

# Практика осознанности

**Автор:**

[Руслан Жуковец](#)

Практика осознанности

Руслан Владимирович Жуковец

Основой этой книги является материал лекций, прочитанных автором в 2016 году. Охват тем, представленных в ней, довольно широк, но в каждой из них немало места уделяется тому, как практика осознанности помогает нам решать внутренние проблемы и достигать высшей духовной реализации. Что такое осознанность? Это непрерывный процесс отслеживания текущих переживаний, всего происходящего в настоящий момент. Если у Вас она в жизни есть – прекрасно! А если нет, то эта книга поможет Вам ее обрести. В ней рассматриваются ключевые вопросы практики осознания себя, своих эмоций, мыслей и желаний. Немало внимания уделяется изучению структур ума, мешающих тому, чтобы человек пребывал в осознанном состоянии. Осознанная молитва, духовный рост и просветление, восприятие Божественного – эти и другие темы также затрагиваются в новой книге Руслана Жуковца, рассчитанной на широкий круг читателей.

Руслан Жуковец

Практика осознанности

Вступление

Эта книга написана на основе материала лекций, прочитанных мной на открытых встречах в 2016-м году. Темы, затронутые в них, совмещали в себе то,

что хотелось рассказать мне самому, и то, о чём хотелось послушать тем, кто лекции посещал. В результате получился этакий обзорный цикл лекций, охватывающий как практические, так и теоретические вопросы духовного поиска и работы над собой. В книге почти нет дословной записи того, что я говорил на лекциях, как и не включено большинство вопросов, которые мне на них задавались. Большую часть материала я написал заново, используя текст лекций как основу, без точного следования тому, что говорилось мною тогда. Поэтому, хотя их названия остались прежними, содержание стало несколько иным, а изложение – более последовательным и глубоким. В любом случае я рекомендую эту книгу тем, кто интересуется работой над собой и суфийским её пониманием. Тем более что некоторые вопросы, которые я здесь рассматриваю, не затрагивались ни в одной из написанных мной ранее книг.

## Современные суфийские методы обучения

Нельзя сказать, что люди сильно изменились за последние две тысячи лет. Изменились условия их жизни, и все перемены, произошедшие с людьми за это время, связаны именно с этим. В последние сто лет много внимания стало уделяться образованию, и потому смещение в ум, отождествление с ним и заикленность на его состояниях теперь выражены куда сильнее, чем раньше. Информационный поток стал плотнее, расстояния преодолеваются быстрее, а это увеличило и скорость жизни, и количество впечатлений, получаемых людьми в течение одного дня. Вопрос выживания перестал (или почти перестал) быть насущным для большинства людей западного мира. А значит, и смерть перестала быть спутником жизни каждого человека – во всяком случае, такая иллюзия появилась у большинства людей, и в силу этого они разучились отделять важное от второстепенного. Потребление, возведённое в культ, ориентирует людей на бесконечное продуцирование желаний, и все обеспокоены тем, чтобы производить всё больше и больше вещей и потреблять их, соответственно, тоже всё больше и больше. Люди обрели пусть и ограниченную, но всё же власть над материей, и теперь при желании они запросто могут уничтожить планету, на которой живут. В результате всего вышеперечисленного у них начала пропадать повседневная необходимость в Боге, зато появилась иллюзия собственной силы, которая как бы даёт им власть над собственной жизнью. Количество знаний, доступных людям, выросло на порядки, и вся эта ситуация, конечно, не могла не отразиться на их состоянии, которое приходится учитывать тем, кто принял на себя функцию обучать

искателей мистическому Пути.

В обучающих историях, применявшихся в древности, часто говорилось о том, что человек, придя в этот мир, забыл о высшей реальности и о своём высшем предназначении. В наше время его забывчивость только усилилась. Многие духовные и мистические течения просто выродились, а духовность и мистика стали предметом ширпотреба, главное предназначение которого – давать людям благосостояние и счастье, то есть служить их желаниям. Между тем суть человеческой природы и основных нужд человека нисколько не изменились. Если не брать во внимание базовые человеческие нужды (пища, сон, тепло и т. п.), то можно выделить две главные потребности, которые, как правило, прямо почти никем не осознаются. Одна из них требует выхода за пределы себя, преодоления собственной ограниченности и отделённости от реальности. Если вы понаблюдаете за тем, что делают люди, то заметите, что в очень многих случаях они ищут слияния с чем-то большим, чем они сами. Они – совершенно бессознательно – хотят исчезнуть в чём-то, объединиться с тем, что поглотит их. Отчасти это стремление объясняет то, почему людям так нравится отождествляться с внешними вещами – терять осознание себя во время просмотра фильмов, чтения книг и прослушивания музыки. Кто-то стремится к слиянию с природой, кого-то тянет вступить в фан-клуб или раствориться в любимом человеке – суть всех этих движений одинакова: выйти за пределы себя и стать чем-то большим, чем ты есть сейчас. Чувство принадлежности к семье или роду, членство в партии или клубе болельщиков «Спартака» даёт тебе иллюзию слияния, которая отчасти компенсирует первую главную потребность человека. Суфии, однако, считают, что только слияние с Богом и исчезновение в Нём могут принести истинное насыщение этой потребности и ничто иное не насытит её полностью. Но большинству людей почти невозможно осознать этот простой факт ровно в силу того, что и саму эту потребность они осознают весьма смутно и к ясной формулировке её практически никогда не приходят.

