

# СПОГЛЯДАННЯ

Духовно-психологічне дослідження

---

МАЛІК БАДРІ



**Малік Бадрі**

# **Споглядання**

**Духовно-психологічне дослідження**

*Книга надрукована за підтримки  
Інституту Інтеграції Знань*



**Міжнародний Інститут  
Ісламської Думки**

**Київ – 2023**

УДК 821.161.2'06-93

**Споглядання:**  
**Духовно-психологічне дослідження (Ukrainian)**  
*Малік Бадрі*

© Міжнародний Інститут Ісламської Думки  
1445 г. за гіджрою / 2023 р. н.е.  
*Paperback* ISBN: 978-966-1567-82-4

**Contemplation:**  
**An Islamic Psychospiritual Study (Ukrainian)**  
*Malik Badri*

© The International Institute of Islamic Thought (IIIT)  
1439 AH / 2018 CE  
ISBN 978-1-56564-566-0 *paperback*  
IIIT  
P.O. Box 669  
Herndon, VA 20172, USA  
[www.iiit.org](http://www.iiit.org)

Переклад: Косенко Юрій  
Редактор: Микитюк Петро  
Обкладинка: Тимчишин Ольга  
Верстка: Тимчишин Ольга  
Інститут Інтеграції Знань  
Грузія, Тбілісі, вул. Дадіані 7,  
Торговий і Бізнес-центр «Карвасла», А-508  
[ikiacademy.org](http://ikiacademy.org)

*Усі права захищені. Жодна з частин даної книги не може бути відтворена без письмового дозволу правовласника. Погляди та думки, висловлені в даній книзі, належать автору та можуть не співпадати з думкою видавництва, перекладачів і редакторів.*

УДК 821.161.2'06-93

## Передмова

*...Ми знаємо лише те,  
чому Ти навчив нас...*  
(Коран, 2: 32)

Міжнародний Інститут Ісламської Думки з почуттям великої радості представляє читачам цю наукову працю з ісламської психології, яка, незважаючи на невеликий обсяг, має вкрай важливе значення. Автор роботи – професор Малік Бадрі – відомий вчений, один із основоположників МІІМ. Він прагне представити психологію з ісламської точки зору, підтримує та надихає дослідників та вчених на участь у продовженні роботи в цій царині.

Вперше книга «Ат-Тафаккур мін аль-Мушагада іля аш-Шугуд» з'явилася на світ у Каїрі в 1991 році, викликавши інтерес і дуже позитивні відгуки, активні зауваження та коментарі у вчених колах. Дехто вважав, що робота значно вплинула на виховання всього покоління, і вірив, що вона викличе такий самий ефект у майбутньому. З того часу книга неодноразово перевидавалася і отримувала схвальні відгуки у різних професійних журналах, вона стала бестселером. Роботою користуються аспіранти та студенти як довідковим посібником з ісламської психології при освоєнні навчальних програм у різних арабських університетах. Ми сподіваємося, що це видання своїми новими революційними принципами, поглядами та ідеями зробить не тільки важливий внесок у сферу ісламізації наук про поведін-

ку, але також приверне ширшу увагу професіоналів, викликавши у них великий інтерес, щоб проаналізувати і потім розвинути ідеї та теорії, розглянуті тут. При цьому слід зазначити, що книга призначена не лише для фахівців, науковців та інтелектуалів, вона містить корисний та цікавий матеріал для широкого кола читачів, зацікавлених у принципах ісламського підходу щодо актуальності та нагальної потреби сучасних суспільств у повторному відкритті давно забутого та втраченого духовного аспекту суспільного життя.

Замість того, щоб підготувати новий вступ для англійського видання, ми вирішили, що скорочена форма оригінального вступу, написаного доктором Юсуфом аль-Карадаві, стане хорошим вступом і для англійського видання.

Заснований у 1981 році, МІМ став великим центром, що сприяв розвитку глибоких і серйозних наукових зусиль, цінностей та принципів, заснованих на ісламському баченні. В результаті проведених дослідницьких програм, семінарів та конференцій протягом останніх дев'ятнадцяти років було опубліковано понад двісті п'ятдесят робіт англійською та арабською мовами, багато робіт були перекладені й іншими мовами.

Висловлюємо подяку професору Маліку Бадрі, який на всіх етапах підготовки цієї книги тісно співпрацював із редакторською групою у Лондонському офісі. Він був дуже чуйний, відповідаючи на більшість наших запитань, пропозицій та деяких коректив.

Також висловлюємо подяку редакторському складу та робочій групі з видання цієї книги в Лондонському офісі і тим, хто так чи інакше був залу-

чений до підготовки цієї праці: Олександрю Грейсонду, Сільвії Хант, Ширазу Хану, Сухейлю і Сарі Нахуд. Нехай Бог винагородить їх, а також автора та перекладача, за всі їхні зусилля.

*Анас аш-Шейх-Алі*  
*Перекладацький відділ МІМ*  
*Лондон, Об'єднане Королівство*

*Шавваль, 1420 – Січень, 2000*

## Вступ

*Слава Господу Богу,  
молитви та мир Його Посланцю,  
і всім його сподвижникам та послідовникам*

Сьогодні однією із проблем мусульманського світу є залежність від Заходу у всіх сферах сучасних знань. Ті, хто судить про релігію за вчинками так званих релігійних людей наших днів, помилково приписують різні помилки чи недоліки нашої релігії її цінностям. Проте, в минулому ісламська цивілізація була однією з наймогутніших: університети мусульманського світу були центрами знань, куди стікалися студенти як зі Сходу, так і з Заходу. Книги видатних вчених-мусульман були міжнародними довідковими дороговказами, а арабська мова відіграла фундаментальну роль у передачі знань. Цей факт визнано такими істориками, як Роберт Бріф-Фолт, Джордж Саргон, Густав Ле Бон та Віль Дюран.

Теоретичні науки займають головним чином нейтральну позицію, тому що вони не схильні зазнавати впливу з боку нації, народності, релігії чи культури, хіба що – у своїй філософії чи способі навчання. А ось про суспільство науки тісно пов'язані з людьми і тому зазнають значного впливу з боку образу дій і суспільних відносин, людських цінностей і вірувань. Хоча деякі інтелектуали заявляють, що ці дисципліни відносяться до різних культур, тим не менш вони стали абсолютно західними як за

формою думки, так і за світоглядом, навіть у своєму застосуванні як були привнесені на Захід і стали відповідати західному погляду на життя.

Мусульманські дослідники повинні зайняти незалежну позицію у вивченні цих дисциплін та взяти за основу метод критичного аналізу замість пасивного угодовства. Вони також повинні досліджувати культурну спадщину ісламу, звертаючись до джерел, таких як Коран, Сунна і праці видатних діячів всієї умми. Це дасть не тільки нову та корисну інформацію, завдяки якій можна буде вирішити проблеми цих дисциплін, але, що важливіше, це допоможе зменшити ступінь прихильності людей до матеріальних цінностей, фанатизму та обмеженості світогляду, привнесених до деяких дисциплін згодом.

Я не вважаю, що досягнення Заходу в цих дисциплінах повинні бути не враховані і замінені абсолютно новими, бо знання подібне до ланцюга, в якому кожна ланка зміцнює і підтримує наступну. Проте, не існує непогрішимого знання, і мусульманам необхідно дати можливість вибирати з усього багатства західної думки лише те, що відповідає нормам та переконанням ісламу.

Зазнавши значної зміни в рамках біхевіористської школи – з огляду на розроблені програми, практичні заняття, експерименти та статистику – психологія перетворилася на одну з суспільних наук, яка змогла скористатися внеском ісламу. Такий підхід включав вивчення людської душі у всьому її потенціалі і поведінці, що спостерігається в світлі Корану і Сунни. Крім того, це сприяло об'єднанню ідей деяких визначних мусульманських вчених, які поєднували мирські та духовні знання.



За останні роки збільшилася кількість вчених, які зробили свій внесок у так звану «ісламізацію знань». В галузі психології до цих новаторів належать єгипетський вчений Мухаммед Осман Наджаті, який опублікував праці «Коран і Психологія» («Аль-Кур'ан ва 'Ілм аль-Нафс») та «Хадис і Психологія» («Аль-Хадіс ва 'Ілм аль-Нафс»), а в Судані автором книги на цю тему був Малік Бадрі – видатний дослідник у галузі психології, вчений та терапевт. Крім того, він заснував школу, яка вивчає психіку та поведінку людини з точки зору широкого ісламського підходу, поєднуючи традиційні та сучасні знання. Дійсно, Бадрі описав кілька психологічних станів людей та методи їх лікування, які вивів з практики, переконань, моральних цінностей та правових рішень в ісламі. Пророк сказав: «Бог не створив хвороби, не пославши лікування проти неї; деякі можуть знати про це, а деякі можуть не знати»<sup>1</sup> – ці слова Пророка можна віднести як до психічних, так і до фізичних захворювань.

У своїй роботі «Споглядання: Дослідження психіки й душі» («Ат-Тафаккур мін аль-Мушагада іля аш-Шугуд») Бадрі розглядає вкрай важливе питання з точки зору як ісламської, так і сучасної психології. Арабська назва книги, яку можна перекласти як «Споглядання: Від сприйняття до душевного пізнання», розкриває намір автора досягти мети, починаючи з етапу чуттєвого сприйняття, який є основою експериментальної науки, закінчуючи етапом пізнання та глибокого розуміння, що Пророком мається на увазі в його висловлюванні про іхсан: «Це те, коли ви поклоняєтеся Богу, знаючи, що, якщо ви Його навіть не бачите, Він бачить вас»<sup>2</sup>.

Автор розглядає ісламський припис споглядати, розмірковувати та судити на основі чистого та

здорового глузду. Дійсно, в Корані говориться: «...Я закликаю вас тільки до одного: станьте перед Аллагом удвох і поодинці та поміркуюйте...» (Коран, 34: 46)з.

Бадрі також розглядає сенс та значущість роздумів як акту поклоніння. Повідомляється, що Ібн Аббас сказав: «Одна година розмірковувань краща ночі, проведеної в поклонінні», а інші авторитети ісламу говорили навіть, що одна година розмірковувань краща цілого року поклоніння. Таким чином, розмірковування є вільною формою поклоніння, яке, хоч і має обмеження у питанні розмірковування про самого Бога, проте не ставить інших обмежень ні в просторі, ні в часі, чи інших перешкод, видимих чи невидимих. У своїй спробі відрізнити ісламський образ роздумів від інших форм медитацій Бадрі порівнює його з мисленням і особливо з трансцендентним роздумом, які впродовж останніх років набули значного розвитку на Заході. Проте, він вважає, що коли мусульмани розмірковують про Творіння, про себе і про регулюючі все закони Всемогутнього, то вони перевершують інших мислителів, тому що керуються вищими мотивами і очікують на щось більше від Бога.

У цій роботі автор вирішив звільнити себе від будь-якого тиску та впливу біхевіористської школи психології, заснованої Д.Б. Уотсоном і підтримуваної багатьма університетами та дослідницькими центрами. Біхевіористська школа значно обмежує людське інтелектуальне поле діяльності у комплексі з його іншими здібностями та зводить їх до простого стимулу та реакції. А цього недостатньо, щоб перетворити психологію на суворо експериментальну науку. Вони пішли ще далі, розглядаючи людей як прості механізми, що знаходяться під владою при-

родних стимулів, – і все це для того, щоб залишатися в рамках своєї школи. Бадрі критикує такий підхід, підтверджуючи позицію відомого британського вченого Сіріла Берта про те, що сучасна психологія зомліла після того, як втратила свою душу і свою свідомість. Дійсно, щоб зберегти психологію в рамках експериментальної науки, прихильники біхевіористської школи репрезентують людей, повністю позбавлених совісті та будь-яких якостей духовності та глибокої свідомості.

Автор також засуджує спробу матеріалістів перетворити психологію на матеріальну науку, подібну до фізики чи хімії, тому що він рішуче вірить, що, на відміну від матерії, люди непідвладні контролю. Він відкидає судження про те, що розум є не що інше, як відображення внутрішніх процесів у хімії мозку та його електромеханічних реакцій. Дотримуючись такого підходу, Бадрі отримує користь з досягнень когнітивної психології, що перевершує всі інші школи, які намагалися укласти людську поведінку у вузькі теоретичні рамки, і доводить те, що вже було встановлено ісламом: роздуми про знаки Бога, про себе, про творення загалом є стрижнем віри та джерелом будь-якого доброго вчинку.

Ця книга є прикладом того, як суспільні науки можуть зміцнювати віру і духовні цінності, і якщо свідомість керується Кораном і Сунною, вона освітлюватиметься світлом віри, одкровення і розуму. Нехай Бог винагородить автора за його зусилля.

*Юсуф аль-Карадаві*  
*Доха, Катар*

## Від автора

Ця робота значно відрізняється від оригіналу арабською мовою, оскільки я вніс деякі корективи, включаючи назву книги, та доповнення в обсязі понад п'ятдесят дві сторінки, а це становить майже половину від обсягу арабського оригіналу.

Підготовка книги для англомовного читача вимагає деякої зміни у змісті та стилі: необхідно зробити правильний переклад віршів Корану та висловлювань Пророка Мухаммада (хай благословить його Аллаг та привітає)<sup>1</sup>, а також виразів із прекрасної арабської прози та поезії. Дійсно, арабська мова дуже ясна і точна, у ній використовуються слова та висловлювання, яких в англійській мові просто не існує. Наприклад, я не зміг знайти точний англійський еквівалент для науки релігійно орієнтованих арабських виразів, що описують тонкі внутрішні почуття, подібно до «хушу». Цей термін походить від дієслова «хаша'а» і означає стан повної покори до того ступеня, коли людина стає нерухомою, тихою, повною благоговіння і підлеглою волі Бога. Для мусульманина це носить елементи чуттєвої оцінки та усвідомлення величі Бога, змішані з почуттям любові, покірності та благоговійного страху.

В арабсько-англійських словниках цей термін часто перекладається просто як «покірність», хоча «покірність» в арабській мові – це «істислах», а не «хушу», оскільки людина може повністю підкоритися могутній силі без почуття любові чи повного розуміння її величі; вона може навіть ненавидіти

її! Таким чином, «хушу» неминуче означає «благословенну покірність» і нічого більше. Інший приклад можливої плутанини через переклад, це слово яхбіт. В арабській мові сенс його наступний: визнання людиною перед самою собою того, що є люди кращі, ніж вона, що вона заздрить їм і бажає бути схожою на них, але при цьому вона не хотіла би, щоб ці найкращі люди втратили те, що мають. Це вважається добрим почуттям. Але якщо почуття і думки людини мають руйнівний характер і вона бажає, щоб інша людина втратила те, що має, тоді це вважається, безумовно, гріховним почуттям і позначається арабською як «хасад». Точної різниці між цими добрими і поганими почуттями в англійській мові не існує, і там неможливо знайти відповідне слово для вираження почуття ревності з позитивним змістом або хоча б не гріховним. Таким чином, мені довелося переглянути багато матеріалу, щоб переконатися, що мої думки викладені правильно.

«Тафаккур», а це є центральною темою цієї книги, також не має точного англійського перекладу. Два слова, які найбільш близькі до нього за значенням, а саме «meditation – медитація» та «contemplation – споглядання», не надають терміну «тафаккур» його ісламського значення. Читач пізніше зауважить, що «тафаккур», подібно до «медитації» і «споглядань», означає «глибоке розмірковування», але мета цього розмірковування є виключно духовною за своєю природою. Це висока форма поклоніння Богу через глибоке розуміння та оцінку Його творінь у Всесвіті.

Слова «meditation – медитація» і «contemplation – споглядання» – синоніми, що часто використовуються, в англійських словниках, хоча «meditation – медитація» зазвичай використо-

вується у значенні розмірковувань у духовній сфері. Проте термін «медитація» так часто використовувався щодо духовності східних релігій, що його застосування при поясненні терміну «тафаккур» може бути хибним. Це, зокрема, той випадок, коли ми знаємо, що медитативні процедури східних релігій схильні жертвувати тверезим мисленням для набуття різних станів духовного розуміння. У той час як тафаккур, будучи ісламською формою поклоніння, є когнітивною душевною активністю, в процесі якої свідомість, почуття і душа об'єднуються. Саме з цієї причини я вважав за краще використовувати в назві книги термін «contemplation – споглядання» замість «meditation – медитація». Слід також зазначити, що кожного разу, коли зустрічаються слова «споглядання», «медитація», «глибоке розмірковування», «обдумування», чи слова, близькі їм за значенням, вони є тими, котрі найкраще пасують для відображення сутності терміну «тафаккур».

Я свідомо уникнув докладних визначень і складних семантичних відмінностей деяких інших арабських термінів, подібно до «духу» («рух»), «душі» («нафс») та «серця» («калб»), тому що в цьому випадку знадобилося б написати окремий том, що відвернуло б читача від простого послання, яке хочу до нього донести. Хоча я не підписуюсь під концепцією Аль-Газалі про те, що всі ці терміни стосуються однієї духовної суті і що різні терміни відповідають за різні функції, які вони виконують, я все ж таки погодився з цим у своїй книзі.

Я хочу завершити свій вступ, висловивши вдячність співробітникам офісу МІІМ у Хартумі (Судан), які дозволили мені для написання оригінального арабського видання скористатися джерелами з їхньої бібліотеки. Зокрема, я хотів би згадати про

директора, Абдаллага Маккі, а також про пані Сітані Хамад, яка записала всю книгу від руки під моє диктування, оскільки в 80-х роках ніхто з нас не мав комп'ютерної грамотності!

Я також хочу висловити подяку шейху Юсуфу аль-Карадаві, вченому та автору зі світовим ім'ям, який зробив мені честь, написавши на моє прохання вступ.

Я вдячний керівництву МІМ за ухвалене ним рішення перекласти мою книгу англійською мовою, співробітникам Лондонського офісу за ретельну роботу з редагування книги і за те, що допомогли мені звернути увагу на недогляди та пункти, які потребують більш чіткого тлумачення. Я також дуже вдячний професору Абдул-Вахіду Лу'лу'а за те, що він взявся виконати таку важку роботу, як переклад моєї книги.

І нарешті я хочу присвятити цю книгу блаженним душам трьох жінок, які допомогли мені сформуватися в житті: моїй матері та двом моїм тіткам –

*Маймуні та Сакіні.*

*Малік Бабікір Бадрі*

*Зуль-каада, 1419 – березень, 1999*

*Куала-Лумпур, Малайзія*

*Розділ перший*  
**Споглядання:  
психологія у сучасній перспективі  
Розмірковування в ісламській  
перспективі та світська психологія**

Може здатися безглуздим обговорення ісламського розмірковування (тафаккур), що є однією з найвищих форм поклоніння в ісламі, з погляду сучасної західної психології – дисципліни світської і дуже прив'язаної до культури, сповненої псевдознання та прикритої престижним серпанком науки. Тим не менш, оскільки основна частина мусульман і більшість мусульманських студентів – майбутніх психологів на Сході все ще зацікавлені всім тим, що експортується ним із Заходу, я вирішив розпочати книгу саме з цього розділу. Сподіваюся, що така постановка буде дуже корисною мусульманським лекторам, які все ще викладають ісламську етику за західними психоаналітично орієнтованими підручниками на тему психології релігії. Хоча вони вважають, що цим ісламізують психологію, насправді, можливо з незнання, вони секуляризують іслам! Оскільки більшість читачів цієї книги, мабуть, не знайомі із сучасною західною психологією, я навмисно спростив мій опис.

Подібно до цього, я вирішив, що глибока критика сучасної психології з ісламської перспективи розмірковування як форми поклоніння буде надто нудною для звичайного читача.



Споглядання як ісламська форма поклоніння може спочатку розглядатися в рамках недавнього інтересу західної психології до медитативних процедур та їхньої здатності призводити до різних станів розуміння. Хоча шляхом ісламської форми споглядань можна досягти певного полегшення та користі, що буде показано нижче, проте, це, все ж таки, відрізняється від усіх інших форм медитативних процедур, запозичених зі східних релігій, в яких основна мета споглядань має більш когнітивний та інтелектуальний характер. В ісламському методі розмірковувань різні стани свідомості не означають кінець процесу, оскільки метою є глибше відчуття розуміння того, що Бог є Творцем і Годівником Всесвіту. Тому всебічне психологічне обговорення ісламської форми розмірковувань потрапить у рамки когнітивної психології, де доведеться торкнутися і психології самого мислення.

Область когнітивної психології, у чистій формі, була в центрі уваги раних шкіл психології, коли біхевіоризм зайняв домінуючу позицію.

У той час психологію використовували, головним чином, для дослідження свідомості людей, їхніх почуттів, думок і структури розуму, і процес вивчення розглядався лише з таких позицій. Поведінкова школа представила зовсім новий підхід, в якому вивчення могло бути розглянуте через стимули та видимі реакції і стало основою психології; почуття, компоненти розуму та процес мислення розглядали питання, які не могли бути у прямому полі зору, та методи, що використовуються для їх вивчення (такі як самоаналіз, спостереження та опис внутрішніх процесів) критикувалися як незначені та ненадійні і не піддавалися контролю за допомогою експериментальних досліджень. Таким

чином, прихильники школи біхевіоризму, які бажали перетворити психологію на точну експериментальну науку подібно до фізики та хімії, звели свою роботу до вивчення явищ, які спостерігаються в лабораторних умовах, і реакцій, які могли бути піддані контролю та вимірюванню, й стали осердям їхніх експериментальних та наукових робіт. З іншого боку, когнітивні та емоційні процеси, що протікають всередині людини, розглядалися подібно до закритої чорної скриньки, вміст якої неможливо побачити, на що, зрештою, і не варто витрачати час. Таким чином, у викладанні прихильників поведінкової школи, люди були лише машинами, що дають при певному стимулі реакцію у відповідь, яку можна було контролювати і передбачати. Такий підхід автоматично усував питання про роздуми зі сфери психологічного дослідження.

Ця спроба емуляції фізичних та біологічних наук шляхом ігнорування духовних і когнітивних процесів всередині людини, безперечно, була розпочата Дж. Уотсоном – головним засновником біхевіоризму. Він зазначав, що людей варто розглядати тільки як тварин і що вони відрізняються від інших тварин лише іншою формою поведінки.

Щоб дотримуватись рамок наукового підходу, психологи повинні дозволяти собі вивчати людей методами, що не відрізняються від методів вивчення тварин. Він пише, що біхевіоризм намагається вирішити одне питання: застосувати до експериментального вивчення людини ті ж самі методи і ту саму мову опису, які багато дослідників вважали придатними протягом багатьох років при вивченні нижчих, ніж людина, істот. І тоді ми повірили б, як віримо і зараз, що людина є тварина, яка відрізняється від інших тварин лише формами поведінки.

Сирий факт говорить про те, що якщо, будучи психологом, ви хочете зберегти науковий підхід, то повинні описати поведінку людини тими самими словами, якими описуєте поведінку бугая на бійні1.

Потрапивши під вплив цього обмеженого погляду та відчуваючи опір, а також дотримуючись вчення І.П. Павлова пояснювати все умовними рефlekсами, прихильники школи біхевіоризму продовжували визначати будь-яку розумову чи психологічну дію людини через взаємозв'язок стимулу та реакції. Навіть процес розумової діяльності пояснювався мережею взаємозв'язків стимулу і реакції та вважався лише розмовою із самим собою.

Основною метою дегуманізації людей було надання цьому поняттю наукового характеру. Іншими головними цілями були секуляризація західних суспільств та їхнє звільнення з полону релігії. У зв'язку з цим Уотсон виявився незадоволеним тим фактом, що люди не бажають, щоб їх відносили до класу тварин, і наївно вважають, що їх створив Бог і є інше життя після смерті. Він зазначав, що люди не хочуть, щоб їх класифікували як клас тварин. Хоча вони готові визнати, що є не просто тваринами, а й «ще кимось більшим». Це «ще кимось більшим» і є коренем проблеми. У ньому міститься все, що класифікується як релігія, життя після смерті, моральність, любов до дітей, батьків, країни і т.д.

З усього того, що було сказано, очевидно, що біхевіоризм категорично заперечує, ніби люди мають вроджене прагнення до добра чи зла, і те, у що вони вірять, не є ані правдою, ані брехнею. Подібно до сухого листочка у вітряний день, їхні природа, цінності, переконання цілком визначаються навколишніми стимулами; у біхевіористській концепції

немає місця будь-яким загальним духовним нормам чи моральним цінностям.

Вона також виключає будь-яку згадку про свободу вибору людини та її здатність ухвалювати рішення на основі усвідомлення духовних та моральних цінностей. Говорити про роздуми і внутрішні когнітивні духовні уявлення і почуття в рамках такої психології неможливо. Відомий британський невролог Джон Екклз підтримує цю критику біхевіоризму, кажучи, що протягом довгої темної ночі панування біхевіоризму, слова «розум», «свідомість», «думка», «намір» і «переконання» вважалися «брудними», не дозволеними для використання у «ввічливій» філософській бесіді. За іронією, найпряміші філософські непристойності виявилися новим класом слів з чотирьох літер\* - «mind», «self», «soul», «will» - «розум», «свідомість», «душа», «воля»<sup>3</sup>.

Хоча інші домінуючі погляди та школи психології, такі як психоаналіз та погляд біології, мали й досі мають сильні розбіжності з прихильниками біхевіоризму, вони перебувають у повній гармонії, коли питання заходить про секуляризацію та пониження функції свідомого мислення. Класичний психоаналіз Фрейда, наприклад, бачить поведінку людини як повністю визначається несвідомими ставтєвими та агресивними імпульсами. Поведінка, яка означає, що свідомі ідеї людей, роздуми, рішення та міркування їх не є чимось більшим, ніж побічними продуктами глибокої підсвідомості, про яку вони й не підозрюють. Фрейд вважав саму релігію ілюзією та масовим неврозом!

Традиційна психоневрологія, яка заснована на суворому органічно-біологічному погляді, також

зменшує значущість свідомого мислення, свободи вибору та незмінних духовно-моральних якостей людини. Біологічний детермінізм у своїй перебільшеній формі стверджує, що все нормальне чи ненормальне з того, що роблять люди, повністю управляється успадкованими генами, нервовою системою та вродженою біохімією. Як зазначає один дослідник, за кожную погану чи збочену думку чи вчинок відповідає збочена молекула в мозку людини. Теоретично вони вважають, що ці внутрішні біологічні процеси взаємодіють із навколишнім середовищем подібно до програми на жорсткому диску комп'ютера: якщо вам вдасться дізнатися про всі подробиці та фактори, то ви зможете точно передбачити майбутню поведінку людини. Отже, вони пояснюють багато що з моральної поведінки людини, яку релігія завжди вважала її свідомим вибором і що вона є відповідальною у світлі незламного біологічного детермінізму. Наприклад, за допомогою низки досліджень була спроба довести, що сексуальна розбещеність, гомосексуалізм і лесбіянство – глибоко приховані біологічно запрограмовані прагнення людини і тому людей не можна звинувачувати за задоволення інстинктів, зумовлених їхніми генами.

Якщо вивчення ісламського споглядання з психологічної точки зору має справу з внутрішньою свідомістю та когнітивними думками людини, її почуттями, тоді ці три домінуючі перспективи західної психології (біхевіоризм, психоаналіз Фрейда та нейропсихологія) у цьому питанні теж практично безпорадні. Дійсно, дві перспективи розглядають людей як механічні створіння, керовані зовнішніми стимулами або біологічними та біохімічними факторами, а згідно з третьою перспективою наші свідоме мислення і почуття є лише обманом захис-

них механізмів підсвідомості та егоїзму. Таким чином, не дивно, що ці психологічні школи зі своїми спробами надмірного спрощення всього комплексу когнітивних дій і почуттів, незважаючи на те, що користувалися повагою протягом багатьох років, пояснюючи людську поведінку науковим шляхом, все ж таки не змогли надати задовільних результатів. Оптимізм 50-річної давності сьогодні вже розвіявся, а соціальні та психологічні проблеми західних суспільств, ймовірно, єдині змінні, у своєму різкому стрибку перевершили економічну інфляцію. Їхня поразка не дивна, оскільки психологія людства, з усім своїм комплексом змінних та духовних аспектів, ніколи не могла бути принижена до рівня хімічних та фізичних даних лабораторних експериментів.

Точні дисципліни, такі як фізика та хімія, досягли дивовижних успіхів не тільки внаслідок тривалого періоду історичного розвитку – як деякі психологи запевняють нас, – але також, що важливіше, через свій суто матеріальний характер. Ці дві дисципліни сформували основну базу вимірювань та комплексних теорій для пояснення поведінки матерії та енергії та їхньої взаємодії. Два фактори «матерія» та «енергія» є фундаментальними, тому що без концепції атома та його компонентів – протонів та електронів – експериментальні науки не змогли б досягти багато чого. Те саме можна сказати і про клітину як про основну одиницю в біології, або про гени – у питаннях дослідження спадковості.

Проте в психології комплексна натура людської поведінки та її нематеріалістичний характер не беруть до уваги подібні базові елементи чи концепції, що лежать у їх основі. Будь-яка спроба відкинути цей факт неминуче закінчувалася невдачею і швид-

ко забувалася. Як приклад ми можемо прийняти концепцію умовного рефлексу, щоб проілюструвати цю проблему, тому що вона вважалася однією з найпростіших концепцій у психології та підтримувалась багатьма прихильниками біхевіоризму.

Що таке умовний рефлекс? Голодний собака чує дзвін і відразу ж отримує трохи висушеного м'яса. Процес повторюється доти, доки у собаки при дзвенінні дзвіночка не починається виділення слини. Це слиновиділення, що викликається штучним стимулом - дзвенінням дзвіночка, називається умовним рефлексом. Він може бути легко застосований і до людей, подібно до того, як вони вчаться рефлекторно реагувати на спалах світла колінним рефлексом, або жмуритися при дзвенінні дзвіночка. Хоча цей феномен був описаний ранніми мусульманськими вченими, такими як Ібн Сіна та Аль-Газалі, вперше він був вивчений експериментально відомим російським фізіологом Іваном Петровичем Павловим.

Пізнання шляхом умовного визначення може однозначно пояснити деякі аспекти простих навчальних навичок, але в психології це не може вважатися серйозною основою, тому що багато сфер психології не ґрунтуються на таких простих взаємозв'язках, як «стимул – реакція». Наприклад, соціальна психологія, гуманістична психологія, сприйняття, вивчення мови та подібні сфери не можуть бути спрощені до умовної парадигми «стимул – реакція». Так само глибокі внутрішні та комплексні аспекти людської поведінки не можуть бути пояснені законами умовностей та умовним рефлексом. Наприклад, як можна пояснити «кохання», використовуючи стимул та умовні рефлекси? У комп-

лексній природі цього явища немає місця для такого поділу.

Ті ж проблеми не дозволили психології сформувати загальну теорію подібно до теорії відносності Ейнштейна у фізиці або теорії еволюції Дарвіна. Хоча нещодавні наукові відкриття виявили певні вади в теорії Дарвіна, вона все ще служить загальною біологічною теорією. Деякі наукові напрями у сучасній психології, такі як психоаналіз, гештальтпсихологія та навчальна теорія намагалися сформулювати всеосяжну теорію, але безуспішно, тож ці зусилля стали лише частиною історії західної психології<sup>4</sup>.

Очевидно, що послідовні невдачі були логічним наслідком нерозважних зусиль сучасних психологів перетворити свою дисципліну на експериментальну науку шляхом ігнорування внутрішніх почуттів людей, свідомості, розуму та ментальних процесів, оскільки раніше вони позбавили їх душі та духовної основи. Цьому деформованому підходу з самого початку противилася група далекоглядних вчених, таких як британський психолог, що часто цитується, Сиріл Берт, який колись сказав, що психологія втратила свою душу, потім свій розум, і в кінцевому рахунку - свою свідомість, ніби готувала себе до остаточної загибелі<sup>5</sup>.

### **Ісламське розмірковування і когнітивна революція**

Не можна не здивуватися, побачивши падіння цієї спотвореної картини людства в сучасній психології, без того, щоб не помітити, як довго західні психологи намагалися її утримати. Психології до-



велосся зазнати повної революції, щоб зуміти відновити свій «розум» і знову виявити і з'ясувати свої внутрішні свідомі когнітивні процеси. Це сучасна когнітивна революція. Вчені стали виявляти більше інтересу до функції мислення та внутрішніх когнітивних процесів приблизно з середини ХХ століття, але психології знадобився не один десяток років, щоб визнати поверховість біхевіоризму в поданні «стимул – реакція» та антинауковий спотворений характер теорій прихильників психоаналізу. Це ознаменувало повернення вивчення внутрішніх ментальних процесів, застосовуваних людьми під час аналізу та класифікації інформації, що надходить ззовні.

Такий новий напрям у психології має значення, оскільки показує цінність розмірковування як з погляду релігії, так і з погляду науки. Хоча цей когнітивний підхід можна вважати поверненням до ранніх етапів психології, методи, що використовуються в ньому, набагато більш просунуті і залежать від технологій, спеціально розроблених для вивчення когнітивних проявів людини, від нових досягнень нейронауки і, що більш важливо, від комп'ютерної революції. Спеціальні дослідження в царині дисциплін вже виявили обмеженість концепції людини як машини, прийнятої біхевіоризмом. Ця концепція була замінена на нову, де людина виступає як «інформаційний процесор».

Коли сучасні вчені порівнюють здатність людей мислити, їхні внутрішні когнітивні та емоційні процеси та людську пам'ять з комп'ютером, то вони підтверджують факт, що людина отримує різні стимули ззовні, потім кодує їх, класифікує та зберігає у своїй пам'яті, щоб у випадку потреби звернутися до них знову. У цій простій аналогії отримання ін-

формації ззовні відповідає друкуванню на клавіатурі комп'ютера або підживлення якимось іншим чином; центральна обробна база з завантаженою в ній програмою відповідає розуму з його внутрішньою когнітивною діяльністю, подібно до мислення або почуттів. І реакції ментального або поведінкового характеру, що виходять від людини, відповідають тому, що комп'ютер показує на моніторі. Комп'ютер реагує по-різному, залежно від того, яка клавіша натиснута відповідно до спеціально використовуваної програми. І, так само, люди реагують по-різному на кожен стимул, коли цього вимагає зовнішнє середовище. Дотримуючись тієї ж логіки, коли ми знаємо точно про те, яка програма завантажена в наш комп'ютер, ми повинні прагнути дізнатися, яка «програма» завантажена в нашу свідомість, оскільки саме вона змушує нас думати, відчувати і вірити таким чином, як це відбувається. У результаті проста біхевіористська концепція, яка полягає в обмеженні досліджень у психології рівнем стимулів, що призводять до реакцій у відповідь, не дала однозначного пояснення.

Цікаво зазначити, що, хоча психологія та інші суспільні науки продовжують підтримувати світський редукаціоністський погляд на природу людини, вони все ж таки змінили картину уявлення своєї людини відповідно до прогресивних досягнень у технології. Ця комп'ютерна модель людини явно більш реалістична, ніж біхевіористська, оскільки намагається відновити «розум» і «свідомість» сучасної психології (хоча їй все ж таки поки бракує правдивого духовного ісламського бачення людства). Західна психологія поки що перебуває під впливом застарілої обмеженої «наукової» моделі. Більше того, зміна парадигми в психології, як і в ін-

ших суспільних науках, не призводить до реальної революції. Філософ Томас Кун, який популяризував концепцію «парадигми» та став автором «Структури наукових революцій», сказав, що більш розвинені науки мають парадигми, а психологія – все ще ні<sup>6</sup>.

Це очевидна правда, оскільки в розвинених науках «зміна парадигми» призводить до революції, де нова парадигма скидає стару та замінює її так само, як теорії Ейнштейна повністю перетворили Ньютонову фізику. У психології та інших суспільних науках нові парадигми - якщо можна їх так назвати - викликають великий ентузіазм, залучаючи до себе багато прихильників, але при цьому вони не витісняють старі парадигми, які продовжують жити і через кілька років періодично розквітають. Таким чином, хоча когнітивна революція викликає великі зміни у сучасній психології, її все ж таки не можна вважати реальним повстанням проти ранніх концепцій.

Реальна революція в психології відбудеться тоді, коли вона здобуде свою «душу» і звільнить себе з рамок обмежених наукових та медичних моделей, щоб створити картину людської природи. Дійсно, взаємодія біологічних, психологічних і соціально-культурних факторів для створення «комплексної» людини як істоти, що володіє поведінковими та ментальними здібностями – затверджувана західною психологією і досі, – ніколи не зможе бути такою ж простою, як взаємодія водню, кисню та вуглецю, що відбувається в процесі фотосинтезу, коли рослини отримують сонячну енергію для того, щоб зробити молекули глюкози з вуглекислого газу та води.

Проте навіть революція когнітивної психології, яка намагалася вивільнити дисципліну з рамок обмеженого підходу, все ще обмежує себе цією трійкою компонентів: психологічного, біологічного та соціокультурного, що пояснюють поведінку людини та її ментальний процес. Вона також заперечує і духовний компонент, незважаючи на зростання фактів у сучасній науці щодо значущості саме цього компонента. Обмежуючи себе цими трьома компонентами, тому що їм легше дати визначення порівняно з духовним компонентом, або просто шляхом ігнорування духовного аспекту лише тому, що він сягає корінням у релігію, сучасна психологія залишатиметься сумнівною, неефективною та втраченою. Це схоже на очікування утворення глюкози внаслідок процесу фотосинтезу при використанні трьох елементів – вуглецю, водню та кисню, але при цьому, за винятком участі сонячної енергії через те, що вона більш «піднесена» і менш реальна. Проте слід зазначити, що, навіть не зважаючи на духовний фактор віри і незважаючи на розвиток знань, вивчення цих внутрішніх ментальних процесів завжди залишатиметься високою сферою, де стимули та їхні реакції у відповідь, причини та їхній вплив взаємодіють таким чином, що кидають виклик будь-якого оманливого методу дослідження чи оцінки.

