

В поисках душевного покоя: Препятствия на пути к внутренней гармонии (часть 1 из 4)

Описание: Что есть душевный покой; как сильно мы к нему стремимся и преграды на нашем пути.

Авторство: Доктор Билал Филипс (из аудио лекции записал Абу Усман)

Опубликовано 21 Jun 2010 - Последние изменения 26 May 2014

Категория: [Статьи](#) > [Достоинства Ислама](#) > [Истинное счастье и умиротворенность](#)

Тема душевного покоя и равновесия затрагивает каждого человека нашей планеты. И она отнюдь не нова. Во все времена, не взирая на цвет кожи, пол, возраст, религиозные убеждения, нацию, богатство, возможности люди стремились к внутренней гармонии.



Люди шли к заветной цели разными тропами: кто-то – накапливая богатство, кто-то – пробуя наркотики, погружаясь в музыку, медитацию; кто-то искал покоя в муже или жене, карьере, достижениях своих детей. Список можно продолжать бесконечно.

И поиск тоже продолжается. В наше время высокие технологии и модернизация призваны обеспечить физический комфорт, что приведет (или должно привести) к духовному спокойствию.

Но, увы! Надежды не оправдываются. Возьмите, к примеру, Америку – наиболее перспективную с технологической и индустриальной точки зрения страну. Что же мы видим? Покой и гармонию? И снова – увы! Согласно статистике, 20 миллионов взрослого населения страдают от депрессии. А что же такое депрессия как не отсутствие внутреннего покоя? Более того, к 2000 году количество самоубийств вдвое превысило количество скончавшихся от СПИДа. Однако, СМИ остается СМИ, а значит, о смерти ВИЧ инфицированных мы слышим намного чаще, нежели о самоубийствах. Даже огромное количество совершаемых убийств не превышает количества самоубийств.

Значит, ни продвинутые технологии, ни модернизация не способствуют возникновению мира и спокойствия внутри нас. Не взирая на комфорт и развитие внешнего мира, мы, пожалуй, даже дальше от покоя, нежели наши предки.

Вообще, внутренняя гармония и спокойствие представляется как нечто смутное, как будто нам никогда не удастся достичь этого.

Многие из нас ошибочно принимают индивидуальное удовольствие за внутренний покой. Многие вещи доставляют удовольствие в той или иной степени будь то богатство, интимная близость и т.д. Но это не длится долго, как приходит, так и уходит. Да, время от времени такое индивидуальное удовольствие случается, нас что-то радует, только это не душевный покой. Настоящий душевный покой – это чувство довольства и постоянства, которое помогает преодолеть тяготы жизни.

Нужно понять, мир – это не то, что будет существовать на свете вокруг нас, ведь, как утверждает словарь, мир – это свобода от войны и народных противостояний. А война никогда не прекращалась. Где-то в мире обязательно неспокойно. Если мы станем говорить о мире на уровне отдельно взятого государства, тогда это свобода от публичных беспорядков и безопасность. Но разве где-то в мире можно такое встретить в полной мере? На общественном уровне, в семье или на работе мир означает отсутствие разногласий и споров. Но где найти такое мирное окружение? Если говоря об окружении, мы имеем в виду местонахождение, то, безусловно, такое тихое и мирное окружение существует. Необитаемые острова, например. Но даже там штормы и ураганы иногда нарушают покой.

Господь говорит:

«Мы создали человека с тяготами» (Коран 90:4)

Такова наша жизнь, мы окружены тяготами и борьбой, взлетами и падениями, волнениями и успокоением.

Жизнь полна испытаний. Об этом сказал Всевышний:

«Мы непременно испытаем вас незначительным страхом, голодом, потерей имущества, людей и плодов. Обрадуй же терпеливых...» (Коран 2:155)

Значит, чтобы противостоять трудностям, среди которых протекает наша жизнь, надо быть терпеливым.

Только вот, невозможно стать терпеливым, не обладая внутренней гармонией. Как же быть?

Даже будучи окруженными тяготами можно достичь мира внутри себя, мира по отношению ко всему.

Что же мешает нам достичь внутреннего мира и гармонии? Надо выявить эти препятствия и выработать стратегию по их устранению. Они ведь не исчезнут просто потому, что мы этого хотим. Нам нужен план. Итак, что конкретно мы предпримем для избавления от препятствий и, в следствие этого, приобретения душевного покоя.?

Первый шаг – выявить препятствие. Ведь если о нем не знать, невозможно будет и избавиться от него.

Второй шаг - признать, что это именно препятствие. Например, гнев - огромный барьер на пути к внутреннему покою. Если человек в ярости потерял самообладание, как может он обрести душевное равновесие? Никак! Поэтому, надо признать гнев препятствием.

Однако, у человека утверждающего: «Да, гнев - это препятствие, но я не гневаюсь» есть проблемы. Значит, он не считает это препятствие проблемой, так как отрицает очевидное, в итоге, не может избавиться от проблемы.

Такие препятствия в жизни можно объединить в разные группы: личные проблемы, семейные неурядицы, финансовые дилеммы, давление на работе, духовное замешательство. И каждая группа требует особого подхода.

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/633>

Copyright © 2006-2013 www.IslamReligion.com. Все права защищены