

Руслан Жуковец

МИСТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СНАМИ



Практики
самопознания

Руслан Жуковец

**Мистическая работа со снами.
Практики самопознания**

«Свет»

2015

УДК 159.963
ББК 86.4

Жуковец Р.

Мистическая работа со снами. Практики самопознания /
Р. Жуковец — «Свет», 2015

Мир сновидений настолько разнообразен и невероятен, что это позволяет строить массу теорий насчёт того, откуда берутся сны и что является их источником. Познание себя, своей природы и своего предназначения в мире недостижимо без самоисследования. Духовная трансформация не случается с теми, кто её не ищет. Эта книга расскажет о практиках, очищающих, развивающих и приводящих к Богу. К Его Истине, к Его Свету, к тому, чтобы потерять себя и обрести переживание Вечного, Любящего и Милосердного.

УДК 159.963
ББК 86.4

© Жуковец Р., 2015
© Свет, 2015

Содержание

Основы практической работы	5
1	5
2	6
3	8
4	10
5	12
6	15
7	18
8	20
9	22
10	24
11	26
12	28
13	29
14	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Руслан Жуковец

Мистическая работа со снами.

Практики самопознания

Основы практической работы

1

Без опыта нет познания. То, о чём вы читали или о чём слышали, даёт вам *относительное знание* и чаще всего неверное понимание того, что вы как бы знаете. Такое случается сплошь и рядом даже в обычной жизни; в том, что касается духовного Пути, – знание без опыта всегда становится ещё одной иллюзией ума. Книжное знание не может заменить переживания или участия в живой Работе примерно так же, как разговоры о суфизме, Пути и Боге не сделают вас суфием, постигающим Путь и переживающим Божественное Присутствие.

Теоретическое знание без вытекающей из него практической части вообще имеет мало значения для людей. Но и с практической частью знания порой тоже возникают проблемы, потому что нередко оно оформляется в виде рекомендаций, которым непонятно, как следовать. Например: избавься от гордыни, лени, страха и жадности. Люби Бога и люби людей. Не привязывайся. Все эти практические советы влияют на ум, создавая в нём мотивацию и определённую установку к действию, но вскоре оказывается, что сделать рекомендуемое весьма и весьма непросто. Тогда и возникает главный практический вопрос – как прийти к тому, что рекомендуется духовными учителями и текстами? Нужны очень конкретные рекомендации, которые, в конце концов, и оформляются как духовные и мистические практики. Бывает, конечно, что кто-то достигает высоких состояний исключительно Милостью Божьей, но для подавляющего большинства искателей духовные и мистические практики – как средство для достижения поставленных перед собой целей – просто необходимы. Поэтому они существуют во всех традициях, и поэтому каждый истинный искатель рано или поздно сталкивается с необходимостью их выполнения.

2

По своей сути практики делятся на три типа – очищающие, развивающие и приводящие к трансформации. На всех Путих и во всех традициях основное содержание практик остаётся одинаковым. Кто-то очищает тело, кто-то – мысли, а некоторые даже доходят и до очищения души. Кто-то очищается от грехов, а кто-то выражает подавленные эмоции, освобождая своё внутреннее пространство. С практиками развития – то же самое: кому-то хочется обрести сверхспособности, кому-то расширить восприятие или развить гибкость и силу тела – тут уж в каждой традиции присутствуют свои цели и методы. Трансформацию пытаются вызвать подъёмом кундалины, чтением зикра или чем-нибудь ещё – методы разные, цели формулируются по-разному, но суть одна. Причём если практическая часть традиции разработана достаточно хорошо, то с практик очищения начинают в каждой из них. При этом, конечно, некоторые практики при их выполнении дают сочетанный эффект – соединяя, в результате, и очищение, и развитие одновременно.

У того, кто впервые приступает к выполнению каких-либо практик, первым, что станет развиваться, будет личная воля. Чтобы прилагать ежедневные усилия к выполнению упражнений, требуется преодолеть *инерцию* прежних привычек, в этом преодолении и зарождается или проявляется воля человека. Именно с инерцией как с первым препятствием сталкивается каждый искатель. Она проявляет себя приступами лени, когда выполнение практик всё откладывается и откладывается, а потом делается «из последних сил» и уже практически не приносит должной пользы; инерция проявляется возникновением каких-то желаний, требующих потратить свободное время на ерундовые занятия. Инерция «прежней» жизни, в которой человек следовал за «интересом», за сиюминутными желаниями и прихотями, бывает очень сильна. И даже если искатель охвачен желанием следовать некоему учению и делать рекомендуемые им практики – это желание может быстро остыть под давлением привычных желаний и привязанностей.

Тот, кто настроен серьёзно, быстро приходит к тому, что регулярное выполнение практик требует внутренней *дисциплины*. Следует выстроить свой день так, чтобы в нём всегда оставалось достаточное время для выполнения практик. Следует научиться отодвигать выполнение остальных желаний на оставшееся свободным время, когда необходимые упражнения уже сделаны. Таким образом будет дисциплинироваться ум и вырабатываться необходимая для работы над собой воля. Фактически нужно создать у себя новую привычку – привычку к выполнению практик, тогда сопротивление ума будет сведено к минимуму.

Привычки развиваются у человека вне зависимости от того, хочется ему этого или нет. Поэтому нужно начинать выполнение практик, всегда по максимуму в них вкладываясь. Если вы станете делать их вполсилы, отвлекаясь на фоновые мысли и настроения, если вы будете потакать желанию поскорее всё закончить и приступить к другим делам, то вы создадите в себе соответствующую привычку. Как вы *научитесь* делать упражнения в самом начале, так будете продолжать делать их потом, и переучиваться будет нелегко. Не стоит продолжать, например, сидячую медитацию, если вы в ней засыпаете. В таком случае нужно сразу прерывать её. Возможно, будет лучше делать её утром, когда у вас есть энергия и не накопилась усталость. Если вам мешает ум, в котором мысли скачут, не останавливаясь ни на секунду, тогда тоже нужно стремиться к тому, чтобы упражнения выполнялись утром. Ум *перегревается* от впечатлений, поэтому не стоит перед практикой смотреть кино или видео в интернете, слушать музыку или долго с кем-нибудь болтать. Чем сильнее перевозбуждён ваш ум, тем сложнее будет выполнять любую из практик, и о быстром прогрессе в работе не придётся даже мечтать. Без ограничений себя в том, что «перегревает» ум, тут не обойтись – придётся меньше сидеть в интернете и вообще на какое-то время отказаться от тех

привычек, которые производят возбуждающее действие на ум. Это тоже часть той внешней дисциплины, без которой трудно рассчитывать на успех в работе.

