

Размышление

Духовно-психологическое исследование

CONTEMPLATION

AN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL STUDY

MALIK BADRI



With an Introduction by
JEREMY HENZELL-THOMAS

Серия книг МИИМ в кратком изложении

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Духовно-психологическое исследование

Малик Бадри

Сокращенное изложение: Ванда Краузе

*Книга напечатана при поддержке
Института Интеграции Знаний*

*Центр исламоведческих исследований
Национального университета
«Острожская академия»*



Международный Институт Исламской Мысли

Острог – 2020

Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study
Malik Badri

Размышление: духовно-психологическое исследование
Малик Бадри

© Международный Институт Исламской Мысли, 2020

The International Institute of Islamic Thought (IIIT)
P.O. Box 669
Herndon, VA 20172, USA
www.iiit.org

IIIT London Office
P.O. Box 126
Richmond, Surrey
TW9 2UD, UK
www.iiituk.com

ISBN:

Перевод: Екатерина Семко
Редакция: Александра Конькова
Обложка: Шираз Хан
Верстка: Гасан Гасанов

Серия книг МИИМ (ИИТ) в кратком изложении

Серия книг Международного института исламской мысли (ИИМ) в кратком изложении представляет собой ценную коллекцию основных публикаций Института, изложенных в сжатой форме, чтобы дать читателям понятие о содержании оригинала. Выпускаются в сокращенном, удобном для чтения, экономящем время формате, сопутствующем развернутой публикации, что, как ожидается, простимулирует читателей углубиться в дальнейшее изучение оригинала.

В книге «Размышление: исламское психодуховное исследование» Малик Бадри рассматривает подходы к размышлению с исламской, светской и духовной точек зрения и перспективы его развития в области психологии. Западная психология развивалась на протяжении десятилетий, и наработки позволяют проанализировать состояние человека, особенно относительно воздействия детских переживаний на дальнейшую жизнь. Однако эти знания о человеческой психике все еще в значительной степени являются продуктом своей историко-культурной среды, то есть светского гуманистического взгляда, который предпочитает рассматривать разум как нечто механистичное, что может быть «понято» и даже имитировано искусственным интеллектом с помощью компьютерных алгоритмов. Разум – это нечто большее, чем «совокупность частей», не обязательно что-то таинственное, но все-таки более связанное с сердцем и «душой», чей значительный потенциал и работа внутри человеческого тела требует более глубокого изучения.

Машинное понимание разума («автоматическое мышление»), количественное выражение качественных признаков, воспринимается как безопасное пространство, в то время как нечто, не поддающееся количественному измерению, может

быть достаточно сложным для тех, кто обучался научному методу применительно к области психологии. В традиционной западной психологии всегда было велико ожидание того, что со временем загадка человеческой природы будет разрешена. Некоторыми великими учеными мыслителями были приложены значительные усилия в развитии понимания разума, однако многие вопросы все еще остаются без ответа. Учитывая общемировой рост показателей психических расстройств, таких как депрессия, тревожность, страхи и суицид, именуемый по-разному, а также тенденцию прогнозирования еще большего ухудшения, совершенно ясно, что срочно необходимы гораздо более глубокие исследования, чтобы понять внутреннюю сущность человека. Лицам, страдающим психическими расстройствами, нужна более эффективная поддержка и терапия, которые необходимо разработать для их исцеления. Традиционная западная психология с ее механистическим пониманием действия разума пренебрегает «духовным» измерением человеческой природы, однако некоторые западные психологи начинают признавать, что мусульмане и другие адепты всегда верили в существование души и человеческого дух, его природу и значение для жизни человека. Это знаменует собой начало пробуждения огромной области исследований, которая может дать надежду многим, не только тем, кто страдает психическими расстройствами, но и помочь остальным осознать, что значит быть человеком, как в лучшие времена, так и в самые темные мгновения.

В этом впечатляющем исследовании Малик Бадри стремится решить проблему пренебрежения духовным аспектом в западной психологии, утверждая, что в идее и практике размышления (*тафаккур*) мы можем найти мощный инструмент, связывающий разум с сердцем и душой. Через созерцание, особенно размышление о Боге, мы можем проникнуть глубоко в психику, принести утешение и исцеление тем, кто страдает психическими расстройствами, которые лучше именовать «болезнью души». Бадри описывает многие элементы размышления, в том числе исторические особенности, упадок, структуру в восточных традициях и даже зарождение воз-

врата к этому философскому аспекту в современной психологии. Однако в исламской традиции размышление стало тем, что называется *тафаккур*. Размышление обращается в нечто гораздо большее, чем просто путь к самопознанию, становится скорее стремлением к исцелению через внутреннее восприятие Бога как объекта наших исканий и преданности, нежели через подавление негатива и сосредоточенность на концептуальном понимании и осознании нашего места в мире и мироздании.

Глава первая
**Размышление: современные
психологические перспективы**

Исламская рефлексия и светская психология

Исламское размышление (*тафаккур*) – одна из высших форм размышления и поклонения в исламе. С точки зрения современной западной психологии, которая по существу является светской дисциплиной и в значительной степени связана с культурой социума, поначалу может показаться странной. Однако поскольку западные культурные парадигмы подавляют большинство форм академической науки в мусульманском мире, в том числе в изучении психологии, важно начать обсуждение созерцания с этой точки зрения.

Итак, относительно размышления-созерцания западная психология только в последнее время проявила интерес к медитативным практикам и их способности вызывать изменение сознания. Исламское размышление помогает достичь пользы от расслабляющей медитации, но, как мы увидим позже, оно отличается от других форм медитативных процедур, являющихся производными восточных религий, тем, что их цель более познавательная и интеллектуальная. В исламском созерцании изменение состояния сознания не самоцель, целью является более глубокое познание Бога как Творца и Хранителя Вселенной.

В центре внимания оказалась область когнитивной психологии в ее естественном виде, находившаяся в фокусе ранних школ психологии, до того как бихевиоризм занял доминирующее положение. В те времена наработки в психологии главным образом служили для изучения психики человека, внутренних ощущений, содержания помыслов и структуры созна-

ния, уделялось внимание только вопросу обучения через эти ракурсы. Бихевиористская школа ввела совершенно новый подход, при котором познание может быть исследовано с помощью стимулов и наблюдаемых ответов реципиента, став основой психологии. Чувства рассматривались как компоненты разума и реакция мышления, которые не могут наблюдаться непосредственно. Следовательно, методы, используемые для их изучения (такие, как интроспекция, наблюдение и сообщения о внутренних переживаниях), подверглись критике как расплывчатые, ненадежные и не поддающиеся контролю экспериментальные методы.

