

## Улыбка, гнев и осознанность в исламе, и их связь с нейронаукой 21-го века (часть 3 из 3): Осознанность

**Описание:** В данной статье рассказывается о том, как концепция "хушу" может помочь развить осознанность и сделать нашу жизнь более приятной и содержательной.

Авторство: Айша Стейси (© 2018 IslamReligion.com)

Опубликовано 27 Aug 2018 - Последние изменения 27 Aug 2018

Категория: [Статьи](#) > [Поклонение: обряды и этикет](#) > [Духовные ценности и этикет](#)

Вопреки тому, во что верят многие люди, осознанность не всегда связана с медитациями. Это состояние ума, достигнутое путем концентрации сознания на настоящем моменте. В предыдущих двух частях данной статьи мы рассказали о последних открытиях, сделанных в двух традициях, которым Пророк Мухаммад, да благословит его Господь и приветствует, рекомендовал следовать своим



последователям. В этих традициях речь шла об улыбке и управлении гневом. В данной части статьи, в свете исследований, посвященных осознанности, мы рассмотрим исламскую версию осознанности - "хушу", особенно в отношении ежедневных молитв.

"Хушу" подразумевает концентрацию и смирение в поклонении (особенно в молитве), сопровождаемое отстранением от всего, что может отвлечь. Чтобы достичь "хушу", человек должен отстраниться от окружающего мира и находиться в настоящем моменте. Необходимо полностью осознавать, что вы стоите перед Богом и поклоняетесь Ему. Тот, кто в состоянии это сделать, может действительно искренне молиться и получать заслуженное вознаграждение. Он также может приобрести черты, которые могут пригодиться в мирской жизни.

По поиску в Google мы можем узнать, что осознанность является состоянием ума, достигнутое путем концентрации сознания на настоящем моменте. Другие словари определяют осознанность как достижение безоценочного состояния вместе с повышенным или полным осознанием своих мыслей, эмоций или переживаний.<sup>[1]</sup> Осознанность является одной из самых актуальных тем в западной психологии. Считается, что это эффективный способ снижения стресса, улучшения эмоционального состояния и избавления от деструктивных мыслей и стратегий

поведения.

Представьте себе, если бы каждый раз, когда вы молитесь, вы бы полностью осознавали то, что делаете. В обычной жизни мы постоянно куда-то спешим и отвлекаемся на мирские дела, например, на молоко, которое необходимо купить, или на рубашки, которые необходимо погладить. Мы также знаем, что каждый из нас реагирует на проделки Сатаны, на внушаемый им шепот, известный как "васвас". Научно доказано, что "хушу" или осознанность является решающим шагом к тому, чтобы успокоить свой разум и на время отстраниться от мирской жизни.[\[2\]](#)

Слово "васвас" было взято из арабского языка. Оно означает заблуждение, а также сомнения, опасения или колебания. Оно также обозначает факторы, которые отвлекают человека, когда он пытается сосредоточиться на молитве или сконцентрироваться на важном моменте. Исламские ученые подчеркивают важность того, чтобы не поддаваться "васвас", и не позволять ему определять качество вашей молитвы.

Пророк Мухаммад сказал, что тот, кто сделал полноценное омовение и потом совершил два ракаата намаза, не отвлекаясь на что-либо мирское, тому Аллах прощает все предыдущие [\[3\]](#) и последующие грехи [\[4\]](#). Помните, что способность сосредоточить сознание на настоящем моменте является важным навыком, который стоит развивать. Существуют множество достоинств осознанности как в мирской жизни, так и в жизни после смерти.

Различные исследования, проведенные в последние несколько лет, показали, что осознанность имеет множество полезных свойств. Например, она приносит пользу для здоровья, включая повышение иммунитета, формирование позитивного мышления и повышение стрессоустойчивости.[\[5\]](#) В Исламе награда человека определяется его уровнем осознанности. Пророк Мухаммад сказал, что человек может молиться и получать одну десятую, одну девятую, одну восьмую и т.д. от максимальной награды.[\[6\]](#) Его сподвижник Ибн Аббас объяснил, что награда зависит от того, насколько человек был сосредоточен на своей молитве.

