

УДК 37.015.3:130.123:159.9

DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2022-104-2-187-198>

РОЛЬ ДУХОВНИХ ПРАКТИК У ПРОЦЕСІ ДУХОВНО-ІНТУЇТИВНОГО САМОПРОБУДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Т. Г. Тюріна

ORCID 0000-0001-9421-9350

Стаття присвячена виявленню ролі духовних практик у процесі духовно-інтуїтивного самопробудження особистості.

Невід'ємною складовою духовного самопробудження людини є розвинута інтуїція, джерелом якої є дух, який і є пов'язуючою ланкою між світом духовним і земним, що і надає можливість особистості бути провідником і носієм духовних знань.

Охарактеризовано види інтуїції залежно від рівня духовного розвитку особистості: інтуїція-передбачення, професійно спрямована інтуїція, духовна інтуїція, яка притаманна духовно пробудженій людині.

Розглянуто шляхи духовно-інтуїтивного самопробудження особистості:

- духовні практики (молитва, медитація);
- духовне опрацювання відповідних релігійних, духовно-філософських періоджерел, творів високого мистецтва, інформаційно-енергетична взаємодія з якими підвищує духовний рівень людини, пробуджує її духовно-інтуїтивні можливості;
- знакові події у житті людини (сильне і глибоке кохання, доленосні зустрічі з носіями духовності; духовні кризи, військові конфлікти та протистояння, страждання, втрати, які сприяють зміні свідомості людини, переосмисленню сенсу свого життя, власних ціннісних орієнтацій тощо).

Розкрито значення молитви та медитації у процесі духовно-інтуїтивного самопробудження особистості. Як приклад наведено духовні практики «Квітка лотоса», які гармонізують внутрішній світ людини, наповнюють її життєдайною енергією любові, світла, радості, щастя, налаштовують на інформаційно-енергетичну співзвучність, адекватну взаємодію з Духовним світом, сприяють духовно-душевному і фізичному оздоровленню особистості.

Представлено результати досліджень науковців щодо впливу стану внутрішнього миру, спокою людини на оздоровлення та гармонізацію соціального довкілля.

Ключові слова: духовно-інтуїтивне самопробудження, види інтуїції, шляхи духовно-інтуїтивного самопробудження особистості, молитва, медитація, духовні практики «Квітка лотоса».

У журналі «Вирішення конфліктів» (*The Journal of Conflict Resolution*, 1988) були надруковані результати досліджень, які проводили науковці у рамках проєкту «Мир на Близньому Сході». Під час лівано-ізраїльської війни ряд дослідників провели експеримент, у ході якого групу людей навчали здібності «відчувати» мир у собі, утворювати спокій, тишу в середині себе. У спеціально призначений час цих людей «закидали» у замучені війною регіони Близького Сходу. Терористичні події припинялися, злочини проти мирних жителів йшли на спад, кількість постраждалих, що доставляються в госпіталі і кількість дорожніх порушень зменшувалася. Дослідники вирахували формулу щодо необхідної кількості людей з відчуттям спокою в душі, який необхідний для впливу, «передачі» цього стану у зовнішній світ. Вони приводять такі дані: так, наприклад, для міста з мільйонним населенням знадобилося б приблизно 100 людей, а для регіону з населенням б мільярдів воно становило б менше ніж 8000 осіб. Ці дослідження підтвердили попередні відкриття, що коли навіть невеликий відсоток населення відчуває внутрішній стан миру та спокою, цей стан передається світові: гармонізує, оздоровлює довкілля, вносить рівновагу, благодать, мир і спокій у душі оточуючих, рятуює цей світ від руйнування.