Исходя из этого, бихевиористы, которые хотели, чтобы психология стала точной экспериментальной наукой, такой, как физика или химия, ограничились работой с явлениями, которые можно наблюдать в лаборатории. Ответы, которые можно измерить и проконтролировать, были поставлены в центр внимания их экспериментальных и научных интересов. Эта попытка подражать естественным и биологическим наукам, игнорируя духовную и внутреннюю когнитивную деятельность, определенно сложилась под воздействием Дж. Б. Уотсона – отца-основателя бихевиоризма.

Под влиянием этой ограниченной точки зрения, поощряемой содействием обучению через создание условий, продвигаемых Иваном Павловым, бихевиористы стали объяснять всю человеческую ментальную и психологическую деятельность через взаимосвязь «стимул – реакция». Основной целью этой дегуманизации человека была трансформация психологии в научную форму. Второй важной задачей стала секуляризация западного общества и его освобождение от влияния религии. Хотя другие доминирующие точки зрения школ психологии, такие как психоанализ и биологическая проекция имели и имеют непримиримые разногласия с бихевиористами, они находятся в полном единстве, когда дело касается секуляризации и принижения статуса осознанного мышления.

Современная нейропсихиатрия, которая в значительной степени опирается на «органицистическую» биологическую точку зрения, также обесценивает значение сознательного

мышления, свободы выбора и неизменности духовных моральных стандартов человеческого существа. Биологический детерминизм в его утрированной форме утверждает, что все то, что делают люди: обычное или необычное, полностью управляется их унаследованными генами, нервной системой и врожденной биохимией. Изучение исламского размышления с психологической точки зрения обязательно имеет дело с сознательным внутренним созерцанием и чувствами людей, тогда как доминирующие перспективы западной психологии (бихевиоризм, фрейдовский психоанализ и нейропсихиатрия) могут предложить или мало помощи, или совсем никакой.

Исламское размышление и когнитивная революция

Психология должна была претерпеть полноценную революцию, чтобы иметь возможность восстановить «рассудок» и заново открыть свою внутреннюю сознательную и познавательную деятельность. Эта революция – современный когнитивный переворот. Ученые начали проявлять больший интерес к мышлению и внутренним когнитивным процессам примерно с середины XX века, однако психологии потребовалось несколько десятилетий, чтобы признать поверхностность механизма «стимул – реакция» бихевиоризма, а также ненаучный и искаженный характер теории психоанализа. Этот новый ракурс в психологии особенно важен потому, что он показывает ценность созерцания как с научной, так и с религиозной точки зрения.

Интересно отметить, что, хотя психология и другие современные науки продолжают поддерживать светский редукционистский взгляд на природу человека, они изменили свое представление о человеческом существе в соответствии с прогрессивными разработками в области техники. Здесь ученые сравнивают человеческое мышление, внутренние когнитивные и эмоциональные процессы и память с компьютером. Они описывают факт получения различных стимулов из окружающей среды, затем кодируют и сохраняют их в памяти,

чтобы восстановить его, когда необходимо решить новые задачи. Эта компьютерная модель человека явно более реалистична, чем бихевиористская модель, поскольку пытается восстановить в современной психологии «разум» и «самосознание», однако очевидно, что она по-прежнему недотягивает до истинного духовного исламского взгляда на человечество.

Однако настоящая революция в психологии произойдет тогда, когда ее «душа» освободится от ограниченной научной и медицинской модели, служащей для построения представления о человеческой природе. Но даже переворот в когнитивной психологии, которая попыталась освободить дисциплину от суженного подхода, все еще ограничивается этим трио психологических, биологических и социально-культурных компонентов поведения человека и ментальных процессов. Она также проигнорировала духовную составляющую, несмотря на увеличение современных научных данных о ее важности. Даже без учета фактора духовной веры и невзирая на накопленные знания изучение этих внутренних психических процессов всегда будет высокосложной областью, где стимулы и реакции на них, причины и их следствия взаимодействуют таким образом, который не поддается никаким сложным методам наблюдения или измерения.

Размышление и загадка тела / ума

Изучение внутреннего психологического и ментального мира человеческого бытия ставит нас лицом к лицу с одним из самых трудных для человечества вопросов: какова связь между разумом и телом? Хотя мы очень мало знаем о деятельности человеческого мозга, материалисты утверждают, что человек не обладает «разумом», если только это слово не используется для обозначения материального мозга, находящегося внутри черепа. Они также утверждают, что то, что мы называем «мыслящим разумом», – не что иное, как отображение и «перевод» мельчайших изменений в химии мозга и его электрохимические нервные импульсы. Таково их обоснова-

ние наличия человеческого мышления и полного изменения мышления и характера человека, когда мозг поврежден.

Противоположная группа ученых утверждает, что существует «разум», который контролирует мозг, а в конечном счете и поведение, и мышление человека. Лидер этой группы – невролог Джон Экклз – лауреат Нобелевской премии за свои выдающиеся исследования нервной системы. Этот ученый и те исследователи, кто поддерживает результаты его разработок, утверждают, что результаты деятельности человеческого мозга и нервной системы могут быть полноценно объяснены только существованием «рассудка», «осознающей души» или тем, что Экклз называет «самосознанием»¹.

Экклз и другие ученые часто используют образ взаимоотношений между передающей станцией и телевизором, чтобы объяснить взаимосвязь между разумом и мозгом. По словам Экклза, нематериальный, самоосознающий разум непрерывно сканирует результаты, зондирует и управляет мозгом². Как утверждал Экклз, то, что происходит после смерти мозга – это главный вопрос, который будут продолжать исследовать как ученые, так и верующие. Когда спросили о душе, Пророк Мухаммад (SAAS)* получил следующее откровение: *«Они станут спрашивать тебя о душе. Скажи: «Душа возникла по повелению моего Господа. Вам дано знать об этом очень мало»* (Коран, 17: 85).

Еще одна сложность, вызванная современными биологическими исследованиями о связи между телом и разумом, – это роль сердца в жизни человека, его влияния на мозг и формирования нейронного поведения. По словам Джозефа Пирса, сказанным им в наводящей на размышления книге «Конец эволюции»: «Действия в сердце предшествуют действиям как тела, так и мозга... Теперь мы знаем, что сердце... контролирует и управляет работой мозга через гормональные, преобразовательные и, возможно, более тонкие квантовые энергии коммуникации»³. Согласно Пирсу, когда мы находимся в состоянии глубокого духовного размышления, мы черпаем из

* SAAS – *Салла-Алаху алейхи ва-саллам* – «Мир ему и благословение Аллаха», так говорится всякий раз, когда встречается имя пророка Мухаммада или он упоминается в качестве Посланника Аллаха.

