

Рудакова М.В.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК СПОСОБ  
ГАРМОНИЧНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ**

**(На примере доисламской поэзии)<sup>1</sup>**

*Институт Востоковедения РАН,  
Москва, Россия, mare.r@mail.ru*

*Аннотация.* Умение сохранять спокойствие в современном обществе потребления жизненно необходимо для сохранения индивидуальности личности, возвращения ей утраченного счастья «быть собой». Основой обретения спокойствия в доисламской культуре служит прием *тахвиля* – переноса внимания с негатива на позитив. Постулируется, что главной целью человека, идущего дорогой мудрости, становится умение выбирать лучшее в каждый конкретный момент времени. Зная, что все желания будут осуществлены в свой черед, человек становится счастливым и экстатичным, неуязвимым перед лицом перемен.

*Ключевые слова:* аль-инсан аль-камиль (совершенный человек); толкование страстей; *дахр* (переменчивые обстоятельства); *касыда* (целевая поэма); *тахвиль* (перенос внимания); *фана* (растворение в бытии).

Поступила: 17.05.2018

Принята к печати: 26.06.2018

Rudakova M.V.

**Emotional control as a way of harmonious existence  
(On the basis of pre-Islamic poetry)**

*Institute of Oriental Studies of  
the Russian Academy of Sciences,  
Moscow, Russia, mare.r@mail.ru*

*Abstract.* The ability to remain calm in the modern consumer society is vital for preserving the individuality, returning her lost happiness «to be herself». The basis of

---

<sup>1</sup> © М.В. Рудакова, 2018

finding tranquility in pre-Islamic culture is tahwil-transfer of attention from the negative to the positive. It is postulated that the main goal of the person walking the road of wisdom is the ability to choose the best at each particular moment in time. Knowing that all desires will be realized in their turn, a person becomes happy and ecstatic, invulnerable in the face of change.

*Keywords:* al-insan al-kamil (perfect man); dahr (changeable circumstances); kasida (target poem); tahvil (attention shift); fan (dissolution in being).

Received: 17.05.2018

Accepted: 26.06.2018

В современном мире все острее встает проблема выживания человека как целостной структуры (ум-душа-тело). Общество сверхпотребления призвано навязать человеку мировоззрение, где все является товаром, и формулу – «за все нужно платить». Между тем приобретение материальных благ порою оплачивается слишком дорогой ценой – потерей самоидентичности. Делая карьеру, человек забывает о врожденном счастье «быть самим собой»: соревновательная модель развития общества требует от него превзойти себе подобных, а вовсе не сохранить свою индивидуальность. Так, усилия индивида изменить («улучшить») свою природу ради похвалы социума приводят его к потере силы, здоровья и психологического комфорта. Ведь он работает уже не на себя, а на свое эго – социально ориентированную структуру, которая находится в плену постоянно меняющихся «общественных стандартов». Чтобы скомпенсировать внутреннюю несвободу, человек включается в потребительский угар, ища в нем лекарство от стрессов и неврозов (ведь требования общества все возрастают, ритм жизни ускоряется, и проблемы нарастают). Как выйти из порочного круга потребления, ублажения эго и девальвации мира чувств? Осознать, что источник истинных ценностей находится внутри каждого из нас. Наша душа служит мостиком между микро- и макрокосмом, наладив который, мы сможем черпать силы для внутреннего развития и делиться избытком энергии с окружающим миром.

В любой традиционной культуре веками разрабатывались механизмы, помогающие человеку укрепить свою энергетическую составляющую, чтобы уметь противостоять вызовам времени и социума, реагируя на них спокойно и вдумчиво, ища в них скрытые возможности роста, а не источник проблем и стрессов. Согласно восточному мировоззрению, именно внутренний мир

чувств формирует мир внешних явлений, притягивая в жизнь человека то, что требует его подсознание. Дело в том, что человек спонтанно выбирает искомые события и ситуации в бесконечном потоке возможностей, направляя на них свое внимание. Так, живущий в стрессе человек выберет сложную ситуацию, соответствующую его внутреннему состоянию. Напротив, уверенный и спокойный человек в любой ситуации сможет увидеть ростки новых возможностей и нового опыта.