### **Споглядання та тіло – загадка розуму**

Вивчення внутрішнього психологічного і ментального світу людини ставить нас вічна-віч з одним із найскладніших питань, що виникли перед людиною: як пов'язані між собою розум і тіло? Від-

повіддю на це питання є сукупність філософських ідей, релігійних вірувань, психологічних досліджень, дослідницьких відкриттів у сферах біології та органічної хімії про людство загалом, людський розум і нервову систему зокрема. Обговорення цього питання у будь-яких подробицях не є метою цієї книги. Але ми не можемо не сказати про головне протиріччя, яке стосується нашого вивчення питання про ісламське споглядання з точки зору нинішніх психологічних досліджень.

Хоча ми знаємо дуже мало про діяльність людського мозку, матеріалісти вважають, що людина не має «розуму», якщо це слово не використовується в значенні матеріального мозку всередині черепа. Вони також вважають, що те, що ми називаємо «мислячим розумом», є відображенням та перетворенням хвилинних змін у хімії мозку та його електрохімічних нервових імпульсах. Їх виправданням є те, що, дійсно, і мислення людей, і весь їхній образ змінюються, коли мозок отримує ушкодження. Ця позиція явно підтримується прихильниками біхевіоризму та інших світських психологів.

Група, яка їм заперечує, стверджує, що існує «розум», який контролює мозок і, звичайно, поведінку й мислення людини. На чолі цієї групи стоїть невролог Джон Екклз, який отримав Нобелівську премію за свої визначні дослідження нервової системи. Він і вчені, що його підтримують, стверджують, що їхні дослідження діяльності людського мозку і нервової системи можуть бути повністю пояснені існуванням «розуму», «свідомої душі» або, як називає її Екклз, «самосвідомості»<sup>7</sup>. Далі вони стверджують, що цей нематеріальний об'єкт повністю контролює нервову та поведінкову активність людини. Якби мозок був єдиним об'єктом, що управляє людськи-

ми когнітивними процесами і поведінкою, як заявляють матеріалісти, то жодна людина не виступала б проти і не змогла б опиратися рішенню, прийнятому її мозком. Але це не те, що нас зараз турбує. Справді, якщо, наприклад, чоловікові направити електричний імпульс у певну частину рухової зони кори мозку, він відповість різким рухом своєї руки; якщо йому буде сказано не рухати своєю рукою і потім повторити електричний імпульс, то виявиться, що його рука знову рухається, незалежно від нього. І якщо цей процес повторювати, людина може спробувати зупинити рух за допомогою іншої руки. Це можна перевірити експериментально. Екклз заперечував: якби мозок був єдиним контролюючим органом, тоді суб'єкт не проігнорував би те, що йому наказав мозок; проте оскільки суть не в цьому, тоді що ж змусило руку здійснити рух і що спробувало зупинити її? Очевидно: мозок змусив зробити рух, а свідомість спробувала зупинити її.

Екклз і низка інших вчених часто малюють картину взаємозв'язку між станцією, що транслює, і телевізійним приймачем, для того щоб пояснити взаємозв'язок між свідомістю і мозком. Згідно з Екклзом, нематеріальна самосвідомість постійно сканує, перевіряє та контролює мозок<sup>8</sup>. Якщо мозок пошкоджено або якщо людина перебуває в несвідомому стані, то її мозок продовжуватиме виконувати свою функцію, але результат залежатиме від якості та ефективності отримання мозком інформації. Так само, якщо в телевізорі виникає технічна проблема, то зображення, що створюється, буде спотвореним або може повністю зникнути. Таким чином, вважати, що в цьому процесі задіяно лише мозок, – наївна концепція, подібно до того, як маленькі діти вірять, що люди та зображення, що з'являються на екрані,

знаходяться всередині самого телевізора! Те саме заявила моя чотирирічна племінниця Аміна, коли я сказав їй, що наш гість Хамід Умар аль-Імам був видатним шейхом, який щоранку мелодійно читав Коран на радіостанції Омдурмана. Вона спитала: «Ну, дядьку, як же може така велика людина залізити всередину нашого маленького приймача?»

У великій праці «Людина та її мозок», яку Екклз написав разом із видатним філософом Карлом Поппером, автор майже погоджується з релігійною вірою у вічність душі. Як і личить вченому, далекому від необ'єктивності, переконаний у своїх дослідженнях про існування самосвідомості, він запитує себе: що відбувається з цією свідомістю після смерті?

Зрештою, ми підходимо до основного питання: що відбувається після смерті? Мозкова активність повністю припиняється. Самосвідомість, яка існує автономно, у певному сенсі... тут же виявляє, що мозок, який вона сканувала, перевіряла і контролювала так ефективно протягом довгого життя, не дає більше жодних повідомлень. Що відбувається після цього – у цьому й полягає головне питання<sup>9</sup>.

Як стверджував Екклз, те, що відбувається в мозку після смерті, є основним питанням, яке продовжує переслідувати вчених і простих людей. Вона завжди буде ставити нас у глухий кут і не мати відповіді, тому що Бог встановив, що знання про істинну природу духу, або душі, про те, як вона взаємодіє з тілом і що відбувається з нею після смерті, буде таємним, воно приховується від нас у цьому світі. Дійсно, знання про те, що станеться після смерті, неминуче розкрило б таємницю нашої душі, і, якби це сталося, все релігійне переконання про це життя як про місце випробування не мало б сенсу. Коли

пророка Мухаммада спитали про душу, він отримав таке одкровення: “Запитують тебе про дух. Скажи: «Дух [виникає] за наказом Господа мого. Але вам дано дуже мало знання про це!” (Коран, 17:85). Таким чином, знання про справжню природу душі є недосяжним. І з цієї причини іслам спонукає мусульман під час молитви концентрувати свої зусилля на тому, що досягається. А тому отримати повну та остаточну відповідь на це питання неможливо.

Деякі вчені вважають, що спроба вирішити це завдання шляхом суто біологічного підходу може бути легшою і з наукової точки зору вона вирішується швидше, ніж з точки зору більш неконкретних філософії, релігії чи психології. Проте правда полягає в тому, що біологічний підхід є не менш складним, а фактично він може бути навіть складнішим, оскільки глибокі дослідження в біології та фізиці часто знаходять завершення у філософії та духовності. У своїй цінній книзі «Психологія розуму» В. Уттал каже, що всі сучасні дослідження та відкриття функцій людського мозку ні на йоту не наблизили нас до вирішення питання взаємозв'язку між розумом і тілом<sup>10</sup>. Фактично вони додали ще нові питання, і вони, як і основні, що задавалися за часів Аристотеля, більш ніж 2000 років тому, все ще чекають на свою відповідь.

Інше питання, що виникло в результаті біологічних досліджень про взаємозв'язок тіла і розуму, полягає в наступному: яку роль відіграє серце у взаємодії з мозком та у формуванні невральної поведінки? Відповідно до Джозефа Пірса, автора книги «Кінець еволюції», яка змушує замислитися, людське серце розглядається як щось більше, ніж проста насосна станція; це орган, який готує мозок для виконання реакцій у відповідь. У серці були вияв-



лені нейропередавачі, які відіграють важливу роль у функціонуванні мозку. Пірс каже: «Дії в серці передують діям як тіла, так і мозку. Ми знаємо зараз, що серце контролює та керує мозковими діями через гормональний медіатор і, можливо, існує більш тонкий зв'язок потоків квантових енергій»<sup>11</sup>.

Якщо це правда, тоді штучні пластичні серця не зможуть виконати те, що виконує реальне чи трансплантоване серце. Це також означає, що людина з трансплантованим серцем поводитиметься якимсь чином аналогічно своєму донору. І нарешті, має бути науковий доказ на користь передбачуваного нелокалізованого впливу чи дистанційного управління серця мозком і тілом.

Щодо першого питання Пірс посилається на авторитет хірурга, який оперує на серці, який вперше виконав операцію з його трансплантації – Крістіана Бернарда. Хірург сказав: «Ми повинні забути про ідею штучного серця, оскільки це орган, який є набагато більшим, ніж звичайна насосна станція»<sup>12</sup>.

Стосовно другого питання Пірс підтверджує, що, хоча серце керується енергією «вищого» порядку (або «духом», згідно з ісламським переконанням), поведінка «людей, яким трансплантували серце, часто певним чином нагадує поведінку їхніх померлих донорів»<sup>13</sup>. А щодо нелокалізації, він вказує читачам на переконливі експерименти, у яких дві клітини, взяті із серця, розглядаються під мікроскопом.

У першому експерименті, де клітини ізольовані одна від одної, вони фібрилюють, доки не помруть. Проте коли подібні клітини розташовуються поруч одна з одною, вони координують і б'ються в унісон:

Їм не потрібно торкатися одна одної; вони з'єднуються через просторовий бар'єр... Наше серце, що складається з мільйонів таких клітин, що діють в унісон, знаходиться під керівництвом вищого, нелокалізованого інтелекту... Тобто ми маємо як фізичне серце, так і найвище «універсальне серце», і наш доступ до другого... дивовижно залежить від першого<sup>14</sup>.

Згідно з Пірсом, коли ми перебуваємо в глибокому духовному роздумі, ми отримуємо інформацію з нашого духовного універсального серця, яке впливає на наше фізичне серце, а воно, своєю чергою, перебуває на зв'язку з нашим мозком і впливає на наші когнітивні дії. Це дуже схоже на погляди Абу Хаміда аль-Газалі, висловлені в його монументальній роботі «Іхья улум ад-Дін» («Відродження релігійних наук»), в якій він ясно заявляє, що хоча духовне серце («калб») є контрольним центром душі, воно відрізняється від фізичного серця людини, його функціонування пов'язане з ним та керується ним. Таким чином, ми можемо побачити, як біологічна тема переходить у релігійний діалог<sup>15</sup>.

Тим не менш Уттал вважає, що, незважаючи на всі нещодавні досягнення в науці та технології, ми все ще знаходимося в невіданні про те, як нервова система забезпечує людям наявність свідомості та відчуття буття, які є для них найважливішими здібностями. Про це, як я вважаю, дійсно слід поміркувати у світлі питання про створення та сутність самого роздуму, всіх його психологічних, духовних та поведінкових аспектів.

Ці питання лаконічно висловив суданський поет Юсуф Башир аль-Тіджані, який у своїй поемі «Пророки правди» звертається до розуму:

О Господи, вияви Свою милість мені,  
як відчувається Рука Твоя,  
подібно до прихованого, таємничого талісману, чи  
неТобою у вічності розумом названа?  
Хто ж життя вигадав і направив?  
Господи, вияви мені Свою милість: цей розум,  
хто ж прихованим від нас його зробив?  
Буття його від нього ж і приховане, чи став він у часі  
чимось чи залишився есенцією?  
О розуме, о ілюзіє розуму,  
чи претендуєш на більше ти?  
О сили, що стирають, і життя створюють,  
і можуть весь світ лише на попіл і пил перетворити<sup>16</sup>.

### **Мова: головна машина розмірковувань**

Незважаючи на складність проблеми, дослідження в галузі когнітивної психології розкрили багато таємниць людської внутрішньої інтелектуальної та ментальної діяльності та показали, як вони пов'язані з мовою. За допомогою сучасних комп'ютерних технологій стала можливою розробка спрощених програм для того, щоб розібратися в методах, які застосовуються у людській свідомості під час класифікації інформації. Було, наприклад, виявлено, що мова є не лише засобом мовлення та спілкування, але також і основною системою, що використовується у процесі мислення. Без законів, які контролюють спосіб передачі через словесні символи – фактичні та абстрактні значення, люди не зможуть розвивати абстрактне уявлення. Вони не зможуть використовувати ні свої чуттєві сприйняття, ні здатність уявляти в пам'яті різні типи подій, які вони пережили в минулому, щоб зв'язати їх з сьогоденням і витягти з них можливі вирішення

проблем, що виникли. Мислення фактично використовує такі символи через когнітивні процеси.

Низка дослідників, подібно до Уорфа, який сформулював «лінгвістичний релятивізм», вважають, що деякі особливості мови, яку використовує якась група людей, є фактором, який визначив те, як вони мислять, і те, як вони сприймають реальність свого життя. Таким чином, структура та інші аспекти мови вважаються головними чинниками, що визначають сприйняття світу будь-яким суспільством.

Давайте розглянемо докладніше ідею важливості мови. Якби це було абсолютною чи навіть частковою правдою, то ми могли б так само розглянути особливості арабської мови, її вплив на арабів і причини божественного вибору цієї мови для послання Корану та донесення Послання ісламу всьому людству. «Воістину, Ми зіслали Нагадування і, воістину, Ми бережемо його!» (Коран, 15: 9).

У зв'язку з цим єгипетський вчений Аббас Махмуд аль-Аккад обговорює деякі аспекти арабської мови, її словник, фонетику та фонематику:

Людська розмовна система є найвищим музичним інструментом, який жодна давня чи сучасна нація не використовувала так досконало, як арабська нація, оскільки під час створення свого алфавіту вона взяла весь фонетичний склад. Таким чином, саме ці особливості мови зробили арабську поезію досконалим мистецтвом, незалежним від інших мистецтв<sup>17</sup>.

Згідно з Аль-Аккадом, ці якості відсутні в інших мовах, бо «арабське красномовство підняло органи мовлення людини до такої вищої точки, яка ще

ніколи не була досягнута нею у виразі себе за допомогою літер та слів»<sup>18</sup>.

В «Аль-фуша: лугат аль-Кур'ан» («Класична арабська: мова Корану») Анвар аль-Джунді згадує якості арабської мови та її значущість для поширення ісламу:

Дійсно вражає побачити, як ця груба мова (арабська) росте і розвивається, досягаючи досконалості посеред пустелі, і причому у нації кочівників. Ця мова перевершила інші мови своїм багатим словником, точними значеннями та прекрасною структурою. Ця мова була невідома іншим націям. Але коли вона стала відома, то з'явилася перед нами в такому досконалому вигляді, що навряд чи зазнала будь-яких змін. Щодо етапів свого існування: у цієї мови не було ні періоду дитинства, ні періоду старості. Ми навряд чи знаємо щось про цю мову, крім її неперевершених завоювань та перемог. Ми не можемо знайти жодної мови, подібної до цієї, яка постала перед вченими в такому досконалому і повному вигляді і без чергування голосних, зберігаючи структуру чистою і бездоганною<sup>19</sup>.

### **Від когнітивних дій до усталених нормальних та ненормальних звичок**

Після цього відступу про значущість мови як основну систему мислення ми звертаємося до досліджень психологів та вчених, зайнятих у комп'ютерній сфері, до результатів їхніх спроб зрозуміти внутрішні когнітивні дії людини. Обидві сторони зайняті дослідженням здібностей людини аналізувати, класифікувати та зберігати інформацію в

пам'яті, щоб звертатися до неї у випадку потреби. Ці фахівці провели багато детальних досліджень, щоб розглянути процеси, що використовуються людиною під час її мислення при вирішенні проблем; і потім, використовуючи ці дані, вони створили різні програми, які імітують когнітивну діяльність людини. Деякі навіть створили програму, яка намагається імітувати спосіб мислення невротиків та психічно хворих людей у їхньому сприйнятті навколишнього середовища та адаптації до нього. Ці дослідження прояснили багато аспектів, які біхевіористи вважали за краще проігнорувати, оскільки вважали, що неможливо проникнути в глибини цього процесу. Було навіть створено багато теорій та роз'яснень, що кидають виклик наївній концепції психології про зв'язок стимулу та реакції. Ці дослідження також відкрили вікно мусульманським психологам, щоб останні більш серйозно могли вивчати питання значущості роздумів і поклоніння, які супроводжуються пов'язаною з нею внутрішньою ментальною когнітивною діяльністю. Психотерапевти і психологи отримали користь з цих когнітивних досліджень, результати яких розкривають внутрішнє мислення людини, її почуття і правила формування нормальної та аномальної поведінки людини, що піддається спостереженню.

Як було згадано раніше, біхевіористи відзначають роль довкілля як єдиного предмета впливу, відповідального за розвиток людської особистості. Це означає, що вони вірять: стимули довкілля безпосередньо ведуть до поведінкових реакцій у відповідь. Когнітивні психологи, з іншого боку, більше зацікавлені значенням, яке виявили ці експерименти. Вони вважають, що експеримент не викликає реакцію у відповідь автоматично, за винятком випадків

з рефлексами – подібних до різкого відруху руки при торканні гарячої поверхні. Різні реакції у відповідь, що впливають на думки людей, переконання, добровільні рішення і видимі сторони поведінки виходять з попередніх уявлень, емоцій і подій, які надають сенс подальшим зовнішнім стимулам. Іншими словами, це саме те, про що думають люди, що впливає на їхні переконання, почуття та подальшу поведінку. Якщо їхні думки про створення і щедроти Всемогутнього, їхня віра буде міцнішати, їхні вчинки та поведінка також покращатися; якщо свідомість зайнята думками про задоволення та бажання, люди будуть відволікатися від своєї релігії, і їхня поведінка погіршиться. І якщо їхня свідомість зайнята страхами про крах надій, невдачі і регулярно перебуває під впливом песимізму, вони опиняться у сильній депресії та зазнають інших психологічних розладів. Тому когнітивні психологи концентрують свою терапію на зміні у пацієнтів власної свідомості, оскільки це саме та дія, яка зазвичай передують почуттям і емоційним реакціям у відповідь і у нормальних, і у невротичних людей. Іншими словами, психологи намагаються змінити «програму», що використовується людською свідомістю, оскільки саме завдяки ній люди розуміють усе, що з ними відбувається. Ця внутрішня когнітивна діяльність (мимовільні думки) може бути такою швидкою та спонтанною, що людина її не помітить, якщо тільки не підійти до цього процесу з погляду аналізу або після спеціального тренінгу.

Це дослідження показало, що кожній навмисній людській дії передуює внутрішня когнітивна активність. Також, було доведено, що людська свідомість ніколи не припиняє цю когнітивну діяльність, ні вдень, ні вночі, причому не важливо, чи усвідом-

лює сама людина це чи ні. Класичним прикладом може бути випадок, коли людина не здатна знайти вирішення будь-якої проблеми, відкладає це «на потім» і займається іншою справою; пізніше несподівано у неї в свідомості з'являється вирішення проблеми без будь-яких свідомих зусиль чи очікувань. Усі ми знаємо випадок, який дозволив Архімеду відкрити закон витіснення рідини. Так само, ми іноді не можемо згадати якесь ім'я або слово, а потім несподівано через деякий час згадуємо це.

Таким чином, це і є внутрішня когнітивна діяльність людини, свідома чи ні, яка спрямовує її видиму поведінку. Когнітивні психологи дійшли такого висновку після довгих років досліджень, переступаючи всі психологічні школи, які намагалися загнати складну людську поведінку в рамки спрощених теорій. Більше того, цей когнітивний погляд ясно підтримує твердження ісламу: роздум, як внутрішній розумовий процес, є основою віри, яка, своєю чергою, є джерелом будь-якої доброї справи.

Крім цього відкриття, що будь-який вчинок починається з внутрішньої когнітивної діяльності, чи то ідея, пам'ять, образ, сприйняття чи емоція, також було встановлено, що коли когнітивна діяльність посилюється, вона може стати мотивом або стимулом до будь-якої дії, і якщо людина робить цей мотивований вчинок неодноразово, тоді ці внутрішні думки можуть дуже легко і спонтанно перетворитися на глибоко вкорінену звичку. Ця звичка не обов'язково може вважатися досвідом; вона може бути емоцією, душевним почуттям чи звичним ставленням. Так само, якщо когнітивний терапевт бажає вилікувати пацієнта, який страждає від емоційної або іншої поведінкової звички, він повинен прагнути змінити свідомість пацієнта,



яка викликає цю поведінку. Якщо такою звичкою є, наприклад, страх соціального середовища, то терапевту слід визначити, яке негативне мислення змушує пацієнта реагувати на суспільні ситуації в такий спосіб. Якщо пацієнт думає, що він виглядатиме безглуздо, коли він виступатиме з промовою перед сторонніми людьми або репрезентуватиме себе їм або якщо йому доведеться виступити перед групою знайомих, тоді терапевт може допомогти пацієнтові змінити негативні думки, показавши йому, що вони безпричинні, не мають реальної основи. Що його почуття стосувалися щодо песимістичних настроїв до того часу, поки вони взяли гору над ним, вплинули і на його поведінку. Коли ці думки зникнуть, і тоді поведінка зміниться відповідно.

Подібний вид терапії може бути проведений також шляхом стимуляції реакцій у відповідь, протилежних негативним думкам, фантазіям і внутрішнім емоціям, що викликають звичку. У випадку страху перед соціальним середовищем, наприклад, терапевт може стимулювати у пацієнта появу розслабляючого почуття безпеки та психологічного комфорту і водночас піддавати його дедалі більш важким соціальним ситуаціям (реальним чи уявним).

З іншого боку, якщо негативна звичка викликає у пацієнта деяке задоволення та психологічний комфорт, наприклад, азартні ігри, захоплення алкогольними напоями або відхилення у сексуальній поведінці, лікування контрзаходами змушує терапевта стимулювати у пацієнта почуття болю, психологічного стресу та страху при кожному повторенні дій, пов'язаних з негативними звичками. При такому вигляді терапії людині, залежній від наркотиків або алкоголю, наприклад, вводиться хімічна ін'єк-

ція, що викликає у неї огиду та головний біль при вживанні алкоголю; вона навіть може бути піддана болючому, але не шкідливому електрошоку. Ця терапія «заохочення та покарання» відома як «реципрокне гальмування» і є однією з кращих технік сучасної поведінкової терапії. Хоча вона і була розроблена прихильниками біхевіоризму, когнітивні терапевти розвинули її, пов'язавши з мисленням та свідомими почуттями пацієнта. Цей союз поглядів модифікації поведінки разом із сучасними досягненнями в когнітивній терапії є останнім та найуспішнішим винаходом у психологічній практиці.

Таким чином, когнітивна психологія підтверджує, що свідоме мислення людей та внутрішні бесіди (розмірковування) впливають на їхні почуття та емоції та формують їхні стосунки та переконання – певною мірою вони можуть навіть сформувати людські цінності та погляди на життя. Якщо перевести розмову від когнітивної терапії емоційно збудженої людини до когнітивної (пізнавальної) діяльності звичайного мусульманина, то можна побачити величезний вплив когнітивного процесу на розмірковування, і те, як він перебудовує психіку людини. Більше того, якщо врахувати ще духовний фактор віри – фактор, який потужна когнітивна сила повністю виключила за допомогою сучасної психології, то можна уявити ту важливу зміну, до якої ісламське споглядання може призвести – до очищення душі та піднесення статусу віруючих. Шляхом розмірковувань мусульмани можуть удосконалити та очистити свою внутрішню психодушевну поведінку на кшталт «заохочення та покарання» у своєму духовному розвитку. Вони не потребують мирських нагород чи електрошоків, щоб змінити свої небажані звички та замінити їх на корисніші нові. Шляхом

посвяти своїх внутрішніх когнітивних і духовних поривань міркуванню про велич Бога і його досконалість, на відміну від їхньої власної слабкості та негідної поведінки, у людей, безсумнівно, з'являться почуття любові до Бога, піднесеного задоволення, щастя та спокою, що ми й обговоримо докладніше в наступному розділі.

*Розділ другий*  
**Споглядання: праці**  
**ранніх мусульманських вчених**

У попередньому розділі нові досягнення психології у сфері людського мислення та когнітивної діяльності було викладено у короткій і спрощеній формі, аби показати важливість споглядання як форми поклоніння в контексті керування поведінкою мусульманина і зміцненні його віри. Справді, якщо усвідомити, що внутрішнє розмірковування, емоції, сприйняття, уява та думки впливають на формування поведінки людини – її схильності, переконання, свідомі і несвідомі дії, хороші і погані звички, тоді можна буде зрозуміти, чому Коран і Сунна приділяють велику увагу роздумам про створення небес і землі, оскільки вони наповнюють серце і розум відчуттям величі Творця і величі Його атрибутів. Ібн Каїм аль-Джаузі у своїй відомій роботі «Міфтах Дар ас-Саадах» («Ключі до Дому Блаженства») зазначив: «Глибока думка (споглядання) є початком і ключем до всього благого, це найкраща функція серця і найкорисніша для нього»<sup>1</sup>.

Західній психології знадобилося більше семи десятиліть, перш ніж вона повернулася до «здорового глузду» або здорового визнання впливу мислення та когнітивного процесу на формування переконань людини, її відносин та зовнішньої поведінки. Але ці здобутки були відомі ще раннім вченим ісламу. Дійсно, когнітивні принципи та практика, які тільки недавно вплинули на сучасну західну психологію,

були відомі ще кілька століть тому таким вченим, як Ібн Каїм аль-Джаузі (Ібн аль-Каїм), аль-Балхі, Аль-Газалі, Міскавайх та багатьом іншим. У своєму шедеврї «Масалих аль-Абдан ва аль-Анфус» («Пожива для тіла і душі») Абу Зайд аль-Балхі показав вплив споглядань і внутрішніх думок на здоров'я – відкриття, яке було зроблено понад десять століть після смерті автора. Він говорив, що, коли здорова людина тримає під рукою ліки першої необхідності на випадок фізичного нездужання, вона повинна так само міркувати і зберігати здорові думки та почуття у своїй свідомості для непередбачених емоційних зривів<sup>2</sup>.

Інші ранні мусульманські вчені згадували про значення намірів, споглядання та думок, які пробігають у свідомості людини і можуть перетворитися на спонукання та стимули, втілені в реальному житті, а при повторенні можуть стати звичною дією. Вони також згадували про безперервну внутрішню когнітивну діяльність людей – ця діяльність, як вони стверджували, ніколи не припиняється, незалежно від того не спить людина або спить. Ці вчені давали спільну пораду тим, хто хотів зробити добрий вчинок, переконуючи їх у тому, щоб вони спостерігали за своїми намірами та бажаннями і внутрішніми думками – завжди пам'ятали про Бога та розмірковували про створення небес та землі. Вони також говорили, що людині слід викоринити шкідливі думки, внутрішні відчуття до того, як вони стануть бажаннями та потребами, тому що змінити бажання чи намір легше, ніж зупинити вчинок, а запобігти вчинку легше, ніж намагатися викоринити його, коли він уже став звичною дією. Далі вони наголошували, кажучи словами сучасних поведінкових терапевтів, що лікування звички має здійс-

нюватися шляхом тренувань людини здійснювати дію, протилежну цій звичці. Все це було відзначено Ібн аль-Каїмом у роботі «Аль-Фаваїд» («Духовні вигоди»), і до того ж у такій докладній формі, ніби він був знайомий з останніми досягненнями сучасної когнітивної психології.

У цій роботі автор ясно говорить, що все, що робить людина, починається з її внутрішньої думки, прихованої мови або внутрішнього діалогу, для позначення якого він використовує арабське слово «хаватір». Слово «хаватір» – це множина слова «хатіра», що означає внутрішній піст, приховану думку, намір або голос внутрішньої думки, які можуть виникнути на мить. Сучасні когнітивні психологи можуть порівняти це з ідеєю «мимовільних думок», яка, як вважає когнітивний терапевт Аарон Бек, була відкрита ним у 1970-х роках! У своїй класичній книзі «Когнітивна терапія та емоційні занепокоєння» він присвячує шість сторінок розділу під назвою «Відкриття мимовільних думок», де описує, як він прийшов до цього «відкриття»<sup>3</sup>.

Після опису цієї когнітивної концепції Ібн аль-Каїм докладно розглядає процес, завдяки якому мимовільні думки, зокрема негативні, переходять у людські дії та видиму поведінку. Він попереджає, що хтива, грішна чи емоційно шкідлива хатіра, якщо вона допускається і контролюється людиною, може перетворитися на сильну емоцію чи хіть (шахва). Якщо цю емоцію підтримувати чи довіритися їй, вона може виробити стільки когнітивної сили, що перетвориться на намір чи імпульс до дії. І якщо це імпульсивний намір чи емоційне почуття не знищити за допомогою протилежного йому почуття чи думки, що чинить йому опір, воно знайде вираз у реальній зовнішній поведінці. Біль-

ше того, якщо цій поведінці не чинити опір, то вона повторюватиметься так часто, поки не перетвориться на звичку. З цього приводу Ібн аль-Каїм вважав, що емоційні, фізичні та когнітивні звички розвиваються за тим самим сценарієм – переконання, таке схоже із сучасним підходом когнітивних психологів. У праці «Аль-Фавайд» він також детально розглядав інший напрямок, у якому швидкоплинні думки перетворюються на реальні дії та відносини, що зміцнилися:

Вам слід знати, що початком будь-якого добровільного вчинку є хаватір і васавіс (васавіс – це множина від «васвасу», що означає «приховане нашіптування»). Воно використовується в Корані для опису внутрішньої спокуси Сатани: «васвісу фі судурі ан-нас»). Ці хаватір та васавіс ведуть до свідомого розмірковування. Далі, просте розмірковування збережеться в пам'яті, а пам'ять перетворить його на порушення і намір, який втілиться в реальний вчинок. Повторне здійснення вчинку призводить до сильної звички. Таким чином, усунути емоційну чи хтиву звичку легше на початковому етапі до того, як вона зміцниться<sup>4</sup>.

Ібн аль-Каїм радить мусульманам вести щасливий і праведний спосіб життя шляхом боротьби з негативними хаватіром і васавісом внутрішніх мимовільних швидкоплинних думок до того, як вони стануть емоцією або пориванням. Справді, набагато легше контролювати внутрішні швидкоплинні думки, ніж боротися з сильним бажанням, оскільки легше чинити йому опір за допомогою протилежної думки чи стимулу, ніж змінити поведінку після того, як вона вже сформувалася у вигляді вчинку. Легше утриматися від дії, вчиненої один чи нехай

навіть кілька разів, ніж очікувати, коли вона перетвориться на звичку.

Крім того, Ібн аль-Каїм дає хороший опис внутрішньої когнітивної діяльності і попереджає своїх читачів, що Бог не дав людству здатності повністю викоринити швидкоплинні думки та почуття, оскільки їх неможливо зупинити, як і дихання. Тим не менш, мудра людина з сильною вірою в Бога може прийняти хороші хаватір і уникнути поганих, що несуть у собі потенційну шкоду. Бог каже, що створив людський розум дуже схожим з жорнами, що обертаються та не зупиняються ні вдень ні вночі, а постійно розмелюють зерно, і їм завжди потрібен матеріал для розмелювання. Деякі люди підживлюють свою свідомість добрими думками та духовним роздумам, вони подібні до тих, хто закидає у свої млини кукурудзу та пшеницю: вони виробляють хороше борошно. Проте, млини більшості людей перемелюють бруд та каміння. Коли підходить час для випікання хліба (у потойбіччя), кожна група дізнається, що вона перемелювала!

Потім Ібн аль-Каїм говорить, що дії та вчинки можуть бути здоровими, тільки якщо їхні внутрішні та споглядальні думки та наміри виникають із теплих духовних стосунків із Богом. Він пише:

Ці (когнітивні) етапи мають здорову основу, коли почуття та думки здорові, але вони розбещені, коли ці почуття та думки розбещені. Вони здорові доти, доки звернені до Владики і Бога, спрямовані до нього і до Його достатку. Всемогутній є джерелом вірного керівництва і блага. Його милосердя є джерелом праведності і Його захист Своїх рабів є джерелом безпеки. Коли слуга Всемогутнього відвертається і тікає від Бога, він стає на шлях смерті<sup>5</sup>.



Це міркування читається подібно до короткого викладу сучасної поведінкової когнітивної терапії в підручнику з психології, з додаванням пункту про духовну віру, якого так не вистачає в сучасній світській психології. Більшість цієї літератури, що належить раннім мусульманським ученим, ґрунтується на знанні, виведеному з Корану і Сунни, як сформованих психологічних принципів.

Як було сказано раніше, сучасна поведінкова і когнітивна терапія встановила факт того, що найуспішніша форма лікування психологічних і емоційних розладів полягає у викликанні в пацієнтів думок і почуттів спокою і безтурботності, надання їм допомоги у зміні своїх небажаних звичок, як це і робиться в гальмуванні – терапевтичному методі, згаданому також Ібн аль-Каїмом з приводу низки випадків багато століть тому назад.

Фактично ця успішна поведінкова та когнітивна терапія залежить від глибокої свідомості та уяви з боку пацієнтів та від їхньої здатності розмірковувати. Сказане, зокрема, очевидно в одному з найуспішніших методів лікування, відомого як «систематична десенсибілізація» (повернення до нормального психічного стану), при якому пацієнту пропонується розслабитися і уявити, що він знаходиться в прекрасному мальовничому місці подібному до морського берега або серед вкритих рослинністю гір з водоспадом. Поки пацієнт перебуває в цьому стані спокою, йому пропонується уявити ситуацію, яка й викликала його емоційний розлад. Дія повторюється до того часу, поки почуття спокою не подолають колишніх почуттів занепокоєння. І ця «мисленнева медитативна терапія» може бути більш легкою та ефективною, ніж систематична десенсибілізація.

Аль-Газалі зробив великий внесок у теоретичні аспекти різних видів медитативної терапії, він також звернувся і до їхніх практичних аспектів, навівши низку прикладів. В «Іхья улум ад-Дін» він каже, що мусульманин, який хоче мати добру вдачу і поведінку, повинен насамперед змінити свої думки про себе і уявити себе в бажаному стані. Потім він повинен поступово переймати хороші манери, допоки вони не стануть частиною його самого. Аль-Газалі стверджує, що взаємодія між психокогнітивним аспектом та практичною поведінкою є неминучою. Коли людина почне поводитися певним чином, навіть якщо буде вдавати, що вона робить, її поведінка вплине на свідомість та емоції; а коли її мислення та почуття зміняться, то зміниться і видима поведінка, манери і навіть вираз обличчя. Він описує цей процес наступним чином.

Хороші манери набуваються завдяки практиці: спочатку через удавані або симулюючі дії, що впливають з тих манер, до тих пір поки, врешті-решт, вони не стануть частиною натури людини. Це одне з чудес єдності серця та органів – я маю на увазі душу та тіло. Будь-яка якість, яка з'являється в серці, матиме вплив, що поширюється на органи настільки, що органи будуть діяти відповідно до цієї якості. Так само вплив будь-якого вчинку, що виходить від органів, може досягти серця. І це продовжується по колу<sup>6</sup>.

Він також згадує про терапевтичну цінність змішування методу лікування при використанні стимуляції протидії методу поступового підходу, заснованого на внутрішньому пізнанні. Він пише так, ніби підсумовував останні досягнення сучасної когнітивної поведінкової терапії, використовуючи при

цьому кілька ясних слів і точних реальних прикладів для того, щоб порівняти сому з психікою.

Оскільки стан, що викликає зміни в тілі і є причиною хвороби, може бути вилікувано тільки протидіючими засобами, подібно до того, як при перегріві застосовують охолодження або при охолодженні застосовують підігрів, так і зло чи ваду, що є хворобою серця, лікують протилежними до них добрими справами. Хвороба невігластва лікується вченням, скупість – щедрістю, зарозумілість – смиренністю, жадібність – помірним та розумним розрахунком, і все інше – заходами, спрямованими на протидію.

Цікавий аспект цього твердження можна спостерігати в тому, як учень не бажає облишити будь-яку серйозну провину або ганебну дію шляхом заміни її на прямо протилежне. Тоді шейх (вчитель) повинен допомогти йому позбавитися цієї вкрай небажаної звички і перейти до бажаної. Подібно до того, як хтось змиває криваву пляму зі своєї сорочки спочатку сечею, потім змиває сечу водою, у тому випадку, коли вода не може змити кров<sup>7</sup>.

Далі він наводить приклад людини, яка зазвичай скаржилася на свою запальну вдачу і напади гніву: вона почала поступово тренувати себе, виявляючи більше терпіння і замінюючи свої реакції та емоції внутрішніми думками та роздумом у взаємозв'язку з реальними життєвими ситуаціями. Вона навіть дійшла до того, що «платила іншій людині, щоб та ображала її прилюдно, у відповідь вона намагалася виявляти терпіння і контролювати свій гнів шляхом душевної рівноваги, за допомогою нагадувань і роздумів доти, поки терпіння не стало частиною її вдачі, і тоді про неї почали говорити»<sup>8</sup>.

Цей приклад показує, що міркування, що супроводжується поминанням Бога, є основою позитивних змін, які мусульмани можуть досягти в собі. Без цих змін, зміна навичок та поведінки буде малоймовірною та неефективною. Саме тому у своїй праці «Аль-хікма фі махлуга Аллаг» («Мудрість у творінні Бога») Аль-Газалі наполягає на тому, що роздуми є ключем до будь-якої доброї справи, тому що вона визначає всі когнітивні дії віруючого через згадку Всемогутнього і визнання Його благовоління та милості. Автор каже:

Шлях до пізнання Бога полягає в тому, щоб прославляти Його в Його творіннях, розмірковувати про Його дивовижну майстерність, зрозуміти мудрість створення в різних Його творіннях... Це є засіб зміцнення почуття щастя і визначеності, і таким чином можна розрізняти міри праведності... Всемогутній створив уми і завершив процес посланням одкровення, наказавши людям, наділеним свідомістю, задуматися про Його творіння, розмірковувати та отримувати уроки з тих чудес, які Він помістив у Своїх творіннях<sup>9</sup>.