Постановка проблеми у загальному виді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Проблема духовності, духовного саморозвитку, розкриття інтуїтивних можливостей особистості, визначення шляхів актуалізації цього процесу була і є актуальною протягом усього існування людства, оскільки від ступеня одухотворення кожної людини, володіння теоретичними знаннями щодо шляхів самоодухотворення залежить рівень гуманізації та одухотворення сучасного суспільства і цивілізації загалом, її майбутнє: подальша еволюція у просторі і часі чи навпаки занепад і самознищення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення даної проблеми і на які спирається автор. Проблеми духовного й інтуїтивного розвитку особистості присвятили свої праці представники християнської богословської науки, буддизму, суфізму,

духовно-філософських учень (Р. Штайнер, А. Безант, О. і М. Періх, О. Клізовський, К. Антарова та ін.), відомі дослідники минулого та сучасності (Б. Кроче, Ф. Шеллінг, А. Бергсон, К. Юнг, В. Вернадський, О. Чижевський, О. Бердник, а також О. Базалук, В. Бех, І. Бех, А. Васильчук, Є. Зеленов, В. Казначеев, Г. Курмишев, В. Онищенко, Г. Сергеев, О. Субетто, І. Підласий, Е. Помиткін, Л. Помиткіна, Г. Шевченко та ін.).

На наш погляд, у сучасній вітчизняній науковій літературі недостатньо розкрито питання щодо ролі і значення духовних практик у процесі духовно-інтуїтивного самопробудження особистості.

Мета статті – розкрити роль і значення духовних практик у процесі духовно-інтуїтивного пробудження особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Інтуїція – це голос *Духу*, зв'язуюча ланка між світом тонким і щільним, налаштованість на Духовний Світ, здатність отримувати духовну інформацію, бути провідником духовно насичених знань, провісником духовного світу.

Залежно від рівня розвитку духовності людини, на наш погляд, можна виділити такі **рівні (види) інтуїції: інтуїція-передбачення** (мимовільна); **професійно спрямована** (довільна, усвідомлена) і **духовна інтуїція, яка притаманна духовно пробудженій людині** (усвідомлена).

1. **Інтуїція-передбачення (мимовільна)**, спонтанна. Кожна людина від народження має здатність до інтуїтивного самопізнання і пізнання – глибоко проникати у сутність речей і явищ; здатність «побачити», «відчути» події, що відбулися, відбуваються чи відбуватимуться у майбутньому. Людина є складовою космопланетарного світу, активною голографічною структурою інформаційно-енергетичного поля Всесвіту, з яким вона знаходиться у сталій інформаційно-енергетичній взаємодії, виступаючи у ролі приймача-передавача інформації – енергії, незважаючи на те, усвідомлює вона цей процес чи ні. Але у більшості людей цей процес відбувається на неусвідомленому рівні. І лише в особливих екстремальних ситуаціях – під час стресу, небезпеки, кризових, критичних миттєвостях життя у людини пробуджується, активізується «система надсвідомої сигналізації» – інтуїція, причому у формах, які не можна пояснити. Канали передачі такої інформації можуть бути найрізноманітніші: образи, знаки, символи, сні, передчуття, передбачення, видіння тощо.

Кожна подія майбутнього формується спочатку інформаційно у Тонкому Світі, до того ж одразу у декількох варіантах розвитку, і лише пізніше один з цих варіантів (розвитку майбутнього), залежно від духовного рівня, обставин, поведінки і вчинків самої людини

«наближається» до неї і стає реальною ситуацією у матеріальній дійсності. В екстремальних випадках людина «проникає» в Інформаційне Поле (Ноосферу) і якби сканує прийдешні події. Бар'єр, що існує між свідомістю і надсвідомістю (Тонким Світом), ніби зникає і людина отримує інформацію-попередження із іншого «космічного» світу.

2. *Професійно спрямована інтуїція (довільна)* пов'язана із певною сферою фахової діяльності людини (наукова, творча, художня тощо). Залежно від духовного рівня розвитку людини, роду її діяльності, людина вступає в інформаційно-енергетичну взаємодію з певними об'єктами космопланетарного світу, усвідомлено «зчитує», аналізує і, при необхідності, відтворює отриману інформацію. Цей феномен пояснюється таким чином: якщо людина інтенсивно працює у певній сфері діяльності (занурюється, заглиблюється, детально і всебічно вивчає предмет дослідження), то завдяки власним надзусиллям вона долає інформаційно-енергетичний бар'єр, що існує між нею і предметом вивчення, і ніби «зливається», «з'єднується» з ним у єдине ціле, що і призводить до відповідних наукових, творчих відкриттів, винаходів тощо.