нашего духовного универсума сердца, который влияет на наше физическое сердце, сообщающееся с нашим мозгом, и влияет на нашу познавательную деятельность.

От познавательной деятельности к устоявшейся Нормальные и патологические склонности

Как когнитивные психологи, так и компьютерные специалисты озабочены исследованиями способности человека анализировать, классифицировать и хранить в памяти информацию, чтобы извлечь ее при необходимости. Некоторые их исследования прояснили многие аспекты, которые бихевиористы предпочли проигнорировать, потому что считали невозможным идентифицировать их содержание, а также разработали множество теорий и объяснений, которые бросают вызов наивной психологической концепции «стимул – реакция». Первое посягательство заключается в лучшем понимании того, что каждому преднамеренному действию индивида предшествует внутренний когнитивный процесс деятельности. Их исследования также доказали, что человеческий разум никогда не прекращает свою когнитивную активность в любой момент дня и ночи, независимо от того, осознает это человек или нет.

В дополнение к этому открытию, что каждое действие начинается с внутренней когнитивной активности, будь то понимание, воспоминание, образ, восприятие или эмоция, также было показано, что, когда эта когнитивная деятельность набирает силу, это может стать мотивом или побуждением к действию, и если индивид совершает это мотивированное действие неоднократно, то подобные внутренние побуждения могут легко и произвольно стать укоренившейся привычкой. Такая привычка необязательно станет каким-то навыком, это может быть эмоция, переживание, духовное чувство или отношение.

Когнитивная психология, таким образом, утверждает, что человеческое сознание, мышление и внутренний диалог влияют на их чувства и эмоции, а также формируют их установки

и убеждения; если коротко, они могут даже формировать свои ценности и жизненную позицию. Через созерцание мусульмане могут совершенствовать собственные внутренние психодуховные стратегии «воздаяния и наказания» в их духовном развитии. Они не нуждаются в земной награде или каком-то шоке, чтобы изменить собственные нежелательные привычки и заменить их более достойными. Посвящая свои внутренние познавательные и духовные устремления к размышлению о Божественном величии и совершенстве, в отличие от собственной слабости и недостойного поведения, они, конечно, будут развивать чувство любви к Богу и благородные чувства довольства, счастья и умиротворенности.

Глава вторая

Размышление: труды ранних мусульманских ученых

Сразу после осознания того, что внутреннее мышление, эмоции, восприятие, воображение и идеи влияют на формирование личностного поведения – склонности, убеждения, сознательную и бессознательную деятельность, хорошие и плохие привычки, – можно понять, почему Коран и Сунна так озабочены созерцанием и размышлением о сотворении небес и земли, как они наполняют сердца и разум величием Творца и благородством Его качеств. Западной психологии потребовалось более семи десятилетий, чтобы вернуться к здравому смыслу, признать влияние мышления и когнитивных процессов на формирование человеческих убеждений, установок и внешнего поведения, хотя эти результаты не были загадкой для ранних исламских ученых.

В своей книге *Ал-Фаваид* («Полезные наставления») Ибн Каййим ал-Джаузия прямо говорит о том, что все, что человек делает, начинается как глубинное размышление, скрытая речь, или внутренний диалог, для которого он использует арабское слово *хаватиф*. Слово *хаватиф* – это множественное число от слова *хатифа*, обозначающее быстрое внутреннее, скрытое, отражение, понятие или неозвученную мысль, которая может

проскочить мимолетно. Современные когнитивные психологи могут сопоставить это с идеей «автоматических помыслов», которые были открыты в 1970-х гг. В своем классическом труде «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» психолог Аарон Бек посвятил шесть страниц разделу под названием «Обнаружение автоматических помышлений», описывая, как он пришел к этому «открытию»⁴. Он выдвинул принципиально новый подход к изучению и лечению эмоциональных нарушений: «Ключ к пониманию и решению психологических проблем находится в сознании пациента».

Ибн ал-Каййим советует мусульманину вести счастливую и праведную жизнь, борясь с негативными *хаватиф* и *васавис* (наущения шайтана, ед. ч. *васваса*) во внутренних мимолетных мыслях, прежде чем они станут эмоцией или импульсом. В дополнение Ибн ал-Каййим дает развернутое описание внутренней когнитивной активности и предупреждает своих читателей, что Бог не дал человечеству способности полностью искоренить мимолетные мысли и отображения, ибо они неотвратимы, как дыхание. Далее он заявляет, что поступки и деяния могут быть здоровыми только тогда, когда их внутреннее и созерцательные понятия возникают из теплых духовных отношений с Богом. Большая часть трудов, написанных ранними мусульманскими учеными, основана на знаниях, полученных из Корана и Сунны, которые трансформированы в полезные психологические принципы.

Абу Хамид ал-Газали внес большой вклад в теоретические аспекты в созерцательные терапии, но он также обращался и к их практической стороне, приводя несколько реалистичных примеров. В книге «Ихья улум ад-Дин» он говорит о том, что мусульмане, которые хотят придерживаться праведного поведения, должны в первую очередь изменить собственные представления о себе и представить себя в желаемом состоянии. Согласно ал-Газали, поскольку происхождение каждого действия является когнитивным, продуктом эмоциональной или интеллектуальной психической деятельности, те, кто практикует длительные периоды размышления, могут совершать акты поклонения и послушания довольно легко. Следовательно,

те верующие, которые глубоко погружены в процесс исламского размышления, воспринимают то, что они созерцают, с точки зрения их предыдущего опыта, через символы и выразительность, приобретенные ими при использовании языка, а также представления о том, кем они были раньше и какими могут стать в будущем.

Исламское размышление проходит через три взаимосвязанных этапа, что приводит к четвертой и последней стадии, которую я называю стадией «духовного познания» (*иухуд*). Первая стадия – это когда познание созерцаемого объекта происходит через непосредственное чувственное восприятие: через зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Вторая стадия созерцания начинается, когда человек более внимательно изучает эти данные, постигая их эстетические аспекты и особые их качества. Третья стадия – когда медитирующий пересекает границы между объектом размышления и его Творцом. После чего он или она преполняется чувствами подчинения и признательности к Тому, Кто создал ценный объект созерцания, как и все остальное, существующее в этой Вселенной. Это происходит от осознания медитирующим, что в бытии нет ничего, кроме Бога, и того, что Он сотворил. С точки зрения обучения и формирования привычки можно сказать, что верующие, кто регулярно практикует глубокое размышление, достигнут четвертой стадии, поскольку медитация, усиленная непрерывным напоминанием, становится основательно укоренившейся духовной привычкой.