Другой главной потребностью людей является потребность в служении. Они служат идеям, обществу, семье и прочим объединениям, в которые вступили с целью удовлетворить свою первую потребность. Служение придаёт их жизни смысл, который до некоторой степени оправдывает их существование. С точки зрения Высшего все эти вполне земные смыслы эфемерны, но людям хватает их для удовлетворения своей потребности в служении. Для суфиев – как, впрочем, и для других истинных мистиков – совершенно очевидно, что по-настоящему удовлетворить эту потребность можно только в служении Богу. Причём не в том служении, которое требует соблюдения ритуалов и прописанных религиозными правилами действий (потому что это тоже будет служение идеям), но в прямом

следовании Воле Бога, которая явлена конкретно для тебя. К этому стремятся суфии, и к этому же ведёт суфийский Путь.

За время существования суфизма появилось много описания стадий или стоянок, которые должны были указывать искателю его текущее положение на Пути и в работе над собой. Стоянки вообще всегда имели техническое значение – то есть они одновременно обозначали состояние человека, достигшего определённой стадии Пути, и форму практики, которую он сейчас выполняет, показывали, над чем он сейчас работает. Описания многих из прежних стоянок, описывавших Путь, сейчас просто устарели или им отчаянно не хватает точности. То, что было хорошо в средневековье, в наше время не всегда выглядит адекватным. К тому же не будем забывать разницу не только временную, но и культурную – для современных людей, выросших в лоне западной культуры, подавать информацию нужно несколько иначе.

В нашей школе мы различаем следующие стадии Пути:

- Стадия очищения внутреннего пространства.
- Стадия открытого Сердца.
- Стадия отказа от своей воли и принятие следования Воле Бога.
- Стадия исчезновения в Боге.
- Стадия пребывания в Нём.

Последние три стадии совпадают с общепринятыми во всех суфийских орденах, хотя в большинстве из них стадия исчезновения собственной воли и стадия следования Воле Бога рассматриваются как отдельные друг от друга.

В стадию очищения внутреннего пространства входит работа с подавленными энергиями эмоций, чувств и желаний, а также осознание своего эго и обусловленности. Это стадия, которая подготавливает человека к последующим этапам Пути и без прохождения которой их достижение попросту невозможно.

Вторая стадия обозначает первое качественное изменение бытия человека, с которым случился акт открытия Сердца, и с этого момента ему открывается Истина реальности Бога. Я много писал и говорил об открытом Сердце и здесь повторяться не стану. При этом нельзя говорить, что после открытия Сердца человек уже полностью очищен, это, как правило, не так. Ему ещё придётся дорабатывать и эго, и обусловленность, но открытое Сердце уже позволяет ему начинать готовиться к сдаче своей воли Богу. Когда же искатель к ней приходит, то наступает период служения, то есть удовлетворения одной из главных потребностей человека. Служение Богу полно тайн, и в нём раскрывается высший творческий потенциал суфия. Через служение суфий приходит к исчезновению в Боге, которое есть тайна сама по себе, и тогда происходит осуществление других его главных потребностей – слияния с чем-то великим и выхода за свои пределы. И после исчезновения в Боге наступает стадия пребывания в Нём, в которой самым мистическим образом продолжается и служение Господу, и слияние с Ним.

Обучение на Пути происходит двумя способами: через передачу знания и посредством обретения обучающимся собственного опыта. Чтобы начать движение к высшей реализации, мало одного только желания – нужно сначала многое узнать. Действие начинается из ума, и если ему непонятно, что конкретно делать, то и предпринять он ничего не сможет. Поэтому нужны объяснения того, что такое Путь, к чему он ведёт и как по нему двигаться. То есть книги и устные объяснения нужны обязательно. Причём здесь действует принцип «нужное знание в нужное время», потому что можно, конечно, рассказать всё и сразу, но любое знание приносит реальную пользу тогда, когда человек в нём по-настоящему нуждается. Поэтому книги полезно время от времени перечитывать, а устные объяснения даются по мере возникновения необходимости в них. Вопрос, возникающий из опыта, требующего понимания, позволяет получить точный и нужный прямо сейчас ответ. Который, впрочем, может быть получен из книг, а иногда – прямо от Господа.

В прежние времена суфии пользовались обучающими историями, которые несли в себе несколько уровней смыслов и были полезны для роста понимания как искателей, так и обывателей. Сейчас этот метод обучения потерял прежнее значение в силу того, что теперь общий уровень знания и подготовленности людей позволяет говорить многие вещи прямо, без облечения их в форму сказок и притч. Хотя иллюстративный метод обучения и не потерял полностью своего значения, но опираться только на него в наше время уже нет смысла.