Безумовно, таке розмірковування охоплює інтелектуальні, емоційні, чуттєві аспекти віруючих, які стосуються темпераменту, тобто всі їхні психологічні, когнітивні та духовні дії. Важко уявити собі тих, хто згадує Бога і при цьому не розмірковує про творіння Бога, або тих, хто розмірковує про творіння Бога і при цьому не згадує про Нього. Як у відомому висловлюванні Хасана аль-Басрі: «Володарі знання вдавалися до розмірковувань, згадуючи при цьому про Бога (зікр), і вдавалися до спогадів про Бога, вдаючись при цьому до розмірковувань, просячи серце говорити до тих пір, поки серце не відгуквалося мудрістю»<sup>10</sup>.

Коли люди міркують, це стає святою і цілющою частиною їхньої натури: їхні серця стають покірними, і вони реагують на будь-яке хвилювання, що оточує їх, м'якими емоціями, які контролюють їхню інтелектуальну діяльність. Якось віруючому було сказано: «Ти розмірковуєш протягом довгих годин». Він відповів: «Розмірковування - є основа свідомості». Суф'ян ас-Саурі часто цитував ці поетичні рядки:

Якщо людина привчена міркувати, Вона з усього винесе для себе уроки.<sup>11</sup>

Оскільки джерелом будь-якого вчинку є когнітивна, емоційна чи інтелектуальна діяльність, ті, хто вдається до довгих розмірковувань, виконуватимуть свої акти поклоніння та підпорядкування без зусиль. Згадуючи цей факт, Аль-Газалі пише в «Іхья улум ад-Дін» про цінність знання та внутрішнього розмірковування найяскравішим і переконливим чином:

У той час як внутрішня когнітивна діяльність є ключем до будь-якої доброї і правильної справи, вона ще є джерелом будь-якого непослуху, що передбачається. Споглядальне серце, що розмірковує про милосердя Бога і знає про майбутній потойбічний світ, може легко помітити недобрі наміри і думки, що проходять через свідомість, в результаті дивовижної чутливості, набутої ним у процесі тривалого розмірковування та тривалих спогадів. Як тільки недобрый намір проходить через свідомість, добре почуття помічає його, схоплює його і видаляє його вплив. Так і здорова імунна система, виявивши вторгнення в тіло бактерій, блокує та знищує їх за допомогою спеціальних клітин та антитіл. Психіка або душа тих, хто постійно розмірковує про

милість Бога, подібні до захищеної вежі: як тільки недобрі наміри намагаються увійти, гостре і чуйне сприйняття, набуте в ході розмірковувань, і спогади відразу атакують і знищують їх. Коран повідомляє: «Воістину, коли богобоязливих торкається спокуса шайтана, вони згадують Аллага й починають розрізняти!» (Коран 7: 201).

Далі, розмірковування залучає всі когнітивні дії, які використовуються людиною в розумовому процесі. Тим не менш, воно відрізняється від світського глибокого розмірковування, погляди та уявлення в ньому виходять за рамки цього світу і стикаються з нескінченними аспектами світу потойбіччя; мета споглядань переходить від творіння до Творця. У той час як звичайне повсякденне споглядання може обмежуватися вирішенням мирських проблем, може бути вільним від почуттів, пристрастей та емоцій, споглядання в ісламському розумінні завдяки своїй можливості перетину мирських бар'єрів та обмежень матерії та переходу у вічну свободу душі здатні мотивувати всі внутрішні та зовнішні психодуховні джерела віруючих. Ті віруючі, які занурені у глибоке ісламське споглядання, досягають усе, що їх оточує і про що вони розмірковують у світлі своїх раніше пережитих подій і відчуттів, а також через символи та вирази, набуті з мови, яку вони використовують, і свої уявлення про те, ким вони були і ким вони могли б стати у майбутньому. Потім вони пошваблюють весь комплекс думок і уявлень за допомогою повного благоговіння й любові до Бога. Таким чином, хоча ісламське споглядання можна розглядати як суміш думки, пізнання, уяви, почуттів, емоцій і насамперед духовності – результатом є зовсім нове відчуття, відмінне від елементів, з яких воно складається.

За аналогією цей процес можна уподібнити до фотосинтезу, описаному раніше. Оскільки фотосинтез у рослинах не може відбуватися без таких елементів, як вуглець, кисень і водень, ісламське споглядання неможливо здійснити без психологічних «компонентів», таких як думка, уява та почуття. Сонячне світло падає на зелене листя, випромінюючи при цьому енергію, яка повністю перетворює чистий вуглекислий газ і прозору воду на нову речовину – глюкозу, яка не має схожості ні з воднем, ні з киснем або чорним вуглецем. Так само, випромінювання духовності висвітлює душу і змінює внутрішні когнітивні процеси, доводячи їх до піднесеного стану.

Ця концепція змушує нас згадати твердження Аль-Газалі про те, що ісламське споглядання «представляє два типи, дані серцю для того, щоб мотивувати третій». Він говорить:

Той, хто схильний до світу минушого, і віддає перевагу цьому життю, і хоче знати, чи треба потойбічному світу віддавати перевагу по відношенню до світу сьогодення, повинен знати перш за все: те, що є постійним, те й краще; а по-друге, те, що потойбічний світ є постійним. З цих двох джерел він виснує третє, а саме те, що потойбічний світ кращий. Усвідомити, що потойбічний світ кращий, ніж цей світ, можливо лише за допомогою попередніх двох джерел.<sup>13</sup>

Аль-Газалі вважає, що розвитку даних можна досягти лише шляхом цього сполучного процесу, тому що, на його думку, знання даних є продуктом попереднього знання. Він стверджує, що якщо вдумливий віруючий здатний організувати свої знання певним чином, то вони зможуть нескінченно збіль-

шуватись, і ніщо не зупинить цей процес, крім перешкод життя чи смерті. Таким чином, Аль-Газалі показує різницю між матеріальним спогляданням та ісламським: людина не набуде знання, що приходить в результаті споглядання, якщо вона не володіє основними базовими знаннями, здатними допомогти їй у процесі розмірковувань. Дійсно, неосвічений бедуїн не може розмірковувати про сутність електронів та протонів, які утворюють атом; так само ті, хто заперечує Бога, не можуть розмірковувати про Божество як Творця, навіть якщо вони є фахівцями у фізиці. Аль-Газалі каже:

Більшість людей неспроможна поповнити свої знання, оскільки немає капіталу, що є основним вкладенням у знання. Подібно до людини, яка не має товару, і вона, отже, не може отримати прибуток. Або вона може мати товар, але не мати досвіду в бізнесі. Вона може навіть мати те, що є капіталом знань, але при цьому не знати, як використовувати те, що вона має, щоб об'єднати наявне в неї для отримання прибутку<sup>14</sup>.

Ісламське споглядання проходить через три взаємопов'язані етапи, до четвертого - останнього, який я називаю етапом духовного пізнання (шугуд). Перший етап починається з того, що знання про об'єкт, що споглядається, надходить через пряме чуттєве сприйняття - через погляд, слух, дотик, дотик і нюх - або побічно, як у випадку з уявою. Така інформація може бути суто ментальною і часто не мати жодного зв'язку з емоційними чи чуттєвими аспектами.

Другий етап роздумів настає, коли людина вирішує розглянути цю інформацію докладніше, вивчаючи естетичні аспекти та деякі особливості. Це



зміна та перехід від простого сприйняття до стану здивування та інтересу щодо краси, переваги, величї структури та чудової появи сприйманого об'єкта. Це стан тонкої оцінки, витончених почуттів та сильного душевного переживання.

Третій етап настає, коли людина, яка розмірковує, переходить межу між створеним об'єктом розмірковування та її Творцем. Потім вона переповнюється почуттями покірності і вдячності щодо Того, Хто створив споглядаючий об'єкт і все інше у Всесвіті, в результаті розмірковуючий усвідомлює, що немає нічого, крім Творця і всього того, що Він створив.

Коли піднесене споглядання повторюється і посилюється тривалим поминанням Всемогутнього, це призводить віруючого до четвертого етапу – духовного пізнання. Тут душевні почуття у поєднанні з глибоким спогляданням стають частиною природи віруючого, і змушують його полюбити Бога ще більше і відчувати ще більший благоговійний страх перед Ним та Його піднесеними атрибутами. Ці почуття, що постійно переживаються, не піддаються словесному опису.

Спостереження за творінням є лише примітивним етапом, який можуть пережити як віруючі, так і невіруючі. Другий етап, який передбачає оцінку краси форми і структури, може досягти сердець як віруючих, так і невіруючих. Але третій етап, який відносить цю естетичну оцінку Всесвіту до Всемогутнього Творця, може бути досягнутий лише віруючими. Що стосується віруючих, які досягають четвертого етапу, то вони перебувають у такому глибокому благоговінні та поминанні Бога, що вже не можуть розглядати творіння Бога окремо від Нього;

вони бачать гармонію, милосердя, красу і мудрість у структурі світу і стають як ніколи більш охоплені благоговінням і вдячністю Всемогутньому Творцю. Це сучасне розуміння ісламського споглядання можна віднести до слів Хасана аль-Басрі: «Володарі знання вдавалися до споглядань, згадуючи при цьому про Бога (зікр), і вдавалися до спогаду про Бога, вдаючись при цьому до споглядання, просячи серце говорити доти, доки серце не відгукувалося мудрістю»<sup>15</sup>.

З погляду вивчення та формування звички можна сказати, що віруючі, які постійно розмірковують, досягнуть четвертого етапу, тому що споглядання, підкріплені постійним поминанням Бога, стають глибоко вкоріненою душевною звичкою. Інакше такий рівень мислення міг би виникнути як результат подій, що викликали глибокі переживання, або рідкісних подій, які повністю порушують навколишнє середовище, такі як землетрус або смерть дуже шанованої людини. Для споглядань віруючих період міркування поступово збільшуватиметься доти, доки вони не витратять більшу частину дня і ночі, перебуваючи в такому піднесеному стані медитації. Знайомі предмети та об'єкти, які вони звикли не помічати, проходячи повз них, стають джерелом глибокого споглядання та приводом до ще більшого благоговіння та споглядань про милість Бога – і, таким чином, все, що оточує їх, стає мотивацією для роздумів і поштовхом до згадування Бога.

Етап глибокого пізнання, якого віруючі досягають далі, є предметом довгих дискусій серед багатьох вчених. Наприклад, Ібн аль-Каїм описує в «Мадарідж аль-салікін» («Шлях тих, хто шукає») мусульман, які досягають етапу духовного пізнання:

Перед ним відкриваються ворота свідчення про велич Бога і картина Його володарювання... Він бачить, як усі космічні зміни та явища буття знаходяться в руках одного Всемогутнього. Потім він спостерігає за ознаками Вседержителя добра і зла, творінь і продовольства, воскресіння і смерті... Далі, якщо його око помітить якусь частину творіння, це приведе його до його Творця і роздумів про Його атрибути досконалості та величі<sup>16</sup>.

Ібн Таймія називає цей етап споглядань «правдивим пізнанням», коли віруючий є свідком того, як усі творіння Бога виконують Його приписи, спрямовуються Його волею, підкоряються Йому і відповідають на Його заклик. Таким чином, усе, про що віруючі будуть міркувати, покращуватиме і збільшуватиме те, що вони мають у своїх серцях щодо релігійного послуху, при цьому не забуваючи відрізнити Вічне від минушого, Творця від Його творінь і Його єдиність та незалежність від Своїх творінь<sup>17</sup>.

Фактично віруючі, які досягають другого етапу і здатні дати оцінку красі створеного, величині та бездоганності всього цього, неминуче зможуть наблизитись до свого Творця і Розпорядника, і тоді відчують свою нікчемність та безпорадність у порівнянні з усіма Його знаменнями на небесах та на землі. Цей величезний Всесвіт дійсно є не чим іншим, як місцем поклоніння, до якого мають доступ тільки віруючі, коли їхні душі очищені, їхні серця покірні і вони можуть прислухатися і засвідчити істину.

Здивування віруючих, які бачать всю досконалість, красу і величини створеного, усвідомлення того, що їхні фізичні та психологічні здібності вкрай обмежені, і є тими почуттями, які Творець помістив у людях для того, щоб вони звертали свої погляди до

небес і землі з метою знайти шлях до свого Господа. І щоб вони поклонялися Йому з благоговійним страхом та глибоким шануванням. У випадку невизнання цього, люди підуть хибним шляхом – до зневіри та язичництва і будуть використовувати свою вроджену натуру у протилежному, згубному для душі напрямку. Справді, це здивування протягом всієї історії приводило послідовників язичницьких релігій до прагнення надмірно збільшувати розміри, красу і дизайн храмів, які вони споруджують, прикрашаючи їх статуями, картинами і натхненною музикою. Можна згадати, наприклад, пантеон в Афінах або храм Юпітера Баальбеку в Лівані, для будівництва якого знадобилося два століття і довелося привозити величезні кам'яні брили з Асуана, розташованого в Єгипті; або храм Амона, який стародавні єгиптяни збудували в Карнаці, що покриває територію 5,8 квадратних ярдів і має величезні колони заввишки 78 футів. Ці храми, побудовані послідовниками язичницьких релігій, були найбільшими з коли-небудь зведених людьми, для їх побудови було докладено колосальних зусиль і витрачено багато коштів. Причина полягає в тому, що чаклуни та духовенство хотіли приголомшити людей і тим самим підкорити їх собі, взявши під повний контроль.

При цьому людина може здивуватися простоті Кааби, яка, хоча і розташована в найшанованішій з ісламських мечетей, є невеликим приміщенням серед великої і безводної долини. Повідомляється також, що Пророк описував свою мечеть у Медині як «шматки дерева та очерету, будиночок, схожий на будиночок мого брата Мойсея (Муси)», що інтерпретується як місце, на яке не слід витрачати гроші для надання об'єкту розкішного вигляду. Дійсно, його мечеть була побудована з висушених сонцем

цеглин з глини, а дах зроблений з пальмових гілок і очерету, а висота цієї споруди була на кілька сантиметрів більшою за зріст найвищого зі сподвижників. Мухаммад аль-Газалі описує крайню скромність і простоту цієї споруди наступним чином:

Мечеть була надзвичайно простою на вигляд. Її підлогою були пісок і галька, дах - з пальмових гілок, колони - з пальмових стовбурів. Під час дощу підлога перетворювалася на місиво. Можна було побачити, як бездомні собаки заходять і виходять із мечеті. У стінах цієї скромної та простої будівлі були виховані янголи з-поміж людей, приборкувачі велетнів і майбутні правителі. У цій мечеті Найми-лосердніший дозволив Пророку виховувати та надихати людей за допомогою Корану та обрати тих, хто вірив у його Послання, виховувати їх на основі божественних принципів від світанку до настання ночі<sup>18</sup>.

Зважаючи на все, чим слабший зв'язок між мусульманами та їхнім Творцем, тим більше зростає їхній інтерес до зведення та прикраси мечетей цінною очищення та піднесення їхніх власних душ. У зв'язку з цим Мухаммад аль-Газалі продовжує:

Але коли деякі люди не стали виховувати свої душі на піднесених звичаях, вони знайшли собі заміну шляхом зведення високих мечетей, у яких виховувалися нікчемні та пасивні віруючі. А їхні великі попередники не приділяли уваги надмірному оздобленню мечетей, а навпаки, були зайняті вихованням та очищенням своїх душ<sup>19</sup>.

У цьому розділі я представив опис чотирьох етапів, через які віруючі проходять у своїй подорожі від сприйняття до пізнання: чуттєве сприйнят-

тя, оцінка, потім побожне споглядання і пізнання. Проте споглядання людей не повинно обмежуватися темою про майстерно створені об'єкти у Всесвіті, серед яких є прекрасні та неприємні, великі та незначні, корисні та згубні. Сприйняття може також включати хворобливі, жахливі або неспокійні переживання та події, навіть якщо оцінка буде емоційно неприємною. Розмірковування може, концентруючись на уроках, що виведені з неприємних подій, навчити людину тому, як уникати їх, боятися їх і викликати почуття огиди. У зв'язку з цим у Корані згадується історія Каруна, який, як і багато злих тиранів, був знищений Всемогутнім, щоб віруючі могли поміркувати про його долю і винести з цього урок:

«Воістину, Карун походив із народу Муси, але утискав цих людей. Ми дарували йому стільки скарбів, що ключі від них були важкі навіть для групи силачів. Ось його народ сказав йому: «Не радій! Воістину, Аллаг не любить тих, які радіють!»

Користуючись тим, що дарував тобі Аллаг, шукай наступного життя, але не забувай про свою частку в земному житті. Роби добро – так, як вчинив із тобою Аллаг, і не прагни ширити безчестя на землі. Воістину, Аллаг не любить нечестивих!»

Той відповів: «Це все дано мені завдяки моєму знанню!» Невже він не знав, що Аллаг іще раніше знищив інші покоління, які були могутніші за нього силою та мали більші статки? Грішників не будуть розпитувати про їхні гріхи!

Ось [Карун], надівши прикраси, вийшов до свого народу. Ті, які бажали благ земного життя, сказали: «Якби в нас було те, що дано Каруну! Воістину, він має великий наділ!»

А ті, яким було дано знання, сказали: «Горе вам! Винагорода Аллага краща для тих, хто увірував і робив добро. Але отримають її тільки терплячі!»

Ми звеліли землі поглинути його разом із житлом. У нього не було прихильників, які б могли допомогти йому замість Аллага, і він сам не міг допомогти собі!

А ті, які вчора бажали опинитися на його місці, зранку сказали: «Оце так! Аллаг збільшує та зменшує наділ тим із рабів Своїх, кому побажає! Якби не милість Аллага, то Він звелів би землі поглинути й нас. Оце так! Невіруючі не матимуть успіху!» (Коран, 28: 76–82).

Подібні катастрофи трапляються й досі, і ми навіть не підозрюємо і не бачимо в них Божого промислу, а просто припасовуємо події до обставин чи тяжіння долі. Багато диктаторів було повалено руками тих, кого вони наймали в охорону. Деякі сучасні вчені пізніше звикли до спиртних напоїв і наркотиків, які згубно вплинули на їхні печінку і розум та змусили їх стати на хибний шлях<sup>20</sup>.

Фактично доля бути свідком жахливих подій або переживаемих людиною бід і поневірянь, які переживає людина, змушує її задуматися і винести уроки, ймовірно, більш ефективно, ніж коли людина отримує поштовх до роздумів через звичайне і безтурботне спостереження за красою, величиною та витонченістю будови.

У зв'язку з цим я хотів би поділитися власним досвідом щодо уроків, які можуть бути засновані на основі хворобливих чи сумних спостережень. Молодий чоловік, який жив у мечеті неподалік нашого будинку, помер у четвер, коли мечеть була закрита

на ремонт. Таким чином факт його смерті став явним лише в суботу вранці. Коли я прийшов туди з групою людей, щоб забрати тіло для поховання, ми виявили місце, що кишить хробаками та наповнене вогкістю. Вплив всього того, що я читав раніше і про що розмірковував (смерті та нікчемності життя) був мізерний у порівнянні з тим, що я відчув тієї жахливої миті.

Після обговорення питання про роздуми з погляду осмислення та медитації в наступному розділі я збираюся розглянути різні рівні роздумів, які досягаються за допомогою цих методів.



## *Розділ третій*

# **Ісламське споглядання та сучасні медитаційні вправи**

Як було сказано в другому розділі, вчення про ісламське споглядання з точки зору психології – це насамперед вивчення медитативних вправ та їхньої підтвердженої здатності надати допомогу тим, хто розмірковує, шляхом здійснення через позитивних змін стану їхньої свідомості. Проте, як було сказано вище, в ісламському спогляданні ці змінені корисні стани не є кінцем процесу, тому що головна мета споглядань, як ісламської форми поклоніння – пізнавальна, інтелектуальна та духовна, яка полягає в тому, щоб підняти рівень свідомості мусульман, рівень їхніх знань про Господа. Ці когнітивні аспекти, згадані в другому розділі, будуть розглянуті нижче. У четвертому розділі буде розглянуто важливість і цінність ісламського споглядання як корисної медитативної вправи.

Практика абстрактних споглядань та подібних вправ стала вкрай популярною в Європі та Америці за останні роки – безпрецедентний феномен в історії націй. Це сталося після того, як було встановлено, що подібний вид медитації, що має стародавнє східне та індійське коріння, має вкрай позитивний вплив на лікування хвороб, пов'язаних з емоційними, когнітивними та фізичними розладами. У цьому розділі обговорюватимуться незаперечні корисні сторони медитації та їхній зв'язок зі спогляданням як ісламською формою поклоніння.

Якщо ознайомитись із вченням, законодавчою базою та запропонованими формами поклоніння в ісламі, можна помітити, що всі божественні приписи йдуть на користь мусульманам як у цьому світі, так, сподіваюся, й у потойбічному. Сучасні досягнення в медицині та психофізіологічних науках ґрунтовно підтвердили це твердження. Цінність та мудрість ісламської заборони на алкоголь, наркотики, перелюб (позашлюбний зв'язок), содомію, тощо, досить очевидні, щоб зупиняти на цьому нашу увагу в сучасну еру пандемії (повальної епідемії) наркотиків і СНІДУ<sup>1</sup>. Фактично, алкоголь та наркотики є головними джерелами небезпеки, з якими зіткнулася сучасна цивілізація як на Сході, так і на Заході. Американські вчені стверджують, що алкоголізм став їхньою «проблемою номер один» і третьою причиною смерті після серцевих захворювань та онкології. Вони також визнають, що їхня нація щороку витрачає мільярди доларів на боротьбу з алкоголізмом та лікування наркоманів, на додаток до тисяч нещасних випадків, спричинених п'яними чи одурманеними наркотиками водіями. Факт полягає в тому, що їхня нація позбавлена допомоги мільйонів співгромадян через їхню нездатність працювати. У цьому О.С. Бенгельсдорф, цитований Р.С. Карсоном підтверджує, що вживання алкоголю, а особливо зловживання ним:

Вбило більше людей, відправило більше жертв до лікарень, викликало більше поліцейських арештів, зруйнувало більше шлюбів та будинків і коштувало промисловості більше грошей, ніж зловживання героїном, амфетамінами (стимуляторами), барбітуратом та марихуаною, разом узятими<sup>2</sup>.

Сучасні медичні дослідження також показали, що всі інші ісламські приписи, правила та форми

поведінки, що заохочуються, мають свою незаперечну цінність для захисту фізичного та психічного здоров'я віруючих. Наприклад, очищення тіла, яке віруючі виконують при омиванні (вуду), перед кожною зі щоденних п'ятикратних молитов, обрядове повне омивання тіла (гусль) перед п'ятиразових молитвою і після шлюбних статевих зносин та інші практичні розпорядження Сунни (Життєва практика Пророка), мають очевидні аспекти. Подібно до них, безцінна користь міститься у будь-якій практиці, яку мусульмани виконують як у формі свого поклоніння, так і у звичайному виконанні ісламських вчень. Наприклад, фізичний аспект при виконанні п'ятиразових щоденних молитов, користь для здоров'я при дотриманні посту, уникнення надмірного переїдання, що веде до ожиріння – згадані у кількох висловлюваннях Пророка та у наступному вірші Корані: «О сини Адама! Вбирайтеся в одяг свій, де б ви не здійснювали поклоніння. Їжте й пийте, але не понад міру. Воістину, Він не любить тих, які порушують міру!» (Коран, 7: 31).

Це неминуче веде нас до висновків про цінність міркування та медитації як форми поклоніння, про психічне та фізичне здоров'я віруючих. Навіть якщо докладно не вивчати аспекти ісламського споглядання, слід зазначити, що наприкінці ХХ століття було опубліковано сотні книг та дослідницьких робіт про цінність медитації в сукупності з фактором віри та їх користь при лікуванні психічних, психофізіологічних та органічних розладів, таких як стреси, занепокоєння, безсоння, підвищений кров'яний тиск, мігрень і підвищений рівень холестерину та ін. Сучасні психосоматичні дослідження підтверджують, що мислення й інші когнітивні види діяльності, котрі є основою розмірковування відіграють

важливу роль у схильності людини до різних хвороб і що відповідні методи розмірковування й медитації можуть призвести до патологічної зміни свідомості людей, покращивши і навіть відновивши їхнє здоров'я. Герберт Бенсон називає це «когнітивною реструктуризацією»<sup>3</sup>. Це підтверджує і стара арабська приказка: «Не вдавай із себе хворого, бо ти можеш захворіти насправді і в результаті померти».

Вплив настрою та психологічних переживань на органічні та фізичні сторони людини є цілком наочним явищем у її повсякденному житті. Коли люди перебувають у стані збудження чи хвилювання, биття їх серцець частішає, і вони переходять на інші фізіологічні стани, у яких змінюється і вираз обличчя, у зв'язку з хвилюванням чи страхом. Так само, коли вони переповнені почуттям збентеження, то заливаються рум'янцем, який і видає цю емоцію (якщо вони білолиці). Проте ці повсякденні незначні фізичні зміни можуть переконати багатьох людей, зокрема і органічно налаштованих медичних практиків, щодо фундаментальної ролі мислення і когнітивних чинників у формуванні фізіології людини<sup>4</sup>.

Більш переконливий доказ походить від медичних фахівців, які вивчають комплексний фізіологічний феномен, який відбувається в тілі людини внаслідок гострого емоційного та когнітивного стресу. Одним з таких феноменів є помилкова або уявна вагітність, яка відбувається, коли безплідна жінка сильно бажає завагітніти, і її свідомість «дає вказівку» тілу проявити реакцію у відповідь на фізіологічному рівні. І хоча вона фактично вбила собі в голову свою недугу, проте відбувається ніби запліднення: її місячні періоди зупиняються, живіт збільшується, груди набухають з пігментованими ніжними

сосками, які починають виробляти молоко. Згідно з Бенсоном, деякі жінки можуть зазнати відчуття руху утробного плоду протягом четвертого або п'ятого місяця цього оманливого феномена!<sup>5</sup> Але коли жінки виявляють, що їхня вагітність помилкова, всі ці фізіологічні зміни зникають напрочуд швидко. Уявна вагітність є одним із найдавніших відомих психосоматичних станів і вперше була описана Гіппократом, древнім батьком медицини. І досі це явище трапляється відносно часто. Пол Фрейд та його колеги в Медичному коледжі Джефферсона та госпіталі у Філадельфії підтверджують, що симптоми жінки з псевдовагітністю були настільки виразними, що група лікарів переконалася у достовірності цього явища<sup>6</sup>.

Інший значний феномен спостерігається на прикладі поліпшення фізичного стану багатьох пацієнтів, яким видаються пігулки та капсули, що не містять активно діючих речовин, про що самим пацієнтам невідомо. Ці капсули можуть містити лише деяку кількість цукру, але при цьому лікар переконує пацієнтів у тому, що ці препарати є достатньо ефективними для лікування. Так само лікар може ввести пацієнтові соляний розчин, стверджуючи, що ін'єкція містить дуже ефективний засіб для поліпшення його фізичного стану. Дослідження показало, що стан пацієнтів, які пройшли подібний курс лікування («ефект плацебо»), покращується до ступеня, практично рівного стану, якого досягають пацієнти, які пройшли реальне медичне лікування.

Дуже цікаве і ще більше розкриває значення описаного вище дослідження повідомлення С. Вольфа про те, що віра пацієнта може навіть викликати зворотню дію ліків. Прикладом були жінки, які страждали від нападів нудоти та блювання під час

перших місяців вагітності. Він видавав їм препарати у вигляді сиропу, який насправді викликав блювоту, але при цьому він казав, що це має покращити їхній стан. Як і очікувалося, нудота та блювання припинялися і скорочення шлунка проходили<sup>7</sup>.

Вчені останнім часом стали виявляти більше інтересу до цього питання, особливо після того, як було доведено, що емоційні та когнітивні дії людини чинять прямий вплив на її імунну систему. Сучасне дослідження остаточно показало, що хронічний психологічний стрес, який супроводжує стан занепокоєння, депресії, глибокої самотності і втрати впевненості, серйозно впливає на імунітет людини. Дійсно, хронічний стрес сприяє тому, щоб надниркові залози збільшували вироблення гормону, що у своєю чергою, послаблює природний імунітет. Ці гормони, які спричиняють стан крайньої необхідності боротьби чи потоків у тілі, можуть також підвищити кров'яний тиск і викликати навантаження на серце і навіть інсульт внаслідок розриву кров'яних судин.

Подібні дослідження призвели до появи нової дисципліни - психонейроімунології, яка вперше об'єднала дві різні галузі спеціалізації, а саме область соціальних наук, психологію та хімію імунології людини<sup>8</sup>. Були проведені інтенсивні дослідження у напрямі покращення фізичного стану, здоров'я людей шляхом зміни їхніх думок, почуттів та емоцій. Деякі вчені назвали це «третьою революцією» у сучасній західній медицині – першою став розвиток хірургії, а другою – відкриття пеніциліну та інших антибіотиків. Причина в тому, що мислення людей та їхню когнітивну діяльність визначають не події та стимули, яких вони зазнають в навколишньому середовищі, а їхня оцінка та концептуалізація тих

подій та переживань. Римський філософ Епіктет, який жив у першому столітті до н. е., говорив: «За-непокоєння людини викликане не тим, що оточує її, а тими думками, які вона переживає у зв'язку з цим»<sup>9</sup>. Таким чином, неправильно буде ґрунтуватися лише на арабському висловлюванні про те, що «здоровому тілі – здорова свідомість», слід додати, що «за здорової свідомості – здорове тіло».

Як же медитація та супутня їй релаксація (зняття психічної напруги) допомагають при лікуванні фізичних та психологічних розладів? Вказівки, які лікарі дають пацієнтам виглядають дещо простими та наївними, хоча загалом досить швидко надають позитивний вплив. Ці прості приписи були відомі, і їх дотримувалися індуси та буддисти тисячі років тому. Багато експериментальних досліджень, проведених у клініках та медичних лабораторіях з використанням новітніх методів психофізіологічних змін, довели, що зосереджена медитація подібно до абстрактної медитації є дійсно революцією в медицині. Медитуючи, пацієнти використовують свої ментальні, когнітивні та духовні сили для лікування хвороб та покращення психологічного стану.

Я наведу деякі прості вказівки з однієї найпопулярнішої книги у цій галузі. Її автор, Г. Бенсон, став відомим фахівцем у техніці медитації та релаксації, які запозичив з йоги та інших духовних, психічних та фізичних практик Сходу<sup>10</sup>. Бенсон пропонує своїм пацієнтам прийняти зручне сидяче положення і розслабитися в тихому приміщенні, заплющити очі і дихати глибоко і розмірено, концентруючись на процесі дихання. Потім їх просять згадати якесь слово чи коротку пропозицію відповідно до власних переконань чи релігійної віри і повторювати його щоразу під час видиху, розмірковуючи про зміст

сказаного. Якщо пацієнти вважають за краще вибрати будь-яке значення або візуальну форму замість слова або фрази, то вони можуть зробити це, дотримуючись тієї ж процедури, що повторюється. Коли американці зацікавилися абстрактним мисленням, вони сприйняли його буквально від давніх традицій індуїзму і повторювали безглузде їм слово, але ні гінді, ні давня східна мантра не були їм відомі. Проте пізніше вони усвідомили, що повторення багатозначних виразів, які мають релігійне значення для медитації, або нагадування їм про їхні вірування, мають ще більший вплив, а поглиблене розмірковування про них посилює їхню лікувальну дію.

Дослідження абстрактного мислення показує, що зосередження над словами і постійне їх повторення, або повторне звернення до образів у свідомості відповідно до вірувань медитації мають для них вкрай важливе значення. Це веде до більш глибокого розуміння та формування у людей нового концептуального уявлення про об'єкт споглядань, що здатне підняти їх на більш високий рівень абстрактних та духовних знань, чого б вони не змогли пізнати через монотонність повсякденного життя та нудну одноманітність навколишнього середовища. Звідси значення терміна «абстрактна медитація».

Важлива вказівка, яку повинні виконувати зайняті медитацією, – це ігнорування всіх думок і відчуттів, що постійно проникають у свідомість і заважають їм зосередитися на об'єкті споглядань. Вони повинні повертатися до зосередження і байдуже ставитися до цих «втручань» доти, доки досягнуть моменту, коли зможуть виконати цю вправу. Справді, у міру того, як ті, хто займається, повторюватимуть ці сеанси, їхнє споглядання і медитація поглиблюватимуться, їхні тіла розслаблятимуться і негативні



думки нав'язливого характеру значно зменшаться. Зрештою, люди виявлять, що більше не страждають від стресу, занепокоєння і навіть фізичних симптомів, на які вони звикли скаржитися. Декілька дослідників, включаючи Бенсона, виявили, що люди, які виконують цю медитативну процедуру двічі на день, з тривалістю кожного сеансу від 15 до 20 хвилин, помітили суттєве покращення свого психічного та фізичного стану, стали більш оптимістичними, продуктивними та більше здатними до творчого мислення<sup>11</sup>.

Це покращення можна довести шляхом вимірювання кров'яного тиску та рівня холестерину, і це дозволяє лікарям зменшити або навіть скасувати призначення препаратів своїм пацієнтам – навіть хронічно хворим, які звикли приймати ліки протягом кількох років до початку практики абстрактного розмірковування. У зв'язку з цим Бенсон згадує про те, що рівень холестерину в крові пацієнтів, які практикували вправи щодо зниження напруги та медитації в сукупності з фактором віри, знижувався на 35% порівняно з рівнем холестерину у пацієнтів, які не пройшли подібний вид лікування методом медитації<sup>12</sup>. Подібне дослідження показує, що частота пульсу у пацієнтів значно знижується (до трьох ударів за хвилину), а споживання кисню та глюкози організмом через кров скорочується. З іншого боку, альфа-ритм, що відстежується на електроенцефалограмі та забезпечує регулярне відновлення організму (який змінюється під впливом стану спокою та релаксації пацієнтів), посилюється.

Другий важливий метод, з допомогою якого можливе виявлення змін психофізіологічного стану – це реакція опірності шкіри на слабкий електричний струм, відома як вимір психогальванічного

рефлексу шкіри. Така опірність вкрай незначній величині електричного струму (щоб пацієнт міг його помітити) зменшується зі збільшенням потовиділення і вологості долоні людини, і навпаки. Таким чином, коли людина сильно стривожена і потові залози на долоні працюють сильніше, волога рука (кисть) стає сильнішим провідником легкого електричного струму; тоді як суха долоня розслабленої людини чинить більший опір електричному струму. Відповідь організму може бути легко зафіксована шляхом прикріплення спеціальних електродів до долоні, результуючий струм надсилається до спеціального комп'ютера або вимірювального приладу. У своїй книзі «Як міркувати» Л. Ле Шан каже, що абстрактне споглядання призводить до стану, прямо протилежного стану гніву та занепокоєння, і що воно збільшує опірність шкіри більш ніж на 400%<sup>13</sup>.

Переконливий доказ цих психофізичних методів вимірювання повідомляється в цікавих та дивовижних розповідях людей, які займаються медитацією: головний біль, хронічні занепокоєння травної системи, біль у грудях та інші психофізіологічні симптоми – безсоння, стрес та занепокоєння – зникають. Навіть якщо фізичні симптоми не проходять повністю, вони значно слабшають, пацієнти перестають відчувати занепокоєння.

Серед важливих психологічних змін, підтверджених тими, хто займався медитацією, хворими чи здоровими, відзначається почуття надзвичайного спокою. Вони також повідомляють про сильне почуття самопізнання та відчуття гармонії з навколишнім середовищем, теплого почуття до інших людей, великого оптимізму, а також зростаючої працездатності та креативності мислення. Багато, хто займається медитацією, також порівнюють це з

почуттям, яке людина відчуває при поверненні до себе додому після тривалого перебування за кордоном.

Ле Шан стверджує, що ці неоднозначні почуття, що знаходяться за межами фізичного світу, не є фантазією чи продуктом самонавіювання – це факт, реально підтверджений подібністю оповідань аскетів, віруючих та містиків з усіх куточків світу протягом історії. Щоб підкріпити такий доказ на користь свого твердження, Ле Шан звертається до фізики. Він пише:

Якщо ми щось і дізналися з сучасної фізики, то це те, що навколо одного питання може бути два погляди, що взаємосуперечать один одному, і, однак, при цьому обидва залишатимуться «вірними». У фізиці цей принцип називається «комплементарність». Він означає, що для повного розуміння якогось феномена ми повинні розглянути його з двох різних точок зору. Кожен погляд при цьому повідомляє лише половину правди<sup>14</sup>.

На підтримку цього висловлювання ми повинні згадати про те, що теорія відносності Ейнштейна і квантова фізика зруйнували уявлення про Всесвіт як годинниковий механізм (відповідно до Ньютона). Фактично нова фізика показала: те, що здається вирішеним в одному питанні, завтра може отримати протилежне рішення. На субатомному (внутрішньоатомному) рівні те, що можна експериментально показати у вигляді частинок та організмів, які дуже малі в обсязі, також можна показати у вигляді хвиль, що сягають великого простору. Існує серйозний доказ на користь обох концепцій, що суперечать один одному - факт, що збив з пантелику багатьох фізиків, коли він вперше був виявлений.

