийская духовная практика, в основе которой — многократное произнесение молитвенной формулы, содержащей имя Аллаха. Суфии называют зикр «столпом, на котором зиждется весь [мистический Путь](#)». Слово **зикр** взято из Корана, где оно встречается, в частности, в следующих стихах: «Вспомни (узкур) твоего Господа, когда ты забудешь» (18:24) и «О те, которые уверовали! Упоминайте (узкуру) Аллаха частым упоминанием» (зикран касиран) (33:41). Описывая «ночное восхождение» Мухаммада к Божиему Престолу (мирадж), Халладж говорит, что путь к Богу, который лежит через «сад зикра», в сущности, равнозначен «пути размышлений» о своей участи и о Боге (фикр). Большинство суфиев последующих

поколений не разделяло этого мнения, отдавая предпочтение путешествию через «сад зикра».

Суфийские авторы по-разному определяли роль и место зикра в рамках суфийской духовной дисциплины. Так, аль-Халладж и аль-Калабази считали, что зикр — это способ заставить подвижника постоянно помнить о Боге и, тем самым, помочь ему оказаться в Божественном присутствии. Аль-Газали полагал, что зикр — это путь, который готовит мюрида к восприятию излиятий Божьей милости и высшего знания о Боге и мире. Ибн 'Ата Аллах аль-Искандари считал его не просто подготовительной стадией мистического пути, но и своего рода постоянным «пропуском» в сферу Божественных тайн (лахут).

Во время произнесения зикра исполнитель может совершать [особые ритмизированные движения](#), принимать определённую молитвенную позу ([джалса](#)) и контролировать своё дыхание.

Что такое зикр? **Зикр — это Божественная энергия**, которая повышает чувствительность человека, пробуждает интуицию, даёт силу жить и созидать. Зикр укрепляет *Дух*, волю человека. Зикр как компас указывает направление человеку внешнего и внутреннего *Путей*, которые есть суть одного. Ведь насколько чистое внутреннее зеркало, настолько яркое отражение.

'Аиша¹³, да будет доволен ею Аллах, сказала: «В ниспосланном (свыше) айате, где сказано: «И не произноси (слова) своей молитвы ни (слишком) громко, ни (слишком) тихо...»¹⁴, речь идёт об обращении к Аллаху с мольбой».¹⁵

Существует два вида зикра — тихий и громкий. Зикр [джахри](#) (джали) — поминание вслух; зикр [хафи](#) — мысленное поминание про себя. Как я уже говорил выше, именно Баха' ад-Дину Накшбанду, да будет благословенно его имя, основателю братства Накшбандийя, к которому я принадлежу, суждено было возродить практику тихого зикра. Некоторые суфии подчёркивают преимущества уединённого зикра, который они называют «зикром избранных Божьих (зикр аль-хавасс), то есть тех, кто приблизился к концу избранного Пути.

Индивидуальный, тихий *зикр* происходит следующим образом: скрестив ноги так, чтобы большие пальцы упирались в подколенья, выпрямив туловище, закрыв глаза и сложив пальцы на коленях в форме слова «Аллах», суфий мысленно читает суры *Фатиха* и *Ихлас* и произносит формулу *зикра*, установленное для данного зикра число раз. При этом он строго соблюдает заданный ритм дыхания и порядок резкого движения головой (вправо — влево — вперёд — назад) с мысленным произнесением соответствующих слогов и слов. При

выполнении тихого зикра, как учил меня мой Наставник Ибрагим Хаджи, мир Ему, мюрид должен полностью забыть обо всём окружающем и постоянно удерживать предмысленным взором образ своего [Наставника](#).

Есть суфии, которые считают, что уединённый зикр необходимо сочетать с коллективным, который мог отправляться как во время больших «собраний» ([хадра](#)), так и в небольших «кружках» ([халка](#)) подвижников. Правила коллективного зикра в некоторых братствах предписывают их участникам определённые позы и контроль над дыханием. Важную роль в совершении коллективного зикра играет духовный Наставник и руководитель суфийской общины. Он наблюдает за исполнением зикра во время совместных радений с тем, чтобы его последователи не позволяли себе симулировать экстатическое поведение или «работать на публику».

Большинство суфийских Путей предлагают ищущим постепенное раскрытие ока сердца, осуществляемое посредством практики зикра, поминовения Аллаха. Эти духовные упражнения могут включать в себя различных Святых Имен Господа и произнесение других духовно мощных формул. Некоторые из них используются в практиках, направленных на расщепление установок мирского сознания и переноса практикующего в измененное состояние восприятия. Такие практики могут состоять из повторения многих, многих тысяч священных фраз, иногда связанных с дыхательными упражнениями, и часто — с физическими движениями. Без сомнений, посредством настойчивой и освященной практики ищущий может переживать духовные состояния и достичь стоянки «Макам»¹⁶, невообразимой в обычном состоянии сознания, может ощущать себя летящим к небесным вратам, созерцающим чудеса мистических и скрытых аспектов творения.

Красота этой практики состоит в том, что к мистическому опыту Божественного становится причастным ваше тело. Сочетая ритмические движения телом с повторением зикра, мы создаём храм и приглашаем в него божественное. А практика зикра это ещё один способ раскрытия внутреннего мира и неисчерпаемого творческого потенциала человека. Суть взаимоотношений между суфием и Богом сформулирована в одном стихе писания:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Помните обо Мне, и Я буду помнить о вас. Будьте благодарны Мне и не отрекайтесь от Меня

Такая связь и искренняя, личная сосредоточенность на Творце и есть «зикр» Идущий по Пути говорит: «Я полностью отказываюсь от своей личности и искренне и полностью посвящаю себя стремлению соприкоснуться и познать Тебя, доставив Тебе, тем самым, большую радость».

Зикр даёт уверенность, спокойствие. Зикр является дорогой к Мудрости, к пониманию себя и окружающих. Очень многие печали рождаются непониманием и бесчувствием, но какое счастье видеть Суть! **Зикр — это чувство, состояние.** Зикр нельзя понять, зикр можно только *испытать*, а, испытав, осознаёшь его эффективность.

Помимо этого зикр укрепляет иммунную систему, улучшает работу внутренних органов, очищает кровь, эмоции, пробуждает внутреннего лекаря, внутреннюю аптеку, которые есть в крови и энергетическом теле человека, нормализует функции мозга.

Теперь я предлагаю рассмотреть несколько зикров более подробно, а ниже приведу ещё несколько зикров, которые уравнивают работу левого и правого полушарий мозга человека. Поскольку патология чаще всего возникает именно тогда, когда возникает дисгармония, дисбаланс между работой правых и левых симметричных центров головного мозга человека, то эту медицинскую составляющую зикра часто используют суфийские целители для лечения людей. Но об этом ниже, а пока...

Подготовка к выполнению зикра

Участники зикра, по словам [Аль-Газали](#), должны отрешиться от мира, принять аскетический образ жизни и иметь «искреннее намерение» (*ният*) следовать по Пути. Перед выполнением зикра желательно также умастить себя благовонными маслами и облачиться в ритуально чистую одежду. При выполнении зикра используется особое дыхание. К дыханию суфии относятся очень трепетно. Дыхание для суфия — это источник его существования, источник внутренней гармонии человека и его связь с существованием. Дыхание не может принадлежать человеку, это тот дар, которым делится сущее, это жизненная сила Творца, но о техниках дыхания я расскажу чуть ниже.

Встаньте ровно, спина прямая, ноги вместе. Такая поза символически связана с цифрой 1, которая есть начало всех начал, это целостность и уникальность, здоровье и самоуважение. Зарождаем движение и звук, корпус начинает слегка покачиваться из стороны в сторону, вперёд-назад. Сосредотачиваем внимание на ощущении целостности организма. Спустя некоторое время амплитуда покачивания немного увеличивается.

Голова описывает небольшой круг вокруг своей оси, вслед за ней и корпус: макушка как бы описывает овал, а сам человек напоминает воронку с вершиной в стопах. Внешне может показаться, что мы стоим на месте, но внутренне мы чувствуем, что создаём эту «воронку». И вообще, раскачивание — это больше внутреннее ощущение, чем внешнее проявление.

Первый Зикр — «Кальб»

Он является основной базой. Его предназначение заключается в увеличении жизненной силы тела. Этот зикр улучшает кровообращение, уравнивает эмоции человека. Повышается чувствительность к окружающему миру. Зона этого зикра — сердце. При выполнении зикра улучшается работа сердечной системы в целом. Чётче становится память, мышление. Устанавливаются энергетические каналы с Султаном. Через мозг принимается и сортируется вся информация. Благодаря этой энергии формируется такое качество, как терпение. Терпение открывает путь к самоанализу, самоконтролю, бдительности.

«Кальб» основан на Божественной любви. Божественная любовь проявляется в теплых отношениях с окружающим Миром — это есть Мир животных, Мир растений, Мир людей. Любовь по натуре — тепло, стихия Огня. Все сердечные проблемы возникают от неправильного восприятия себя, неумения реализовать Божественную энергию.

Техника выполнения:

Складываем кисти углом на уровне груди, большие пальцы подобраны (рис. 17), дыхание равномерное, спокойное. Концентрируемся на большом конусе, который образуется макушкой и плечами. Медленно делаем восемь оборотов вокруг своей оси. При этом произносим «Йааа Хууу, Йааа Ман Ху». Уменьшаем конус до расстояния конуса, который образован кистями, помешаем его в грудь. Концентрируемся на этом конусе, удерживаем его в течение ещё восьми вращений. Создаём вибрацию в районе конуса внутри груди и произносим «Ло Ху Илла Ху».



Рис. 17

Второй Зикр — «Рух»

Зона этого зикра — печень. Печень любит тишину, поэтому во время выполнения зикра «Рух» требуется внутренний покой. Занятия дают возможность укрепить силу Духа — за счёт нормализации функций печени. Развивается интуиция и скрытые возможности человека. Очищается сама печень. Предназначения: очищение эмоций. Это помогает усилить чувство уверенности, смелости, целеустремленности. Выполняется при вирусных заболеваниях и при заболевании печени как можно чаще и дольше. В основном, сколько лет человеку, — столько дней и прорабатывать зикр.

Техника выполнения:

Складываем руки таким образом, как показано на рисунке 18. Энергия из живота через указательные пальцы идёт вверх и вниз, образуя ось, вокруг которой движется тело. Дыхание глубокое. Начиная вращение, вкручиваем левую кисть вниз, правую вкручиваем вверх, разъединяя ось (рис. 18). За счёт движения вкручивания получаем спираль, которая образует смещение и одновременно растягивает и меняет направление оси. Начиная вращение, произносим «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа» с полным выдохом на букве «А». Смещаем обе руки вправо, переводя усилие в печень (рис. 19). В процессе вращения удерживаем концентрацию в печени, наполняя её энергией. После смещения оси произносим «Йааа-Ооо-Ммм, Максуди-и-и-и-и». Возвращаем на центральную ось кисти, соединяя их в запястьях. Правый указательный палец смотрит вверх, левый — вниз (рис. 20). Переводим энергию вниз живота из печени. Сверху энергия поступает из левого указательного пальца

также в центр живота, смешиваясь с эссенцией неба, земли и печени (рис. 18). Растираем кисти, меняя положение три раза.



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Третий Зикр — «Ахфа»

В этой зоне активизируются все энергии внутренних органов. Эта зона любит пространство, а значит, благополучные условия для работы с ней — это состояния умиротворенности души. Ахфа — столица нашей души. В нашем организме присутствуют все 4 стихии: Земля — тело, Вода — сознание, Огонь — душа, Ветер (воздух) — разум (мышление). Все 7 планет взаимосвязаны в нашем организме, каждая зона соотносится с определённой планетой. Голова — это Солнце, Яремная ямка — Луна, «Ахфа» (солнечное сплетение) — это Земля. Нарушение притяжения внутренних органов вызывает болезнь, а зикр «Ахфа» призван гармонизировать наше состояние как физическое, так и душевное.

Техника выполнения:

Большой палец правой руки замыкаем с указательным. Три пальца расслаблены, примыкают к указательному — со стороны как расслабленный полурасжатый кулак. Сводим на уровне груди левую и правую кисти; левая кисть на правой (у женщин — наоборот), при этом одна рука как бы оборачивает другую. Прижимаем правую ладонь к груди, левая — сверху (женщины наоборот). Вращаясь, расслабляем грудь, при этом произносим «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа» (рис. 21). Звук опускается вниз живота. Левая кисть образует чашу, которая наполняется звуком «Аль-Фаттааху» (рис. 22). В зависимости от силы звука тело совершает от двух до восьми оборотов.

Древние Суфийские практики, направленные на исцеление души и тела, использовали, прежде всего, то, что заложено в самом человеке Всевышним. Человек же, как неотъемлемая часть Вселенной, подчиняется Законам Всевышнего, в том числе Закону Вибрации и Закону Ритма. Соответственно, определённый ритм (шаг, сердцебиение, дыхание), которые мы используем во время выполнения этого зикра, благотворно влияет как на физическое тело в целом, так и на зону «Ахфа», в частности.



Рис. 21



Рис. 22

Четвёртый Зикр — «Сирр»

Древняя суфийская традиция обращает особое внимание на две зоны тела, которые называются «Сильб» и «Тароиб».

1) Зона «Сильб» находится от яремной ямки до солнечного сплетения шириной в 4 пальца. Здесь зарождается смелость, любовь, стремление, интерес, созидание, вдохновение, — иными словами, все качества, объединяющие в себе позитивные черты характера.

2) Зона «Тароиб» находится со стороны спины в области почек. Если мысленно провести прямую линию пупка до позвоночника, то зона «Тароиб» расположена на расстоянии четырёх пальцев вверх и четырёх пальцев вниз вдоль позвоночника от этой точки, занимая область от позвоночника до боковой части тела. В Древневосточной философии эта область считалась, зоной возникновения страха, раздражения, паники и других негативных душевных проявлений. Зикр «Сирр» охватывает зону «Тароиб» — зону почек, что играет важную роль для силы духа и преодоления этих негативных явлений. Этот

зикр рекомендуется выполнять при усталости, упадке сил, проблемах в мочеиспускательных органах, при головных болях и недостатке кислорода в организме.

Техника выполнения:

Опускаем кисти вниз, как показано на рисунке 23, переводя концентрацию в область под пупком. Начинаем медленно вращаться, как бы раскручивая эту область. Плечи и локти не должны быть напряжены. Кисти заводятся за спину, закладываются на уровне поясицы (рис. 24), при этом начинаем произносить «Би-сми-Лляхи!» У мужчин сверху — левая рука, у женщин — правая. Кисти вывернуты наружу. Вращаемся, делая от восьми до двадцати четырёх оборотов, произнося «А’узу би-Лляхи».



Рис. 23



Рис. 24

Пятый Зикр — «Султан»

Зона от яремной ямки до межбровья. Во время выполнения зикра основное внимание уделяется дыхательным упражнениям. При работе с зоной «Султан» развивается интуиция, телепатические способности человека, ясновидение, открывается канал к информационному пространству, нормализуется восприятие и укрепляется память.

Зикр рекомендуется выполнять при нарушениях зрения, слуха, обоняния, работы вестибулярного аппарата, ухудшении памяти, плохом кровоснабжении системы головного мозга. Слабое восприятие и отсутствие понимания приводит к нарушению энергетической гармонии между телом и головой.

Техника выполнения:

Поднимаем руки вверх по сторонам, собирая кисти, кроме указательного и среднего пальца. Пальцами левой руки прижимаем пальцы правой ко лбу (рис. 25). Переводим всю концентрацию в область головы. Делаем восемь вращений, проговаривая нараспев «Бисмилляхир-Рахманир-Рахим». Далее переводим концентрацию в область груди, скрещиваем руки, кисти в том же положении. Переводим руки на уровень груди, отпускаем концентрацию, стараемся ни на чём не концентрироваться. Осознаём всё движение как одну точку, как Единое. Делаем восемь вращений, произнося «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа». Продолжаем опускать руки, накладываем их на живот, левая — на правой у мужчин, правая — на левой у женщин (рис. 26). Состояние Единого переводим в область живота. Делаем восемь вращений. Начинаем Единое расширять до максимума. Делаем восемь вращений, продолжая проговаривать «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа». Затем складываем кисти углом на уровне груди, большие пальцы подобраны. Делаем восемь вращений, проговаривая «Ля илля-я-ха-а Илля-я-Лла-а-ху».



Рис. 25



Рис. 26

Шестой Зикр — «Абдан»

Зикр «Абдан», в переводе обозначает «всё тело». Его практикуют как профилактику, очищение организма: кишечника, желудка, почек, печени. Этот зикр известен также под названием «Нестам Ман Ту`и» — «Исчезновение тела». Современные суфии выполняют его в двух вариантах: как зикр, относительно динамичный, и как полумедитативное упражнение. Сейчас я дам вам, уважаемые читатели, первый вариант, а второй — чуть ниже в главе «Энергетическое очищение (Нестам – ман – ту`и)».

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Соединяем правую кисть с левой на уровне пупка, положение такое, как будто вы держите большой котёл, наполненный водой, с основанием внизу живота (рис. 27). Во время выполнения всего зикра дыхание глубокое, спокойное. Начинаем спокойное вращение. Посредством вращения «мешаем воду» внутри «котла» в течение восьми вращений. На 1-4 вращение произносим «ши-и-и», на 5-8 вращение — «фо-о-о». Разводим кисти вбок на уровне бедёр. Ладони продолжают смотреть вверх, находясь в положении чаши (рис. 28). Опускаем содержимое котла в ноги. Разводим руки, кисти собраны (рис. 29). Делаем восемь вращений, поднимая энергию из стоп в живот, при этом произносим «шифо». Продолжаем вращение; у мужчин правая кисть поднимается вверх, и центр ладони накладывается на точку между бровей, а левая кисть держит локоть правой (у женщин наоборот) (рис. 30). Переводим расслабление в область головы. В момент, когда пальцы коснулись точки между бровей, начинаем произносить «Ло-о». В течение четырёх вращений опускаем правую кисть вниз, ставя её над левой, при этом левая кисть остаётся собранной, создаём шар. Во время вращений произносим «ху-у». Затем складываем кисти углом на уровне груди, большие пальцы подобраны. Делаем четыре вращений, проговаривая «И-лл-а ху» и делая полный выдох.

Частое повторение зикра запускает механизм самоочистки организма на клеточном уровне, в результате чего происходит очищение мышечной памяти, внутренних органов, крови, обновляется жизненно важная энергия.



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

Седьмой Зикр — «Состояние Мукашафа»

Зикр «Состояние Мукашафа» — «Божественное состояние». Это состояние самоанализа, самоконтроль всех выполняемых действий в течение дня. Данный Зикр рождает в нас новые приятные ощущения, которые усиливаются многократно и дают человеку возможность изменить себя, расширить мышление, достигнуть такого уровня, когда мы можем видеть без глаз, слышать без ушей и говорить без голоса. Забывая о человеческом состоянии, объединяем в себе все ощущения, нашу сущность, растворенность — в одно единое целое и славим Всевышнего.

Техника выполнения:

Соединяем кисти на уровне груди, удерживая энергию на уровне груди, голова прямо (рис. 31). На выдохе описываем головой полукруг от левого плеча по дуге по направлению к левому колену, далее — к правому колену, затем выше, к правому плечу, и поднимаем голову, при этом произносим «Ляаа иляха». Затем, на вдохе, наклоняем голову к солнечному сплетению, тут же снова поднимаем её вверх и, выпрямив позвоночник, мысленно пройдемся по всем лата'ыф. Дойдя до центра Нафс (зоны «Султан»), обратим лицо вверх и с этим движением произнесем «Иляллах ху». Теперь задерживаем дыхание и наклоняем лицо к своему физическому сердцу, мысленно произнося слово «ху». При этом руки опускаем, разводим на уровне бедер, ладони смотрят вверх. Повторяем этот цикл 24 раза, сливая его в одно непрерывное движение. Эти центробежная и центростремительная силы представляют, соответственно, космическое измерение вашего существа и пространство внутри вас. Выполняя зикр, всегда различайте эти чередующиеся формы энергии: рассеивание энергии на словах «Ляаа иляха», потом порыв к центру на слове «илла» и ощущение, будто ваша энергия предельно возрастает на словах «Иляллах ху». Эта конкретная концентрация зикра символизирует практику посвящённых, от которых требовалось, чтобы, прежде чем войти в храм, они обошли вокруг него. Начинаем медленное вращение вокруг своей оси, соединяем кисти на уровне груди, удерживая энергию на уровне груди, голова может быть слегка наклонена (рис. 31). Звук опускается вниз живота, левая кисть на уровне пупка образует чашу, которая наполняется звуком (рис. 32). В зависимости от силы звука тело совершает от четырёх до восьми оборотов, при этом произносим «Ля илля-я-ха-а Илля-я-Лла-а-ху».



Рис. 31



Рис. 32

МУРАКАБА — СУФИЙСКИЕ МЕДИТАЦИИ

Человек становится на Путь Познания Истины, когда впервые ставит перед собой вопрос: «Кто я? Зачем я на этом свете?». И зачастую ответы на эти вопросы приходят в результате постоянной практики **муракаба** — суфийской медитации.

Прежде всего, хочу отметить, что медитация не есть прерогатива буддизма или индуизма. Медитация есть в любой религии или духовном течении. Искренняя молитва есть медитация, созерцание природы вплоть до слияния с ней — медитация, и так далее. В суфизме медитация существовала всегда, тем более что о ней говорится в Коране, и называется она «муракаба».

Слово «муракаба» имеет словарное значение «контроль, постоянное размышление, наблюдение», как термин Тасаввуфа «муракаба» означает «осознание человеком того, что Бог знает то, что сокрыто в его сердце», и очищение сердца от всего негативного, отказ от всего запретного. Цель муракаба, как я понимаю, — подвести человека к правильному пониманию вещей и способствовать тому, чтобы человек исходил из этого правильного понимания, что, в конечном итоге, в интересах самого же человека.

О муракаба в Священном Коране существует много разных аятов:

أَبْيَقَرُّ عَيْشَ لِكْ يَلْعُلُّ لَانَاكُو

«Аллах ведь следит за всем сущим».

أَبِي قَرْمُكَيْلَ عَنَّا كَلَّلَانِ

«Воистину, Аллах всегда наблюдает за вами».

«Женщины», 4/1

أَسَدٌ نَمَبَّأَخُ دَقْوًا أَعَزَّ نَمَحَلْفَ أَدَقُّ

«Преуспел тот, кто очистил (от грехов) душу. Понёс урон тот, кто укрыл (грехи) в душе».

Сура «Солнце» 91/9-10

В действительности, словом «муракаба» обозначают одновременно два явления: первое — это наблюдение и контроль Господа над своими творениями. Второе — это осознание и ощущение этого контроля Его творениями, то есть, нами, людьми. Другими словами, с одной стороны речь идёт об объективной реальности, а с другой стороны — о субъективном восприятии этой реальности. Вековой опыт показывает, что муракаба ведёт ко всем стадиям совершенства. Именно поэтому многие суфии, совершающие зикр, даруд¹⁷ и рецитации, считают, что муракаба является наиболее важной частью их духовной работы. Происхождение муракаба кроется в изречении Пророка Мухаммада: «Поклоняйся Аллаху так, как будто ты видишь Его, и если ты не видишь Его, знай, что Он видит тебя».

В качестве технического термина в суфизме муракаба означает на какое-то время отрешение от мирских дел, дабы содействовать духовному руководству, которое идущий по Пути, талиб, получил от своего шейха. Как я уже говорил выше, в духовной сути каждого человека находятся тонкие центры сознания — лата'ыф, и после получения духовного наставления мюрид должен находить время для уединения от мирских дел, для сосредоточения на этих тонких центрах. Это и есть муракаба, то есть — медитация, которая ведёт к духовному знанию, к познанию себя, ибо медитация есть не что иное, как поиск «Истины» внутри себя. Как я уже сказал выше, муракаба помогает человеку открыть своё сердце перед Богом и очистить его от всего негативного.

Сейчас, уважаемые читатели, я хочу предложить вам несколько практических советов и техник муракаба, которые я получил от своего Наставника, Ибрагима Хаджи, мир Ему. Мой Наставник говорил: «Загляни в себя, загляни в своё сердце не жалея себя, но и не осуждая. Найди в себе те качества нафс, те его черты, комплексы, которые ты хочешь изменить. Помни, что успех на Пути приходит благодаря контролю над нафсом, а муракаба поможет тебе контролировать нафс и управлять им. Все твои привязанности и зависимости

происходят из-за твоей привязанности и зависимости от нафс. Открой своё сердце миру и Богу, и там, в своём сердце, ищи ответы на вопросы, которые тебя мучают. Только это поможет тебе стать на Путь постижения Господа, ибо Пророк (мир ему и благословение) говорит: *«Ищи указа в своём сердце, иначе указующие издадут указ для тебя»*.