Получение собственного опыта – а значит, и собственного знания – обеспечивается выполнением практик, которые даются искателю именно для этого. Практики делятся на три вида – в зависимости от направленности их действия. Различают практики очищения, развития и трансформации. При этом базовой и необходимой для очищения и всего прочего является практика осознанности, без которой продвижение по Пути попросту невозможно. Существуют практики, развивающие восприятие и способности, есть трансформационные техники, но все они практически невыполнимы без должного уровня осознания себя.

Бога нельзя найти снаружи, двери к Нему спрятаны у нас внутри. Но, чтобы войти внутрь, приходится пройти путь самопознания и поработать со своими психологическими проблемами. Психология человека всегда была составной частью суфийского знания, и в наше время в этом смысле ничего не изменилось, кроме, разве что, языка, который стал более современным и точным. Желания, страхи, их связь и законы взаимодействия – всё это тоже входит в обучение, потому что без этого знания очистить своё внутреннее пространство будет очень нелегко. А значит, и двери к переживанию Истины Бога останутся для вас закрытыми. Теоретически можно достигнуть этого одними только зикром и молитвами, но на практике такое случается очень редко. Нужны сочетанные усилия в осознании себя и работе с эмоциями и желаниями, а также в практиках взаимодействия с Высшим. Опыт показывает, что подобный подход является наилучшим для продвижения по Пути.

Нельзя сказать, что современные суфийские методы обучения отличаются радикально от прежних, старых методов. В своей основе они такие же, но состояние умов современных людей, а также различия в культурном контексте между средневековым Востоком и современным Западом требуют несколько иных подходов. Я уже не раз писал о том, что бесполезно пытаться использовать практики, выработанные для людей, живших тысячу лет назад. Сейчас подобный подход используется во многих суфийских орденах, и там искателям даётся набор практик, освящённых традицией, причём даётся он однократно и потом никогда не меняется. Например, ученику сообщается имя Бога для выполнения индивидуального зикра, и с ним нужно работать до самого конца – в широком смысле этого слова. При всей пользе и эффективности практики поминания имени Всевышнего нельзя сказать, что такой подход может дать серьёзный эффект. Да, поначалу какая-то польза будет, но потом ум привыкнет к этой практике, возникнет скука и тонкое сопротивление, которое сведёт все усилия искателя на нет. Не видя существенных результатов, тот начнёт чувствовать разочарование или впадёт в уныние от ощущения собственной неспособности

добиться хоть чего-нибудь. Я слышал немало подобных историй, и все они сводились к тому, что упражнения, выданные один раз и навсегда, через год-два перестают работать, а человек теряет мотивацию и перестаёт их делать. Тем более что набор упражнений, выданный раз и навсегда, не подразумевает под собой процесса обучения – фактически это такая форма самостоятельной работы над собой, вот и всё. Даже если к упражнениям прилагаются мотивирующие общие собрания и беседы о возвышенном, сути дела это не меняет – ведь нет никакой перспективы в том, что даётся раз и навсегда, совершенно игнорируя ваше возможное развитие, приходящие с ним изменения или же полное их отсутствие. Обучение – это процесс, в котором практики должны меняться по мере роста и продвижения ученика, с учётом его текущего состояния и трудностей. Если же в самом начале обучения вам выдаётся всё сразу и ждать больше нечего, то это не обучение, а некая милость или даже милостыня со стороны того, кто вам их открыл и предложил к выполнению. Представьте себе, что вам в первом классе выдали набор учебников, произвольно выдернутых из всей школьной программы обучения. Учебник по физике – за девятый класс, по русскому языку – за четвёртый, по химии – за десятый и т. д. А потом сказали бы: «Делай из них упражнения, и ты освоишь всю программу». Вот так выглядит ситуация, в которой даётся набор одних и тех же упражнений, не предполагающих хоть какого-то развития и их смены.

Обучение должно иметь под собой систему, в которой теоретическая и практическая части будут дополнять друг друга таким образом, чтобы обеспечивать развитие ученика. Понятно, что идеальное обучение должно происходить под непосредственным наблюдением наставника, но современные средства коммуникации позволяют сделать его достаточно эффективным даже при дистанционной работе. Во всяком случае, в нашей Школе есть примеры, когда искатели, занимающиеся дистанционно, получали импульсы Милости Бога и вообще серьёзно продвигались в своей внутренней работе. Было бы стремление, терпение и упорство.

Невзирая на все успехи человечества в сотворении второй природы и овладении некоторыми тайнами материи, Бог никуда не делся, и главные потребности людей тоже не изменились. Путь всё ещё существует, и по нему идут те, кто осознал необходимость в чём-то большем, чем внешняя реализация и бесконечная компенсация своего комплекса неполноценности. Существуют и возможности обучения – лишь бы вы были к нему готовы. Потому что, если вы не понимаете точно, чего на самом деле хотите, но вам кажется, что вы готовы к обучению и теперь уже учителю пора появиться, – то чаще всего это не так. Есть два признака вашей готовности к обучению: ясное понимание, что мир не может

дать вам нужного, и потребность в глубоких внутренних переменах. Даже если вы стремитесь к Богу, нужно понимать, что такими, какие вы есть сейчас, вам к Нему не прийти. Ну а если вам нравится думать, что вы уже сейчас совершенны и просветлены, тогда ни Путь, ни обучение вам вовсе не нужны.