Теорія відносності Ейнштейна також спростувала нашу концепцію про масу та час. Попередній приклад зараз можна спостерігати у вигляді існування концентрованої енергії, яку можна детонувати як гриб атомного вибуху, а останній приклад просто став «четвертим виміром». Якщо все це може відбуватися на матеріальному рівні знання, тоді не варто дивуватися, що Ле Шан стверджує: існують знання вищого рівня про Всесвіт і життя, які люди можуть досягти за допомогою медитації.

Досі я обговорював негативні та позитивні впливи пристрастей, емоцій, переконань та інших когнітивних видів діяльності, які змушують процес споглядань впливати на психофізичне здоров'я людини. Я підсумував кілька досліджень, які показують, як люди можуть викликати в собі психофізіологічні хвороби або послабити імунну систему і тим самим піддати себе впливу мікробних захворювань, або як вони можуть вилікувати себе і піднятися на вищий рівень буття. Я також відзначив роль роздумів на Заході і згадав кілька простих методів, які можна адаптувати для практики медитації у якості терапії.

Мусульманам неважко помітити подібність цього виду терапевтичної медитації з роздумами про небеса і землю, хвалою і поминанням Бога. Дійсно, обидві практики включають зосередження над об'єктом споглядань і спробу усунути або зменшити зовнішні та внутрішні втручання – все, що може відволікти свідомість, чи то зовнішній шум чи внутрішні відчуття. Вони також включають контроль і повторення того, над чим виконується міркування в регулярному ритмі, доки віруючий, який займається медитацією або спогляданням, не виявить нового сенсу, поки не досягне нового рів-

ня або не переживе раніше невідоме бачення. Вони обидва використовують глибоке споглядання, щоб звільнити «спляче» чуттєве сприйняття з в'язниці повсякденної рутини матеріального життя та меж звичного, щоб потім вільно рухатися до нових обривів і ширших просторів знань.

Приписи, що видаються терапевтами у книгах та навчальних записах щодо медитації та релаксації у поєднанні з використанням фактора віри, що стало популярним у Європі та Америці, схожі на ті методи, які застосовує віруючий мусульманин у ритуалі сидіння після виконання ритуальної молитви (саят), занурений у роздуми про велич і милосердя Бога і бездоганність Його творіння, при цьому безперервно повторюючи слова звеличення і прославляння Всемогутнього. У той час як ми згадуємо про цю явну подібність, цікаво також відзначити, що Г. Бенсон не тільки радить послідовникам усіх релігій використовувати його медитативні методи, але також пропонує самі слова або фрази, які вони можуть повторювати, будучи розслабленими під час медитації. Наприклад, він пише: «Мусульмани можуть повторювати такі слова: замість слів Бог, Аллаг – деякі слова, з якими Аллаг вперше звернувся до Мухаммада і наказав повторити їх: «Твій Господь – найпрекрасніший...» Слова першого мусульманина, який закликав віруючих до молитви. Хоча господар завдав йому мук, позбавивши води і кинувши в пустелі, він продовжував повторювати слово «ахад», тобто «Один (Бог)» доти, доки господар не поступився<sup>15</sup>.

У своїй останній рекомендації Бенсон згадав про Білала, улюбленого сподвижника Пророка, хоча він неправильно прочитав арабське слово «ахадум» замість «ахадун». Безсумнівно, мусульмани, які до-

тримуються вчення Пророка, регулярно розслабляючись і розмірковуючи після щоденних п'яти молитов, знають, на яких словах слід зосереджувати свою увагу і вимовляти їх так, як вказував Пророк. Ці слова та короткі фрази включають «Слава Богу» («Субхан Аллаг»), «Хвала Богу» («Аль-Хамду лі Ллаг») і «Бог Великий» («Аллагу Акбар»).

Цікаво, що Бенсон стверджує: після того, як пацієнти набувають більше досвіду в питанні споглядань у поєднанні з фактором віри, вони вже не потребують прийняття спеціального лежачого або сидячого становища або досягнення стану релаксації; вони можуть спокійно розслабитися та поміркувати, повторюючи свої основні слова віри під час прогулянки, пробіжки чи плавання. Це нагадує нам про одну ісламську форму міркування, як це згадується Всевишнім у Корані на адресу віруючих, «які згадують Аллага стоячи, сидячи та лежачи, які роздумують над творінням небес і землі: «Господи наш! Ти не створив усе це марно. Преславний Ти! Врятуй же нас від кари вогнем!» (Коран 3: 191).

Якщо розглянути явну подібність між медитацією, що сягає глибоко корінням у давні східні релігії, і ісламським спогляданням, то можна прийняти теорію, висунуту Абу аль-Аалія аль-Маудуді про те, що, можливо, буддизм та індуїзм були колись послані Богом, але потім як і багато інших стародавніх релігій, поступово втратили свою чистоту і вірність одному Єдиному Богу. Таким чином, через століття виявилось, що від цих релігій не залишилося нічого, крім хибних переконань і актів поклоніння<sup>16</sup>. Наприклад, вони зберегли деякі обряди, такі як медитація, хоча цей обряд уже не переслідує свою головну та справжню мету у поклонінні Богу та роздумів про Його творіння. Секуляризований і праг-

матичний західний світ потім запозичив ці неповні практичні вправи, після того, як була встановлена їхня медична і психотерапевтична користь, проте при цьому втративши їхню основну релігійну мету і навіть східні джерела, що відхилилися від правди.

Як було зазначено вище, всі ісламські обряди та форми поклоніння, а також усі приписи та заборони шаріату мають корисні сторони для людей як у цьому світі, так і в потойбічному. Ці корисні сторони відомі одним і невідомі іншим. Наприклад, ясно, що зосередження та серйозна глибока медитація на тему духовності та моральності приносить користь будь-якій людині. Далі подібна користь може збільшитися, якщо міркування супроводжуватиметься повторенням слів і значень, пов'язаних з переконаннями самої людини, яка займається медитацією. Медитація також полегшується, якщо ті, хто займається нею, занурюються в стан безтурботного спокою, через що вони відкидають повсякденні справи і заняття, намагаючись перебудуватися на те, що знаходиться поза матерією, і проникнути за кордон чуттєвого світу. Вони можуть також отримати користь, зосередивши свої витончені почуття на природних звуках і навколишніх рухах, таких як щебет птахів, шелест дерев при легкому вітерці, або навіть внутрішні звичайні фізичні рухи, такі як їхнє власне дихання або биття серця, - процес, званий «безтурботна медитація». Ця здатність отримувати користь з медитації є особливістю, якою Бог наділив людину, щоб дати можливість останній дізнатися про Нього, поклонятися Йому і прославляти Його. Якщо люди будуть використовувати цей дар належним чином, вони досягнуть тих психофізіологічних корисних властивостей, які закладені в ньому, а також отримають очікувану нагороду від Бога.

В іншому випадку вони зможуть досягти лише основних властивостей.

Ця користь, одержувана немусульманами, що практикують медитацію, подібна до тієї, яку вони могли отримувати, якби дотримувалися різних форм гігієни, таких як чищення зубів кілька разів на день, умивання кілька разів (подібно до мусульманського вуду і гусль), і догляд за нігтями. Або якщо вони виконуватимуть деякі легкі фізичні вправи, подібно до ісламських щоденних молитов, або уникатимуть вживання алкоголю, наркотиків, занять перелюбом, содомією, а також переїдання. Практикуючі мусульмани виконують всі ці корисні дії і утримуються від наведених прикладів негативної поведінки у формі релігійних обов'язків як послідовники Сунни їхнього Пророка. Вони отримують задоволення від виконання всіх цих корисних розпоряджень у цьому світі і сподіваються на задоволення Бога у світі наступному, тоді як немусульмани просто отримують задоволення від гігієнічних вправ і корисних дій, що виконуються ними, лише в цьому світі. Іноді ці корисні вправи залучають тих, хто незалежно від їхньої расової приналежності та навколишнього середовища, має природної внутрішній потяг до подібного способу життя; так само як їх приваблюють текучі річки, рослинність та фізична краса. Таким чином, мислячі віруючі відчують усі ці корисні ефекти на своєму здоров'ї – психологічного та фізичного характеру, – а також зазнають більш глибокого та просунутого рівня медитації завдяки своїй здоровій вірі, глибокій проникливості та ясності релігійної позиції.

Понад те, практикуючі мусульмани часто виявляють споглядання заняттям відносно простим, таким що не потребує зусиль, оскільки вони звикли



виконувати його з раннього дитинства під час щоденних п'ятиразових молитов. Хоча мовою Корану є неповторна, подібно до симфонії, арабська мова, короткі розділи в ньому сприймаються при читанні дітьми досить легко, вони можуть розмірковувати над аятами, що славлять Бога. Звичайно, вони розмірковують у межах свого обмеженого розуміння та досвіду і своєї неповної зрілості. У зв'язку з цим буде дуже доречним згадати і те, що виявив Бенсон: ці ранні духовні та медитаційні вправи та обряди мають вкрай корисний вплив на здоров'я дітей у міру їхнього зростання, навіть якщо, подорослішавши, вони перестають практикувати. Він пише:

Збережені у пам'яті благі молитви роблять релігійні обряди надзвичайно сильним інструментом. Є якась напрочуд дієва сила в обряді, який ви виконували ще в дитинстві, у регенерації нервових шляхів, що сформувалися в період юнацького етапу вашої віри. Цей факт підтвердився у моїй медичній практиці, я міг би додати – про це говорили багато дорослих, які відмовилися від релігії, хоча практикували її в молодості<sup>17</sup>.

Потім Г. Бенсон продовжує пояснювати психоневрологічні механізми цього цікавого феномена:

Навіть якщо ви відчуваєте на собі дію ритуалу в зовсім іншому віці та життєвому періоді, слова, які ви читаєте, пісні, які ви співаєте та молитви, які ви виконуєте, будуть втішати вас так само, як вони втішали вас у більш ранній, легкий період вашого життя. Навіть якщо ви не усвідомлюєте, що цей обряд пов'язаний з якоюсь реальною драмою чи переживанням, мозок дає команду пам'яті згадати про сукупність дій, пов'язаних з обрядом, як про емоційний зміст, який дозволяє мозку зважити та оціни-

ти його значущість, так і про порушення нервових клітин, взаємодій та хімічних викидів, які спочатку активізувалися<sup>18</sup>.

Відповідно, міркуючи, практикуючи мусульманин може досягти найвищого рівня медитації з мінімальною витратою часу та енергії. Просте слухання поетичної мови Корану, декламованого красивим голосом, може призвести до повної медитативної реакції за кілька хвилин. Після серії складних експериментів, проведених у клініці Акбар у Флориді, США, доктор Ахмед Елькаді зробив висновок, що, коли мусульмани слухають читання коранічних віршів, є вони арабомовними чи ні, вони зазнають всіх фізіологічних змін, що вказують на звільнення від стресу і занепокоєння, а також на теплі почуття спокою, що переживаються ними, і посилення імунітету проти хвороб, та інші зміни. У цих експериментах Елькаді застосовував передове електронне обладнання для вимірювання кров'яного тиску, пульсу, напруги м'язів і опірності шкіри електричному струму, і виявив, що читання Корану в 97% випадків явно чинить заспокійливий ефект. Люди, над якими проводилися експерименти, також відчували піднесене духовне почуття, що, природно, він не міг зафіксувати, оскільки не існує приладу для вимірювання такого дивовижного стану<sup>19</sup>.

Ці результати були підкріплені експериментальним дослідженням, проведеним під моїм керівництвом в Університеті Хартума доктором Мухаммедом Хаїром аль-Іргісусі. Він обрав мінливу властивість, що піддається точному фізичному виміру, а саме підвищення або зниження кров'яного тиску, яке вимірювалося в мм рт. ст. Лікарі з факультету медицини Хартумського університету надали нам пацієнтів, які страждають на підвище-

ний кров'яний тиск, спричинений стресовим способом життя або іншими причинами. У ході дослідження порівнювалася ефективність лікування за допомогою м'язового розслаблення у поєднанні з мовленнєвою допоміжною терапією, з лікуванням м'язового розслаблення у поєднанні з ісламською духовною терапією, що включає вибрані вірші з Корану та висловлювання Пророка про лікування хвороби. Пацієнти були поділені на три групи: експериментальна група, ретельно підібрана контрольна група та група, що пройшла тренування з м'язової релаксації, але без допоміжної терапії чи слухання Корану.

Результати були досить певними. Хоча стан усіх пацієнтів покращився, проте ступінь цього поліпшення у пацієнтів, які пройшли релаксаційну терапію у поєднанні з ісламською духовною терапією, був значно вищим. Це статистично значне покращення зберігалось протягом кількох місяців після терапії. Деяким пацієнтам лікарі скасували призначення лікарських засобів, зважаючи на нормалізацію їх кров'яного тиску<sup>20</sup>.

Таким чином, можна зробити висновок, що дійсна цінність ісламської медитації полягає в її взаємозв'язку з поклонінням, поминанням і хвалою Бога, молінням Його про допомогу. Отже, схожість між спогляданням, як ісламською формою поклоніння, та іншими формами східної та західної медитації є лише поверховою, тому що сутність ісламського споглядання полягає у вірі в Єдність Бога. Це раціональна глибока віра, яка проголошує, що Всемогутній є єдиним господарем та годувальником Всесвіту, від найдрібніших електронів до гігантських галактик. Ця віра є не тільки наріжним каме-

нем усіх форм ісламського споглядання, а й самою основою ісламу.

Ісламське споглядання ґрунтується на прогресії від розмірковувань про творіння Бога до самого Творця. Воно є плавним раціональним напрямом, оскільки ісламська віра не спотворена будь-якими асоціаціями творів чи об'єктів з Творцем, або будь-якими політеїстичними хибними ідеями.

Атеїсти можуть розмірковувати про дивовижну красу Всесвіту, маючи при цьому неясні уявлення про те, що «Мати-Природа» або «Великий Вибух» – послужило поштовхом до виникнення життя, або вони можуть просто уникати питання про те, як з'явився цей світ. Вони розмірковують, вдаючись до емоційних відчуттів, при цьому повністю ігноруючи раціональне питання про те, як Всесвіт був створений. Так само язичникам або багатобожникам, які вірять у існування кількох богів, що воюють між собою і нібито створили все навколо, буде складно міркувати, використовуючи раціональну свідомість і серце, оскільки це призведе до суперечностей між їхніми богами. З цієї причини представники Заходу радять тим, хто бажає пережити «містичні відчуття», уникати «раціональних форм поклоніння»<sup>21</sup>. Справді, згідно з коментарем Бенсона до книги Карен Армстронг «Історія Бога», це відбувається тому, що містичне відчуття не є раціональним, а «інтуїтивним і безсловесним». Армстронг називає його «мовчазним спогляданням». Вона пише:

Містичне відчуття є суб'єктивним переживанням, яке включає внутрішню подорож, а не сприйняття об'єктивного факту зовнішнього світу. Воно здійснюється за допомогою уявної частини свідомості, яка часто називається уявою, радше ніж за

допомогою розумової, логічної здатності. Зрештою, це те, що містик викликає в собі свідомо<sup>22</sup>. Як Бенсон і Армстронг, Ле Шан дає тим, хто займається медитацією, ту саму пораду. Він також попереджає студентів перед медитацією: «Намагайтеся не використовувати в цьому процесі словесні формули чи інтелект. Це свого роду сприйняття за допомогою радара, а не інтелектуальний процес»<sup>23</sup>.

Що стосується практикуючих мусульман, їхнє споглядання є духовною практикою, в якій всі когнітивні та душевні здібності активізуються з метою пізнання Всемогутнього. Це не є ні раціональною чи емоційною спробою вилікуватися від занепокоєння, ні хворобливою вправою, при якій тіло відчуває страждання, стоячи на одній нозі протягом кількох днів або перебуваючи у лежачому положенні на гострих цвяхах. Ісламське споглядання - це форма поклоніння, яка пов'язує серце з розумом, раціональне з емоційним і розумне з пристрасним з тим, щоб віруючі, які перебувають у стані тверезого споглядання, могли досягти кращого духовного рівня, за якого, якщо завгодно Богу, їхні молитви будуть прийняті. Ірраціональні дії, прояв надмірних емоцій – усе це засуджується у питанні ісламського споглядання, і стан свідомості, як було зазначено раніше, є кінцем процесу. Так само трапляються час від часу паранормальні відчуття як результат дуже глибокої медитації, які цінуються східними і західними містиками настільки високо, що вони готові відмовитися від міркування або терпіти сильні тілесні болі, щоб зберегти ці відчуття, але вони не є метою або об'єктом інтересу в істинному ісламському спогляданні. Більше того, оскільки багато послідовників Сатани можуть виконувати паранормальні дії, справжні мусульмани ставляться до подібних

феноменів з побоюванням. Тому Хасан аль-Басрі у своєму висловлюванні, яке було згадано вище, розглядає свідоме згадування та роздуми про Бога як про дві сторони однієї монети. Таким чином, можна описати ісламське споглядання, порівняно з атеїстичним або політеїстичним спогляданням, як дві ідентичні морські мушлі – тоді як одна містить рідкісні перли, а інша – лише залишки молюска.

Це, звичайно, не означає, що відчуття щастя, психологічного спокою, ясності розуму і тепла, які зазнають медитації з числа немусульман щодо навколишніх творінь у Всесвіті, не є істинними або щирими почуттями. Справді, як було зазначено вище, це є терапевтичною вправою, яка може допомогти пацієнтам звільнитися від фізичного чи психологічного занепокоєння. Проте проблеск світла і спокій, які відчувають медитуючі з числа немусульман, і є нагородою за їхнє прагнення відірвати себе від повсякденних проблем матеріального світу. Вони спостерігають слабке світло абстрактного духовного обр'ю, можливо, вперше у своєму житті і сприймають його як серйозне покращення та успіх у порівнянні з їхньою боротьбою за життя у матеріальному світі.

Але це почуття, яке робить такий серйозний вплив на тих, хто займається медитацією з числа немусульман, все-таки навряд чи порівняне з тим, що відчувають віруючі, тому що останні знають: кожен атом звеличує і вихваляє Всемогутнього. У Корані говориться: «Прославляють Його сім небес, земля й ті, хто на них. Немає нічого, що б не прославляло Його хвалою. Та ви не розумієте прославляння їхнього; воістину, Він – Смирений, Прощаючий!» (Коран, 17: 44).

Хоча віруючі, які міркують, не можуть зрозуміти, як Всесвіт вихваляє Бога, вони відчувають гармонію між їхнім славослів'ям і славослів'ям усіх інших створінь. Це почуття стає глибшим у міру продовження роздумів доти, доки досягається духовне піднесення, відчуття радості і душевне задоволення, незрівнянне ні з чим іншим із земних благ.

Описуючи цей стан блаженства, за якого зникають усі занепокоєння і переживання, подібно до того, як світло поглинає темряву, Ібн аль-Кайїм говорить у «Мадарідж аль-салікін»:

«Розмірковуючому віруючому, що розуміє Бога, будуть подобатися самотність у місцях усамітнення, де стихають голоси і зупиняються рухи... Там він набуде сили волі, твердості серця і не буде більше відчувати хвилювання чи зневіри... Тоді він почне відчувати смак солодощів поклоніння, в чому завжди є потреба. Досягнув цього стану, він знайде достаток блаженства – набагато більше, ніж він знаходив у розвагах чи іграх, чи задоволенні мирських бажань... Коли він переживе цей стан, багато мирських турбот і занепокоєння зникнуть, ніби він перебуває в зовсім іншому світі, осторонь від усього людства»<sup>24</sup>.

Ібн Таймія цитує у своїй праці «Маджму алфатава» («Повне зібрання фетв») слова деяких щирих віруючих про поминання Бога. Один із них сказав: «Я часто бував у такому стані, в якому говорив, що якщо люди в Раю відчувають таке ж, тоді вони дійсно в блаженстві». Інший віруючий сказав: «Іноді серце відчуває такі почуття, у яких воно радіє від радості». Третій сказав: «Істинні віруючі відчувають набагато більше задоволення від свого поклоніння, ніж ті, хто проводить час у розвагах»<sup>25</sup>.

Яка величезна різниця між практикуючими мусульманами та тими атеїстами і язичниками, які занурені в кілька шарів темряви, і все, чого вони можуть досягти, – це слабкий проблиск дивовижних почуттів за рахунок медитації в їхній подорожі за тим, що перебуває за межами сприйняття! У Корані ми знаходимо рядки, які ніби звернені до них: «Блискавка ледь не осліплює їх. Коли спалах освітлює їх, вони йдуть, а коли огортає темрява, зупиняються. Якби Аллаг побажав, то забрав би їхній слух та зір. Воістину, Аллаг спроможний на кожен річ!» (Коран, 2: 20).



## *Розділ четвертий*

### **Коран і роздуми про творіння Бога**

Роздуми про творіння Бога є однією з найважливіших форм поклоніння в ісламі. Тому не дивно, що коранічні вірші заохочують ці дії за допомогою різних методів, щоб згадати про всі види морального та душевного стану. Мета полягає в тому, щоб допомогти людям позбутися непотрібних почуттів, шкідливих нахилів та повсякденної одноманітності та закликати до спостереження за ознаками свого Владики у Всесвіті з проникливістю та чулістю серця. Ось кілька цих основних методів.

#### **Заохочення до роздумів про Бога і Його піднесені атрибути**

Справжнє ісламське споглядання може виходити лише від серця того, хто вірить у Бога і від свідомості покірності Йому та Його піднесеним атрибутам. Це тверда віра в єдність (таухід), яка свідчить про Єдиного Всемогутнього Бога, Який створив увесь Всесвіт, «годує» його і керує ним. Будь-яка інша форма роздумів про красу, пишність небес і землі буде розцінюватися як атеїзм або багатобожжя (ширк), тому що в цьому випадку той, хто займається медитацією, не визнаватиме Творця, не кажучи вже про те, щоб славити чи дякувати Йому. З цієї причини Коран часто повторює цю доктрину, згадуючи піднесені атрибути Бога:

*«Скажи: «Він – Аллаг – Єдиний, Аллаг – Той, до Кого прагнуть, не народив і не був народжений, і ніхто не був рівним Йому!» (Коран, 112: 1-4).*

*«Він – Аллаг, окрім Нього немає бога! Він знає по- таємне та відкрите, і Він – Милостивий, Милосердний! Він – Аллаг, окрім Нього немає бога! Цар, Пресвятий, Мирний, Вірний, Охоронець, Великий, Сильний, Звеличений! Пречистий Аллаг від тих, кому поклоняються нарівні з Ним. Він – Аллаг, Творець, Створювач, Наділяючий образом! Йому належать прекрасні імена, славить Його те, що на небесах і на землі, а Він – Великий, Мудрий!» (Коран, 59: 22–24).*

*«Творець небес і землі, як може мати Він дитину, коли не має дружини? Він створив кожну річ і, Він про кожну річ Знаючий! Такий Аллаг, ваш Господь; немає бога, крім Нього, Творця кожної речі; тож поклоняйтеся Йому! Він – Опікун кожної речі! Погляди не осягають Його, це Він осягає погляди! Він – Проникливий, Всевідаючий!» (Коран, 6: 101– 103).*

Вкрай важливо знайти цю міцну правильну віру в Бога, перш ніж вирушати в духовну подорож ісламського споглядання, оскільки вона буде для віруючого подібна до смолоскипа, що висвітлює шлях, а також твердою основою для того, щоб не збитися з вірного шляху. У Корані також використовуються й інші аргументи, які допомагають віруючим у їхній духовній подорожі. Це серйозні та грізні нагадування у вигляді опису різних сцен, які є свого роду попередженням для тих, чий серця все ще слабкі та черстві.

## Нагадування про блага Бога

Коран намагається пом'якшити людські серця у різний спосіб. Одним з них є нагадування про милість і блага Бога, даровані Ним людям. Роздуми про них можуть створити почуття жалісливої милості та любові.

*«Він створив худобу, яка захищає нас від холоду та приносить іншу користь. Також ви маєте з неї їжу».*(Коран, 16: 5).

*«Він – Той, Хто проливає з неба воду. Вона – напій для вас, завдяки їй ростуть дерева, серед яких ви пасете худобу. Він вирощує для вас жито, оливи, фінікові пальми, виноград та всі інші плоди. Воістину, в цьому знамення для людей мислячих!»* (Коран, 16: 10–11).

*«Він підкорив для вас ніч і день, сонце й місяць. За наказом Його зірки також покірні. Воістину, в цьому знамення для людей розуміючих! Він поширив для вас землю те, що має різні кольори. Воістину, в цьому знамення для людей, які згадують! Він – Той, Хто підкорив море, щоб ви споживали з нього свіже м'ясо й діставали прикраси, які ви одягаєте. Ти бачиш кораблі, які плінуть ним для того, щоб ви могли шукати ласку Його. Можливо, ви будете вдячні! Він поставив на землі непохитні гори, щоб вона не коливалася під вами, а також річки й дороги. Можливо, ви підете прямим шляхом! І також знаки! А за допомогою зірок [люди] йдуть прямим шляхом! І Невже Той, Хто творить, рівний тому, хто не творить? Невже не замислитеся ви? Якщо ви почнете рахувати милості Аллага, то не злічите їх! Воістину, Аллаг – Прощаючий, Милосердний!»* (Коран, 16: 12–18).

Це нагадування про роздуми над милістю і любов'ю Бога до людства і всіх творінь, що населяють земну кулю, зараз же діє на серця тих, хто сприйнятливий, вдячний і мудрий. Що стосується тих, чії очі та серця закриті до божественного заклику до споглядань, то Коран описує їх так:

*«Скажи: «Погляньте на те, що на небесах і на землі!» Але знамення та перестороги не допомагають тим людям, які не увірували!»* (Коран 10: 101).

*«Як багато знамень на небесах і на землі, повз які вони проходять і відвертаються!»* (Коран 12: 105).

Незліченні знаки Бога, які виявляються в Його творіннях, як зазначає Юсуф Алі у своєму коментарі до останнього вірша, «розкидані буквально всюди – у природі, у творах для всіх, хто має очі, щоб побачити їх. І все-таки людина настільки неосвічена, що відвертається від них»<sup>1</sup>. Подібні байдужі, жорсткі серця потребують суворішого підходу, щоб це могло вплинути на них і змінити їхнє ставлення.

### **Нагадування для жорстоких сердець**

Тон цих звернень часто має загрозливий характер. Більшість віршів починається з питання «Хіба вони не бачили?» або «Хіба вони не бачать?».

«Невже вони не бачать того, що попереду й позаду них – на небі й на землі? Якщо Ми побажаємо, то змусимо землю поглинути їх або скинемо на них частину неба! Воістину, в цьому – знамення для кожного раба, який кається!» (Коран 34: 9)

*«Та невже ж вони не поглянуть на верблюдів – як створені вони? І на небо – як піднесено воно? І на гори – як зведені вони? І на землю – як простерта вона?» (Коран, 88: 17–20).*

Багато віршів мають оповідальний характер або наводяться зі слів пророків. Наприклад, Ной (Нух) дорікав невіруючим зі свого народу такими словами:

*«То чому ж не пошановуєте ви величі Аллага, коли створював Він вас поступово? Чи не бачите ви, як створив Аллаг сім небес – одне над одним? І зробив Він місяць світлом, а сонце – світилом». (Коран, 71: 13–16).*

### **Вихваляння праведних**

На противагу цьому, деякі вірші вихваляють і заохочують тих, хто сприйнятливий, хто здобуває уроки з усього навколишнього і нагадує їм про блага Бога. Це праведні, які поминають Бога у будь-якому психологічному чи фізичному стані психіки та тіла:

*«Воістину, у творінні небес і землі, у розмежуванні ночі та дня, в усьому цьому – знамення для обдарованих розумом, які згадують Аллага стоячи, сидячи та лежачи, які роздумують над творінням небес і землі: «Господи наш! Ти не створив усе це марно. Преславний Ти! Врятуй же нас від карі вогнем!» (Коран, 3: 190–191).*

### **Звернення до вродженого естетичного почуття**

Коран також спонукає людей до споглядань над божественними знаменнями у Всесвіті шляхом

пробудження у них вродженого естетичного почуття. Наступні вірші націлені на те, щоб викликати у людей щирі почуття та емоції, щоб вони звернули увагу на красу всього навколишнього на землі – чи то різні кольори та їхні відтінки, рослини, тварини чи навіть неживі предмети:

*«Невже ти не бачиш, що Аллаг проливає з неба воду, якою Ми пророцуємо плоди різного кольору. Мають різний колір і гірські стежки: білий, червоний, а також чорний, наче як у ворони. Люди, тварини й худоба так само бувають різного кольору Воістину, бояться Аллага серед Його рабів тільки наділені знанням! Воістину, Аллаг – Всемогутній, Прощаючий!»* (Коран, 35: 27–28).

Ми також знаходимо вірші, в яких Всемогутній після згадки про Свої блага людству в тому, що створив худобу для їхньої користі та продовольства, нагадує Своїм рабам про те, щоб вони подумали про їхню красу:

*«Він створив худобу, яка захищає нас від холоду та приносить іншу користь. Також ви маєте з неї їжу. Ви милуетесь нею, коли приганяєте її ввечері та виганяєте на пасовиська зранку».* (Коран, 16: 5–6).

*«Який створив кожну річ якнайкраще й почав творити людину з глини»* (Коран, 32: 7).

У своїй важливій праці «Фі зілал аль-Коран («Під покровом Корану») Саїд Кутб інтерпретує останній вірш такими хвилюючими словами:

Цей світ прекрасний, нескінченно прекрасний. Людина може сприймати і насолоджуватися цією красою, скільки вона забажає, і стільки, скільки хоче цього Творець. Краса цього світу полягає у нашому

ментальному сприйнятті його. Досконалість творіння проявляється у його красі, красі кожного органу та кожного творіння. Погляньте на бджолу, квітку, зірку, ніч, ранок, кольори, хмари – цю своєрідну музику, що наповнила весь Всесвіт, цю досконалу та повну гармонію. Це приємна подорож у всесвіті краси та досконалості. Коран повертає нашу увагу до всього, щоб ми могли розмірковувати про це, насолоджуючись красою. Отже: «Який чудово створив усе, що створив», – це вірш, який пробуджує в серці бажання спостерігати за красою та досконалістю цього Всесвіту<sup>2</sup>.

### **Віра Творця у Своє творіння**

Проте найважливіший аспект, що підносить статус споглядань і роздумів, у тому, що Сам Творець клянеться Своїм творінням. Це серйозний заклик до того, щоб розмірковувати над Його творінням, аналізувати і глибоко замислюватися над усім. Всемогутній клянеться світанком, початком дня, сутінками, місяцем, смоковницею та оливками; клянеться вітрами, зірками, небесами, світанком, що настає після ночі.

Немає сумніву в тому, що саме високий статус, наданий ісламом роздумом, змусив віруючих та аскетів, таких як Хасан аль-Басрі, підтвердити, що одна година роздумів краща, ніж стояння всю ніч у молитві, та Омейядського халіфа Умара ібн Абд аль-Азіза, сказати, що поминання Бога є добрим вчинком, а міркування про блага Бога є найкращою формою поклоніння<sup>3</sup>.

## Заохочення ісламом самоаналізу

Невігластво людей про самих себе та їхня неувага до споглядань та вивчення діянь людства вважаються в ісламі найяскравішим прикладом недбалості до знамень Бога, розкиданих у Всесвіті. Якщо іслам спонукає людей міркувати про небеса, моря, гори і річки, і про все те, що Бог створив для потреб людства, що тоді говорити про роздуми людини про саму себе, якій Бог наказав Своїм янголам вклонитися і якій Він підкорив усе, що існує на небесах та землі?

*«Він підкорив для вас усе те, що на небесах і на землі. Воістину, в цьому – знамення для людей, які мислять!»* (Коран, 45: 13).

Поряд із багатьма каранічними віршами, які спонукають людину розмірковувати про небеса і землю, в яких зазначається, що людина є найважливішим творінням, зустрічається багато віршів, які спонукають розмірковувати також і про людство. Як було зазначено вище, Коран використовує будь-який метод, що сприяє пробудженню людських сердець зі «сплячого» стану та повсякденного монотонного середовища, щоб вони з пильністю та глибокою проникливістю стали спостерігати за знаменнями Бога на небесах і на землі. Вірші, що стосуються людства, також є дієвими і спрямовані практично до всіх типів сердець та емоційних станів людей.

Наступні вірші є прикладом того, як докладно описується створення людини і розповідається про блага, якими Бог наділив тих, у кого м'які серця:

*«Справді, Ми створили людину з глиняного замісу, а потім у надійному місці перетворили*



на краплю; потім створили з краплі кров'яний згусток, а з кров'яного згустку створили шматочок плоті. Зі шматочку плоті Ми створили кістки, а потім покрили їх м'язами. Потім Ми вистили це як нове творіння! Благословенний Аллаг, Найкращий із творців!» (Коран, 23: 12–14).

«Він – Той, Хто зростив вас і дарував вам слух, зір і серця; мало ж ви дякуєте!» (Коран, 67: 23).

Щодо людей жорстокосердих і зарозумілих, Коран звертається до них з такими ж дорікаючими запитаннями:

«Невже людина не бачить, що Ми створили її з краплі сімені? Проте вона відкрито сперечається!» (Коран, 36: 77).

«Невже Ми не створили вас із мізерної рідини, вмістивши її у надійне місце до визначеного строку? Ми визначили міру; як же прекрасно Ми визначаємо міру! Лихом буде цей День для тих, хто заперечує правду!» (Коран, 77: 20–24).

Щодо пробудження в людині естетичного аспекту її власної природи, Всемогутній каже:

«Ми створили людину в найкращій подобі». (Коран, 95: 4).

«Він створив небеса та землю в істині, надав вам вигляду і зробив ваш вигляд прекрасним! І до Нього – повернення!» (Коран, 64: 3).

Так само як Бог клянеться Своїми знаменнями в космосі і творіннями на землі, так само Він клянеться людською душею; іноді це спостерігається в контексті з Його знаменнями в космосі, в інших

випадках у зв'язку з Судним Днем, тим самим піднімаючи людину до найвищого рівня. Сура (глава Корану) «Аль-Каїма» («Воскресіння») починається зі значної клятви:

*«Ні! Клянуся Днем Воскресіння! Ні! Клянуся душею, яка дорікає. Невже людина думає, що Ми не зберемо її кісток? Та ж ні! Ми зможемо вирівняти навіть пальці її!»* (Коран, 75: 1–4).

Божественна клятва може також виступати як обітниця про створення досконалого образу людини в рівновазі з її душею, вдихнувши в неї життя, одразу після звернення до Всесвіту і клятви Бога Сонцем, Місяцем, днем, вночі, небесним склепінням і поширеною землею:

*«Клянуся душею і Тим, Хто розмірив її, і відкрив її грішність і праведність її! Істинно, здобув успіх той, хто очистив її! Істинно, зазнав втрат той, хто пошкодив її!»* (Коран, 91: 7–10).

Всемогутній також присягається іншими цінностями, що належать до людства. Наприклад, у короткій, але всеосяжній сурі Бог клянеться передвечірнім часом, відпущеним людству на землі, після чого людина буде зведена до вершин блаженства або приречена на смерть (муки):

*«Клянуся часом! Воістину, людина зазнає збитків! Окрім тих, які увірували, творили добрі справи, заповідали одне одному істину, заповідали одне одному терпіння!»* (Коран, 103: 1–3).

Бог також присягається Своїм Піднесенням Буттям, щоб підтвердити правдивість Корану, і як приклад згадує про найбільш значне благо, яке Він дарував людям, а саме, про їхню здатність говорити і спілкуватися один з одним:

*“Клянуся Господом неба й землі, що це – така ж істина, як і те, що ви наділені мовою!”* (Коран, 51: 23).

Ось ті коранічні вірші, які спонукають людей до споглядань про себе. Якби не існувало нічого з чудесних творінь Бога у Всесвіті, крім людей, цього було б достатньо, щоб скоритися Йому. Справді, душа, свідомість, внутрішній духовний світ завжди будуть залишатися для людей якоюсь таємницею, яка і відрізняє їх від інших творінь Господа. Хоча це лише деякі зі складових природи людини, їх неможливо зобразити або уявити в часі чи просторі, ці складові так і залишаються поза людським розумінням. Усвідомлення того, що люди не здатні повністю зрозуміти дивовижну своєрідність людини, вже досить серйозний виклик, щоб спонукати їх до покірності.