Как утверждает индийский психоаналитик и врач Дипак Чопра, «некоторые люди связаны с полем сознательного разума настолько тесно, что все их намерения сбываются сами собой: под их желания подстраивается все мироздание. Это не значит, что исполняется любая прихоть; дело в том, что намерения таких людей соответствуют намерениям Вселенной. И намерения эти действительно сбываются, но только потому, что Космический Разум использует их для исполнения собственной воли. Намерение и прихоть – далеко не одно и то же. Намерение предполагает сосредоточенность, а также некоторую отстраненность. Когда вы мысленно сконцентрировались на каком-то желании, следует отпустить его и предоставить Вселенной заниматься деталями [Чопра – эл. ресурс].

Доисламский поэт-воин Антара писал: «Судьба дарует свои богатства тому, кто не радуется ему» [Антара, 1992, с. 32]. Так, секрет исполнения желаний заключается в том, чтобы сливаться с судьбой и делать только то, что согласуется с твоими потребностями (истинными подсознательными намерениями). Как увидеть в мире меняющихся форм и возможностей свой путь? Что служит критерием истинного и ложного? Ощущение легкости и счастья, гармонии с окружающим миром. Искусство увидеть «пользу момента» и взять из него лучшее – свойство мудреца, который в арабской традиции именуется «мастером момента».

Это свойство характеризует «совершенную личность» (*аль-инсан аль-камиль*) и проявляется высоким уровнем эмоционального контроля, когда человек умеет выбирать те чувства и состояния, которые наиболее соответствуют данной ситуации, и действовать исходя из этих состояний. Вся доисламская, а впоследствии и суфийская поэзия служат пособием по «толкованию страстей» и формированию на их основе интеллектуальной интуиции (*хадас*).

Мировоззрение бедуинов формировалось в тесном взаимодействии с древними цивилизациями Ближнего Востока, сформировавшими так называемые «астрономические религии». Эти религии уделяли особое внимание исследованию взаимосвязи небесных явлений и событий жизни человека и социума. Всем им был свойственен культ судьбы, стремление разгадать ее послания в особых знаках и образах (знамениях). Арабы-бедуины, живущие в центре «треугольника древних цивилизаций» (Йемен, Междуречье и Сирия), также исповедовали культ судьбы в виде трех женских божеств – Аллат, Уззы и Манат. Культ судьбы перешел в ислам в виде феномена «исламского фатализма», а имя богини судьбы (Аллат) преобразовалось в абстрактное божество – Аллаха. Сея семена монотеизма, пророк Мухаммад учитывал нравы и верования бедуинов. Так, он писал первые строки Корана стихами, наполняя их по возможности привычными бедуину образами и символами. Основная единица текста Корана – *аят*, в переводе – «знамение».

Культурной фигурой бедуинов был поэт-*шаир* – (чувствующий), предсказатель. Потребность в данной фигуре была вызвана суровыми условиями среды обитания, когда переход через пустыню сопровождался многими опасностями. Искусство отличить реальность от миража было необходимым, как и искусство правильно выбрать время пути поиска нового оазиса. Предводитель кочевого пути обладал способностью тонко чувствовать знаки судьбы, которые доносились ему от окружающей природы.

Основной жанр доисламской поэзии, *касыда* (целевая поэма), раскрывает методы формирования идеального «рыцаря пустыни» – поэта, воина, философа и мага – в рамках кодекса *муруввы* (мужественности). Это – кодекс «самодостаточной счастливой личности», не зависящей от прихотей судьбы (*дахра*). Важнейшим признаком самодостаточности человека служит его умение владеть страстями.

В знаменитом зачине *муаллаки* (избранной *касыды*) Имр уль-Кайса раскрывается образ холма как символа жизни и смерти, памяти и разрушительного времени. Поэт обращается к пустынным местам Тудых и Микрат, где некогда бурлила жизнь, говоря с тоской: «Постойте, поплачем, возлюбленной встретив жилище». Но поэт недолго тоскует и, следуя мудрому наставлению друзей (Не поддайся тоске, но приободришь!), переходит к отрадным вос-

поминаниям («Как много я радостных дней проводил среди вас!») [’Имр иль-Кайс, 2004, с. 48]. Тоска и боль утраты уступают место светлой печали.

Зухайр ибн Аби Сульма пишет о холме в сходной манере:

*Стерся след жилища в Мутасалламе.  
Его следы подобны стертým страницам книги или узору,  
покрывающему ладони девушки перед свадьбой*

[Кадира, 2012, с. 37].