Время, в которое выполняются практики, подбирается индивидуально. Исходить следует из того, когда у вас больше энергии, когда вы можете лучше и дольше удерживать внимание, ведь все практики так или иначе с ним работают. Опыт показывает, что кому-то проще заниматься с утра, а у кого-то больше энергии вечером. Это связано и с состоянием ума человека, и с его, условно говоря, «биоритмами». Человек, испытывающий страх ошибки, по утрам всегда находится в состоянии тревоги, и сосредоточиться на выполнении упражнения утром для него будет почти невозможно. Зато вечером, после того, как день прошёл, и бояться стало нечего, к нему возвращается спокойствие – ровно до следующего утра, – он способен уделить время и внимание практикам. Другому, наоборот, легче делать упражнения с утра, потому что вечером он привык расслабляться и отдыхать, стремясь забыть обо всех делах. Это – что касается ума. Существуют и физиологические особенности организма, когда человек чувствует себя более энергичным утром или вечером. Вопросы времени выполнения практик решаются сугубо индивидуально, и главным условием при этом является наличие энергии у практикующего.

Следует отметить, что по мере того как искатель продвигается в работе над собой, зависимость от состояний ума и даже биоритмов постепенно исчезает, а его состояние может коренным образом меняться. Тот, кто мог не спать ночами и медитировать, начинает рано ложиться и рано вставать, и наоборот. Но к тому времени у человека уже появляется опыт, позволяющий ему выбрать для своих практик оптимальное время и место.

Место для занятий выбирается из тех возможностей, которые имеются, и требований к нему обычно не так уж много. Если практика выполняется сидя, то желательно, чтобы вокруг вас оставалось свободное пространство. При этом место лучше всего выбирать интуитивно, чтобы вам было комфортно в нём находиться. Когда выбирать особенно не из чего, делайте упражнения в тех условиях, которые есть, – результат всё равно придёт, если вы будете выполнять их правильно. Бывают практики, требующие особых условий, тогда их нужно будет создать, проявив волю и, может быть, находчивость.

3

Если бы человек был простым существом, то и практик для духовного развития и трансформации ему много бы не требовалось. Но он – существо сложное, многоуровневое, и потому их так много. В каждой культуре, в каждой эпохе продолжают создаваться новые и новые практики, призванные помочь преуспеть тем, кто ищет духовной реализации. Этим объясняется многообразие техник и упражнений, без понимания сути которых разобраться в том, что нужно конкретному человеку здесь и сейчас, бывает довольно трудно. Выбирать практики, исходя из принципа «нравится – не нравится», конечно, можно, но толку от этого, как правило, много не бывает. Одной из распространённых ошибок современных искателей стало *смешение* практик, принадлежащих разным традициям.

Доступность информации, обилие семинаров и тренингов привело к тому, что каждый среднестатистический искатель в России учится то здесь, то там, собирая отовсюду некие знания и умения. В начале поиска это неизбежно, и кто-то определяется со своими пристрастиями довольно быстро, выбирая какой-то конкретный Путь, а кто-то так и продолжает ходить повсюду, надеясь на то, что кривая куда-нибудь да вывезет. Современные представления о том, что Бог един, один и всё от Него, позволяют людям сочетать несочетаемые по сути практики, набирая их, что называется, «до кучи». Потом искатели этого типа удивляются, что никуда не попали, хотя перепробовали, казалось бы, всё на свете. Им невдомёк, что каждый Путь имеет свою специфику, свои цели, методы их достижения и, наконец, своего эгрегора. Специфика Пути включает в себя систему взглядов, формирующих *правильный* настрой ума, без которого некоторые состояния недостижимы. Недостаток веры делает неэффективной практику молитвы там, где она вменяется как необходимая практика, а вера формируется в уме, хоть потом и проявляется в чувствах. Правильный настрой ума на каждом Пути разный, но вначале он просто необходим, потому что иначе искателю будет очень трудно работать. Для того, чтобы подготовить ум к работе, существуют учебные и духовные тексты, которые тоже у каждого Пути – свои. Без соответствующего настроя и, более того, без определённого *образа жизни* практики не будут иметь того эффекта, на который рассчитаны. Не понимать этого – значит, вообще ничего не понимать в сути Пути и возможностях, которые каждый из них предоставляет. Параллельное выполнение практик из разных традиций без соблюдения их требований тоже не даст сколько-нибудь значимых плодов. Такую картину, по крайней мере, я вижу сплошь и рядом.

Чтобы испытать, насколько тот или иной Путь подходит именно вам, нужно принять его требования полностью, сосредоточившись на выполнении предлагаемых им практик и образа жизни. Тогда вы получите опыт, который поможет вам определиться с дальнейшим выбором. Настоящая Работа всегда обнажает истинную необходимость человека, и, не попробовав себя в ней, вы так и не узнаете, что вам на самом деле нужно от жизни. Можно очень долго пребывать в иллюзиях относительно своих истинных стремлений, пробуя заниматься то там, то здесь и полностью ни во что не вкладываясь, оставляя свой образ жизни неизменным по сути. Так поступают многие так называемые искатели, и потому они находят лишь самоудовлетворение от ощущения причастности к духовности. А также возвращают эго всезнаек, которые всё попробовали и везде побывали, составив обо всём собственное мнение. Истина любого Пути не открывается тем, кто в него не погрузился насколько это возможно глубоко, поэтому суждения того, кто всерьёз не поработал на Пути хотя бы год-два, мало чего стоят. Мне возразят, что отдать год или два Пути, который тебе не подходит, – слишком много, но обычно те, кто начинает заниматься всерьёз, определяют куда быстрее. Работа, как я уже говорил, обнажает истинную необходимость человека. Путь ведёт к Богу, но вначале обращает человека внутрь, и там-то становятся очевидными его настоящие

самые насущные желания, хотя он сам может их по каким-то причинам отрицать и не принимать. Как бы это ни было неприятно для нашего эго, знать истину о себе всегда лучше и полезнее, чем пребывать в приятной лжи.

4

Ещё один аспект в том, что касается вопроса практик, – это регулярность их выполнения. У искателей, твёрдо решивших посвятить себя Пути, вся жизнь становится практикой – где в познании себя, где в открытии Истины и Божественного Присутствия. Они практикуют постоянную осознанность, которая развивает в них особый вид бдительности – к реакциям, как своим собственным, так и реакциям окружающих. С ростом осознанности их восприятие утончается, и они могут ощущать энергии людей, мест и даже Присутствия. Тем не менее, даже для них не отменяются дополнительные ежедневные практики, призванные ускорить их продвижение к духовной трансформации. Для тех же искателей, кто только начинает работу над собой, ежедневное выполнение упражнений просто необходимо – если, конечно, они хотят добиться хоть сколько-нибудь серьёзных результатов.

Справиться с бессознательностью одним махом не получалось ещё ни у кого, кроме, может быть, тех немногих мистиков, которых Господь одарил особой Своей Милостью. Всем остальным уготована дорога превращений, которую невозможно пройти, не прикладывая усилий, а иногда даже – и сверхусилий. Регулярное выполнение практик является обязательным условием успеха в работе над собой и в том, чтобы, что называется, стать видимым для Бога. Если вы не готовы к приложению ежедневных усилий, то ни один из Путей вам не подойдёт, и следует занять себя чем-нибудь другим.

Бывает так, что человеку нужен небольшой отдых, потому что существуют практики, отнимающие много сил, и продолжать их без некоторого отдыха просто бессмысленно. Но об этом я напишу ниже – там, где будут описываться конкретные виды упражнений. При этом надо понимать, что небольшой отдых, скажем, неделю – это одно, а перерыв в выполнении практик продолжительностью в месяц и более – совсем другое. Отказываясь от ежедневных усилий, вы утрачиваете то необходимое для пробуждения внутреннее трение, которое ими создаётся.