Навіть природу більш простих психологічних феноменів, ефекти яких можуть бути зафіксовані в лабораторних умовах – подібно до таких навичок людини як навчання, пам'ять, емоції та стимули, – психологія все ще не в змозі зрозуміти повністю. Вона лише стосується зовнішніх аспектів нескінченних глибин цих феноменів, подібно до дитини, яка грає на березі безкрайнього океану. Більше того, відчутні біологічні та матеріальні явища можуть бути вивчені лише на поверхневому рівні. Навіть якщо все людство забажало б витратити свої життя на вивчення природи людини, воно змогло б залишити лише подряпину на поверхні. Як було зазначено вище, людський мозок вважається найзагадковішим витвором у всьому Всесвіті. Усі досягнення науки лише помножили здивування людей складною структурою біологічного комп'ютера, який зна-

ходиться в черепі людини. Бенсон пише у своєму «Вічному зціленні»:

Мозок такий складний, постійно перебуває у русі, дуже досконалий і взаємопов'язаний у своїх функціях, і наші спроби описати його діяльність виглядають вкрай примітивними. Кожне значне відкриття, яке ми робимо, лише більше проливає світло на досконалість мозку та його структури, які дозволяють нам жити і живлять наше здоров'я, наші рухи та пам'ять, інтуїцію та мудрість. Мозок є желеподібною масою і зберігає інформацію про кожен рух, кожен подих, кожен випадок, що коли-небудь стався з нами, а також про кожную думку чи мрію, яка у нас була коли-небудь<sup>4</sup>.

Таким чином, божественний заклик, звернений до людей про те, як вони можуть бути сліпі до чудесного створення самих себе – «а також у вас самих. Невже ви не бачите?» (Коран, 51: 21) – завжди залишатиметься новим викликом людям, як і тоді, коли він був посланий вперше. Для подальшого і більш докладного роз'яснення цього вірша, буде корисно завершити цей розділ словами Саїда Кутба:

«...а також у вас самих. Невже ви не бачите? Людина є найбільшим дивом на землі, але вона не дбала до своїх власних чеснот і вроджених таїнств душі, якщо її серце недбале до віри, адже тоді вона позбавлена благ віри. Будова її тіла і є саме диво з таємницями тіла, душі та духовного світу. Людина – диво всередині та зовні, оскільки вона є складовою Всесвіту. Ти вважаєш, що ти є мікрокосмом, а насправді ти є макрокосмом.

Щоразу, коли людина розмірковує про себе, вона стикається з дивовижними таємницями, які заводять її в глухий кут: будова органів, їх розташу-

вання і функції; те, як функції виконуються; таємниці душі, її явні та приховані енергії; те, як у людини формуються уявлення, як вони зберігаються і потім згадуються. Усі ці образи... де і як вони зберігаються? Ці образи, бачення та думки... як вони згадуються? Невідомого про них набагато більше. Є також і таємниці людства, що проявляються в механізмі його розмноження та успадкування: одна клітина несе у собі всі характеристики людини, включаючи батьків та предків. Однак як же містяться всі ці характеристики в такій крихітній клітині? І як же ця клітина відтворює їх щохвилини, закінчуючи процес створенням прекрасної людини?

## *Розділ п'ятий*

# **Споглядання як необмежена форма поклоніння**

Розмірковування про створення небес і землі, і всього того, що їх населяє, є практикою, на яку не можуть вплинути зміни часу, місця або обставин. Це вільна і нічим не обмежена форма поклоніння. Це також когнітивний і емоційний процес, який оживляє серце і висвітлює шлях пізнання в міру того, як свідомість, височіючи, переходить від роздумів над ознаками Бога у Всесвіті до роздумів про самого Творця. Такий основний сенс роздумів.

Щоб звільнити свідомість з рамок часу і місця, Коран спонукає подумати про початковий період створення:

*«Скажи: «Йдіть землею та погляньте, як Він створив творіння вперше. А потім Аллаг здійснить останнє творення. Воістину, Аллаг спроможний на кожну річ!» (Коран, 29: 20).*

Крім того, що Коран спонукає розмірковувати про сьогоднішнє, він також закликає розмірковувати про долі загиблих народів: *«Невже вони не подорожували землею та не бачили, яким був кінець тих, які жили раніше за них? Вони переважали їх силою, краще обробляли землю та заселяли її. Їхні посланці приходили до них із ясними знаменнями. Аллаг не чинив із ними несправедливо – вони самі були несправедливі до себе!» (Коран, 30: 9).*

Поряд з тим, що Коран закликає віруючих розмірковувати про цей світ, він також закликає їх міркувати і про світ потойбічний: *«Це все – великий гріх, але й певна користь для людей. Але гріх від них більший за користь!»* Тебе запитують про те, що необхідно жертувати. Скажи: *«Надлишок!»* Ось так Аллаг роз'яснює вам знамення. Можливо, помислите ви про життя нинішнє та наступне! Запитують тебе і про сиріт. Скажи: *«Робити їм добро – благо. А якщо ви поєднаєте свої та їхні справи, то вони – ваші брати»*. Та Аллаг відрізняє нечестивого від добродійного. Якби Аллаг побажав, то утруднив би становище ваше. Аллаг – Великий, Мудрий!» (Коран, 2: 219–220).

Це тому, що міркування, обмежене рамками минутого світу, є не що інше, як неповна картина Всесвіту та хибне уявлення про реалії людського існування. Таким чином, віруючому наказується розмірковувати над творінням Бога від початкового етапу до Судного Дня.

Ця форма поклоніння є вільною, яка не потребує особливих зусиль, і Коран закликає до роздумів над природними творіннями Бога, у створенні яких не брала участі людина, таких як небеса, гори і моря. Коран також привертає увагу віруючих до благ, якими вони були обдаровані, подібно до винаходів, для відкриття яких Бог наділив особливими здібностями деяких з людей, щоб це служило на користь людству:

*«Воістину, у створенні небес і землі; у розрізненні дня та ночі; у кораблі, що пливе морем, маючи в собі те, що приносить користь людям; у воді, яку Аллаг зіслав із неба та якою оживив землю піс-*

ля смерті її, розселивши там різних тварин; у змінні вітри; у покірній хмарі, яка висить між небом і землею – в усьому цьому знамення для людей, які розуміють!» (Коран, 2: 164).

Хоча деякі з цих відкриттів та досягнень – подібно до плаваючих кораблів – є плід праці людей, саме Творець дарував людям здібності та знання, що дозволило втілити цю ідею на практиці:

*«Аллаг! Немає бога, крім Нього – Живого, Суцього! Не торкається Його ні дрімота, ні сон. Йому належать те, що на небесах, і те, що на землі. Хто ж заступиться перед Ним без Його дозволу? Він знає те, що попереду них, і те, що позаду них. Вони ж не осягають зі знання Його нічого, крім того, що побажає Він. Престол Його охоплює небеса і землю, а збереження їх не втомлює Його. І Він – Всевишній, Великий!»* (Коран, 2: 255).

*«Ми навчили його мистецтва виготовлення військових обладунків, щоб ви мали захист від взаємної шкоди. Але хіба ж ви вдячні?»* (Коран, 21: 80).

Більше того, жодне відкриття чи винахід неможливе поза законами, встановленими Богом. Людські досягнення лише розкривають значущість цих законів. Всемогутній приписав Своїй Піднесеній Персоні володіння величезними кораблями, що пливли морями подібно до гір, що рухаються: *«Йому належать судна з парусами на морі, подібні до гір»*. (Коран, 55: 24). Йому належать не лише кораблі, а й літаки, ракети, супутники та все інше, створене людьми з волі та милості Бога: *«Господь твій – Той, Хто веде для вас морем судна, щоб шукали ви милості Його. Воістину, Він Милосердний до вас!»* (Коран, 17: 66).



Дуже сумно, що сьогодні деякі віруючі не розмірковують про сучасні винаходи з тієї простої причини, що вони є продуктами цивілізацій, які не сповідують іслам чи не вірять у Єдиного Бога. У той же час вони є свідками того, як мусульманський світ став пасивним споживачем сучасних досягнень і послуг і зазнав насильства і сили сучасної військової технології з боку агресивних немусульманських країн. Серед такої хвилюючої плутанини деякі віруючі переживають різні почуття, так, наприклад, з одного боку, вони бачать силу, милість і незліченні блага Бога, що проявляються в Його природних творіннях, таких як річки, гори, а з іншого боку, вони бачать великі винаходи сучасної технології – деякі з них викликають у них дещо негативну реакцію. Багато прихильників західного і східного способу думки сприяли розвитку цієї тенденції настільки, що різниця між природними творіннями Бога і сучасними винаходами людства призвели майже до розколу відносин між наукою і релігією.

Тим не менше, коли серця людей стають ближчими до Бога і вони бачать Всесвіт у світлі Його знамень, люди починають усвідомлювати, що земна куля і все, що населяє її, є лише крихітним атомом у нескінченних володіннях Бога. Більше того, Бог говорить у Корані, що саме Він створив людей і все, що створили їхні руки та уми: «Аллаг створив і вас, і те, що ви робите!» (Коран, 37: 96). Однією з причин пригнобленого становища мусульманського світу є недотримання законів Бога на землі.

У зв'язку з цим слід пам'ятати, що, коли Бог привернув увагу людей, що населяють Мекку і Медину і сусідні до них території, до кораблів, що плавають просторами океанів подібно до рухомих гір, в ті часи ці кораблі, головним чином, належали лю-

дям, які ще не стали мусульманами. Проте, це не завадило віруючим розмірковувати про знаки Бога, користь яких Бог надав до рук невіруючих.

Цей короткий розділ показав, що міркування про Всесвіт може бути невичерпною духовною діяльністю. Однак у нашому світі також є невидимі істоти та феномени, які здатні викликати інтерес у мусульман та сформувати основні аспекти їхньої віри. Питання про те, чи існують обмеження щодо роздумів над цими невидимими оку феноменами, буде розглянуто у наступному розділі.

*Розділ шостий*  
**Роздуми про небачене (невидиме) та  
його обмеження**

Хоча ісламське споглядання є вільною формою поклоніння, оскільки немає обмежень у тому, що людина може відчувати чи уявити – те, що стосується видимого, подібно до сонця, річок і планет, або невидимого, подібно до янголів і джинів – все ж таки існує одне обмеження, а саме – споглядання Самого Бога. Це не тільки заборонено, але також і неможливо, оскільки ніхто, крім Самого Бога, не знає, який Він насправді. Всемогутній говорить про Самого Себе в Корані: «Творець небес і землі! Він створив вам дружин із вас самих, а також створив худобу парами; так Він розмножує вас. Немає нічого, схожого на Нього! А Він – Всечуючий, Всевидячий!» (Коран, 42: 11).

Більше того, Бог не обмежений часом та простором на відміну від людства. Дійсно, люди не в змозі уявити явище або подію без посилання на певний час або місце і також не можуть уявити нічого, не пославшись на певний досвід у минулому. Спробуйте, наприклад, уявити зовсім новий вид тварини, не схожої на будь-який інший відомий вам. Або спробуйте уявити будь-який колір, відмінний від тих, які ви вже знаєте. Не важливо, скільки зусиль при цьому докладете, але ви не зможете уявити цей новий вид тварини, не намалювавши те, що вам вже відомо: ви можете намалювати крила і приставити їх до голови тварини або приставити вуха до її ніг, хоча крила, вуха та ноги є складовими частинами

тіла відомих вам тварин. Більше того, люди можуть чути лише в межах певних хвиль та коливань – у чому вони сильно поступаються багатьом тваринам та птахам.

Як було зазначено вище, людям досі дуже мало відомо про мозок та нервову систему людини. Знання про людську свідомість, душу і психіку є прихованою таємницею та прихованим багатством. Якщо люди так обмежені у своїх здібностях і знаннях у цьому минушому світі, тоді як вони сміють претендувати, на споглядання Того, Кого: «Погляди не досягають Його, це Він досягає погляди! Він – Проникливий, Всевідаючий!» (Коран, 6: 103), про Того, Хто не обмежений часом, оскільки Він Сам створив час? Ібн Масуд сказав: «Для твого Владики немає ні дня, ні ночі. Світло небес і землі походить від світла Його Лику. Коли Він буде чинити суд у День Суду, земля буде освітлена Його Ликом»<sup>1</sup>. Вчені також стверджують – що б людина не уявляла про Бога, Він зовсім не такий. Ібн Аббас сказав: «Деякі люди намагалися міркувати про Всемогутнього, але Пророк порадив їм: “Розмірковуюте про творіння Бога, але не про Нього Самого, оскільки ви ніколи не зможете зробити цього так, як Він того заслуговує”»<sup>2</sup>. Аль-Газалі написав поему, уривок з якої чудово розкриває цю тему:

Скажи тим, хто здатний досягнути мої слова:  
Будь стислим; відповідь непроста.  
Таємницю в ній закладено.  
Що найкращими умами не збагнути.  
Де твоя душа?  
Чи здатний ти побачити її чи знаєш,  
як мандрує вона?  
Чи спроможний свої ти зітхання перерахувати?  
Ні! Пропустиш ти їх усіх.

Де твій розум?  
І де твої турботи,  
Коли ти охоплений сном?  
Скажи мені, але ти недосвідчений!  
Несвідомий ти і в тому, як хліб їси,  
І як сеча проходить крізь тебе!  
Коли слабкий осягнути органи в своєму ж тілі,  
Як можеш ти осягнути Того,  
Хто утвердився на Своїм Троні?  
Не питай про те, як Слово було послано,  
Про те, як говорить Владика і бачить як.  
Мої слова зайві тут!  
Не застосувати до Нього ні «де»,  
ні «як» та «чому».  
Але Він Владика «як» та «чому».  
Йому відомі причини «як» та «чому».  
Піднесений Він у Своїм Бутті та Атрибутах,  
І понад усе те, що скажеш ти про Нього<sup>3</sup>.

Атрибути Бога мають таку ж природу, як і Його Буття. Оскільки реальність Його Божественного Буття відома Йому Самому і може бути зрозумілою тільки Йому, Його атрибути мають ту саму сутність. Проте, віруючі можуть розуміти красу цих Атрибутів, і це вказуватиме їм шлях до Бога залежно від рівня їхньої віри. Ібн Аббас сказав: Бог перебуває у тіні Своїх піднесених Атрибутів, і Його Атрибути перебувають у тіні Його Божественних діянь. То що ти думаєш про Божественну красу, що перебуває в тіні Його досконалих Атрибутів і прикрашена епітетами величі та пишноти?

Якщо мусульманам не дозволяється розмірковувати про Бога, оскільки вони не в змозі осягнути Його Піднесене Буття своїми людськими почуттями і розумом, тоді навіщо їх закликають розмірковувати про смерть, про перехідний етап (барзах) і

про потойбіччя, при тому, що все з перерахованого стосується категорії невидимого та незбагненого мирськими засобами? Відповіддю на це питання є те, що, хоча всі ці феномени мають якості, недоступні для розумів віруючих у цьому світі, вони є частиною творіння Бога. У них навіть є схожість із деякими феноменами у цьому світі. Наприклад, кожен, хто пережив таємниці сну з його кошмарами та приємними переживаннями, зможе уявити смерть, відчуття у могилі та перехідний етап (барзах). І кожен, хто поміркує про життя людини в темряві ембріонального періоду і порівняє це з життям людини після народження і з періодом дитинства, зможе уявити безмежність всього, що вона має пережити після того, як смерть вивільнить її з ланцюгів цього світу. Якби плоду, що перебуває в утробі матері, можна було б розповісти про цей світ з його сонцем, місяцем, річками, деревами та фруктами, то він не зміг би уявити це все, адже його досвід обмежується темрявою, в якій він знаходиться. Там йому не доводиться їсти, пити чи дихати, оскільки все те харчування, якого він потребує, забезпечується плацентою або надходить через пуповину – найважливіші для нього важливі органи. Справді, вони забезпечують плід готовими поживними рідинами та киснем від матері та забирають вуглекислий газ та відходи. Потім, коли настає час народження, плід з'являється на світ, пуповина відокремлюється і плацента, яка вже закінчує своє завдання, відділяється з матки або знищується іншим способом. Ніхто не турбуватиметься про неї, і жоден поет не читатиме елегію з приводу її зникнення!

Наш світ подібний до величезної утроби, де тіло відіграє таку ж роль, як і плацента в утробі матері. Коли настає момент смерті, душа переходить в

інший, більш високий життєвий вимір у перехідний етап (барзах), який настільки більший і складніший, ніж цей світ, що вона вже не потребує тіла (так само, як і новонароджена дитина не потребує плаценти), і тоді тіло зазнає до поховання. Таким чином, люди продовжують переходити у вищі етапи подібно до ракети, розгінні блоки якої в кінці кожного етапу при згорянні палива відокремлюються від основної частини, щоб дозволити їй збільшити швидкість з більш легкою вагою і потужнішою енергією. Це нагадує нам про фразу: «Живі люди сплять; вони прокидаються, коли вмирають» і про арабську приказку: «Бадьоре життя – це сон; смерть – це пробудження від сну; і людина між ними подібна до тіні, що рухається».

Аль-Газалі у своєму творі «Улум ад-Дін» використовує картину плоду в утробі, щоб порівняти життя в цьому світі, життя після смерті і життя в потойбіччі в дуже вражаючій розповіді, яка спонукає до розмірковувань у світлі важливого життя в наступному світі, яке чекає на нас. Він пише:

Людина народжується двічі: вперше – це коли вона «перебуває між хребтом і ребрами» (тіл свого батька і матері) і потім переходить до збереження в утробі, де вона «перебуває у спокої, надійному місці, на період призначеного терміну». Потім вона йде шляхом формування від краплі сперми до згустку і потім перетворюється на маленький шматочок м'яса. Вдруге - це коли вона залишає вузьку утробу і виходить у великий світ. Співвідношення основного воскресіння з меншим подібне до великого світу і вузької утроби. Співвідношення майбутнього, більшого світу зі світом минулим, нинішнім, подібне до великого світу з вузькою утробою, і навіть ще більше і важливіше<sup>5</sup>.

Так само блаженство раю і всі його плоди, текучі джерела і принади мають схожість з нашим світом, хоча, звичайно ж, це очевидно лише легка подоба раю. Повідомляється, що Пророк сказав у хадисі Кудсі: «Всевишній сказав: “Для праведних рабів Моїх Я приготував те, чого не бачив погляд, чого не чули вуха і про що навіть не думала людська душа”<sup>6</sup>. Проте, подібність між блаженством мимущого світу і світом потойбічним очевидна. Коран сповіщає про те, що коли щасливі віруючі будуть допущені до раю, вони зможуть знайти там плоди подібні до тих, які вони їли в попередньому житті, хоча ці плоди будуть більш прекрасні і набагато приємніші. Їхнє подружжя буде також набагато красивішим і привабливішим у всіх відносинах:

*«Сповісти ж радісну звістку тим, які увірвали й творили добро. Чекають на них сади, де течуть ріки. Коли наділяють їх плодами звідти, то вони говорять: «Це те, чим наділяли нас раніше», – але ж насправді схожі вони лише ззовні. Матимуть вони там пречистих дружин. І будуть вони там довіку!»* (Коран, 2: 25).

Таким чином, ця подібність підтверджує можливість мусульман розмірковувати про задоволення майбутнього світу, незважаючи на той факт, що реальність цього світу вища за людське розуміння. Те саме можна сказати про муки в пеклі. У цьому світі вогонь спалює тіла та спотворює обличчя. Можливо, це найсуворіша уявна мука, і саме тому багато віруючих відчувають страх побачивши полум'я, оскільки це нагадує їм про полум'я в пеклі. Ахмад ібн Ханбал, у своїй книзі «Кітаб аз-зухд» («Книзі аскетизму»), повідомляє, що Ібн Масуд та Ар-Рабі побачили ковалів, що нагрівають залізо у вогні



ковальської печі, яскраве полум'я нагадало їм про пекельний вогонь. Ар-Рабі був такий зляканий, що знепритомнів. Ібн Масуду довелося віднести його додому, де останній пролежав непритомним до світанку наступного дня<sup>7</sup>. Хоча його емоційна реакція виявилася сильнішою за його ж психологічну стійкість, цей стан був викликаний когнітивною асоціативною уявою, в якій він не втрачав зв'язку з реальністю. Цей епізод ясно демонструє: віруючому цілком можливо розмірковувати про пекельний вогонь, незважаючи на відмінність від світського вогню. Пророк описав пекло потойбічного світу такими словами:

Пекло розпалювали тисячу років, поки воно не стало червоним; потім його розпалювали ще тисячу років, доки воно не стало білим; потім його розпалювали ще тисячу років, доки воно не стало чорним як смола<sup>8</sup>.

У подібному до цього повідомленні Ібн Аббас сказав: «Якби одна крапля соку пекельного дерева Заккум потрапила б у в цей світ, то загинули б усі джерела життя мешканців землі»<sup>9</sup>.

Багато ранніх і сучасних вчених з числа віруючих записали свої хвилюючі переживання про роздуми над смертю, перехідний етап (барзах) і потойбіччя. Серед них Абу Алі аль-Харіс аль-Мухасібі, який склав «Кітаб ат-таваххум» («Книгу уяви»), в якій він описує гіркоту смерті, блаженство раю та муки в пеклі. Автор змушує читачів уявити ці картини та поміркувати над ними. Він описує ці події так докладно і яскраво, що читачі можуть уявити собі, ніби переживають усі приголомшливі події насправді. Ось як він описує гіркоту смерті та воскресіння:

Ви уявляєте, як смерть звалила вас, і ви не можете піднятися до Судного Дня, коли вже поставнете перед Господом. Ви уявляєте, як ви відчуваєте на собі відчуття гіркоти смерті, коли янгол починає виводити з вас душу з нижніх кінцівок ваших ніг, і ви при цьому відчуваєте жахливий біль. Потім янгол приступає до повного виведення душі з вашого тіла, і ваша душа прямує до голови, проходячи через тіло. Тепер ви відчуваєте біль передсмертної агонії по всьому тілу... Потім ви дивитеся в обличчя янгола... і бачите, як він простягає руку до вашого рота, щоб вивести душу з тіла, і ви тепер вражені цим баченням... Потім ваше серце починає сильно битися в тривожному очікуванні, тому що ви чекаєте на невідворотне Божественне рішення: «Зрадій ти, слуга Бога! Ти заслужив Його задоволеність і нагороду», або: «Прокляття тобі, важе Бога! Ти спричинив Його гнів і покарання».

Коли підготовка всіх смертних завершена, небеса і земля звільнилися від своїх мешканців, які вже більше не стурбовані жодними тривогами, настає тиша, і нікого немає, окрім Всевишнього Господа, Великого та Піднесеного, яким Він завжди був. Потім твоя душа здригається на заклик до всіх живих тварин. Ти уявляєш, як цей голос звучить у твоїх вухах та свідомості; тоді ти усвідомлюєш, що тебе закликають постати перед Архангелом. Твоє серце завмирає, і твоє волосся стає сивим на цей поклик. Коли ти стурбований, ти чуєш, як земля розкривається над головою, і ти схоплюєшся на ноги, покриті пилом і землею твоєї могили. Ти звертаєш свій погляд до місця, звідки почув заклик, і з тобою разом встають інші створіння, вкриті пилом і землею, де вони страждали. Ти уявляєш неспокій і жах, яким вони охоплені... Ти уявляєш свою наготу і прини-

ження... свої хвилювання та турботи серед натовпу голих, босих і безмовних у приниженні, страху та жаху... Ти нічого не чуєш, крім човгання їхніх ніг ... Усі королі землі втратили своє володарювання. Вони тепер більш смиренні й принижені, більш ніж будь-хто в натовпі, після своєї тиранії над слугами Бога на Його землі. Коли все людство збереться разом, включаючи людей і джинів, дияволів і тварин, диких тварин, худобу та комах в один ряд в очікуванні суду, зірки над ними почнуть розсипатися, сонце та місяць згасати, і земля занурюватиметься у морок. У той час як ти і всі створіння охоплені жахливим страхом, спостерігаючи обертання неба, і ти спостерігаєш цю жахливу картину, потім небо розколюється протяжністю п'ятсот років. Ось дивись! Ти приголомшений гучним звуком! Потім небо розривається на частини, а янголи вишикувалися по краях, чекаючи того, як їхній Господь перетворює небо на кшталт рідкого срібла, і всі бліднуть від страху Судного Дня, як описує Всевишній: «І коли небо розколеться і стане червоним, наче розпечена шкіра». (Коран, 55: 37).

Потім книги розлітаються праворуч і ліворуч, і ваги будуть встановлені, і ви уявляєте, як ваги встановлюються у вертикальному положенні, тоді як твоє серце неспокійно стежить за тим, в який бік прямує твоя книга: праворуч від тебе чи ліворуч. Ти чекаєш разом з іншими створіннями, ти дивишся на Архангела, який роздає накази своїм помічникам. Вони наближаються із залізними лопатами та вилами... Ти бачиш їх, і твоє серце сповнюється жахом. Тим часом у присутності всіх зачитується твоє ім'я: де такий? Уяви себе, що тремтить від страху... Уяви, як вони хапають тебе міцною хваткою за руки

своїми грубими руками, щоб волочити тебе... поки не принесуть тебе до трону Милосердного, кинувши не землю. Всемогутній у Своїй нескінченній величчі звертається до тебе зі словами: «Підійди ближче, сине Адамів». Ти губишся в Його Світлі, оскільки стоїш перед великим Владикою, Величним та Великодушним. Твоє серце наповнюється смутком... і ти дивишся подібно до новонародженого ягняти... Як ти засоромлений і зляканий перед Владикою, Який завжди був добрим Покровитель по відношенню до тебе. Що ж ти відповіси Йому, коли Він запитає тебе про твої злі вчинки та злочинні діяння?

Те, що записав Мухасібі, є плодом роздумів мусульманських вчених про незримі події, такі як смерть і потойбічний світ. Корисно буде навести подібний до цього докладний опис Саїда Кутба про Судний день, що також є результатом його міркувань. Наступний коментар стосується початкових віршів сури «Ат-Таквір» («Скручування»):

*«Коли сонце згорнеться, коли зірки посилються, і коли гори зрушаться, і коли верблюдиці на десятому місяці вагітності залишаться без нагляду, і коли дикі звірі зберуться, і коли моря запалають, і коли душі з'єднаються, коли поховану живцем запитують, за який гріх її вбили; і коли сувої розгорнуться, і коли небо буде зірване, і коли пекло запалає, і коли рай наблизиться – дізнається душа, що приготувала собі вона!»* (Коран, 81: 1–14).

Ці вірші описують сцену великого потрясіння, яке охопить увесь Всесвіт. Ця подія, яка не залишить жодних таємниць і все стане очевидним. Кожна людина отримає те, що приготувала для Дня Воскресіння та Суду.

Великі події, які були згадані, вказують на те, що нинішній стан Всесвіту з його досконалою гармонією, точним механізмом, доведеним до досконалості завдяки майстерності знаючого і майстерного Творця, зазнає повної руйнації. Він закінчить свою функцію. Разом з рештою творінь, він перейде до нової уготованої для неї життєвої фази, відмінної від усього того, що відомо нам у цьому світі.

Сура має на меті зміцнити у свідомості та серцях людей думку про те, що цю систему чекає неминуче руйнування, щоб люди надавали малого значення або взагалі не надавали значення благам і розкоші цього світу, хоча вони можуть здаватися довговічними. Серця і свідомість людей повинні зміцнити в собі ідею про вічну істину, тобто про те, що існує Бог, Який є Вічним і Незмінним, у той час як все інше піддається зміні та загибелі. Вони повинні розірвати ланцюги звичних понять, що склалися у них у цьому світі, щоб осягнути і прийняти абсолютну істину, яка не визнає обмежень у часі, просторі, обмежень здібностей чи тимчасових рамок. У міру того, як людина переживатиме ці події вселенської катастрофи, вона не зможе не відчути внутрішнє почуття, що підтверджує це.

Що стосується того, що саме відбувається з усіма цими творіннями під час Воскресіння, ми можемо лише сказати, що це відомо одному Аллагу. Ми можемо зрозуміти лише те, що пережили. Коли ми думаємо про грандіозну катастрофу світу, наша уява не може уявити щось більше, ніж страшний землетрус чи виверження вулкану, або, можливо, падіння бомби. Повені найяскравіше демонструють руйнівну силу води, відому нам. Найграндіозніші події у Всесвіті, які ми могли спостерігати, – це невеликі

вибухи на поверхні Сонця, що знаходиться на відстані мільйонів миль від нас. Всі ці події, хоч би якими великими вони здавалися, відчуваються такими незначними у порівнянні з катастрофою Всесвіту у День Воскресіння, що їх можна уподібнити до дитячої гри. Якщо ми хочемо знати, що насправді там станеться, то можемо уявити собі картину, яку можна порівняти з тим, що ми пережили в цьому житті. Згасання Сонця, можливо, означає, що воно стане холодним і припинить своє існування. Оскільки Сонце складається з газу високої температури, що досягає 12 000 градусів, його згасання означає, що воно охолоне подібно до Землі і може набути округлої форми.

Такий, мабуть, сенс початкової частини сури, але слід зазначити, що сенс може бути іншим. Що стосується того, як це саме станеться або що послужить поштовхом до початку цього процесу, ми можемо лише сказати, що це відомо одному Аллагу. Падіння зірок, ймовірно, означає, що вони вийдуть із системи, яка їх утримує та втратять своє світло і яскравість. Тільки Аллагу відомо, які зірки піддадуться цим процесам: чи торкнеться це лише обмеженої групи зірок, наприклад, нашої Сонячної системи чи нашої Галактики, що складається із сотень мільйонів зірок, чи торкнеться всіх зірок, яких мільйони та мільйони? Сьогодні точно відомо, що Всесвіт складається з нескінченного числа галактик, і кожна з них оточена своїм космічним простором.

Те, що гори будуть приведені в рух або зрушені з місць, можливо, означає, що вони будуть роздроблені і розвіяні в пилюку, як зазначено в інших сурах:

*«Тебе запитують про гори. Скажи: «Мій Господь розвіє їх на порох» (Коран, 20: 105).*

*«...коли гори розколються на шматки...» (Коран, 56: 5).*

*«...І зрушаться гори, і стануть маревом...» (Коран, 78: 20).*

Всі ці вірші описують певну подію, яка вплине на гори і похитне їхню тверду основу. Це, можливо, буде початком землетрусу, який сильно струсить землю, про що згадано в сурі 99 «Землетрус»: *«Коли струснеться земля, здригаючись, і виштовхне з себе те, що в ній є» (Коран, 99: 1–2).*

Всі ці події відбуватимуться того самого довгого дня, «коли верблюдиці на десятому місяці вагітності залишаться без нагляду». Згідно з арабським описом, тут йдеться про верблюдицю на десятому місяці її вагітності. У цьому стані верблюдиця для арабів стає найціннішим володінням, тому що збирається збільшити їхнє багатство, давши молодого верблюда, який високо цінується у арабів, а господар отримає багато молока від верблюдиці, частина якого дістанеться новонародженій тварині, а інша частина – родині господаря. Проте, в той день, коли відбуватимуться всі ці грандіозні події, таких безцінних верблюдиць залишать і вони будуть покинуті. Араби, які були першими, кому було адресовано це повідомлення, ніколи не залишали своїх верблюдів без нагляду за винятком серйозної загрози.

*«...коли дикі звірі будуть зібрані...» Великий жах, який охопить диких тварин у населених ними диких лісах, буде причиною їхнього збору в одному місці. Вони забудуть про свою ворожнечу і рушать разом у невідомому напрямку. Вони не шукатимуть*

своїх жител та не гнатимуться за здобиччю, як завжди. Жах, що охопив їх, змінить поведінку навіть найдиких тварин. Як тоді все це вплине на людину? «...Коли моря запалають...» Арабський термін, що використовується тут, може означати, що моря будуть переповнені водою, подібно до того, як це було при зародженні життя на Землі. З іншого боку, землетруси та виверження вулканів можуть усунути бар'єри, які в даний час поділяють моря, і тоді води одного увіллються у води іншого. Арабський вираз може також означати, що в морях відбудуться вибухи, після чого вони спалахнуть, як це згадано в Корані: «і коли моря зіллються» (Коран, 82: 3). Вибухи можуть статися внаслідок розпаду кисню та водню, які утворюють морську воду. Це може бути також своєрідним атомним вибухом. Якщо вибух обмеженої кількості атомів у середовищі водню чи атомна бомба викликають такі страшні наслідки, які ми могли спостерігати, тоді атомний вибух вод океанів і морів, хоч би як це сталося, справить набагато страшніший ефект. Так само ми не можемо уявити повністю всю дійсність Пекла, яке перевершує ці океани у всіх аспектах.

*«...Коли душі об'єднаються...».* Об'єднання душ може означати поєднання душі з тілом під час воскресіння. Можливо, вони об'єднаються в групи, праведники об'єднаються з праведниками, грішники – з грішниками, про що згадується в Корані в багатьох місцях: «...то ви станете трьома групами...» (Коран, 56: 7) – обрана група, люди правої сторони та люди лівої сторони. Але написано в Корані може означати також поділ на групи за іншими критеріями<sup>11</sup>.



Цього має бути достатньо, щоб усвідомити значущість роздумів та вільної медитації над будь-якими об'єктами Всесвіту без обмежень у часі та просторі в цьому світі чи світі потойбічному. У Всесвіті немає нікого, крім Бога як Творця і Його творінь. Віруючим не дозволено розмірковувати про Самого Творця, але вони вільні міркувати про все інше.

*Розділ сьомий*  
**Індивідуальні рівні  
споглядання і роздумів**

Оскільки існують різні рівні споглядання та медитації, то чи пропорційний досягнутий рівень споглядань зусиллям, прикладеним самим медитуючою людиною? Чи існує різниця між людьми у цьому питанні? Чи існують об'єкти, над якими міркувати легше, ніж над іншими? Людина не здатна дати повну відповідь на ці питання. Проте, існує принаймні дев'ять аспектів і змінних, які, схоже, беруть участь у формуванні цих відмінностей. Нижче ми розглядатимемо їх докладніше.

**Глибина віри**

Глибина споглядань і медитації залежить насамперед від рівня віри окремих людей та їхньої близькості до Бога. Чим сильніша віра, тим легше їм міркувати про володіння Бога і набувати від цього піднесених почуттів любові та вдячності по відношенню до Творця. Проте, це стосується суб'єктивних уявлень, про що відомо лише Богу і самим віруючим.

Як було зазначено вище, споглядання проходить через різні етапи: початковий чуттєво-когнітивний, етап пізнання та визнання досконалості й краси творіння та етап, на якому це пізнання досягає Самого Творця.

Отже, чим сильніша віра окремої людини, її любов і покірність Богові, тим глибшим буде споглядання і медитація цієї людини про створення небес та землі. Якщо віруючі продовжуватимуть розмірковувати та медитувати, перебуваючи в цьому позитивному духовному та емоційному стані, вони зможуть перейти від холодного когнітивного етапу до межі між другим та третім етапом, де плавно рухатимуться між пізнанням та спогляданням. Це може призвести їх до глибокого емоційного стану екстазу, який іноді буває настільки сильним, що психіка ледве здатна його витримати.

Існують справжні історії про споглядання віруючих. Справді, людина може почати розмірковувати у спокійному стані, але потім настільки зануритися у цей процес, що втратить зв'язок із навколишньою дійсністю. Наприклад, Аль-Газалі повідомляє в «Іхья улум ад-Дін», що Дауд ат-Таї забрався на дах свого будинку в ніч повного місяця, щоб поміркувати про пишність небес та землі. Однак, він настільки поринув у медитацію, дивлячись на небо та плачу, що провалився до будинку свого сусіда. Сусід схопився з ліжка і схопився за меч, взявши його за злодія. Коли ж він упізнав Дауда, то відклав свій меч і спитав його, хто зіштовхнув його з даху власного дому. Дауд відповів: «Клянусь Богом, я не знаю, як це сталося»<sup>1</sup>.

### **Глибина і тривалість концентрації**

Другий фактор стосується особистості віруючих та їхньої внутрішньої здатності до концентрації без втоми та нудьги.

Ця якість, переважно, залежить від природи нервової системи, дарованої Всемогутнім. Були проведені експериментальні дослідження, що показали явну відмінність у здатності людей до концентрації, не втрачаючи при цьому терпіння. Деякі з цих психологічних досліджень були проведені на екстравертах (людях, психічний склад яких характеризується спрямованістю на зовнішній світ, зверненістю до навколишніх людей) та інтровертами (людях, зосереджених на своєму внутрішньому світі). Результати показали, що сила концентрації має біологічну основу в нервовій системі людини, вона проходить через ретикулярну формацію та систему, що активує. Ця формація, яка знаходиться в стовбуровій частині мозку, виконує функцію воріт, що контролюють пульси нервової системи та стимули, що рухаються у напрямку до верхніх центральних точок мозку.

При спостереженнях за інтровертами ретикулярна формація посилювала сигнали нервової системи, які надсилалися різними органами чуття в мозок. В результаті, ці люди відрізнялися більшою здатністю до концентрації та могли перебувати в такому стані тривалий час. Такі люди почуваються добре за мінімального впливу навколишнього середовища на їхні чуттєві органи, отже, вони віддають перевагу самотності, вони інтроспективні. Інтроверти зазвичай не переносять гучну мову чи гучну музику і не люблять надто яскраві кольори. Вони воліють рід діяльності, що не вимагає контактів з людьми або участі в будь-яких галасливих подіях, що хвилюють. До такого роду діяльності можна віднести, наприклад, читання книг, роботу в саду або

бібліотеці, тощо. Цей тип людей отримує задоволення від своєї рутинної діяльності, не відчуваючи при цьому нудьги, вони схильні до планування справ. У своїх суспільних відносинах стримані та мовчазні, не люблять розкривати своїх секретів за винятком вузького кола найближчих друзів. Вони рідко виявляють вибухові емоції, ворожий, дратівливий чи спонтанний стан. Результати багатьох експериментів підтвердили, що інтроверти можуть виконувати роботу, яка потребує тривалої концентрації протягом тривалого часу, з найменшою кількістю помилок через перевтому. Таким чином, цей тип людей вирізняє здатність до глибокої когнітивної діяльності протягом порівняно довгого часу. І якщо вони, до того ж, є замисленими віруючими, то можуть перебувати у стані глибокого роздуму про творіння протягом більш тривалого часу та глибше, ніж інші люди.

