

**DIN. FALSAFA. ILOHIYOT  
RELIGION. PHILOSOPHY. THEOLOGY**

**Вера Мухамеджанова**

*(Ташкент, Узбекистан)*

muxamedjanova@navoiy-uni.uz

**Из истории суфийского учения о  
долголетию человека**

**Абстракт**

В статье рассматриваются смысловые позиции суфийского долголетия, в которых присутствует взаимосвязь с понятиями мудрости, старости, здоровья. Активному долголетию способствует много факторов, ведущие психологические среди них развитие человека как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности. И в этом огромную роль играет высокий уровень самоорганизации, сознательной саморегуляции образа жизни и безопасной жизнедеятельности. Любовь к мудрости, здоровый образ жизни, стремление к самосовершенствованию, обогащение внутреннего мира – все эти составляющие, являясь частью долголетия, помогают достичь гармоничного состояния, а, значит, долгой и продуктивной жизни.

**Ключевые слова:** суфизм, понятие, жизнь, долголетие, смысл, мудрость, старчество, здоровье, культура, смерть.

**From the History of Sufi Teachings on  
Human Longevity**

**Abstract**

The article deals with the semantic positions of Sufi longevity, which have a relationship with the concepts of wisdom, old age, and health. Active longevity is promoted by many factors, leading psychological among them the development of a person as a socially active person, as a subject of creative activity and a bright personality. And a high level of self-organization, conscious self-regulation of lifestyle and safe life activity plays a huge role in this. The love of wisdom, a healthy lifestyle, the desire for self-improvement, the enrichment of the inner world – all these components, being part of longevity, help to achieve a harmonious state, and, therefore, a long and productive life.

**Key words:** sufism, concept, life, longevity, meaning, wisdom, old age, health, culture, death.

### **Предисловие**

Духовность – понятие сложное и многогранное. Она охватывает многие стороны сознания, мышления, убеждений человека, культурное наследие и систему современных научных и художественных ценностей, обычаи, традиции, ритуалы, религию и религиозную практику. Поэтому, когда говорят о суфизме, имеют в виду не какую-то конкретную, идеологически единую систему взглядов и положений, доктрин и постулатов, а множество (в известной степени обособленных) течений, школ, ветвей и ответвлений, представленных целым спектром концепций и идей мистического Пути, которые объединялись лишь конечной (столь же мистической) целью. Методы и способы достижения этой цели (психотехника, аутотренинг, физические упражнения и т. п.) были самыми разнообразными в достижении суфийского долголетия. Древней, средневековой и новой историей я увлекаюсь с детства, перечитала огромное количество исторических работ и книг. У меня хорошая память, большинство исторических дат, имен, событий помню наизусть. За много лет у меня в голове сложилась достаточно полная картина истории «древнего» и средневекового мира в том виде, как нам ее преподносят сегодня. Но, кроме того, я люблю анализировать, просчитывать разные возможности, сравнивать ситуации. С определением понятия «суфизм», я столкнулась, будучи уже осознанным и понимающим жизнь человеком и поняла что суфизм, как норма жизни доступен далеко не каждому. Я нигде не слышала, чтобы кто-то из них умер от какой-нибудь тяжелой болезни. При этом также где-то читала, что когда человек достиг, тело начинает само разрушаться. С возрастом болезни догоняют, а какой - то действительно оздоровительной системы не найти. При этом многие другие суфии известны своим поразительным долголетием.

Многие суфии считают, что болезнь дается Богом и является частью предопределения свыше, как и продолжительность жизни. Термин долголетие часто применяется в науках, исследующих закономерности воспроизводства населения - демографии, геронтологии - исследующей закономерности процессов старения, при разработке методов по увеличению продолжительности жизни, однако в последнее время проблемой долголетия активно интересуются и гуманитарные науки, такие как культурология и философия. Долголетие для широ-

кой публики означает «длинную жизнь», особенно когда это касается жизни длящейся дольше, чем обычно ожидают. При восхождении к мудрости необходимо такое знание, которое можно понять сердцем, претворить в своей жизни, укоренить в своем Духовном Пути. Большинство определений мудрости, встречающихся в классической этико-философской традиции, подчеркивает в ней именно момент высшего знания в его целостном выражении. Это в большей степени просматривается в восточной культуре, которая, оппонируя европейскому рационализму, сохранила ориентацию на целостное, духовное постижение действительности. Однако, что такое «жизнь», и что такое «смерть» в понимании суфия? В этом весь вопрос.

### **Человеческий генотип реальной жизни**

Происхождение слова суфизм толкуется по-разному: от арабского суф (шерсть), от греческого софна (мудрец), от персидского соф (искренность, чистосердечие, простодушие), от тюркского суфа (место для сидения). Наиболее распространенная точка зрения - термин суфизм произошел от слова суф (шерсть, грубая одежда из овечьей шерсти, которую носили суфии на раннем этапе развития этого течения). В какой бы форме не выражался суфизм, в целом в духовной жизни мусульманского Востока он играл важную роль.