Однако размышление, практикуемое людьми, не должно ограничиваться сосредоточением на красивых или изысканно построенных объектах этой Вселенной, содержащей в себе как прекрасное, так и уродливое, великое и ничтожное, доброе и злое. Восприятие может также включать в себя болезненные, пугающие или тревожные состояния, их восприятие пусть будет эмоционально противоположным. Размышление может концентрироваться на уроках, извлеченных из неприятного опыта, и научить созерцателя избегать их. В самом деле, наблюдение ужасающих сцен или претерпевание личных трудностей заставляют человека размышлять и, вероятно,

усваивать уроки более эффективным образом, чем тогда, когда они продиктованы безмятежным восприятием, например, красоты, масштаба или точности сооружения.

Глава третья

Исламское созерцание и современные медитативные практики

Практика трансцендентной медитации и подобных процедур стала в последние годы чрезвычайно популярна в Европе и Америке – невероятный феномен в истории этих народов. Это произошло примерно после того, как было установлено, что этот вид медитации, имеющий древние восточные и индийские корни имеет весьма положительный эффект в лечении заболеваний, связанных с эмоциональными, когнитивными и физическими расстройствами. Есть несколько доказанных преимуществ медитации, практически они связаны с созерцанием/размышлением как исламской формой поклонения.

Современные медицинские исследования также показали, что исламские предписания, правила и желательное поведение имеют неоспоримую ценность в защите физического и психологического здоровья верующих. Например, телесная чистота, которую верующие имеют в результате омовения (*вуду*) перед пятью ежедневными молитвами или церемониальное купание (*гусль*) перед пятничной молитвой или после супружеского соития, а также другие практики Сунны имеют свои очевидные санитарные аспекты. Действительно, сотни книг и научных статей, опубликованных в конце XX века, подчеркивают значимость медитации в сочетании с фактором веры в лечении психологических, психофизиологических и органических расстройств.

В этом отношении об очень интересном и показательном исследовании сообщает С. Вольф, оно показывает, как вера пациента может обратить вспять даже зависимость от наркотиков⁵. Современные исследования убедительно показали, что хронический психологический стресс, который сопровожда-

ется тревогой, депрессией, отчаянным одиночеством и потерей уверенности в себе, сильно влияет на иммунитет человека, защищающий от заболеваний. Исследования привели к появлению новой дисциплины – психонейроиммунологии, которая впервые объединила две различные области специализации, а именно: социальные науки и психологию с химией человеческой иммунологии⁶. Простые медитативные инструкции были давно известны и применялись индустрами и буддистами тысячи лет назад.

Многие экспериментальные исследования проводятся в клиниках и медицинских лабораториях, с использованием новейших методов отслеживания психофизиологических изменений, которые доказывают, что концентрирующая медитация, такая как трансцендентная медитация – это настоящая революция в медицине, в которой пациенты используют собственные ментальные, когнитивные и духовные силы для лечения собственных недугов и улучшения их психологической составляющей.

Наставления, которые даются терапевтами в книгах и учебных аудиофайлах и видео по медитации и релаксации, в сочетании с использованием фактора веры, который стал популярным в Европе и Америке, подобны тем, что используются верующими мусульманами, сидящими после выполнения ритуальной молитвы (*салат*), погруженными в созерцание Божьей благодати, Его величия и разумности Его творения, непрерывно вознося слова хвалы и прославления Всевышнего. Размышляющий практикующий мусульманин может достичь высокого уровня медитации с минимальными затратами времени и энергии. Просто прослушивание поэтических слов Корана, произнесенные красивым голосом, может вызвать хорошую медитативную реакцию за несколько минут. После серии сложных экспериментов, проведенных в Акбар Клиник во Флориде, США, доктор Ахмед Элькади пришел к выводу, что, когда мусульмане слушают рецитацию аятов Корана, независимо от того, произносятся ли они на арабском или нет, они испытывают физиологические изменения, свидетельствующие об освобождении от стресса и тревоги, а также теплое

чувство спокойствия и повышение иммунитета, защищающего от всех болезней, другие изменения, описанные ранее в работах по практике трансцендентной медитации⁷.

Сходство между размышлением, как исламской формой религиозного поклонения, и другими формами восточной и западной медитации на самом деле довольно поверхностно, потому что в основе исламского созерцания лежит вера в единство Бога. Исламское размышление построено на положительной прогрессии в результате медитации и обращении к Творцу. Это плавный и разумный механизм. Размышление – это духовная практика, в которой когнитивные и духовные способности активизируются в стремлении к истинному познанию Всевышнего. Это не является иррациональным или эмоциональным стремлением вылечить расстройство или болезненным упражнением, мучающим тело. Верующие знают, что каждый атом в этой Вселенной прославляет и восхваляет Всевышнего. В Коране говорится: *«...Нет ничего, что не прославляло бы Его хвалой, но вы не понимаете их славословия. Воистину, Он — Выдержанный, Прощающий»* (Коран, 17: 44). Хотя размышления верующих не могут конкретно раскрыть, как Вселенная прославляет Бога, но они чувствуют гармонию между их восхвалением и тем, что делают другие создания. Это чувство становится глубже с продолжением практики созерцания, пока не достигнет духовного величия и ощущения радости и нравственного наслаждения, несравнимого ни с одним земным блаженством.

Глава четвертая

Коран и Священное Писание.

Созерцание Божественного творения

Созерцание Божественного творения – одна из высших форм поклонения в исламе. Таким образом, многие айаты Корана поощряют эту деятельность, используя различные методы для того, чтобы апеллировать к любому темпераменту и душевному состоянию. Цель состоит в том, чтобы побудить людей засвидетельствовать знаки Господа во Вселенной, по-

нимая и воспринимаемая их сердцем, с помощью различных методов.

Однако настоящее исламское созерцание может исходить только из сердца, которое верит в Бога, и разума, что поклоняется Ему и Его возвышенным атрибутам. Эта непоколебимая вера в единство (*таухид*), которая свидетельствует о том, что Всевышний – это единственный Бог, который создал, управляет и сохраняет Вселенную. Крайне важно установить сильную и неповрежденную веру в Бога, прежде чем начинать духовное путешествие в исламское созерцание, ибо она станет путеводным светом для верующих, а также надежной основой, предохраняющей его или ее от введения в заблуждение.