3. *Духовна інтуїція* характерна для людини високодуховної, яка може усвідомлено «підключатися» і «зчитувати» інформацію з інформаційно-енергетичного поля будь-яких об'єктів як земного плану дійсності, Інформаційного поля Землі (Ноосфери), так і вищих Духовних Світів незалежно від своєї фахової спрямованості. Духовна інтуїція – це здатність проникати у таємниці минулого, теперішнього і майбутнього природи, людини, суспільства, космічної і земної історії людства, Всесвіту. Чим вищим є духовний рівень людини, тим з вищими пластами інформаційного поля Землі та Всесвіту вона може усвідомлено «виходити на зв'язок», «проникати» в них і «зчитувати» необхідну інформацію. Високодуховна людина стає провідником і носієм духовних знань, ідей, принципів та законів духовного світу. Всі події, які відбуваються на земному плані, людина-носії духовності органічно взаємопов'язує з космічним життям, космопланетарною еволюцією людства, розуміє причинно-наслідкові зв'язки та усвідомлює вищий сакральний зміст цих подій. Вона оздоровлює, гармонізує та одухотворює соціоприродне довкілля (Тюріна, 2017, с. 148-150).

До шляхів розкриття та розвитку духовно-інтуїтивних можливостей людини, і відповідно її духовного самопробудження, на наш погляд, слід віднести:

- духовні практики (молитва, медитація);
- духовне опрацювання відповідних релігійних, духовно-філософських першоджерел, творів високого мистецтва, інформаційно-

енергетична взаємодія з якими підвищує духовний рівень людини, пробуджує її духовно-інтуїтивні можливості;

– знакові події у житті людини (сильне і глибоке кохання, доленосні зустрічі з людьми-носіями духовності; духовні кризи, страждання, втрати, які сприяють зміні свідомості людини, переосмисленню сенсу свого життя, власних ціннісних орієнтацій тощо).

– біодеватна REAL-методика ноосферної освіти, яка сприяє гармонізації діяльності лівої і правої півкуль головного мозку, інтуїтивного і логічного мислення.

Такі духовні практики, як *молитва та медитація*, на наш погляд, особливо сприяють розкриттю та розвитку духовно-інтуїтивних можливостей людини, і відповідно її духовному самопробудженню.

З позицій останніх досягнень сучасної науки (теорія фізичного вакууму А. Акімова – Г. Шипова), *молитва* – це певний складний психофізіологічний феномен: своєрідний інформаційно-енергетичний взаємозв'язок між людиною як наділеною свідомістю біосоціодуховною сутністю і Інформаційним полем Землі, Ноосферою, Творцем.

Сучасні вчені вказують на можливість внутрішнього зв'язку з Богом кожної окремої людини через *молитву*, якщо вона досягнула відповідного духовно-інтуїтивного рівня.

У контексті сучасної інформаційно-енергетичної парадигми, яка розглядає людину як органічну складову Всесвіту, де людина, суспільство, Земля, Всесвіт – це єдина космопланетарна система, один космоорганізм, усі складові якого знаходяться у сталій інформаційно-енергетичній взаємодії, взаємозв'язках, «посередники між людиною і Богом не потрібні. Торсійні (інформаційні) поля розповсюджуються миттєво по усьому Всесвіту. Це означає, що при щирому і чистому устремлінні з будь-якої точки, де б ви не перебували, є можливим миттєвий духовний зв'язок з Богом» (Тихоплав, Тихоплав, 2002, с. 42).

Молитва – це одночасно і праця, і мистецтво, і творчість.

Вважається, що мистецтво молитися – одне з найтяжчих духовних праць, оскільки молитва пов'язана з напруженням усіх духовно-душевних і фізичних сил особистості. Тому істинна молитва доступна лише духовно розвиненій людині.

Саме молитва сприяє духовному очищенню як душі людини, так і навколишнього світу. Під час сердечної молитви «сходять» на людину осяяння і духовне просвітлення, інтуїтивне прозріння, мир, спокій, радість, те, що називається благодаттю, духовним пробудженням (Філософія, 2020, с. 228).

Деякі вчені трактують молитву як різновид медитації.