З іншого боку, екстраверти мають нервову систему, за якої ретикулярна формація пригнічує або послаблює сигнали і стимули, що прямують до верхніх центральних точок мозку. На противагу попередньому типу, такі люди потребують більш живої та хвилюючої обстановки, яка усунула б у них пригніченість нервової ретикулярної формації – принаймні так стверджують прихильники цієї теорії. Екстраверти віддають перевагу громадським зборам і великій кількості друзів, тому що потребують стимуляції, зміни обстановки та постійного спілкування. Вони не люблять самотності, не схильні до читання і не виносять рутинної роботи. Вони часто змінюють місце проживання, роботу, харчування, друзів і навіть подружніх партнерів. Ці люди не приховують своїх почуттів: запальні, але швидко прощають, віддаючи перевагу роду діяльності, що

не вимагає тривалої концентрації, вони не люблять одноманітності. Лабораторні експерименти також показали, що екстраверти роблять більше помилок, і рівень концентрації у них нижчий, ніж у інтровертів, у розумовій або фізичній діяльності<sup>2</sup>. У такому випадку, зважаючи на їхню нервову конституцію екстраверти можуть бути менш терплячими під час глибокої і тривалої концентрації уяви та когнітивній діяльності, хоча їхня віра та відданість можуть бути порівняні з тими самими якостями інтровертів.

Навіть якщо ми візьмемо до уваги той факт, що інтроверти знаходяться на вищому, ніж екстраверти, рівні щодо споглядань, це не означає автоматично, що екстраверти нижче за становищем. Справді, через їхню нервову та психологічну систему, вони можуть перевершити інтровертів в ісламських прагненнях, коли потрібна активна присутність серед людей, уміння дружити чи необхідність виступу на публіці. У будь-якому випадку більшість людей перебуває між цими двома типами, з поступовим скороченням числа, що належать до одного з них.

### **Емоційний та ментальний стан міркуючого**

Третій чинник, що впливає на глибину споглядань, – психологічний. Справді, споглядання потребують спокійної свідомості та безтурботності, психічного та фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я, безсумнівно, має основне значення для посилення глибокого споглядання. Очевидно, що хвора людина, огрядна людина, яка страждає від переїдання або від пристрасті до наркотиків, не зможе довести свій духовний стан до високого рівня споглядань. Оскільки я вже обговорив корисний вплив іслам-

ського способу життя на фізичний стан здоров'я у своїй книзі «Криза СНІДУ: Ісламський соціально-культурний погляд», я присвячу цей розділ впливу психологічних аспектів<sup>3</sup>.

Віруючий, який охоплений занепокоєнням, депресією, нав'язливою думкою, іпохондрією чи будь-яким іншим психологічним занепокоєнням, не зможе розмірковувати з високим ступенем концентрації. Невротики, можливо, зможуть розмірковувати на неглибокому рівні, але ті, хто охоплений психозом, розумовим розладом, страждають на серйозне гальмування розумового розвитку або недоумство, можливо, взагалі не в змозі це зробити. Таким чином, між спокійним нормальним станом та серйозним психозом існують ступені психологічного та емоційного стану, що впливають на здатність до споглядання відповідно до ступеня серйозності кожного окремого випадку.

Безсумнівно, для міркуючого віруючого хвороба психологічного характеру тяжче переноситься, ніж фізичного. Фактично, багато віруючих сприймають фізичні хвороби спокійніше, оскільки вони вважають, що подібні недуги можуть дати можливість більш глибокої медитації та споглядань, сприяти більшому духовному поклонінню та поминанню. З іншого боку, занепокоєння, хвилювання, депресія та важке серце заважають здобуттю спокою, необхідного віруючим для споглядання. Тому Пророк у своїх молитвах просив Бога захистити його від занепокоєння, смутку, слабкості та ліні<sup>4</sup>. Сьогодні з психіатричної та клінікопсихологічної практики ми знаємо, що ці емоційні стани, яких Пророк просив Бога позбавити його, є фактично основними симптомами занепокоєння та депресії.

## **Чинники навколишнього середовища**

Четвертий чинник – це вплив навколишнього середовища на віруючих, він стосується того, як вони задовольняють свої потреби та вирішують проблеми у повсякденному житті, і того, наскільки ці потреби можуть перешкодити чи допомогти у спогляданнях. Наприклад, мусульманин, який має доброзичливу і покірну дружину, викладає тлумачення Корану в університеті кілька годин на тиждень і живе в країні, де всі потреби комфортного життя задоволені, виявить, що довіклля сприяє постійному спогляданню і медитації. На відміну від нього, віруючий, змушений працювати протягом довгого напруженого робочого дня в приватній компанії, витрачаючи при цьому більшу частину свого часу на комерційні справи та державні тендери, закінчивши свій робочий день, змушений стояти в довгій черзі до булочної або на АЗС, щоб забезпечити особисті та сімейні життєві потреби, навряд чи знайде час або спокійну обстановку для глибокого споглядання – навіть якщо він дорівнює іншій людині у своїй вірі, нервовому та психологічному стані.

## **Вплив культури**

Методи виховання дітей у деяких ісламських та неісламських культурах прищеплюють людям з раннього дитинства любов та розуміння природної і штучної краси. Подорослішавши, вони витрачають значну частину свого часу та грошей на насолоди та споглядання, спостерігаючи за мальовничими ландшафтами, або набувають гарних вражень. З іншого боку, є культури, які виховують своїх людей у такому дусі, що їх мало що приваблює, окрім фізичної краси жінок та, можливо, поезії й музики.



Сумно, що багато наших мусульманських громад підходять під другу категорію. Добре пам'ятаю, як у 1930-х роках я бачив англійців, які їдуть у спеку на своїх автомобілях, велосипедах і таксі до Білого Мосту через Ніл у Хартумі (столиця Судану), щоб спостерігати за заходом сонця. Справді, це надзвичайно гарне явище природи. Хартум знаходиться в місці, де Білий Ніл, несучи воду білу, як крейда, зустрічається з Блакитним Нілом, що містить осад чорного ґрунту. Дві швидкі річки, що течуть назустріч одна одній, розділяються чіткою лінією, не змішуючись, ніби зустрілися в сутичці два борці рівної сили – чорний та білий. Сонце сідає, випромінюючи червоно-оранжеве світло, що значною мірою покриває більшу частину західного блакитного небосхилу, якому надає коричневий колір запарошена пустеля Омдурмана. Ці англійські «шанувальники» були не туристи, а прості поселенці, котрі колонізували Судан. Деякі з них здійснювали щоденну поїздку до Білого Мосту Нілу, і я пам'ятаю, як суданські роззяви та водії таксі дивувалися, спостерігаючи, на їхню думку, марне заняття цих представників Заходу: «Що вони бачать у заході Сонця?». – Й іронічно додавали: «У них так багато грошей, що вони не знають, як їх мудро витратити!» Серед представників таких культур ті нечисленні люди, які мають певний талант до розуміння природної краси та здатні дозволити собі витратити деякий час на споглядання й роздуми над цим, можуть здатися дивними своїм співвітчизникам. У зв'язку з цим, читач, можливо, буде здивований, почувши кумедну історію про одну таку людину, не позбавлену тонких почуттів, – про мого двоюрідного брата, який жив у нашому маленькому місті Руфаа на Блакитному Нілі. Одного разу він зібрав свої

речі, щоб вирушити до столиці, Хартума, і стояв в очікуванні потяга, який зазвичай запізнювався. У цей час брат помітив дуже гарного птаха, який сів на телефонні дроти, він не був схожий на птахів, які зазвичай мешкають у Судані. Він був такий вражений його красою, що непомітно почав йти за ним, поки він перелітав з одного місця телефонного дроту на інше. Коли птах відлетів, брат повернувся до своїх речей і виявив, що вони викрадені. Хоча цей інцидент стався в 1960-х роках, до сьогодні мої родичі в Руфаа все ще сміються, згадуючи про нього, і наводять цей випадок як доказ до того, що мій родич занадто захоплений тривіальностями.

Таким чином, слід очікувати, що віруючі, які є представниками культури, яка заохочує розуміння природної краси, будуть більш вправними у спогляданнях, ніж представники тих культур, які не виховують своїх дітей у дусі розуміння та захоплення естетичними аспектами життя. Саме цій останній групі адресовано звернення Корану про красу творінь Бога і відмінність кольорів і фарб щодо людей, тварин і скель.

### **Знання віруючих про об'єкт споглядання**

Шостий фактор залежить від того, наскільки люди знайомі або мають інформацію про об'єкт їхнього споглядання, оскільки вони набагато легше вибирають або віддають перевагу об'єктам, які перебувають у звичному оточенні. Наприклад, коли я дивлюся на небо і розмірковую над його дивовижною красою, просторами і мерехтливими зірками, віруючі фахівці-астрономи, дивляться на небо, розмірковують над тим, що вони бачать, і тим, що приховано від очей. Вони бачать серед розкиданих

зірок, що світяться, мільйони сонць, що горять, які викидають свої вогні в далекий космічний простір; вони бачать безліч сузір'їв, розташованих на відстані мільйонів світлових років від нас, що рухаються з неймовірними швидкостями до 40 000 миль на секунду траєкторіями, що віддаляються одна від одної. Такі вчені глибоко розуміють процеси, що протікають у Всесвіті, а саме, що він поступово розширюється, і розуміють вірш Корану: «Могутністю Нашою Ми створили небо; воістину, Ми – розширюємо!» (Коран, 51: 47). Вони також відчують єдність Бога, бачачи єдність гармонії у Його творіннях. Вчені бачать цю гармонію в електронах, протонах та інших субатомних частинках, що становлять основну фундаментальну структуру всього, що існує у Всесвіті. Вони бачать це навіть через призму теорії Ейнштейна, згідно з якою час та простір об'єднані в один фізичний елемент, тоді як маса та енергія – це два аспекти одного електромагнітного феномену. Навіть якби в нас був однаковий рівень віри, концентрації та стану серця (як у цих астрономів), вони б все одно досягли набагато вищого рівня у спогляданнях, ніж ми через наявність у них глибших знань.

У наступному уривку з «Дао фізики» Фрітьоф Капра описує глибоке розумове відчуття, яке він відчув, частково завдяки своїм знанням фахівця у фізиці:

Одного разу я сидів біля берега океану поплудні, спостерігаючи за хвилями, що насуваються, і відчуюючи ритм свого дихання, і раптом непомітно для себе виявив, що, будучи в цьому середовищі, я відчую себе залученим до гігантського космічного процесу. Будучи фізиком, я знав, що пісок, скелі, вода і повітря складаються з вібруючих молекул і атомів, що всі ці об'єкти складаються з частинок,

що взаємодіють одна з одною шляхом створення та знищення інших частинок... Все це було знайоме мені з досліджень в області фізики високих енергій, але до того моменту я розумів це лише через призму діаграм... і математичних теорій. Поки я сидів на березі, мій накопичений досвід ніби пожвавився, «побачивши» каскади енергій, що спускаються з космосу... Я «побачив» атоми елементів і ті, що становили моє тіло, що брали участь у всьому глобальному космічному процесі... Я чув його ритм та його звук<sup>5</sup>.

### **Хороший приклад та вплив товариських відносин**

Пророк сказав: «Кожна людина подібна до свого друга, так будьте обережними у виборі друга»<sup>6</sup>. Вплив гарного прикладу та товариських відносин, безсумнівно, важливий. Роз'яснення релігії, спостереження звичайних людей та сучасна експериментальна соціальна психологія підтвердили це настільки, що висновок про це став безперечним. Так само, як поганий приклад є серйозною перешкодою, хороший приклад і хороші товариські відносини становлять один із найважливіших факторів, що впливають на глибину споглядань віруючого. Саме з цієї причини учень, або мюрид, може отримати велику користь від спілкування з віруючим, що досяг рівня безтурботної душі (ан-нафс аль-мутмаїнна) в особі свого духовного вчителя (шейха). Справді, духовний вплив дружніх відносин із мудрецем може серйозно змінити світогляд його учня та покращити здатність останнього в ісламській медитації.

Як ми вже роз'яснили, правильне споглядання охоплює всі когнітивні та емоційні сторони людини, стаючи більш глибоким, більш піднесеним і

тривалим, якщо при цьому ще й відбувається поминання і вихваляння Бога до досягнення віруючими рівня відчуття Його могутності, мудрості, милості та інших якостей у всьому, що вони бачать і що їх оточує. Описуючи цей стан, Ібн аль-Кайїм говорить у своєму творі «Мадарідж ас-салікін» про те, що глибоке і тривале споглядання віруючого відкриє перед ним божественні ворота, через які він:

Бачить Піднесеного і Великого, ніби він бачить Його над небесами, як Він спочиває на Своїм Троні, спостерігає за Своїми творіннями, чуючи їхні голоси, бачачи їхній внутрішній світ. Потім ворота вічності відчиняються перед віруючим, і через них він бачить, що всі космічні процеси та явища буття знаходяться в руках одного Всемогутнього. Потім, коли він спостерігає за будь-яким творінням Бога, він бачитиме в ньому слід Всемогутнього Творця, Його досконалі Атрибути та прояви величі. Жодне з Його творінь не приховає віруючого від Його Творця. Кожна частка творіння звертатиметься до віруючого, кажучи: «Послухай моє свідчення перед тим, хто створив усе у найкращій формі. Я творіння Бога, Який створив усе найкраще...» Коли це відбувається, у віруючого в серці не залишається нічого, крім думок і почуттів про Піднесеного Творця. І тоді світло знання, світло істини та любові випромінюється з його серця так само, як випромінюється світло від сонця<sup>7</sup>.

Немає сумніву в тому, що це світло, яке Ібн аль-Кайїм уподібнює до світла сонця, також випромінюється всіма і охоплює всіх, хто зустрічається з такими віруючими, товаришує з ними або стає їхнім учнем.

## Природа об'єктів споглядань

Восьмий фактор, який впливає на глибину споглядань, – це природа об'єктів споглядання та медитації. Я вже пояснив, з якою легкістю люди можуть розмірковувати про природні твори, такі як гори, річки та ліси, порівняно з роздумами про винаходи людини, відносячи це до благ Бога. Причина полягає в тому, що винаходи вимагають значно більшої міри абстрактності та занурення в цю галузь розумової діяльності, ніж природні явища. Більше того, деякі природні явища миттєво стимулюють думки чи сильні почуття, впливаючи на психологічні та духовні аспекти людського організму та впливаючи на серця й уми людей. Наприклад, сліпучий спалах блискавки, приголомшливий гуркіт грому, сильна злива або шум вітру – все це має певний вплив на душу людини і легко підштовхує до інертного споглядання про почуття страху перед Богом і надію на Його милість. Коран повідомляє:

«Він – Той, Хто показує вам блискавку як страх і надію, і Він утворює важкі хмари. Грім славить Його хвалою, а також ангели – від страху перед Ним. Він посилає блискавки, вражаючи ними, кого побажає. Сперечаються про Нього, а Він – могутній у карі!» (Коран, 13: 12–13).

З іншого боку, деякі явища важко піддаються окисленню, або тому, що вони мають штучну природу, такі як технологічні винаходи людини, або тому, що їхня природа вкрай абстрактна. Через їхню гіпотетичну чи абстрактну природу вони перебувають поза межами часу та простору, і людині із середніми розумовими здібностями важко уявити їх чи зрозуміти. Приклади подібних явищ вже наведено.

## **Знайомство з об'єктами споглядань**

Хоча знання та розуміння об'єктів споглядань може сприяти глибшому спогляданню, слід зазначити, що не повинно здаватися дивним і те, що протилежне також може бути правдивим, – надмірне знайомство з об'єктом може бути перешкодою для роздумів про нього. Справді, одноманітне повторення позбавляє великі космічні феномени їхньої пишноти та величі. Інакше кажучи, чому ми не відчуваємо хвилювання, якщо бачимо схід Сонця щоранку, з усіма властивими цьому явищу ясними знаменнями грандіозності та величності? Чому наші душі не переповнюються покірністю і любов'ю до Бога, коли ми щодня спостерігаємо за Його творіннями і користуємося з них: рослинами, тваринами, птахами та рибами?

Цікаво навести слова Ібн аль-Джаузі, якими він описав ці явища – звичного знайомства та новизни. Він розповів, як під час довгого паломництва в Мекку був глибоко зворушений виглядом величезних гір Хайбара і дорікнув себе за те, що відчув глибоке почуття покірної любові і благоговійного визнання Богу тільки після того, як подумав про гори. Потім він почав згадувати про великі моря, небеса і зірки, які так часто спостерігав, але при цьому не відчував такого ж глибокого хвилювання. Ось як Ібн аль-Джаузі описав своє переживання:

Під час мого паломництва в Мекку, я був трохи стривожений, знаючи про розбійників-бедуїнів, прямуючи дорогою в оазису Хайбар. Я бачив величезні гори і дивовижні стежки, все це виглядало справді дивовижно. Серце переповнювалося усвідомленням величі Творця, почуттям, якого я ніколи раніше не відчував. Я крикнув собі: «Як же тобі

не соромно! Вирушай до моря і поглянь на його дивовижну красу очима своєї душі, тоді ти станеш свідком більшого дива. Потім поспостерігай за Всесвітом, і він здасться тобі, по відношенню до семи небес і орбіт, не більше ніж жменею піску в пустелі. Потім уяви орбіти і Трон Бога, Рай і Пекло... Потім облич ці думки і уяви, що все це знаходиться в руці Всемогутнього, Чия влада не має меж. Після цього звернися до себе, згадай про свою появу і подумай про свій кінцевий результат. Подумай і про те, що передувало початку: не було нічого, крім небуття; подумай про те, що буде в кінці, тобто після зникнення всього навколишнього, коли залишаться лише пил та порошок. Як може людина відчувати себе в спокої у цьому світі, якщо очі її душі бачать і початок, і кінець? Як може людина з чуттєвим серцем бути недбалою у поминанні Бога? Воістину, якби душі людей відвернулися від своїх фантазій, вони розтанули б від страху перед Богом і знепритомніли б від любові до Нього. Але почуття настільки притупилися, що могутність Бога може бути усвідомлена лише при вигляді гір. Однак, якби люди мали достатньо мудрості, щоб усвідомити зміст усього цього, тоді Могутність Бога, яка виявляється на прикладі цієї гори, була б більш помітною, ніж сама гора»8.

Чим більше ми знайомі з навколишнім середовищем, тим щільніша пелена, нависла над нашими очима і свідомістю. Тоді ми перестаємо спостерігати чи згадувати про важливі аспекти цих явищ. Можливо, саме цей серпанок звичного знайомства заважає людині розмірковувати про своє тіло, появу та душу. Справді, протягом століть люди вивчили практично все своє оточення, здобули великі знання в геології, сільському господарстві, хімії, астрономії, механіці та технологіях виробництва, військовому



мистецтві тощо. Однак хоча людство досягло великого прогресу у фізичних та біологічних дослідженнях, людські науки, такі як психологія та соціологія, все ще плетуться далеко позаду. Причина частково в тому, що ці суспільні науки повністю відкинули аспект душі людини, а частково й у тому, що вони безглуздо взялися імітувати методології, що застосовуються у фізичних науках, та їх дослідження почалися відносно пізно у порівнянні з фізичними та біологічними науками.

У цьому розділі ми розглянули основні фактори, що впливають на глибину споглядань, і, таким чином, підійшли до інтерактивного обговорення інтелектуальних, психологічних та духовних аспектів мусульманина. Наступний етап полягає в оцінці відносної значущості цих чинників.

Безсумнівно, значення будь-якого аспекту визначається обставинами, у яких перебувають самі люди, які розмірковують. У деяких випадках міркування залежить від того, чи перебувають віруючі в кращому психологічному та емоційному стані. В інших випадках мусульманам набагато легше розмірковувати, виїхавши з галасливого міста в яесь віддалене і спокійне місце. Проте, основний фактор, що впливає на глибину споглядань, є фактором віри. Глибина віри та близькості до Бога є основою споглядань; інші елементи – лише другорядні аспекти, значення яких визначається силою віри. Сучасні вчені, зокрема ті, яких називають неомутазилітами, далекі від істини, коли заявляють, що сьогодні ми більш здібні, ніж наші предки, – навіть більш здібні, ніж сподвижники Пророка, – у роздумах про Божі творіння з тієї простої причини, що завдяки серйозним досягненням у сучасній науці та технологіях знаємо про природу речей більше. Справді,

реальний вплив усього, що віруючі спостерігають і відчувають у навколишньому середовищі, залежить скоріше від глибини їхньої віри та покірної любові до Бога, аніж від того, що їм відомо чи що вони дізнаються про природу речей. Споглядання – це теплий емоційний стан, за якому віруючі схильні до впливу своїх почуттів від усвідомлення досконалих і дивовижних творінь Бога у Всесвіті; а не просто холодне визнання фактів, підкріплене знаннями.

Концептуальну, хоч і спрощену, ілюстрацію сказаного можна подати у вигляді припущення, що ці параметри піддаються виміру за допомогою однакових одиниць виміру, які збільшуються або зменшуються відповідно до обставин міркуючого мусульманина. Якщо ми позначимо фактор віри символом «В», здатність концентруватися символ «К», знанням віруючого про об'єкт роздумів символом «З», особливості об'єкта споглядань символом «О» і т.д., тоді глибина споглядань залежатиме від впливу фактора віри «В» на кожен з інших параметрів. Це можна подати у вигляді спрощеного рівняння:

$$\text{Глибина споглядань} = \mathbf{B (K+Z+O+...)}$$

Це рівняння показує, що збільшення фактора віри призводить до збільшення глибини споглядання, оскільки цей фактор взаємодіє з іншими факторами. Проте, коли інші фактори зростають, вони надають лише обмежений додатковий вплив на глибину споглядання, що є подібним до різниці між додаванням цифр і множенням їх. Так само, коли фактор віри «В» опускається до нуля, що відповідає повному невір'ю, інші фактори стають марними, причому не важливо, наскільки вони вели-

кі, тому що результат множення будь-якої цифри на нуль дасть нуль. Тому тим, хто має ступінь віри, який можна порівняти з вірою сподвижників Пророка, знадобляться невеликі знання про те, що оточує їх, і набагато менше часу для досягнення глибин роздумів, які є практично недосяжними для більш слабких людей. Якщо уявити це у вигляді чисел, то коли мусульманин має слабку віру близько 10 одиниць, але має широкі знання про об'єкт споглядань, має в своєму розпорядженні час і душевний спокій, інші якості, які додають до цього порядку 100 одиниць, то глибина його споглядань дорівнюватиме 1000 одиниць. Тим не менш той, хто володіє меншим знанням і має менший час може набрати близько 10 одиниць, тобто 50, але оскільки він володіє більш сильною вірою порядку 100 одиниць, глибина його споглядань досягне 5000 - а саме, в п'ять разів більше попереднього! Природно, духовні та релігійні аспекти, такі як віра та роздуми, не можуть бути піддані такому простому і поверхневому обчисленню та отриманню рівняння – це лише простий приклад, який мені здався цікавим, щоб поділитися з читачами з метою роз'яснення порушеного мною питання.

Я сподіваюся, що читачі, які захочуть покращити свою практику цієї прекрасної форми поклоніння і досягти більш глибокого рівня споглядань, матимуть користь з пояснень, даних мною. Вони можуть досліджувати свої позитивні природні Богом дані здібності, свої духовні таланти та інші здібності для того, щоб отримати з них всю користь, і тим самим, розширювати рамки свого споглядання доти, доки це глибоко не вкорениться в їхній психіці та душі і не стане звичним регулярним заняттям. Вони також повинні спробувати виявити в себе

фактори та звички, які відволікають їх від роздумів для того, щоб згодом уникати їх. Якщо люди будуть щирі і вдумливіші, вони зможуть подолати всі перешкоди на шляху поклоніння Всемогутньому та роздумів про Його творіння. Завжди існує творче та приховане вирішення хронічних проблем.

Наприклад, мій близький і дуже зайнятий друг, який завжди скаржився на брак часу для споглядання (розмірковування) чи поминання Бога, несподівано виявив, що він витрачав щодня дві години для поїздки на роботу та з роботи. Усвідомивши це, він вирішив використати цей час для споглядань і поминання Бога, що, своєю чергою, не тільки дозволило йому ефективно використати свій час, але й позбутися будь-яких клопотів і напруги, пов'язаних із тривалою поїздкою та дорожніми провокаціями.

Хоча в цьому розділі ми досліджували найважливіші фактори, що ведуть до індивідуальних відмінностей серед віруючих, очевидно, що у кожного віруючого складаються свої обставини та індивідуальний життєвий досвід, що, своєю чергою, впливає на весь процес роздумів загалом.

*Розділ восьмий*  
**Експериментальна наука  
та релігія: космічні закони**

Якщо взяти до уваги те високе становище, яке іслам визначив для міркування, то можна уявити сумне становище тих, чий серця, вуха, очі і уми сліпі й глухі до ясних знамень Бога, навіть незважаючи на те, що ці знамення є явними, вдень і вночі у всьому Всесвіті.

*«Як багато знамень на небесах і на землі, повз які вони проходять і відвертаються!»* (Коран, 12: 105).

Деякі з таких людей, можливо, мають знання про знамення Бога через закони, які вони відкривають, відносячи їх до матерії, енергії та біології. Але ці знання не дозволяють їм вийти за межі поверхневих зовнішніх аспектів або перенестися від усвідомлення чудесних творінь до віри в Творця. Коран описує цю категорію людей так:

*«Вони знають про земне життя тільки явне, а до життя наступного вони неухважні».* (Коран, 30: 7).

Цей перехід від спостережуваних фізичних, психосоціальних та біологічних феноменів до Творця позначає основну різницю між практикою немусульманських учених-практиків та мусульманським спогляданням. Дійсно, початкові етапи споглядань, які включають споглядання про навколишнє середовище, засновані на усвідомленому і тонкому спо-

стерезенні з використанням відчуттів серця, зору, нюху, дотику, що, своєю чергою, подібне до методу спостереження, котрий використовується як початковий етап при науковому підході. У експериментальній науці приймаються лише емпіричні дані, засновані на спостереженні; далі отримані результати вже використовуються для виведення загальних правил, гіпотез та застосування на практиці. Так само, щоб підтвердити свої гіпотези, вчені-практики повертаються до повторного спостереження та дослідження. У своїй книзі «Поведінка людини», Л. Малпас згадує про те, як Альфред Норт Уайтхед уподібнює експериментальну науку до аероплана, що злітає з твердої основи спостереження, щоб вирушити в політ у розріджене повітря узагальнень і теорій, щоб потім знову приземлитися на основу спостереження та сприйняття за допомогою почуттів<sup>1</sup>.

Інша подібність між мусульманським спогляданням про Всесвіт і дослідженням вчених-практиків полягає в тому, що у своєму початковому спостереженні вони не намагаються знайти в об'єктах дослідження різні та не пов'язані один з одним складові елементи, а навпаки, шукають загальні та постійні аспекти, такі як закони, які керують їхніми функціями. Причина полягає в тому, що незалежно від віри, а за своєю природою, люди цураються хаосу і невизначеності і схильні дотримуватися порядку і ясності, намагаючись пояснити незліченні стимули, з якими вони постійно стикаються.

Навіть у простому чуттєвому сприйнятті незакінчених чи неясних форм, у лабораторних експериментах люди намагалися довільно заповнити розриви чи неясні частини фігури, символу, щоб у

результаті отримати знайоме їм зображення кола, трикутника чи будь-якої іншої фігури, подібно до прапора якоїсь певної країни чи символу якої будь-якої певної асоціації. Ця тенденція, властива людям у сприйнятті образів за участю почуттів, надання цим образам певної форми, а не у сприйнятті їх у вигляді окремих частин, є феноменом, який спонукав німецьких психологів визначити психологічний погляд, відомий як «гештальт» – німецький термін, що означає «форма» або «образ».

Такий самий феномен можна відстежити і в тому, як люди намагаються зрозуміти, що вони сприймають за допомогою інших почуттів або за допомогою своїх високоорганізованих ментальних здібностей, до яких вони вдаються при вирішенні проблем чи завдань, абстрактному мисленні та формуванні концептуальних уявлень. Наприклад, коли люди звертають свій погляд до Всесвіту, вони інстинктивно починають шукати закони, що керують усіма оточуючими явищами, щоб зрозуміти своє місце і роль у цій упорядкованій системі і, тим самим, покінчити з цією невизначеністю, що розчаровує.

Серця віруючих хвилюються насамперед завдяки тим таємницям, які вони дізнаються з Божественних законів, що керують божими творіннями, чи то відкриття хімічної мови крихітної мурашки, чи виявлення орбіти великої планети. Ця вроджена здатність, яку Бог помістив у серцях усіх людей, можливо, є причиною, внаслідок якої багато вчених сьогодні мислять і говорять практично як віруючі люди. Ось, наприклад, що каже американський професор біології Сесіль Хаманн про балтиморського птаха:

Що можна сказати про гніздо балтиморського птаха? Хто навчив птахів цієї тонкої майстерності? Чому всі гнізда, збудовані цими птахами, практично ідентичні? Якщо ви скажете – інстинкт, то це не буде повноцінною відповіддю на це питання. Що таке інстинкт? Деякі люди кажуть, що це поведінка, якій тварини не навчаються (іншими словами – це вроджена здатність). У такому випадку неможливо уявити могутність Бога, яку виявляють у цих творіннях, які Він створив відповідно до законів навряд чи зрозумілих для нас<sup>2</sup>.

Коли ми читаємо про те, що писали мусульманські вчені у своїх роздумах, починаючи з раннього ісламського періоду, то можемо легко здивуватися, виявивши їхні точні спостереження, особливо в порівнянні з тим, що стало відомо сучасним вченим. Наприклад, продовжуючи тему про птахів, Аль-Газалі у своєму творі «Аль-хікма фі махлукат Аллаг» навів докладні споглядання про спостереження за дивовижними творіннями – птахами, що дуже збігається з описом сучасних вчених:

Знай, нехай благословить тебе Аллаг, що Всемогутній створив пташку і створив її легкою, щоб полегшити їй політ, не давши їй нічого, що могло б її обтяжити... Він створив лапки птахів, але не створив рук, зробив шкіру на лапках шорсткою і надав лапкам досконалої форми... щоб птахи могли сідати в місця, де є вода і мул... Якби їхні лапки були вкриті пір'ям, вони б ушкоджувалися через вологість і бруд... Все це допомагає птаху в польоті. Він створив груди у вигляді півкола, щоб полегшити політ... і так само влаштовані округлі кінці крил... Всемогутній зробив коріння пір'я сильним, переплетеним прямо, щоб відповідати шорсткій шкірі на крилах... Завдяки цим пір'їнам птах захищений від спеки і хо-



лоду. Він забезпечив крила дуже міцним пір'ям, яке міцно закріплено, бо це найважливіша ділянка на тілі пташки; тоді як решта тіла вкрита різними видами легшого пір'я для тепла, захисту і краси... Потім подумай про одне перо, і ти зрозумієш, що воно створене подібно до тканини з тонких ниток, досить міцних, щоб не ламатися, і достатньо рухливих, щоб міцно утримувати одне одного. Пір'їни порожнисті всередині, що полегшує політ, вони не бояться води та бруду. Якщо на них все ж таки потрапила вода, то легке струшування ними видаляє сліди вологості, і птах стає знову сухим і легким. Всемогутній дав пташці один вихідний отвір у тілі для виділення та відкладання яєць, щоб зменшити її вагу. Він також влаштував організм пташки таким чином, щоб вона відкладала яйця, а не носила їх із собою, оскільки це створило б їй зайву вагу, що ускладнило б політ. Він створив рульове пір'я, щоб допомогти пташці літати стійко, інакше б крила під час польоту відвисали б праворуч і ліворуч, так само влаштований і хвіст – кермо, що допомагає стійкому руху «корабля»<sup>3</sup>.

Цей приклад показує, що глибоке, духовно мотивоване споглядання здатне викликати в такого раннього мусульманського вченого розуміння і знання, щоб висловити свої думки про створення птахів та їхні особливості так, ніби він сучасний вчений в галузі аеродинаміки. Птахи є прекрасними, граціозними творіннями, вони завжди вражали людей здатністю плавно літати по небу настільки, що люди почали намагатися наслідувати птахів і зрештою створили аероплан.

Наступні створіння, яких хочемо розглянути, це крихітні мурахи. Наступний уривок – це короткий опис Мустафи Махмуда з його недавніх наукових досліджень цих дивовижних створінь:

Хвилинного роздуму про одну маленьку мура-ху достатньо, щоб здивуватися. Яким чином мура-ха навчилася будувати складні геометричні фор-ми будинку з проходами, колонами, складськими приміщеннями? Як мураха входить у спільність, де спеціалізація та функції точно розподілені? Як вона навчилася ловити інших комах і навіть пасти їх? Зв'язок між величезною кількістю мурах в орга-нізованому співтоваристві означає, що вони корис-туються якоюсь мовою. Останні дослідження у цій галузі показали, що мурахи спілкуються між собою не розмовною мовою чи мовою символів, а хіміч-ною мовою. Досить поспостерігати за мурашником, щоб помітити, як мурахи періодично зустрічаються та обмінюються інформацією, це схоже на легкий дотик чи шепіт... Кожна мураха виділяє в рот іншої мурашки слину, хімічний склад якої несе інформа-цію. Наприклад: «Давай-но зробимо те чи те...» Є ще одна властивість, властива мурахам, яку ми не можемо назвати інтелектом, але це дуже схоже на наявність розуміння... мураха зберігає їжу (зерна, крихти, різного роду видобуток і залишки), потім охороняє її від ворогів, готуючись до зими, що на-ступає... Вона робить це, не маючи здатності думати або планувати що-небудь на майбутнє з його обста-винами і потребами. Як це все відбувається?<sup>4</sup>

Якщо порівняти цей опис із плодом споглядань раннього періоду мусульманських вчених, можна виявити, що вони робили такі ж спостереження, як і вчені наших днів. У творі «Нахдж аль-Балага» Алі ібн Абу Таліб описав мурахів та сарану:

Погляньте на мурашу з її маленьким тілом та тонкими формами. Її навряд чи можна помітити чи уявити, як вона рухається землею і бореться за своє харчування. Вона тягне зерно до своєї нірки і

ховає його там. Вона збирає запаси влітку, щоб підготуватися до зими, працює в період своєї сили, щоб відпочивати в період слабкості. Її харчування забезпечене відповідно до потреб та норм. Аллаг Великодушний, не забуває про неї (Аллаг – Дарувальник щедрот) і не позбавляє її прожитку, навіть якщо мураха знаходиться на сухому камені або нерухомих скелях.

Якщо ви захочете описати її шлунково-кишковий тракт у верхній та нижній частинах, щиток на череві, її очі та органи слуху, розташовані в головній частині, то будете здивовані, як це все складно створено.

Піднесений той, Хто дарував мурасі лапки, на яких вона стоїть, і прикріпив їх до її тіла. Ніхто не допомагав Йому творити. Якщо ви вирушите шляхом уяви і досягнете краю, це неминуче приведе вас до Творця фінікової пальми, тому що у всього є одні й ті ж вишуканість і слід, і серед живих творінь різниця незначна.

У Його творінні – великого, витонченого, великого та дрібного, сильного та слабкого – у всьому є рівномірність. Так само і з небесами, повітрям, вітром та водою. Тому ви можете зріти сонце, місяць, рослинність, каміння, зміну дня і ночі, потоки рік, величезну кількість гірських вершин, а також чути різноманітність мов та діалектів. У такому випадку горе тому, хто не вірить у Творця і заперечує Владиду. Вони вірять у те, що є подібним до трави, яка виросла сама по собі, і в те, що різноманітність їхніх образів (людей) не є заслугою Творця. Вони не впевнені в жодному зі своїх аргументів, які шалено захищають, не довіряють жодному дослідженню, про

яке почули. Чи можна повірити в існування будівлі без будівельника чи образи без кривдника?

Якщо вам завгодно, то я можу висловитися і про сарану. Аллаг подарував їй два червоні ока - вони світяться, як два місяці, створив для неї крихітні органи слуху, дав відповідної форми рот і гострий нюх, два різці та дві серпоподібні ноги для міцної хватки. Селяни бояться сарани як ворога своїх зернових полів, оскільки вони не можуть вигнати її навіть спільними зусиллями. Сарана атакує поля і задовольняє свої бажання (голод), хоча її тіло не більше за розмірами, ніж мізинець<sup>5</sup>.

У своєму творі «Міфтах дар ас-са'ада» Ібн ал-Кайїм представив опис, подібний до цього, де розкривається глибина його споглядань і мудре спостереження:

Подумайте про цю слабку мурашку і про те, як вона майстерно збирає їжу та відкладає її. Ви бачите знамення та виводите з цього уроки. Зверніть увагу на групу мурах, що вирушає на пошуки їжі. Вони працюють, розділившись на дві команди: одні тягнуть їжу додому, інші вирушають на пошуки нової. Дві команди не стикаються, а виглядають як два окремі ланцюжки. Якщо вони знаходять щось важке, то викликають групу підтримки для допомоги у перетягуванні цього вантажу; потім при вході до будинку вони ділять здобич.