Коран пытается смягчить людские сердца многими способами. Один из них – это упоминание о благодати и милости Божьей. Размышление об этом может породить чувство сострадательного милосердия и любви. Это напоминает рассуждения о милосердии и любви Бога по отношению к человечеству и другим созданиям, населяющим нашу землю, тотчас же умиляя сердца тех, кто отзывчив, благодарен и мудр. Большинство аятов начинаются с вопроса: «Неужели они не видят?» или «Они не видели?» Например: *«Неужели они не видят, как созданы верблюды, как вознесено небо, как водружены горы, как распростерта земля?»* (Коран, 88: 17–20).

И наоборот, некоторые аяты предлагают поддержку и восхваление тревожащемуся разуму, который не видит ничего в мире, что не преподавало бы ему урок и не напоминало о несчетных милостях Господа. Коран также призывает людей созерцать Божественные знамения на земле. Вселенная, пробуждая в них врожденные эстетические чувства, например, аяты 35: 27–28 призваны вдохновлять людей на подлинные чувства и эмоции, чтобы дать им возможность увидеть красоту всего на земле, будь то различные цвета и оттенки, растения, животные и даже неодушевленные предметы. Или после проявления Его благосклонности к человечеству путем создания скота для пропитания и использования Бог, *«Который превосходно создал все, что сотворил, и начал создавать человека из глины»* (Коран, 32: 7), напоминал Своим рабам о необходимости со-

зерцания их красоты. Однако самый важный момент, касающийся уровня созерцания, это то, что сам Бог клянется некоторыми из своих творений. Это величайший призыв поразмышлять над этим творением, исследовать его глубины и задуматься над его содержанием. Всемогущий клянется рассветом, серединой утра, сумерками, луной, финиками и оливами; Он клянется ветрами, звездами, небом, рассветом и нисходящей ночью.

К тому же, в то время как многие из аятов Корана поощряют медитацию о небесах и земле в целом, где человек считается самым важным творением, есть также и другие аяты, которые непосредственно связаны с созерцанием сотворения человечества. Что касается жестокосердных и надменных, то Коран адресует им укоризненные вопросы: *«Неужели человек не видит, что Мы сотворили его из капли? И вот он открыто преищрается!»* (Коран, 36: 77). В отношении пробуждения эстетического аспекта человеческой природы Всевышний говорит: *«Мы сотворили человека в прекраснейшем облике»* (95: 4). Всемогущий также клянется: *«Клянусь Господом неба и земли, что это является истиной, подобно тому, что вы обладаете даром речи»* (51: 23).

Более простые психологические явления, последствия которых можно зафиксировать в лаборатории, – такие как способность обучения, наличие памяти, эмоциональность и мотивированность – до сих пор не полностью изучены психологией. Кроме того, осязаемые биологические и материальные аспекты человечества могут быть поняты только на поверхностном уровне. Божественный зов, вопрошающий, как люди могут быть слепы к чудотворному созданию их самих: *«...а также в вас самих. Неужели вы не видите?»* (Коран, 51: 21), – навсегда останется новым и вызывающим, как тогда, когда был высказан впервые.

Глава пятая
**Размышление как неограниченная
форма религиозного поклонения**

Размышления о сотворении небес, земли и всего остального включают в себя практику, которой не могут воспрепятствовать изменения во времени, месте и природе вещей. Это свободная, неограниченная форма религиозного поклонения. Это также когнитивный процесс, который оживляет сердце и озаряет восприятие по мере того, как разум возносится от созерцания знамений Бога во Вселенной до самого Творца и Господа. В этом истинный смысл размышления.

Коран поощряет практику размышлений о начале творения: *«Скажи: “Постранствуйте по земле и посмотрите, как Он создал творение в первый раз. Затем Аллах создаст конечное творение (воскресит мертвых). Воистину, Аллах способен на всякую вещь”»* (Коран, 29: 20). В дополнение к поощрению верующих созерцать настоящее, Коран приглашает их поразмышлять о судьбах исчезнувших народов: *«Неужели они не странствовали по земле и не видели, каким был конец тех, кто был до них? Они превосходили их силой...»* (Коран, 30: 9). Повелевая верующим созерцать этот мир, Коран также призывает размышлять о жизни Последней: *«...Так Аллах разъясняет вам знамения, – быть может, вы поразмыслите над этим миром и Последней жизнью...»* (Коран, 2: 219–220).

Коран имеет непосредственное отношение к свободе размышлений и призывает к созерцанию природных творений Бога, в которых человеческая рука не играет никакой роли, таких, как небеса, горы и моря. Коран также привлекает внимание верующих к щедрым дарам, служившим поддержкой людям. Ни одного человеческого открытия или изобретения не могло и не может произойти вне естественных законов, установленных Богом. Например, в Коране читаем: *«Ваш Господь ведет для вас по морю корабли, дабы вы могли нискаты Его милость. Воистину, Он милосерден к вам»* (Коран, 17: 66). Более того, Бог говорит в Коране о том, что Он – Тот, Кто сотворил людей и все то, что впоследствии было создано человеческим

разумом или руками человека: «*Аллах сотворил вас и то, что вы делаете*» (Коран, 37: 96). Созерцание Вселенной – это неограниченная духовная деятельность. Этот мир также содержит невидимых существ и явления, которые возбуждают любопытство мусульман и формируют существенные аспекты их веры.

Глава шестая

Созерцание невидимого и его пределы

Хотя исламское созерцание является свободной формой религиозного поклонения, поскольку оно не имеет ограничений тому, что человек может испытать или вообразить, является ли оно видимым, как солнце, реки или планеты, или невидимым, как ангелы или джинны. Есть, однако, одно ограничение, а именно: созерцание самого Бога. Это не только запрещено, это просто невозможно, поскольку никто, кроме Самого Бога, не знает, каков Он на самом деле. Всевышний говорит о Себе в Коране: [Он есть] «*Творец небес и земли! ...Нет никого подобного Ему, и Он – Слышащий, Видящий*» (Коран, 42: 11).

Бог свободен от ограничений времени и пространства, что является ограничениями человечества. И впрямь, люди не могут представить себе событие без привязки к определенному времени и месту, также они не могут представить себе ничего, не ориентируясь на свой предыдущий опыт. Люди до сих пор знают очень немногое о мозге и нервной системе, которые характеризуют их как человеческое существо. Знания об их разуме, душах и психике – это надежно охраняемое сокровище, покрытое тайной. Ученые также утверждают, что все, что бы ни воображали о Божественном существе, Он совершенно другой. Ибн Аббас говорил: «Некоторые люди пытались размышлять о Всемогущем, но Пророк сказал им: «Созерцайте созданное Богом, а не самого Бога, ибо вы никогда не сможете воздать Ему должное»⁸. Атрибуты Бога имеют ту же природу, что и Его бытие. Поскольку реальное Божественное существо может быть познано и понято только Им, так же как и Он сам, и его Божественные атрибуты.