Поняття «медитація» (у перекл. з лат. – роздуми, міркування) трактується як стан внутрішнього зосередження, «глибоке мислення», самозаглиблення, змінений стан свідомості, система духовної практики. Суть її полягає в умінні зануритися у стан миру, спокою, тиші, відчуженості від зовнішніх об'єктів і внутрішніх переживань, що сприяє очищенню психіки, розуму і серця. Мета медитації – глибоке самопізнання та самовдосконалення, самогармонізація своєї особистості, виявлення своєї космопланетарної сутності, духовно-інтуїтивне самопробудження.

Згідно з думкою М. Абаєва, важливе завдання медитації полягає «...у виявленні первісно закладеного космічного начала і у підпорядкуванні психофізіологічних процесів людини Всезагальним Космічним Законом, у результаті чого людина стає рівноправним в усіх відношеннях членом космічної тріади «НЕБО-ЗЕМЛЯ-ЛЮДИНА» (Абаєв, 1989, с. 45).

Отже, саме молитва і медитація сприяють активації духовно-інтуїтивних можливостей людини, адекватній інформаційно-енергетичній взаємодії з Вищими духовними Планами Буття, співзвучності з Духовним світом, і відповідно духовному самопробудженню, просвітленню людини, її духовному зростанню.

Духовні практики розширюють і поглиблюють свідомість людини, піднімають її на духовний космопланетарний рівень. Осяння, творче натхнення, народження творчих ідей і несподіваних рішень дослідники пов'язують з молитвою та медитацією.

Більш того, людина, яка займається духовною практикою, починає відчувати мир в собі, благодать, глибинний внутрішній спокій, який і передається оточуючим, гармонізує та одухотворяє соціоприродне довкілля. Вона як би створює нову енергетичну реальність і нейтралізує зло.

У якості приклада хотілося б навести прадавню духовну практику, яка відома ще з часів Будди – духовну медитацію «**Квітка лотоса**». Існує легенда, що саме завдяки цій духовній практиці Будда отримав просвітлення.

«Квітка Лотоса»

На Сході квітка Лотоса уособлює чистоту і мудрість. Лотос – це символ духовного зростання людини.

Ще з давніх часів вважалося, що саме з Лотоса народжується Бог, в тому розумінні, що божественна сутність – душа – народжується в «Квітці Лотоса», в Гармонії і Любові всередині самої людини. Суть цієї практики полягає у наступному: людина уявляє собі, ніби вона сіє в ділянці сонячного сплетіння зернятко лотоса. І це маленьке зернятко проростає за рахунок сили Любові, сформованої під дією позитивних думок і почуттів.

Людина, вирощуючи цю квітку, намагається позбутися негативних думок. І чим частіше людина буде викликати в уяві позитивні образи і думки, тим швидше буде рости це зернятко Любові. Спочатку треба уявити, що зернятко проростає, з'являється крихітне стебло, на стеблі розпускаються листочки, потім маленький пуп'янок квітки. І під дією Любові цей пуп'янок розпускається в Лотос.

Спочатку він золотистого кольору, а потім стає сліпучо-білим. Ця квітка живиться внутрішньою енергією Любові, і чим довше людина перебуває у цьому стані, тим більшою стає квітка Лотоса. А якщо людина починає піддаватися негативним емоціям та думкам, впливам руйнівних імпульсів, агресії, ненависті – квітка в'яне, хворіє. Потрібно докласти максимум зусиль для того, щоб відновити цю квітку. В цьому випадку усю увагу своєї свідомості необхідно перевести на Квітку Лотоса, оскільки Лотос гармонізує внутрішній стан людини, нейтралізуючи увесь негатив. Це свого роду психологічний контроль над своїми думками і почуттями.

І коли ця квітка розцвітає, починає збільшуватися у розмірах, вона випромінює не просто аромат, а своєрідні вібрації, так звані лептони, тобто енергію Любові. Людина відчуває шелест пелюсток чарівної квітки, від яких починає вібрувати все її тіло, весь простір біля неї, випромінюючи у світ Любов і Гармонію.

Головне завдання полягає в тому, щоб постійно відчувати присутність цієї квітки, тепло, яке вона випромінює, і турбуватися, щоб вона росла, щоб Любов переповнювала вас і виходила за межі вашого тіла, перероджуючись у великий Лотос, який буде захищати вас своїми пелюстками.