Ось інший дивовижний приклад їхньої майстерності: коли вони несуть зерно до своїх нірок, то розламують його, щоб запобігти проростанню. Якщо обидві половини зерна проростають, його розламують на чотири частини. Коли зерно стає вологим, його виносять назовні, щоби висушити на

сонці, а потім вносять назад усередину. Ось чому іноді ви помічаєте безліч розламаних зерен поблизу їхніх нірок, але потім, повернувшись, виявляєте, що їх немаєб.

У своєму судженні про мурах Ібн аль-Кайїм наводить цікаву розповідь, розказану одним віруючим, глибоко зацікавленим спостереженням за мурахами та роздумами про їхню діяльність. Він провів науковий експеримент, в результаті якого дійшов висновку, що мурахи мають спеціальну мову спілкування і що вони піддають суворому покаранню тих, хто приносить їм помилкову інформацію і тим самим вводить спільноту мурах в оману. Ібн аль-Кайїм пише:

Віруючий розповів мені таку історію: «Я побачив, як мураха знайшла рештки сарани і спробувала забрати їх, але не змогла. Потім вона пішла і повернулася із групою мурах. До того, як вони прибули до цього місця, я підняв ці рештки сарани з землі. Коли мурашка та її помічники повернулися, всі вони зібралися навколо того місця, на якому лежали рештки сарани; нічого не знайшовши, вони пішли. Потім я поклав цей шматочок назад туди, де він лежав, мураха повернулася назад і спробувала забрати його, але не змогла. І знову вона пішла, щоб покликати на допомогу інших мурах, і знову я підняв із землі цей шматочок до того, як група мурах повернулася. Коли група мурах нічого не виявила, вони оточили ту мурашку і до того, як я встиг допомогти їй, атакували її, розриваючи на частини, відриваючи одну кінцівку за іншою, тоді як я здивовано спостерігав за цим»<sup>7</sup>.

У своєму творі «Тафсір аль-Кашшаф» («Інтерпретація Корану») мусульманський вчений Аз-За-

махшарі описав комах, які настільки малі, що їх неможливо побачити неозброєним оком, і передбачив тим самим відкриття існування мікроскопічних істот.

Ви, можливо, помічали на аркушах усередині старих книг найдрібніших комах, яких навряд чи можна розрізнити неозброєним оком, хіба що коли вони повзають. Коли вони нерухомі, то практично невидимі. Якщо ви наблизите свою руку у бік такої комахи, вона одразу втече, рятуючись від можливої шкоди. Слава Тому, Хто створив цю комаху у такій формі: її органи, будь вони помітними оку чи ні, особливості організму, її зір та приховані «наміри»! Можливо, живуть істоти, які нескінченно малі у розмірах. «Преславний Аллаг, Який створив парами все, що зрощує земля, їх самих і те, про що вони не знають!» (Коран, 36: 36)<sup>8</sup>.

Будучи в стані глибоких духовних переживань, він продовжив і сказав, що це нагадало йому про поему, яку він написав раніше. Ці рядки приводять людину в хвилювання при читанні їх арабською. Ось їхній переклад:

О Той, Хто москіта бачить,  
Простерлого крила в глибокій і темній ночі,  
І бачить вени серця на шії його,  
І кістковий мозок у мембранах тих тонких,  
Пробач же раба, що в каятті зараз,  
Вибач його помилки в колишні часи<sup>9</sup>.

Подібні вчені не обмежувалися роздумами про видимі створіння, а продовжували думати про абстрактні концепції, в тому числі і про сам процес роздумів. Ось що написав Аль-Газалі про розум і його дивовижні здібності:

Розум – це не людина чи образ, який можна побачити, це не звук, який можна почути, до нього неможливо доторкнутися, відчутти його запах чи смак. Однак він дає команди та підкоряється. Він завжди вдосконалюється. Він може розмірковувати про невидиме і здатний побачити це. Те, що обмежене для очей, є досить відкритим для нього. Те, що надто важко для будь-якого судна, може вміститися в ньому. Він вірить у те, що сховане Всемогутнім серед Його небес, і поза їхніми межами, і під землею. Він може бачити все це більш ясно, ніж будь-яке око. Це місце мудрості та основа знання. Чим більше знань він набуває, тим досконалішим і дієвішим він стає. Він наказує кінцівкам рухатися, але час між наміром виконати команду і самою дією навряд чи перевищує мить, хоча готовність до виконання команди приходить першою<sup>10</sup>.

Аль-Газалі продовжив міркування про мудрість Всемогутнього у тому, що Він обмежив розумові здібності новонароджених дітей. Він говорив про розвиток розуму, описуючи свої спостереження, ніби був фахівцем у психології розвитку:

Подивіться і подумайте про те, що відчуває дитина, яка народилася з властивим їй віку недостатнім розумінням і сприйняттям оточуючого. Якби вона народилася з іншим сприйняттям, то не могла би зрозуміти, що відбувається навколо. Вона повністю загубилася в океані невідомості у новому для неї оточенні. Вона відчувала би роздратування, бачачи себе загорнутою в дитячі пелюшки і покладеною у люльці, хоча вона і не може обійтися без цього через слабкість і крихкість тіла. Так само, вона не зустрічала би чуйного ставлення і любові, від яких зазвичай дитина отримує задоволення щоразу, коли приймає самостійне рішення чи робить власний

вибір. Це показує, що свідомість і сприйняття, які вдосконалюються поступово, є благом для самої дитини. Хіба ви не бачите, як Бог створив усе довкола з мудрістю та досконалістю?

Таким чином, ми розглянули кілька прикладів глибоких роздумів раних учених і віруючих, які показують їхню здатність проникнути у великі глибини, щоб побачити закони Всемогутнього у Його творіннях. У цьому пошуку беруть участь як віруючі, які розмірковують, так і сучасні вчені, незважаючи на різницю в цілях і релігійних переконаннях. Справді, закони та принципи, які керують Всесвітом, досліджуються сучасними вченими-практиками, щоб допомогти їм вірніше передбачати космічні та інші явища. Точне передбачення також є одним з найбільш важливих свідчень, які використовуються в Корані, для утвердження істини всіх істин: Всесвіт має Творця і Бога, який утримує цю систему за допомогою законів, які Він Сам створив. Отже, Коран слід розглядати як стимулююче натхнення, звернене до вродженої природи, поміщеної Богом у серця людей у їхньому прагненні до пошуку цих законів, що регулюють Всесвіт. Підтвердження цих слів знаходимо в Корані:

*«Воістину, Аллаг розколює зернятко й кісточку, виводить живе з мертвого й виводить мертве з живого. Ось такий Аллаг! Як же ви віддалилися! Він розкриває світанок, робить ніч часом спокою, а сонце й місяць засобами для лічби. Так встановлено Великим, Всезнаючим!»* (Коран, 6: 95–96).

*«Сонце плине до свого постійного місця. Так визначив Всемогутній, Всезнаючий! Ми визначили для місяця стани, доки він не стає наче стара*



*пальмова гілка. Сонце не повинно наздоганяти місяць, а ніч не повинна випереджати день. Усі вони плинуть небосхилом.»* (Коран, 36: 38–40).

Ці два феномени, демонструють точність встановлених Богом законів та його ймовірний прогнозований характер, є основою сучасного наукового методу, без якого не може розвиватися жодна експериментальна наука. Правда й те, що ньютонівське уявлення про Всесвіт у вигляді годинникового механізму було зруйноване теорією відносності та квантовою фізикою; проте ця наукова революція не обов'язково означає, що у Всесвіті немає порядку або, якщо він і є, що людство не здатне дізнатися про це.

Як мусульманські, так і немусульманські дослідники отримують однакову матеріальну нагороду та популярність, обидві групи зазнають задоволення та радісного хвилювання від уміння вирішити завдання, що виникають у ході досліджень. Проте, коли мусульманські дослідники справді щирі у своїх працях, які підштовхують їх до дослідження, стимули і подальша нагорода будуть набагато відчутнішими, ніж для їхніх немусульманських колег. Справді, коли перші виявляють складні взаємозв'язки всередині матеріального, біологічного та психосоціального феномену і вбачають у ньому прояв Божого задуму та Його законів, тим самим вони виконують найвищу форму поклоніння. До них відносяться слова з Корану: *«Люди, тварини й худоба так само бувають різного кольору Воістину, бояться Аллага серед Його рабів тільки наділені знанням! Воістину, Аллаг – Всемогутній, Прощаючий!»* (Коран, 35: 28). Якщо такі вчені щиро спрямовують свої дослідження на службу Богу, всі їхні зусилля у сфері спостережень, споглядань та медитацій (виконані

в лабораторних чи інших умовах) будуть добре винагороджені. На жаль, мусульманські студенти не розуміють належним чином це священне послання та не усвідомлюють, що без наполегливості не зможуть досягти багато чого. Якби мусульманські дослідники розглядали своє завдання у сфері спостережень та споглядань як форму поклоніння, за яку вони можуть отримати винагороду від Бога, тоді вони були б більш мотивовані.

Якщо віруючий відкриває або винаходить щось корисне для людства, Бог зарахує йому це як постійну милостиню; він отримає винагороду і в цьому житті, і в наступному, оскільки його праця принесе користь кожному, хто ним скористається. Будь-яке дослідження, здійснене мусульманином, також означає, що вчений діє згідно з приписом Пророка: «Пошук знань є обов'язком кожного мусульманина»<sup>12</sup>.

Позитивний взаємозв'язок між правильним спогляданням (як просунутою формою поклоніння) та прогресом наукового знання підтверджується історією прогресу в галузі експериментальної науки мусульманського світу. Справді, немає сумніву, що відкриття та винаходи, зроблені мусульманськими вченими у всіх галузях, дали Європі наукові методи, які сьогодні є основою сучасної цивілізації. Також, немає сумніву, принаймні у мусульман, що такий прогрес став прямим результатом глибокої віри мусульманських вчених у Бога і результатом дотримання ними вчень своєї релігії, що спонукає розмірковувати про створення небес і землі. Їхні видатні дослідження і відкриття були зроблені тому, що вони старанно шукали знамення Божої мудрості, які виявляли Його творіння і загальні закони, через які Він керує Всесвітом.

У своїй знаменитій книзі «Сонце Аллага сяє на Заході» німецький орієнталіст Зігрід Хунке пише:

Пророк Мухаммад спонукав своїх послідовників розмірковувати та вивчати чудеса творіння як засіб пізнання та визнання влади Творця. Він також запевняв своїх послідовників у тому, що знання полегшують їм шлях віри. Він радив усім мусульманам та мусульманкам шукати знання, пояснюючи, що це є релігійним розпорядженням. Він проповідував, що пошук знань та їх поширення винагороджується Богом так само, як і винагороджується поклоніння. Винагорода за навчання дорівнює нагороді за піст, а винагорода за навчання дорівнює нагороді за молитву або повсякденні обов'язкові молитви<sup>13</sup>.

Хунке стверджує, що Френсіс Бекон, Галілей та інші західні вчені не є тими, хто відкрив основи наукового методу, як стверджують західні історики, а що дійсними попередниками та вчителями світу у цій галузі були мусульмани. Вона також доводить, що Ібн аль-Хайсам був дійсним засновником сучасної фізики і досягнув цього завдяки своїй теоретичній медитації та ретельним спостереженням. Справді, тоді як цивілізований світ того часу не годен був знайти альтернативу теоріям Евкліда і Птолемея, за якими людське око випромінює пучки світла для того, щоб бачити, Ібн аль-Хайсам категорично спростував цю теорію. Він сказав: «Не існує пучків світла, що випускаються оком для того, щоб мати здатність бачити. Навпаки, це видимі об'єкти випускають пучки світла, відбиваються у вічі, створюючи ефект бачення через очні лінзи»<sup>14</sup>. Хунке продовжує:

Ібн аль-Хайсам досягнув великого успіху у своєму дослідженні в галузі оптики і випередив усе,

що було відомо в цій науці, тим самим заснувавши нову дисципліну... Він був першим, хто провів експерименти, які призвели до винаходу камери-обскури, яка стала прототипом сучасних камер. Таким чином, він довів, що пучки світла поширюються у вигляді прямих ліній... Він також вивчив різницю в густині між повітрям і водою і знайшов пояснення заломлення променів світла при їх проходженні через прозорі середовища різної густини. Виходячи з цього, він зміг розрахувати висоту повітряного шару, що оточує землю, вона дорівнювала 15 км. Таким чином, він отримав безпрецедентний за точністю результат... Він також відкрив закон, який регулює вплив світловідбивачів і винайшов перші окуляри для читання... Вплив цього арабського генія на Захід був великий. Його теорії й донині домінують у фізиці, оптиці та інших європейських науках<sup>15</sup>.

Далі вона (Хунке) продовжує перераховувати внески інших мусульманських вчених до астрономії, математики, медицини, хімії, геометрії та інших областей. Вона написала з ентузіазмом про Ібн Сіну (Авіценну) та його книгу «Аль-Канун» («Канон з медицини»):

Який же це великий геній, що охопив теоретичні та практичні аспекти медицини у всіх її галузях, зібравши їх таким неповторним чином і представляючи їх у такому оригінальному та виразному стилі, що книга стала унікальним та важливим досягненням серед праць з медицини протягом століть... ця безпрецедентна в історії медицини книга справила серйозний вплив як на Схід, так і на Захід<sup>16</sup>.

Іншим неупередженим орієнталістом, який написав про внесок ранніх мусульманських вчених у науку в період Середньовіччя, був Монтгомері

Уатт. У своїй книзі «Вплив ісламу на середньовічну Європу» він навів наступний коментар про твір Ібн Сіні «Аль-Канун»:

Її справедливо називають «кульмінацією та шедевром арабської систематизації» (Меєрхоф). Вона була перекладена латинською мовою в XII ст. і стала основним навчальним матеріалом з медицини у Європі остаточно XVI століття. У XV ст. книга зазнала 16 перевидань, одне з яких було давньоєврейською мовою, 20 перевидань у XVI столітті та кілька перевидань у XVII ст.

Аль-Балхі був вже згаданий мною у зв'язку з його внеском у когнітивну психологію в його роботах про вплив думки на виявлення перших ознак психічних розладів та застосування методу споглядань при їх лікуванні. Він був мусульманським вченим-мислителем і зробив також неоціненний внесок у психіатрію. Справді, він був першим медиком, який визначив різницю між неврозом та психозом та класифікував види емоційних розладів напрочуд сучасним методом. Він об'єднав глибоке мислення та споглядання за допомогою ісламського вчення, класифікував невроз за чотирма видами: страх і занепокоєння (аль-хауф ва аль-фаза); гнів та агресія (аль-гадаб); смуток і депресія (аль-хузн ва аль-джаза); одержимість (аль-васваса). Він чітко пояснив, що в утворенні емоційних розладів бере участь чи має місце взаємозв'язок (іштібак) між біологічною будовою пацієнта, навколишнім середовищем та його внутрішньою когнітивною діяльністю. Обговорюючи ці психосоматичні аспекти та індивідуальні відмінності, Аль-Балхі сказав, що оскільки людина складається з тіла і душі, то вони можуть бути як у здоровому, так і хворобливому стані, в рівновазі або в дисбалансі<sup>18</sup>. Розлади тіла включають жар, голов-

ний біль та інші фізичні хвороби; а розлади душі – такі симптоми, як гнів, занепокоєння та смуток.

Назви восьми розділів, що стосуються підтримки здоров'я душі та психіки, нагадують зміст сучасної книги з психотерапії та психічної гігієни. Справді, Аль-Балхі, який був майстром арабської прози, чітко відрізняє нормальний стан звичайної людини від його вкрай емоційного настрою, від таких станів людей, чия емоційна природа має патологію. Його підхід несе як превентивний, так і терапевтичний характер і включає когнітивний та психофізіологічний методи. У перших двох розділах він підкреслює значення психологічного стану здоров'я і те, що розлад такого характеру може бути набагато серйознішим, ніж фізична хвороба. Потім Аль-Балхі докладно описує способи позбавлення занепокоєння, депресії, гніву та неврозу нав'язливих станів за допомогою креативної психодушевної когнітивної терапії, і наводить також цікаві конкретні ілюстрації.

Наприклад, обговорюючи стан неврозу, пов'язаного зі страхом і занепокоєнням, він дає низку яскравих клінічних прикладів занепокоєння, пов'язаних з уявою майбутніх проблем, таких як втрата роботи чи здоров'я, чи почуття страху перед гуркотом грому, чи страх смерті. Потім так само, як і сучасні терапевти раціональної праці, він зазначає, що багато з того, чого бояться люди, не має раціонального пояснення. Щоб довести це, він уподібнює переляканого, охопленого панікою невротика бедуїну, що подорожує в холодну, вологу країну і вперше бачить туман, який сприймає як твердий непроникний об'єкт. Проте, щойно бедуїн входить у туман, то виявляє, що це лише вологе повітря, котре не відрізняється від повітря, яким він дихає<sup>19</sup>.

Крім його чудово розробленої терапії для невротиків, Аль-Балхі неодноразово згадує про емоційні відхилення у нормальних людей, описуючи їхній стан як ослаблену форму справжньої емоційної хвороби. Він не говорить про так званого невротика як про пацієнта, а скоріше – як про людину, чия підвищена емоційна реакція перетворилася на звичку. Це, як я зазначав у статті про Аль-Балхі<sup>20</sup>, той підхід, якого сучасна психіатрія і психотерапія вкрай потребують. Але вони помилково, взявши за основу медичну модель, серйозно обмежили себе терапевтичним лікуванням хворого замість психологічного лікування нещасної душі.

Що важливіше, на основі своїх роздумів та детальних клінічних досліджень він зміг класифікувати депресію трьох видів, згаданих у нещодавній класифікації психіатричних симптомів (DSM-III-R). Перший вид, про який згадується у сучасній класифікації – це «нормальна депресія». Аль-Балхі описує її як стан нормального повсякденного смутку, який завдає болю кожному, оскільки «у цьому світі неможливо жити без проблем та поневірянь». Але важливіше, що він зміг побачити різницю між другим і третім видами депресій, - а саме між ендогенними депресивними розладами, які виникають у тілі внаслідок внутрішніх хімічних причин, і тими, котрі виникають через екзогенні або навколишні фактори поза тілом. У наступному уривку показано тонке розуміння клінічного аспекту цих двох видів депресій. Читачі, знайомі з психіатрією чи клінічною психологією, зможуть оцінити, наскільки автор визначив різницю між ними.

Смуток чи депресія (хузн) бувають двох видів. Добре відомо, що один вид викликаний зовнішніми причинами, такими як втрата улюбленого родича,

банкрутство або втрата чогось надзвичайно цінного для людини. Інший вид немає відомих причин. Це несподівана поява смутку та душевного страждання (гумма), яке носить постійний характер, усуваючи засмучену людину від фізичної активності або позбавляючи її будь-якого почуття радості чи отримання насолоди (шагва). Пацієнту невідомо про явні причини своєї слабкої активності та душевного страждання. Цей останній тип депресії, причини якого невідомі, фактично має коріння у фізичних симптомах, таких як забруднення крові... та інших змін у ній. Лікування полягає у фізичному медичному методі, тобто в очищенні крові<sup>21</sup>.

Дані спостереження залишалися непоміченими протягом майже одинадцяти століть, щоб потім несправедливо бути приписаними Емілю Крепеліну, робота якого була опублікована наприкінці XIX століття і якому в результаті віддано авторство розробки нашої сучасної системи психіатричної класифікації.

Таким чином, тут було представлено кілька прикладів розвитку експериментальної науки в мусульманському світі в часі, коли роздуми про Боже творіння та закони, за допомогою яких Він керує Всесвітом, сформували основу наукового ренесансу того періоду. Це була зріла, гармонійна цивілізація, в якій фізичне та духовне взаємодіяли гармонійним і гомогенним чином, заснованим на реалізації вродженої двоїстої природи людини як розумної та духовної істоти. На жаль, сучасні мусульманські суспільства не змогли підтримати ці цінності, які принесли верховенство їхнім попередникам, тоді як Європа збудувала передову технологічну світську цивілізацію, засновану на матеріалістичній нерелігійній концепції.



Проте, навіть якщо західна цивілізація змогла принести процвітання та панування своїм народам, вона позбавила їх прагнення до духовного розвитку. Справді, на відміну ісламської цивілізації, західна відкидає наявність душі, замінивши релігію новим божеством світської науки. Це заперечення душі є головною причиною поширення у сучасних західних суспільствах такого стану людини, як почуття незадоволеності. На цьому ґрунті відбувається величезна кількість випадків нервових захворювань, психозу, наркоманії, злочинів, самогубств, розлучень, абортів та нехтування людьми похилого віку. Завзято зростаюча статистика подібних західних соціальних проблем ясно показує, що в мусульманських суспільствах, незважаючи на всі їхні недоліки, ситуація набагато спокійніша і благополучніша.

Якщо світогляд людини не включає наявність віри в існування душі або в потойбічний світ, то стає цілком природним для будь-якої людини бути лише гедоністичною твариною, яка намагається максимально насолодитися своїм матеріальним життям і уникати будь-яких хворобливих переживань. Але коли виконанню їхніх бажань заважають життєві проблеми або хвороби похилого віку, такі люди неминуче почуватимуться в пригніченому, депресивному чи тривожному стані, схильні до невротичних та психотичних реакцій. Або вони спробують вирішити свої проблеми за допомогою алкоголю, наркотиків, навіть самогубства. Тож якщо люди не вірять у Богом даровану душу, то навіщо слід жінкам виношувати дітей за небажаної вагітності? Так само, якщо люди страждають від болю чи невиліковної хвороби і при цьому не вірять у потойбічний світ чи існування вічної душі, то який сенс продовжувати «безглузді» страждання?

Відчуження ісламу і духовного коріння його цивілізації є найбільшою бідой, вона призвела до трагічного розколу між фізичним і духовним, між наукою і релігією. Ніколи не існувало більш досконалої цивілізації, ніж та, яка процвітала під керівництвом ісламу, коли знання людини та релігія були представлені в найбезпрецедентнішій гармонії під егідою покори Одному Всемогутньому Богові. Вчені, такі як Ібн Сіна, Аль-Балхі та Ібн аль-Хайсам входили до своїх лабораторій і лікарень, впевнені, що вони не менш шановані або заохочувані Богом, ніж віруючі, що входять до мечеті, для того, щоб вдаватися до тривалого споглядання; фактично вони заробляли більше поваги та більше нагороди.

Це нагадує про два наведені вище вірші (Коран, 35: 27–28), в яких сказано про тих, хто набуває знання внаслідок глибоких роздумів і спогадів про дивовижне розмаїття людей і тварин у кольорі та формах, створених Богом. Існує також низка хадисів, в яких вихваляється людина, яка має знання перед простим віруючим. В одному з цих висловлювань Пророк каже, що «вчений або людина, чії глибокі пізнання призводять до більшої вдячності своєму Творцю в порівнянні з віруючим, подібний до пророка в порівнянні з його найслабшим у своїй вірі сподвижником»<sup>22</sup>. Це також підкріплюється стародавньою ісламською приказкою: «Чорнила, що стікають із праведних мусульманських вчених, краще, ніж кров, що тече з ран жертв священної війни». Цей опис також дає можливість краще зрозуміти висловлювання Хасана аль-Басрі та Умара ібн Абд аль-Азіза, які вже наводилися вище, про те, що «одна година міркування краща, ніж ціла ніч, проведена в поклонінні», і що «поминання Бога є до-

брий вчинок, але міркування про блага Божі є найкращою формою поклоніння».

Таким чином, ми можемо побачити контраст між здоровим поєднанням науки та релігійної віри в середовищі раннях мусульманських вчених та в нинішній ситуації у західному світі (переважно серед міжнародної наукової спільноти). На жаль, багато мусульманських вчених, які стали на шлях секуляризації, також прийняли за основу західну модель. Іронічно, що в той час як мусульмани уникають активної ісламізації своїх суспільних і наукових дисциплін, західний світ починає визнавати соціальну шкоду, спричинену розколом між наукою, релігією та секуляризацією. Багато мислителів Заходу відкрито говорять про цей неприродний розкол. Наприклад, у своєму бестселері «Люди брехні» відомий американський психіатр Скотт Пек пише, що цей розрив є основною причиною психологічних та психіатричних проблем, які він обговорює у своїй книзі:

Основна причина дивного стану справ полягає в тому, що наукова і релігійна модель досі вважалися несумісними та непридатними до змішування – подібно до олії та води. До кінця XVII століття, після того, як історія Галілея показала помилковість як науки, так і релігії, вони «підписали» контракт про розрив різного роду відносин. Світ був довільно поділений на «природний» та «надприродний». Релігія погодилася, що «природний світ» буде полем діяльності вчених. А наука, своєю чергою, погодилася не пхати носа у духовний аспект – усе те, що стосується духовності. Справді, наука визначила себе як «бездуховну»<sup>23</sup>.

В одній зі своїх порівняно недавніх книг, доречно названої «Заперечення душі», Скотт Пек розкриває причини заперечення «душі» в західній науці. Він рішуче атакує цю атеїстичну позицію, а також скрутне становище, в якому опинилися релігійні американські фахівці, які нічого не роблять для того, щоб вийти з цього становища.

Слово «душа», ймовірно, присутнє в лексиконі будь-якого нефаківця... Тоді чому воно не присутнє у професійному лексиконі психіатрів, інших працівників у галузі психічного здоров'я, дослідників психіки людини та лікарів загалом? Існують дві причини. Однією з причин є те, що концепція Бога неминуче присутня у концепції душі, і «розмова про Бога» практично заборонена в цих відносно світських професіях. Релігійність у них може бути справою окремої особистості, але такі не бажають кривдити своїх світських колег. І також не бажають втрачати через це роботу. Правда полягає в тому, що говорити про Бога чи душу на їхніх професійних зборах вважається політично некоректним. Інша причина в тому, що ці професіонали, по суті, схильні до інтелектуальної суворості, а душа є щось таке, що не має точного і конкретного визначення... Мене хвилюють не секуляристи, які заперечують наявність душі... Мене хвилює релігійна більшість, яка не сприймає свою релігію серйозно<sup>24</sup>.

У «Вічному лікуванні» Бенсон також затято звинувачує «заміну у світі віри наукою». Він навіть йде далі, торкаючись генетичного аспекту віри в Бога, щоб назвати причину, чому атеїсти, які виступають проти свого генетичного коду віри, ведуть жалюгідне життя, яке їх не задовольняє. Він також пояснює цей спадковий зв'язок у світлі Дарвіна, ево-

лющі, яка, по суті, відповідальна за антирелігійну поведінку західних учених! Це дуже важливий аспект, оскільки торкається ісламського переконання в тому, що віра в Бога є складовою людської природи (фітра). Хоча іслам йде далі, заявляючи, що вона походить із душі (рух), яку Бог вдихнув в Адама, а не є просто біологічною гармонією. Бенсон пише:

Навіть коли ми (як вчені) отримуємо нову інформацію, навіть коли ми розкриваємо таємниці, ми відчуваємо порожнечу та незадоволеність. І віра є єдиною постійною втіхою. Почасти це тому, що віра у Вічний Абсолют є єдиною силою проти встановлених фактів хвороби і смерті.

Тому я стверджую, що наша генетична програма зроблена таким чином, що віра у Вічний Абсолют (Бога) є частиною нашої природи. За допомогою процесу природного відбору гени, що мутують, вважали віру досить важливою для збереження у наших предків і матерів і передачі нам одних і тих же схильностей. Цікаво, але в такому випадку можна стверджувати, що еволюція оберігає релігію, викликаючи в нашому мозку генерування імпульсів, необхідних для збереження віри, надії та любові, стаючи частиною нейроматриці, за допомогою якої ми сприймаємо життя<sup>25</sup>.

Найцікавіше, що недавні відкриття у світській західній науці, які спочатку служили приниженню значущості релігії та її заміні, нині вже є початком нової наукової революції та повернення до цієї колишньої позиції. Цікаво й те, що на чолі цього процесу виступає фізика, тобто «королева» точних наук. Ніякий інший фізик не може висловитися в кращій формі про цю нову парадигму, ніж Фрітьоф Капра, який пише у своїй передмові до книги Ро-

нальда Валлі та Рольфа Екартсберга «Метафори свідомості»:

Фізика відіграла важливу роль у формуванні старої ньютонівської парадигми... Це був яскравий приклад «точної» науки, яка служила моделлю для інших наук. Парадигма, яка зараз змінюється, становить цінності, які домінували в нашому суспільстві протягом кількох сотень років... Вони включають віру в науковий метод як єдиний правильний підхід до знання, розкол між свідомістю та матерією та погляд на природу як на механічну систему.

У двадцятому столітті, однак, фізика пройшла через кілька концептуальних революцій, які ясно розкрили обмеження механістичного погляду, що призвело до органічного, екологічного погляду на світ, показуючи значні подібності з поглядами містиків усіх часів та традицій.

У сучасній фізиці питання свідомості зросло до рівня квантової теорії з урахуванням проблеми спостереження та виміру. Визнання того, що людська свідомість великою мірою визначає властивості спостережуваного явища на атомному рівні, змусило фізиків погодитися з фактом, що різкий декартівський поділ між свідомістю та матерією, спостерігачем і спостережуваним не може бути прийнятим<sup>26</sup>.

Оптиміст може сподіватися, що такі надихаючі слова змінять серця світських і самовпевнених вчених Заходу, які все ще вважають, що вони є незалежними спостерігачами соціальних та фізичних явищ і що Бог не має жодного стосунку до результатів, досягнутих ними емпіричним методом. На жаль, лише кілька вчених, глибоко проникнувши у зовнішні верстви своїх спеціалізацій, щоб дійти до самого центру, починають ставити під сумнів свою

зарозумілу позицію з приводу підпорядкування їм природи. Бенсон коротко висловлює цю ідею: «Полз каже нам, що більшість (західних) вчених називають себе атеїстами. Але тут доречно згадати стару приказку: “Якщо малі пізнання у науці відвертають людину від Бога, то серйозні пізнання повертають її до Бога”»<sup>27</sup>.

З робіт західних мислителів, таких як Пек, Бенсон і Капра, зрозуміло, що потрібна реформа, яка принесе щастя людству, не може бути повністю реалізована, якщо науковий прогрес не буде побудований з урахуванням діяльності під керівництвом Бога. Справді, це єдиний шлях, за якого вчені здатні знову усвідомити любов і прийти до неї, до зобов'язання та союзу з усіма Божими творіннями. Щодо цього Коран повідомляє: «Він підкорив для вас усе те, що на небесах і на землі. Воістину, в цьому – знамення для людей, які мислять!» (Коран, 45: 13).

Матеріалістичний світський погляд зруйнував тісний зв'язок між людством і природою, перетворивши його на нескінченну війну та боротьбу. Будь-яке відкриття чи винахід сенсаційно оголошувалося у пресі як «ураження природи», немов природа розглядалася як ворог. Обговорюючи це питання, Саїд Кутб пише:

Представники Заходу, спадкоємці римлян, що заблукали, постійно використовують термін «ураження природи» замість терміну «утилізація сил природи». Це вказує на заблуканий світський погляд, що віддалився від Божого керівництва. Але справжній мусульманин, чиє серце близьке до Милостивого і Милосердного Владика, чия душа близька до душ всіх творінь, що прославляють Бога, Повелителя Всесвіту, вірить у те, що Бог є Творцем

усіх цих сил, і він не бореться з ними або не розглядає себе в якості їхнього супротивника. Бог створив усі ці сили відповідно до єдиного закону, щоб вони могли, взаємодіючи в тісному зв'язку, виконувати свої завдання. Він підкорив їх людині з самого початку і дав їй здатність розкривати їхні таємниці та закони. Людина повинна дякувати Богові щоразу, коли має можливість отримати допомогу чи користь від цих сил. Бог – Той, Хто підкоряє ці сили людині, а не людина підкоряє ці сили<sup>28</sup>.

Сучасний світ вкрай потребує припинити цю війну і відновити зв'язок між природою та наукою у вічній гармонії. Коли це запізніле примирення відбудеться, справжні вчені та дослідники вже не будуть відчувати ворожнечу по відношенню до Всесвіту або мати бажання підкорити природу. Вони будуть подібні до Ібн аль-Хайсама, Джабіра ібн Хайана і Аль-Хорезмі, які досягли великих наукових досягнень шляхом роздумів про Божі творіння з відкритим серцем і проникливим розумом.

На тісний зв'язок мусульманських вчених минулого з Божими творіннями фактично вплинув приклад та висловлювання Пророка. Дійсно, він часто говорив про неживі об'єкти в природі з таким почуттям, ніби він поділяв із ними свою покірність Всемогутньому Богові. Наприклад, одного разу під час гіджри (переселення) до Медини він звернувся до молодого місяця з глибоким почуттям прихильності у поєднанні з любов'ю та повагою до Бога, Який створив місяць і його самого і Якого обидва творіння прославляли в один голос. Він сказав: «О, Місяцю добра і провідництва, я вірю в того, хто створив тебе. (О Місяцю) Це наш Владика і твій Господь»<sup>29</sup>. Пророк також з найзворушливішими словами звернувся до гори Ухуд у Медині і сказав своїм



сподвижникам: «Ухуд – гора, яка любить нас, і ми любимо її»<sup>30</sup>.

Якщо така любов і прихильність можуть бути спрямовані на неживі предмети природи, то читачеві неважко уявити, яку щиру любов Пророк відчував по відношенню до рослин, тварин та інших людей. Повідомляється, що Пророк розповів про одну жінку, яка буде кинута в пекло, за те, що замкнула і не випускала кішку доти, доки та не померла від спраги та голоду<sup>31</sup>. З іншого боку, повія буде допущена в рай, тому що спустилася в колодязь, щоб набрати води для собаки, яка вмирала від спраги в пустелі<sup>32</sup>. Таким чином, мусульмани ставляться до природи не як до ворога, якого треба підкорити, а як до друга, котрого потрібно цінувати та поважати.

## *Розділ дев'ятий*

### **Висновок**

У цьому дослідженні я спробував уявити важливість міркування (тафаккур) про Божі творіння, що розглядається як релігійний обов'язок усіх мусульман, і вказати на те, що Коран і хадиси пророка Мухаммада рясніють настановами, які спонукають мусульман регулярно поклонятися Богу шляхом роздумів про Його творіння. Ці вчення використовують усі методи, такі як вихваляння віруючих, які зайняті цією доброю діяльністю, та звинувачення невіруючих, які не розмірковують про своє створення чи створення світу. Немає мусульманина, який, виконуючи молитву чи зікр (поминання Бога), не вдався б до роздумів про блага Бога і Його необмежену могутність. Так само, споглядання не може виконуватися без поминання. Як я вже пояснював, вони подібні до двох сторін однієї монети.

Тому, якщо мусульмани бажають йти духовним шляхом істинних віруючих у своїй трансцендентній подорожі до рівня духовної освіти та глибокого пізнання (шугуд), вони не зможуть знайти заняття кращого, ніж глибокі роздуми. Дійсно, в міру того, як вони очищають і вдосконалюють свою здатність розмірковувати від простого чуттєвого сприйняття до дійсного глибокого пізнання, вони досягають досконалого рівня, за якого їхні серця та уми наповнюються любов'ю та прославленням Всемогутнього і бачать своїм фізичним та духовним зором, що все у Всесвіті повністю підпорядковане Богу, покірне Його волі і оповите Його милістю і

співчуттям. Як засвідчили багато мусульманських учених і мудреців, віруючі, які досягли цього рівня, є найщасливішими людьми. Вони знаходять у цьому світі задоволеність Бога і стан умиротворення та блаженства.

Читач-мусульманин, який бажає піднятися цими духовними сходами, я сподіваюся, отримає користь з дискусій про індивідуальні відмінності між мусульманами, які розмірковують у досягненні високого ступеня духовного пізнання, і дев'ять факторів, що впливають на глибину цього доброго заняття. Потім цілеспрямований читач має досліджувати свої духовні можливості, свою вроджену здатність до концентрації та позитивні умови довкілля. Він також повинен намагатися виявити всі свої негативні звички та інші турбуючі аспекти, що відволікають його від роздумів, щоб позбутися їх за допомогою інших факторів. Якщо він старанно і щиро виконуватиме ці вказівки, то сфера його роздумів розшириться настільки, що глибоко вкорениться і стане звичайним заняттям для його психічної та духовної складових.

Люди відрізняються у своїх стараннях щодо покращення здатності розмірковувати, а також у питанні індивідуальної практики. Наприклад, в той час, як одні можуть отримати користь від дотримання рекомендацій для досягнення кращої форми споглядань, інші можуть досягти успіху шляхом розширення своїх знань про досконалі механізми у Всесвіті Бога як серед дрібних творінь, так і далеких галактик, або вони можуть виявити, що молитви і поминання Бога в нічний період або ранні години є більш дієвими. Немає сумніву в тому, що людина, яка більш щира і мотивована, досягне більшого знання про Бога і вищого духовного пізнання. Слід

зазначити, що будь-яка довгострокова зміна в поведінці не може бути досягнута без посвяти цьому часу й енергії, і духовне вдосконалення не виняток.