Суфизм был многопричинным космополитическим явлением, вобравшим в себя элементы различных культур и объединившим представителей многих народностей Ближнего и Среднего Востока, основная часть населения которого, приняв ислам, создала так называемую мусульманскую культуру. Он широко распространяется по всему мусульманскому миру на обширной территории Арабского Халифата от Египта и Испании на западе до Восточного Туркестана на востоке, в том числе в Иране и Средней Азии. Суфизм выступил с такими морально-этическими идеалами, как «чистота сердца и рук», социальная справедливость, равенство всех людей перед Богом, борьба со злом, утверждение доброты, совестливости и братства среди людей и т. п., все они были созвучны духовным запросам верующих. Эти положения как бы заполнили лакуну духовности, которая создалась в нормативном исламе и столь остро ощущалась в мусульманском обществе. Подобные течения в эпоху Средневековья не были редкостью, и мистика заняла немалое место во всех крупных религиозных системах (буддизм, индуизм, иудаизм, христианство), созданных человечеством.

Древнегреческая цивилизация стала родоначальницей особого философского направления. Античные мыслители

Древней Греции отождествляли мудрость со знанием. Гераклит писал: «Мудрость – высший род знания, постигнуть который могут лишь избранные». Аналогично определял рассматриваемое понятие другой древнегреческий философ, Пифагор, считавший мудростью «идеал знания». Однако древнегреческие философы расходились во мнении, какой вид знания является «истинной мудростью». Не будет преувеличением сказать, что почти вся ирано-персидская классическая литература, получившая признание во всем мире, – это популярное пособие по основам суфизма, почти в той же мере, что и произведение художественного творчества.

В историю литературы навсегда вошли имена поэтов суфиев: Хафиза, Саная, Руми, Низами, Джами, Саади, Омар Хайям.

Одним из основоположников суфизма считается аль-Хасан аль-Басри – замечательный психолог, теоретик направления о «сердцах и помыслах». Апологеты восточной мудрости выдвигают утверждение, что концептуальное (рациональное) знание мало способствует духовному совершенствованию человека. Оно дает лишь односторонние, фрагментарные сведения, с помощью которых познание мудрости невозможно, поскольку ее целостность познается с помощью духовного опыта, веры, интуиции и т.д. При восхождении к мудрости необходимо такое знание, которое можно понять сердцем, претворить в своей жизни, укоренить в своем Духовном Пути. Мудрость, в силу этого, необходимо рассматривать не просто как одну из категорий любой национальной культуры, но как сущностное выражение истины. Рассмотрение восточной мудрости как универсума культуры обнаруживает наличие огромного количества нерешенных вопросов человеческого знания. В этой связи возникает необходимость утверждения ее в качестве новой ценностной установки культуры продления жизни. Важность этого трансформируется в то, чтобы в ментальности человечества произошло ускорение мудрости, открывающей новое видение человека и мира. Человек, как существо разумное, постоянно находится в поиске различных познаний для самосовершенствования, стремится обрести определенный жизненный опыт, находит и собирает разнообразную информацию того или иного характера. Человек создает и расширяет свой запас знаний для того, чтобы достигать определенные результаты и цели в жизни, противостоять различным трудностям и оперативно решать возникшие проблемы, чтобы, в конечном счете, получить удовлетворение, при этом не потеряв силы и энергию для дальнейшего поиска и исследований.

### **Психофизический фактор и здоровая жизнь**

Признанный мудрецом, мыслитель – суфий, не только на Востоке, но и на Западе, Ф.Гюлен отвечает на поставленный вопрос следующим образом: «Настоящей жизнью является та жизнь, которую ведут на уровне сердца, т.е. духовная жизнь». (Гюлен 2006). Таким образом, «особая одухотворенность» восточной философии наполнила категорию «мудрость» в понимании мыслителей Востока более глубоким содержанием, чем в осмыслении западных философов.

Взгляды мыслителей носили гуманистический характер. Они считали, что если с помощью чувственных органов человек определяет внешний вид предметов или явлений, познает их качества, то путем разума он определяет их сущность, которая органами чувств никак не поддается познанию. Направленность на решение проблем духовной жизни человека, отсутствие внутренних противоречий и качественно более высокий уровень развития восточной мировоззренческой концепции – все это послужило причиной того, что само понятие «мудрость» стало ассоциироваться у представителей западной цивилизации с учениями восточных мыслителей.

Суфии делились различными общеукрепляющими упражнениями, даже с обычными искателями пример, из самых ранних известных в Европе трудов по медицине принадлежали суфию Ибн Сине (Авиценне). Например, в «Указаниях и наставлениях» (Ибн Сина 1980), ибн Сина описывает следующие нравственные черты суфия: «...суфий смелый, он не боится смерти, он щедрый и великодушный, он далек от неправды, он простит других, он обладает большой душой по сравнению с другими людьми, наконец, человеческое зло не может сбить его с пути». Он был свободен от фанатизма - религиозных предрассудков, поэтому выступал против множественности божеств и религий, против вражды народов на почве религиозных убеждений и за религиозную толерантность. Следует отметить, что мыслитель подобно суфиям выступал против излишнего богатства. «Излишнее богатство, — считает он, - портит человека и даже развращает его». Главное, что привлекает внимание ибн Сины в суфизме, - это его нравственные нормы. Ибн Сина как великий гуманист выступал за свободную и счастливую жизнь простого трудового народа.