Когда ищущий (а вы, уважаемые читатели, все ищущие — талибы, ибо вы ищете Истину), так вот, когда ищущий, отрешившись от других занятий и мыслей, сидит, сосредоточившись на том, что сокрыто в его сердце, в ожидании Божьего благословения, то рано или поздно он начинает чувствовать какое-то оживление в своём сердце, иногда в форме тепла, иногда — движения, а иногда — покалывания. Талиб не должен сосредотачиваться на духовной форме и цвете сердца, поскольку внимание должно быть направлено на Божественную Суть, находящуюся за пределами всех качеств. Помните, что муракаба — важный ключ к достижению спокойствия разума и души. Хочу обратить ваше внимание на то, что злобные и отвлекающие мысли, возможно, войдут в ваш разум, когда вы начнете практиковать муракаба — не давайте таким мыслям воли, не позволяйте, чтобы они захватили вас. Мысли, которые собрались в вашем сердце в течение жизни, будут теперь выходить на поверхность, поскольку вы очищаете их через зикр. Практиковать *муракаба* рекомендуется, по меньшей мере, 30-45 минут ежедневно, при этом никакой особой сидячей позы не требуется.

В начале в вашей голове возникает наплыв мыслей; не стоит об этом беспокоиться. Хазрат Шейх Ахмад Фаруки Сирхинди¹⁸ говорил: «Мы не стараемся концентрировать свои мысли, так как это практикуется в йоге и других духовных техниках. Мы стараемся пробудить Сердце, ибо, когда сердце просыпается, мысли постепенно затихают». Так начинается Путешествие в себя, самое длинное Путешествие, которое может совершить человек, так как муракаба — это не техника, муракаба — это чистый опыт осознания, попытка познать себя, попытка познать Истину, познать Бога. Выше я уже приводил высказывание Пророка (мир ему и благословение): «Тот, кто знает себя, знает своего Господа». Через некоторое время вы входите в состояние транс¹⁹, то есть в состояние изменённого сознания или, как ещё говорят, «дрейфование», и это помогает вам войти в другое измерение. Дрейфование — это тень исчезновения, это и есть состояние муракаба. То есть, если можно было бы проследить и изобразить последовательность состояний при выполнении муракаба, то это выглядело бы так:

Глубокая релаксация → Остановка мыслей → Наблюдение без комментариев (созерцание) → Не зависимый от воли вход в состояние муракаба.

По мере того, как вы всё далее будете погружаться в самого себя, ваше внутреннее «Я» станет очищенным, а ваше сердце — более отзывчивым. В состоянии сна душа располагается в низшей сфере и ищет убежища в сердце. В состоянии муракаба душа располагается в высшей сфере и ищет убежища в себе. Когда талиб находится в состоянии муракаба, то он не осознаёт себя и может также испытывать видения (*кашф*). Однако вы можете иметь мысленные проекции, поэтому не нужно придавать большой важности этим видениям. Хазрат Шейх Ахмад Фаруки Сирхинди сказал: «*Эти опыты просто для утешения сердца Ищущего. Окончательная цель находится впереди*», а Хазрат 'Ала'уддин 'Аттар (1400) утверждал, что медитация лучше, чем практика воспоминания отрицания существования и утверждения. Посредством медитации становится возможно достичь состояния вице-регента Бога в доминионе физического и духовного миров.

СУФИЙСКИЕ УЕДИНЕНИЯ (ХАЛЬВА)

Хальва — уединение, одиночество. Призывая к уединению, суфийские наставники говорят: «Поистине, когда человек остаётся наедине с собой, живёт в темноте, мало ест и мало спит и не употребляет в пищу всё, в чём есть дух (имеется ввиду мясо животных), то очищается его дух, и освещается его сердце, и он приобретает истинную пронизательность, и исчезает перед ним завеса, и даётся ему способность творить чудеса, и он становится готовым к созерцанию Бога в этом Мире, принятию Его щедрости, великодушия и Его тайн».

Уединение (хальва) в тарикатах может быть разной продолжительности: оно бывает **профилактическое** — в течение суток (24 часа) или трех дней, **ашара** — в течение десяти дней, **арбаин** — продолжается 40 дней или 1001 день. Однако наиболее распространенным является 40-дневное затворничество. Эту цифру вывели из аята Корана 7: 142:

حَلْصًا أَوْ يَمْوِقَ يَفِيذُ فُلْخَانُ نُورًا هِيَ خَالِيسُومُ لَأَقْوَلُ نِيْلَ غِبْرًا قَبْرُ
قَمَلْكَو أَنْتَاقِي مِلْيسُومُ عَاجِ أَمَلْوَ

«Мы обещали Мусе тридцать [дней и] ночей [на горе Синай] и добавили [ещё] десять, так что назначенный ему Господом срок составил сорок [дней и] ночей».

Уединение бывает внешним — **Узлат** (Уединение непривязанности) и внутренним — **Халват** (Уединение опустошения).

Внешнее — Узлат (Уединение непривязанности) — это уход в уединённое место, где нет людей. У каждого человека своя задача, своя цель пребывания в Узлат в зависимости от духовного уровня самого человека: один работает над укрощением нафса, обретением смирения, другой — над отделением себя от постыдных характеристик Самости. Оставаясь наедине, человек сосредотачивается на зикре и муракаба, что помогает ему выполнить задачу. Суфии уходят в уединение каждый первый месяц в году. Уединяются на 10 дней. И что же даёт уединение? Это делается для профилактики организма, восстановления жизненных сил и энергетического потенциала, так как мир, в котором мы живём, полон стрессов. Наш мозг, зрение, слух находится в постоянном напряжении, потому что мы живём как бы внутри информационного поля: этому способствуют газеты, телевидение, интернет и так далее; человек нуждается в отдыхе от наплыва информации, и уединение на некоторое время — прекрасный способ привести свой организм в норму.

Для ухода в уединение не обязательно идти в пустыню или монастырь, существуют разные другие формы. Можно, например, остаться дома, ни с кем не общаться, не использовать слух, речь, не обращать внимания на окружающую информацию и просто находиться в наблюдении за окружающим миром. Таким образом, мы смотрим со стороны, что делают люди, как они это делают, и как вы выглядите, делая то же самое. Вы видите то, чего раньше не замечали, и оцениваете свою жизнь. Дервиши обязательно уединялись и по ночам очищали желудок, почки, печень и другие органы, но не с помощью клизмы, а с помощью траекторий и дыхания, но об этих способах чуть позже. Хочу привести пример благотворного влияния уединения.

Один человек начал жаловаться, что его раздражает весь окружающий мир. Его раздражают даже обычные телефонные разговоры и просто общение, вызывая в нём агрессию. Человек пришёл в наш центр на консультации и рассказал свою проблему. В результате общения стало ясно, что он довёл свой организм до предела возможностей, и я предложил ему уйти в трёхдневное уединение. Через три дня уединения он начал жаловаться, что ему постоянно хочется спать, и что в течение этих дней у него пропал аппетит. Трёхдневное уединение помогает организму расслабиться, частично блокирует мышечную память, что вызывает усталость и сонливость. Когда у человека устаёт печень, сердце и нервная система, организм требует отдыха — сна. Сон — признак начинающейся болезни. Я предложил человеку ещё продлить уединение ещё на три дня, но при этом выполнять упражнения странствующих дервишей: «Упражнение ADAM», «Траекторию солнца», «Роза дервиша» и «Речь». После упражнений, которые он делал 50 раз, у него

началась активизация всего организма, он начал чувствовать себя бодрым, улучшилось обоняние и зрение, укрепилась сила духа.

Узлат (Уединение непривязанности), как я уже говорил выше, как правило, предписывается мюриду через некоторое время после вступления ученика в суфийский орден. Это помогает ученику очистить своё сердце и душу от скверны страстей и погрузиться в размышления о Боге. Он мало ест и пьёт, и непрерывно (в меру своих сил) проводит время в служении. Стяжание знаний, будучи праведностью, является обязательным этикетом для практикующего Узлат мюрида.

Халват дар анджуман — одиночество в толпе, или внутреннее уединение. Если Узлат (Уединение непривязанности) состоит в преодолении в себе постыдных характеристик Самости, то Халват — в преобразовании их в характеристики, достойные хвалы. Не уходя из дома и каждодневной жизни в отдалённое место, сердце ищущего должно присутствовать со своим Господом и отсутствовать у творений, хотя внешне, физически человек находится в кругу людей. Я слышал высказывание Абу Али: *«Носите то, что носят люди, едите то, что люди едят, но в сокрытой глубине своей будьте поодаль от них»*.

Великий персидский поэт-моралист, представитель практического, житейского суфизма Саади говорил:

*Слышал ли ты когда-либо о создании,
одновременно присутствующем и отсутствующем?
Я нахожусь среди людей,
но сердце моё — в ином месте.*

Истину изрёк великий Саади, ибо сердце ищущего должно присутствовать со своим Господом и отсутствовать у творений, хотя внешне, физически человек находится в кругу людей. Мой Наставник говорил: «Ищущий должен быть настолько погружён в тихий зикр в своём сердце, что даже если он попадёт в людскую толпу, он не услышит их голоса». Состояние зикра поглощает Ищущего и заставляет его не осознавать ничего, кроме своего Господа. Это наивысшее состояние уединения, и оно рассматривается как истинное уединение. Это путь Накшбандийского братства.

Я уже говорил о траекториях и суфийских оздоровительных упражнениях в предыдущих книгах, сейчас я хочу предложить несколько упражнений для тех, кто решил уйти в уединение. Эти упражнения помогают восстановить организм от стресса и помогают

сосредоточиться на решении той задачи, которую вы ставите перед собой, уходя в уединение.

Движения ADAM

Группу движений ADAM рекомендуется выполнять перед комплексом восстанавливающих упражнений и в паузах между зикрами.

«А» Поза прямого стояния.

Эта поза является начальной, первой. Она означает цифру 1, «Я есть», «А», «ADAM» и изображается следующим образом.

Встаньте прямо, руки находятся в области Нар²⁰, у мужчин левая рука, на правой, у женщин правая — на левой, большие пальцы правой и левой рук соединены, как показано на рисунке 33 («А»). Входим в состояние мукашафа. Глаза немного прикрыты. Сосредотачиваемся на ощущениях тела, переживаем целостность. Ощущения поднимаем от стоп до области нездорового органа. Время выполнения примерно 6-7 секунд. Свободно наблюдаем за изменением ощущений в теле.

«D» Поза подчинения.

Поза напоминает латинскую букву D.

Из исходного положения **A** нагибаем корпус вперёд. Спина прямая, руки опираются на колени (рис. 33 («D»). Взгляд направлен на носки стоп. Дыхание ровное, спокойное, мысль направлена в область нездорового органа. Вы почувствуете, как изменится кровообращение. Эта поза напоминает о том, что для того, чтобы человек чему-то научился, чтобы что-то понял, ему необходимо подчинить и усмирить своё «Я», свой нафс перед могуществом Всевышнего, перед Истиной. Таким образом, этот символ характеризуется как поклон Богу.

«А» Возврат в исходное положение.

Через 6-7 секунд возвращаемся в исходное положение **A**, но руки вытянуты вдоль корпуса (рис. 33 («А»). Приятный вдох-выдох. Понаблюдайте за своим состоянием. Мысленно по-прежнему находимся в области беспокоящего органа.

«M» Заключительное движение.

Встаём на колени, наклоняемся вперёд, тяжесть корпуса перемещается к локтям (рис. 33 («М»)). Расстояние от колен до локтей примерно 80 сантиметров для мужчин и около 20 сантиметров для женщин.

Чувствуем приятное напряжение в области поясницы. Ощущение приятного подчинения оздоровительной силе. Время выполнения то же — 6-7 секунд. Почему именно такой интервал? Именно столько времени занимает произнесение молитвы.

Движение «ADAM», одно из самых древних, оно представляет собой одну из первых попыток восстановления здоровья.

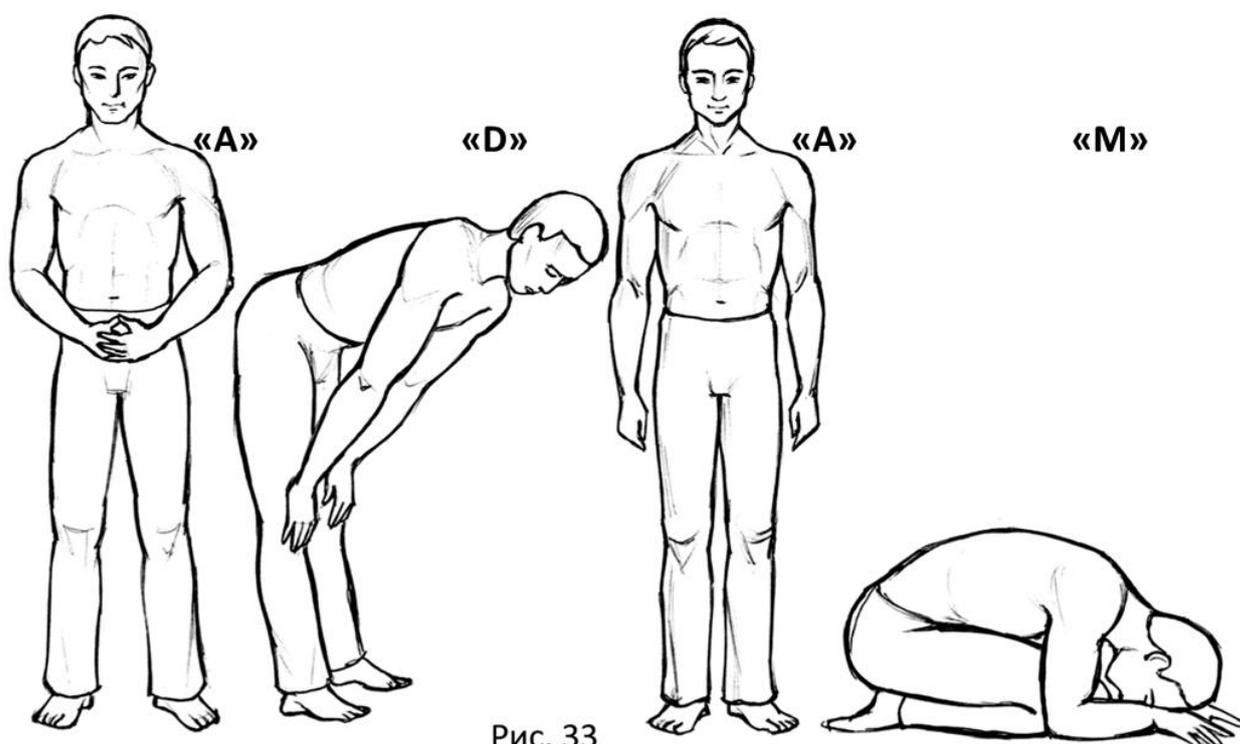


Рис. 33

«Роза дервиша»

Первый этап:

1. Запястья направляем друг к другу, подобно распустившемуся цветку (рис. 34).
2. Пальцы напрягаем и соединяем локти, поднимаем руги вверх до максимального положения, грудная клетка открывается, и тело выпрямляется (рис. 35).
3. Поворачиваем руки налево и направо до максимального положения, переводим руки в предыдущее положение, перед собой.
4. Скучиваем руки в суставах 3 раза, потом опускаем руки — расслабление (рис. 36).

5. Выполняем движение 1-3, но скучиваем руки 5 раз, затем расслабление.
6. Выполняем движение 1-3, но скучиваем руки 15 раз. Опускаем руки и расслабляем тело.

Второй этап:

1. Выполняем движение 1-3, но когда поднимаем руки вверх, делаем вдох, и когда поворачиваем руки, задерживаем дыхание. Скручивание рук делаем 3 раза (например, направо, налево, направо или на оборот), выдыхаем с расслаблением и опускаем руки.
2. Вдох и задержка дыхания во время скручивания рук на 5 счётов, затем - на 15. Опускаем руки и делаем выдох.

Третий этап:

1. Делаем вдох и выполняем всё упражнение на задержке дыхания.
2. Такое же кручение 3 раза, потом задерживаем дыхание и делаем всё упражнение 5 раз, затем 15. Все упражнения проходят с задержкой дыхания. После выдоха расслабляем всё тело.

Что даёт это упражнение? Этим упражнением мы обогащаем организм кислородом, вызываем бодрость. Его можно выполнять так же после физического напряжения.



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

Второй этап:

1. Выполняем движение 1-3, но когда поднимаем руки вверх, делаем вдох, и когда поворачиваем руки, задерживаем дыхание. Скручивание рук делаем 3 раза (например, направо, налево, направо или на оборот), выдыхаем с расслаблением и опускаем руки.

2. Вдох и задержка дыхания во время скручивания рук на 5 счётов, затем - на 15. Опускаем руки и делаем выдох.

Третий этап:

1. Делаем вдох и выполняем всё упражнение на задержке дыхания.
2. Такое же кручение 3 раза, потом задерживаем дыхание и делаем всё упражнение 5 раз, затем 15. Все упражнения проходят с задержкой дыхания. После выдоха расслабляем всё тело.

Что даёт это упражнение? Этим упражнением мы обогащаем организм кислородом, вызываем бодрость. Его можно выполнять так же после физического напряжения.

Упражнение «Речь»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус ровный, руки опущены вниз.

Поднимаем руки вверх, наклоняемся к правой ноге, затем поводим руки чуть правее, далее верхней частью корпуса делаем круг вокруг себя с прогибом назад и переводим корпус к левой ноге, при этом руки находятся всё время вверху. Поднимаемся и переходим в исходное положение. Выполняем движение в левую сторону. Вначале выполняем упражнение 3 раза, затем — 7 раз и, наконец, 15 раз.

Упражнение «Траектория солнца»

Исходное положение: стоим, ноги на ширине плеч, корпус ровный, руки опущены вниз. Всё упражнение делается мысленно, то есть в состоянии глубокого погружения в себя.

1. *С приятными ощущениями поднимаем свой взор в межбровье, задерживаем дыхание на 3 счёта, делаем резкий выдох в солнечное сплетение.*
2. *Глубокий вдох в межбровье на 5 счётов и резкий выдох.*
3. *Глубокий вдох в межбровье на 15 счётов; делаем резкий выдох в солнечное сплетение.*
4. *Вдохом от солнечного сплетения перемещаем свой взор на седьмой грудной позвонок и делаем выдох.*
5. *Вдох через седьмой грудной позвонок, перемещаемся до основания черепа, резкий выдох до копчика.*
6. *Вдохом поднимаем приятное ощущение до основания черепа, считаем 15 счётов и выдыхаем.*

7. Вдохом поднимаемся от седьмого грудного позвонка и выдыхаем через солнечное сплетение.

Эта зона называется суфиями «Ахва». Это первые энергетические ворота к зоне «Султан» (голова). От седьмого шейного позвонка до солнечного сплетения находится зона переживаний, страхов, тоски, любви... Упражнение «Траектория солнца» способствует профилактике желудка, лёгких, печени, но сбалансировать наши внутренние органы помогает дыхание. Наше эмоциональное состояние воздействует на наше дыхание и, соответственно, воздействует на все внутренние органы, поэтому уединение — прекрасный повод для приведения физического тела в гармоничное состояние.

Упражнение «Ноб»

ناب Так выглядит печатное слово «Ноб» на арабском языке (в переводе означает «Качание дерева»). Начертание этого слова в прописном варианте (ناب) является схемой выполнения упражнения «Ноб». Вы должны «написать» это слово своим телом, руками и ногами.

Исходное положение: стоим ровно, спина прямая, подбородок поднят, ноги на ширине плеч, корпус ровный, руки согнуты в локтях; кисти находятся приблизительно на уровне пояса, ладони — слегка к себе и вверх (рис. 37).

1. Перед началом упражнения переводим руки к височной области, пальцами касаясь висков, локти отведены в стороны (рис. 38). Делаем наклон к правой ноге, при этом нога чуть сгибаются в коленях, руки вытянуты и параллельны, ладони направлены друг к другу (рис. 39). Описываем руками дугу — от правой ноги до линии, проходящей вдоль тела (рис. 40), затем выпрямляемся, прямые руки поднимаем параллельно позвоночнику вверх, становимся на полупальцы (рис. 41). Затем рисуем верхний хвостик буквы (напоминающий цифру 1), чуть вниз-влево несколько сгибая левое колено (рис. 42). Переходим в исходное положение.



Рис. 37



Рис. 38

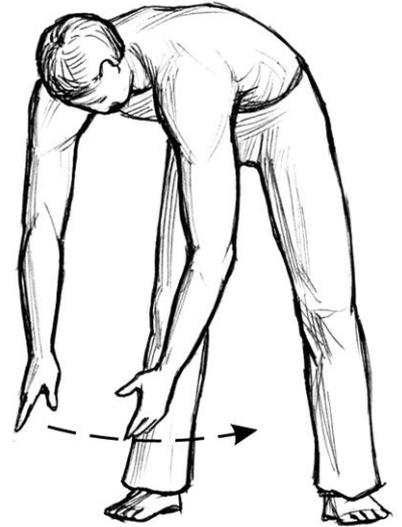


Рис. 39



Рис. 40

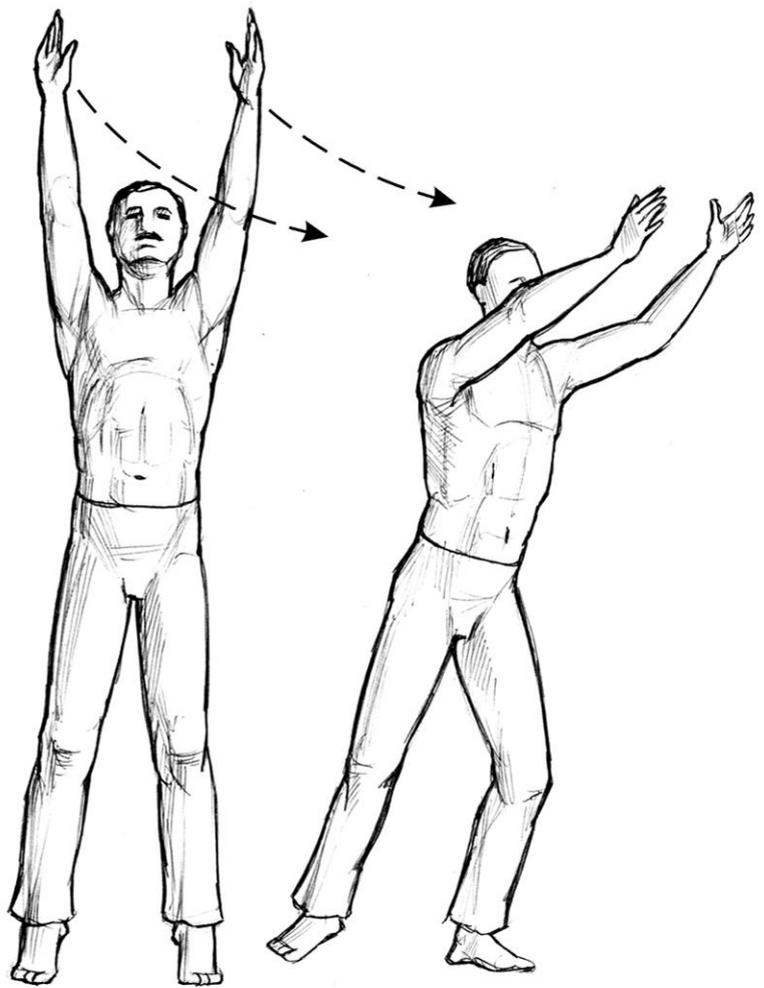


Рис. 41

Рис. 42

2. Переводим руки к височной области, пальцами касаясь висков, как в упражнении 1 и начинаем рисовать горизонтальную полукруглую часть буквы. Для этого корпус слегка наклоняется вправо, перенося тяжесть корпуса на правую ногу, руки переносим вправо-вверх, правая нога напряжена и слегка согнута в колене, а левая остаётся прямой. Ладонь левой руки развернута вправо, а ладонь правой руки повернута вверх. Не сгибая, переводим руки влево по дуге, рисуя горизонтальную полукруглую часть буквы, при этом тяжесть корпуса переносим на левую ногу. По мере движения центр тяжести перемещается на две ноги, а затем левая нога сгибается и центр тяжести перемещается на неё, правая нога выпрямляется. В конечной точке правая рука чуть согнута в локте, кисть повернута вверх, левая рука вытянута кисть повернута от себя. Общая пластика движений рук и ног подобна перетеканию. Перетекание происходит плавно и с полным осознанием. Возвращаемся в исходное положение.
3. Переводим руки к височной области, пальцами касаясь висков, как в упражнении 1 и рисуем точку, которая расположена справа. Не сдвигая ног, поворачиваем корпус

вправо, сгибаем ноги, руки разводим в стороны, ладонями, обращенными в стороны и наружу, словно раздвигаем воздух. Ноги напряжены в колене, садимся как можно ниже. Это положение — своеобразная точка первой части упражнения «Ноб». Возвращаемся в исходное положение (Рис. 43-47).