В 2007 году в Университете Торонто [\[7\]](#) было сделано открытие, позволяющее по-новому взглянуть на такое понятие как осознанность с точки зрения нейронауки. Ученые выяснили, что у людей есть два разных способа взаимодействия с окружающим миром. Один из них работает "по умолчанию" и связан с планированием, мечтаниями и размышлениями. Для его работы не нужно прикладывать большие усилия. В таком состоянии мы находимся большую часть своего времени. Мы получаем информацию, фильтруем ее и добавляем к своему собственному ежедневному опыту.

Данный способ является не просто радостным опытом. Благодаря нему мы помним о том, что выходные заканчиваются, что завтра наступит новый день и необходимо будет завести детей в школу и упаковать им обед. Это та лазейка, через которую Сатана проникает в наши мысли, нашептывая то или иное, и отвлекает нас от поклонения Господу.

Но есть и другой способ, который совершенно отличается от предыдущего. Благодаря нему вы ощущаете, что взаимодействуете с окружающим миром в реальном времени, что позволяет вам мыслить и действовать здесь и сейчас.

Люди, которые развивают осознанность, могут заметить разницу между этими двумя способами и переключиться с одного на другой. Таким образом, развивать осознанность означает осознавать то, что вы обычно делаете на автопилоте. Многие из нас могли молиться и ни разу не подумать о Боге, или полностью не осознавать того, что произносят в молитве. Мы произносим слова и выполняем действия, а затем радуемся, что помолились вовремя. Осознанность помогает нам сконцентрировать свое сознание на настоящем моменте, почувствовать тот самый момент, когда мы поднимаем руки, чтобы начать молитву, и подумать о том моменте, когда мы покинем этот мир.

Мусульмане могут начинать каждый день, пребывая в этом состоянии, и практиковать осознанность с первой молитвой дня. Они думают о том, чтобы встать с постели и поблагодарить Бога за еще один день, выполняя при этом омовение, в котором они думают о смывании грехов и, наконец, помолиться в состоянии "хушу". Сподвижники Пророка Мухаммада изо всех сил старались достичь этого состояния в каждой своей молитве и каждом акте поклонения. Осознанность или "хушу" помогает нам полностью прочувствовать молитву.

Существуют доказательства того, что осознанность в конечном итоге может стать естественным навыком. Если мы попытаемся сконцентрировать свое сознание на настоящем моменте, а не просто попытаемся отогнать бесполезные мысли, мы сможем найти способ полностью прочувствовать блаженный характер молитвы. И тогда молитва наверняка станет для нас одной из любимых форм поклонения подобно тому, как ее любил Пророк Мухаммад. Однажды он сказал своему сподвижнику: «Объяви о начале молитвы, дай нам отдохнуть в ней»<sup>[8]</sup>. Если мы освоим навык осознанности и будем находиться в этом состоянии в каждой своей молитве, мы сможем концентрировать свое сознание на повседневной жизни и таким образом поклоняться Богу, осознавая все, что мы делаем. При рассмотрении "хушу", состояния ума, к которому должны стремиться все мусульмане во время поклонения Богу, мы обнаруживаем, что мусульмане очень долго практикуют осознанность. Это стало частью их повседневной жизни, посвященной служению Богу. Удивительные научные открытия, сделанные в последние два десятилетия, показывают, что Коран и традиции Пророка Мухаммада направляют нас на истинный путь и рассказывают, как прожить достойную и содержательную жизнь даже среди хаоса в 21-го веке.

---

Примечания

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Сахих Бухари

[4] Сахих Муслим

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Имам Ахмад

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] Абу Дауд

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/11104>

Copyright © 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Все права защищены