Очень характерной является, например, позиция из Колмана Баркса «Суть Руми» (Баркс 2007). Знаменитый мистик и поэт Джалолиддин Руми живший в 1207–1273 писал: «Любил ли ты человека или Бога, но если ты любил достаточно, ты в конце концов, окажешься перед лицом высшей любви. Он под-

черкивал: «Можно ли суфия назвать религиозным человеком? Нет, он гораздо выше! Он выше Веры и неверия - что для него заслуги и грехи? Он скрыт, ищите его» [Баркс 2007].

Исследуя учение Руми, отечественные исследователи сравнивают его в основном с учением Г. Гегеля. Однако в нем имеется большой материал, сравнимый с учениями многих других восточных и западных философов. Эпоха Руми, его учение, в действительности, составляют период реального формирования теоретической философии мавлавии. Учение Руми дает основание утверждать, что каждый из тезисов Рене Декарта: «Я мыслю, следовательно, я существую»; А. Гайда: «Я чувствую, следовательно, я существую»; и А. Камю: «Я бунтую, следовательно, я существую» имеет под собой основу. Однако если объединить все человеческие способности, отмеченных им, то можно шире охватить силу человека - «Я чувствую, мыслю и бунтую, следовательно, я существую». Подобно этому Джалаледдин Руми и другие суфии видят силу человека в его любви. Но любовь для них охватывает и чувства, и мысли и бунтарский дух человека. Поэтому тезисом мистиков является «Я люблю, следовательно, я существую». Любовь охватывает все человеческие способности, и поэтому этот тезис также является объединяющим в объяснении познавательной силы человека [Ernst 2009].

Знакомясь с этими учениями, каждый человек, в зависимости от состояния своего внутреннего мира и уровня, будет получать нужные ему знания и произвольно использовать их в своей жизни.

В X–XI веках популярность суфизма значительно возросла, увеличилось число его сторонников, среди которых оказалось немало богословов, способствовавших своими сочинениями кодификации суфизма и доказательству правомочности существования суфизма в рамках ислама.

Большая заслуга в окончательной «легализации» суфизма принадлежит ал-Газали (1058–1111), который признал ценность морально-этических норм и способов постижения смысла веры, выработанных суфиями. Аль-Газали - крупнейший теолог и философ писал: «Каждый новорожденный появляется на свет в первородной чистоте, а лишь впоследствии родители делают из него либо иудея, либо христианина, либо мага».

В XII–XIII веках суфийская интеллектуальная элита разрабатывает доктрины, обосновывавшие мистическую практику как способ постижения тайн бытия, недоступный рациональному знанию и традиционалистской вере. Авторы таких доктрин - ас-Сухраварди ал-Мактул (ум. 1191), Ибн Араби (ум.

Сказать «у суфиев о здоровом образе жизни ничего нет» - нельзя, поскольку во многих странах Балкан и Средней Азии суфии ассоциируются в первую очередь с целительством, хотя впечатление об их отношении к вопросам здоровья и исцеления по меньшей мере односторонне. Следует понимать, что разные суфии занимаются разными видами деятельности в мире, и их никогда нельзя равнять под одну гребенку. Некоторые лечат, некоторые просто забирают негатив людей на себя и затем его нейтрализуют - этим известны суфии-маламаты, вообще редко живут долго, они жертвуют своим телом и здоровьем ради избавления людей, которые к ним приходят, от негатива.

Мудрость включает в себе идеал. Мудрость - это самокритика разума, движение вперед [Гулыга 2006]. Долголетие включает в себя понятие мудрости. Слово «мудрость» в словаре Ушакова С.И. подразумевает высшее знание, опыт, а мудрый человек тот, кто обладает большим умом, высшим знанием; Даль В.И. говорит, что мудр тот, кто основан на добре и истине; праведный, соединяющий в себе любовь и правду; в высшей степени разумный и благонамеренный.

Что касается разрушения физического тела, когда человек достигает некоторого уровня духовного развития, то об этом тоже говорил Бхай Сахиб: «Это из-за вибраций. Они становятся сильнее, так что тело не может вынести их. На определенной ступени развития тело болеет непрерывно. Это тайна, которую люди не знают. Они думают, что становятся совершеннее, здоровее. Так происходит только вначале, но не на последних ступенях. Мы не должны забывать, что у нас обычное тело, предназначенное служить нам в этом мире. В начале Пути мы еще способны заботиться о нашем теле и уме, но в конце наше тело и ум остаются позади, как совсем неважные». Идрис Шах, который, кстати, в течение долгих лет страдал серьезным заболеванием сердца, от которого впоследствии и умер, писал где-то (к сожалению, не помню источника): «Если человек верит в загробную жизнь, неизмеримо лучшую по сравнению с земной, то почему он так отчаянно пытается продлить свое существование здесь?» Гармонично развитый человек – тот тот, в котором соединены в равной мере физическое и духовное начала, человек, который ставит перед собой цель, и решает свои проблемы со знанием дела. «Нельзя просто представить суфизм какими его видят сами суфии, именно в этом смысле можно говорить о том, что суфизм должен был быть «воображен», «придуман» и изложен западной аудитории на понятном ей языке» [Knysh 2017].