Наш мир подобен большой утробе, где тело играет ту же роль, что плацента в чреве матери. Когда наступает час смерти, душа перемещается через границу, в высшее измерение жизни, которое намного больше и сложнее этого мира, больше не нуждаясь в теле (так же как новорожденный не нуждается более в плаценте), а тело захоранивается. Таким образом, человек продолжает двигаться от одной стадии, к более высокой, как ракета, часть которой в конце каждого этапа и расхода топлива отделяется от основного корпуса, чтобы сделать ее быстрее, меньшей весом и с большей энергией. Аналогично, блаженство рая и все его плоды, струящиеся источники и красоты имеют подобия в нашем мире, хотя, конечно, они всего лишь бледное отражение, по сравнению с тем, что содержится в раю.

Множество ранних и современных ученых и верующих записывали свои медитационные переживания о природе смерти, границе и дальнейшем. Мусульманин может созерцать эти и другие радости жизни и в дальнейшем, несмотря на то, что эта реальность находится за пределами человеческого понимания, поскольку это творения, а не Творец. Ничего не возникает в этом мироздании без Бога-Творца и Его творения. Как таковым, верующим запрещено созерцать Божественное существо, но они свободны размышлять обо всем остальном.

Глава седьмая

Индивидуальные уровни размышления

Существуют различные уровни размышления, в которое погружаются люди. Первый фактор, влияющий на глубину размышлений и медитации, зависит от уровня веры человека, его или его близости к Богу. Чем больше вера человека, любовь и преклонение перед Богом, тем глубже размышления и созерцания относительно творения.

Второй фактор связан с личностью верующих и их внутренними способностями. Это качество главным образом зависит от характера нервной системы. Интроверты предпочитают деятельность, которая не требует от них взаимодействия с

людьми и участия в увлекательных мероприятиях, такую, как чтение в одиночестве, работа в саду или в библиотеке. Они наслаждаются рутинной работой, не испытывая скуки. Если они также являются верующими, практикующими медитацию, они могут заниматься созерцанием творения дольше и более глубоко, чем другие люди.

Экстраверты имеют нервную систему, ретикулярная формация которой подавляет или ослабляет нервные сигналы и раздражители, идущие к высшим центрам мозга. Соответственно, в отличие от предыдущего типа, такие люди нуждаются в том, чтобы их окружал интенсивный и захватывающий опыт. Однако это не означает автоматически, что экстраверты находятся в принижённом положении. Действительно, в силу своей нервной и психической системы они могут превзойти интровертов на тех поприщах в исламских начинаниях, где требуется общение с людьми, а также обзаводиться друзьями и публично выступать.

Третий фактор, влияющий на глубину созерцания, – это психологическая уравновешенность. В самом деле, созерцание требует умиротворённости рассудка и безмятежности, так же как и психологического и физического здоровья. Физическое здоровье, несомненно, необходимо для увеличения глубины созерцания. Совершенно очевидно, что больной человек, перепадающий, тучный индивид или тот, кто страдает наркотической зависимостью, не может повысить свой духовный статус до высокого уровня размышления. От верующего, страдающего тревогой, депрессией, навязчивыми состояниями или другими психологическими расстройствами, нельзя ожидать размышления с высокой степенью сосредоточенности.

Четвёртый фактор – воздействие на человека окружающей среды, заботы о том, как справиться с повседневными нуждами и проблемами, и степени, с которой эти нужды могут препятствовать или повысить способность к созерцанию.

Пятый фактор – это влияние социокультуры. В некоторых культурах, независимо от того, являются они исламскими или нет, методы воспитания детей прививают своим людям с раннего детства любовь и понимание естественной и рукотвор-

ной художественной красоты. Взрослые, выросшие в таких культурах, позже тратят много времени и денег, чтобы насладиться такими вещами, как живописный пейзаж, или на покупку красивой картины. С другой стороны, существуют культуры, которые воспитывают людей так, чтобы их привлекало очень малое; кроме физической красоты женщин, возможно, лишь восприятие поэзии и эндемической музыки. Печально, что многие из наших мусульманских обществ относятся ко второй категории.

Шестой фактор зависит от того, какими знаниями они обладают об объектах созерцания. Им будет легче выбирать и ценить объекты медитации, которые находятся в их привычном окружении.

Седьмой – включает примеры людей, которыми мы окружаем себя сами. Как сказал Пророк: «Человек подобен своему спутнику, так что будь осторожен, выбирая друзей»⁹. Кроме того, духовное влияние от общения с мудрецом может кардинально изменить мировоззрение его ученика и увеличить его медитативные возможности в исламе.

Восьмым фактором, влияющим на глубину размышления, является характер объекта размышлений и медитации. Некоторые природные феномены сразу пробуждают мысли и сильные чувства, встряхивая психологические и духовные струны человеческого существа до глубины души, и самостоятельно производя сильнейшее впечатление на их сердца и разум.

Наконец, хотя знание и понимание объектов созерцания может способствовать более глубокому размышлению, не должно удивлять, что верно и обратное, а именно: что очень близкое знакомство с объектом может стать помехой для его созерцания. Чем ближе знакомство с тем, что нас окружает, тем тяжелее завеса перед нашим взглядом и сознанием, и мы терпим неудачу в наблюдении и запоминании очень важных вещей. Несомненно, важность любого из этих факторов зависит от обстоятельств вокруг самих созерцателей. Однако если люди искренни и высоко мотивированы, они обязательно будут направлены на преодоление всех препятствий в поклонении Всевышнему и размышлении о Его творениях.

Глава восьмая
**Экспериментальная наука и религия:
законы космоса**

Учитывая высокое положение, которое ислам отводит размышлению о творении Божьем, человек осознает плачевное состояние, в котором находятся те, чьи сердца, уши, глаза и разум закрыты для явных знамений Бога, несмотря на то, что они предстают перед ними днем и ночью, повсюду во Вселенной: *«Как же много на небесах и на земле знамений, мимо которых они проходят и отворачиваются»* (Коран, 12: 105). Но это знание не выводит их за пределы поверхностных внешних аспектов, не переносит их от чудес творения к Творцу. Коран описывает их следующим образом: *«Они знают о мирской жизни только явное, и они беспечны к Последней жизни»* (30:7).