І тут настає важлива мить, коли людина розуміє, що вона захищена пелюстками зсередини. Вона починає відчувати дві квітки: одну всередині себе під серцем, яку зіграє постійним відчуттям внутрішньої Любові. І другу, велику, яка, ніби астральна оболонка цієї квітки, оточує людину і випромінює вібрацію Любові у Всесвіт, і захищає людину від негативних впливів інших людей та докільля, формує міцний енергетичний купол-захист.

Людина, коли вирощує квітку Лотоса, програмує себе на любов, на добро. У людини починає покращуватися емоційний стан, що позитивно впливає на психіку, на діяльність всього організму, налагоджується життя. Тепер вона дивиться на світ іншими очима, у неї прокидається Мудрість! І що найголовніше – прокидається душа і починає випромінювати Любов (Новых, 2015, с. 31-32).

Любов і вдячність

Ця медитація також відноситься до «Лотоса». Суть її полягає в наступному: починайте виконувати медитацію «Квітки лотоса», і коли ваші

думки заспокоюється, і ви зосередитеся на позитивному – уявіть, що ваше тіло складається з безлічі дрібних кульок, або атомів, або клітин – наскільки вам дозволяє ваша уява. Дуже важливо побачити будову свого організму, уявити кожну клітинку. Побачивши ці скупчення, ви берете кожну кульку або клітину, як вам буде до вподоби, і візуально пишете на ній, подумки виводячи кожну літеру, дуже сильну духовну формулу, що складається з двох простих слів: «Любов і Вдячність». Причому, неважливо, якою мовою ви напишете ці два слова. Головне – їх суть. Ця формула працює за принципом Грааля. Адже Любов і Вдячність – це єдине, що може людина дати Богам.

Таким чином, у медитації ви поступово заповнюєте мільярди клітинок свого організму цими написами, внаслідок чого, концентруючи думку на цій сильній формулі, оздоровлюєте свій організм не лише духовно-душевно, але й фізично. Клітина, на якій ви зробите цей напис, вже назавжди залишається під захистом цієї дієвої, сильної формули, немов під оберегом, як під знаком тамги. Заповнюючи себе цією формулою, ви не лише очищаєтеся від свого уявного бруду, але й ніби проявляєте внутрішнє світло, яке випромінюється від цих клітинок. Вони неначе спалахують, як безліч дрібних лампочок, і всередині вас стає так яскраво, що тіні ніде впасти.

Дуже важливо, щоб при виконанні цієї медитації ви були зосереджені тільки на цих словах і відключили всі сторонні думки.

Адже, окрім дії цієї сильної формули, завдяки уяві людини задіюється сила думки. Сила думки – це своєрідний поштовх до реалізації визначеної людиною програми, наслідки якої впливають на її духовне, душевне і фізичне здоров'я (Новых, 2015, с. 57-58).

Людина лише тоді може відчувати осяяння інтуїції, коли вся її істота випромінює любов, живе у гармонії з собою та світом. Саме через медитацію «Квітка Лотосу» людина досягає стану внутрішньої гармонії, стає відкритою для творчої взаємодії з космопланетарним світом, наповнюється життєдайною енергією радості, світла, любові, щастя, спокою, життя, неземного умиротворення і таким шляхом ніби «приєднується» до вищих енергій і вібрацій Духовного світу, стає співзвучною Всесвіту, отримує духовну енергію для самогармонізації, духовно-душевно-фізичного оздоровлення, і відповідно для самопробудження духовної інтуїції.

У духовно пробудженій людині формується адекватна, гармонійна інформаційно-енергетична взаємодія з космопланетарним світом, людина, усвідомлюючи себе частинкою безмежного світу, глибоко відчуває духовно-родинний зв'язок з Усім Суцим; кожна мить її життя стає духовно

насиченою, яскравою, наповнюється особливим сакральним змістом. Пробуджена людина ніби «зливається» з потоком духовної енергії Всесвіту, починає жити і еволюціонувати в цьому потоці Світової Гармонії. У свідомості людини відбуваються еволюційні (трансформаційні) зміни, розкриваються її духовні можливості, пробуджується духовна мудрість: для неї настає «момент істини» і вона стає провідником та носієм духовних знань.