Рис. 43

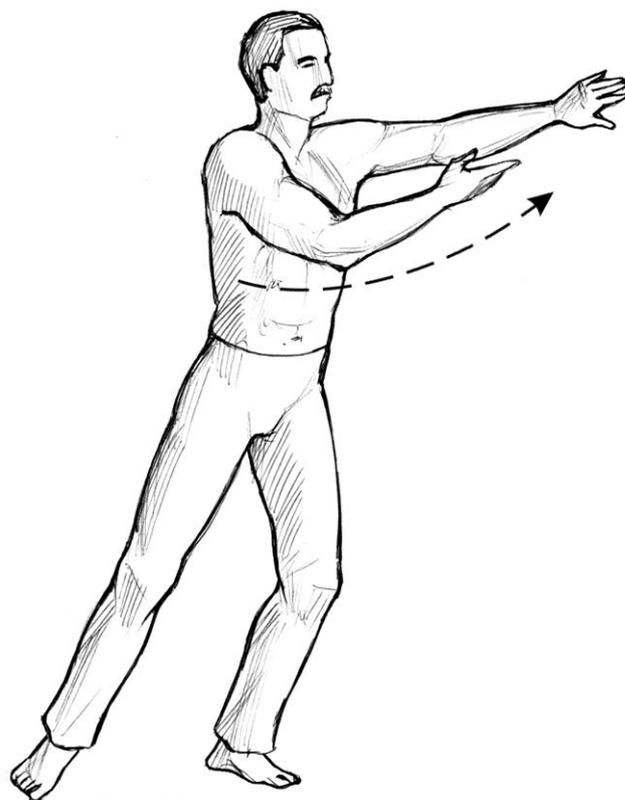


Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

4. Выполняем энергетическое дыхательное упражнение, которым заканчиваем каждую часть упражнения «Ноб». Из исходного положения разворачиваем стопу левой ноги влево, делаем шаг правой ногой влево, разворачиваясь на 90° влево так, чтобы стопы были на одной линии (левая пятка обращена к правой пятке, носки наружу). Одновременно с поворотом раскрываем руки в стороны, кисти смотрят вперёд. Стоя в таком положении, покачиваем корпус вперёд-назад слегка наклоняясь вперёд и прогибаясь назад. При этом, когда корпус отклоняется назад, руки перемещаются немного вперёд; и наоборот, когда корпус наклоняется вперёд, руки отводятся немного назад. Кистями помогаем себе чувствовать ощущение потока, но пальцы не должны быть напряжены. Упражнение выполняем 3-4 раза (Рис. 48-49).

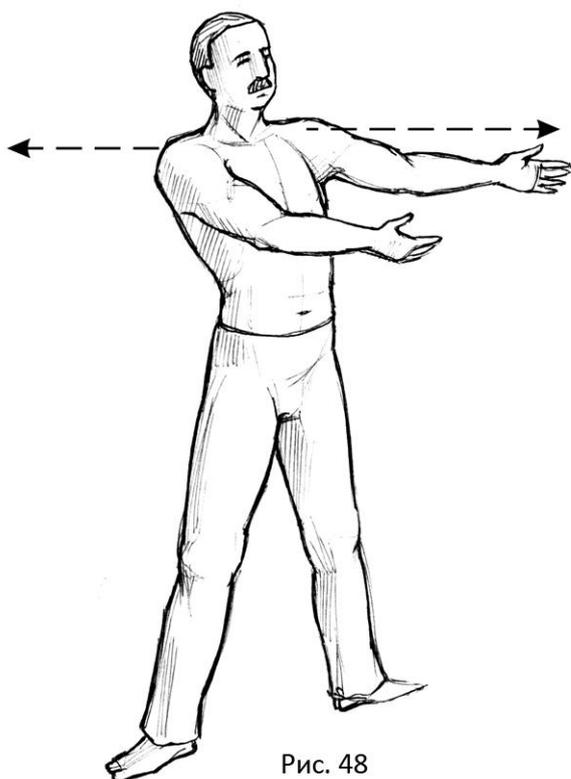


Рис. 48

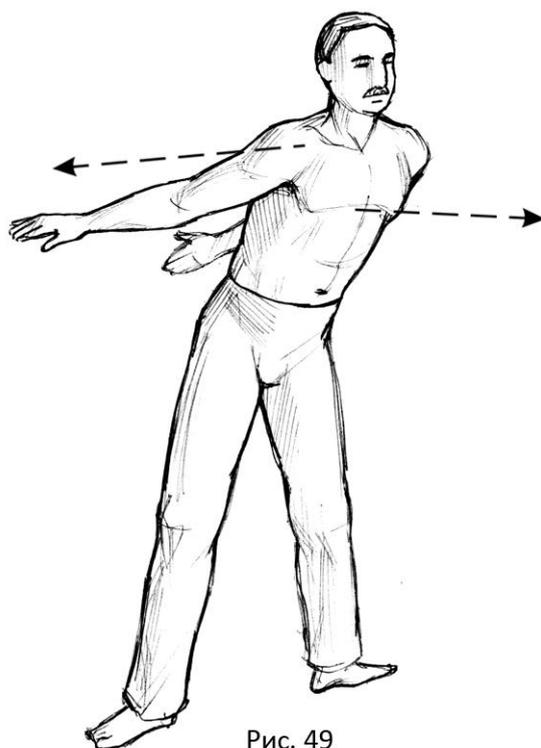


Рис. 49

5. Разворачиваем левую стопу влево на 90° и правой ногой делаем шаг вперёд, разворачиваясь на 90° влево и начинаем упражнение «Ноб» сначала, но повернувшись на 180° .

«Ноб» является упражнением, направленным на гармонизацию протекания энергии в организме. Это движение выполняем поочередно, с правой и левой сторон.

Дыхательное упражнение для очищения печени

Делаем вдох через солнечное сплетение и выдох через печень. Во время дыхания мы делаем вдох носом, а при выдохе через печень произносим слово «уф», в медленном темпе создаём напряжённость и выпускаем воздух через рот (губы у нас сложены трубочкой), и как будто выдыхаем изнутри печени.

Дыхательное упражнение для очищения почек

Очищая почки, мы очищаем зону страха.

Мысленно представляем правую и левую почку и дышим через них, вдыхаем отсюда и выдыхаем через солнечное сплетение. Техника выполнения та же, что и в профилактике печени: дышим через почки в солнечное сплетение; сначала считаем до 5, потом до 10 и до 15.

Питание во время уединения

Питание должно быть простым и скромным. Это может быть борщ, в котором будет мало капусты, соли и масла. Нужно готовить блюда, которые могли приготовить дервиши. У них ведь не было ни соли, ни масла и остального, как у нас сейчас. Вам не потребуется кулинарное мастерство. Здесь главное — *жидкость* и не обязательно, чтобы было вкусно. Речь идёт о голодании, о бульонах, которые смогут очистить желудок. На трёх дневных супчиках или бульонах мы должны сосредотачиваться, что именно мы едим и знать, зачем мы это делаем, для чего.

Все наши мысли направлены на очищение. Наш организм как программа, в которой двигательным процессом управляют мысли и дают задания клеточкам организма.

Жизнь состоит из напряжения и расслабления, радости и грусти, движения и остановок... В этом есть проявление Четвёртого Принципа Гермеса Трисмегиста — Принципа Полярности, который гласит: *«Всё двойственно; всё имеет полюса; всё имеет две крайности; схожее и несхожее имеют одно значение; противоположности идентичны по природе, но различны в степени; крайности сходятся; все истины ничто иное, как полуистины; все парадоксы можно примирить».*

Находясь в уединении и выполняя предложенные выше упражнения, выполняя рекомендации по питанию человек активизирует свой организм и выходит из пассивного или угнетённого состояния. В этом процессе участвуют все клетки организма, которые чередуют активность с пассивностью, и «Султан» (голова) даёт задание найти, из-за чего возникло это состояние, и организм человека сам исправляет, все нарушения.

Вторая остановка

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ: ЧТО ОНИ ДАЮТ И КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ

Постепенно взрослей.

В этом суть того, что я хочу сказать.

*Из зародыша в утробе, питаемого материнской
кровью,*

*Становись младенцем, пьющим молоко,
Потом ребёнком, способным есть твёрдую пищу,
Потом искателем мудрости,*

И ловцом неуловимого.

Джелал-ад-Дин Руми

Прежде всего, уважаемые читатели, хочу отметить, что духовные практики существуют во всех учениях и во всех религиях. Они дают возможность измениться — раскрыть и познать себя, свои возможности, и главное — познать Бога. Кроме того, настоящие духовные практики способствуют развитию, так как они заново запускают или ускоряют психологический и духовный рост, начиная с того уровня, на котором мы застряли, и помогая нам расти за его пределы. Эта идея прекрасно согласуется с современными исследованиями. В настоящее время в психологии считается общепринятым, что человеческое развитие проходит через три основных стадии: доличностную, личностную, и надличностную, или трансперсональную. Мы рождаемся на доличностной стадии беспомощными, и не подготовленными к жизни в обществе, не имея ясного представления о себе самих, как людях, и об условностях общества. Затем мы постепенно знакомимся с общепринятыми взглядами, попадаем под их воздействие и, в большинстве случаев, наши восприятие и поступки начинают соответствовать общественным нормам. Мы становимся склонными считать верования своей культуры истинными, её мораль — правильной, её ценности — достойными. Мы также принимаем её мировоззрение — общепринятую картину мира и нашего места в ней. Мы взрослеем, достигая личностной стадии, и прочно усваиваем её представления о реальности. К счастью, в таком обусловленном, или общепринятом, мировоззрении немало ценного, однако, во все времена и во всех культурах мудрые люди сетовали на ограничения обусловленного развития. Обусловленность связана с замутнённым сознанием и неподлинным, не приносящим удовлетворения образом жизни. На Востоке такое искаженное восприятие называют *майей* — иллюзией, или сном.

Величайший американский психолог и философ Уильям Джеймс так охарактеризовал наше состояние: «По сравнению с тем, чем мы должны быть, мы наполовину спим. Наше пламя едва теплится в отсутствие тяги; мы используем лишь малую часть своих умственных и физических возможностей». Наше видение затуманено, и нам свойственно бездумное и поверхностное отношение к обычной жизни. Некоторые психологи утверждают, что мы живём в состоянии «согласованного транса» или «коллективного гипноза».

Изучая взгляды различных философских, религиозных, оккультных течений, можно прийти к одному поразительному выводу, имеющему огромное значение: *мы лишь*

наполовину развились и наполовину проснулись. Развитие протекает от доличностной к личностной стадии, но затем полностью застревает в некоем полусознательном состоянии. Наше обычное обусловленное состояние — это своего рода задержка в развитии, однако это развитие может идти гораздо дальше того, что мы всегда считали пределами здоровья и нормальности. Обычно мы не отдаём себе отчёта в том, что в нас заключён огромный потенциал роста, и что с более высокими стадиями духовного роста неразрывно связаны и более высокие уровни надличностной, надсоциальной зрелости. Духовные практики — это те инструменты, которые делают такой рост возможным. Мы бродим вслепую во внутренней тьме, зачастую без цели, способной осветить этот путь. Но духовные практики приносят нам понимание, свет, и возможность видеть, они преобразуют нас, открывая нам, что цель — это наша самость.

Духовные переживания и преобразования по самой своей природе зачастую бывают тонкими и неопределимыми, и потому важно попытаться понять, что с вами происходит. Наверное, невозможно описать все аспекты духовного развития, но суфийский наставник, зная последовательность духовного преображения, предписывает мюриду именно те практики, которые необходимы ему в настоящий момент.

Суфийские мудрецы говорят, что обычно человек пребывает в полусознательном состоянии, это как бы суженное состояние сознания, в котором человек обычно не осознаёт ни своих ограничений, ни того факта, что он в этом состоянии находится. Для выхода из этого состояния ему необходимо пробудиться. Выше я говорил, что в начале Пути Мушрид предписывает мюриду Узлат, во время которого, с помощью суфийского зикра и муракаба происходит пробуждение ученика. Ученик начинает своё Первое путешествие для достижения состояния *«фана»*, достижения гармонии с объективной реальностью. Начинается борьба со своим нафсом, в результате которой мюрид учится контролировать нафс. Какая-то часть нафса уходит, какая-то — преобразуется, переходя в другие качества, и ученик становится ближе к своей истинной сущности. Духовные практики делают человека достаточно сильным, чтобы он готов был умереть — ибо отказ от прежнего образа себя может восприниматься как смерть. Из пепла эго, пепла нафса восстаёт, подобно фениксу, новый образ себя. Этот новый образ сам будет многократно умирать и возрождаться, пока человек, наконец, не поймёт, что то, чем и кем он является на самом деле, далеко превосходит все образы и понятия. Тогда у такого человека больше нет образа себя, который мог бы умереть, и остаётся только то, что бессмертно, и он переходит в надличностную, или трансперсональную стадию развития.

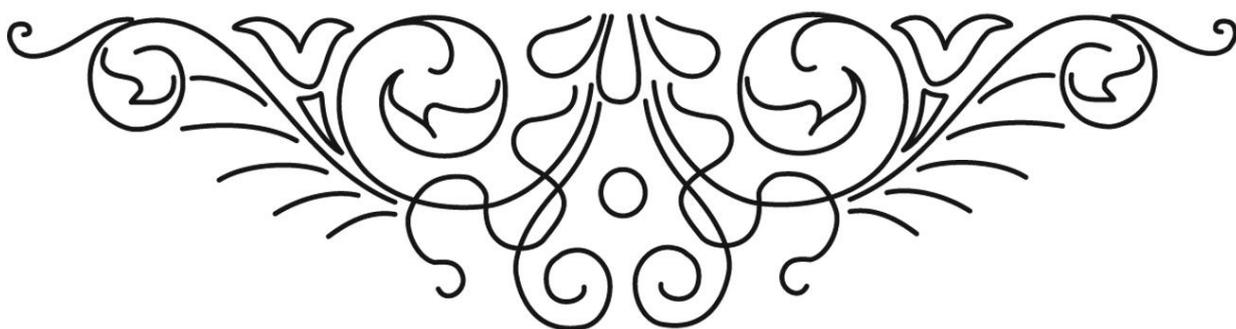
Ну что же, нас снова зовёт в Путь жажда постижения Истины, мы снова возьмём в руки
Посох Суфия и двинемся дальше по этому, поистине, прекрасному Пути.

*Способность, доблесть — всё ничего,
пока мы не приложим труд*
Саади



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КЛЮЧИ К УКРЕПЛЕНИЮ ДУХОВНЫХ СИЛ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

СУФИЙСКАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ (НЕСТАМ – МАН – ТУ’И)

Это очищение предназначено для успокоения нервной системы и нормализации кровообращения, укрепляет иммунную систему и ускоряет процесс восстановления организма.

Исходное положение: *Сядьте удобно, постарайтесь расслабиться: сначала глаза, язык, лицо, шею, верхнюю часть тела (грудь), правую и левую руку до пальцев, спину до поясничной зоны, боковые части тела от тазобедренных суставов до колен и до пальцев ног. Мысленно пройдите по всем участкам тела, и если какой-то участок ещё напряжён, постарайтесь расслабить его. Закрываем глаза.*

Упражнение 1.

Закрываем глаза и постепенно полностью расслабляем все мышцы от пальцев левой ноги до колена, проходя снизу вверх, затем мысленно проходим в обратном направлении — от колена левой ноги до кончиков пальцев, при этом произносим слово «**шифо**». Во время произнесения слова, которое начинается со слога «ши-и» — от колена до середины икроножной мышцы и, продолжая «фо-о» — от середины икроножной мышцы, до кончиков пальцев, мы представляем себе, что эти участки тела становятся прозрачными.

Упражнение 2.

Закрываем глаза и постепенно полностью расслабляем все мышцы от колена левой ноги до тазобедренного сустава, проходя снизу вверх. Затем мысленно проходим в обратном направлении — произносим слово «шифо», представляя эти участки прозрачными, при этом, слог «ши-и» произносим от тазобедренного сустава до середины четырёхглавой мышцы бедра, «фо-о» — от середины четырёхглавой мышцы бедра до колена.

Выполняем упражнение 1-2 для правой ноги. Если вы чувствуете необходимость, можно чередовать упражнение 1 вначале для левой ноги, затем для правой.

Упражнение 3.

Постепенно полностью расслабляем все мышцы от зоны диафрагмы (солнечного сплетения) до тазобедренных суставов и паховой зоны впереди и до поясничной зоны сзади, по кругу захватывая боковые части тела, затем мысленно проходим вниз от солнечного сплетения, до тазобедренных суставов, паховой зоны и ягодичных мышц — произносим слово «шифо», представляя эти участки прозрачными, при этом слог «ши-и» произносим от солнечного сплетения до пупка, «фо-о» — от пупка до тазобедренного сустава, паховой зоны и ягодичных мышц.

Упражнение 4.

Закрываем глаза и постепенно полностью расслабляем все мышцы от пальцев левой руки до локтя, проходя снизу вверх, затем мысленно проходим в обратном направлении — от локтя левой руки до кончиков пальцев, при этом произносим слово «шифо». Во время произнесения слова, которое начинается со слога «ши-и» — от локтя до середины предплечья и, продолжая «фо-о» — от середины предплечья, до кончиков пальцев, мы представляем себе, что эти участки тела становятся прозрачными.

Упражнение 5.

Закрываем глаза и постепенно полностью расслабляем все мышцы от локтевого сустава левой руки до плечевого сустава, проходя снизу вверх. Затем мысленно проходим в обратном направлении — произносим слово «шифо», представляя эти участки прозрачными, при этом слог «ши-и» произносим от плечевого сустава до середины бицепса, «фо-о» — от середины бицепса до локтевого сустава.

Выполняем упражнение 4-5 для правой руки. При необходимости, можно чередовать упражнение 4 вначале для левой руки, затем для правой.

Упражнение 6.

Закрываем глаза и постепенно полностью расслабляем все мышцы шеи от яремной ямки до подбородка по кругу, захватывая плечи и лопатки, проходя снизу вверх. Затем мысленно проходим в обратном направлении — произносим слово «шифо», представляя эти участки прозрачными. Создаём лёгкость в голове, представляя, что голова чистая, как прозрачная вода.

Упражнение 7.

Делаем три глубоких вдоха через нос и три полных выдоха, на третьем выдохе произносим слово «И-лл-а ху».

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1.

Закрываем глаза и постепенно выполняем упражнения 1-7 в обратном порядке, убирая прозрачность. Мысленно, с помощью внутреннего света, устремляемся вверх к Создателю и создаём Свет Любви.

Упражнение 2.

Открываем глаза, делаем глубокий вдох, и на полном выдохе произносим слово «И-лл-а ху».

ГАРМОНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА И ЛАТА'ЫФ

Этот комплекс для гармонизации полярности физического тела человека, повышения качества вибраций и гармонизации лата'ыф. При правильной ежедневной работе с этим комплексом вы начнёте чувствовать себя намного лучше, но главное — это профилактический комплекс, который помогает избежать многих заболеваний.

1. Встаньте твёрдо, ноги на ширине плеч.
2. Скрестите руки на своих плечах, правая рука сверху. Дышите глубоко и спокойно. Медленно поменяйте руки, теперь левая рука сверху. Во время изменения положения рук, произносим слово «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа» горловым звуком. Таким образом, уравниваются обе половины тела.
3. Тыльной стороной запястий прикоснитесь к верхним краям ушей. Если сможете расслабиться, то вы почувствуете, как верхняя часть тела начинает слегка вращаться, при этом произносим слово «Йааа Хууу». Таким образом, вы уравниваете свои вибрации вращения с вращением Земли.
4. Согните большие пальцы рук в ладони и согните остальные пальцы каждой руки так, чтобы они были поверх большого пальца. Скрестите запястья и прикоснитесь концами пальцев, не разжимая кулаки, ко лбу. Дыхание глубокое, спокойное. Поменяйте руки местами. Глубокий вдох, полный вдох при смене рук произносим слово «Илл-а-хуу». Это движение уравнивает полушария мозга.
5. Не разжимая кулаки, прикоснитесь кончиками пальцев к затылку. Дыхание глубокое, спокойное. Так вы уравниваете почки.
6. Согните правую руку и положите на левое плечо. Большой палец левой руки соедините с указательным пальцем, остальную часть левой руки немного отстраните от тела.

- Дыхание глубокое, при смене рук произносим слово «Максуди-и-и», делая полный выдох. Это движение уравнивает щитовидную железу.
7. Прикоснитесь пальцами правой руки к левой стороне шеи и положите ладонь левой руки на пальцы правой руки. Дыхание глубокое, спокойное. Поменяйте руки местами. Глубоко дышите. Уравнивает вилочковую железу — тимус.
 8. Правую ладонь положите на затылок, левую ладонь чуть ниже и немного под правую ладонь. Дыхание глубокое, спокойное. Уравнивает шишковидную железу.
 9. Соедините ладони в форме лотоса (ладони соприкасаются суставами, а сами ладони открыты, как будто вы держите в них круглый предмет). Дыхание глубокое, спокойное, в конце выполнения движения произнесите слово «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа» с полным выдохом. Это является якорем, завершением всей программы. Помогает стабилизировать ваше внутреннее равновесие во всех ваших телах и закрепляет вашу сущность в магнитной решётке планеты Земля.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ ДУХА

(Правильное дыхание)

Если мы хотим восстановить силу духа, нам нужно движение. Конечно, вы спросите: какое может быть движение для духа? Для тела — понятно, а для духа?

Движение для духа — *дыхание*, то есть, усиливаем дух с помощью дыхания. Это дыхание похоже на дыхание влюблённого человека, ощущение лёгкости, божественного полёта и всё что вы только можете представить, ведь это лучшее чувство, которое дано человеку испытать.

Помимо основного назначения, поминания Всевышнего — зикр, как никакая другая практика, восстанавливает правильное дыхание. Дыхание движется в гармонии с ритмом зикра, и в зависимости от регулярности повторения пропева оно автоматически приспособляется к различному ритму. Издревле Суфии считали, что жизнь — это дыхание, а дыхание — это жизнь. Свои умозаключения они подкрепляли следующим размышлением: «Если лишить человека пищи, но он будет иметь возможность пить и дышать, то сможет прожить около 60 дней; если лишить человека воды при наличии всего остального, то есть пищи и воздуха, то он проживёт не больше недели; без воздуха, пусть даже будут в изобилии еда и питье, жизнь человека исчисляется в минутах».

Действительно, дыхание — главнейший источник жизни, ибо оно поддерживает связь между телом, сердцем и душой, ведь не зря говорят: «от первого вздоха, до последнего...»

Каково первое действие новорождённого? Едва покинув утробу матери, ребёнок делает первый вдох, с которого, собственно начинается жизнь: вдох-выдох, вдох-выдох — и так всю жизнь. Но что мы знаем о дыхании?

В своих первых книгах я слегка касался вопросов дыхания и дал некоторые упражнения. После этого ко мне начали обращаться слушатели моих семинаров, начали приходить письма на сайт с одним вопросом: «А что такое просто дыхание? Каким оно должно быть?» Я постараюсь в этой главе ответить на эти вопросы и вначале хочу коснуться духовной составляющей дыхания, собственно того, чему меня учил мой Наставник Ибрагим Хаджи, мир Ему.

Во многих языках слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общее происхождение. На физическом плане — дыхание связывает наш организм с биосферой и живым миром земли и состоит из астральных колебаний, оказывая большое влияние на физическое и духовное бытие. Но суфийская традиция говорит, что дыхание удерживает душу в теле, а раз удерживает, то может и воздействовать на неё. Не случайно все суфийские практики, ставящие перед собой задачу духовного и физического совершенствования человека, обращают серьёзное внимание на процесс дыхания человека и управления им. Когда человек осознанно относится к дыханию, имеет в своём распоряжении мощный инструмент, с помощью которого он может формировать свои состояния и жить более наполненной и целостной жизнью. Дыхание, общее состояние организма и состояние сознания тесно взаимосвязаны между собой. Мы дышим, и наше дыхание неразрывно связано с нашим внутренним состоянием. Можно сказать, что дыхание является отражением как нашего внутреннего состояния, так и нашего отношения к другим людям, да и к жизни в целом. Поэтому, когда мы начинаем дышать определённым образом, то мы изменяем наше внутреннее состояние. Зная и понимая механизм процесса дыхания, мы можем не только диагностировать по дыханию своё внутреннее состояние, но и менять его в соответствии с нашими целями и задачами. С возрастом, каждый год человек теряет несколько кубических сантиметров объёма своих лёгких, что приводит к сухости организма и, естественно, к старению. Правильное дыхание способствует восстановлению объёма лёгких и профилактике старения, то есть продлению активной жизни человека.

Итак, существует предположение, что вдыхаемый воздух не составляет единую струю, а как бы разделён на два потока. Воздух, проходящий через правую половину носа,

поступает главным образом в правое лёгкое, а проходящий через левую половину носа — в левое лёгкое. Что из этого следует? Выше я уже рассказывал о лата'ыф и их значении. На рисунке видно расположение лата'ыф. То есть, в зависимости от поступления воздуха в правое или левое лёгкое, наполняется энергией конкретная лата'ыфа, и при выполнении определённых дыхательных упражнений мы можем направлять энергию в нужное место. Но об упражнениях ниже, а сейчас я хочу рассказать о правильном дыхании, то есть о таком, которое *должно быть у каждого здорового человека*.