Я сподіваюся, що перші два розділи цієї книги про споглядання з погляду психології та внеску ранніх мусульманських вчених проллють світло моїм колегам на питання психології та психотерапії, зокрема тим, хто все ще наслідує західну модель. Справді, якщо європейські психологи скаржаться на американізацію психології, незважаючи на схожість їхніх культур, як тоді можемо ми, мусульмани та фахівці країн, що розвиваються, продовжувати ґрунтуватися на їхній теорії та практиці, включаючи й ті, які ще навіть не були застосовані в їхніх західних суспільствах? Зараз західні психологи усвідомили, що цей експорт невідповідної американізованої психології до країн третього світу є практикою, яка може лише назавжди зберегти залежність та експлуататорські традиції, що нагадують про період колоніалізму.

У статті під назвою «Хіба це наука? Традиційний та альтернативний підхід до питання соціальної поведінки» два психологи, Ф. Могадам з університету Джорджтауна та Р. Харрі з Оксфордського університету, дуже глибоко досліджували помилки психологічного рабства щодо «американізованої» західної психології у країнах третього світу:

Найважливіший чинник, який формує психологію в міжнародному середовищі, продовжує виражатися у вигляді різких нерівностей між націями та всередині них. Нездатність психології допомогти країнам третього світу в їхньому розвитку зумовлюється, головним чином, нерівністю між країнами... І звичайно ж, це сумно. Уявне психологічне «знан-

ня», достовірність і застосування якого вкрай сумнівні навіть у західному середовищі, все ще активно експортується до країн третього світу як частина великої системи обміну, керуючись міркуваннями прибутку (примітка М. Бадрі).

Далі, вони підкреслюють ситуацію нинішньої гегемонії американської психології в усьому світі, і те, як це виховує підпорядкованість і залежність студентів, учнів – майбутніх психологів у країнах:

Сполучені Штати затвердили себе як єдину супердержаву, що нав'язує свою психологію решті світу... Психологія продовжує експортуватися із США до країн світу, при тому що практично не приділяється увага (навіть, якщо й приділяється, то незначна) тому, наскільки відповідає психологія, що експортується, умовам тієї чи іншої країни... Так само при навчанні в США психологів з країн третього світу та інших західних країн не беруться до уваги потреби та запити з місць їхнього постійного проживання. Справді, тривалий експорт... і неправильно навчений персонал, повертаючись із країн країни третього світу, посилюють залежність останніх і продовжують експорт експлуататорських традицій, насаджуваних у вигляді колоніалізму (примітка М. Бадрі)<sup>1</sup>.

Західна психологія загалом і психотерапія зокрема протягом багатьох років були введені в оману світськими теоріями та практикою, які зрештою виявилися помилковими, марними, а часом і зовсім шкідливими. Наприклад, психоаналітичні теорії та терапія Фрейда, які неправильно брали за основу несвідому сексуальну та агресивну мотивацію, домінували над західною психотерапією протягом понад 70 років, а потім на зміну прийшла радикаль-

на біхевіористська парадигма. Хоча й дієвіша при незначних і специфічних розладах, таких як невротизму страху, ця терапія не менш ворожа, ніж психоаналіз для духовних аспектів природи людини. Проте, з настанням сучасної когнітивної революції, західні психотерапевти починають визнавати величезний вплив свідомості у їхніх пацієнтів, що зрештою призведе до поваги до релігійних і духовних переконань останніх.

Це справжня революція, оскільки зараз стає ясно, що ні несвідомий сексуальний конфлікт, ні зовнішні стимули власними силами не є причинами емоційних розладів, а скоріше сприйняття, думки та споглядання людини про ці стимули чи переживання роблять її невротиком. Таким чином, після багатьох років блукання в пустелі бездушних теорій психотерапія зрештою повертається до здорової практики когнітивного лікування, яка завжди застосовувалася для оздоровлення емоційних розладів. Як я згадував у розділі про роботи раннях мусульманських вчених з питань ісламської когнітивної психології, ці когнітивні терапевтичні методи були ретельно досліджені та описані нашими давніми мусульманськими лікарями й цілителями.

Таким чином, якщо людина релігійна, всі її уявлення та розуміння переживань у цьому світі набуватимуть релігійного забарвлення. Надання їй допомоги психологічно без знання її духовних уявлень, приречене на невдачу. Відповідно, якщо терапевт залишається лояльним до застарілої західної моделі світського спрощеного підходу, він безсилий допомогти пацієнтам із числа мусульман, чий погляд відбивають основи ісламської релігії і впливають на весь їхній спосіб життя.

Що стосується мусульманських вчених, і зокрема тих, хто проводить більшу частину свого часу в лабораторних та інших дослідженнях, я сподіваюся, вони знайдуть мій розділ про мусульманських вчених як тих, мислячих віруючих, корисним. Дійсно, багато молодих студентів, які вивчають природничі науки, вважають, що вчені суворо дотримуються етапів емпіричних, індуктивних і дедуктивних методів, коли намагаються винайти нові технології або розкрити новий феномен. Проте, ці чітко окреслені етапи визначення проблеми, формулювання гіпотези, експериментування і збору даних і потім тестування гіпотез, які ретельно вивчаються студентами природничих наук, є лише загальними правилами. Глибоке мислення та споглядання, які призводять до непередбачуваних результатів, заснованих на інтуїції, є набагато звичайнісінькою та загальноприйнятою справою, що вчені не відразу готові визнати. Іноді відкриття або винахід може бути навіть результатом «помилки», що сталася волею випадку і зафіксованою в лабораторних умовах.

Мусульманський вчений, керований духовною мотивацією, твердо вірить, що те «недосяжне», у пошуках якого він перебуває, зберігається в невичерпній скарбниці знань Бога і що за допомогою наполегливої роботи, глибокого розмірковування і звернення до Всевишнього в молитвах він досягне вирішення проблеми. Такий вчений є сильнішим віруючим, аніж той, хто просто молиться у мечеті. Дійсно, ми часто забуваємо про цінність і значущість молитви (саят) і благання (дуа) при вирішенні своїх проблем, пов'язаних з інтелектуальною діяльністю, при бажанні позбутися смутку, хоча Бог у Корані говорить про те, що Він слухає засмучену

душу, коли вона звертається до Нього, і Він визволяє її від смутку:

*«Хто відповідає на благання нужденного, коли той кличе Його, Хто відвертає зло й робить вас намісниками на землі? То чи є крім Аллага інший бог? Мало ви замислюєтесь!»* (Коран, 27: 62).

Переживання вченого, який перебуває у терплячому очікуванні нового осяяння, може бути оцінено лише тими, хто зазнав такого стану. Я особисто знав двох прихильників своєї справи, студентів-мусульман, які отримали ступені магістра природничих наук і доктора філософії, але зазнали серйозних труднощів при досягненні потрібних результатів. Вони проводили довгі години у своїх лабораторіях, працюючи поодиноці, і у своїх молитвах просили Бога про допомогу. Один з них, який навчався в Американському університеті в Бейруті, зазвичай встановлював прилади в лабораторії для запуску експерименту, і після початку процесу падав ниць у становище (суджуд) на довгий час, просячи Бога про допомогу в знаходженні рішення, і при цьому не піднімав голови від підлоги. У результаті несподівано вони знайшли правильне рішення – один із них дійшов до потрібного висновку в ході роздумів, а інший у віщому сні отримав рішення хімічної формули, яку записав прокинувшись.

Сучасні світські психологи та деякі прозахідні мусульмани можуть пояснити подібний феномен у світлі інтуїтивного навчання (гештальт), згідно з яким мавпи здогадуються з'єднати дві короткі гілочки, щоб дістати банан, тому що при використанні гілочок поодиноці їхньої довжини не вистачає, або у світлі латентного навчання. Сні розглядають-



ся як інструмент втілення несвідомих сексуальних і агресивних імпульсів, як спосіб, за допомогою якого мозок позбавляється непотрібної інформації - тобто точна протилежність тому, що сталося з раніше згаданими мусульманами, фахівцями в галузі хімії, - або просто безглузді, випадкові нервові імпульси, яким мозок намагається надати сенсу. Духовний аспект снів як носіїв знання у такому світському світогляді не приймається.

Західні вчені дотримуються такого матеріалістичного пояснення, бо не бажають переступати межі матеріального виміру; Бог або навіть «духовне» не беруться до уваги при спробі пояснити феномен. Навпаки, вони вважають, що, описуючи явище чи подію з допомогою мирських термінів і винаходячи новий термін його «придатності», вони вже розкривають таємницю цього явища, і коли термін вже починає застосовуватися, психологи отримують хибне уявлення про сутність питання. Часом такі терміни навіть використовують у циркулярній формі, щоб «пояснити» інші психологічні явища. Наприклад, невизначений термін «навіювання» часто пояснюється як те, що відбувається під час гіпнозу, а «гіпноз» визначається як змінений стан свідомості, в якому навіювання відіграє основну роль. Справжня природа гіпнозу та навіювання все ще залишається невизначеною в сучасній психології, можливо тому, що вона не зараховується до простої біхевіористської парадигми.

Будучи мусульманами, професіоналами, ми повинні бути уважними при дослідженні такого світського напрямку. Навіть якщо психологічне явище або теорія отримали підтвердження емпіричним методом, нам необхідно нагадувати собі про те, що існує Той, Хто створив цю психологічну реальність,

і спробувати знайти Божественну мудрість у цьому принципі. При прийнятті будь-яких навчальних теорій чи практик ми повинні завжди керуватися принципами, знання про які Бог дарував нам, і бути вдячними Йому, оскільки жодна людина не здатна набути нового знання без Його волі, як Сам Він і говорить про це в Корані.

## **Примітки**

### **Вступ**

1 Хадис переданий зі слів Абу Саїда аль-Хакіма в книзі Джалалуддіна ас-Суйуті «Аль-Джамі ас-Сагір». Т. 1. Beirut: Dar al-Fikr, 1981. С. 273.

2 Цитується в книзі Імама Зайн ад-діна Ахмада ібн Абд ал-Латіфа аз-Зубайді «Сахіх аль-Бухарі». Т. 1. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1993. С. 31, хадис 47.

3 «Постати перед Богом» - означає ширій пошук правди; «по двоє чи по одному» - означає звільнитися від впливу й тиску колективної свідомості.

### **Від автора**

1 (SAAS) — Салла-лЛаху алайгі ва саллам – Нехай благословить його Аллаг і привітає. Промовляється щоразу при згадуванні імені Мухаммада.

### **Розділ перший**

1 Watson. J.B. Behaviourism. London: W. Norton & Co.,1970. P. 9.

2 Ibid.

3 Eccels John. Evolution of the Brain: Creation of the Self. London: Routledge Publishers, 1991. P. 225.

4 Malik B. Badri. Ilm al-Nafs min Manzur Islami. Khartoum: IIIT, 1987.

5 Eysenck H.J. Psychology is about People. London: The Penguin Press, 1972. P. 300.

6 Thomas Kuhn. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press, 1970.

7 Eccels John. Evolution of the Brain: Creation of the Self.

8 Ibid.

9 Karl Popper and John Eccles. The Self and Its Brain. London: Routledge Publishers, 1990). P. 372.

10 Uttal W. The Psychobiology of the Mind. London: John Wiley Publishers, 1978.

11 Pearce J.C. Evolution's End. San Francisco: Harper Collins Publishers, 1992. Pp. 103–104.

12 Ibid. P. 103.

13 Ibid. P. 104.

14 Ibid. Pp. 104–105.

15 Abu Hamid al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Qalam, without date.

16 Yusuf Bashir al-Tijani. Diwan Ishraqah. Beirut: Dar al-Thaqafah, 1972.

17 Abbas Mahmud al-Aqqad. Al-Lughah al-Shairah. Cairo: Maktabat Gharib, without date.

18 Ibid. P. 70.

19 Anwar al-Jundi. Al-Fusha: Lughat al-Qur'an. Beirut: Dar al-Kitab al-Lubnani, 1982. P. 27.

## Розділ другий

1 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Miftah Dar al-Saadah. Riyadh: Ri'asat al-Ifta, without date. P. 183.

2 Abu Zayd al-Balkhi. Masalih al-Abdan wa al-Anfus. MS 3741. Стамбул: Бібліотека Айя-Софія. Копія зроблена Інститутом Арабсько-Ісламських наук. Франкфурт-на-Майні, 1984.

3 Aaron T. Beck, Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York: New American Library, 1976. Pp. 29–35.

4 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawaid. Beirut: Dar al-Nafa'is, 1981. P. 173.

5 Ibid.

6 Abu Hamid al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din. T. 3. Pp. 56–59.

7 Ibid.

8 Ibid.

9 Abu Hamid al-Ghazali. Al-Hikmah fi Makhluqat Allah. Beirut: Dar Ihyaal-Ulum, 1984. Pp. 13–14.

10 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Miftah Dar al-Saadah. P. 180.

11 Ibid.

12 Abu Hamid al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din. T. 4. P. 389.

13 Ibid. P. 388.

14 Ibid. Pp. 388–389.

15 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Miftah Dar al-Saadah. P. 180.

16 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Madarij al-Salikin, ed. Abd al-Munim al-Salih. The Emirates: Wizarat al-Awqaf, without date.

17 Ibn Taymiyyah. Majmu Fatawaal-Imam Ahmad ibn Taymiyyah.

T. 10. Riyadh: Matabi al- Riyad, n. d. Pp. 221–225.

18 Muhammad al-Ghazali. Fiqh al-Sirah. Beirut: Dar al-Kutub al-Hadithah, 1960. P. 190.

19 Ibid.

20. Цікаво буде зазначити, що впродовж усього періоду, коли Фрейд писав свої основні сексуально спрямовані теорії, він мав пристрасть до кокаїну; таким чином, багато які з його сексуально спрямованих теорій, котрі презентуються студентам у якості «науки», фактично є не більш ніж погано зліплена до купи оповідь винахідливого наркомана. Для довідок, див: Thornton E.M. Freud and Cocaine: The Freudian Fallacy. London: Blond & Briggs Publishers, 1983.

### **Розділ третій**

1 Malik B. Badri. The Aids Crisis: An Islamic Socio-Cultural Perspective. Malaysia: ISTAC Publications, 1997.

2 Bengelsdorf I.S. «Addiction to alcohol and morphine was chemically considered the same». 05.03.1970, Los Angeles Times, II, 7. Lookin R.C. Carson, J.N. Butcher, J.C. Coleman. Abnormal Psychology and Modern Life, 8th edition. London: Scott, Foreman & Co., 1988. P. 368.

3 Herbert Benson. *Timeless Healing*. London: Simon&Schuster, 1996. Pp. 272–274. Look in Susan R. Burchfield, *Stress: Psychological and Physiological Interactions*. London: McGraw Hill Books, 1985. P. 113.

4 «Органічно налаштовані» - той загальний опис, який характеризує медичних практиків, котрі применшують значущість психологічних аспектів в етіології розладів і перебільшують фізіологічні аспекти і значущість застосування лікарських засобів.

5 Herbert Benson. *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of your Personal Beliefs*. New York: Berkley Books, 1985.

6 Herbert Benson. *Timeless Healing*.

7 S. Wolf. 'Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos', *Journal of Clinical Investigation* 29 (1950). Pp. 100–109.

8 J.P. Pinel. *Biopsychology*. Boston: Allyn & Bacon, 1993. Pp. 591–593.

9 Herbert Benson. *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of your Personal Beliefs*.

10 Ibid.

11 Ibid.

12 Ibid.

13 L. Le Shan. *How to Meditate*. London: Bantam Books, 1988.

14 Ibid. P. 109.

15 Herbert Benson. *Beyond the Relaxation*

Response: How to Harness the Healing Power of your Personal Beliefs. P. 111.

16 Abul A'la Mawdudi. Mabadi' al-Islam. Damascus: Dar al-Qur'an al-Karim, 1977.

17 Herbert Benson. Timeless Healing.

18 Ibid. P. 177.

19 Ahmed Elkadi. Quranic Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Quran. Presented at the fifth International conference on scientific signs in the Koran and Sunnah, Moscow, Russia, September 1993.

20 Muhammad Khair al-Irgisoosi. The influence of Muscular Relaxation and Islamic Prayer in the Treatment of Essential Hypertension, Ph. D. Thesis (University of Khartoum, 1992). Ця праця була початково висунута на здобуття ступеню магістра гуманітарних наук, але потім підвищена до ступеню доктора філософії (вища наукова ступінь, яка надається магістру як гуманітарних, так і природничих наук після кількох років наукової праці і захисту дисертації перед комісією, яка складається з професорів, за ретельне дослідження і внесок. Ступінь була надана в 1992 році.

21 Herbert Benson. Timeless Healing. P. 158.

22 Ibid. стр. 158–159.

23 L. Le Shan. How to Meditate. P. 77.

24 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Madarij al-Salikin. Pp. 31–32.

25 Ibn Taymiyyah. Majmu Fatawaal-Imam Ahmad ibn Taymiyyah. T. 10. P. 647.



## Розділ четвертий

1 Yusuf Ali. The Holy Qur'an: Text Trnaslation and Commentary. Maryland: Amana Corporation, 1989. P. 582, notice 1788 (12: 105).

2 Sayyid Qutb. Fi Zilal al-Qur'an. T. 5. Beirut: Dar al-Shuruq, n. d. P. 2809.

3 Al-Hafiz ibn Kathir. Tafsir al-Qur'an al-Azim. T. 1. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1969. P. 438.

4 Herbert Benson. Timeless Healing. Pp. 68–69, 74.

5 Sayyid Qutb. Fi Zilal al-Qur'an. T. 6. Pp. 3279–3280.

## Розділ п'ятий

1 Переклад і коментар цього аята Мухаммада Асада. The Message of the Qur'an. Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980: «Ми навчили його (Дауда) виготовляти для вас одяг (богобоязливості), щоби він оберегав вас від спричинюваної вами шкоди. Але хіба ви є вдячними?» Іменник «лабус» означає «одяг». Але оскільки цей термін іноді використовувався в доісламському арабському світі у значенні «кольчуга», класичні коментатори вважають, що він має таке значення і в цьому тексті. Відповідно, вони розуміють термін «ба'с» у його другому значенні «війна» чи то «військове насилля» й інтерпретують відповідну частину аяту таким чином: «Ми навчили його виготовляти для вас кольчуги, щоби вони захищали вас від військового насилля».

Слід пам'ятати, що «ба'с» також означає «школа», «лихо», «горе» і т.п., а також «небезпека»; від-

повідно, воно означає у найширшому сенсі все, що викликає страждання або страх.

Якщо ми приймемо останнє значення, то термін «лабус» можна зрозуміти в його первинному значенні як «одяг» - в даному випадку, як метафору «одяг богобоязливості» («лібас ат-таква»), про який Коран повідомляє в сурі 7, аят 26.

Інтерпретація в цьому сенсі наведеного вище вірша висловлює ідею про те, що Всемогутній навчив Дауда вселяти у своїх послідовників глибоке почуття богобоязливості, яке допомагало їм позбутися всіх душевних переживань і страху, хай то буде страх перед людьми чи страх перед невідомістю. Заключне риторичне запитання: «Але хіба ви є вдячними?» - має на увазі, що, зазвичай, людина повністю не усвідомлює дарунку і тому не вдячна по-справжньому за душевні блага, даровані їй Богом. С. 497, примітка 74 для аята 21:80.

## **Розділ шостий**

1 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawaid. P. 235.

2 Al-Suyuti, Jalal al-Din. Al-Jami al-Saghir fi Ahadith al-Bashir al-Nathir. Vols. 1 and 2. Beirut: Dar al-Fikr, 1981. Т. 1. P. 514.

3 Muhammad Ibrahim al-Fayumi. Al-Imam al-Ghazali wa Alaqat al-Yaqin bi al-Aql. Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi, n. d. Pp. 38–39.

4 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawaid. P. 235.

5 Abu Hamid al-Ghazali. Ihya Ulum al-Din. Т. 4. P. 62; Abu Hamid al-Ghazali. The Remembrance of Death and Af ter Life (Book XL of the Ihya ulum al-din).

T.J.Winter (entry). Cambridge: Islamic Texts Society, 1989.

6 Достовірність встановлена Бухарі й Муслімом і записано Абу Закарією ан-Нававі в: *Riyadh al-Salihin*, англ. переклад Мадані Аббасі. Т. 2. Riyadh: Al-Matbaah al-Duwaliyyah al-Islamiyyah, n. d. P. 920.

7 Ahmad ibn Hanbal. *Kitab al-Zuhd*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1983. P. 398.

8 Достовірність встановлена Маліком і Тірмізі і записано Мухаммадом ібн Сулейманом в *Jam al-Fawa'id*. Т. 2. Cyprus: BankFaysal al-Islami, 1985.

9 Достовірність встановлена Ахмадом ібн Ханбалем в «Аль-Муснаді» (без дати) і записано Мухаммадом Насіруддіном аль-Албані в «Сахіх аль-Джамі ас-Сагір лі ас-Суйуті ва Зіяда». Beirut: Al-Maktab al-Islami, 1986. P. 931, No. 5250.

10 Al-Harith al-Muhasibi. *Kitab al-Tawahhum*. Aleppo: Dar al-Wa'y, n. d. Pp. 1–18.

11 Sayyid Qutb. *In the Shade of the Qur'an*. Т. 30. London: MWH Publishers, 1979. P. 62–65.

### **Розділ сьомий**

1 Abu Hamid al-Ghazali. *Ihya Ulum al-Din*. Т. 4. С. 388–389.

2 H.J. Eysenck. *The Structure of Human Personality*. London: Methuen, 1970.

3 Malik B. Badri. *The Aids Crisis: An Islamic Socio-Cultural Perspective*.

4 Достовірність встановлена Бухарі й записано Ас-Суйуті в «Аль-Джамі». Т. 1. С. 235.

5 Fritjof Capra. The Tao of Physics. Glasgow: Harper Collins Publishers, 1992. P.2.

6 Наводиться зі слів Абу Хурейри і записано Ат-Тірмізі.

7 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Madarij al-Salikin. P. 632.

8 Ibn al-Jawzi. Said al-Khatir, редактор Ali al-Tantawi. Damascus: Dar al-Fikr, 1978. Pp. 148–149.

### **Розділ восьмий**

1 L. Malpass, Human Behavior (New York: McGraw Hill, 1966), стр. 3.

2 John Clover Monsma (ed.). Evidence of God in an Expanding Universe. G.P. Putman & Sons Publishers, 1958.

3 Abu Hamid al-Ghazali. Al-Hikmah fi Makhluqat Allah. Pp. 87–95.

4 Mustafa Mahmud. Lughz al-Hayah. Cairo: Dar al-Nahdah al-Arabiyyah, n. d. Pp. 47–49.

5 Ali ibn Abu Talib. Nahjul Balagha: Peak of Eloquence. New York: Tahrike Tarsile Qur'an, Inc., 1985. Pp. 370–371.

6 Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Miftah Dar al-Saadah. T. 1. Pp. 242–243.

7 Ibid.

8 Al-Zamakhshari. Tafsir al-Kashshaf. Cairo: Al-Maktabah al-Tijariyyah, 1354. T.1. P. 57.

9 Ibid.

10 Abu Hamid al-Ghazali. Al-Hikmah fi Makhluqat Allah. P. 83.

11 Ibid. P. 68.

12 Наводиться Анасом у Суйуті в «Аль-Джами». Т 2. С. 182.

13 Sigrid Hunke. The Sun of Allah Shines on the West. Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah, n. d. P. 369.

14 Ibid.

15 Ibid.

16 Ibid. P. 289.

17 W. Montgomery Watt . The Influence of Islam on Medieval Europe. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1987. P. 38.

18 Abu Zayd al-Balkhi. Masalih al-Abdan wa al-Anfus. Pp. 270–271.

19 Ibid. P. 307.

20 Badri, Malik B. Abu Zayd al-Balkhi: A genius whose psychiatric contributions needed more than ten centuries to be appreciated. Malaysian Journal of Psychiatry. 1999. Vol. 6. No. 2. Pp. 48–53.

21 Abu Zayd al-Balkhi. Masalih al-Abdan wa al-Anfus. Pp. 316–319.

22 Al-Albani, Muhammad Nasir al-Din. Sahih al-Jami al-Saghir li al-Suyuti wa Ziyadah. Beirut: Al-Maktab al-Islami, 1986. T. 2. P. 776.

23 M. Scott Peck. People of the Lie: Hope for Healing Human Evil. London: Arrow Books, 1990. P. 43.

24 M. Scott Peck. Denial of the Soul: Spiritual and Medical Perspectives on Euthanasia and Mortality.

Hemel Hempstead, UK: Simon & Schuster, 1997. Pp. 129, 131.

25 Herbert Benson. Timeless Healing. Pp. 202, 208.

26 Ronald S. Valle and Rolf von Eckartsberg, Metaphors of Consciousness. New York: Plenum Press, 1981; London: Plenum Publishing, 1994. Pp. 9–12.

27 Ibid. P. 200.

28 Qutb, Sayyid. Fi Zilal al-Qur'an. Beirut: Dar al-Shuruq, n. d. T. 1. Pp. 25–26.

29 Достовірність встановлена Ат-Тірмізі і записано М. ан-Нававі в його книзі «Аль-асар аль-мунтакабан мін калам сайд аль-абрар». Beirut: Al-Maktabah

al-Thaqafiyyah, 1983. С. 171.

30 Повідомляється зі слів Анаса у збірках Бухарі й Мусліма і записано в Суйуті в «Аль-Джамі». Т. 1. С. 332, хадис 2176.

31 Достовірність встановлена Бухарі й записано в Суйуті в «Аль-Джамі». Т. 1. С. 646, хадис 4191.

32 Достовірність встановлена Бухарі й записано у Сулеймана в «Джам аль-Фава'їд». Т. 2. С. 476, хадис 10/8294.

## **Розділ дев'ятий**

1 Journal of World Psychology. 1:4. 1995. Pp. 53–54.

## Бібліографія

Al-Albani, Muhammad Nasir al-Din. Sahih al-Jami al-Saghir li al-Suyuti wa Ziyadah. Beirut:Al-Maktab al-Islami, 1986.

Al-Aqqad, Abbas Mahmud. Al-Lughah al-Shariah. Cairo: Maktabat Gharib, n. d.

Ali ibn Abu Talib. Nahjul Balagha: Peak of Eloquence. New York: Tahrike Tarsile Qur'an, Inc., 1985.

Ali, Yusuf. The Holy Qur'an: Text Translation and Commentary. Maryland: Amana Corporation, 1989.

Armstrong, Karen. A History of God: From Abraham to the Present: A 4.000-Year Quest for God. London: Heinemann, 1993.

Asad, Muhammad. The Message of the Qur'an. Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980.

Badri, Malik B. Ilm al-Nafs min Manzur Islami. Khartoum: IIIT Publications, 1987.

Badri, Malik B. Abu Zayd al-Balkhi: A genius whose psychiatric contributions needed more than ten centuries to be appreciated. Malaysian Journal of Psychiatry. 1999. Vol. 6. No. 2. Pp. 48–53.

The AIDS Crisis: An Islamic Socio-Cultural Perspective. Malaysia: ISTAC Publications, 1997. Photocopied by the Institute of Arabic-Islamic Sciences, Frankfurt A. M. 1984.

Beck, Aaron T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: New American Library, 1976.

Benson, Herbert . Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of your

Personal Beliefs. New York: Berkley Books, 1985.  
Timeless Healing. London: Simon & Schuster, 1996.

Capra, Fritjof. The Tao of Physics. Glasgow: Harper Collins Publishers, 1992.

Carson, R.C., Butcher, J.N., and Coleman, J.C. Abnormal Psychology and Modern Life, 8th edn. London: Scott, Foresman&Co., 1988.

Eccles, J. Evolution of the Brain: Creation of the Self. London: Routledge Publishers, 1991.

Elkadi, Ahmed, Quranic 'Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Quran', unpublished paper presented at the 5th International Conference on the Scientific Signs of Quran and Sunnah (Moscow, Russia, September 1993).

Eysenck H.J. The Structure of Human Personality (London: Methuen, 1970).

Psychology is about People. London: The Penguin Press, 1972.

Al-Fayumi, Muhammad Ibrahim. Al-Imam al Ghazali wa Alaqat al-Yaqin bi al-Aql. Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi, n.d.

Al-Ghazali, Abu Hamid. Al-Hikmah fi Makhluqat Allah. Beirut: Dar Ihya' al-Ulum, 1984.

Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Qalam, n.d. The Remembrance of Death and the After Life (BookXL of the Ihya' ulum al-din). Translated with introduction by T.J. Winter. Cambridge: Islamic Texts Society, 1989.

Al-Ghazali, Muhammad. Fiqh al-Sirah. Beirut: Dar al-Kutub al-Hadithah, 1960.



Ibn Hanbal, Ahmad. Kitab al-Zuhd. Beirut: Dar al-kutub al-Ilmiyyah, 1983.

Ibn al-Jawzi. Said al-Khatir, ed Ali al-Tantawi. Damascus: Dar al-Fikr, 1978.

Ibn Kathir, al-Hafiz. Tafsir al-Qur'an al-Azim. T. 1. Beirut: Dar al-Marifah, 1969.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Al-Fawaid. Beirut: Dar al-Nafais, 1981.

Miftah Dar al-Sa'adah. Riyadh: Ri'asat al-Ifta, n. d..

Madarij al-Salikin, ed Abd al-Munim al-Salih. The Emirates: Wizarat al-Awqaf, n. d.

Ibn Sulayman, Muhammad. Jam'aal-Fawaid. T. 2. Cyprus: Bank Faysal al-Islami, 1985.

Ibn Taymiyyah. Majmu Fatawaal-Imam Ahmad ibn Taymiyyah. T. 10. Riyadh: Matabi al- Riyad, n. d.

Al-Irgisoosi, Muhammad Khair. 'The Influence of Muscular Relaxation and Islamic Prayer in the Treatment of Essential Hypertension', Ph. D. thesis. University of Khartoum: 1992.

Al-Jundi, Anwar. Al-Fusha: Lughat al-Qur'an. Beirut: Dar al-Kitab al-Lubnani, 1982.

Kuhn, Thomas. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press, 1970.

Le Shan, L, How to Meditate. London: Bantam Books, 1988.

Mahmud Mustafa. Lughz al-Hayah. Cairo: Dar al-Nahdah al-Arabiyyah, n. d..

Malpass, L. Human Behavior. New York: McGraw-Hill, 1966.

Mawdudi, Abul Ala. Mabadi al-Islam. Damascus: Dar al-Qur'an al-Karim, 1977.

Monsma, John Clover (ed.). Evidence of God in an Expanding Universe. G.P. Putman & Sons Publishers, 1958

Al-Muhasibi, al-Harith. Kitab al-Tawahhum. Aleppo: Dar al-Wa'y, n. d.

Al-Nawawi, Abu Zakariyyah. Riyadh al-Salihin. English translation by Madani Abbasi. T. 2. Riyadh: Al-Matbaah al-Duwaliyyah al-Islamiyyah, n. d.

Al-Nawawi, Muhyi al-Din. Al-Athar al-Muntakhabah min Kalam Sayyid al-Abrar. Beirut: Al-Maktabah al-Thaqafiyyah, 1983.

Pearce, J.C. Evolution's End. San Francisco: Harper Collins Publishers, 1992.

Peck, M. Scott. People of the Lie: Hope for Healing Human Evil. London: Arrow Books, 1990.

Peck, M. Scott . Denial of the Soul: Spiritual and Medical Perspective on Euthanasia and Mortality. Hemel Hempstead, UK: Simon & Schuster, 1997.

Pinel J.P. Biopsychology. Boston: Allyn & Bacon, 1993.

Popper, Karl and Eccles, John. The Self and Its Brain. London: Routledge Publishers, 1990. Qutb, Sayyid. Fi Zilal al-Qur'an. Beirut: Dar al-Shuruq, n. d.

In the Shade of the Qur'an. Vol. 30. London: MWH Publishers, 1979.

Al-Suyuti, Jalal al-Din. Al-Jami al-Saghir fi Ahadith al-Bashir al-Nathir. Vols. 1 and 2. Beirut: Dar al-Fikr, 1981.

Al-Tijani, Yusuf Bashir. Diwan Ishraqah. Beirut: Dar al-Thaqafah, 1972.

Thornton E.M. Freud and Cocaine: The Freudian Fallacy. London: Blond & Briggs, 1983.

Uttal W. The Psychobiology of the Mind. London: John Wiley Publishers, 1978.

Valle, Ronald S. and von Eckartsberg, Rolf. Metaphors of Consciousness. New York: Plenum Press, 1981; London: Plenum Publishing, 1994.

Watson J.B. Behaviourism. London: W. Norton & Co., 1970.

Watt, Montgomery. The Influence of Islam on Medieval Europe. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1987.

Wolf S. 'Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos', Journal of Clinical Investigation 29 (1950).

Al-Zamakhshari. Tafsir al-Kashshaf. Cairo: Al-Maktabah al-Tijariyyah, 1354 AH.

Al-Zubaydi. Imam Zayn al-Din Ahmad ibn Abd al-Latif, Mukhtass Sahih al-Bukhari. Vol.1. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1993.

## Зміст

Передмова .....	3
Вступ.....	6
Від автора.....	11
<i>Розділ перший</i>	
Споглядання: психологія у сучасній перспективі. Розмірковування в ісламській перспективі та світська психологія .....	15
<i>Розділ другий</i>	
Споглядання: праці ранніх мусульманських вчених.....	43
<i>Розділ третій</i>	
Ісламське споглядання та сучасні медитаційні вправи .....	64
<i>Розділ четвертий</i>	
Коран і роздуми про творіння Бога.....	88
<i>Розділ п'ятий</i>	
Споглядання як необмежена форма поклоніння	101
<i>Розділ шостий</i>	
Роздуми про небачене (невидиме) та його обмеження.....	106
<i>Розділ сьомий</i>	
Індивідуальні рівні споглядання і роздумів .....	121
<i>Розділ восьмий</i>	
Експериментальна наука та релігія: космічні закони .....	140
<i>Розділ дев'ятий</i>	
Висновок .....	169
Примітки .....	178

Наукове видання

Малік Бадрі

## Споглядання

Духовно-психологічне дослідження

Переклад з англійської: Юрій Косенко

Редагування тексту: Петро Микитюк

Підписано до друку 12.07.2023 р.

Формат 84x108.16. Гарнітура «Georgia»

Друк офсет. Папір офсет.

Ум.-друк. арк. 50,4. Обл.-вид. арк. 24,86.

Тираж 500 прим.

ФОП Зеленський В.Л.

08131, Київська обл., Бучанський р-н,

с. Софіївська Борщагівка, вул. Лугова, 19.

Тел.: (050) 352-71-85

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру

Серія ДК №4878 від 06.04.2015 р.

Людство перебуває в стані кризи, і дуже мало хто з нас здатний зрозуміти, якщо такі взагалі є, що не так з нашим життям і світом, загалом. Як це сталося і як люди стали настільки «роз'єднаними» з людством? Чому такі психологічні розлади, як депресія, тривога, страх та самогубство зростають, і чому звичайні західні методи лікування не здатні зупинити цю хвилю? Щоб знайти до цього підхід, спочатку ми маємо зазирнути всередину себе – досліджувати нашу власну мету в житті та поширювати цей принцип на решту людства. Незважаючи на досягнення сучасної західної психології та розробку методів лікування, які дійсно допомагають багатьом, одна область, яка значною мірою залишається не вивченою – це «людський дух» і духовність, оскільки вона найбільш зручна для того, щоб розглядати людський розум як «машину», яка реагує на зовнішні подразники.

У цьому потужному дослідженні людського розуму та його стосунків з людським духом, Малік Бадрі пропонує читачеві відкрити двері до самопізнання, цілеспрямованості та духовності через практику споглядання, розмірковування та медитації – розуміння справжнього значення та досвіду духовності, а також свого місця у творінні. Тоді як це є головним для поклоніння в ісламі, воно також представлятиме великий інтерес для будь-якого читача, і допоможе будь-кому, хто бажає дослідити поняття духовності, чи є воно частиною поклоніння або, просто, частиною саморозвитку та внутрішнього зцілення. Малік Бадрі зробив велику справу, розкривши глибину та широту ісламської споглядальної практики. Розуміючи ступінь вищих здібностей, залучених у «тафаккур», він вказує шлях до духовно піднесеного,

цілком людського і, воістину, цілісного бачення ісламу, яке, перш за все, може надихнути мусульман на дотримання їхнього вищого покликання і, тим самим, бути корисним для всього людства.

Доктор Джереми Хензелл-Томас  
Науковий співробітник  
(і колишній запрошений науковий співробітник) в Центрі ісламських досліджень, Кембриджський університет.

«Споглядання» – це книга, яка змінює життя. Це вселяє духовне те, що зазвичай вважається психологією; не тільки теоретично, але таким чином, щоб це торкалося Серця.

Професор Абдур-Рашид Скіннер Консультант, клінічний психолог.

Малік Бадрі – заслужений професор психології (Університет Ахфад, Судан), в останній час, перед смертю (2021), був відряджений до Стамбульського Університету Заїм, в Туреччині. Він є завідувачем кафедри Ібн Хальдуна на факультеті ісламських наук одкровення та гуманітарних наук, Міжнародний Ісламський Університет, Малайзія. Кваліфікований терапевт, він працював професором, завідувачем кафедри, деканом факультету та виконувачем обов'язків віце-канцлера у різних міжнародних університетах. Він є колишнім, експертом ЮНЕСКО з психології (Інститут педагогіки, Ефіопія (1973-74)) та експертом ВООЗ при Комітеті з традиційної медичної практики (1980-84). Автор книг та численних статей, він отримав безліч нагород, у тому числі, в 2003 році премію Зубайра за академічні здобутки – найвищу академічну нагороду в Судані.