

Практика аскези: як свідомо сказати «ні» заради чогось більшого

Ми живемо в той час, коли навколо нас занадто багато шуму. Ми постійно читаємо, дивимось, слухаємо Нам постійно щось продають, або формують потреби в чомусь. І як то кажуть, все важче і важче відрізнити знаки долі від таргетованої реклами.

Як в цьому постійному шумі зрозуміти, а що насправді я хочу? Де насправді мої бажання і взагалі що робити, щоб ці справжні бажання здійснились?

Пропоную вам звернути увагу на практику аскези.

Ця практика відома цьому світові досить давно, але зараз стає все більш актуальною. Все більше людей використовують її в своєму житті.

Давайте розберемося що це за така аскеза, та як можна за допомогою неї покращити своє життя?

Аскеза - це свідомо практика самообмеження, відмови від задовольень та бажань з метою досягнення вищих цілей. По суті, аскеза - це вміння сказати тверде "ні" миттєвим спокусам заради чогось більш важливого і цінного в перспективі.

На практиці це може бути відмова, наприклад, від солодкого чи від шопінгу, чи від сигарет на певний час. Найчастіше для практики потрібне 21 день, тому що, як відомо, саме за цей час у нас формуються звички. Але є і практики аскези більш тривалі. Наприклад в практиці Цигун , потрібно не тільки відмовитись від чогось для вас значущого, але ще і виконувати певні медитації 108 днів.

З точки зору психології, аскетичні практики є потужним інструментом розвитку самоконтролю, сили волі та стійкості перед викликами. Коли людина свідомо обмежує себе в чомусь, вона тренує свою здатність керувати імпульсами, бажаннями та емоціями. Саме таким чином, людина починає менше слухати навколишній шум, а більше слухати себе, своє тіло, свої емоції.

Що відбувається в нашому мозку?

Кора головного мозку, зокрема префронтальна кора, відповідає за функції вищого порядку, такі як планування, прийняття рішень, контроль імпульсів. Водночас лімбічна система, особливо мигдалеподібне тіло, керує емоційними реакціями та прагненням до задовольень. Коли ми стикаємося зі спокусами, між цими відділами виникає своєрідне протистояння. Практикуючи аскезу, ми ніби тренуємо "м'яз" префронтальної кори, посилюючи її контроль над емоційними імпульсами.

Як ми бачимо, головна ідея принципу аскези - це відтермінування задоволення. Замість того, щоб піддаватися миттєвим поривам, людина свідомо відмовляється від них на користь більш значимих довгострокових цілей.

Відмовляючись від відволікаючих факторів, ми вчимося зосереджуватися на головному. А долаючи внутрішній опір і бажання все кинути, розвиваємо наполегливість та стійкість.

Аскетичні практики сприяють також розвитку усвідомленості та рефлексії. Свідомо обмежуючи себе в чомусь звичному, ми змушені більше замислюватися над своїми автоматичними діями, звичками та потребами. Це спонукає краще пізнавати себе, свої справжні цінності та пріоритети, а отже - приймати більш виважені рішення.

Як робити практику аскези?

Перш за все вам потрібно підійти до цього процесу свідомо та виважено. Якщо ви справді маєте бажання змін у вашому житті, важливо відмовитись від чогось справді важливого для вас.

Відмовитись - означає відмовитись повністю. Якщо ви відмовляєтесь від паління, це означає, що ви не палите 21 день зовсім. Навіть коли п'єте алкоголь, навіть коли ви переживаєте великий стрес, навіть тоді, коли вас ніхто не бачить. Практика аскези не може бути легкою. Це як сходити в спортзал і не відчувати біль у м'язах. Просто не має сенсу.

Що ми робимо?

1. Ставимо собі мету, або загадуємо бажання. Одне. Найкраще, якщо воно буде записано на аркуші паперу чи у блокноті, або у телефоні.
2. Ставимо аскезу – обмеження, яке для вас буде відчутне
3. Відповідально ставимось до свого обмеження
4. Досліджуємо себе
5. Робимо замітки про свої почуття, свій стан, свої думки. Цей щоденник буде дуже цікаво читати на 22 день аскези. Повірте мені 😊

І пам'ятайте, той, хто може сказати собі "ні", отримує "так" набагато більшим можливостям. І це точно варте всіх зусиль світу.

Ольга Королик