Через молитву, медитацію людина вчиться налаштовуватися на природу і Космос, вічність і безмежність, Світову Гармонію, досягає співзвучності зі Світом, осягає серцем його внутрішню сутнісну глибину.

Отже, як свідчить аналіз літератури з проблеми дослідження, **молитва і медитація** – це ефективний шлях духовно-інтуїтивного самопробудження особистості, самоодухотворення людини. Під час духовних практик права і ліва півкулі головного мозку починають працювати синхронно, завдяки чому мозок функціонує у резонансі з Полем Свідомості чи Полем Інформації – Ноосферою, «підключаючись» до вищих духовних планів Буття (Тюріна, 2017, с. 189-195).

На думку багатьох науковців, здатність до інтуїції є вродженою у кожної людини, однак, на превеликий жаль, у більшості людей вона перебуває у латентному стані. І лише шляхом напруженої усвідомленої праці особистості щодо власного духовного самовдосконалення можна розкрити і розвинути свої духовно-інтуїтивні можливості, що сприяє подоланню суб'єктної відокремленості людей, формуванню відчуття всеєдності, родинності з усім навколишнім світом, духовно-інтуїтивному самопробудженню особистості.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Як стверджує Б. Астаф'єв, однією з причин кризи сучасної цивілізації є криза раціонального мислення, що обумовлена лівопівкульовими (дискурсивно-логічними) процесами і недостатнім залученням правопівкульового мислення. Внаслідок цього виникла і розвинулась у катастрофічних розмірах дисгармонія людини з власною природою і навкіллям (Астаф'єв, 2008, с. 7).

Дискурсивно-логічне мислення, яке було доведено людиною, наукою і суспільством до абсурду, обернулося глобальними проблемами, які людство переживає у XXI столітті. Загальнопланетарна криза, яка містить в собі одночасно і гуманітарну, і екологічну, і економічну кризи, взаємопов'язана з духовно-моральним занепадом сучасного суспільства, є його першопричиною і основою, що і привело до сплеску агресії і насильства у світі, війнам, трагедіям на особистому і державному рівнях, появі нових невиліковних хвороб тощо.

Ми вважаємо, що вихід із глобальної кризи, духовно-моральної катастрофи є можливим лише шляхом зміни вектору розвитку нашої цивілізації з технократичного, прагматично-утилітарного напрямку на шлях духовного розвитку, спрямованого на виховання одухотвореної людини і відповідно суспільства і світу.

Виховання одухотвореної людини, в якій переважатиме духовна природа, духовні цінності та ідеали, духовно-інтуїтивне сприйняття світу і творча взаємодія з ним можливе лише за умови створення відповідного духовного клімату у суспільстві, зокрема одухотворення змісту освіти сучасної школи усіх ступенів, а через школу одухотворення усього суспільства у цілому, що і буде сприяти духовно-інтуїтивному самопробудженню мільйонів людей.

На нашу думку, потребують подальшого дослідження питання визначення ролі та значення інформаційно-енергетичної взаємодії особистості з релігійними, духовно-філософськими джерелами, творами високого мистецтва, а також знакових подій у житті людини в процесі її духовно-інтуїтивного самопробудження.

Література

1. Абаев Н. В. Чень-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1989. 272 с.
2. Астафьев Б. А. Здоровье природы и человека в свете теории генетического единства мира. *Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*. Мат. VI міжн. наук.-практ. конф., квітень 2008 : У 4-х т. Т. 3. / За ред. проф. М. Гончаренко. Харків, 2008. Т. 3. 380 с.
3. «Міжнародний проект миру на Близькому Сході» / *Вирішення конфліктів (The Journal of Conflict Resolution)*, 1988. URL: <http://ecology.md/page/issledovanie-uchenyh-esli-najti-mir-vnutri-sebja-to-eto-povlijaet-i-na-okruzhajushhih> (дата звернення: 07.03.2022).
4. Новых А. Духовные практики и медитации. К.: ООО «Издательский дом «СЭНСЭЙ», 2015. 112 с.
5. Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Великий переход. СПб: ИД «ВЕСЬ», 2002. 256 с.
6. Тюріна Т. Г. Виховання духовності студентської молоді у ноосферному вимірі: монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2017. 284 с.
7. Філософія: терміни і поняття. Навчальний енциклопедичний словник / Під ред. В. Л. Петрушенка. Львів: «Новий Світ-2000», 2020. 492 с.