Выполнение любой из духовных или мистических практик приносит свой вполне определённый эффект, но этим дело не ограничивается. Регулярное приложение усилий в работе с вниманием и другими внутренними энергиями создаёт *фон*, благодаря которому становятся возможны и прорывы восприятия, сопровождающиеся трансцендентальными переживаниями и расширением поля возможностей, в котором искателю становятся доступными новые силы, и способности, способы взаимодействия с Богом, и даже новые линии развития его индивидуальной Судьбы.

Многие практики становятся для искателя настоящим испытанием – на прочность, на доверие, способность открыться и преодолеть ограничения ума, выраженные как в обусловленности, так и в контроле – эмоций, например. В этом смысле выполнение практик порой просто нечем заменить, потому что попасть в столь специфическую внешнюю ситуацию, чтобы у человека обострилась какая-то подавленная эмоция или всплыла старая психотравма, блокирующая его возможности самовыражения, бывает очень непросто. Упражнение, в котором внимание искателя направляется внутрь, поднимая подавленные проблемы из его внутреннего пространства, служит хорошей заменой внешнего стресса, которого он как раз-таки всячески пытается избежать. Но одно дело попасть в ситуацию внешнего стресса, и другое – вызвать у себя ту же реакцию в лабораторных, что называется, условиях. Внешний стресс способствует утрате осознанности, ведь в нём всё как бы «реально» и угроза нежелательных перемен куда сильнее давит на психику. Поэтому работать со страхами, гневом, а также различными поднимающимися изнутри чувствами в данной ситуации становится намного сложнее, а иногда и попросту невозможно. К тому же далеко не каждый искатель попадает в подобные ситуации *вовремя* – то есть тогда, когда работа с подавленностями

могла бы быть наиболее эффективной. А непроработанные подавленные энергии являются препятствиями к тому, чтобы произошло расчищение внутреннего пространства человека, и пока оно заполнено ими, он не способен принять благодать, Милость и стать по-настоящему осознанным.

Выполнение практик даёт возможность работы с подавленностями, причём работы *контролируемой*, работы, в которой не страх овладевает вами, а вы сознательно поднимаете его и берёте дело в свои руки. Регулярность приложения усилий в этом смысле очень важна, ведь благодаря им открываются закрытые до того зоны ума, в которых и лежат запрещённые к проявлению чувства, мысли и желания. Вслед за открытием табуированных зон ума то же самое происходит с эфирным телом, и на божий свет выходят подавленные эмоции – страх, тревога, печаль и гнев. Бывает и так, что в практиках выражения сначала начинают проявляться подавленные эмоции, а за ними уже следуют желания и запретные идеи, причём так бывает чаще. Но тем, у кого запрет на выражение эмоций слишком сильный, порой легче начать с ума и его «тёмных» пятен.

В общем, регулярное выполнение практик позволяет существенно ускорить процесс внутреннего очищения и, соответственно, повлиять на скорость развития человека. Кроме того, трение, создаваемое упражнениями, и усилия, требуемые для выполнения некоторых из них, порой совершенно недостижимы в условиях обыденной жизни.

5

Мы не можем достоверно знать, какими были люди тысячу лет назад. Условия их жизни были совсем иными, состояние умов – тоже, и, возможно, им было легче выполнять одну и ту же практику в течение длительного времени. При этом мы знаем людей современных и видим, что им требуется регулярная смена упражнений, потому что прежние довольно быстро теряют силу своего воздействия, и ум к ним привыкает. На каждом Пути существует определённый набор упражнений, чередуя которые можно избежать привыкания к одной отдельно взятой практике, избежав застоя и тупика во внутренней работе.

Каждая практика имеет свой предел воздействия, после достижения которого её выполнение становится бессмысленным с точки зрения получения необходимого эффекта. Причины этого кроются исключительно в состоянии самого человека и ни в чём больше. Например, вы работаете с каким-то конкретным страхом. Вы наблюдаете его энергию в себе и через осознание продвигаетесь к причинам его возникновения. И тут может быть два варианта развития событий – либо вы доходите «до дна», когда энергия подавленного страха вычерпана, причины исследованы и осознаны, а значит, прежний страх перестаёт быть актуальным, и вы от него освобождаетесь. В таком случае вам работать больше не с чем, и можно переходить либо к другому страху, либо к другой практике. Во втором варианте у вас не хватает силы внимания для того, чтобы пройти глубоко в ум и осознать причины страха. Тогда вы решаете часть проблемы со страхом – он, скажем, перестаёт охватывать вас целиком, лишая возможности осознавать себя и требуя компенсаторных действий, – но при этом сам страх всё ещё возвращается к вам в подходящих ситуациях. Дальше вы пройти не можете, пока сила вашей осознанности не станет на порядок больше. Вам приходится остановиться и перейти к другим практикам, чтобы через некоторое время вновь вернуться к работе над данным конкретным страхом и тогда уже разобраться с ним до конца. Подобных возвращений может быть несколько, и с каждым разом вы будете продвигаться всё дальше, а результаты станут всё лучше. Пока, в конце концов, проблема не будет разрешена полностью или вы не сдадитесь.

У каждой практики есть свой предел. Если вы становитесь полностью осознанными, то практика осознания вам уже не нужна, хотя само осознание будет продолжаться. Если вы дошли до предела возможного для вас выражения на данный момент, то практику лучше сменить, непременно вернувшись к ней позже. Кроме того, в каких-то случаях может наступать усталость от практики, когда вроде бы продолжать её ещё надо, а энергии внимания уже не хватает. Я имею в виду не усталость в момент выполнения какого-то упражнения, а усталость, накапливающуюся тогда, когда практика применяется в течение, скажем, месяца. Тогда нужен отдых – и либо возвращение к упражнению, либо его смена.

Наблюдения показывают, что любое упражнение, кроме практик осознания, рано или поздно теряет эффект, на который было изначально рассчитано. К нему привыкает ум и тело, весь возможный эффект уже оказан, и дальше нужно либо возвращаться к нему через некоторое время, либо совсем с ним заканчивать. В ином случае выполнение упражнения становится механическим и приносит больше вреда, чем пользы. Это относится даже к зикру – при длительном чтении одного и того же имени эффект от практики тоже вычерпывается, и человек вместо развития и трансформации получает застой, а его восприятие притупляется.

Ещё раз повторяю: нам неизвестно состояние людей прошлого, на опыт которых обычно ссылаются ортодоксы и многие нынешние духовные «авторитеты». Но опыт работы с современными людьми даёт именно ту картину, которую я здесь описываю.