### **Темпы культурного прогресса в судьбах людей**

Суфизм сформировал в недрах официальной религии новый пласт, целый блок нравственных и этических представлений, которые сначала были восприняты широчайшими народными массами, а затем осознаны ими как своя неотъемлемая собственность. Чтобы лучше разобраться в вопросах о происхождении суфизма, его развитии и соответственно современных его проявлениях, нужно знать историю этого явления. Просветители призывали к осознанию человеком самого себя путем разума; с помощью знаний, науки и просвещения. По их мнению, только посредством осознания самого себя человек может осуществлять и решать проблемы, которые возникают в различных сферах общественной жизни. Именно эти просветительские идеалы стали источником формирования гуманистических, просвещенческих взглядов. В свою очередь каждое из перечисленных явлений состоит из множества конкретных ценностей.

«Обратимся к мусульманскому миру, и, прежде всего, к мусульманскому миру Средней Азии IX-XI вв. Нам известно, что в эти столетия там имел место величайший для того времени расцвет науки, философии, просвещения. Средняя Азия, ещё в древнейшие времена была местом скрещения путей к важнейшим источникам человеческой цивилизации, и сама представляла один из центров этой цивилизации» [Конрад 1966].

Суфизму присущи идеи гуманизма и свободомыслия. Именно эта сторона суфизма широко привлекала мыслителей, философов и поэтов. Если же человек не достигнет подобного уровня духовного развития, то знание, добываемое учением, для него бесполезно, «поскольку мудрость находится по ту сторону особой границы, по ту сторону намерений интеллекта, по ту сторону сознания» - так писал ат-Термези и сегодня многие философы и Запада, и Востока близки к этой истине. Одухотворенность знания на Востоке послужила основой выхода восточной философии на более высокий, по сравнению с интеллектуальным, на интуитивный уровень знания. Первым шагом, чтобы понять эту «привилегию», вероятнее всего, будет осознание себя как самого лучшего аспекта жизни, обладающего способностью к мышлению. В самом деле, можно согласиться, что птица вольна и свободна, животное более могуче и освобождено от хлопот, скала стоит тысячелетия – но предпочел ли человек быть одним из них? Привилегия быть человеком становится очевидной. Суфийские концепции получили отражение не только в теоретических трактатах, но и в многочисленных поэтических произведениях. Суфийская символика пронизыва-



ет всю персоязычную поэзию (Джалал аддин Руми, Хафиз, Джами, Низами др.) Согласно воззрениям восточных мыслителей, удовлетворение собственных познавательных потребностей может сделать человека счастливым и внести смысл в его существование. В центре философской системы ал-Фараби находится проблема человека, его интеллектуально-нравственное совершенствование, его стремление к достижению свободы, к личному и общественному счастью, поиск человеком лучшего будущего [Давари 1998]. Все проблемы, которые волновали ал-Фараби и которые он поднимал в своих работах, принадлежат не только прошлому, многие его идеи актуальны и принципиально важны и сегодня. Ал-Фараби, как великий ум своего времени поддерживал прогрессивные мысли суфиев и выдвигал созвучные с ними идеи - вопросы происхождения и функционирования человеческого общества, государства, его типов, форм управления, места и роли закона.

«Человек испытывает истинно духовное наслаждение, если приобретает максимально возможное для себя количество знаний», - говорили древние римляне. Нет сомнения в том, что суфизм появился и из совокупности элементов исламских идей. Основными источниками суфизма являются ислам и Коран. Приоритет духовной составляющей над знанием в философской концепции Востока послужили причиной того, что восточная философия «представляет собой последовательную единую систему идей мыслителей различных поколений». Персидский поэт Саади писал: «Каждая душа рождается для определенной цели, и свет этой цели зажжен в этой душе». Не обстоятельства жизни, а отношение человека к ним делают нас счастливыми или несчастными.

*Всякий, кто живет, уйдет,  
Бессмертен только тот,  
Кто славу добрую  
При жизни обретет [Джами 1978].*

Постепенно, примерно с XI в., суфизм трансформируется в более приемлемую, терпимую для широкого круга населения форму, так называемый «умеренный суфизм», происходит постепенное примирение суфизма и суннитского богословия.

В Средней Азии в начале XII в. появились три крупных ордена – Кубравийа (в Хорезме), дочернее образование братства Кадырийа (в Фергане) и в Туркестане (юг Казахстана).

Резонность всех этих утверждений заключается в том, как писал академик Н. И. Конрад, посвятивший ряд исследований проблемам восточного возрождения: «Обратимся к му-

сульманскому миру, и, прежде всего, к мусульманскому миру Средней Азии IX-XI вв. Нам известно, что в эти столетия там имел место величайший для того времени расцвет науки, философии, просвещения. Средняя Азия, ещё в древнейшие времена была местом скрещения путей к важнейшим источникам человеческой цивилизации, и сама представляла один из центров этой цивилизации» [Конрад 1966].