Что больше всего волнует сердца верующих, так это тайны, которые они узнают о божественных законах, управляющие Божьим творением, не важно, будет ли это открытием о химическом «языке» крошечного муравья или открытием орбиты огромной планеты. Это внутренняя природа, которую Бог вложил в сердце каждого человеческого существа, и, возможно, причина, что сегодня некоторые ученые говорят на языке, похожем на язык верующих. Например, Сесил Хаманн спрашивает о гнезде балтиморской иволги и о том, кто научил ее этому прекрасному искусству. Чтобы выявить связь между размышлением и пронизательным наблюдением, в своей дискуссии о муравьях, Ибн ал-Каййим приводит интересный эпизод, поведенный прихожанином, глубоко заинтересованным в наблюдении и созерцании муравьев и их деятельности. Он провел научный эксперимент, который привел его к выводу, что у муравьев есть специальный язык общения и они налагают строгое наказание на того, кто принес неверную информацию и, тем самым, ввел сообщество муравьев в заблуждение. Такие ученые, как он, не останавливались на достигнутом, созерцая видимых существ, продолжая медитировать на абстрактные темы, включая сам процесс созерцания.

Ал-Газали, например, размышлял над мудростью Всевышнего в ограничении возможностей разума у новорожденных¹⁰.

Поиск законов космоса объединяет созерцателя, верующего и современного ученого, несмотря на разницу задач и религиозных убеждений. Действительно, законы и принципы, управляющие нашей Вселенной, изыскиваются современными учеными-экспериментаторами, чтобы помочь спрогнозировать космические события с большей точностью. Однако, когда мусульманские исследователи по-настоящему искренни в своей работе, их стимулы к исследованиям и последующее вознаграждение будут гораздо более значимыми, чем у их немусульманских коллег. В самом деле, когда они открывают замысловатые связи в рамках материальных, биологических и психосоциальных явлений и наблюдают за трудами Бога и Его законами во Вселенной, они, на самом деле, реализуют высшую форму поклонения. К ним применимы слова Корана: *«Боятся Аллаха среди Его рабов только обладающие знанием»* (Коран, 35: 28). Если такие ученики искренне направляют свои исследования на служение Богу, все их усилия по наблюдению, медитации и созерцанию (осуществленным в лаборатории или в полевых условиях) будут вознаграждены.

К сожалению, мусульманские студенты, похоже, не понимают этого священного послания и не осознают, что не смогут достичь много без настойчивости. Если бы мусульманские исследователи рассматривали свою работу по наблюдению и созерцанию как форму поклонения, с помощью которой они могут гарантировать довольство Бога, они бы были более мотивированы. Если верующий открывает или изобретает что-то полезное для человечества, это будет рассматриваться Богом как постоянная благотворительность; он или она будут вознаграждены за это как в этой жизни, так и в Последней, поскольку его или ее работа будет продолжать приносить пользу всем, кто ее использует. Любые исследования, проводимые мусульманами, должны также следовать указанию Пророка: *«Поиск знаний – долг каждого мусульманина»*¹¹.

Позитивная связь между утонченным процессом постоянного размышления (как усовершенствованной формой рели-

гиозного поклонения) и развитием научного знания подтверждается историей продвижения экспериментальных наук в мусульманском мире. Действительно, нет никаких сомнений в том, что открытия и изобретения мусульманских ученых во всех областях обучили Европу научному методу, который составляет основу современной цивилизации. Эти многочисленные примеры развития экспериментальной науки в мусульманском мире в эпоху, когда созерцание Божественного творения и законов, которыми поддерживается Вселенная, легли в основу ее существования, – это научный ренессанс. Это была зрелая, сбалансированная цивилизация, в которой физическое и духовное взаимодействовали в гармонии и однородности, базирующейся на реализации врожденной, двойственной природы человека как разумного животного и духовного существа.

Отдаление от ислама и духовных корней его цивилизации весьма прискорбно, поскольку привело к трагичному расколу между физическим и духовным, а также между наукой и религией. Никогда более не существовало столь сбалансированной цивилизации, как та, что процветала под руководством ислама, когда человеческое знание и религия представлялись беспрецедентной гармонией под эгидой подчинения единому Всемогущему Богу. Мы можем наблюдать контраст между здоровым сочетанием науки и религиозных верований среди ранних мусульманских ученых и текущей ситуацией в современном светском мире и большей части международного научного сообщества. К сожалению, многие «секуляризированные» мусульманские ученые также решили принять и следовать западной модели. Тем не менее, по иронии судьбы, в то время как мусульмане избегают решительной интеграции своих гуманитарных, социальных и научных дисциплин в исламские духовные, этические нормы, современный светский мир начинает осознавать социальный ущерб, вызванный расколом между наукой и религией.

Недавние открытия в западной науке, которая первоначально пришла к занижению значимости и вытеснению религии, в свою очередь становятся причинами новой револю-

ции в науке и возвращения к прежней позиции. Как ни странно, этот процесс возглавляет физика – «царица» точных наук. К сожалению, очень немногие ученые, глубоко проникнув во внешние слои своей специализации, чтобы добраться до самого ее ядра, начинают ставить под сомнение свою прежнюю высокомерную позицию относительно покоряющейся человеку природы. В то время как большинство [западных] ученых называют себя атеистами, известный исследователь сказал однажды: «Немного науки отдаляет людей от Бога, однако большое количество научного знания ведет к возвращению к Нему»¹².

Соответствующая реформа, которая принесет счастье человечеству, не может быть достигнута в полной мере, если научный прогресс не основан на балансе между человеческими усилиями и божественным руководством. Действительно, это единственный способ для ученых вернуться и заново открыть любовь, приверженность к единству со всем Божественным творением. В этом отношении Коран провозглашает: «Он подчинил вам то, что на небесах, и то, что на земле. Воистину, в этом – знамения для людей размышляющих» (Коран, 45: 13).

Глава девятая

Заключение

Я попытался определить значение слова *тафакхуф*, или медитативного созерцания Божьего творения, как религиозного долга всех мусульман и показать, что Коран и хадисы Пророка Мухаммада изобилуют наставлениями, которые призывают мусульман регулярно поклоняться Богу, размышляя о Его творении. Эти наставления используют всевозможные методы, такие как восхваление верующих, которые занимаются этой благословенной деятельностью, и осуждение неверующих, которые не размышляют о собственном сотворении или сотворении мира, в котором они живут. Если мусульмане желают подняться по духовному пути верующих в своем трансцендентном путешествии к стадии духовного просветления и проницательного познания (*шухуд*), они не найдут замены глу-

бокому медитативному созерцанию. Действительно, по мере того, как они постепенно развивают свой дар размышления от просто чувственного восприятия до истинного глубокого познания, они достигнут благословенной стадии, в которой их сердце и разум переполнятся любовью и восхвалением Всемогущего, и увидят, как своим физическим зрением, так и духовным пониманием, что все в этой Вселенной полностью покоряется Богу, подчиняясь Его воле и проявлению Его милосердия и сострадания. Как засвидетельствовали многие мусульманские ученые и мудрецы, верующие, которые достигают этого уровня, – самые счастливые из людей.