Существует ещё одна ситуация, в которой искателю обычно хочется сменить выполняемую им практику. Она характеризуется тем, что практика «не идёт» и как бы совсем не

получается. Причин, по которым может возникнуть подобная ситуация, всего три. Первая – искатель пытается выполнять практику, к которой не готов. То есть у него нет необходимых навыков, восприятия или силы внимания. Там, например, где для выполнения упражнения требуется хорошо активированный сердечный центр, тому, кто не осуществил его активацию, делать нечего – всё равно ничего не получится. На суфийском Пути, как и на любом другом истинном Пути, есть практики, предназначенные для начинающих и для тех, кто уже продвинулся. Начинать с практик высокого порядка и неразумно, и бесполезно. Но такое обычно случается, когда в широкий доступ попадают описания подобных упражнений и неопытные искатели пытаются одним махом достигнуть просветления или чего они там ещё ищут. Знание без понимания того, как оно должно быть применено, не приносит пользы.

Вторая причина того, что практика «не идёт», возникает на фоне сопротивления ей. Сопротивление появляется тогда, когда упражнение подводит человека к внутренним проблемам, с которыми он не готов столкнуться лицом к лицу. Надо выражать эмоции, а он как бы не способен даже посмотреть в эту сторону и боится своих собственных проявлений; в этом случае страх утраты контроля становится непреодолимым препятствием и источником сопротивления к выполнению практики. Самим искателем сопротивление обычно воспринимается как невозможность сделать то, что требуется, и обычно при обсуждении причин того, почему у него ничего «не получается», возникает гнев в форме лёгкого раздражения. В тяжёлых случаях гнев проявляется в своей наиболее активной форме – с обвинением Мастера, осуждением практики и вообще выражением крайнего недовольства происходящим. Сопротивление входит тонко и чаще всего никак не осознаётся тем, кто сопротивляется. Именно оно является одной из главных причин, по которым люди уходят с Пути.

Если искатель стремится к осознанию себя, то он может заметить момент, когда возникает сопротивление к практике. Увидеть своё сопротивление – значит сделать первый шаг в избавлении от него. Появление сопротивления является сигналом для искателя – вот открылась ещё одна зона, в которой находятся нерешённые внутренние проблемы. Внезапно возникшее сопротивление позволяет увидеть то, что было спрятано глубоко внутри и ранее никак не осознавалось; в этом, опять же, проявляется полезность выполнения практик с точки зрения самоисследования.

Как и любое другое препятствие на Пути, сопротивление может привести либо к падению, либо к взлёту. Если искатель опускает руки и предпочитает канючить о том, что упражнение у него никак не получается, – он падает. Падения такого рода легко входят в привычку, и потом начинается отбор практик по принципу «нравятся – не нравятся» или «идёт – не идёт». Развитие получается односторонним, очищение – неполным, да и вершины осознанности никогда не будут достигнуты. Тем не менее искателей, избегающих работы с собственным сопротивлением, – полным-полно, и в их нежелании и неспособности работать с ним кроется причина их неудач на Пути и в поиске.

На Пути нельзя делать что-то наполовину – либо вы проходите все его необходимые стадии и этапы, не щадя своего эго, привычек, привязанностей и мнений, либо вы топчетесь на одном месте, изображая для себя и окружающих медленное, но неуклонное продвижение вперёд. Сопротивление следует преодолевать сразу же, как осознано его присутствие. Путь человека к Высшему – это сплошное преодоление себя, и если вы даёте слабину на нежелании видеть что-то у вас внутри или боитесь столкнуться со своими «нехорошими» энергиями, то грош цена вашей решимости познать Истину и Бога. Сопротивление должно быть преодолено, и если вам не удаётся сделать это прямо сейчас, то, отступив на время, вы обязаны вернуться к «невыполнимой» практике позже и добиться того, чтобы она получилась. Преодоление себя, своих обусловленностей и сопротивления – один из важнейших ключей для прохождения Пути, и многие люди не доходят до цели только потому, что не понимают

этого. Работа с сопротивлением, которое в тот или иной момент возникает практически у каждого искателя, является важной частью общей работы над собой, поэтому избегать или игнорировать её нельзя.

Третьей причиной того, почему практика «не выполняется», является *нежелание* её делать. За этим кроется нежелание работать *вообще*, и такие «искатели» начинают искать лёгкие пути, попадая, в конце концов, под влияние лжеучителей, обещающих «просветление без усилий». Тем, кому практики становятся в тягость, милее другие способы траты своего времени жизни; Путь им не нужен так же, как не нужна и Работа. С нежеланием практиковать сделать ничего нельзя и незачем тратить их и своё время на обращение их к Работе. Пусть они продолжают следовать другим своим желаниям, и, может быть, насытив их, когда-нибудь они созреют для чего-то большего.

6

Большинство практик так или иначе работают с энергией Сознания, которая явлена в нашем внутреннем мире через функцию внимания. Внимание можно сравнить с каналом, который связывает индивидуальное Сознание человека с его «низшими» телами – физическим, эфирным и телом ума. В обычном состоянии объём доступной человеку энергии Сознания довольно мал, и потому он не может одновременно осознавать тело, эмоции и мысли, не говоря уже о более тонких энергиях. Практики осознания себя в разных традициях называются по-разному – где медитацией, где самовспоминанием, где муракабой – но все они направлены на то, чтобы расширить канал внимания человека, сделав доступным для него максимальное количество энергии Сознания. Каждое усилие, приложенное к разделению внимания, способствует расширению его канала, и света Сознания во внутреннее пространство поступает больше. Сначала это происходит прямо во время упражнения, и тогда осознанность искателя становится выше на короткое время, а потом канал внимания снова «сужается» и возвращается в прежнее состояние. Потом, после достаточно длительных усилий, канал внимания фиксируется в новом расширенном положении, и тогда у искателя появляется постоянный уровень осознанности, ниже которого он уже не сможет упасть, даже если этого захочет. Объём энергии Сознания внутри него увеличивается, и появляется возможность куда более тонкого и глубокого осознания себя, а также своих реакций и ощущений. Позже канал внимания расширяется ещё и ещё, и тогда степень постоянной и неизменной осознанности человека становится выше, пока, наконец, Сознание не будет явлено в его бытии во всей своей полноте.

Есть практики осознания, выполняемые в покое, как правило, сидя. Их не так уж и много, и все они связаны с удержанием внимания. Осознание, по сути своей, это пассивное наблюдение, свидетельство процесса или его отсутствия, и этим оно отличается от отождествления внимания, к которому привык ум. Отождествление – это полное погружение внимания в один процесс, например, оно спонтанно происходит при чтении интересной книги. В момент отождествления всё внимание человека направлено на интересующий его предмет, а остальное попросту исключается из поля его восприятия. Он не слышит и не видит ничего вокруг себя, да и себя толком не ощущает. Подобное состояние хорошо знакомо тем, кто любит посидеть в интернете. Когда человек не отождествлён с процессами поглощения внешних впечатлений, тогда он переключается на внутренние процессы, в основном происходящие в уме. При отождествлении внимание сужается и *замыкается* на объекте, к которому в данный момент обращено. Объекты при этом могут быть как внешними, так и внутренними. Так воспоминание, мечтание, эмоция или поток мыслей тоже становятся объектами, с которыми отождествляется внимание.