Суфийский шейх Сайид Йахйа писал: «Теперь узнай, мой дорогой, что проявления Истины нет предела. Если будут сотни тысяч проявлений, то ни одно из них не окажется похожим друг на друга. Даже если ты проживёшь в этом мире тысячу лет, и тогда эти проявления будут одно выше другого. Коли Истине нет предела, то и проявлениям нет конца. Если бы Её проявления были однородны, влюблённый скоро бы пресытился. Поэтому, поскольку она не хочет, чтобы влюблённый в печали произносил: „Веди нас прямым путём“, – то на этом пути он находит жизнь, не похожую на другую, и всякий раз предаётся созерцанию, не похожему на другое созерцание, и приближается по нему по пути духовной души». Путь, воистину, бесконечен, и тому, кто на него вступает, следует помнить о том, что обучение будет длиться всю его жизнь. На каждом этапе Пути будет открываться что-то неизведанное ранее, и даже в пребывании в Боге вы продолжите познавать всё новые и новые уровни Истины. И если в начале для обучения вам будет нужен наставник, то потом им станет Сам Господь, Открывающий тайны. Его обучение будет самым совершенным из возможных, но сначала вам всё равно придётся пройти этапы обычного обучения, которое и подготовит вас к восприятию Истины и следованию ей. Так достигают суфии, и таков суфийский Путь.

## Осознанность – теория и практика

Я начну с ошибок, которые люди делают, когда пытаются понять, что такое осознанность, с ложных представлений, возникших в умах людей по её поводу. Так, например, считается, что осознанность – это некий вид контроля и осознанный человек сидит неподвижно, подобно статуе, медленно двигается и медленно говорит. Почему-то людям кажется, что осознание себя должно замедлять тело, что требуется какое-то время на осознание происходящего и потому человек в осознании себя должен стать медлительным и малоподвижным. Всё это – заблуждение начинающих, которым кажется, что если не двигаться, то осознать себя становится легче. Люди, имитирующие осознанность, стараются выглядеть этакими сфинксами, они изображают высокую осознанность за счет того, что контролируют свое тело. Тем, кто



занимается практиками сидячих медитаций, вроде муракабы или дзадзена, тоже порой кажется, что неподвижность, контроль над телом есть одно из условий правильного их выполнения. Но контроль тела – это ум, а он не имеет отношения к осознанности. Осознанность не предполагает того, что энергия в теле перестаёт двигаться и что тело должно сделаться статичным. Осознанность означает присутствие в том, что происходит, и можно сидеть полностью неподвижно, при этом отсутствуя в себе. Или же двигаться быстро, прекрасно осознавая себя. У осознанного человека может зачесаться нос, и тогда он его почешет, осознавая своё действие. С точки зрения тех, кто видит осознанность в контроле, такое действие может расцениваться как бессознательное, но настоящая бессознательность проявляется в другом.

Люди, начинающие практиковать осознанность, считают, что её показателем, кроме всего прочего, является хорошая память. То есть если я помню, что делал сегодня, вчера и в прочие дни, значит, я осознавал себя. Это – ещё одна подмена процесса осознания функцией ума. Сознание не связано с памятью, и помнить всё, что делаешь, важно только для ума, для его оценки собственной эффективности. Помнить обо всём, что делаешь, вовсе не обязательно, надо присутствовать в том, что делаешь, этого вполне достаточно. Люди, которые путают осознание себя с процессом мышления, также считают, что когда у них ум становится ясным и они могут думать о чём-нибудь, не отвлекаясь на хаотично всплывающие мысли, то в этот момент они как раз таки становятся полностью осознанными. Но это не так. Масса заблуждений относительно осознанности возникает только из того, что люди путают осознание себя, присутствие в своих действиях, с качественной работой ума. Поскольку они не могут разъединить действия и ум, то у них возникает ложное убеждение, что, чем лучше, чище и точнее функционирует их ум, тем выше их осознанность. Это широко распространённая ошибка среди начинающих практику, и если они вовремя не получают настоящий навык осознания себя, то могут так и остаться в иллюзиях относительно природы осознанности.