Обычный дыхательный цикл состоит из следующих фаз: вдох-выдох, или вдох-выдох-пауза. Продолжительность фаз определяет частоту дыхания. Общепринятая норма дыхания составляет 14-18 вдохов и выдохов в минуту, а у детей ритм дыхательных движений более частый; больной человек, как правило, тоже дышит чаще. У людей с крепким телосложением, хорошей физической подготовкой и правильным ритмом дыхания частота дыхательных движений в состоянии покоя не превышает 10-12 вдохов и выдохов в минуту. Дыхание бывает брюшным, или диафрагмальным, и грудным, или рёберным. Грудное дыхание, в свою очередь, делится на верхнее и нижнее рёберное. Как правило, здоровый человек в состоянии покоя практически не обращает внимания на этот процесс, и это абсолютно естественно. Мой Наставник Ибрагим Хаджи говорил мне: «Когда дышишь, думай о том, что и как ты делаешь». Он хотел этим сказать, что дышать нужно осмысленно, так как работа дыхательной мускулатуры и диафрагмы, подчиняются воле и сознанию человека. Несмотря на то, что осознанное дыхание не панацея от всех невзгод, однако, это одно из самых эффективных средств, для того чтобы начать и закрепить ваше изменение к лучшему.

Итак, формула правильного дыхания у здорового человека в состоянии покоя выглядит так: выдох-вдох-выдох-задержка дыхания-вдох. Теперь необходимо определить ваш собственный ритм правильного дыхания, для этого мы на несколько минут сделаем короткую паузу и выполним упражнение.

Упражнение для определения ритма правильного дыхания

Сядьте на стул в свободной, расслабленной позе и закройте глаза, одежда должна быть свободной и не стеснять тело. Необходимо дождаться того момента, когда вы почувствуете собственное дыхание. Хочу напомнить: дыхание должно быть спокойным, его не нужно намеренно ускорять или замедлять, необходимо просто ощущать моменты вдоха и выдоха. Вы должны обратить своё внимание на последовательность заполнения и

освобождения лёгких. Вначале плавно наполняем воздухом нижнюю часть лёгких — живот выдвигается вперёд, диафрагма опускается вниз, а затем наполняем среднюю часть лёгких — при этом ребра и грудь поднимаются, и наконец, наполняется верхняя часть — поднимаются ключицы, живот подтягивается к позвоночнику. При выдохе сначала должны втягиваться живот, подниматься диафрагма, а затем опускаться грудь и плечи. Волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения.

Необходимо помнить, что лишь при правильной осанке живот и спина могут двигаться в одном ритме с лёгкими.

Техника дыхания

Медленно делаем вдох от стопы ног до тазобедренных суставов и выдыхаем от тазобедренных суставов вниз через стопы, как будто пропускаем через них воздух.

Делаем вдох от тазобедренных суставов до солнечного сплетения, обхватывая тело, и выдыхаем от солнечного сплетения до тазобедренных суставов

Вдыхаем через ладони до локтя и выдыхаем от локтя до ладоней.

Делаем вдох через солнечное сплетение до яремной ямки и выдыхаем от яремной ямки через солнечное сплетение.

Вдыхаем и выдыхаем от локтей до плечевых суставов.

Вдыхаем через яремную ямку и выдыхаем через макушку, пропускаем дыхание наверх.

СУФИЙСКИЕ КРУЖЕНИЯ

Суфийские кружения — одна из самых древних и самых мощных техник. Она настолько глубока, что даже единовременный опыт может сделать вас совсем иным. Это древняя практика молитвы в движении, которая основывается на зикре. Она направлена на очищение сознания и осознание вселенской Любви. Кружащийся дервиш является проводником космической энергии, он принимает в себя силу неба и отдаёт её земле, оставаясь при этом совершенно пустым, свободным от мыслей, желаний и нужд, что способствует вхождению в состояние **халь**. Место, где кружатся суфии, сохраняет эту энергию в течение некоторого времени. В старину дервиши кружились в людных местах, очищая пространство и приводя его в равновесие.

Существуют различные модификации этой техники. Кружение может осуществляться под музыку или без таковой, с использованием мантр, без определённой концентрации или с концентрацией в тех или иных энергоструктурах организма. В последнем случае кружение может способствовать их развитию и совершенствованию. Рекомендуется ничего не есть и не пить за три часа до кружения. Лучше быть босиком и в свободной одежде. Медитация делится на две стадии: кружение и отдых. Для неё нет определённой продолжительности — она может длиться часами. Необходимо, по крайней мере, один час, чтобы полностью ощутить водоворот энергии.

Кружение осуществляется в направлении против часовой стрелки, правая рука — вверх, локоть поднят, левая рука — вниз, локоть опущен. Люди, ощущающие неудобство от вращения против часовой стрелки, могут выполнять его по часовой стрелке. Пусть ваше тело будет ненапряженным, а глаза открыты, но не сфокусированы, чтобы образы стали расплывчатыми пятнами, стали текучими (для облегчения можно фиксировать взгляд на одной из поднятых рук). Оставайтесь молчаливыми.

В первые пятнадцать минут вращайтесь медленно. Потом постепенно увеличивайте скорость за последующие тридцать минут, пока вы не станете водоворотом энергии — периферия является бурей движения, но свидетель в центре них неподвижен, как будто ваша внутренняя сущность стала центром, а всё ваше тело стало колесом, движущимся гончарным кругом. Вы — в центре, но всё тело движется.

Когда вы кружитесь настолько быстро, что не можете оставаться в вертикальном положении, ваше тело упадёт само по себе. Не делайте это падение результатом своего решения и не пытайтесь организовать его поудобнее: если ваше тело расслаблено, вы упадете мягко, и земля поглотит вашу энергию.

После вашего падения, начинается вторая стадия медитации. Тут же перевернитесь на живот, чтобы коснуться земли обнажённым животом, а конкретно — пупком. Если кто-то чувствует сильное неудобство, лёжа таким образом, он может лежать на спине. Чувствуйте, как ваше тело сливается с землёй, будто малое дитя прижалось к материнской груди. Держите глаза закрытыми и оставайтесь пассивными и молчаливыми, по крайней мере, пятнадцать минут. После медитации будьте настолько тихи и неактивны, насколько возможно. Некоторые люди могут почувствовать тошноту во время медитации кружения, но это ощущение исчезнет через два-три дня. Если тошнота останется, прервите медитацию.

Во время выполнения упражнения необходимо полное «доверие к технике», полная «раскрытость».

Зикр Ишк — раскрывающий Сердце

Энергия зикра «Ишк» гармонизирует и помогает раскрытию лата'ыф Ахфа (Самое Сокровенное), Кальб (Сердце) и Рух (Дух). Звук, зарождаемый в груди, есть очищающая и гармонизирующая энергия Создателя. Абу Али Ибн Сина в «Каноне врачебной науки» писал: *«Я утверждаю: натура²¹ есть качество, возникающее от взаимодействия противоположных натур, когда они останавливаются у некоего предела. Эти качества существуют в малых частицах элементов для того, чтобы наибольшее количество каждого элемента вошло в соприкосновение с наибольшим количеством другого. Когда они воздействуют своими силами друг на друга, из совокупности их возникает качество, сходное с ними всеми, то есть натура. Первичных сил в упомянутых элементах четыре — это теплота, холодность, влажность и сухость. Ясно, что натуры в существующих и разрушающихся телах возникают только из этих сил... В одном случае натура является уравновешенной, ибо доли взаимно противоположных качеств в смеси равны и противостоят друг другу, так что натура оказывается качеством, действительно посредствующим между ними. Второй случай — это когда натура не является абсолютной серединой между взаимно противоположными качествами, но больше склоняется в ту или другую сторону, либо в отношении одной из противоположностей, [существующих] между теплотой и холодом и между влажностью и сухостью, либо в обеих».*

Зикр «Ишк» приводит в уравновешенное состояние все четыре элемента, что, в свою очередь, приводит к совершенному здоровью. Благоприятное время выполнения зикра Ишк — от полуночи до полудня, так как именно в это время в природе происходит повышение энергии.

Зикр первый, второй третий, четвёртый

Зарождаем движение и звук, собирая его снизу и сверху в грудь (звук «Лл-ооо», который выполняется слегка приоткрытыми губами).

Зикр пятый

Зарождение звука в груди. Посредством вращения расширяем силу звука. Соединяем звук с четырьмя сторонами. Левая рука контролирует сферу вращения, правая — удерживает звук в груди (продолжаем звук «Лл-ооо»).

Зикр шестой

Звук опускается в низ живота. Левая кисть образует чашу, которая наполняется звуком. В зависимости от силы звука тело совершает от двух до восьми оборотов (звук «Хууу»).

Зикр седьмой

Энергетическую чашу растягиваем в ось. Если движение делается по часовой стрелке, ось растягивается вверх. Кисти образуют чашу ладонями вверх (продолжаем звук «Хууу» до полного выдоха).



Зикр 5



Зикр 6



Зикр 7

Зикр восьмой

Движение делается против часовой стрелки, ладони развернуты вниз, ось растягиваем вниз. Соединяем живот с центром стоп (звук — «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа»²²).

Зикр девятый

Меняется вращение, возвращается к движению по часовой стрелке. Изменение вращения происходит по траектории одного из священных имен (звук «Хаайй» — полный выдох). Энергия поднимается вместе с руками вверх, в центр головы. Левый кулак внутри ладони, большие пальцы соединены.

Зикр десятый

В процессе вращения удерживаем концентрацию в центре головы. Чередуем вдох — выдох — задержка дыхания: вдох — звук «Йааа» — пауза, задержка дыхания, вдох — звук «Ооо-Ммм» — пауза, задержка дыхания, звук «Аааа» — полный выдох. Усиливается давление кистей друг на друга, вращение продолжается.



Зикр 8



Зикр 9



Зикр 10

Зикр одиннадцатый

Накапливаем слюну и опускаем её вместе с кистями на уровень груди. Правая кисть на левой, удерживаем на уровне груди. Продолжая вращаться, накапливаем слюну.

Зикр двенадцатый

Вращаясь, опускаем слюну вниз живота вместе с кистями. Удерживаем слюну внизу живота, пока она не растворится посредством вращения.

Зикр тринадцатый

Удерживаем концентрацию внизу живота, руки поднимаются вверх и разводятся по сторонам за четыре круга, собирая внешнюю сферу. Удерживаем в течение четырёх кругов

руки на уровне яремной ямки, создавая внутри горла вибрацию посредством звука (звук «Йааааа»).



Зикр 11



Зикр 12



Зикр 13

Зикр четырнадцатый

Опускаем в течение четырёх кругов вибрацию в низ живота вместе с руками (продолжаем звук «ааа», затем звук «Хууу»).

Зикр пятнадцатый

Руки разводятся по сторонам живота, удерживая сферу живота. Посредством вибрации пишем священное имя внизу живота, на уровне почек (звук — «Максуди-и-и-и-и»).

Зикр шестнадцатый

Собираем кисти и сводим вибрацию в одну точку внизу живота (звук — «Йааа Хууу»).

Зикр семнадцатый

В течение восьми вращений расслабляем живот (продолжаем звук «у-у-у»)²³.



Зикр 14



Зикр 15



Зикр 16



Зикр 17

Зикр восемнадцатый

Кисти поднимаем на уровень диафрагмы. Расслабляем диафрагму (звук — «Илла»).

Зикр девятнадцатый

Кисти раскрываются (от тела), большой и указательный палец соединены. Тело настраивается на горизонтальную ось (плоскость), упирающуюся в тело (звук — «Хуууу»).

Зикр двадцатый

Собираете ось или плоскость в трубу (в энергетическую трубу) и удерживаете её между кистями. Кисти движутся слегка вперёд, скользя по этой трубе. Удерживая её, вы должны почувствовать диаметр этой трубы, упирающейся в тело (звук — «Йааа Хууу», «Йааа Ман Ху»).

Зикр двадцать первый

Собираете кисти, удерживая диаметр трубы на уровне солнечного сплетения, пытаетесь сохранить или вызвать тепло в этой области. Мужчины — правая кисть на левой, женщины — левая на правой (звук — «Ло ху Илла ху»).



Зикр 18



Зикр 19



Зикр 20



Зикр 21

Зикр двадцать второй

Руки разводятся по бокам, кисти в положении чаши. Центры ладоней расслаблены для собирания внешней эссенции. Локти увязаны с печенью и селезенкой. Концентрация переходит в район печени и селезёнки от энергетической трубы и от ладоней через локти. Здесь вращение от восьми до двадцати четырёх оборотов (звук — «Йааа-Ооо-Ммм», «Максуди-и-и-и-и»).

Зикр двадцать третий

Кисти разворачиваются вниз, собираясь. Указательные пальцы вытягиваются по диагонали вниз. Энергия из печени и селезёнки переходит в центр груди и через лопатки проходит в указательные пальцы. Пальцы, упираясь в землю, образуют касательные оси. Вращаясь, тело создаёт ощущение конуса с центром в макушке. Повторяем вращение от восьми до двадцати четырёх оборотов (звук — «Йааа Ху! Йааа Ман Ху! Анталь Хади, Анталь Ху!»).



Зикр 22



Зикр 23

Зикр двадцать четвёртый

Левая кисть уходит вниз на уровень срединной линии тела, указательный палец продолжает смотреть вниз. Правая кисть на уровне лица, направлена вверх. Тело образует три оси: первая ось — макушка-низ тела, вторая ось — кисти-указательные пальцы, третья ось — на расстоянии ладони сзади тела. Вращаясь, образуем вертикальный энергетический столб. Энергия столба движется сверху вниз (звук — «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа-Ху!»).

Зикр двадцать пятый

Собираем кисти на уровне живота, закрепляем энергию столба внизу живота. От восьми до двадцати четырёх вращений (звук — «Йааа-Аааа-Ху!»).

Зикр двадцать шестой

Левая кисть идёт вверх, правая — вниз. Положение кистей такое же, как и в двадцать четвёртом зикре, только руки меняются. Так же образуем столб, но энергия идёт снизу вверх. От восьми до двадцати четырёх вращений (звук — «Йааа-Ооо-Ммм-Аааа-Ху!»).

Зикр двадцать седьмой

Руки разводятся, образуя конус с вершиной в макушке. От восьми до двадцати четырёх вращений (звук — «Ма-а-а-ксу-у-у-ди-и-и-и-и»).



Зикр 24



Зикр 25



Зикр 26



Зикр 27

Зикр двадцать восьмой

Кисти возвращаются в положение двадцать четвёртого зикра и образуют вертикальный столб. От восьми до двадцати четырёх вращений (звук — Йааа-Ооо-Ммм-Аааа-Ху!).

Зикр двадцать девятый

Сводим запястья, сохраняя положение указательных пальцев. Переводим концентрацию на уровень груди (звук — «Ло ху Илла ху»).



Зикр 28



Зикр 29

Зикр тридцатый

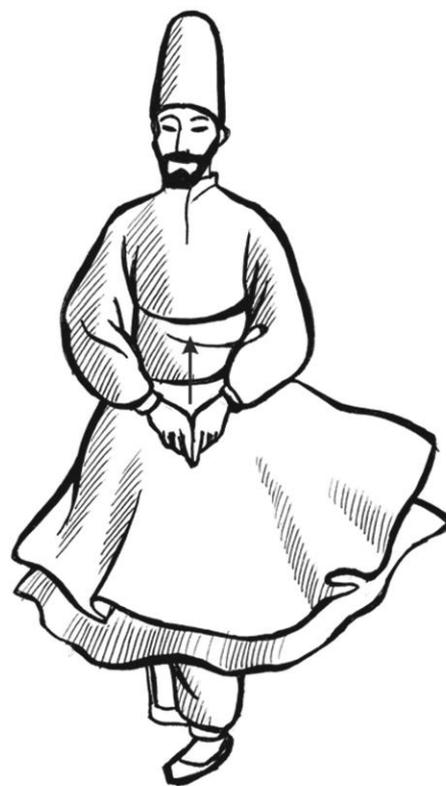
Соединяем кисти на уровне груди, удерживая энергию на уровне груди. Голова может быть слегка наклонена («Ля илля-я-ха-а Илля-я-Лла-а-ху»).

Зикр тридцать первый

Сложенные вместе кисти опускаем вниз, указательные пальцы вытянуты. Сначала переводим концентрацию вниз живота, затем вниз тела. Вращаясь, удерживаем концентрацию внизу тела. Если достичь этого сложно, следует закрыть глаза и свести к минимуму скорость вращения (звук — «Ма-а-а-ксу-у-у-ди-и-и-и-и»).



Зикр 30



Зикр 31

Зикр тридцать второй

Сохраняя такое же замыкание, поднимаем руки вверх на уровень груди. Задерживаем дыхание. Руки поднимаем за четыре вращения. Кисти держатся выше центра груди. Уменьшаем объём энергии до размера жемчужины. Плечи опущены, грудь расслаблена (звук — «И-и-лла-а-лах»).

Зикр тридцать третий

Переводим концентрацию в горло, поднимаем туда жемчужину. Указательные пальцы соединены под сорок пять градусов, кисти собраны на уровне горла. Удерживаем жемчужину в центре горла. От восьми до двадцати четырёх вращений (звук — «Йааа-Ооо-Ммм-Ааа»).

Зикр тридцать четвёртый

Расщепляем жемчужину. Одна часть идёт в центр головы, другая — в центр живота. При этом левая кисть ориентирована вверх, правая кисть опускается вниз, ориентирована вниз. Растворяем жемчужину в животе и в голове, питая живот и голову (звук — «И-и-лла-а Лл-ооо»).



Зикр 32



Зикр 33



Зикр 34

Зикр тридцать пятый

Раскрываем руки по касательной, сохраняя замыкание. Вращаясь, образуем конус, концентрируясь на макушке. От восьми до двадцати четырёх вращений. Изменяем направление вершины конуса за счёт изменения положения рук (смещение основания конуса, то одна рука выше, то другая). Достигаем ощущения маятника, метронома (звук — «Лл-ооо»).

Зикр тридцать шестой

С этого зикра изменяем фигуру конуса на цилиндр. Правая кисть опускается вниз, левая на уровне груди. Кисти приходят на ось на расстоянии двух ладоней от корпуса. Три точки фиксируют стенку цилиндра. Нижняя кисть — живот, верхняя кисть — грудь, взгляд — голова. За счёт вращения достигается ощущение цилиндра. Образовав цилиндр, сужаем его до оси, диаметр которой равен фаланге среднего пальца. Одновременно приближаем к себе руки (продолжаем звук — «о-о-о», звук — «Ло ху Илла ху»).



Зикр 35



Зикр 36

Остановка, выполняем движение «**ADAM**», в первой части упражнения произносим: «Алиф-лаааам-миииим», находясь на коленях до тех пор, пока не восстановится дыхание и не прекратится головокружение, если оно есть.

Медицинские противопоказания выполнения зикра Ишк. *Противопоказано выполнять зикр людям, склонным к психическим нарушениям, женщинам с четвёртого месяца беременности, инсулинозависимым и людям, проходящим химиотерапию.*

ТАНЦЫ ДЕРВИШЕЙ

*Приди, давай усыплем всё розами
и наполним стаканы вином,
порушим свод небес
и новый заложим фундамент.
Если печаль направит рати
проливать кровь любящих,*

я объединюсь с кравчим, и мы опрокинем их.

*Вот сладкие струны,
играй сладкую песню, мой друг,
чтобы мы хлопали и пели,
теряя свои головы в танце.*

Хафиз

В середине [XIV века](#) по [Азии](#), [Европе](#) (1346—1353), [Северной Африке](#) прокатилась так называемая «Чёрная смерть» — эпидемия чумы. Дошла она и до Самарканда, народ эту болезнь называл «тирлятма». Каждый день умирало много людей. Правитель Самарканда назначил людей, выносивших умерших за город, где сжигали тела. Они заматывали своё лицо чалмой, чтобы уберечься от этой страшной болезни; их боялись больше самой болезни. Правитель Самарканда дал приказ никого не впускать в город и никого не выпускать. Торговля остановилась, рынки закрылись, общественные собрания были запрещены, даже религиозные. Это продолжалось несколько месяцев.

Граница столицы начиналась с территории Джизака (сейчас это всем известное место — Ворота Тамерлана). Расстояние от столицы до границы составляло 150 км.

Узнав об этой болезни, дервиши решили провести ритуал, но ворота были закрыты для всех. В те времена танцующих дервишей принимали за святых, как посланников Бога, и воины, охранявшие ворота, боялись не пускать их в город, но также боялись ослушаться приказа правителя. Тогда дервиши начали танцевать под Джазава²⁴; влияние их на воинов было настолько сильным, что они не смогли остановить их. Дервиши вошли в город. Жители города настолько верили им, что, несмотря на запрет собраний любого рода, они выходили к дервишам, шли вместе с ними и делали зикры Джахрия (*открытый зикр*). На площади у дворца процессию встретил сам Правитель и обратился со словами:

— Как вы вошли в охраняемый город?

— Если Бог хочет, чтобы больной выздоровел, блуждающий лекарь стучит именно в ту дверь, где находится больной, — ответил Сардор²⁵, и они пошли на площадь Регистан²⁶.

После вечерней молитвы в мечети, Сардор вышел в Михраб²⁷ перед всем народом и сказал о трёхдневном Зикре.

На следующий день, несмотря на запрет, на утреннюю молитву пришли все, все кто был в состоянии ходить. Люди сидели вокруг площади прямо на коврах. Ритуал начался с чтения Корана.

После молитвы Сардор и дервиши вышли в центр площади, чтобы приступить к своим ритуалам. Сардор поднимал обе руки вверх, держа в правой руке Посох, запрокидывая голову назад, кричал: «Йааа Ху! Йааа Ман Ху! Анталь Хади, Анталь Ху!» После этого он со словом «Йаа» поднимал и опускал Посох, стуча по земле, со словом «Ху» и одновременно поворачивался по часовой стрелке. Вокруг Сардора дервиши образовали кольцо и двигались против часовой стрелки, держа друг друга за руки, периодически делая шаг к центру, вытягивая руки вперёд, и, возвращаясь назад, продолжали движение по кругу.

Через какое-то время народ начал повторять зикр. Это было до такой степени мощное звучание, что шум был слышен издали, казалось, что кто-то пилит дерево. В истории суфизма этот зикр получил название «Зикри Арра (Пила)». Если кто-то из танцующих дервишей уставал, его место занимал другой. Постепенно количество людей увеличивалось, потому что вокруг дервишей собирался и танцевал народ.

После завершения танца Правителю Самарканда доложили о том, что суфийский ритуал завершен и что дервиши пошли в сад, который находился на краю города. Это место сейчас называется по названию сада «Богшамол» (ветерок). Правитель, узнав об этом, отправил им угощение и подарки. Люди правителя искали дервишей, они обшарили каждый уголок сада, но кроме садовника, никого не нашли. Они доложили Правителю, что *либо их неправильно информировали, либо дервиши сумели, каким-то образом, куда-то перенестись*. Больше в столице дервишей никто не видел.

После этого ритуала день за днём уменьшалось количество погибших людей. Через полтора месяца больше ни один человек не заболел. Когда мне рассказывали эту историю, я подумал: «Как можно танцевать три дня без перерыва?» Честно говоря, это трудно представить, ведь прошло уже много веков, но до сих пор эти танцы, этот зикр никто не практикует.

Последний раз в 1938 году в городе снова была эпидемия тифа, погибло множество людей, так как, к сожалению, карантин не объявили. Мой дед и папа тогда жили в Самарканде. Убегая от страшной болезни, мой дед со всей семьей ушёл оттуда поближе к горам, в место, которое сейчас называется Юкори Аламли (Верхний Аламли). Мой отец, Мухтор ата, вспоминает, что когда в 1938 году началась эпидемия, на Регистан пришли несколько каландаров и дервишей. Они не делали открытый зикр, не танцевали, — они просто сидели возле Регистана и спели песни. Было это примерно так: один поющий дервиш пел песню религиозного содержания; каландары и остальные дервиши, сидевшие вокруг поющего, держали ритм, повторяя слова: «Йаа Аллаху йаа Аллах, Хаак дууст йаа

Аллах!» Настолько этот ритуал был эффективен — неизвестно, так как этот эпизод из жизни Самарканда нигде не описан. В то время большевики преследовали дервишей, и всякие упоминания о них были запрещены. Я сам видел странствующих дервишей последний раз 1965 году. Они зашли к нам во двор с пениями и зикрами; мать им что-то вынесла, они ещё немного попели и ушли.

История танца дервишей восходит к XIII веку, когда суфии под началом Джелал-ад-Дина Руми, предаваясь молитве и аскезе, познавали Бога. Руми нашёл путь, который и до сих пор смущает ортодоксальных богословов, — путь музыки и танца. Танец дервишей был изначально храмовым ритуалом, действием лишь для посвящённых. Чтобы быть допущенным к *сама*, суфий три года проводил в монастыре в жёсткой аскезе: первый год он служил ближним, второй — Аллаху, и третий совершенствовал свою душу, — так формируется Путь служения Единому Богу.