Когда человек начинает осознавать себя, запускается процесс разотождествления, который приводит к размыканию внимания и расширению его поля. Такой эффект достигается за счёт разделения внимания, при котором часть его всегда удерживается внутри, и искатель наблюдает свои ощущения и реакции во время чтения, просмотра кинофильма, разговора и всех прочих действий. Разделение внимания разрушает состояние отождествления, позволяя человеку, с одной стороны, участвовать во внешних процессах, с другой, – оставаться свидетелем своих реакций на них. Направление части энергии внимания внутрь себя, освобождение его от отождествления и служит толчком к расширению канала внимания. Прокладывая дорогу к погружению в своё внутреннее пространство – через направление внимания внутрь себя – мы создаём условия для того, чтобы Сознание могло быть проявлено в нашем бытии во всём величии своего негасимого света. Усилие в разделении внимания расширяет его канал, вхождение внутрь открывает нам двери к Сознанию и Богу.

Есть практики, которые рекомендуют погружаться внутрь себя и только. То есть направлять внимание внутрь, полностью забирая его извне. На ранних стадиях работы над собой выполнение подобных практик бессмысленно, потому что внутреннее пространство ещё не расчищено и погружаться особенно не во что. Вместо этого произойдёт привычное отождествление с каким-нибудь внутренним состоянием, в котором человек и будет находиться, считая, что медитирует. Без в достаточной степени открытого внутреннего пространства и хорошо развитой силы внимания выполнение практик погружения в себя не приносит пользы. И уж точно оно не способствует развитию осознанности.

Кроме того, существуют упражнения по удержанию в поле своего внимания нескольких внешних объектов одновременно. Надо понимать, что упражнения подобного рода тренируют внимание, способствуют кратковременной остановке ума, усиливают зрительную память и способность к концентрации, но никак не помогают в развитии осознанности. Только разделение внимания на две части, одна из которых направлена вовне, а вторая – оставлена внутри, приводит к тому, что осознанность человека начинает расти.

Добавлю, что выполнение сидячих практик осознания даёт стойкий эффект роста осознанности только в том случае, когда вы занимаетесь ими не менее пяти-шести часов в день, как это делали монахи или йогины, их и придумавшие. Если же вы практикуете випассану или муракабу даже по часу в день, в остальное время не пытаетесь осознавать себя, то толку от подобных занятий будет немного. Для быстрого продвижения следует стремиться к тому, чтобы осознавать себя всё время, во всех повседневных делах и вне их тоже. Поначалу это бывает довольно трудно, но со временем приложенные усилия окупаются сторицей, и вы начинаете *присутствовать* в себе, чем бы ни занимались и в каком бы состоянии ни находились.

Вот несколько советов для тех, кто собирается заняться практиками осознания.

1. Идите от простого к сложному. Не пытайтесь начинать сразу же с осознания своего ума, это вряд ли получится; начинайте с наблюдения телесных ощущений, напряжений, движений и так далее. Так вы сумеете вывести часть внимания из привычного отождествления с умом и начнёте обретать навык истинного осознания.

2. Осознание – это присутствие в том, что есть, это пассивное наблюдение. Не нужно поначалу гнаться за осознанием каких-то глубоко скрытых вещей, наблюдайте то, что происходит в вас здесь и сейчас. Приходит гнев – наблюдайте гнев, приходит фантазия, наблюдайте фантазию, не отождествляясь, по мере сил, с ними. Наблюдение – благодаря энергии Сознания – уже будет менять ваш внутренний фон, и это уже начало серьёзного изменения своего привычного состояния бытия, наполненного механистическими реакциями.

3. Никогда не осуждайте того, что видите в себе. Осуждение – путь к подавлению, и если вы не научитесь принимать то, что в себе видите (как бы порой это ни было болезненно для вашего эго), то не сможете продолжать путь внутрь. Всегда имеются подавленные желания и страхи, которые ваш ум хотел бы забыть и отрицать их наличие. Они требуют осознания и работы над собой, иначе путь внутрь оказывается закрытым для вас. Работайте с реакцией осуждения и приучитесь наблюдать себя холодно, подобно исследователю, который ищет Истину, не боясь столкнуться на этом пути с тем, что ему может не нравиться или выглядеть отталкивающе.

4. В осознании себя при выполнении внешних действий тоже лучше начинать с малого. Старайтесь поначалу осознавать себя в самых простых повседневных действиях, не требующих к себе повышенного внимания, – например, при чистке зубов. Так закрепится навык разделения внимания в действии и будет легче сохранять осознанность в сложных, требующих сосредоточенности делах.

5. Не падайте духом, если часто погружаетесь в состояние бессознательности. Поначалу это будет неизбежно происходить, и нужно без всякого самоосуждения или гнева на

себя снова возвращаться к осознанию, как только вспомнили о нём. Гнев тоже является механической реакцией, поэтому в практиках осознания он – плохой помощник.

6. Никакие «будильники» и напоминки о том, что нужно помнить себя, не работают достаточно долго, потому что ум к ним мгновенно привыкает и игнорирует их послания. Лучшим «будильником» для искателя бывает его стремление к пробуждению и вообще решимость стать осознанным. Чем она больше – тем легче прикладывать необходимые усилия; впрочем, это касается любой практики. Возвращайте в себе решимость к пробуждению, и тогда ваша осознанность будет расти.

7. В первое время вам будет не хватать энергии на то, чтобы удерживать внимание разделённым. Неделью, допустим, у вас всё будет более или менее получаться, и какое-то время в течение каждого дня вы будете осознавать себя. Потом вдруг наступает момент, когда, как бы вы ни пытались, осознавать себя не получается совсем, и вы просто вспоминаете об осознании, пытаетесь в него войти, но тут же «исчезаете», не удержавшись в самонаблюдении даже одной минуты. Это происходит потому, что вы вычерпали всю доступную вам энергию, за счёт которой можно разделять внимание. Внимание – в тех случаях, когда оно не идёт самопроизвольно за органами чувств – направляется умом, как бы канализируется им. За счёт этого мы можем перенаправлять его на тот или иной предмет по собственной воле. Так вот, способность разделять внимание тоже относится к уму, и энергия на удержание внимания разделённым берётся из тела ума. Это как способность к концентрации – в какой-то момент вы настолько устаёте, что уже не можете сконцентрироваться, как ни стараетесь. Энергия, которая тратится на разделение внимания, более тонкая, чем та, что требуется для концентрации, и вычерпывается она быстрее. При ежедневном её использовании она в какой-то момент кончается, и разделить внимание становится невозможным. Тогда нужно сделать перерыв и отдохнуть, совсем не заботясь о том, чтобы осознавать себя. Отдыха в два-три дня – максимум неделю – обычно хватает для того, чтобы нужная вам энергия накопилась снова. После этого способность осознавать себя возвращается к вам, и какое-то время энергии ума будет достаточно. Потом она снова исчерпается и потребует отдыха. Каждое ваше усилие в разделении внимания будет тренировкой для тела ума, в котором станет вырабатываться куда больше энергии, столь вам необходимой. Постепенно проблемы с удержанием внимания перестанут возникать вовсе, но если вы чувствуете, что вам прямо-таки хочется упасть в состояние неосознанности и посвятить время привычным удовольствиям, потеряв себя, – то это тоже иногда можно себе позволить. Большого вреда вам от этого не будет, а некоторое напряжение с ума снимется, и практиковать дальше будет легче.

