Как закаляется дух, или психологические преимущества поста

Любой порок в обществе возникает из-за отсутствия самоконтроля. И будь то ожесточенность, наркомания, пристрастие к азартным играм, прелюбодеяние или добрачные половые отношения – все это является результатом потворства желаниям. Если человек не в силах противостоять множеству искушений и проявляет слабость перед низменными желаниями своего эго (нафса), рано или поздно он неизменно превращается в раба этих желаний.

Оказавшись в плену собственных желаний, человек начинает испытывать полную беспомощность, не имея возможности помочь себе. Как следствие, такие люди впадают в состояние хронической депрессии, страдают от навязчивых мыслей о суициде, превращаются в полных банкротов, попадают в тюрьмы или же оказываются в эпицентре скандалов.

Учитывая, что корнем всех этих зол является неспособность к самоконтролю, было бы крайне важно проводить «тренировочные курсы» закалки духа для всего общества, чтобы помочь людям укрепить их силу воли. Кроме того, подобная тренировка помогла бы людям избежать допущения губительных ошибок, которые негативно сказываются на всем обществе.

К счастью, в мусульманском мире такая тренировка существует и проходит она во время священного месяца рамадана. Благодаря посту каждый мусульманин проходит настоящую школу выдержки, обретая силу воздерживаться от множества самых различных видов желаний. Желание есть, пить, желание интимной близости и даже желание выплеснуть весь свой гнев преодолеваются нами каждый день в течение месяца. В целом, пост во время рамадана готовит нас ко многим трудным испытаниям, с которыми еще придется столкнуться в жизни.

Помимо обретения железной воли, а с ней и способности контролировать свои желания, пост вселяет в нас чувство глубокой благодарности и терпения. Воздержание приносит благодарность. После долгого дня поста у нас усиливается восприятие вкуса и запаха. Каждый глоток воды становится подобным потоку холодной реки, изливающейся по сухой и бесплодной земле. Вместе с тем, каждый кусочек пищи вкушается нами так, как вкушался бы он человеком, оказавшемся на необитаемом острове, где почти нет пищи, но ему посчастливилось испробовать самых изысканных деликатесов. Это то, что в терминологии гештальт-терапии звучало бы примерно как «усилившееся восприятие действительности при ясном осознании того, что вы находитесь «здесь и сейчас».

В мире, изобилующем сиюминутными удовольствиями, очень полезно научиться отказываться от «простых» наслаждений в нашей жизни. Поскольку именно наличие выдержки в противостоянии искушениям и умение отказываться от удовлетворения желаний являются неотъемлемыми факторами в достижении личностной зрелости. Мы привыкаем терпеливо ждать различные вещи в этой жизни, которые не спешат к нам и к тому же могут задержаться без предупреждения.

В своих научных трудах американские психотерапевты Джон Ферман и Джеймс Варгиу отмечают, что пост является методом, способным помочь человеку на пути к самореализации и достижении уровня «сверхсознательной энергии». Именно эти факторы являются, по мнению специалистов, причиной того, что период поста нередко вызывает у человека исключительную работоспособность, паранормальные способности и даже изменения состояний человеческого сознания. Возможно, именно эти научные данные объясняют, почему мы в состоянии выполнять высокие моральные подвиги в месяц рамадан при воздержании от пищи и сна.

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

Эйфорическое состояние, которое мы испытываем во время поста, может быть классифицировано как духовный катарсис или, иначе говоря, очищение, лечение и восстановление души. Это выброс, освобождение и разгрузка от душевной скверны внутри нас, позволяющие нам очиститься и приблизиться к Аллаху. Это дает нам возможность освободиться от земных оков, приобщиться к духовному и создать чувство крепкой связанности. Ранди Фредрикс утверждает, что пост имеет природную силу изменять человека, общество и в конечном итоге весь мир.

Размыслив о психологических последствиях поста, мы лишь нашли очередные доказательства мудрости священного месяца рамадана, удостоверившись в том, что это благословенное время возвышает человека духовно, дарует ему надежду на совершенствование и очищение и проливает свет на его душу.

Халех Бенани

Источник: MuslimMatters.org

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.