Танцы дервишей требуют от участников абсолютного раскрепощения тела и достижения полной «ментальной паузы». На фоне этой раскрепощённости и медитативной настройки сознания на восприятие Творца возникают гармоничные «спонтанные» движения. Они не планируются, не задаются от ума, а приходят как бы самопроизвольно. Как правило, танцы дервишей проводятся с использованием медитативной музыки или медитативных напевов. Это даёт соответствующий настрой всем танцующим и приводит подготовленных участников к состоянию *Халь*. Для последователей суфизма танец — не искусство, а средство освобождения духа, слияния с мировой душой. Традиционные танцы «Сэма», «Сэмахан» начинаются пением «*Илляхе*». Дервиши, поджав под себя ноги, с опущенными головами садятся в круг. На них надеты белые юбки — джалуны, чёрные накидки со шлейфом, на голове конусообразные тюрбаны вишнёвого цвета, на ногах — сыромятные чарыки, перетянутые грубой самодельной верёвкой, и Посох в руке. Одежда шейха отличалась от остальных: во всём зелёном он сидит посреди залы на овечьей шкуре. После окончания *Илляхе* начинается ритуальный танец. Вначале обычны хлопки и топание: это обозначает, что именно этим хлопком дервиш отпугивает шайтана. Теперь он полностью окружен оболочкой энергии и не допускает ошибок в танце, не нарушает этики дервишей. Он отбрасывает «Я», и остается только Единый Бог: он растворяется в своём танце. Танцующие, поворачиваясь друг к другу, отдают поклоны, почтительно приложив руки к груди, кланяются шейху, затем сбрасывают накидки и под звуки мелодии начинают кружиться, изображая круговорот жизни и духа, отображая движение планет и небесных

светил. И так всю ночь. Когда начинало светать, они останавливались и потихоньку выходили из транса.

Ниже я предлагаю вам, уважаемые читатели, пример относительно короткого танца «Сэма». Ещё раз хочу сказать, что танец дервишей — это медитация, основанная на суфийском способе движений, которые предназначены для осознания и интеграции тела. Приведенный ниже танец — это мощный способ для центрирования энергии в чувственном центре — «Область Нар»²⁸. Поскольку это суфийская медитация, она делается непринужденно и легко, так что во время ее выполнения вы можете даже улыбаться. Это часовая медитация, состоящая из трёх этапов. В течение двух первых этапов глаза открыты, но ни на чём не сфокусированы. Во время третьего этапа глаза закрыты. Музыка для этой медитации подбирается вначале медленная, затем постепенно должна становиться более быстрой, как поднимающая сила.

Первый этап — «Суфийское движение»

Первый этап длится 30 минут. Это безостановочный танец, состоящий из шести повторяющихся движений.

Подготовительное положение: Ноги в удобном положении (можно вместе, можно на ширине плеч, как удобно) глаза открыты, корпус ровный, правая рука лежит на сердце, а левая — в области Нар — чуть ниже пупка. Стоим неподвижно, просто слушая музыку, чтобы сцентрироваться, следим за ритмичностью своего дыхания. Эта стадия медитации начинается медленно и наращивает интенсивность. В заранее определённый момент мелодии, чаще всего через 32 такта, начинаем делать движения, описанные ниже. Помните, что движения всегда исходят из области Нар, музыка помогает поддерживать правильный ритм и вводит в определённое психическое состояние, поэтому мелодия должна соответствовать цели данной медитации, движения должны складываться в плавный и непрерывный поток и не быть машинальными. Танец начинается медленно и постепенно обретает интенсивность.

Исходное положение: Касаясь тыльной стороной друг друга, соединяем ладони пальцами вниз по направлению к области Нар.

1) Вдыхая через нос, поднимаем руки вверх к сердцу, и наполняем их любовью. Выдыхая, произносим звук «Ху-у» из горла, посылая любовь миру, при этом делаем движение правой ногой и правой рукой вперёд; одновременно левая рука круговым движением

- возвращается к области Нар. Возвращаемся в исходное положение, при котором обе руки находятся на области Нар.
- 2) Повторяем движения 1, но левой рукой и левой ногой. Возвращаемся в исходное положение, при котором две руки — на области Нар.
 3. Начиная с исходной позиции рук, повторяем дыхание и движения, выполняя жест правой рукой и правой ногой вправо, поворачиваясь на 90 градусов.
 4. Повторите дыхание и движения, совершая жест левой рукой и левой ногой влево, поворачиваясь на 90 градусов.
 5. Теперь снова из исходного положения рук на животе повторите дыхание и движения; при этом правая рука и правая нога движутся назад с поворотом на 180 градусов.
 6. Повторите дыхание и движения, но теперь левая рука и левая нога движутся назад с поворотом на 180 градусов. Помните, что движение всегда должно начинаться из области Нар.

Эта стадия заканчивается, когда прекращается музыка. Вторая стадия начинается с новой мелодией или музыкальной фразы.

Второй этап — «Вращение»

Второй этап длится 15 минут.

Исходное положение: в начале этого этапа поместите большой палец правой ноги на большой палец левой. Скрестите руки на груди и обнимите себя. Почувствуйте любовь к себе.

С началом музыкальной фразы выполняем Суфийский поклон²⁹ с благодарностью Всевышнему за то, что привел вас сюда для этой медитации. Когда темп музыки изменится, начинайте кружение в правую или левую сторону (как вы почувствуете). Если вы кружитесь вправо, отставьте правую ногу и правую руку вправо, а левую руку — в противоположном направлении. Когда вы начнёте кружиться, можете поменять позицию рук, как вам будет удобнее.

Если это ваш первый опыт кружения, поначалу двигайтесь очень-очень медленно, позволяя телу и сознанию приспособиться к этому движению, и тогда тело естественным образом начнет двигаться быстрее. Не заставляйте себя двигаться сразу слишком быстро. Если вы почувствовали головокружение или просто больше не можете, можно

остановиться и постоять или сесть. Заканчивая кружение, медленно остановитесь и снова скрестите руки на груди и сердце.

Третий этап — «Тишина»

Третий этап длится тоже 15 минут.

Ложитесь на живот с закрытыми глазами. Оставьте ноги раскрытыми, не скрещивайте их, чтобы позволить энергии, которую вы накопили, течь через вас. Не нужно ничего делать, просто оставайтесь с самим собой. Если вам неудобно лежать на животе, можно лечь на спину. Завершение медитации обозначается определённым звуковым сигналом.

В суфийском танце как нигде видно состояние танцующего: если вы танцуете в состоянии гнева, ваш гнев тоже будет танцевать. Если вы полны любви, то, когда вы начинаете танцевать, ваша любовь начинает изливаться наружу — она будет танцевать вокруг вас, заполнит всё пространство вокруг. Ваш танец будет **именно вашим танцем**; в нём будет содержаться все, что есть в вас. Если вы подавлены сексуально, вначале в вашем танце будет бурлить секс, но именно суфийский танец приводит в гармонию и тело, и душевное состояние. Суфийский танец — молитва, медитация, которая помогает уйти из мирских забот и у каждого свой танец, своя медитация. В чьём-то танце — красота, любовь, некая элегантность. В другом танце — сострадание; в третьем — экстаз; чей-то танец безвкусный и тупой, он лишь совершает простые жесты, за ними ничего нет, они — механичны. В суфийском танце ничего нельзя скрыть.

ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПУТЯХ ДОСТИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Сделай один шаг

От себя

И узри! — вот Путь.

Абу Сайд ибн Аби-л-Хэйр

Суфии говорят: «Духовное сражение познавшего состоит в том, чтобы поддерживать свои возвышенные устремления и сохранять их в безопасности от возврата в низость материальной природы». Путь суфиев — пробудить в себе Ишк — универсальную всеобщую

Любовь, которая в отличие от мухаббе (влечения) — является пространственным значением Всевышнего. В понимании этого Пути суфии используют 12 принципов освобождения:

Фана — освобождение;

Сафа — чистота;

Вуд — любовь;

Тарк — уход;

Тугха — достоинства и воздержание;

Вафа — верность;

Сабр — терпение и правдивость;

Фагхр — неимение, освобождение от привязанностей;

Седгх — правдивость;

Тубех — пересмотр себя;

Верд (Зикр) — воспоминание;

Фард — изоляция.

Эти 12 принципов входят в систему тарикат и определяют те или иные действия адепта, но для того чтобы реализовать данные принципы, нужна сила и здоровье, как физическое, так и духовное, причём второе — более важно.

За своим физическим телом мы стараемся следить, а вот уровень энергетики у подавляющего числа людей крайне низок. Ещё раз хочу повторить: *болезнь есть отсутствие внутренней гармонии*, а связь между внутренней гармонией и здоровьем прямая. Недобрый, язвительный человек в любой момент потенциально готов пережить приступ холецистита. Есть такое определение — «желчный человек». Оно соответствует физиологической реальности. Избыток желчи вызывает волну дурного настроения, что провоцирует застой желчи, ухудшение самочувствия и повышенную раздражительность. Спираль негатива раскручивается виток за витком... Следственно, один из путей достижения физического здоровья — духовное и нравственное здоровье, и помощь в достижении желаемого результата могут оказать духовные практики.

Приходя к пониманию необходимости изменения своей жизни, прежде всего необходимо очиститься от всего негативного, от того, что мешает продвижению вперёд по Пути познания Истины и помощь в этом, безусловно, вам окажет древняя суфийская система энергетического очищения Нестам – ман – ту'и. Ежедневно выполняя этот комплекс, через некоторое время вы почувствуете как в вашем организме происходят значительные позитивные изменения.

Гармонизации своих тонких тел человек может достичь, лишь упражняя и развивая качества духа, что, в свою очередь, ведёт к овладению собой, своим телом, чувствами и мыслями. Повышение своего энергетического уровня, улучшение качества своей жизненной энергии, или, иначе говоря, психической энергии, ведёт к получению человеком живительной теплоты и света, которые проистекают от Всевышнего. Этого можно добиться при помощи зикра. Воспроизводя звуковые мантровые волны, вибрации, посредством гармонизации с космическим ритмом, отличающимся от своего собственного, человек оказывается в качестве наблюдателя, стоящего лицом к лицу с ограничениями всех моделей, построенных в уме его собственным фальшивым эго. При этом восстанавливается баланс между правой и левой половинками нервной системы организма. Зикр — это универсальный регулятор взаимоотношения точек, лата'ыф, и меридианов в организме человека. Вот как об этом говорится в Коране:

«Тех, которые поверили, и успокоились сердца их при поминании Аллаха. О да! Ведь поминание Аллаха успокаивает сердца!» (13:28).

И происходит стирание самости, чувства перерастают в любовную песнь смирения перед Всевышним, вечным источником всеобщего творения, который постоянно проливает Божественный Свет в наши сердца, и человек наполняется энергией Любви.

В человеке заложены пути совершенства. Когда он подступает к значительной степени очищения, он постигает первые фазы расцвета своего Духа. Дух обретает крылья, но для полётов и путешествий ему нужна энергия. Чем совершеннее система, тем лучше она аккумулирует в себе приток чистых, высоких энергий, и тем сильнее она влияет на пространство. Путь суфиев следует рассматривать как сверхзадачу для человека, для его индивидуального роста и реализации своего высшего потенциала, который в нём заложен.

Энергии духовных практик, которые используют суфии, поднимают их сознание на восходящие уровни высших вибраций. Вследствие этого, их мышление вбирает в себя свет, чистоту, активизируются намерения созидательного характера. Но при этом суфии распознают свои духовные предназначения. В своих прозрениях они осаждают множество практик, опытов, которые они восприняли в медитациях, где их тонкая субстанция поднималась в высшие сферы тонких миров. Суфийские духовные практики, такие как различные виды зикра, суфийские кружения, танцы дервишей и другие, о которых я уже говорил, вызывают «тонкую настройку» тела, ума и сознания, приводя практикующих к экстатическому состоянию, называемому суфиями халь. Выделяют различные виды халья.

Наиболее часто подвижник обретает такие виды этого состояния, как курб — ощущение близости Бога, махабба — ощущение горячей любви к Богу, хауф — глубокое раскаяние, шаук — страстный порыв к Богу, и так далее. Таким образом, каждый суфий в течение своей жизни вносит вклад своего личного опыта в ту основную базу духовного пути или определённой системы, в которой он начал своё совершенствование.

Духовные практики нужны всем тем, кто хочет измениться, стать хозяином своего тела, души, духа, разбудить и освободить свой божественный дух, стать свободным и жить молодым и счастливым, принимая себя в мире и принимая мир; жить в состоянии гармонии и радости, в мире духовного и материального благополучия. Духовные практики ведут нас по пути духовного и физического становления, делая нас бессмертными. Они дают возможность измениться — раскрыть себя, познать себя, свои возможности, — и познать Бога. Вместе с тем, хочу отметить, что все упражнения нужно выполнять только по указанию Мастера, когда вы готовы к продвижению по Пути. Вот как Бахауддин Накшбанди говорил о необходимости упражнений: *«В отношении любых упражнений существует три стадии. На первой стадии упражнения запрещены: ученик к ним не готов, и они нанесли бы ему вред. Именно в это время ученик обычно более всего и жаждет упражнений. На второй стадии время, место и собратья по обучению способствуют тому, чтобы упражнения возымели действие. Тогда даются определённые указания. На третьей стадии упражнения уже произвели эффект, и необходимость в них отпала. Ни один Мастер не выполняет специальных упражнений для продвижения по Пути, ибо все Мастера прошли третью стадию».*

В конце нашей короткой остановки, хочу рассказать вам, уважаемые читатели, правдивую историю о Джелал-ад-Дине Руми.

Сын Руми спросил отца:

— Как и почему дервиш скрывает свой истинный лик? Делает ли он это, надевая внешнюю личину? Скрывает ли он нечто внутри себя?

Учитель сказал:

— Это делается самым различным образом. Некоторые пишут поэмы о любви, и люди считают, что они воспевают обычную любовь. Дервиш может скрыть истинную ступень, достигнутую им на Пути, освоив какое-нибудь ремесло. Есть среди дервишей писатели, есть торговцы, как Баба Фарид. Они могут являть самую различную внешнюю деятельность. Это может делаться, чтобы защитить себя от ограниченных людей. Некоторые, напротив, сознательно ведут себя так, что

их действия вызывают неодобрение общества. Пророк в связи с этим сказал: «Бог сокрыл Людей Высшего Знания». Последователи Пути могут применять разные приемы, чтобы обрести покой, когда что-то может помешать им.

Затем Учитель прочитал: «Вечнопознающие — в исканиях скрывают они лик свой». Обычный человек воспринимает их совсем иными. Странствуют они в мире внутреннего света, творя чудеса наяву. Но кто же они в действительности, не знает никто.

Сегодня, в наше непростое время некоторые тайны дервишей можно открыть людям, что я и делаю в следующей части с разрешения моего Наставника.

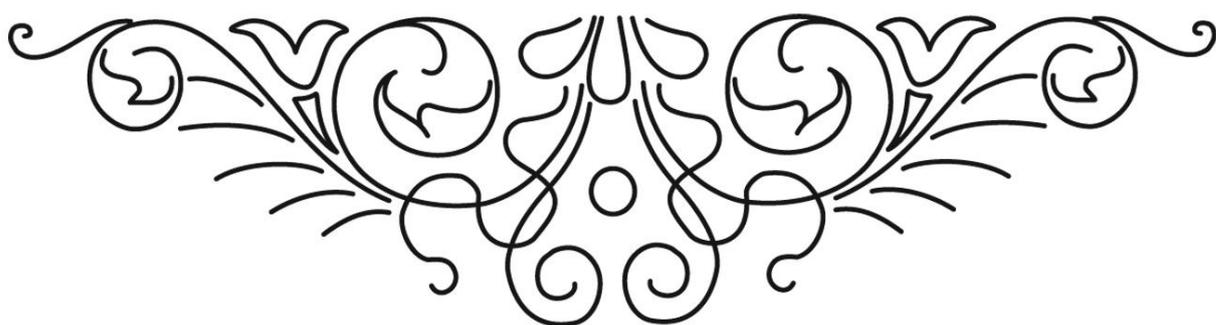
*Быть дервишем — значит быть комком
просеянной земли,
на которую сверху слегка брызнули водой.
Это значит быть тем,
что не ранит подошву ног
и не оставляет пыльного следа.*

Ансари



ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ СТРАНСТВУЮЩИХ ДЕРВИШЕЙ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ДЕРВИШ — СЫН ВРЕМЕНИ СВОЕГО

Суфизм — это Путь к Богу через Любовь, а томление Любви порождается [факром](#) — духовной нищетой. Это, с одной стороны, ощущение несовершенства и нужды, а с другой — желание совершенства. Тот, кто ощущает в себе недостаток высшего совершенства, доступного человеку, и искренне желает излечиться от этого недостатка, зовётся факиром, то есть обладающим факром. В Иране вместо арабского слова «факир» используется аналогичное ему по значению персидское — «дервиш». В зависимости от склонностей и предписаний Учителя, дервишей можно разделить на странствующих и живущих в обителях (хонака) под началом шейха. Суфийская обитель (хонака) представляла собой своеобразный монастырь, где странствующие дервиши могли не только получить приют, но также встречались с шейхом-суфием. В хонака проводились диспуты, совместные радения и зикр. При вступлении в орден претендент в дервиши проходил испытания. Он жил в уединении, доносил шейху обо всех своих чувствах, переживаниях, мыслях, снах. Испытания длились 2-3 года или 1001 день, за это время послушник знакомился с обрядами, уставом, учился восклицаниям, произносимым много раз в день, обучался врачеванию и языческим обрядам. После посвящения дервиш выбирал свой Путь: странствующего дервиша или дервиша проповедника.

С возрастом странствующие дервиши оседали в каком-либо месте, но продолжали свой Путь к познанию Истины. Несмотря на то, что дервиши старались жить тихо и незаметно, молва о них быстро разносилась по всей округе. Многие приходили к ним за советом и помощью. Есть такая притча, которая точно характеризует отношение дервишей к миру.



Один учёный, известный человек в Басре, пришёл навестить скромную обитель старого дервиша. Дервиш приболел и лежал в постели. Учёный подсел к нему и завёл благочестивую беседу. Он долго и красочно говорил о том, как ужасен мир, погрязший в пороке.

Дервиш выслушал его молча. Когда же учёный окончил речь, дервиш молвил в ответ:

— Ты любишь мир слишком сильно. Не будь ты столь равнодушен к нему, ты не поминал бы его так часто. Так же поступает и покупатель на базаре — сначала он охаивает то, что очень хочет купить. Если бы ты покончил дела с миром, ты не говорил бы о нём ни хорошо, ни дурно. Ведь не зря же гласит пословица: человек часто вспоминает о том, что дорого его сердцу.



«Я-ху-у! Я-хак! Ля илляхи илля-ху-у!»³⁰ — призыв странствующих дервишей, который знали все народы Востока. Странствующие дервиши издревле были распространителями суфийской традиции в Центральной Азии. Подавляющее большинство странствующих дервишей совершали хадж³¹ и несли слово Истины простым людям. Внутренняя одежда длиной ниже колена на 4 пальца с длинными рукавами, сбоку с двух сторон разрезы 10-12 пальцев. Длина рукава должна быть на уровне запястья. Сверху надевался жилет с короткими рукавами длиной до середины бедра. Вся одежда была в белых, бежевых, светло-коричневых, чёрных и зелёных тонах. Для степи использовали одежду в коричневых тонах (цвет шерсти верблюда — природный цвет). Иногда, в знак бедности, на верхнюю одежду нашивали яркие куски материи. Конусообразная шапка «куллох» заменяла им головной убор, на поясе были прикреплены специальная деревянная посуда для сбора подаяний и бутыль с водой. В пояс они заворачивали краеугольный камень, который предостерегал их от чревоугодия. Если они передали, то камень начинал сильно давить на живот, напоминая о грехе чревоугодия. Еды они могли запастись только на один день. Считалось грехом заботиться о завтрашнем дне, а жили только сегодняшним. Существует древнее выражение: «Дервиш — сын времени своего». Оно означает, что дервиш живёт только данным текущим мигом, ибо то, что прошло, уже не существует, а будущее ещё не наступило, и потому тоже реально не существует. Большинство дервишей были хорошими знахарями, ораторами, они прекрасно знали законы Шариата и государственные законы (законы власти). Дервиш должен был знать, кроме своего родного языка, ещё минимум три языка — турецкий, арабский, персидский. И, безусловно, у каждого из странствующих дервишей были чётки и Посох. Находясь в пути многие недели и даже месяцы, странствующие дервиши практически не болели. Что же давало им силы, в чём был секрет их потрясающего здоровья? Прежде всего — состояние гармонии, ибо душевная, духовная и физическая гармония и есть здоровье, а болезнь — это дисгармония. Наверное, нет человека, который бы не слышал крылатое выражение, взятое из X сатиры римского писателя-сатирика Ювенала: «Mens sana in corpore sano — В здоровом теле здоровый дух». Этими словами римляне призывали к гармонии в человеке, то есть в идеале: здоровому телу должен соответствовать здоровый дух, и, соответственно, разум, — тогда человек гармоничен. И если духовные практики приводят в гармоничное состояние дух, то определённые физические упражнения приводят в гармоничное состояние тело.

Абу Али Ибн-Сина утверждал, если человек умеренно и своевременно занимается физическими упражнениями и соблюдает режим, то он не нуждается ни в лечении, ни в лекарствах. Прекратив эти занятия, человек чахнет. Физические упражнения укрепляют мышцы, связки, нервы. Ибн-Сина говорил о положительном влиянии массажа и само-массажа, о необходимости закаливания холодной и горячей водой, при этом он советовал во время выполнения упражнений учитывать возраст и здоровье.

Созданная им оздоровительная физкультура жива по сей день и тысячу лет помогает людям.

*В гимнастике умеренность нужна,
Пусть будет главным правилом она.
Умеренность не изнуряет тела,
Но очищает организм всецело,
У взрослых развивает аппетит,
А молодым высокий рост дарит.
Опасны перегрузки в упражненьях,
Которые ведут к изнеможенью:
Сгорает тело, влаги лишено,
Им внешнее тепло поглощено,
Болезни мучат нервные жестоко,—
И человек стареет раньше срока.
Бесцельны долгий отдых и покой:
В излишествах нет пользы никакой;
Коль человек недвижим, вредный сок
Заполнит тело, и еда не в прок.*

Абу Али Ибн-Сина

«Урджуза (Ал урджуза фи-т-тибб)» — «Поэма о медицине»

А в «Каноне врачебной науки» Ибн-Сина писал: «Занимающийся физическими упражнениями сначала должен вытряхнуть излишки из кишок и мочевого пузыря, а потом уже заниматься упражнениями. Чтобы подготовить себя к [физическим упражнениям], сначала нужно растереть тело грубой [тканью], отчего оживает естество [человека] и расширяются поры [кожи]. Затем натираются сладким маслом и постепенно переходят к не слишком сильному массажу. Это достигается многочисленным нажатием руками в различных местах, чтобы охватить ими все части мускулатуры. Затем заканчивают [массаж]

и начинают заниматься упражнениями... ***Для слабого тела физические упражнения должны быть лёгкими, а для сильного — сильными. Упражнения нужно делать, пока выступающий пот не превращается в капли. Это — упражнения для здоровья***³²».

У каждого человека существует, как минимум, пять точек напряжения или, иначе говоря, центров дисгармонии, которые располагаются на вертикальной оси тела. Первая точка находится между бровями. Вторая точка — в основании черепа. Её можно найти в ямочке под основанием черепа, чуть откинув голову назад, эту ямочку можно нащупать пальцем. Третья точка расположена в углублении между ключицами (в области щитовидной железы). Четвёртая точка находится на острие мечевидного отростка срединной кости грудины (солнечное сплетение). Пятая точка — это промежность, можно сказать, что она занимает всю зону половых органов. Как правило, у большинства людей есть ещё шестая и седьмая, дополнительные точки напряжения, которые расположены в подколенных впадинах. Странствующие дервиши, безусловно, знали об этих точках, и многие упражнения направлены на их расслабление и гармонизацию.

В своих книгах «Уроки чтения сердцем» и «Как прожить 112 лет?» я уже давал некоторые упражнения для восстановления организма и стимулирующие кровообращение, для набора энергии и гармонизации организма, и так далее. Сейчас я хочу предложить вам, уважаемые читатели, комплекс упражнений и само-массажа, которые были секретом странствующих дервишей. Они никогда не записывались, а передавались из уст в уста, от Учителя к ученику. Я получил их от своего Наставника, Ибрагима Хаджи, мир Ему, перед тем, как отправился в хадж. Перед своим уходом с физического плана, Наставник разрешил мне открыть тайну некоторых упражнений и техник странствующих дервишей людям, что я и делаю.

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ СТРАНСТВУЮЩИХ ДЕРВИШЕЙ

Каждый странствующий дервиш выстраивал свою, индивидуальную систему упражнений, состоящую из нескольких комплексов, которые необходимы были на данный момент времени. Обычно в такую систему обязательно входил зикр, определённая дыхательная практика, укрепляющая и восстанавливающая гимнастика. Добиваясь точного выполнения движения, вместе с тем, дервиши воспитывали себя, свой дух таким образом, что с помощью правильного дыхания и духовно-медитационных состояний тело само рождало новые, неповторимые движения. Основное действие всех упражнений странствующих дервишей происходит на тонком плане, на энергетическом уровне,

поэтому, делая упражнения, важно сконцентрироваться на процессе их выполнения. Данные упражнения имеют очень глубокое значение, и важно понимать, что быстрого результата эта система не даёт: вы делаете упражнения только для себя.