Когда ум сам становится объектом осознания, наступает разотождествление и с ним. Если искатель осознаёт себя достаточно долго и канал его внимания стал широким, то ум может быть осознан полностью, и тогда его направляющая роль в управлении вниманием теряет значение. Сознания становится настолько много, что в него погружены все тела, и никакого разделения внимания уже не требуется в принципе. Внимание находится везде одновременно, пронизывая собой все тела, легко охватывая и внешнее тоже – как сигналы, поступающие от органов чувств, так и необходимые действия. Возникает целостность восприятия, когда нет преграды между внешним и внутренним, и они осознаются одновременно, по сути, дополняя друг друга. Но всё это относится к поздним этапам Пути.

Без практик осознанности нельзя добиться серьёзного успеха ни на каком Пути, потому что они являются этакой наиболее чистой формой работы с вниманием. Благодаря им мистический Путь открывает перед человеком весь спектр своих возможностей, а духовный – обретает всю возможную полноту. Поэтому практики осознания в той или иной форме присутствуют на каждом Пути, и поэтому же я уделяю им столько внимания.

7

Практики выражения нужны для достижения нескольких целей. Первая – привести психику человека в уравновешенное состояние. Если искатель переполнен гневом, печалью или тревогой, то ему будет трудно начать работать с практиками осознания, поскольку выплески энергии подавляемых эмоций станут снова и снова возвращать его в состояние неосознанности. Вторая цель – это освобождение внутреннего пространства человека, о котором я достаточно подробно писал в одной из глав книги «Основы мистического Пути»¹. При выражении искатель освобождается от подавленных энергий, что способствует очищению пространства внутри и осознанию его наличия. Третья цель – уже почти косвенная – утончение и развитие восприятия тонких энергий. Подавленные эмоции, желания и чувства оседают в физическом и эфирном телах, а также существенно влияют на работу ума, сковывая её. Они вносят тяжесть во все тела, и восприятие, присущее им, сильно притупляется. Чем больше человек подавляет свои энергии, тем менее чувствительными становятся его тела, причём физическое порой страдает больше всех. И без практик выражения изменить это положение дел бывает почти невозможно.

Однако и практики выражения далеко не всегда помогают, потому что у тех, кто привык всё время держать себя «в узде», далеко не сразу получается снять контроль ума, в котором они живут. Подавление и контроль возникают на фоне идей о том, как следует себя вести и какими следует быть, а они, в свою очередь, внушаются человеку в процессе воспитания. Чем глубже сидит идея о том, каким должно быть ваше поведение, тем труднее избавиться от неё и от контроля, который ею инициируется. И потому многим из тех искателей, для кого выражение могло бы стать ключом к успеху во многих других практиках, никак не удаётся осуществить его в полной мере.

Суть практик выражения – в какой бы форме они ни выполнялись – это *позволение*. Нужно позволить своим энергиям течь и выражаться свободно, никак не вмешиваясь в процесс, давая происходить всему, что происходит. И ум, с его идеями правильного поведения, в этот момент становится препятствием к выполнению практики. Есть несколько ключей к тому, чтобы преодолеть его сопротивление.

1. Нужно дать уму новую установку. Нужно сказать себе: «Я разрешаю выразиться и проявиться своим эмоциям и всему, что подавлено внутри меня. Я хочу, чтобы мои эмоции вышли наружу. Я хочу, чтобы выражение случилось и контроль был снят. Это всего лишь упражнение, которое мне необходимо, и ничего страшного в этом нет».

2. Нужно на самом деле *захотеть*, чтобы выражение получилось. Выполнить его из-под палки у вас не получится. Если вы делаете выражение только потому, что оно вам предписано, то сопротивление ума преодолеть не удастся. В своём внутреннем мире мы можем менять ранее установленные правила. Вы сами приняли за правило контролировать желания, эмоции и чувства, и вы же сами можете этот контроль отменить. Просто надо по-настоящему захотеть его снять – и тогда выражение пойдёт как по маслу.

3. Чтобы облегчить себе изменение отношения к контролю, можно сначала изменить отношение к самому себе. Перестаньте держаться за образ себя, отнеситесь к нему критически. Поймите, что ваша привязанность к своей правильности – есть опора эго и источник ваших повседневных страданий. Отнеситесь критически к реакциям ума, и тогда снять его контроль станет легче. И не бойтесь, вы не сойдёте с ума, просто начнёте учиться выражать то, что до этого подавляли.

¹ Жуковец Р.В. Основы мистического Пути. – М.: Амрита-Русь, 2015.

4. Выражение – как и осознание – следует начинать с физического тела. В нём присутствует масса подавленных напряжений, требующих выхода. Если вы захотите сразу начать с выражения гнева, то из этого может ничего не получиться. Само желание станет препятствием и внесёт дополнительное напряжение к тому, которое и так уже есть. Начинайте с тела – позвольте ему двигаться так, как оно захочет, без всякого осуждения, и тогда напряжения, в нём накопленные, проявят себя, а за ними поднимутся эмоции и чувства. Не пытайтесь что-нибудь делать специально – просто дайте первый импульс движению тела, начните двигаться, а потом позвольте ему двигаться самопроизвольно, и всё получится. Выражение – это навык, и один раз войдя в него, уловив его суть, вы сможете выполнять упражнение тогда, когда захотите, без всякой дополнительной подготовки.

5. Есть ещё один ключ, который, как может показаться, вступает в противоречие с тем, что написано выше. Он заключается в том, что если у вас начала выражаться какая-то эмоция, следует тотально вложиться в её выражение, то есть активно помочь ей проявиться. Вроде бы это противоречит свидетельствованию и позволению, но нет – активное участие в выражении разного рода поднимающихся энергий есть один из элементов практики, который никак не отменяет предыдущие два. Тотальность выражения подразумевает полный выход из-под контроля ума, но свидетельствование происходящего остаётся за вами. Чем более полно вы сможете входить в выражение, тем более быстрым и глубоким будет очищение вашего внутреннего пространства от подавленных в нём энергий.

У нас есть одна поговорка: «Если не знаешь, что делать, делай выражение». Практика выражения относится к тем видам практик, регулярное выполнение которых всегда показано. На ранних стадиях работы над собой оно просто необходимо, но и на более поздних тоже помогает. В процессе погружения внутрь порой поднимаются глубинные давным-давно подавленные энергии, и тогда выражение снова становится актуальным.

Любому современному человеку практики выражения нужны даже тогда, когда он не стремится к духовной трансформации – просто как разгрузка нервной системы и разнообразность психологической терапии. А уж искателю они нужны как воздух – если, конечно, ему не хочется потратить очень много времени и сил на постепенное осознание всего, что было им подавлено, начиная с раннего детства.

8

В эфирном теле существует ряд энергетических центров, которые имеют большое значение для искателя с точки зрения возможности изменения уровня своего бытия. В суфизме они называются латифами, в индуизме – чакрами. Описания их положения различаются в разных системах, но все эти отличия имеют скорее технический характер, соответствуя практикам, применяемым для активации центров. Часть центров несёт в себе чисто энергетические функции, часть – кроме того – ещё и мистические; но об этом я достаточно подробно писал в своих предыдущих книгах и здесь не буду повторяться.