### **Фундаментальное присутствие великих ученых в мире**

Известный в Европе суфий Идрис Шах, автор сотен популярных книг, разошедшихся по всему миру миллионными тиражами, открывший традицию суфизма европейскому столетия в увлекательной форме восточных притч. Его жизнь была замечательным приключением, которое объединило в себе суровую мудрость востока и логику запада. «Мы захлебываемся, он напишет, бродя по колена в море информации, и отчаянно боимся упасть, если только поднимаем глаза к небу. Но тот же разум требует расширить взаимодействие с миром, смотреть и видеть, прикасаться и чувствовать, ощущать и переживать его во всей полноте» – учитель, тайный советник властителей восточных империй, человек, одним из первых открывший Западу сокровенное знание суфизма Идрис Шах. На белоснежном мраморном надгробье его могилы высечены строки Руми: «Не смотри в мое лицо, но возьми то, что у меня в руке» (Шах 2008).

Идрис Шах привносил суфизм на Запад. «Нельзя сказать, что на Западе не было суфизма и до этого, но он не был открыто, предложен, представлен как значительный вклад в философскую мысль. Он (Шах) – представитель старейшей семьи, традиционно признаваемой внутри его культуры как хранителей этой древней духовной традиции».

Между разными суфийскими объединениями – тарика шла борьба за большее влияние среди верующих, подчас принимавшая ожесточенный характер [Rawlinson 1997]. Именно эта любовь является сознательной. При той, другой, человек теряет осознание себя. Суфии постоянно подчеркивают, что для любви и здоровья требуется искреннее сердце и душа влюбленного, освобожденная от всех мирских привязанностей и земных удовольствий. Люди часто путают дервишей, которые идут по суфийскому пути, и Суфи, которые уже прошли его. Также можно назвать Ивана Агуэли, раннего суфия, жившего в Париже, который в настоящее время известен в Швеции, известен своими картинами, посредством которых он привлекает

людей как суфий. Через суфизм он осмысливает духовную сторону действительности.

В иллюстрирующей архитектурной живописи Востока ставились задачи адекватного изображения суфийских понятий с помощью сюжета, конкретно-образных средств линии и цвета, знаковых героев, допускающих двойное толкование: для непосвященных как явления мира видимого, а для посвященных – божественного [Арберри 2002].

Каждый в этом мире может быть кем-то вроде учителя, но не учителем в подлинном смысле, потому что настоящий учитель это тот, кто всегда учит сам себя; и чем больше он учит себя, тем яснее осознает, что в мире надо еще стольким вещам выучиться, что всей жизни не хватит на это. Чем больше человек учится, тем меньше зла он видит в других.

Вспомним библейского Авраама, собиравшегося принести в жертву своего сына. Современный человек посмеивается над древними историями, воспринимая их со своей точки зрения. Но подумайте, как много отцов и матерей в наше время пожертвовали своими детьми ради своей нации, своего народа и своей чести!

Учение суфиев направлено на глубокое познание внутренней природы человеческой души и подсознания. «Хаджаган» (перс. «хаджа» – «господин») – название самостоятельного мистического течения в исламе, зародившегося в Бухаре и объединившего большинство суфийских общин. Основателем направления и его духовным отцом стал уроженец пригорода Бухары - Абд аль-Халику аль-Гиждувани. А в последствие, это учение практически полностью воспринял и реорганизовал основатель ордена «Накшбандия». Очень скоро, суфийское братство «Хаджаган Накшбанди» завоевало главенствующие позиции и его постулаты стали основным духовным руководством в жизни общества. Поэтому, хочется отдать должное духовным отцам и наставникам, претворявшим идеи ордена в жизнь. Это знаменитые «семь пиров Хаджаган – Накшбанди», которые родились в округе Бухары, здесь же прожили свою славную жизнь и были похоронены на любимой родине. Их могилы, возведенные в ранг «святынь» почитаемы потомками до сих пор и сегодня являются местами паломничества для сотен тысяч правоверных мусульман со всего мира.

Бахааддин Мухаммад аль-Бухари, Бахауддин Накшбанд (1318-1389) – известен также как Шахи Накшбанди и Ходжаи Бузур, один из духовных отцов суфизма, считается основателем суфийского ордена Накшбандия. Накшбанди призывал в своих проповедях к простоте и неприязательности, но отвергал

аскетизм и уединение. Был сторонником мирской жизни, которая лучше всего формирует человеческую личность, выступая против показной набожности и театрализованной обрядовости, сорокадневных постов, громкого зикра (отправления молитвы) и бродяжничества.

Постигая суфийскую мудрость, Бахауддин не принял образа жизни дервишей и не стал бродяжничать и просить подаяние, напротив он полностью погрузился в реальную жизнь. Он замечательно ткал шелковую ткань «камха», был великолепным резчиком по металлу, за что и получил свое прозвище – Накшбанд, что собственно и означает «резчик по металлу». Следуя его примеру, последователи Накшбанди прекратили бродяжничать и стали зарабатывать на жизнь ремеслом. Согласно легенде, Накшбанди, должен был встретить своего духовного учителя в ордене дервишей.

Поначалу к учению Накшбанди проявляли интерес лишь горожане, но очень быстро его авторитет распространился и на племена кочевников, которые разнесли идеи стинного ислама по всей территории Средней Азии. Очень скоро, учение завоевало популярность в Османской Турции, мусульманском Поволжья и даже в Индии. Своеобразным гербом последователей ордена стало изображение сердца, с начертанным в середине именем Аллаха. С 1544 года на месте упокоения Бахауддина Накшбанда высится величественный мавзолей. С тех давних пор и по наши дни не иссякает поток желающих прикоснуться к мемориалу, ведь по преданию, трехкратное посещение святого упокоения приравнивается к «хаджу» в Мекку и Медину. Сохранилось множество памятников и обителей суфизма в Узбекистане. Под Бухарой расположился мемориальный комплекс Бахоуддина Накшбанди.