Западная психология в целом и психотерапия в частности на протяжении многих лет были введены в заблуждение светскими теориями и практиками, которые в итоге были дискредитированы как неуместные, бесполезные, а порой и откровенно вредные. Однако с пришествием современной когнитивной революции западные психотерапевты наконец-то начали признавать большое влияние сознания и разума на их пациентов, что в конечном счете должно привести их к уважению религиозных и духовных ценностей. Таким образом, после многих лет скитаний по бездушной пустыне теорий психотерапия наконец возвращается к здравому смыслу практики когнитивного исцеления, которая всегда использовалась при эмоциональных расстройствах. Эти когнитивные терапевтические методы тщательно изучены и описаны нашими древними мусульманскими лекарями и целителями.

Многие молодые студенты-исследователи считают, что ученые должны строго следовать этапам эмпирического, индуктивного и дедуктивного методов, когда стремятся изобрести новые технологии или открыть новые явления. Однако эти четко определенные шаги: выявление проблемы, формулирование гипотезы, эксперименты, сбор данных и проверка гипотезы – то, что досконально изучается студентами высших учебных заведений, – это просто общие рекомендации. На самом деле глубокое размышление / созерцание, включающее в себя интуицию, гораздо более распространено, чем ученые готовы это признать.

Мы, мусульмане, должны быть осторожны в следовании светским трендам. Даже если психологическое событие или теория неоднократно подтверждены эмпирическими данными, нам необходимо напоминать себе о том, кто создал эту психологическую реальность и искать Божественную мудрость в подобных выводах. Принимая любую изучаемую теорию или практику, мы всегда должны объяснять ее принципы и пути, которые Бог избрал для того, чтобы даровать нам знания, ибо ни один человек не обретет ни одной формы знания без Его дозволения, что Он и констатирует в Коране.

Об авторе

Малик Бадри – выдающийся профессор психологии Университета Афхад, Судан, в настоящее время преподает в Стамбульском университете Заим, Турция, является руководителем кафедры им. Ибн Халдуна факультета богословия и гуманитарных наук Международного исламского университета Малайзии. Квалифицированный терапевт, работал профессором, возглавлял кафедру, был деканом факультета и исполняющим обязанности проректора в различных международных университетах. М. Бадри трудился экспертом ЮНЕСКО в области психологии, специалистом Института психологии, Эфиопия (1973–1974) и экспертом Комитета традиционных медицинских практик ВОЗ (1980–1984). Автор книг и множества статей, он получил большое количество наград, включая премию Zubair-2003 – высшую академическую награду Судана.

Примечания

1. *J. Eccles*. Evolution of the Brain: Creation of the Self. London: Routledge Publishers, 1991.
2. Ibid.
3. *J.C. Pearce*. Evolution's End. San Francisco: HarperCollins Publishers, 1992. Pp.103–104.
4. *A.T. Beck*. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: New American Library, 1976. Pp. 29–35.
5. *S. Wolf*. “Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos”. Journal of Clinical Investigation. 1950. No. 29. Pp.100–109.
6. *J. P. Pinel*. Biopsychology. Boston: Allyn & Bacon, 1993. Pp. 591–593.
7. See: *Ahmed Elkadi*. “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.
8. *Al-Suyuti, Jalal al-Din*. Al-Jami al-Saghir fi Ahadith al-Bashir al-Nathir. Vol. 1. Beirut: Dar al-Fikr, 1981. P. 514.
9. Quoted by Abu Hurayrah and recorded by al-Tirmidhi.
10. *Abu Hamid al-Ghazali*. Al-Hikmah fi Makhlūqat Allah. Beirut: Dar Ihya al-Ulum, 1984. P. 83.
11. Quoted by Anas in al-Suyuti Al-Jami. Vol. 2. P. 182.
12. Quote from Louis Pasteur.

Серия книг Международного института исламской мысли (ИИТ) в кратком изложении представляет собой ценную коллекцию основных публикаций института, изложенных в сжатой форме, чтобы дать читателям понятие о базисном содержании оригинала.

Человечество переживает кризис, и очень немногие из нас, если вообще хоть кто-то, способны понять, что именно неправильно в нашей жизни и в мире в целом. Как это произошло и почему возникают и постоянно нарастают психологические расстройства, такие, как депрессия, тревога, страх и самоубийства, и почему обычная западная терапия не может остановить эту волну? Чтобы приблизиться к ответу, мы сначала должны заглянуть внутрь себя, изучить нашу собственную цель жизни и распространить этот принцип на все человечество. Несмотря на достижения современной западной психологии и развитие терапии, это действительно помогает многим, одна из областей, которая остается в значительной степени неисследованной – это «человеческая душа» и духовность, поскольку более удобно рассматривать человеческий разум как «машину», реагирующую на внешние раздражители.

В этом убедительном исследовании человеческого разума и его взаимосвязи с душой человека Малик Бадри приглашает читателя открыться самопознанию, предназначению и духовности через практику размышления, рефлексии и медитации, прийти к пониманию истинного смысла и опыта духовности, собственного места в Творении, являясь центральной точкой религиозного поклонения в исламе. Это также будет представлять интерес и поможет любому читателю, желающему изучить понятие духовности, не важно в рамках поклонения или просто с позиций саморазвития и внутреннего оздоровления.

Д-р. Джереми Хензелл-Томас, научный сотрудник (и бывший приглашенный сотрудник) Центра исламских исследований Кембриджского университета:
«Малик Бадри оказал большую услугу в раскрытии как глубины, так и широты исламских созерцательных практик. Касаясь степени высших возможностей занятий тафаккуром, он указывает путь к обретению духовно возвышенного, всецело человеческого и истинно целостного видения ислама, которое, имея огромный потенциал, может вдохновить мусульман следовать их высшему призванию и, тем самым, служить человечеству».

Профессор Абдур-Рашид Скиннер, консультант, клинический психолог:
«Размышление – это книга, которая меняет жизнь. Она вселяет духовное в то, что, в общем, мыслится как психология, не только теоретически, но и способом, который затрагивает сердце».



Международный институт
исламской мысли