Ещё одно заблуждение, связанное с осознанием себя, заключается в том, что осознание должно быть использовано для остановки ума. Здесь ум воспринимается как враг и главное препятствие к просветлению, а остановка его, наоборот, является величайшим благом для искателя. Это тоже очередное заблуждение, пущенное в оборот недобросовестными учителями. Остановка ума не приводит к просветлению. Есть способы остановить ум, но ничего особенного в результате не происходит. Остановка ума приходит как следствие выведения внимания из него, в процессе, например, медитации. Не получая энергии внимания, он сам успокаивается и останавливается. И, конечно, для этого сидеть

в настоящей, а не имитационной медитации придётся долго. Но никакого просветления в этот момент не наступает, и ум включается снова, как только вы начинаете заниматься повседневными делами. Нужно различать бытие вне ума и пресловутую остановку внутреннего диалога. В осознанности вы живёте вне ума, он перестаёт быть центром вашего бытия, и вы пользуетесь им по мере необходимости. Попытки же остановить ум насильно приводят к тому, что сначала вы его тормозите и он сам себя заклинивает, а потом у вас кончается энергия, и вы не можете продолжать его сдерживать. Тогда он развивает бешеную активность, сбрасывая через неё всю накопившуюся за время вынужденного торможения энергию. Этим, собственно, и заканчиваются все попытки остановки ума. Контроль ума над самим собой тоже не относится к осознанности.

Теперь поговорим о природе осознанности. У нас не было бы возможности осознавать себя, если бы мы не обладали Сознанием. Индивидуальное Сознание – отдельное тело, связанное с остальными нашими телами через канал внимания. Фактически оно является атрибутом Бога, Его даром, без которого мы не смогли бы существовать. Сознание вечно и неизменно. Его энергия никогда не уменьшается, не увеличивается и не иссякает. Его энергия оживляет любые процессы, на которые она направлена. Другими словами, энергия Сознания – главная сила нашего внутреннего мира.

Внимание – функция Сознания, которой мы можем пользоваться по своему усмотрению. Мы управляем им с помощью ума, который служит своеобразным катализатором, направляя его или вовне, на внешние объекты, или внутрь, на ощущения. Если мы, например, захотим почувствовать ощущения в руке, то луч внимания к ней будет направлен умом. Или, если у нас появится боль в руке, внимание сместится туда автоматически, потому что любой сильный раздражитель мгновенно его привлекает, и ум тогда остаётся в стороне.

Сознание никогда или почти никогда не присутствует в нас в чистом виде, потому что наше внимание соединяется с теми объектами, на которое направлено. Мы смотрим интересный фильм, и наше внимание полностью поглощается тем, что происходит на экране. Мы испытываем страх, и оно растворяется в его энергии, усиливая её. Наше внимание всё время отождествлено с чем-нибудь, оно никогда не остаётся свободным. Даже если нам совсем нечем заняться, оно тут же сливается с потоком мыслей и ассоциаций. В этом, собственно говоря, и заключается вся ситуация, описываемая как человеческая бессознательность. Мы не присутствуем в том,

что происходит, мы поглощены разного рода процессами, с которыми сливается наше внимание. Мы живём будто бы во сне, в мороке, совершенно не осознавая причин своих реакций и состояний, потому что у нас нет свободного внимания для того, чтобы их увидеть, ведь оно всегда чем-нибудь поглощено. Когда мы охвачены страхом, нас нет, есть страх. Мы, конечно, думаем о нём, и ум создаёт иллюзию нашего присутствия в происходящем, но это просто его реакция на страх, не имеющая под собой реальности. Ум просто даёт названия нашим состояниям, но он не может их видеть, потому что у него нет соответствующей функции.

Допустим, вы испытываете страх. Ваше внимание погружается в него, и он усиливается, вы охвачены им. Вы пытаетесь отвлечься, но ничего не получается, потому что страх на данный момент является самым сильным раздражителем из всех имеющихся, и внимание автоматически возвращается к нему. Ваш ум реагирует на ситуацию потоком привычных мыслей и начинает подавлять страх, заталкивая его во внутреннее пространство и в мышцы тела. Так страх перестаёт быть главным раздражителем и внимание освобождается, чтобы тут же отождествиться с умом и его беспокойством. Ум при этом думает в понятиях «я», поддерживая иллюзию того, что всё это происходило не просто так, как ещё одна неуправляемая реакция, к которой вы не имеете практически никакого отношения, а что это происходило с вами. Получается, что вы представляете собой сумму своих реакций, которые ваш ум либо может контролировать, либо не может, они просто случаются с вами, и всё. Вот поэтому мистики и говорят о механистичности людей, ведь в массе своей они живут как машины, у которых всё время случаются какие-то реакции, возникают одни и те же состояния, причём абсолютно вне их воли. Большинство людей ничего не могут сделать со своими повторяющимися день ото дня состояниями, и фактически они ими и являются, хотя ум старательно поддерживает в них иллюзию целостного «я». Но этого «я» на деле нет – пока реакции чередуются друг за другом, каждая из них, поддерживаемая энергией вашего внимания, заменяет вам «я». И потому каждое сильное желание или чувство на время становится вашим «я», а ум занят поддержанием иллюзии, что некое «я», объединяющее все неподвластные вам состояния, существует.