References

1. Abaev, N. V. (1989). *Chen-buddizm i kulturno-psikhologicheskie traditsii v srednevekovom Kitae* [Chen Buddhism and Cultural and Psychological Traditions in Medieval China]. Novosibirsk : Nauka, Sibirskoe otделение (rus).

2. Astafev, B. A. (2008). Zdorove prirody i cheloveka v svete teorii geneticheskogo edinstva mira. [Health of nature and man in the light of the theory of the genetic unity of the world] // *Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektvy rozvytku* / Mat. VI mizhn. nauk.-prakt. konf., kviten 2008 : U 4-kh t. T. 3. / Za red. prof. M. Honcharenko. Kharkiv. T. 3. (rus).
3. «Mizhnarodnyi proekt myru na Blyzkomu Skhodi» [Internation project of peace in the Middle East]. *Vyrishennia konfliktiv (The Journal of Conflict Resolution)* (1988). Retrieved from: <http://ecology.md/page/issledovanie-uchenyh-esli-najti-mir-vnutri-sebja-to-eto-povlijaet-i-na-okruzhajushhih> (date of appeal: 07.03.2022).
4. Novyh, A. (2015). Duhovnye praktiki i meditacii [Spiritual practices and meditations]. K.: OOO «Izdatelskij dom «SJeNSJeJ»» (rus).
5. Tikhoplav, V. Yu., Tikhoplav T. S. (2002). Velikiy perekhod [Great transition]. SPb: ID «VES» (rus).
6. Tiurina, T. H. (2017). Vykhovannia dukhovnosti studentskoi molodi u noosfernomu vymiri: monohrafiia [Education of spirituality of student youth in the noosphere dimension]. Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi politehniky (ukr).
7. Filosofiia: terminy i poniattia (2020) [Philosophy: terms and concepts]: Navchalnyi entsyklopedychnyi slovnyk / Pid red. V. L. Petrushenka. Lviv : «Novyi Svit-2000» (ukr).

THE ROLE OF SPIRITUAL PRACTICES IN THE PROCESS OF SPIRITUAL-INTUITIVE SELF-AWAKENING OF THE INDIVIDUAL

T. H. Tiurina

The article is devoted to the identification of the role of spiritual practices in the process of spiritual and intuitive self-awakening of the individual.

An integral part of a person's spiritual self-awakening is developed intuition, the source of which is the spirit, which is the link between the spiritual and earthly world, thus enabling the individual to be a guide and bearer of spiritual knowledge.

The types of intuition are characterized depending on the level of spiritual development of the individual: intuition-anticipation, professionally-oriented intuition, spiritual intuition, which is inherent in a spiritually awakened person.

The following ways of spiritual-intuitive self-awakening of the individual are considered:

- *spiritual practices (prayer, meditation);*
- *spiritual study of relevant religious, spiritual and philosophical primary sources, works of high art, information and energy interaction with which increases the spiritual level of a person, awakens his spiritual and intuitive capabilities;*
- *significant events in human life (strong and deep love, fateful meetings with people-carriers of spirituality; spiritual crises, military conflicts and confrontations, suffering, losses that contribute to changes in human consciousness, rethinking the meaning of life, their own values, etc.).*

The importance of prayer and meditation in the process of spiritual and intuitive self-awakening of the individual is revealed. As an example, the spiritual practices “Lotus Flower” that harmonize the inner world of a person, fill him with the life-giving energy of love, light, joy, happiness, adjust to information and energy consonance, adequate interaction with the Spiritual world, contribute to the spiritual, mental and physical healing of the individual.

Key words: *spiritual-intuitive self-awakening, types of intuition, ways of spiritual-intuitive self-awakening of a person, prayer, meditation, spiritual practices “Lotus Flower”.*

Тюріна Тамара Георгіївна – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри соціології та соціальної роботи національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів, Україна). E-mail: Tamara.H.Tiurina@lpnu.ua

Tiurina Tamara Heorhiivna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Sociology and Social Work of the National University «Lviv Politechnica» (Lviv, Ukraine). E-mail: Tamara.H.Tiurina@lpnu.ua