Первое, чему учат мюрида — «Хуш Дар Дан», то есть, дыханию с наслаждением. Основные дыхательные упражнения дервиши получили в процессе чтения Корана. В Коране, между аятами, существуют указательные и запретные знаки, которые в процессе чтения Корана нужно соблюдать. Например, не после каждого аята разрешается делать вдох или выдох, иногда не разрешается дышать. Читающему Коран на одном дыхании надо произносить очень много строк. Существует много дыхательных упражнений, но я хочу привести лишь некоторые.

Дыхательное упражнение «Мукашафа»

Путём муракаба (медитации) или тихого зикра входим в божественное состояние.

1. После глубокого вдоха, задерживаем дыхание. В процессе задержки дыхания, мысленно внутренним голосом произносим «Аста-а-гфи-и-ру-у-ллах».
2. Повторяем глубокий вдох и задерживаем дыхание. В процессе задержки дыхания, мысленно внутренним голосом произносим слова, обращенные к внутренним органам.

Это дыхательное упражнения принимается как обязательное, как молитва. Дервиши прекрасно знали, как управлять своим дыханием во время ходьбы, движения, отдыха, в различных эмоциональных состояниях.

Дыхание «Бабочка»

- 1). Медленный вдох, пауза 5 секунд, медленный выдох, отдых 5 секунд. Повторить 11 раз.
Сразу же, не восстанавливая дыхания, делается полный вдох и выдох как можно большим количеством мелких порций. Повторить 7 раз.
- 2). Медленный вдох, пауза 5 секунд, медленный выдох, пауза 5 секунд. Повторить 9 раз.
Сразу же, не восстанавливая дыхания, вдох порциями до полного наполнения, и полный медленный выдох. Повторить 9 раз.

Дыхание «Бабочка» использовали перед утренней молитвой, — до рассвета, а также во время движения. Дервиши постоянно с утра до вечера находились в движении, и если им нужно было снять усталость, они легко снимали её с помощью «Хуш дар дам». Движение должно быть в умеренном темпе. Во время выполнения дыхательного упражнения получайте наслаждение, постарайтесь путём медитации войти в состояние лёгкости и радости.

УКРЕПЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ ТЕЛА

Перед началом выполнения упражнений необходимо полностью расслабиться и успокоиться, провести несколько минут в медитации, отбросив все лишние мысли, думать только о положительном результате. Можно сконцентрироваться на любой точке тела или на больном органе, а когда вы почувствуете, что готовы к выполнению упражнений — можно начинать. Чтобы подготовиться к физическим нагрузкам, которые будут оказываться на организм в процессе выполнения упражнений, и установить необходимое дыхание, также нужно сделать несколько специальных дыхательных упражнений, которые были даны выше.

Давно доказано, что развитие рук напрямую связано с развитием мозга, например, развитие речи у детей происходит гораздо быстрее, если они развивают мелкую моторику пальцев, то есть играют с мелкими предметами, перебирают крупу или мелкие камушки. Странствующие дервиши, проходившие за день многие километры, несли с собой всё необходимое, и, естественно, к концу дня руки у них уставали. Была придумана достаточно простая система упражнений для кистей рук, как для расслабления, так и для гибкости суставов.

Упражнения для кистей

Упражнения всегда нужно начинать с пальцевого тренинга. От пальцев по всему телу расходятся энергетические линии. На Востоке, как уважаемый читатель знает, есть обычай перебирать чётки (тасбех). В этом есть смысл, поскольку подобные движения уравнивают иммунную систему, что также является своеобразной профилактикой заболеваний.

1. Напряжение кончиков пальцев рук

Кончики пальцев обеих рук соединяем, а сами ладони не соприкасаются (рис. 50). Этот «купол» находится на уровне солнечного сплетения, кончики пальцев направлены вверх. Делаем вдох; на выдохе надавливаем пальцами друг на друга. Давление должно быть сильным, но до боли не доводим! Почувствуйте это напряжение в зоне Султан, а конкретнее — в висках. Ослабьте давление. Сделайте вдох и на выдохе повторите упражнение. Повторите несколько раз.

Это упражнение помогает активизировать зону Султан и служит своеобразной подготовкой к работе с этой зоной. Оно улучшает кровообращение и общее состояние человека.

2. «Склеивание» кончиков пальцев рук

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Только здесь несколько меняются ощущения. В момент расслабления чувствуем, как кончики пальцев «склеиваются». Это приятное ощущение. Ощущаем его в зоне Султан.

3. Напряжение в ладонях

Соединяем ладони вместе и располагаем их так же, как и в упражнениях 1 и 2 — на уровне солнечного сплетения, кончиками пальцев вверх. Делаем вдох, выдох и — на выдохе — с максимальным усилием прижимаем ладони друг к другу (рис.51). Спина прямая, чувствуем напряжение в зоне Султан. На выдохе — расслабление. Делаем так несколько раз.

4. «Склеивание» ладоней

Это упражнение (как в упражнении 2) по форме такое же, как и предыдущее — разница лишь в ощущениях. Здесь мы переживаем ощущение «склеивания», но опять же — на выдохе, и — опять же — ощущаем его в зоне Султан.

5. Основания пальцев рук

Ладони соединяем так же, как и в предыдущем упражнении. Указательный палец левой руки с некоторым усилием отклоняет указательный палец правой руки насколько возможно дальше. Затем правый указательный палец левой руки отводим влево. Пальцы при этом остаются соединенными и прямыми. Остальные пальцы стараемся держать соединенными и в строго вертикальном положении (рис. 52). Затем это упражнение необходимо проделать со всеми пальцами поочередно.

Это движение показано для профилактики полиартрита — против отложения солей в суставах. Это, разумеется, можно сказать и обо всех пальцевых упражнениях.



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

Посох служил дервишу не только опорой при ходьбе, но и как предмет для выполнения различных упражнений. Одно из самых распространённых среди странствующих дервишей упражнений парма — коловорот или сверло.

Упражнение «Парма» (коловорот)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус ровный, Посох держим в руках перед собой (рис. 53).

1. Посох кладём на плечи, руки кладём на посох, руки не напряжены и свободно свисают с посоха (рис. 54).
2. Не сдвигая ступней с места, делаем повороты корпуса на 90^0 вправо-влево, вначале медленно, затем постепенно увеличиваем темп.
3. При повороте вправо — вдох, влево — выдох.

Упражнение повторяется 25-50 раз.

Данное упражнение развивает вестибулярный аппарат — это на физическом плане, а на тонком — разгоняет энергию, развивает и гармонизирует энергоструктуру организма, расслабляет и гармонизирует вторую и третью точки напряжения, даёт прекрасный очищающий эффект.

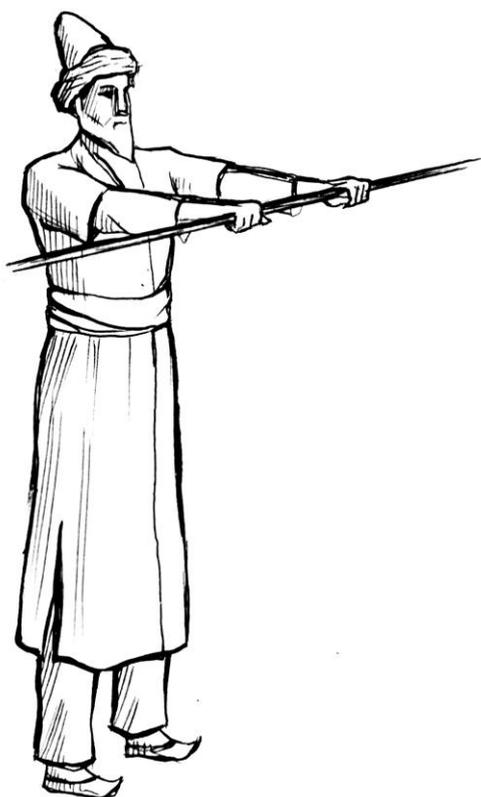


Рис. 53

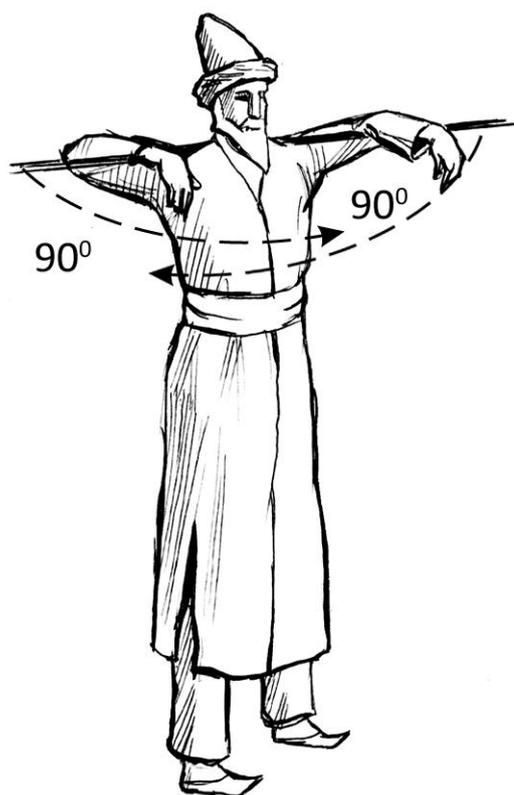


Рис. 54

Упражнение «Парма с выбросом»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус ровный, Посох держим в руках перед собой.

1. Посох кладём на плечи, руки согнутые в локтях — на Посох, не напряжены и свободно свисают с посоха.
2. Не сдвигая ступней с места, делаем повороты корпуса на 90° вправо, затем влево на 90° , делаем поворот корпуса на 90° вправо (рис. 55), сгибаем правое колено и слегка наклоняем корпус.
3. При повороте вправо, левой рукой берёмся за конец Посоха (рис. 56) и в крайней точке поворота резко выносим руку с посохом вперёд (рис. 57). Затем возвращаемся в исходную позицию.
4. При выбросе руки — полный выдох.
5. Повторяем всё движение влево.

Упражнение повторяется 15-30 раз.

На физическом плане это подготовительное упражнение для изучения суфийских боевых искусств, развивает силу рук и брюшного пресса, на тонком плане — расслабляет и гармонизирует вторую, третью и четвёртую точки напряжения.



Рис. 55

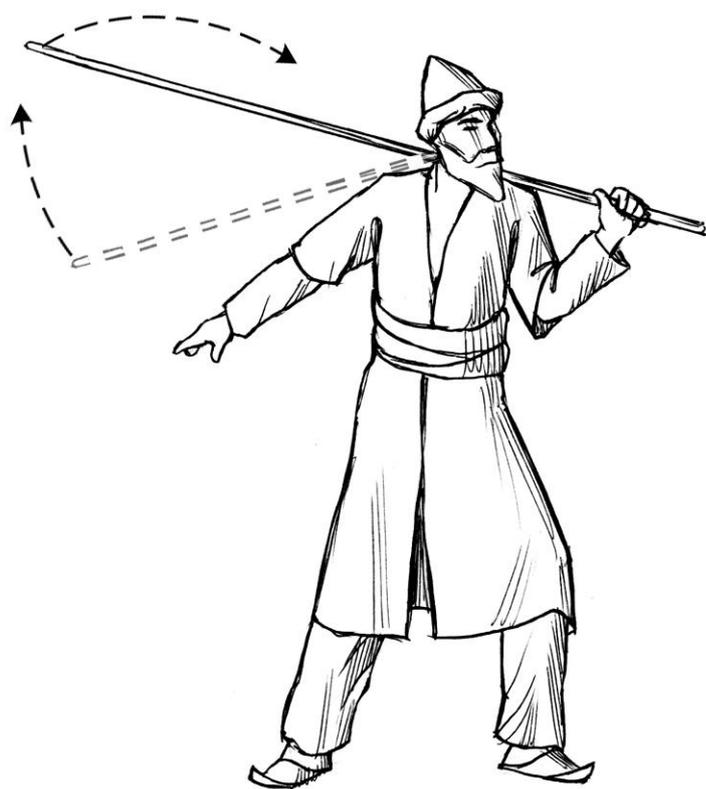


Рис. 56

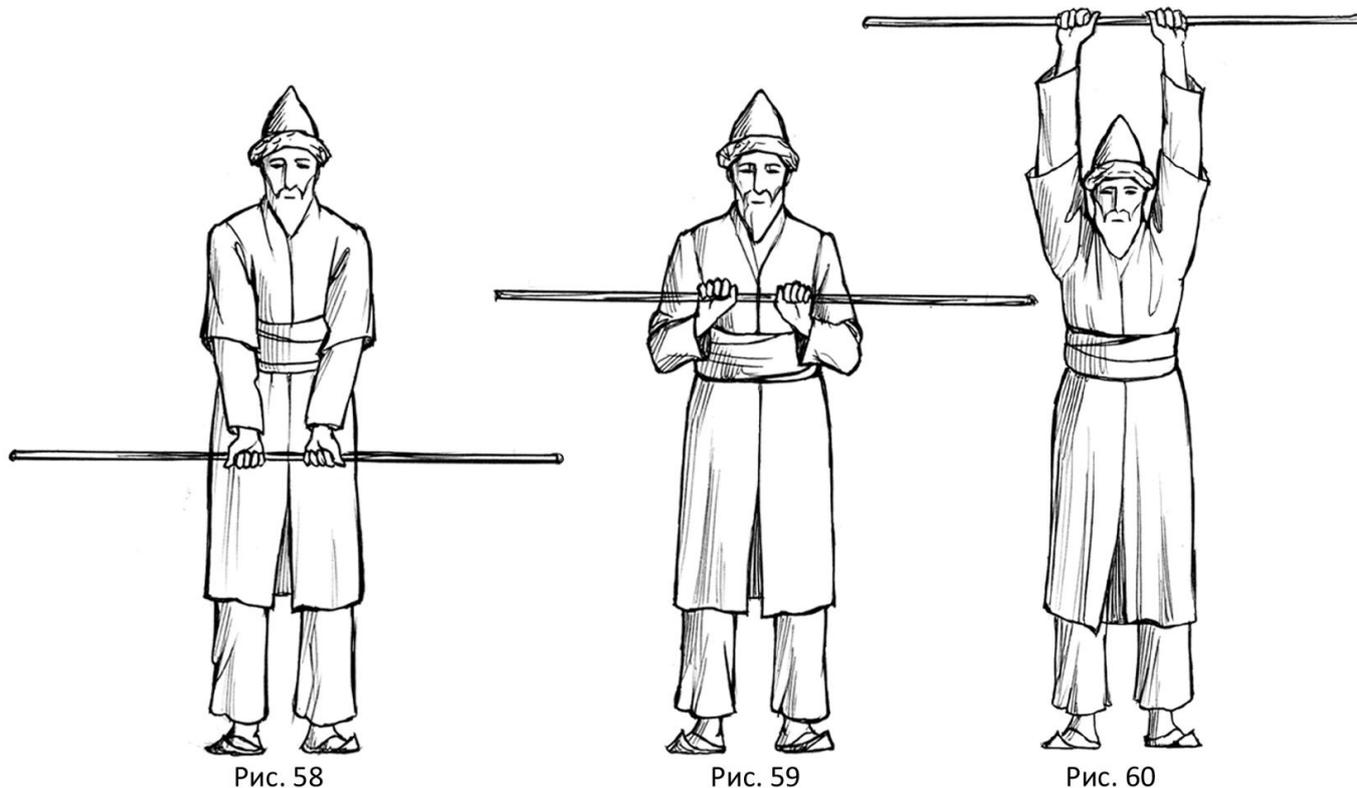


Рис. 57

Упражнение «Сила»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус ровный, Посох держим в руках внизу перед собой, обхватив его руками снизу, расстояние между ладонями — ширина одной ладони (рис. 58).

1. Сгибаем руки до уровня груди, резко перехватываем Посох и выжимаем его вверх (рис. 59-60).



2. В крайней верхней точке 6-8 раз поворачиваем руки вправо-влево, перекрещивая их, затем возвращаем руки в положение прямо (рис. 61).
3. Перехватываем Посох на ширину плеч, стараемся вытянуть корпус и шею как можно выше, всю энергию направляем через макушку вверх (рис. 62).
4. Кладём посох на плечи, руки (рис. 63).
5. Резко с силой выталкиваем посох вверх.
6. Опускаем посох до уровня груди, резко перехватываем посох и опускаем руки.

Дыхание равномерное. Упражнение повторяется 15-20 раз.

На физическом плане данное упражнение развивает силу рук и вытягивает позвоночник и является подготовительным упражнением для изучения суфийских боевых искусств. На тонком плане расслабляет все центры напряжения, что в свою очередь быстро избавляет от внутреннего напряжения.



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

Упражнение «Тегирмон» (мельница)

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Берём Посох двумя руками за середину разным хватом, вытягиваем руки так, чтобы Посох был вертикально, то есть вдоль тела (рис. 64).

Медленно поворачиваем кисти рук влево и вправо, перекрещивая их. Постепенно темп ускоряется. Дыхание равномерное.

Упражнение повторяется 25-50 раз.

На физическом плане упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса, на тонком плане гармонизирует лата'ыф Ахфа (Самое Сокровенное), Кальб (Сердце) и Рух (Дух).

Упражнение «Тегирмон» (вариант 2)

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Берём Посох за середину правой рукой так, чтобы Посох был параллельно земле (рис. 65).

1. Начинаем вращать руку вместе с Посохом вдоль оси, вправо-влево, стараясь достичь максимального поворота руки. При этом важно, чтобы рука не отклонялась от оси, то есть не «ходила». Движение выполняем 8-12 раз.
 2. Не прекращая вращения, переставляем левую ногу и поворачиваемся вправо на 90° . Выполняем движение 8-12 раз. Затем ещё раз переставляем левую ногу, поворачиваясь вправо на 90° , и повторяем это движение ещё раз. Таким образом, возвращаемся в исходное положение, делая полный поворот на 360° .
 3. Перекладываем Посох в левую руку и делаем то же самое движение в обратную сторону.
- На физическом плане упражнение делает эластичными связки, развивает суставы и мышцы рук, мышцы плечевого пояса. Рекомендуется при начинающемся полиартрите. На тонком плане гармонизирует лата'ыф Ахфа (Самое Сокровенное), Кальб (Сердце) и Рух (Дух) с четырьмя сторонами света. (Странствующие дервиши всегда начинали это движение, стоя лицом к Мекке).*



Рис. 64

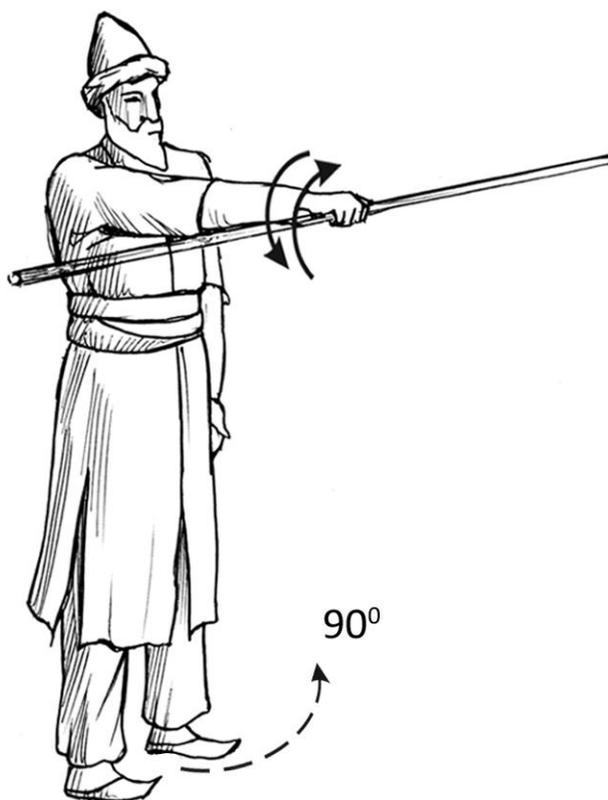


Рис. 65

Упражнение «Движение в пустыне»

Исходное положение: ноги вместе, колени чуть согнуты, корпус ровный, Посох держим в руках перед собой на уровне груди, обхватив его руками сверху, руки согнуты в локтях (рис. 66).

1. Делаем скользящий шаг правой ногой вперёд (колени не выпрямляются), корпус поворачивается влево, Посох остаётся на уровне груди, при этом правая рука начинает выпрямляться, а левая остаётся согнутой.
2. Наклоняем корпус чуть вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу, правая рука выпрямляется до конца, а левая сгибается ещё больше; сосредотачиваем взгляд на конце Посоха. В момент, когда правая рука полностью выпрямлена, делаем полный выдох, посылая энергетический импульс в крайнюю точку Посоха (рис. 67).
3. Ставим Посох на землю возле правой ноги и, подтягивая левую ногу, переходим в исходную позицию (рис. 68).
4. Повторяем движение с левой ноги.

На физическом плане упражнение является подготовительным упражнением для изучения суфийских боевых искусств, также развивает плечевой пояс и гибкость. На тонком плане расслабляет пятую точку напряжения (промежность), а при правильном выполнении движения развивает сосредоточенность и силу духа.



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

САМОМАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ПОСОХА И ЧЁТОК³³

При помощи посоха и чётков странствующие дервиши во время длительных переходов делали себе массаж, тем самым снимая напряжение, улучшая лимфо- и кровообращение (при массаже усиливается артериальное кровообращение, т.е. происходит дополнительное питание клеток организма). Кроме того, массаж помогает нормализовать перераспределение крови между мышцами и внутренними органами, что само по себе является профилактикой от болезни.

Вот что говорил о массаже Абу Али Ибн Сина в своём «Каноне врачебной науки»:

«Массаж бывает [различным]: сильным, который укрепляет [тело]; слабым, в результате чего [тело] смягчается; продолжительным, отчего [человек] худеет, и умеренным, от которого [тело] процветает.

Если все эти виды сочетать вместе, то образуется девять различных комбинаций. Имеется еще и грубое растирание, производимое грубой тканью; при таком [растирании] кровь быстро притягивается к поверхности [тела]; бывает и лёгкое растирание, производимое ладонью или мягкой тряпкой; при этом кровь собирается и удерживается в органах.

Массаж [преследует] следующие цели: уплотнение рыхлых органов, затверждение мягких [органов], разрыхление плотных и размягчение твердых [органов]. Кроме того, имеется еще подготовительный массаж, производимый перед физическими упражнениями. Такой [массаж] начинается с лёгкого, и затем, когда приближается время упражнения, его усиливают. Имеется также восстанавливающий массаж, производимый после физических упражнений; он также называется успокаивающим массажем. Он преследует цель рассасывания излишков, задержавшихся в мышцах и не успевших выделиться во время упражнений, и устранения [этих излишков], чтобы они не создавали утомленность».

У меня на Родине, да и вообще на Востоке принято перебирать чётки. Дело не только в том, что чётки используются для облегчения счёта, дело в том, что потирание кончиков пальцев о чётки, которые нередко изготавливают из камней, обладающих целебными свойствами, значительно укрепляет иммунитет и успокаивает нервную систему. Другая причина: на кончиках пальцев рук начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие кровообращение, теплообразование, работу сердца, лёгких, кишечника и других органов. Гармонизацию работы этих каналов с помощью перебирания чётков (чем

не массаж!) жители Востока считают очень важной. Есть ещё немало других способов укрепления иммунитета и подъёма сил с помощью массажа рук. Лучше всего чередовать разные способы воздействия на биоактивные точечные зоны.

Благотворное влияние чёток на организм человека объясняется очень просто. Во-первых, при перебирании чёток мельчайшие частицы зёрен, проникая через кожу пальцев в организм, обогащают его необходимыми микроэлементами за счёт содержащихся в них фитонцидов, биологически активных эфирных масел и ценных металлов. От трения о пальцы зёрна электризуются, и наше тело приобретает слабый электрический заряд противоположного знака, производя эффект электрофизиотерапии. Например, чётки из янтаря помогают при заболеваниях щитовидной железы, сердолик используют при головной боли, чётки из шунгита — при вегетососудистой дистонии, сердоликовые четки заживляют раны и повышают иммунитет, и так далее³⁴.

Нервные окончания, расположенные в кончиках пальцев, непосредственно связаны с мозговыми центрами. Поэтому простое перебирание чёток снимает их утомление, помогает развивать мелкую моторику пальцев, даёт возможность сосредоточиться и привести в порядок нервную систему. С помощью чёток можно избавиться от бессонницы, разработать больные суставы и облегчить боль при артрите, развить чувствительность и точность движений пальцев людям тех профессий, которым это необходимо: музыкантам, хирургам, программистам.

Врачи, занимающиеся рефлексотерапией, рекомендуют чётки для лечебного массажа пальцев рук, на которых находятся биологически активные точки, связанные с внутренними органами. Если перебирать чётки большим и указательным пальцами, уменьшается головная боль. Средний палец отвечает за эмоциональное состояние: воздействие на него снимает стресс, проходит депрессия и раздражение. Безымянный и мизинец регулируют волевые качества, помогают преодолеть перепады атмосферного давления. Вращение чёток большим пальцем, средним и безымянным пальцем, помогает достичь внутреннего мира и гармонии.

