

САМОВЛАДАННЯ І ДУХОВНЕ ЖИТТЯ

Вісенте Хао Чин

Духовність це той рівень свідомості, який виходить за межі розуму, емоцій і тіла. Це досвід, який протягом тисячоліть стверджувався в різних культурах і традиціях. Духовність називають містичною свідомістю, космічною свідомістю, буддхі, праджня або ананда. Це еквівалентно стану, який психолог Авраам Маслоу назвав самоактуалізацією і самовизначенням. Це свідчить про високий рівень зрілості та розуміння. Існує нова галузь психології, яка має справу з цим досвідом. Вона називається Трансперсональна психологія.

Духовність може бути досягнута певними практиками і способом життя. Ці практики були викладені багатьма містичними, як на сході, так і на заході, наприклад, у Сутрах Патанджалі, в шляху Будди, в споглядальному житті християнства, в «тариках» або Шляху в ісламського суфізму, Дао в даосизмі, і в Шляху до теософії. Хоча деталі можуть змінюватися, ці шляхи мають спільні істотні елементи. Я хочу обговорити один з найважливіших аспектів на шляху до духовного життя. Але спочатку нам потрібно переглянути розуміння нашої природи.

Наша подвійна природа

Кожна людина складається з багатьох рівнів свідомості, таких як фізичні відчуття, емоції, звичайне мислення, абстрактне мислення і духовна свідомість.

Ці рівні поділяються на дві групи.

Нижче я. Нижчі три, що складаються з тіла, емоцій і нижчого розуму, є тим, що ми називаємо особистістю. Це є продуктом виховання і умовності. Це звички та поведінка, які ми сформували, такі як чищення зубів, водіння автомобіля, страх змій, тенденція легко розгніватися, або усталене ставлення до людини або ідеї. Ці поведінки є усталеними реакціями, які є майже автоматичними. Навряд чи ми замислюємося про це. Ми просто робимо це – реагуємо на обставини. Вони формуються шляхом навчання та впливу наших батьків, наших шкіл, суспільства, медіа та навколишнього

середовища. Ці звички і поведінка можуть бути шкідливими або корисними.

Вище я. Ми маємо вищі рівні свідомості, які відрізняються від особистості.

Перший – це абстрактний розум або гострий розум. Він сприймає речі інакше, ніж звичайний розум. Це не залежить від наших симпатій та антипатій. Якщо він дізнається, що алкоголь шкідливий для мозку, то він визнає той факт, незалежно від того подобається чи не подобається алкоголь. Нижчий розум не веде себе так. Якщо людина любить пити алкоголь, нижчий розум буде прагнути шукати виправдання, щоб сказати, що все в порядку. Особистість буде мати тенденцію продовжувати поведінку в залежності від звичок, які вона розвинула.

Пробудження духовної свідомості. У вищому «Я» існує більш тонкий рівень, який зазвичай називають духовною свідомістю. Цей рівень зазвичай не пробуджується у середнього індивідуума. А при пробудженні виявляється справжня інтуїція. Вона сприймає більш глибокий рівень єдності з іншими істотами, тому духовність є співчутливою і люблячою. Вона виходить за рамки мислення і бачить реальність по-іншому. З'являється безупередженість щодо речей у світі. Цінності змінюються. З'являється безкорисливість.

Бути духовними це не те саме, що бути релігійними. Людина може бути дуже релігійною з точки зору віри або ритуалів, але він або вона не можуть бути духовними. Духовність виходить за межі звичайного мислячого розуму. У християнстві Новий Заповіт говорить про «метаною» як про засоби входу в Царство Небесне. Мета означає «за межами», тоді як нося відноситься до розуму, отже, це означає виходити за межі розуму. Це, однак, невірно перекладається як «покаяння». Люди, які каються, не обов'язково є духовними. На сході це еквівалентно пробудженню праджня або інтуїтивній свідомості.

Самовладання

Ці якості трансцендентної свідомості часто суперечать звичкам і тенденціям нижчої особистості. Хоча особистість має тенденцію сердитися і хоче завдати шкоди іншим, духовна свідомість прагне любити і співчувати. Хоча особистість хоче володіти, духовна свідомість прагне до спільності, давати або бути безупередженою. У

той час як особистість прагне бути егоїстичною, духовна свідомість прагне бути безособистісною.