Сюда приезжают люди из далеких стран, чтобы найти исцеление и мудрость, ведь как гласит одно суфийское изречение: «Ищите мудрость, пока у вас есть силы, иначе вы можете потерять силы, не обрета мудрости» [Лавский 1998].

Махмуд Анжир Фагнави (умер в 1317 г.) – известнейший суфий своего времени, признанный авторитет Мавераннахра. Точная дата рождения Махмуда Анжир Фагнави неизвестна, мы знаем только, что произошло это в селении Фагнави, что находится практически посередине между Бухарой и Гиждуваном, в 20 км от Бухары. По свидетельствам очевидцев, Фагнави был немного выше среднего роста, с открытым и улыбчивым лицом, правильным прямым носом и несколько великоватым ртом. Необыкновенно белокожий, он носил густую черную бороду, которая красиво оттеняла кипельно-белую чалму - непре-

менный атрибут, с которым богослов не расставался никогда. Говорят, что характер у знаменитого суфия был спокойный и не гневливый (как у пророка Мусы), и вообще слыл он человеком благочестивым и праведным. Фагнави был продолжателем духовной суфийской традиции, самым совершенным из последователей Арифа ар-Ривгари, чьим учеником (мюридом) был на протяжении долгого времени. Великий суфий в совершенстве владел ремеслом плотника и этим зарабатывал себе на жизнь, даже после того, как занял место своего духовного учителя Арифа-ар Ривгари и обрел право наставлять людей на путь истины. В анналы тариката (духовное братство), он вошел как проповедник громкого зикра (духовная медитация). Именно он, при отправлении молитв, стал приветствовать и поощрять на ряду с тихим зикром - хуфи, так же и громкий зикр - джахрия. Когда его ученики спросили для чего это нужно, Фагнави ответил: «Я желал бы разбудить спящего, погруженного в мирскую жизнь, призвать беспечного обратиться к Всевышнему, пойти по пути истины - тарикат, и искренне каяться перед Аллахом. Ведь только покаяние - ключ к прощению и блаженству, признак счастья».

Хаджа Али Рамитани (1195-1321гг.) – один из самых известных духовных наставников суфийского тариката «Хаджаган», прозванный в народе – «Азизон» («Почтенный шейх»). Знаменитый суфий родился в 20 км от Бухары в довольно большом городке Рамитан в 1195 году, почти всю жизнь прожил в селении Кургон, где в свое время в совершенстве овладел ремеслом ткача. Али Рамитани был духовным учеником Хаджи Махмуда Анжир Фагнави, от него же получил духовную инициацию, в последствие стал четвертым, из семи святых пиров Бухары. Он был невероятно популярен, как один из величайших наставников-суфиев, слава о нем распространилась до Дамаска и Кони. Как можно судить по имеющимся летописным сведениям, именно благодаря его стараниям свершилось одно из неординарнейших событий в истории – монгольские ханы обратились в Ислам. Ему было тридцать лет, когда монголы захватили Бухару. С Чингисханом Азизона познакомил его духовный наставник – Махмуд Фагнави. К тому времени Рамитани уже сам имел учеников и много путешествовал по Туркестану и Хорасану с проповедями. Хаджа Азизон был широко известен своей незаурядной мудростью и одаренностью. Он всегда знал внутреннее состояние своих духовных учеников и часто сам отвечал на вопросы, которые они хотели бы задать, но не могли выразить. О лекарском даровании Рамитани, ходят легенды, говорят, что он возвращал людей даже с самого порога смерти.

Однако, сам Хаджа Азизон утверждал, что не лечил людей по их просьбе, а делал это, непосредственно по указанию Всевышнего. Великий суфий дожил до весьма преклонных лет, и всю жизнь кормился исключительно ткацким ремеслом, неизменно отвечая отказом на просьбы учеников покинуть свое убогое жилище. За всю свою долгую и праведную жизнь Учитель подготовил великое множество учеников, самыми именитыми из которых считаются халифы: Хаджа Мухаммад Кулохдуз, Хаджа Мухаммад Баварди, Хаджа Мухаммад Халладж Балхи и Хаджа Мухаммад Баба Саммаси.

Умер Хаджа Азизон в возрасте 126 лет в своем родном селении на руках у двоих своих сыновей, младшему из которых – Хадже Ибрагиму он завещал продолжить свой путь и нести дальше святое учение.