Уже в начале стиха дан образ следов жилища как символ обитаемого / необитаемого места. Исчезновение следов можно воспринимать как с точки зрения небытия, так и с точки зрения вечности. Поэт сравнивает следы жилища с рисунком на ладони девушки, подчеркивая свою приверженность идее вечности, побеждающей забвение.

Особую роль в обретении гармоничного и радостного мировоззрения бедуинов играет способность восхищаться красотой женщины. С женщиной связан мотив страсти, создающий внутреннюю динамику *насиба* (любовного зачина касыды). Поэт стремится приблизиться к счастью, выражает решимость преодолеть все жизненные проблемы достойно, претерпеть и понять капризы возлюбленной. Поэт обожествляет ее как источник жизни и наслаждения, но признает ее привязанность к материальным благам. Он стремится получить женщину, которую любит, но она предпочитает ему другого, более знатного, либо вообще игнорирует.

Поэт преодолевает это противоречие следующим образом: он верен кодексу *мураввы* и не требует от женщины скорой взаимности, надеясь на отдаленную встречу. Он довольствуется малым и знает, что рано или поздно его желания осуществляются. А достигнув желаемого, он умеет не привязываться к нему. Имр уль-Кайс умел красиво прощаться с возлюбленной, говоря ей следующее: «Если мой нрав не пришелся тебе по душе, что же, не будем лукавить, оставим друг друга скорее» [’Имр иль-Кайс, 2004, с. 54].

«Рыцарь пустыни» не позволяет страсти полностью овладеть собой, поскольку впереди его ждет опасное путешествие, война, борьба с трудностями. Мотив путешествия охватывает всю структуру касыды, причем это путешествие – как внешнее, связанное с поисками нового оазиса, так и внутреннее – путь души от утраты

к надежде. По словам Мустафы Насыфа, «путешествие начинается в месте прежнего, отжившего пространства и сразу же переходит в психосоматическое пространство-время, когда в сознании всплывают вопросы о неизбежности перемен» [Насыф, 1995, с. 38].

Статичный мотив холма резко контрастирует с мотивом путешествия. Целый набор антонимов передает смятение в душе поэта, отражая его нежелание покидать устоявшуюся жизнь. Тягостные ощущения связаны с уходящим временем и местом радости и спокойствия, и только думы о новой цели помогают душе преодолеть горечь расставания с прошлым.

Зухайр ибн Аби Сульма пишет об отъезде следующее:

*Разве ты видишь собирающихся тебя покинуть девушек?  
Нет, я вижу будущее плодородие мест*

[Кадира, 2012, с. 40].

Девушки играют и смеются, хотя им предстоят сложности перехода. В призыве поэта посмотреть на сборы девушек видно желание проводить с миром прошлое, настроиться на спокойствие и уверенность в обретении другого прекрасного места, места мечты. В подсознании поэта встает вопрос: что придется отдать ради этой цели? Как сократить расстояние до нее? Верблюдица (*нака*), основа мотива путешествия, выступает союзником поэта в его противостоянии невзгодам. Ее сравнивают с кораблем, везущим товары к заветной цели. Она символизирует силу того, кто решается на перемены и контролирует их.

Переход от чувства страха и обеспокоенности к радостной уверенности в мотиве путешествия прост и скор. Поэт выбирает решимость вместо слабости, движение вместо застоя, стремление вместо растерянности. Так происходит борьба противоположностей в нашем сознании, когда мы вступаем на путь заветной цели. В этом деле главное – изгнать сомнения и настроиться на достижение цели уже на первом этапе, в уме. Верблюдица олицетворяет друзей и советчиков для решившегося на путь мечты. Девушки у источника символизируют награду за верные действия. Таков метод *тахвиля* – переноса внимания от негатива к позитиву, от тягостной необходимости к мечте, столь востребованный в современных психологических тренингах.

Тема *фахра* (самовосхваления) необыкновенно важна в арабской касыде, ведь она описывает состояние уверенности и легкой отрешенности поэта, необходимое для настройки его подсознания на содружество с судьбой. Для бедуинов мотив *фахра* также позволяет соотнести личные и общественные желания, гармонизировав их в единой цели. Эта цель – стать безупречным рыцарем пустыни, обрести такие качества, как осознанность, решительность и милосердие.