Тут ми стикаємося з універсальним спостереженням за виникненням духовного життя: існує постійний конфлікт між духовною поведінкою та звичками і тенденціями особистості. Прогрес у духовному житті залежить від того, що є домінуючим у житті: вища воля або особисте бажання.

Це саме той час, коли самовладання стає важливим.

Як згадувалося раніше, пробудження інтуїтивної свідомості відкриває певні погляди, які суперечать звичкам нижчої особистості. Нижча особистість часто може відтягнути індивіда від істин, що сприймаються духовною свідомістю. Нижче "я" стає найсильнішою перешкодою для духовного життя.

Є кілька практик, які можуть зміцнити духовну волю, на відміну від звичок і бажань особистості:

1. Читання містичної літератури. Містичні писання резонують з духовним «я» і стимулюють його зростання і розвиток. Це сенс «натхнення», початок духовності. Містичні книги мало впливають на людину, духовна свідомість якої ще не пробуджена.

2. Медитація. Медитація – це практика, що робить нижчу самість мовчазною. Вона направляє свідомість людини до більш тонких рівнів. Тому м'який і тонкий голос вищої свідомості не заглушається шумом розуму і емоцій.

3. Буття з духовно орієнтованими людьми. Наші близькі впливають на нас і на наш спосіб життя. Коли наші близькі друзі щодня говорять про бізнес і заробляють гроші, ми починаємо відчувати, що така діяльність є важливою. Коли вони цікавляться математикою або мистецтвом, ми так само занурюємося в ці напрямки.

З давніх часів вчителі формували спільноти духовних людей. На сході – це ашрами, сангха, монастирі. Ми не повинні ставати монахами або черницями, але ми можемо асоціювати себе з організаціями, які мають духовні схильності. Їхня підтримка підтримує і зміцнює наше рішення жити духовним життям.

4. Практика самовладання. Нам потрібно свідомо змінювати свої звички, схильності або погляди. Це можна зробити за допомогою конкретних практик, які мають на меті здійснити таку трансформацію. Наприклад, якщо ми маємо тенденцію легко гніватися, то ми повинні навчитися ефективному підходу до

вирішення проблем без необхідності гніватися. Якщо у нас є страх або тривога, то ми повинні розвивати усвідомлення, яке може стерти такий страх. Якщо ми займаємося кар'єрою або роботою, що передбачає порушення наших найглибших духовних цінностей, то ми повинні зробити щось для запобігання таким порушенням, навіть якщо це означає, що ми повинні змінити нашу роботу або кар'єру. Це є змістом Семінару з самоперетворення, який ми проводили в більш ніж 20 країнах світу вже більше 20 років.

У християнській містиці цей процес самовладання називається смиренністю або очищенням. Ми вирішили не поступатися місцем нездоровим звичкам особистості, навіть якщо це буде означати біль і страждання. Саме це Іоанн Креста назвав першою темною ніччю душі. У йозі це практика ями і ніями, або обмеження і дотримання. Саме завдяки цьому ми зміцнюємо нашу духовну волю.

Підтримка духовного життя

Коли вищезгадані кроки виконуються, тоді вища воля стає сильнішою і вона поступово підпорядковує собі шкідливі бажання і звички особистості.

Кожен маленький тріумф над протилежними звичками особистості – це невеликий, але важливий крок у духовному розвитку. Це просто потребує підтримки, отже, важливо бути частиною духовної спільноти або організації, яка допоможе нам підтримувати наші зусилля.

Самовладання полягає не тільки в контролі над собою. Воно вимагає внутрішнього усвідомлення, яке відокремлюється від речей світу. Це є причиною того, чому медитація важлива. Медитація підтримує нас у зв'язку з нашою вищою свідомістю.

Для тих з нас, хто відчуває цей внутрішній заклик до духовності, ми повинні розуміти, що тисячі людей успішно пройшли такий шлях. Це не помилка. Нас не слід знеохочувати скептицизмом світу. Наш успіх буде залежати від нашої власної ясності та рішучості.