Есть только один способ прервать эту безысходность: нужно избавиться от механистичности своих реакций и познать причины возникновения своих состояний. Чтение книг по психологии в этом не поможет – даже верные описания причин происходящего не могут повлиять на вашу механистичность. Для того чтобы произошли серьёзные изменения, вам нужно вернуть свободу своему вниманию, которое отождествляется с вновь возникающими реакциями и

даёт им силу. Сделать это можно только одним способом – через обретение осознанности, через отделение внимания от внешних и внутренних объектов.

В нашем внутреннем пространстве энергия Сознания имеет качество света. Только благодаря ему мы можем осознавать (а фактически – видеть), что и почему происходит у нас внутри. И так же за счёт силы энергии Сознания мы можем менять ситуацию, избавляясь от любых своих механистических реакций и любых состояний. Но для того, чтобы это стало возможным, мы должны научиться разделять своё внимание.

Тело Сознания связано с остальными нашими телами тонким каналом, через который его энергия и входит в них, становясь вниманием. В обычном состоянии человека количество энергии внимания у него физически ограничено из-за узости этого канала, и, как ни старайся, невозможно взять и охватить вниманием, например, всё своё физическое тело. Внимания хватает только на осознание ощущений из отдельных его частей. Суть практик осознанности сводится к тому, что луч внимания должен быть разделён на две части, из которых одна будет направлена на осуществление действий, а другая – оставаться свободной, ни с чем не отождествлённой. Усилие в разделении внимания осуществляется за счёт сознательной части ума – того его слоя, где происходит процесс мышления, которым мы можем управлять. Техника разделения внимания довольно проста – в любой момент времени мы должны стремиться к тому, чтобы часть нашего внимания всегда была направлена на ощущения в теле. Например, вы моете пол. Часть вашего внимания обязательно будет направлена на внешнее – сам пол, тряпку, ведро с водой и процесс мытья. Вторая часть внимания должна быть направлена на то, что вы ощущаете во время совершения действия. То есть на ощущения тела – на руки, ноги, может быть, или на спину, которая тоже получает нагрузку. Тогда вы станете присутствовать в том, что сейчас делаете. В состоянии отождествления вы будете мыть пол механически – выполняя привычные движения, но находясь при этом в уме и отдавшись потоку ассоциативных мыслей. Часть вашего внимания тоже будет отдана процессу помывки пола, но часть совсем малая, и то она будет включаться только тогда, когда совсем на рефлексах делать всё не получится. Внимание на секунду отвлечётся от мыслей, а потом вернётся к ним снова. Вы будете мыть пол в полузабытье. И это – стандартная ситуация для всех действий, не требующих от вас активного мышления, когда вы делаете что-то привычное и давно освоенное. Именно такие действия и составляют большую часть всего, что вы вообще делаете в жизни. Для развития осознанности требуется иной подход. Нужно присутствовать в том, что вы делаете, а это значит, что, действуя через тело, вам нужно оставлять внимание в его

ощущениях. Это ключ к тому, чтобы расширить канал внимания и вообще начать путь, по которому вы сможете прийти к полному осознанию себя.

Главная трудность в разделении внимания связана с умом, с тем количеством энергии, которое он может потратить на то, чтобы удерживать внимание разделённым. Количество этой энергии ограничено, и потому в самом начале осознать себя бывает довольно трудно. Начиная практику разделения внимания, вы поначалу справляетесь с ней более-менее прилично, но потом наступает момент, когда вы и хотели бы продолжать держать внимание на ощущениях тела, но это почему-то становится невозможным. Причина одна – ваш ум потратил всю энергию, которая поддерживает внимание разделённым. И, пока он не отдохнёт и энергия, управляющая вниманием, не накопится, вы не сможете вернуться к практике.

Нужно понять, что осознанность растёт только в разделении внимания и никак иначе. Если, например, вы сидя наблюдаете дыхание, выполняя випассану, то этим вы тренируете свою способность удерживать внимание в одной определённой зоне тела. Вы делаете своё внимание дисциплинированным, вы тренируете ум, в котором вследствие постоянных усилий по удерживанию внимания в одной области начинает вырабатываться больше энергии, позволяющей им управлять. Но ваша осознанность начнёт реально расти только тогда, когда вы будете продолжать наблюдать своё дыхание во время повседневных действий. Тогда появится то самое разделение внимания, о котором я говорю. Ваше внимание будет разделено между действием и внутренним наблюдением, и постоянное усилие в удержании его разделённым принесёт свои плоды. Во-первых, вы сможете дольше осознать себя, потому что нужной для этого энергии в уме станет больше. Ум в данном случае подобен мышце – если вы её тренируете, то она становится сильнее и выносливее. Усилие по разделению внимания приносит те же плоды, только на уровне ума. Во-вторых, ваша осознанность станет расти за счёт того, что первоначально узкий канал внимания, связывающий вас с телом вашего индивидуального Сознания, начнёт расширяться.