Хаджа Ариф ар – Ривгарий, прозванный святым Хаджой Ариф Мохи тобоном – один из самых известных и почитаемых суфиев Средней Азии. Он родился прим. в 1156 г в местечке Хаджа Ариф Ривгар, что в 38 км от Бухары. И хоть вклад знаменитого суфия в дело служения истине огромен, человек он был скромный и не публичный, а потому сведений о его жизни осталось крайне мало. Известные ныне факты о его биографии и славных делах, в основном почерпнуты из работ знаменитого поэта-суфия Абдурахмана Джамии. В частности, в своей работе «Нафахат ул-унс» он сообщает биографические сведения об ар-Ривгари, а также о его посильном вкладе в дело тариката (братство) «Хаджаган». «Нафахат ул-унс» и рукопись «Арифнома», практически единственные письменные свидетельства о жизни знаменитого суфия. Из них становится понятно, что Хаджа Ариф Ривгарий считался одним из самых достойных продолжателей традиций и практик «Хаджагана», был последователем шейха Абдалхалика Гиждувани, сразу после смерти которого, и возглавил орден.

Ариф ар-Ривгарий являлся вторым, из семи святых пиров Бухары. По свидетельствам современников, это был статный, очень располагающий к себе человек. Его лицо с правильными чертами и необыкновенно проникновенными глазами, было на редкость красив, за что он и был прозван «Мохи-тобон» - «Ясная луна». Ар-Ривгари прожил долгую и праведную жизнь и умер в возрасте 103 лет.

Хаджа Мухаммад Бабаи Симаси (1259-1354 гг.) – знаменитый суфий - мистик, ярый приверженец школы «Хаджаган», пятый в духовной цепочке святых пиров Бухары. Мухаммад Бабаи Симаси родился в 1259г в деревне Симас, принадлежавшей довольно крупному селению Рамитан, что в 15 км от Бухары.

Главным вкладом Хаджи Мухаммад Бабаи Симаси в развитие суфийской школы «Хаджаган» и по ныне считается разработка понятий и техник «тасаввуфа», которые позднее были описаны в трудах его учеников и последователей Саид Амир Кулала – «Макомоти Мир Кулол» и Бахауддина Накшбанда – «Макомоти Шохи Накшбанд». Хаджа Мухаммад Бабаи Симаси скончался в 1354 г., возрасте 95 лет.

### **Заключение**

Ученые, которые изучают суфизм, пытаются создать из различных источников единый смысл для того, чтобы передать «собственное понимание о суфизме и, возможно конкретный морально-этический урок».

Смысловые позиции долголетия чрезвычайно объемны и включают в себя множество аспектов. Долголетие – долгая активная жизнедеятельность, складывающаяся из творчества, здорового образа жизни, духовного роста, интеллектуального совершенствования, обогащения внутреннего мира.

В суфизме можно найти для наших дней немало идей и мыслей о способах внутреннего нравственного совершенствования, о борьбе против зла, насилия, войн, фанатизма, за торжество справедливости, установления дружбы между отдельными людьми, и целыми народами. Каждый находит в нем то, что ищет, и неизбежно привносит в него свои собственные интеллектуальные взгляды.

Люди на Востоке всегда считали, что равновесие должно быть главной вещью, поддерживаемой в жизни; различные упражнения, которые они предписывали, в виде ли религии или в форме поклонения, будь то в философском или психическом царстве, все они направлены на поддержание равновесия. Человеческий организм как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность, при соблюдении безопасной жизнедеятельности. Здоровый образ жизни одно из необходимых условий данного понятия: без него не достигнуть активного долголетия. Проблема замедления старения и увеличения продолжительности жизни занимает умы авторитетных ученых во всем мире. Но где же еще искать секрет вечной молодости, как не у долгожителей? Влияние генов подтверждается теми фактами, что долгожительство носит семейный характер. Если человеку за 100, то чаще всего, по крайней мере, один из его родителей прожил долго, и его дети могут на это рассчитывать. Интересно, что по характеру образа жизни, включая потребление алкоголя, курение, питание и физическую активность, достоверной разницы между столетними и остальной

популяцией не наблюдается. Ученые исходно предположили, что в геноме сверх долгожителей могут быть редкие генетические варианты, которых почти не встречается в основной популяции. Проблема долгожительства человека является предметом изучения нескольких наук, прежде всего, медицины, биологии, геронтологии, демографии, психологии, социологии.