Ритмичность перебирания чёток восстанавливает нормальный ритм функционирования всех внутренних органов и повышает общий тонус организма. Для лучшего запоминания информации достаточно повторять её одновременно с перебором чёток, который повышает концентрацию внимания и сосредоточенность. При нервозности и неуверенности в себе достаточно взять в руки чётки. Проблема рук, которые не знаешь куда деть, отпадет сама собой. Если материалом для изготовления чёток служат ценные

поделочные или полудрагоценные камни, то такой предмет может придать дополнительную уверенность своему владельцу, как предмет искусства. Человек с чётками в руках привлекает внимание и возбуждает интерес. Чётками легко скрыть недостатки внешности, достаточно просто держать их в руках, перебирая и поглаживая.

В Китае на активные точки рук воздействуют не только своими пальцами, но и каменными или металлическими шарами, в Японии — грецкими орехами, а у меня на Родине для этого используют чётки. Массаж активных точек на руках с помощью чёток чрезвычайно прост:

1. Положите чётки на ладонь и с усилием надавливайте на них другой ладонью.
2. Катайте чётки между ладонями вверх, до точки пульса и вниз, до кончиков пальцев.
3. Катайте чётки одной ладонью по тыльной стороне другой ладони.

Эти упражнения активизируют иммунную систему, работу мозга и всех жизненно важных внутренних органов.

Сегодня в магазинах предлагается огромное количество различных массажёров: для ног и спины, для всего тела и лица, и так далее. Я хочу предложить вам, уважаемые читатели, древний способ массажа странствующих дервишей при помощи чёток. В наше время одним из самых распространённых заболеваний является миозит³⁵, а причина этого — сидячий образ жизни. Мы сидим на работе возле компьютера, дома — возле телевизора, даже на даче, отдыхаем сидя. Наиболее эффективным методом лечения миозита является массаж поражённой мышцы.

Массаж мышц, поражённых миозитом, при помощи чёток довольно прост. Обвиваем ладонь чётками два раза (в случае широкой ладони — один раз; чётки должны свободно кататься) и прокатываем вдоль поражённой мышцы минут 5-10.

Посох также использовался странствующими дервишами в качестве инструмента для самомассажа. Прежде всего, с помощью Посоха проводили массаж ступней и делали это самым простым способом. Клали Посох на землю, становились на него босыми ногами и прокатывали вдоль ступни. Что это даёт? Не секрет, что на стопах ног находится более 60 активных зон и точек, которые оказывают влияние на различные органы. Массаж стоп воздействует на эти точки и зоны, стимулируя и балансируя общее состояние внутренних органов и организма в целом, снимает нервный стресс, усталость, эмоциональное возбуждение, успокаивает и приводит нервную систему в порядок, улучшает обмен веществ и укрепляет защитные силы организма.

При защемлении седалищного нерва, при выпадении межпозвоночного диска, для восстановления позвоночника странствующие дервиши следующее упражнение.

Упражнение «Качалка»

Это упражнение и по сей день делают день пастухи для снятия боли в спине, при выпадении межпозвоночного диска и для расслабления мышц спины.

Исходное положение: ложимся на спину, Посох кладём на живот, ноги вытянуты, на ширине плеч.

1. Берём Посох в руки, слегка приподнимаясь и чуть сгибая ноги в коленях, переносим Посох на подошвы ног (рис. 69).
2. Выпрямляя руки и ноги (при этом ноги упираются в Посох), начинаем движение как на кресле-качалке, то есть вдоль всего тела. Чем больше амплитуда раскачивания, тем лучше.
3. Останавливаемся, ложимся на спину, ноги вытягиваем вперёд, Посох кладём на живот.

Упражнение выполняем 10-15 раз.



Рис. 69

Упражнение «Приподнимание»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены, Посох в руках параллельно полу.

1. Переносим Посох за спину, как показано на рисунке 70.

2. При помощи предплечий «приподнимаем» себя, при этом верх корпуса необходимо прогнуть назад.

Упражнение выполняем 5-10 раз.



Рис. 70

Упражнение «Катящийся Посох»

Это упражнение, так же как и упражнение «Качалка» по сей делают день пастухи для снятия боли в шее и спине, при миозите и при выпадении межпозвонкового диска.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены, Посох в руках параллельно полу.

1. Посох кладём на плечи, руки кладём на посох, руки не напряжены и свободно свисают с посоха (рис. 55, стр. 218).
2. Выпрямляя руки, вверх прокатываем Посох по шее до затылка (рис. 71), прижимая Посох к шее, переводим правую руку с Посохом немного вправо, затем левую руку с Посохом немного влево (рис. 72). Это покачивание Посоха выполняем 3-4 раза в каждую сторону.

3. Прокатываем Посох вниз, до середины лопаток, с силой пытаемся прогнуться через Посох (рис. 73).

Упражнение выполняем 7-10 раз.

Упражнение «Катящийся Посох» (вариант 2)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены, Посох в руках параллельно полу.

1. Переносим Посох за спину, как показано на рисунке 70, стр.232.

2. Кладём выпрямленные кисти на концы Посоха и, прижимая его к себе, прокатываем Посох по спине от поясницы до лопаток (рис. 74).

Упражнение выполняем 7-10 раз.

Второй вариант упражнения «Катящийся Посох» часто комбинируют с упражнением «Приподнимание».

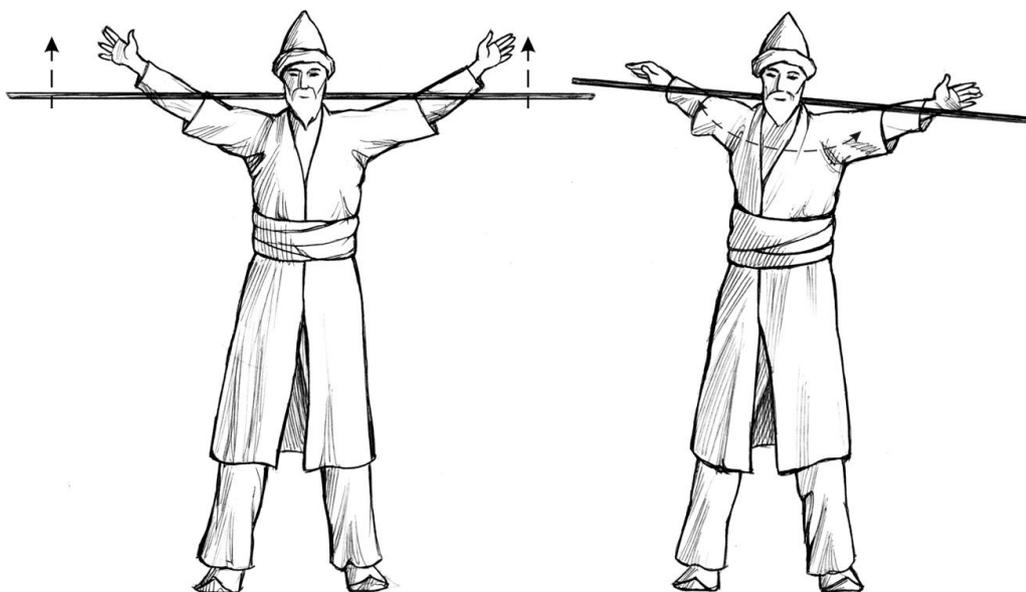


Рис. 71

Рис. 72

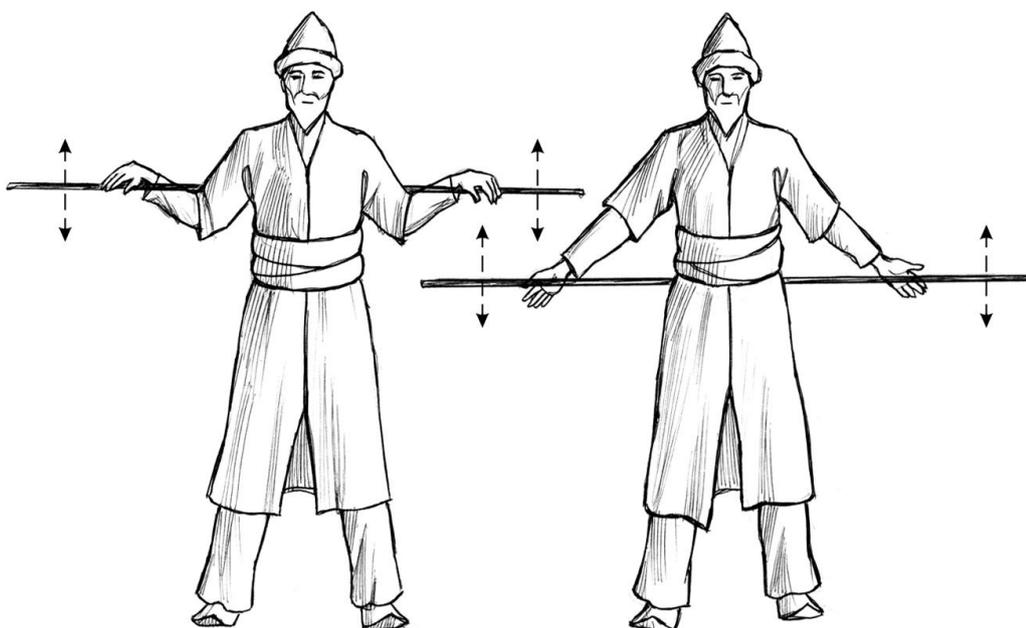


Рис. 73

Рис. 74

СУФИЙСКИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Суфии всегда понимали мир как природно-физическое единство, где каждой части тела соответствует своё космическое начало: ноги — Земле, живот — Человеку, голова — Небу. Подобным же образом и другие части тела имели символические соответствия: например, стопа соответствовала Земле, коленный сустав — Человеку, а бедро — Небу, и это не случайно. Как и тело Вселенной, человеческое тело состоит из энергии и объединяет свойства духовного, идеального и материального. Именно энергия в разных состояниях и

ипостасях образует всё многообразие мира. Философская традиция суфийских боевых искусств строится как на энергетическом воздействии, так и на физическом, телесном.

Большинство странствующих дервишей принимали на себя обет бедности: они имели только то, что могли унести с собой. Странствующие дервиши пользовались большим уважением в народе. Им доверяли значительные средства для пожертвования храмам или передачи третьим лицам. Поэтому очень часто у дервишей в дороге с собой было большое количество золота и драгоценностей. Одиноким странником нередко становился объектом нападения со стороны «лихих людей», и, естественно, странствующие дервиши должны были себя защищать. Так появилось древнее искусство защиты, в частности «Оман». «Оман» рассчитан только для защиты, и в качестве оружия дервиши использовали верхний халат, колпак дервиша, чётки, коврик для молитвы, «Хуруджун» (двухсторонний мешок), посох, обувь под названием «Чарги» (верх кожаный, а подошва из тутовника), дервишский кувшин. Если нападающих было два человека, то дервиши, защищая себя и других, были вынуждены наносить только защищающие удары; но если нападающих было больше трёх, то дервиши, для своей защиты, нападали на противника. Дервиши могли защищать себя стоя, сидя, лёжа.

Защитные движения с помощью посоха имеют несколько названий: «Смерч», «Колесо», «Ветер», «Стрела», «Меч», «Варан». Название защищающих ударов с помощью чёток — «Маахр», «Данак», «Косточка», «Зуб волка». Защитные удары с помощью молитвенного коврика — «Буран», «Смерч», «Град», Падение стены — «Девар». Название защищающих ударов с помощью чалмы: «Змея», «Колесо», «Молния».

Существует такая легенда. Одного странствующего дервиша люди спросили: «Ты же молодой, почему уединился от мира?» Он ответил: «Пока мир не отверг меня, я не ушёл. Я живу в своём мире, созданном Аллахом только для меня, я владею «Оманом» и у меня нет ни врагов, ни друзей, они все находятся во мне». Узнав об этом, Амир Темур Тамерлан пригласил молодого дервиша к себе. Он находился несколько лет подле Темура, чтобы обучать воина искусству «Оман».

Он стал первым основателем этого боевого вида искусства. Его философия осталась в обращении к защитникам Тимура:

- 1. Вам нельзя убивать противника, потому что он до Вас преодолел очень много препятствий, угроз и смерти.*
- 2. Даже умирая, спасите остальных.*

3. *Двигайтесь и защищайтесь больше ваших возможностей, используйте свои способности при выполнении задачи.*
4. *Умейте поймать летящую стрелу и умейте кинуть стрелу, как из лука.*
5. *Меч в ваших руках во время использования не должен быть виден.*
6. *Ваше тело должно владеть молниеносными движениями и ударами.*
7. *Бдительность для вас важнее, чем сама жизнь.*
8. *Преданность — смысл вашей жизни, предательство хуже, чем сама смерть.*
9. *Кто уважает вас, склоняет голову вниз. Вы, уважая их, поклоняетесь до земли.*
10. *Вы не должны терять надежду, если даже наступает смерть.*
11. *Защищайте своего Царя, как защищаете своего отца. Потому что от отца не ждёт сын награды, награда должна ждать его.*
12. *Вы должны быть достойны, чтобы вас называли не воинами, а символом чести души.*

Принципы древнего искусства защиты «Оман» сохранились и по сей день. Это первые наставления, которые получают молодые люди, впервые приходя в зал для изучения суфийских боевых искусств.

Теперь, с разрешения моего Наставника, я хочу передать вам, уважаемые читатели, некоторые подготовительные упражнения из суфийских боевых искусств, так как, к сожалению, в рамках одной книги очень трудно рассказать обо всём, поэтому об основных комплексах суфийских боевых искусств я расскажу в своей следующей книге. Но, прежде всего, хочу предупредить. Вся система суфийских боевых искусств — это техники защиты, а не нападения. Странствующие дервиши никогда, даже в очень сложных ситуациях, не нападали первыми, а при необходимости защищаться никогда не наносили удары выше плеч, так как считается, что голова — это убежище Всевышнего.

Дыхательное упражнение с Посохом

Первая часть

Исходное положение: встаньте твёрдо, ноги вместе, руки с Посохом опущены вниз, Посох в положении параллельно полу, дыхание ровное и глубокое (рис. 75).

1. Мягким скользящим движением отводим левую ногу влево и ставим чуть шире, чем на ширину плеч (рис. 76).

2. Слегка сгибаем колени, руки слегка отводим вперёд. Дыхание ровное, глубокое.
3. Поднимаем руки так, чтобы они были параллельны полу, ноги остаются в полусогнутом состоянии. Делаем глубокий вдох.
4. Сгибаем руки в локтях, и, проводя Посохом вдоль тела, опускаем до уровня тазобедренных суставов, при этом колени ещё больше сгибаем. Задержка дыхания.
5. Продолжаем движение рук вниз, ноги выпрямляются, делаем полный выдох. Переходим в позицию 1.

Упражнение выполняем 5-7 раз.

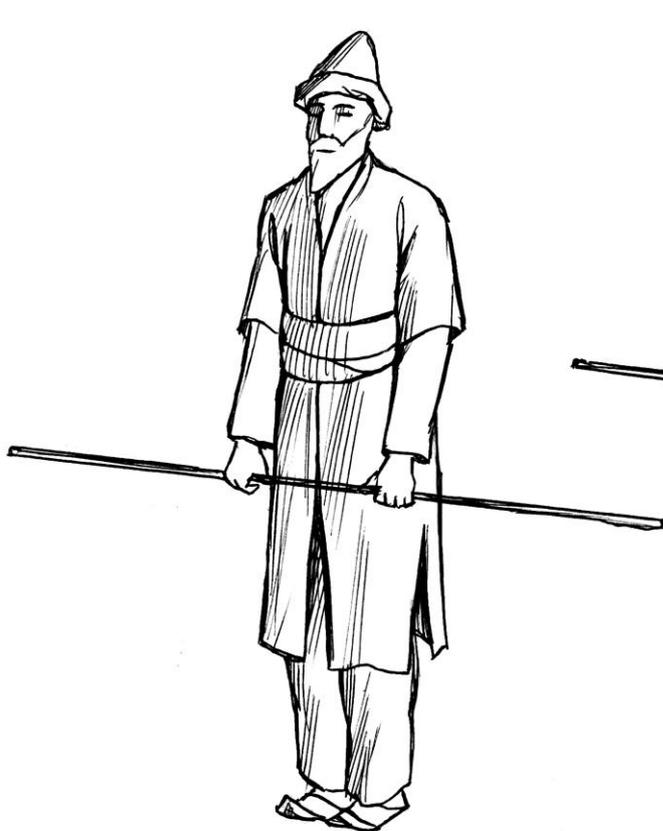


Рис. 75

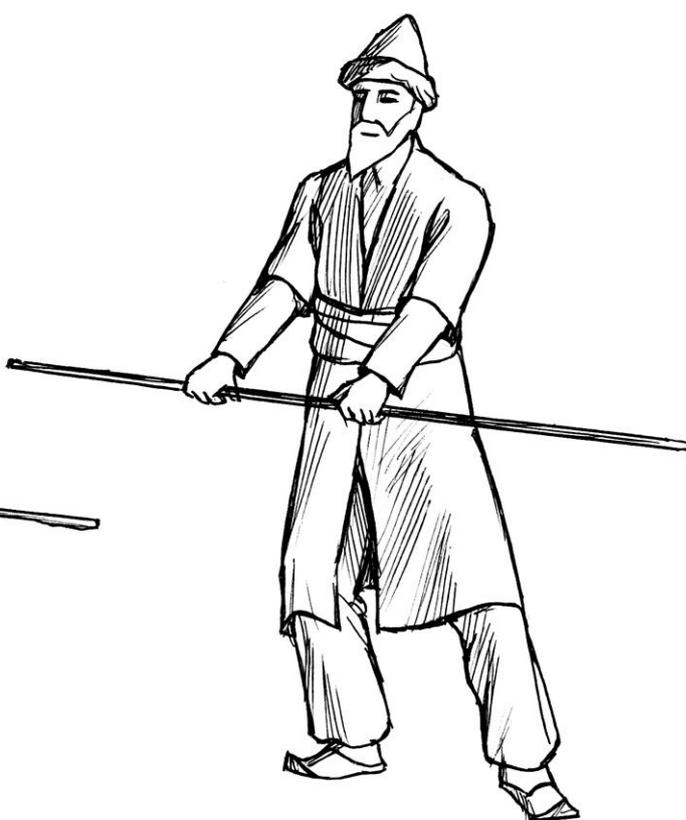


Рис. 76

Вторая часть

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с Посохом опущены вниз, Посох в положении параллельно полу, дыхание ровное, глубокое.

1. Поднимаем руки так, чтобы они были параллельны полу (примерно на уровень груди), скользящим движением по Посоху сводим руки так, чтобы кисти были рядом; затем возвращаем руки на место (рис. 77). Дыхание ровное, глубокое.

Упражнение выполняем 5-7 раз.

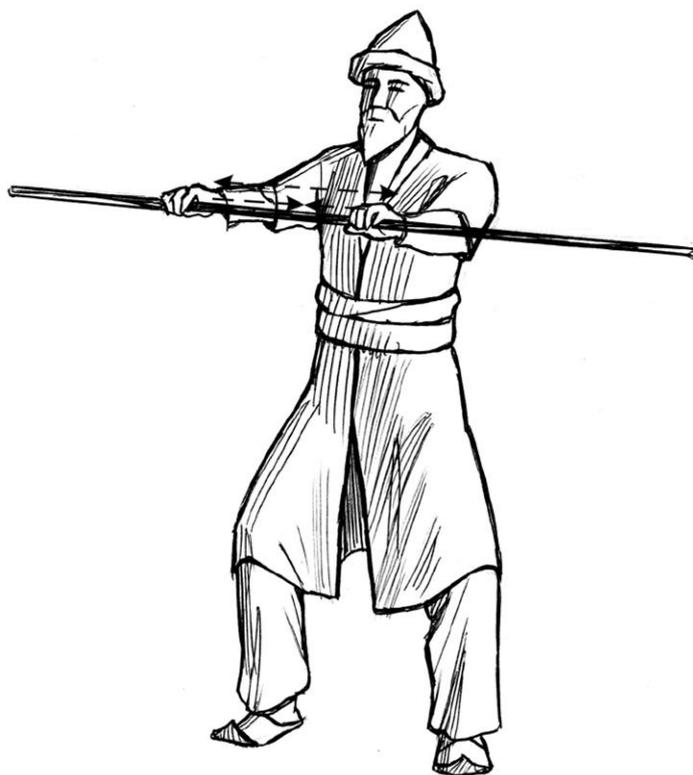


Рис. 77

Третья часть

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с Посохом опущены вниз, Посох в положении параллельно полу, дыхание ровное, глубокое.

1. Поднимаем руки так, чтобы они находились параллельно полу (примерно на уровень груди), делаем шаг назад правой ногой (корпус слегка наклонён назад, руки вытянуты и напряжены) (рис. 78). Делаем полный выдох.
2. Возвращаемся в исходное положение, делаем глубокий вдох.
3. Поднимаем руки параллельно полу (примерно на уровень груди), делаем шаг левой ногой вперёд; корпус слегка наклонён вперёд, руки напряжены, вытянуты и чуть приподняты, голова слегка опущена (рис. 79). Делаем полный выдох.
4. Возвращаемся в исходное положение, делаем глубокий вдох.

Упражнение выполняем 5-7 раз в каждую сторону.

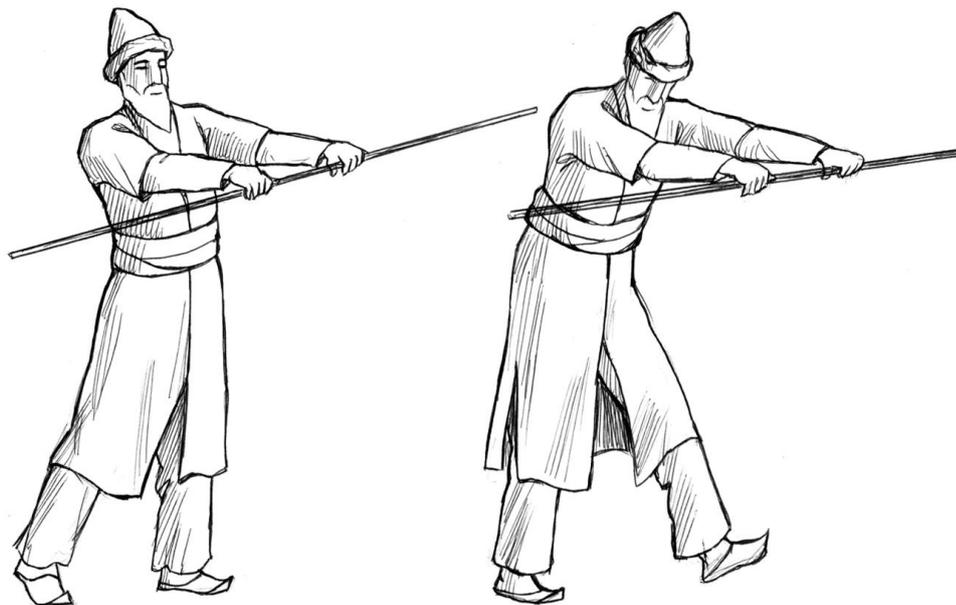


Рис. 78

Рис. 79

Дыхательное упражнение «Полёт орла»

«Полёт орла» — это утренняя дыхательная тренировка странствующих дервишей.

Исходное положение — поза «Крылья Орла»: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перекрещены (правая рука сверху) и прижаты к плечам, кисти сжаты в кулак, дыхание ровное (рис. 80).

1. Делаем глубокий вдох, скользящим движением передвигаем правую ногу немного вперёд; напрягаем мышцы рук, сильным резким движением выпрямляя руки вперёд, раскрываем их в стороны; при этом делаем полный выдох со звуком «Ху-у» (рис. 81). Переходим в исходное положение, делая глубокий вдох. Повторяем движение с левой ноги. Движение делается 12-16 раз с каждой ноги.
2. Делаем глубокий вдох, поворачиваем стопу правой ноги вправо; скользящим движением передвигаем правую ногу немного вправо, напрягаем мышцы рук, разворачиваем корпус вправо; при этом левая нога остаётся неподвижной; сильным резким движением выпрямляя руки вперёд, раскрываем их в стороны, при этом делаем полный выдох со звуком «Ху-у» (рис. 82). Переходим в исходное положение, делая глубокий вдох.

3. Повторяем упражнение 2 с левой ноги влево. Движение делается 12-16 раз с каждой ноги.

В бою этот скользящий удар рассчитан на то, чтобы поразить руки и плечи противника, так как на кисть, сжатую в кулак, надеты чётки; в случае нападения двух противников - в одной руке Посох, а на другую надеты чётки.



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

Дыхательное упражнение «Полёт орла» (вариант 2)

Исходное положение — поза «Крылья Орла» (рис. 83).

1. Делаем глубокий вдох, скользящим движением передвигаем правую ногу вперёд и влево, перекрещивая ноги, резко сгибаем колени; пятки оторваны от пола, корпус чуть наклонён вперёд; напрягаем мышцы рук, сильным резким движением выпрямляя руки вперёд, раскрываем их в стороны, при этом делаем полный выдох со звуком «Ху-у» (рис. 84). Переходим в исходное положение, делая глубокий вдох. Повторяем движение с левой ноги. Движение делается 12-16 раз.