Тот, кто практикует осознанность, знает, что она растёт скачками. То есть вначале ваш базисный уровень осознания себя равен нулю, и, как только ум теряет возможность разделять внимание, вы снова погружаетесь в состояние полузабытья и отождествления. Потом, через какое-то время, посвящённое усилиям в разделении внимания, вы вдруг обнаруживаете, что даже при полном выпадении из практики в вас остаётся некое присутствие, то есть базовый

уровень изменился. У меня, например, первое изменение уровня осознанности проявилось в том, что я начал ощущать в груди некую точку, некий центр, которого раньше не было. Точка эта не относилась к сердечному или каким-нибудь другим центрам, она существовала сама по себе и давала мне чувство постоянства, прежде мне незнакомого. До этого любое помрачение ума или сильная эмоция «сносили» меня полностью. Теперь же внутри меня появилась точка, которая не менялась вместе с моими состояниями. Она стала подобием маяка во мгле и якоря во время шторма. Даже когда мне было очень плохо, это точечное постоянное присутствие придавало мне силы, чтобы всё пережить и перетерпеть.

Осознанность никогда не растёт постепенно, от недели к неделе. У вас могут быть моменты, когда она повышается и вы осознаёте себя лучше обычного, но через день-два всё снова возвращается на круги своя. Рост базового уровня осознанности происходит скачками, и это изменение обычно вами не улавливается. Вы констатируете его задним числом, когда вдруг видите, что даже в самых трудных для себя состояниях не исчезаете полностью, что определённая доля внимания остаётся свободной. Так происходит ровно потому, что в усилиях по разделению внимания канал внимания расширяется и количество его энергии у вас внутри возрастает. Осознанность всегда растёт скачками, и каждый скачок означает расширение канала и прибавление объёма внимания, доступного для использования. С каждой такой переменной усилия для осознания себя требуются всё меньше. При достижении состояния полной осознанности они совсем не нужны. Всё, что с вами происходит, всегда находится в поле вашего Сознания – безуильно, вполне естественным образом.

Разделение внимания – это навык, которым следует овладеть. Из сидячих медитаций лучше всего в этом помогают суфийская муракабы или буддийский дзадзен. В них внимание разделяется между внешним и внутренним практически поровну, и для подготовки к осознанию себя в повседневной деятельности они очень подходят. Практики слушания, осознания тела или наблюдения своих внутренних состояний, подобно випассане, тренируют способность удерживать внимание, но сами по себе, в отрыве от внешнего, осознанность не возвращают. Любая из них, будучи применённой в повседневной жизни, приводит к разделению внимания и идёт на пользу. Выполняемые как сидячие практики, они готовят вас к практике разделения внимания, но ей не являются.

Разделяя внимание, вы не можете оставить его свободным – во всяком случае, вначале, когда его у вас мало. Вы должны его за что-то «зацепить», направить на конкретное ощущение. Если вы идёте, вы можете смотреть на ощущения в ногах, если работаете руками – то на ощущения в них. Это и будет практикой осознания тела, применённой в повседневной жизни. Поначалу вам просто нужно держаться за какие-то конкретные ощущения внутри или направлять внимание на конкретный участок тела, иначе, ни за что не зацепившись, оно будет «схлопываться», сливаясь с другой своей частью, направленной вовне, и разделение прекратится. Если вы работаете с энергетическими центрами, то можете направлять внимание в один из них, например в сердечный. Польза от этого будет двойная: с одной стороны, вы разделяете внимание и работаете с осознанностью, с другой – своим вниманием вы активируете энергетический центр, способствуя ускоренному его развитию.

Поначалу без привязывания внимания к внутренним ощущениям не обойтись. Позже, когда ваш навык осознания окрепнет, а энергии внимания прибавится, вам уже не нужно будет обязательно за что-нибудь его зацеплять. Нужно будет просто удерживать его внутри, и тогда, оставаясь свободным, оно станет обращать на то, что происходит у вас внутри здесь и сейчас. В этот момент и начинает проявляться феномен внутреннего видения, который может быть создан только свободным вниманием и ничем другим: в режиме реального времени вы начинаете видеть свои эмоциональные и ментальные реакции. То есть ваше внимание уходит с ощущений тела на восприятие того, что всегда было от вас скрыто или осознавалось задним числом. Так возникает возможность для самоисследования, избавления от механических реакций ума и освобождения от подавленных эмоций и чувств. А соответственно, вы можете очистить своё внутреннее пространство и начать двигаться внутрь себя, к познанию своей природы и открытию связи с Богом. Это естественное развитие событий, если вы правильно разделяете внимание и упорно работаете с тем, что вам открывается по мере роста осознанности.

Начинать практику осознания следует тогда, когда вы выработали в себе твёрдое намерение стать осознанным, изменить свою внутреннюю ситуацию. Попытки осознавать себя два-три раза в неделю ни к чему не приведут, усилие в разделении внимания должно быть постоянным – ежедневным и ежечасным. Начинать осознавать себя нужно сразу, как только вы проснулись. Не откладывайте усилие на потом, с утра у вас больше всего энергии, и потому практика даётся легче. Поначалу привычка отождествляться с умом, «выскакивая» из ощущений тела, будет снова и снова возвращать вас в старую колею. Не отчаивайтесь, никто не становился осознанным быстро. Падения

неизбежны, и к ним нужно относиться именно так – они будут, но это не повод бросать начатое. У вас будет кончатся энергия ума, нужная для разделения внимания, вы будете банально забывать о том, что собирались весь день осознавать себя, – этого не избежать. Механистические привычки и реакции не исчезают без борьбы. Но, забыв себя или утратив силы для удержания внимания разделённым, каждое утро начинайте новый заход в этой практике. Постепенно падения ваши станут всё более редкими, а периоды, когда вы присутствуете в своих действиях, удлинятся, и порой вы будете спонтанно возвращаться в осознанное состояние, даже не прикладывая к этому особых усилий.