### Литература

- Алишер Навоий. *Ҳикматли сўзлар*. («Афоризмы»), на 10 языках, отв.ред. Х.Сулейманов. Тошкент: Ўзбекистон.
- Арберри. 2002. *Суфизм. Мистики Ислама*. Москва: Наука.
- Бертельс, Е. Э. 1965. *Суфизм и суфийская литература*. Т. 3. Москва: Избранные труды.
- Баркс, Колман. 2007. *Суть Руми*. Москва, изд. Гаятри.
- Бертельс, Е. Э. 1965. *Навои и Джами*. Москва.
- Гулыга, А.В. 2006. *Ценности жизни*. Москва.
- Гюлен, Ф. 2006. *Критерии или огни в пути*. Москва: Велигор.
- Давари, Рза. 1998. *Аль-Фараби - философ-культуровед*. Тегеран: Саги.
- Джами. 1978. *Книга мудрости Искандара*. Избранные произведения. Л.: Сов. писатель.
- Ernst, C. 2009. *Sufism, Islam, and Globalization in the Contemporary World*.
- Карабаев, Х.Х. 2001. «Наследие Наджмиддина Кубро и его теория латоиф». *San'at* 4: 20-21.
- Конрад, Н.И. 1966. *Запад и Восток*. Москва: Наука.
- Knysh, Alexander. 2017. *Sufism: A New History of Islamic Mysticism*. Princeton: Princeton University Press.
- Лавский, В. 1998. *Суфийская мудрость*. Минск: Лотаць.
- Муминов, И., Хайруллаев М. 1976. *Материалы по истории прогрессивной общественно-философской мысли в Узбекистане*. Ташкент: Фан.
- Rawlinson, Andrew. 1997. *The Book of Enlightened Masters: Western Teachers in Eastern Traditions*. Open Court.
- Рахимова, Зухра. 2009. «Тема любви в суфизме и ее атрибуты в миниатюре Востока». *San'at* 3: 3.
- Саади Ш. 1968. *Истины*. Изречения персидских и таджикского народов, их поэтов и мудрецов. Москва: Наука.
- Суфийская мудрость*. 2006. Изречения. Ред. Лавский В.В. Москва.
- Саидов, А. 2017. *Хазрат Занги ата*. Ташкент: Шарк.
- Термези, Х.С. 1971. *Дастур ал-Мулук*. Москва: Наука.
- Хазрат, Инайят Хан. 1998. *Учение суфиев*. Москва: Сфера.
- Хазрат, Инайят Хан. 2005. *Учение суфиев*. Москва: Сфера.
- Шариф, М. М. 1994. *Ибрагим Мадкур Фараби: История философии в Исламе*. Пер. Али Мохаммед Кардан. Тегеран: Данешгахи. 1: 625–639.
- Шах, Идрис. 1994. *Суфизм*. Москва: Наука.

### References

- Arberri. 2002. *Sufizm. Mistiki Islama*. Moskva: Nauka.
- Alisher Navoi. *Hikmatli suzlar*. («Aforizmy»), на 10 jazykah, отв.red. H.Sulejmanov.



- Toshkent: Uzbekiston.
- Bertel's, E. J. 1965. *Sufizm i sufijskaja literatura*. T. 3. Moskva: Izbrannye trudy.
- Barks, Kolman. 2007. *Sut' Rumi*. Moskva, izd. Gajatri.
- Bertel's, E. Je. 1965. *Navoi i Dzhami*. Moskva.
- Gulyga, A.V. 2006. *Cennosti zhizni*. Moskva.
- Gjulen, F. 2006. *Kriterii ili ogni v puti*. Moskva: Veligor.
- Davari, Rza. 1998. *Al'-Farabi - filosof-kul'turoved*. Tegeran: Sagi.
- Dzhami. 1978. *Kniga mudrosti Iskandara*. Izbrannye proizvedenija. L.: Sov. pisatel'.
- Ernst, S. 2009. *Sufism, Islam, and Globalization in the Contemporary World*.
- Karabaev, H H. 2001. «Nasledie Nadzhmiddina Kubro i ego teorija latoif». *San'at* 4: 20-21.
- Konrad, N.I. 1966. *Zapad i Vostok*. Moskva: Nauka.
- Knysh, Alexander. 2017. *Sufism: A New History of Islamic Mysticism*. Princeton: Princeton University Press.
- Lavskij, V. 1998. *Sufijskaja mudrost'*. Minsk: Lotac'.
- Muminov, I., Hajrullaev M. 1976. *Materialy po istorii progressivnoj obshhestvenno-filosofskoj mysli v Uzbekistane*. Tashkent: Fan.
- Rawlinson, Andrew. 1997. *The Book of Enlightened Masters: Western Teachers in Eastern Traditions*. Open Court.
- Rahimova, Zuhra. 2009. «Tema ljubvi v sufizme i ee atributy v miniatjure Vostoka». *San'at* 3: 3.
- Saadi, Sh. 1968. *Istiny*. Izrechenija persidskih i tadhikskogo narodov, ih pojetov i mudrecov. Moskva: Nauka.
- Sufijskaja mudrost'. 2006. *Izrechenija*. Red. Lavskij V.V. Moskva.
- Saidov, A. 2017. *Hazrat Zangi ata*. Tashkent: Shark.
- Termezi., H.S. 1971. *Dastur al-Muluk*. Moskva: Nauka.
- Hazrat, Inajjat Han. 1998. *Uchenie sufiev*. Moskva: Sfera.
- Hazrat, Inajjat Han. 2005. *Uchenie sufiev*. Moskva: Sfera.
- Sharif, M. M. 1994. *Ibragim Madkur Farabi: Istorija filosofii v Islame*. Per. Ali Mohammed Kardan. Tegeran: Daneshgahi. 1: 625–639.
- Shah, Idris. 1994. *Sufizm*. Moskva: Nauka.

**Об авторе:** Мухамеджанова Вера Авроровна – кандидат исторических наук, доцент, Ташкентского государственного университета узбекского языка и литературы имени Алишера Навои.

**Для цитирования:** Мухамеджанова, В. А. 2020. «Из истории суфийского учения о долголетьи человека». *Узбекистан: лингвистика и культура* 3: 39–55.

**About the author:** Vera A. Mukhamedzhanova – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Tashkent State University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoi'i.

**For citation:** Mukhamedzhanova, V. A. 2020. "From the History of Sufi Teachings on Human Longevity". *Uzbekistan: Language and Culture* 3: 39–55.