2. Делаем глубокий вдох, поворачиваем стопу правой ноги вправо, скользящим движением передвигаем левую ногу, ставя ее позади правой (ноги перекрещены); разворачиваем корпус вправо (корпус чуть наклонён вперёд), сгибаем колени, напрягаем мышцы рук, сильным резким движением выпрямляя руки вперёд, раскрываем их в стороны, при этом делаем полный выдох со звуком «Ху-у» (рис. 85). Переходим в исходное положение, делая глубокий вдох.
3. Повторяем упражнение 2 с левой ноги влево. Движение делается 12-16 раз с каждой ноги.

В бою этот скользящий удар рассчитан на то, чтобы поразить ноги и пах противника.



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

Дыхательное упражнение с ударом

Исходное положение: встаньте твёрдо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, дыхание ровное, глубокое.

1. Поднимаем вверх правую руку, сжатую в кулак, перенося тяжесть корпуса на левую ногу (рис. 86).

2. Делаем глубокий вдох, слегка сгибая колено левой ноги; выполняем скользящее движение правой ногой вправо, переносим тяжесть корпуса на левую ногу (рис. 87).
3. С резким выдохом произносим звук «Ху-у»; при этом делаем лёгкий наклон корпуса влево с разворотом правого плеча к левой ноге и резко опускаем правую руку, сжатую в кулак, по диагонали в сторону левой ноги, при этом, левая рука отводится назад (рис. 88).
4. Возвращаемся в исходное положение, выполняем три глубоких вдоха через нос, на первом выдохе — рот полностью открыт, как будто произносится буква «а». На втором выдохе губы складываем в трубочку, с силой выдувая воздух, на третьем выдохе произносим звук «Ху-у».
5. Выполняем движение левой рукой.

Упражнение выполняем 10-12 раз каждой рукой.

В бою этот скользящий удар рассчитан на то, чтобы пора-зить руки и ноги противника, так как на кисть, сжатую в кулак, надеты чётки.



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

Упражнение «Маятник»

Упражнение «Маятник» применяется для тренировки мышц живота и ног.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; один конец Посоха берём в правую руку, переводим Посох за спину; левая рука придерживает посох на уровне предплечья, прижимая его к телу (рис. 89).

1. Делаем глубокий вдох, становимся на колени (рис. 90).
2. Выполняем резкий наклон влево, перенося тяжесть корпуса на левую ногу; при этом левый конец Посоха упирается в пол, а правый поднимается вверх под углом 45° . Правую ногу выпрямляем и резко выносим вправо, делаем полный выдох, произнося слово «Ху-у» (рис. 91).
3. Возвращаемся в положение 1, делая при этом глубокий вдох.

Повторяем движение с левой ноги.

Упражнение выполняем 12-16 раз с каждой ноги.

В бою это движение использовалось как защита против конников и против пеших противников, один из вариантов подсечки.



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

Упражнение «Варак»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, дыхание ровное, спокойное (рис. 92).

1. Делая полный вдох, переносим тяжесть тела на правую ногу, одновременно сгибая колено, медленно садимся на правую ногу (при этом левая нога, не сгибаясь, вытягивается влево); в нижней точке — полный выдох, голова повёрнута к левому плечу. Руки сгибаем в локтях и спокойно переносим на уровень солнечного сплетения; кисти повёрнуты к телу, корпус прямой; делаем полный вдох (рис. 93).



Рис. 92



Рис. 93

2. Делая полный выдох, ставим руки на пол, слегка опираясь на них; перемещаем вес тела на левую ногу — глубокий вдох, корпус слегка наклоняется вперёд (рис. 94). Не убирая руки с пола, достаточно резко сгибаем левую ногу, а правую одновременно выпрямляем, делая при этом полный выдох (рис. 95).

Таким образом, упражнение выполняем по 6-8 раз в правую и левую стороны.

Упражнение «Варак» улучшает состояние суставов и мышц ног, укрепляет структурные ткани, а также положительно воздействует на кости всего тела, способствует увеличению их прочности, развивает гибкость. Оно эффективно при таких болезнях, как артрит, остеоартроз, подагра, ревматизм, косолапость, бурсит, коксартроз, паркинсонизм, миопатия, растяжение, миозит, судороги и спазмы, остеопороз. Это подготовительное упражнение для боевых подсечек.



Рис. 94

Рис. 95

Упражнение «Варак», вариант 2

Второй вариант упражнения «Варак» выполняется для рук, ног, спины и поясницы, а также для других частей тела.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, дыхание ровное, спокойное.

1. Делая полный вдох, переносим тяжесть тела на правую ногу, одновременно сгибая колено, медленно садимся на правую ногу, при этом левая нога, не сгибаясь, вытягивается влево, в нижней точке — полный выдох, голова прямо.
2. Немного наклоняем корпус вперёд и переносим руки перед собой на уровень солнечного сплетения таким образом, чтобы между ними образовалось расстояние в 20-30 см; при этом правая рука находится наверху, а левая внизу. Кисти рук раскрыты, пальцы правой руки направлены по направлению вытянутой левой ноги, а пальцы левой руки направлены в противоположную сторону от ноги (рис. 96).
3. Делаем глубокий вдох, не меняя положения рук, слегка приподнимаясь, переносим вес тела на левую ногу. Делаем полный выдох и меняем местами расположения рук: левую — наверх, правую — вниз. Поворачиваемся в противоположную сторону (рис. 97).

Упражнение выполняем по 4 раза в каждую сторону.

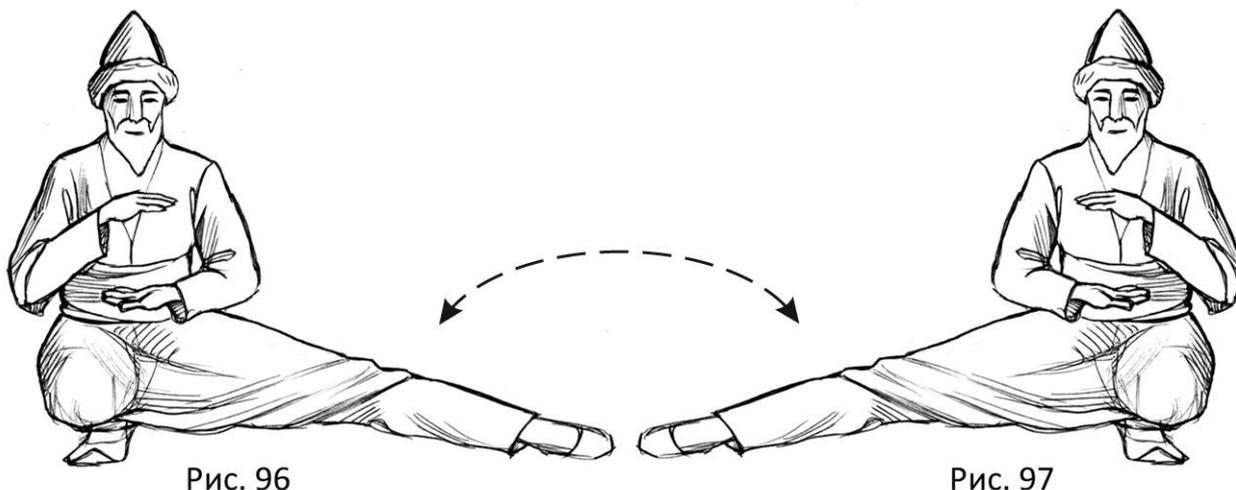


Рис. 96

Рис. 97

Второй вариант упражнения «Варак» оказывает положительное воздействие на мышцы тела, делает их упругими и эластичными. Упражнение укрепляет структурные ткани мышц, нормализует внутренние обменные процессы, эффективно в излечении таких заболеваний, как миопатия, растяжение, паркинсонизм, миозит, судороги и спазмы, целлюлит.

Это также подготовительное упражнение для боевых подсечек, но с применением коврика для молитвы, посуды для сбора подаяний или дервишского кувшина.

В заключение хочу дать вам, уважаемые читатели, несколько советов. Основное воздействие системы упражнений странствующих дервишей происходит на энергетическом уровне, поэтому, делая упражнения, важно сконцентрироваться на процессе их выполнения и искренне верить в положительный результат. Большинство упражнения в первую очередь воздействуют на внутренние причины заболеваний, поэтому, никогда не ждите от этой системы быстрых результатов. Выполняемые вами упражнения, имеют очень глубокое значение. Хочу повториться, что вы делаете упражнения только для улучшения здоровья и для вашего будущего. Упражнения желательно делать на свежем воздухе, одежда должна быть лёгкой и прочной, не сковывающая ваших движений. При выполнении упражнений на природе — на лугу или у подножия гор, их эффективность усиливается.

В комплексе упражнений суфийских боевых искусств выполняются сложные и быстрые упражнения, поэтому чтобы справиться с нагрузкой, дыхание должно быть медленным, беспрепятственным, равномерным. При выполнении всех упражнений нужно дышать

животом, то есть вдох делается носом в брюшную полость, выдох через рот. Если появится усталость, отдышка, можно отдохнуть или перенести выполнение упражнений на другое время.

Во время занятия старайтесь ощущать своё текущее положение и выполняемые движения, следите за дыханием, осмысливайте то, что вы делаете. Доведите выполняемые вами упражнения до совершенства, делая каждый их элемент, не спеша и сосредоточенно.

Помните — ваше желание, стремление и настойчивость в достижении физического и духовного здоровья, — угодны Создателю!

ЧЕТВЁРТАЯ ОСТАНОВКА

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

*Без вина пьян, без еды сыт;
обезумевший, забывший о еде и сне;
король, одевший простую одежду;
клад в развалинах; не из воздуха и не из земли,
не из огня и не из воды; безбрежное море.
Он обладает сотней лун и солнц.
Мудрость его взята не из книг,
Истина сделала его мудрым.*

Джалал-ад-Дин Руми

Итак, эта книга подошла к концу, но только эта книга, ибо поместить в одну книгу всё знание невозможно. Меня могут спросить: «Для чего я написал её?» Прежде всего, чтобы люди думающие, ищущие, жаждущие знаний могли приобщиться к древней суфийской мудрости, переданной мне моим Наставником, Ибрагимом Хаджи, мир Ему. Я постарался ответить на вопрос, настолько часто задаваемый мне слушателями на семинарах и практиках, которые я провожу, что он уже мне снится. Хочу ещё раз подчеркнуть, что суфизм — это не религия, *ибо он вне ограничений веры и верований, которые создают различия религий в мире*, ибо его мало заботит, какую веру люди исповедуют, при условии, что они будут правильно понимать. Идея Суфиев заключается в том, чтобы рассмотреть

Жизнь, поднявшись над ней. Суфий считает, что необходимо жить в миру, но, **в то же время не принадлежать ему**. Бог любого народа — его Бог. Нет такого духовного учителя любой веры, который бы не был его учителем. Нет такого Священного Писания, которое он бы не принял, так как он почитатель Света и последователь Любви, он свободен от всех различий и особенностей мира.

Как вы понимаете, суфизм открыт миру. Многие и многие учения оказали влияние на его развитие, среди них учение Гермеса Трисмегиста и книга «Авеста» Зороастра, ведические и буддийские тексты, Ветхий и Новый Заветы. Но основное влияние, безусловно, оказал Коран, так как суфизм, как я уже говорил, развивался на исламских землях. И сегодня суфизм продолжает развиваться, и в высказываниях Духовного Учителя и Наставника Хазрат Инайят Хана, Великого Шейха [суфиев](#) Идрис Шаха, [суфийского шейха](#), Кутба, [тариката Ниматуллахи](#), видного суфийского поэта и мыслителя Джавада Нурбахша и многих, многих других можно услышать высказывания из «Тайной Доктрины» Елены Блаватской и «Антропософии» Рудольфа Штайнера, «Агни Йоги» Елены Рерих и «Фактор Майя» Хосе Аргуэльеса... Я понимаю, что некоторые могут мне возразить, но... думаю, ни у кого не возникнет сомнений, что великий Абу Али Ибн Сина был суфием; однако в своём «Каноне врачебной науки» он постоянно ссылается на великого античного медика Клавдия Галена. Это ли не показатель того, что суфизм открыт любым знаниям, и, прежде всего знаниям о человеке? Для истинного суфия важно содержание учения, а не форма, ибо форма может меняться по необходимости, в зависимости от обычаев того или иного народа, а содержание, данное Всевышним, остаётся. Наиболее наглядно это показано в древней суфийской притче.



После смерти Султана на престол взойёл его старший сын, который долгое время обучался у шейха. Через некоторое время молодой Султан решил устроить в своём дворце состязание мудрецов, чтобы выбрать мудрейшего из мудрых и назначить его своим визирем³⁶. Во дворец съехались мудрецы со всей страны, и состязание в мудрости началось. В конце состязания на середину зала вышел неприметный, одетый в простой халат человек, который начал излагать основы мироздания, разбавляя свой рассказ шутками и смешными историями.

Султан наклонился к своему Наставнику и сказал:

— Этот человек говорит о вещах значительных столь шутливо и обыденно, что мне не верится в его искренность.

Наставник ответил:

— Великий Султан, вспомни, чему я тебя учил. Существует три формы Знания.

Есть Знание столь глубокое, что его невозможно выразить.

Есть Знание, требующее для своего выражения сложных рассуждений.

И есть Знание, выражаемое при помощи шутиливой формы.

Одна шутка из уст этого суфия творит сотню святых, тогда как люди, обладающие серьёзным видом и грозной наружностью, преуспели в производстве трупов.

Суфий, стоявший посреди зала, обладал прекрасным слухом. Услышав слова Султана, он сказал:

«Однажды некоему человеку вручили кувшин с Водой Жизни. Тот отказался пить, потому что ему не понравилась форма сосуда. Если вы — человек «формы», к чему вам разговоры о глубине?»



Для того, чтобы добыть унцию золота, необходимо перебрать большое количество песка; для того, чтобы найти прекрасную жемчужину, необходимо нырнуть очень глубоко; для того, чтобы достичь Истины, необходимо открыть свою Душу, своё Сердце.

Каждая душа имеет своё собственное предназначение в этом мире, которое является конечной целью, и каждый человек сам проходит свой путь к её достижению. Человек должен сам для себя выяснить цель своего предназначения. Всевышний подталкивает каждую душу к поискам своей собственной цели, поскольку именно для этого создана каждая душа, и постоянно указывает душе на эту цель. Всё, что человек делает, духовное или материальное, подобно вехам, ведущим к внутренней цели. Если человек легко отзывается на свою интуицию или даже в некоторых обстоятельствах на инстинктивный импульс, он получает чистое вдохновение для определения цели своей жизни. Человек может усилить либо материальный, либо духовный аспект своей сущности, но что есть материя? Не кристаллизованный ли это дух? И что есть дух? Не тот ли это первоначальный элемент, который можно сравнить с бегущей водой, тогда как материя может быть уподоблена льду: каждый является различным состоянием одного и того же элемента.

Когда человек проходит определённое расстояние по Пути Любви, Создатель начинает помогать ищущему, привлекая его к Своей Обители. Когда это происходит, человек начинает ощущать ответные вибрации Божественной Любви. Известный персидский поэт-суфий Джалал-ад-Дин Руми в «Месневи» пишет об этом так:

*Если свет любви загорелся в этом сердце,
знай, что Любовь горит и в Том.
Когда Любовь к Богу растет в твоём сердце,
без сомнения, Бог любит тебя.
Хлопок не прозвучит от одной ладони, если
не участвует вторая.*

Как же развивается такая истинная, совершенная Любовь, ведущая к Богу? Это происходит:

- 1) через развитие эмоциональной, сердечной любви ко всему самому прекрасному и гармоничному в мире;
- 2) через активную, деятельную, жертвенную, альтруистическую любовь-служение людям;
- 3) затем, через расширение круга этой любви на все проявления мира без различий.

Об этом суфии говорят: «Если ты делаешь различия между вещами, приходящими от Бога, — ты не человек духовного пути. Если ты думаешь, что алмаз возвеличит тебя, а простой камень унизит, — то Бог не с тобой».

4) Эта развитая любовь ко всем элементам Творения перенаправляется на Бога, и тогда человек начинает видеть, по словам Джелал-ад-Дина Руми, что «Возлюбленный есть во Всём».

По поводу дальнейшего развития и задач суфизма Инайят Хан сказал: *«В наши дни задачей Суфийского Движения является установление лучшего взаимопонимания между отдельными людьми, народами и расами, а также помощь тем, кто стремится найти Истину. Его основное положение — **утвердить осознание Божественности Человеческой Души; для этого и дано Суфийское Учение**».*³⁷

Мне кажется, что самая важная задача каждого, кто стал на Путь, — донести людям одну простую истину: каждый человек может погрузиться так глубоко в своё сердце, что увидит: там, внутри, я един со всей жизнью, со всеми душами, с Создателем, — и извлечь из этого источника Гармонию, Любовь, Красоту, Мир и Силу.

И в заключении хочу привести последнюю, 114 суру Корана, которая называется «Люди». Сура призывает обращаться за защитой к Создателю и не поддаваться искушению, бороться со своим нафс и смело идти по Пути Познания Истины.

114. Люди

Во имя Аллаха, милостивого, милосердного

1. Скажи: «Прибегаю к защите Господа людей,
2. Царя людей,
3. Бога людей,
4. от зла искусителя исчезающего при поминании Аллаха,
5. который наущает в груди людей,
6. от джиннов и людей.

سورة الناس (114)
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ {1/الناس} مَلِكِ النَّاسِ {2/الناس} إِلَهِ النَّاسِ {3/الناس} مِنْ
شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ {4/الناس} الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ {5/الناس}
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ {6/الناس}

Мир вам и Любовь, дорогие мои читатели.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Исход 14:21,22

² Исход 17:5,6

³ Коран 16:41, 42.

⁴ «Зад аль-Ма'ад» 3/10.

⁵ В единственном числе лата'ыфа (латифа) — прим. изд.

⁶ (Аллах) — Творец небес и земли (Который создал их без прообраза), а когда Он (желает) совершить (какое-нибудь) дело [чтобы произошло какое-либо событие], то Он только скажет ему (единожды): «Будь!» — и оно (сразу же) бывает [происходит]. Коран 2:117.

⁷ Истинный смысл такого расположения становится ясен суфию в результате особого осознания, когда активизируется та или иная лата'ыфа.

⁹ Традиция свидетельствует, что этот опыт он получает благодаря Хизру (ар.: ал-Хидр, ал-Хадир), — духу мусульманского гнозиса, после чего им же направляется на обучение к Йусуфу ал-Хамадани.

¹⁰ Алим — знаток Ислама; дословно, «тот, кто знает, грамотей, ученый». Обычно этим словом называют человека, досконально изучившего Ислам и его источники — Коран и Сунну. Важной характеристикой алима является то, что он или она отличаются глубокой религиозностью и набожностью.

¹¹ Устаз — Учитель.

¹² Основа Имана — Вера в Единого Создателя. Главной задачей всех Посланников и Пророков как раз и был призыв к Вере в Единого Всевышнего. В Сунне точно определены шесть условий имана:

1. Вера в [Аллаха](#), в Его [имена](#) и [атрибуты](#);
2. в [Ангелов](#);
3. в [Священные Книги](#);
4. в [Пророков](#);
5. в [Судный день](#);
6. в [Предопределение](#).

¹³ 'Аиша — одна из жён пророка [Мухаммада](#), дочь [халифа Абу Бакра](#). В [622 году](#), когда ей было девять лет, в [Медине](#) была отдана замуж за [Мухаммада](#). 'Аиша получила неформальный статус любимой жены своего мужа. После смерти Мухаммада осталась вдовой и больше не выходила замуж.

¹⁴ «Ночное путешествие», 110.

¹⁵ Этот хадис приводят аль-Бухари и Муслим.

¹⁶ «Макам» — духовный уровень, устойчивое состояние, достигаемое суфием на мистическом пути; «стоянка» тариката.

¹⁷ Даруд — молитвы о ниспослании благословения на Пророка.

¹⁸ **Ахмад аль-Фаруки Сирхинди** (971/1563-1024/1615) — выдающийся мусульманский реформатор, которого называли «обновителем веры второго тысячелетия» (муджаддид алф ас-сани). Настоящее имя Абу аль-Баракат Ахмад ибн Абд аль-Ахад ибн Зайн аль-Абидин. Его также называют имамом Раббани. Родился в индийском городе Сирхинд. Родословная Ахмада восходила к Омару ибн Хаттабу, в связи с чем, его называли Фаруки.

¹⁹ Транс (от [фр.](#) transir — оцепенеть) — ряд [изменённых состояний сознания](#), а также [функциональное состояние психики](#), связывающее и опосредующее сознательное и бессознательное психическое функционирование человека, в котором, согласно некоторым [трактовам](#), изменяется степень [сознательного](#) участия в обработке

[информации](#). Транс сопровождается определёнными изменениями [мозговой](#) активности, в особенности — [бета-волн](#).

²⁰ «Область Нар» — Огонь, чувственный центр, область которая находится чуть ниже пупка.

²¹ Слово «натура» — арабское мизадж — «смешение». Правильное смешение элементов, соков и их качеств и составляет «натуру», т.е. уравновешенность жизнедеятельности организма, выраженную в состоянии совершенного здоровья. «Натура» может изменяться соответственно с изменениями соотношения четырёх соков, или четырёх качеств первичных элементов.

²² Этот звук чем-то напоминает известное буддийское «Аум», но это не удивительно, я уже писал, что эзотерические знания перетекают от одного народа к другому, там они трансформируются, приобретая присущие только этому народу черты.

²³ В дальнейшем, если не пишется, какое количество кругов, то используется четыре вращения.

²⁴ Джазава — экстаз.

²⁵ Сардор — глава странствующих дервишей.

²⁶ Регистан — буквально — место, покрытое песком. Название главных площадей в городах [Среднего Востока](#). Наиболее известна площадь Регистан в центре [Самарканда](#) благодаря расположенному на ней знаменитому [архитектурному ансамблю XV-XVII веков](#), центром которого являются [медресе Улугбека \(1417—1420 гг.\)](#), [медресе Шердор \(1619—1636 гг.\)](#) и [медресе Тилля-Кари \(1646—1660 гг.\)](#).

²⁷ Михраб (محراب) — [ниша](#) в стене [мечети](#), часто украшенная двумя колоннами и аркой, указывающая [киблу](#), то есть направление, где находится [Кааба](#) в [Мекке](#). К нему обращаются лицом мусульмане во время молитвы. Михраб — «сердце мечети».

²⁸ В буддизме эта область называется «хара-центр», так как многие привыкли к этому названию, хара связывает наше физическое тело здесь в материальном мире, с нашей душой. Слово «хара» японского происхождения, вот почему в Японии самоубийство называется «хара-кири». Это очень важный центр, и почти все люди на земле чувствовали его.

²⁹ Как выполняется Суфийский поклон, можно прочесть в книге «Уроки чтения Сердцем», изд. Бартенева, 2009 г., стр. 141.

³⁰ Да, это Он, справедливый, и нет другого Аллаха, кроме Него!

³¹ Хадж ([араб.](#) [حَجَّ](#)) — [паломничество](#), связанное с посещением [Мекки](#) ([Масджид аль-Харам](#)) и её окрестностей ([гора Арафат](#), [долина Мина](#)) в определённое время. Хадж

является [пятым столпом ислама](#) после Шахады, молитвы ([намаз](#)), поста ([саум](#)) и милостыни ([закят](#)).

³² Выделено мной (Авт.)

³³ **Субха** ([араб. سبحة](#)), **мисбаха** ([араб. مسبحة](#)), **тасбих** ([араб. تسبيح](#)) — [чётки](#), применяемые в [исламе](#). Используется в мусульманской среде практически повсеместно для облегчения счёта при совершении [зикра](#), восхваления Аллаха, дополнительных молитв к [Намазу](#) и так далее. Наиболее часто используют чётки с 99 зёрнами (по числу [имён Аллаха](#)).

³⁴ Чётки из можжевельника, красного коралла и лазурита обладают свойством защищают от дурного глаза. Кроме того, лазуритовые чётки — прекрасное средство для восстановления зрения, для этого нужно по несколько раз в день пристально всматриваться в камень. Чётки из хрусталя, сандала, лotosовых семян, семян бодхи и рудракши рекомендуются для увеличения продолжительности жизни и достижения просветления. Четки из сандалового дерева, жемчуга и янтаря служат для успокоения, устранения препятствий, а янтарные чётки — уникальное средство для очищения всего организма от шлаков и нормализации деятельности щитовидной железы. Чётки из кедра и можжевельника помогут снять головную боль, снизят давление и улучшат сон.

³⁵ **Миозит** — это поражение мышечных волокон, часто имеющее хронический характер и приводящее к образованию твердых узелков внутри мышцы. Особенно часто миозит затрагивает широкие мышцы спины, шеи и плеч, а иногда и ягодич.

³⁶ **Визирь** (также **вазир**, **везер**, **везир**, **визир**) — титул первых (главных) [министров](#) и высших сановников во многих восточных государствах, глава всей администрации, как военной, так и гражданской. Слово «визирь» происходит от [пехлевийского](#) — vih'r (арбитр/тот кто решает).

³⁷ Инайят Хан. Метафизика. Гл. Учение суфиев, ч. 1.