Важнейшим элементом в активации центров является внимание – то есть энергия Сознания. Есть вспомогательные элементы – например, вибрация, вызываемая чтением мантр или зикра, сопровождаемая направлением внимания в соответствующую зону, или движения тела, призванные «раскачать» энергии центров, ускорив их «пробуждение». Но главным всё равно остаётся внимание, и чем выше его сила, тем быстрее они «возжигаются». Сила внимания – а значит, и присутствие Сознания – увеличивается, когда внимание не просто статично обращено в один из центров, но когда оно движется. Можно мысленно раскручивать центр, как бы вращая его, можно перемещать внимание от центра к центру, как это, например, происходит в разных версиях суфийской практики латаиф. В движении воздействие внимания становится сильнее, и центры активируются быстрее и проще.

В том, что касается активации центров, нельзя недооценивать силу индукции, эффект которой возникает, если практика выполняется в группе, где присутствует несколько человек, у которых центры уже активированы. Эффект «передачи огня» наблюдается и тогда, когда искатель, у которого сердечный, скажем, центр легко и хорошо «возгорается», осуществляет воздействие, направляя внимание из своего Сердца в Сердце того, у кого активация ещё не случилась. Такой перенос внимания способствует передаче энергии из одного сердечного центра в другой, и так можно существенно ускорить процесс его «возжигания».

Я говорю о «возжигании» центров потому, что большинство из них, будучи активированными, дают в зоне, соответствующей их расположению, ощущение тепла – порой довольно сильного. В идеале искатель должен добиться того, чтобы менее чем за минуту простым направлением внимания в любой из центров вызывать в нём ощутимый разогрев. Вышесказанное, правда, не относится к седьмому центру или, как он называется в индуизме, – к чакре сахасрара. Там тепло бывает редко, скорее, этому центру присуще ощущение прохлады.

Главным препятствием при активации центров становятся энергии, подавленные в эфирном теле. Как правило, это энергии эмоций, которые при подавлении образуют своего рода «блоки» в зонах, прямо проецирующихся на места расположения центров. Второй и, отчасти, первый центры блокируются страхом, третий – тревогой, четвёртый – печалью, пятый – гневом. У шестого и седьмого центров нет блоков, связанных с эмоциями, но на них зато влияют блоки в теле ума, возникающие на фоне подавления желаний и вообще контроля над собой. Для того чтобы быстрее активировать центры, требуется хорошенько поработать с практиками выражения, иначе процесс может сильно затянуться.

Опыт показывает, что у современных людей гораздо проще активируются центры, находящиеся в верхней половине тела. «Возжигание» второго и первого центров обычно происходит позже всех остальных, хотя и с сердечным центром порой возникают проблемы. Его активация порой сопровождается дискомфортом в грудной клетке, разного рода покалываниями, жжением и даже болью. Иногда симптомы эти напоминают стенокардию, и здесь надо быть бдительными, чтобы не принять одно за другое. Хотя боли при активации сер-

дечного центра никак не связаны с физической нагрузкой, тем не менее, если они слишком сильные, желательно проверить состояние физического сердца у кардиолога.

Дискомфорты при активации сердечного центра обычно длятся недолго и заканчиваются его «возжиганием». После этого все неприятные ощущения проходят, и центр можно «разгонять» дальше. Активные центры дают своему обладателю немало возможностей – как для выполнения более сложных практик, так и для развития восприятия в целом. Кроме того, четвёртый, шестой и седьмой центры могут быть не только активированы, но и открыты. Тогда искатель попадает в мир мистического и познаёт реальность Бога. Но об этом я уже много писал в предыдущих своих книгах.

9

Некоторые традиции используют визуализацию в работе с центрами. Суть, конечно, остаётся в удержании внимания, которое при визуализации удерживать легче, поскольку в дело включается ум, но не только в ней. Направление внимания в определённый центр, сопровождаемое визуализацией какого-либо цвета, добавляет к энергии Сознания качество энергии цвета, продуцируемой умом. Или – говоря иначе – при этом в центр вносится дополнительная вибрация, соответствующая частоте визуализируемого цвета.

То, как и почему работает визуализация, доподлинно неизвестно, ведь никто толком не исследовал данного вопроса. Тем более что практик визуализации существует множество, и применяются они для самых разных целей. Существуют визуализации, направленные вовне, для обретения внешних благ. Теоретическое обоснование того, почему они должны работать, основано на том, что мир движим и порождает мыслью и потому «правильное» мышление приносит в нём свои плоды. То есть наше мышление влияет на реальность вокруг нас, выстраивая её определённым образом. Точка зрения весьма популярная в кругах современных эзотериков, но и весьма спорная одновременно. Доказать ничего невозможно, потому что любой аргумент против позиции «позитивно думаешь – у тебя всё получается» бьётся одним и тем же контраргументом – если у вас что-то не получилось, вы сами в этом виноваты, потому что думали не так, как надо. Подобная логика существует во всех тоталитарных сектах, где адептов всё время обвиняют в том, что они греховны и недостаточно чисты для того, чтобы с ними произошло что-то прекрасное. Логика беспроигрышная и всегда оставляющая спрашивающего в дураках.

Можно представлять себе во всех деталях дорогой автомобиль, себя – его владельцем и ждать, что он у вас когда-нибудь появится. Опыт, однако, показывает, что такого рода визуализация, не подкреплённая активными усилиями, не имеет никакой силы. Если вы сумели заработать денег на дорогую машину, то вы пошли дорогой, по которой идут все люди вообще – то есть приложили усилия, принесли в жертву своё время и ограничили себя в чём-то другом. Вы пошли стандартной дорогой воплощения своего желания в жизнь. Попытка получить что-либо, занимаясь одной только визуализацией внешних вещей, обычно ничего не даёт, поскольку идёт против законов нашего мира. Тем не менее вера в то, что в этом мире можно получить всё, что захочешь, даром, неистребима в умах людей.

При том, что управлять своей жизнью при помощи визуализации не получается, для решения внутренних задач она оказывается вполне подходящей практикой. При этом становится очевидной разница между визуализацией внешних материальных объектов и визуализацией, скажем, определённой энергии. Когда мы представляем себе белый свет, направляя его внутрь тела, то в нашем внутреннем пространстве за счёт силы Сознания его качества реально проявляются и он действует определённым образом. Здесь, с одной стороны чистую энергию Сознания окрашивает энергия ума, создающая образ света. С другой стороны, сила знания внутри нас имеет власть делать нереальное реальным. Так создаются иллюзии, в которых живут люди, и такой же механизм может быть использован для изменения своего состояния в духовной работе – визуализация делает реальной появление белого света у вас внутри, существенно влияя на ваши энергии. Как инструмент в работе над собой визуализация является очень неплохим помощником, хотя за счёт только одной визуализации стать просветлённым невозможно.