‘Амр ибн Кульсум пишет о своих соплеменниках следующее:

*Мы носим белые знамена, но они окрашиваются в цвет крови,  
ибо дни наши мы проводим на войне, и не доживаем до старости.  
Мы оставляем то, что нам не надобно, и получаем все, к чему стремимся.  
Мной клянутся в случае исполнения желаний,  
ведь именно я помогаю их осуществить.  
Я запрещаю и позволяю им желаемое по своему усмотрению.  
Я пью только чистую воду, не довольствуясь тухлятиной.  
Я заполняю собой сушу и море, могу затопить корабли  
Мы владеем землей, мы – продавцы жизни*

[Кадира, 2012, с. 42].

Восхваляемое племя состоит из цельных личностей, которые умеют отстаивать свои желания и творить справедливость. Они выбирают то, что делает их сильнее и благополучнее, знают, когда следует проявлять силу, а когда – милосердие и скромность. В результате они приобретают свойство «совершенного человека», свободного от привязанности к желаниям, уверенного, что они легко осуществляются в положенное время. Об этом состоянии как о высшей стоянке на пути к слиянию с божеством (*фана*) говорится в последней части касыды – *хикме* (мудрости).

Итак, главный герой доисламской поэзии, поэт, воин и маг, учится гармонизировать (синхронизировать) ход судьбы и собственные желания путем «правильного выбора» чувств и мыслей. Он совершает поступки осознанно, видя все их отдаленные последствия, умеет отсеивать ложные (кратковременные) удовольствия от истинных (долгоиграющих) и неизбежно приходит к состоянию блаженства (контролируемого экстаза) – состоянию человека, осознавшего, что он может получить желаемое без усилий и предвзятых страданий.

## Список литературы

- Абу Хилал аль-'Аскари. Книга ас-сина'атайн аль-китаба ва-ш-ши'р = Книга ремесел письма и поэзии. – Бейрут (Ливан): Аль-Мактаба аль-'унсурийа, 2010. – 661 с.
- 'Алима́т Юсу́ф. Джамалийят ат-тахлиль ас-сакафи = Поэтика культурологического анализа. – Бейрут (Ливан): Аль-Му'ассаса аль-'арабийя ли-д-дирасат ва-н-нашр, 2004. – 354 с.
- Кадира Г. Ас-сунаийят ат-дыддыйя ва-абадуха фи нусус мин аль-му'аллакат = Антонимичные пары в текстах му'аллак // Маджаллат дирасат фи-л-луга аль-'арабийя ва-адабиха, аль-'адад аль-'ашир = Журнал исследований арабского языка и литературы, номер 10. – Латакия: Джамийат тишрин, 2012. – № 10. – С. 32–48.
- Антра. Диван (Собрание лирических стихотворений). – Бейрут: Мактабат дар ас-сакафа, 1992. – 75 с.
- 'Имр иль-Кайс. Диван (Собрание лирических стихотворений). – Бейрут: Мактабат дар ас-сакафа, 2004. – 269 с.
- Чопра Д. Спонтанное осуществление желаний. – Режим доступа: <https://www.obovsyom.ru/post/dipak-chopra-zakon-chistoj-potencialnosti> (Дата обращения: 28.03.2018.)
- Насыф М. «Кира' санийя ли-ши'рина аль-кадим» = Второе прочтение нашей древней поэзии. – Лахор: Дар аль-Андалус ли-н-нашр ва-т-таузир, 1995. – 367 с.

## References

- Abu Hilal al-'Askari. Kitab as-sina'atajn al'-kitaba va-sh-shi'r (Kniga remesel pis'ma i poezii), Livan (2010).
- 'Alimat Jusuf. Dzhamalijjat at-tahlil' as-sakafi (Pojetika kul'turologicheskogo analiza), Livan (2004).
- Gisa Kadira. As-sunaijjat at-dyddyyja va-abaduha fi nusus min al'-mu'allakat (Antonimichnye pary v tekstah mu'allak) // Madzhallat dirasat fi-l-luga al'-arabijja va-adabiha, al'-adad al'-ashir (Zhurnal issledovaniy arabskogo jazyka i literatury, nomer 10), Latakija (2012).
- Divan Antara, Bejrut (1992).
- Divan 'Imr il'-Kajs, Bejrut (2004).
- Dipak Chopra. Spontanoe osushhestvlenie zhelanij. – Mode of access: <https://www.obovsyom.ru/post/dipak-chopra-zakon-chistoj-potencialnosti>.
- Mustafa Nasyf «Kira' sanijja li-shi'rina al'-kadim» (Vtoroe prochtenie nashej drevnej poezii), Lahor (1995).