Десять шагов к осознанности

1. Одно дело за раз

Не беритесь за много дел сразу. В каждый момент будьте заняты чем-то одним. Это даст возможность насладиться тем, что мы делаем.

2. Делайте все медленно и вдумчиво

Что бы вы ни делали, не торопитесь. Не поддавайтесь спешке.

3. Делайте меньше

Не заполняйте свой день слишком большим количество дел. Выделите важное, а все неважное можете отбросить.

4. Делайте паузы

Не бросайтесь от одного дела к другому. Завершив одно дело, поблагодарите Аллаха, скажите: «Альхамдулилля́х». Без Него дело бы не свершилось. Уделите время признанию полученных вами благ.

5. Проводите хотя бы пять минут в день за ничегонеделаньем

Просто посидите в тишине. Обратите внимание на свои мысли. Сосредоточьтесь на дыхании. Насладитесь тишиной и покоем. Это будет весьма полезно и займет всего пять минут. Отличное время для этих пяти минут – до или после намаза, когда вы полностью очищаете свой разум.

6. Не беспокойтесь о будущем, сосредоточьтесь на настоящем

Обратите внимание на образ ваших мыслей. Все, что у вас сейчас есть, – это текущий момент. Когда мысли уходят в прошлое или будущее, верните их к настоящей реальности.

7. При беседе с человеком присутствуйте в разговоре

Не уходите мыслями куда-то в иное место, не думайте о том, что собираетесь сказать в ответ. Вместо этого по-настоящему слушайте собеседника, сосредоточьтесь на разговоре, на том, чтобы наслаждаться времяпровождением с этим человеком. Давайте учиться у самого великого и занятого человека из когда-либо созданных – нашего любимого пророка (мир ему и благословение Аллаха): с кем бы он ни разговаривал – с попрошайкой или знатным богачом – он был полностью обращен к собеседнику и с полным вниманием слушал его.

8. Ешьте медленно, наслаждаясь едой

Признайте величие такого блага, как употребление пищи и наслаждение ею. Наслаждайтесь каждым кусочком, кушайте медленно, по-настоящему получая максимум от еды. Уделите время тому, чтобы произнести дуа, соответствующие сунне, и вдуматься в их смысл. Интересно, что исследования показывают: медленный прием пищи приводит к меньшему ее употреблению, поскольку вы лучше перевариваете еду и быстрее насыщаетесь ею.

9. Живите медленно, наслаждаясь жизнью

Так же, как вы смакуете еду, медленнее поглощая ее, поступайте аналогичным образом во

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

всем остальном – медленнее, наслаждаясь каждым моментом. Этот мир был сотворен для вас, чтобы вы признали знамения и милости Совершенного и Всевышнего Аллаха. Каждый момент – это возможность восхвалить Его, сказав «Субха́наллá́х», «Альхамдулилля́х», «Аллáху акьбар», «Ма́ща́ Аллáх». Вы можете делать это, только если живете настоящим моментом и чувствуете происходящее с вами.

10. Скучное дело? Не унывайте: это время для размышления и зикра

Практикуйте осознанность в том, что представляется вам скучным и тяжелым. Пусть у вас при этом не будет настроя на то, чтобы побыстрее покончить с этим. Пусть это станет средством вашего приближения к Совершенному и Всевышнему Аллаху, добывания награды для того света. Перед тем как приступить к этому будничному занятию, начните с Имени Аллаха («Бисмилля́х...»), примите намерение на совершение этого дела с целью угодить своему Создателю, читайте зикр во время него, размышляйте над тем, сколько хорошо то, что Совершенный и Всевышний Аллах дал вам сил и способностей на совершение этого. Есть миллионы лишенных и того, и другого, которые мечтают оказаться на вашем месте.

Источник (англ.): Nasimah Bassa

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