Сидячие практики осознания безусловно помогают. На них одних осознанным не станешь, если, конечно, не сидеть в медитации целыми днями. А как подспорье в работе над постоянным разделением внимания они очень полезны. Многие начинающие искатели пробуют делать себе «напоминалки-будильники», которые должны возвращать их к осознанию, если они вдруг забудутся и снова отождествятся с умом. Опыт показывает, что толку от будильников немного, потому что ум быстро к ним привыкает, и они перестают действовать. Ничего, кроме настоящего сильного стремления к тому, чтобы пробудиться, чтобы проявить в себе Сознание во всей его полноте, не помогает. Вы можете посещать группу, в которой люди тоже практикуют осознанность, и встречи с ними будут вас до определённой степени мотивировать. Но, если у вас нет собственной мотивации, ничем её не заменишь. Зато, если она есть, то все преграды на пути к высшим уровням осознанности становятся преодолимыми.

Когда у вас появляется достаточное количество свободного внимания, то вы уже можете начинать решать свои внутренние проблемы. Это одновременно и применение практики осознания для конкретной своей пользы, и способ продолжать возвращать осознанность. Когда же она у вас совсем невысокая, то её силы хватает только на то, чтобы видеть самые грубые вещи – сильное напряжение или столь же сильный гнев. Здесь нужно отметить, что количество доступной нам энергии внимания прямо связано с его силой внутри вас. Это похоже на воздействие солнечного света – когда в комнату падает один его луч, то ничего особенно не меняется. Если же она вся залита солнечным светом, то вся комната быстро нагревается. Поэтому, когда у вас становится больше света Сознания внутри, то, во-первых, вы видите более тонкие вещи, которые раньше бы просто остались необнаруженными, а во-вторых, вам легче освободиться от подавленных энергий, работать со страхами, желаниями и прочим внутренним хламом, скопившимся за годы вашей бессознательной жизни. Когда у вас мало энергии внимания, вы смотрите на страх и не можете ничего с ним сделать, он не исчезает. Вам приходится тратить много времени и сил, чтобы хотя бы



уменьшить его количество. Если же внимания много, то этот процесс существенно ускоряется, и страх рассеивается быстро, а причины его возникновения осознаются максимально глубоко. Чем шире канал, связывающий ваше Сознание с прочими телами, тем больше у вас внимания и тем выше сила его воздействия на ваши внутренние энергии.

Если вы достигли определённого уровня осознанности, а потом бросили заниматься, то положение не изменится – вы останетесь ровно на том же уровне, который у вас есть. Вы не двигаетесь дальше, но и не деградируете. Я наблюдал подобное неоднократно, и объяснить этот феномен можно только тем, что, однажды расширившись, канал внимания больше уже не сужается. В этом заключается отличительная особенность практики осознания. Остановиться можно на любом этапе, и потому можно встретить тех, кто остановился в самом начале, а кто – в середине пути. Остановка происходит по одинаковым причинам – человек либо теряет мотивацию, достигнув компенсации своей неудовлетворённости жизнью, либо сталкивается с тем, что ему не хочется осознавать, и тогда он останавливается из желания остаться в той компенсации, которую уже себе заработал. Среди духовных тренеров и учителей немало тех, кто прошёл путь осознанности до половины и даже несколько дальше. Поэтому они вроде бы и присутствуют в себе, но не полностью; поэтому они порой ведут себя вполне осознанно, а иногда вдруг впадают в полусознанное состояние. Так происходит из-за того, что бессознательная часть их умов не очищена до конца и там лежат страхи, желания и прочие подавленные вещи, которые проявляют себя в определённых случаях. Тем не менее определённый уровень осознанности у них вполне может быть, ведь он не теряется от прекращения усилий и остановки в продвижении внутрь себя.

Увеличение количества внимания не очень-то проявляется вовне, точнее, оно не тратится на внешнюю деятельность больше, чем раньше. Всё оно остаётся внутри, делая ваше присутствие в себе и в мире более полным. Я уже говорил, что энергия Сознания всё оживляет, действуя как катализатор. Чем больше его становится внутри вас, тем более живым вы становитесь – обостряется ваше восприятие, энергии движутся быстрее и легче. И вы совершенно иначе себя ощущаете.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tellnovel.com/zhukovec\\_ruslan/praktika-osoznannosti](https://tellnovel.com/zhukovec_ruslan/praktika-osoznannosti)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)