Есть ещё один момент, который стоит отметить, – качественная визуализация белого света может подействовать особым образом. Как выполнение зикра проявляет внутри человека энергию качества имени Бога, которое читается, так и визуализация света может способствовать тому, чтобы проявился Свет, меняющий бытие человека. Энергия имени при

чтении зикра выделяется из Божественного Присутствия (об этом я достаточно подробно писал в других книгах), а Свет – из спектра энергий Восходящего Потока Творения. Но опять же – чем выше уровень осознанности искателя, тем больше энергии Сознания присутствует в его внимании, и, соответственно, тем сильнее эффект её взаимодействия с образами, визуализируемыми умом. Поэтому при слабой осознанности даже хорошая визуализация света будет иметь не очень значительный эффект.

Способность к воспроизведению когда-то увиденного в своём воображении имеет каждый человек. Однако у некоторых искателей возникают трудности с тем, чтобы представить себе цвет или какой-нибудь образ по заказу. Как и любая функция, присущая уму, воображение может быть развито сильнее или слабее. Не бывает такого, чтобы оно отсутствовало напрочь, но существуют люди, которым очень трудно «увидеть» что-нибудь в качестве упражнения. Причина этого не лежит в сопротивлении практике, возможно, здесь имеет место некий блок, находящийся в уме, связанный со страхом, из-за которого способность к визуализации как бы атрофируется. Точнее сказать не берусь, но опыт показывает, что у кого-то не идёт выражение, у кого-то совсем не получается разделять внимание и осознавать себя, а у кого-то никак не получается визуализация. При этом каждый искатель утверждает, что он старается, но у него ничего не выходит. В большинстве случаев совершенно очевидно, что он старается *недостаточно* – в том смысле, что на преодоление внутренних запретов и инерции у него банально не хватает желания, а значит, и воли. Возможно, тем, кому не удаётся визуализация, следует вначале поработать с телом ума, приведя его в порядок и избавившись от искусственно созданных ограничений, но для этого тоже нужно стремление достаточной силы, которого им, как правило, и не хватает.

Я уже писал о том, что на Пути можно обойтись без практик визуализации. При этом, правда, утрачивается ряд возможностей, которые существенно этот путь сокращают и ускоряют развитие искателя. Суть работы с практиками визуализации заключается в том, что некий цвет или энергия определённого цвета сначала представляется в уме, на «ментальном экране», а потом накладывается или направляется в какой-нибудь центр или участок тела. Тот, кто хорошо владеет визуализацией, может воспроизводить требуемую картинку сразу же в нужной зоне, одновременно с направлением на неё внимания. Иногда требуется визуализировать нечто более сложное, но всё это осуществляется так же, как описано выше. Удерживать необходимую картинку в поле внимания бывает довольно сложно, потому что на визуализацию тоже тратится энергия тела ума, вычерпав которую, выполнять упражнение становится почти невозможно.

Практика визуализации отличается от работы с мандалами или янтрами, на которые чаще всего нужно просто долго смотреть, чтобы сама симметрия знаков и картин производила воздействие на состояние ума. Главное усилие в визуализации – постоянное воссоздание и поддержание цвета или знака, который используется в практике. Это усилие, оплодотворяемое энергией Сознания, и создаёт воздействие, ради которого делаются упражнения по визуализации. Давая весьма сомнительный эффект при воздействии на внешнее, визуализация прекрасно работает внутри – на нужды искателя.

10

Практика молитвы применяется в двух формах: одна обязательная, предписанная и ритуальная, другая – из необходимости в помощи Бога. Ритуальная молитва должна выполняться строго следуя канону, либо, если она становится частью групповой работы, следуя указаниям, которые дал руководитель группы. Практика такого рода требует упорства, собранности и, желательно, страсти. Молитва без страсти, без сердечного стремления, без страстного желания, чтобы Господь тебя услышал, – это молитва неживая, и толку от неё мало. К сожалению, выполнение ритуальных молитв подвержено тем же законам, по которым рано или поздно перестают работать все практики, кроме осознания, – ум привыкает к словам и позам, он загружен чем-то другим, а пришло время молиться, и постепенно весь процесс становится всё более механистичным. Поэтому общие молитвы в групповой практике обычно не назначаются бессрочно, а выполняются несколько недель, после чего делается перерыв.

В индивидуальной молитве всё обстоит несколько иначе. Во-первых, она выполняется тогда, когда искатель ясно ощущает необходимость в помощи Бога. Причём, как показывает опыт, чем острее будет эта необходимость, тем более быстрым будет ответ на просьбу. Во-вторых, время индивидуальной молитвы не ограничивается ритуальными предписаниями; она читается ровно столько, сколько этого требует ощущение необходимости, обращающее человека за помощью к Богу. Благодарить Его можно постоянно, но молиться – так, чтобы молитва получила отклик, – только из нужды, из реальной необходимости в помощи здесь и сейчас.

Есть два правила, которые помогут сделать молитву наиболее эффективной. Первое – молитва должна быть простой. Не нужно раздувать её в большой текст, не нужно использовать сложных слов или терминов. Вы всегда можете сформулировать свою необходимость одним-двумя предложениями, в которых она будет полностью выражена. Всё остальное идёт от ума, а усложнение – от эго. Господь любит простоту, и простая искренняя молитва всегда оказывается услышанной. Второе правило – следует молиться до тех пор, пока энергия вашей неудовлетворённости не будет полностью вложена в мольбу и полностью не исчерпается. Если она вычерпывается за минуту, что ж, пусть ваша молитва длится минуту. Если же она не кончается и через час, то продолжайте молиться дальше, даже если у вас почти не осталось сил. В использовании энергии неудовлетворённости, которая и порождает необходимость в помощи, лежит главный ключ к взаимодействию с Богом через молитву.

Если вы молитесь, но ваша неудовлетворённость не вычерпывается, значит, либо вы не можете всю её вложить в молитву, со страстью и самозабвением, либо вам следует молиться дольше. Если ваша необходимость велика, то вы сможете молиться всю ночь напролёт и нисколько не устанете, а ответ будет соответствующим. Так молились великие мистики, ибо их необходимость в помощи Господа была огромной, а их духовная жажда – неутоляемой.

Бывает так, что кто-то испытывает потребность в частом обращении к Богу, причём возникает она на фоне страха. Люди боятся за себя, за своих близких, боятся всего на свете. Для того чтобы как-то защититься от возможных напастей, они обращаются к наивысшему защитнику – к Богу. С точки зрения религии такой подход вполне оправдан, ведь Господь и в самом деле – Защитник. Но с точки зрения мистика – это компенсация, в которой психологический эффект является основным, а мистический – побочным, если он вообще там имеется. Не каждая потребность может считаться истинной необходимостью, ведь если избавиться от страха того, кто молится для компенсации, то потребность в молитве отпадёт сама собой. Можно, конечно, молить Господа об избавлении от страха, но желательно что-то ещё сделать для этого самому, благо средства и методы для этого есть. Кто-то использует молитву как

средство для компенсации желаний, и так тоже можно поступать, но лучше всего сначала приложить собственные усилия, а потом уже обращаться к Богу.

Есть сферы, в которых свои усилия приложить почти невозможно, например, ситуация духовной жажды. Вы не можете находиться в миру, вам нужно запредельное, вам нужен Свет Бога – тогда только Он один может помочь, и никто больше. Существует немало ситуаций на Пути, где все ваши усилия окажутся недостаточными, и без обращения к Господу будет никак не обойтись. Тогда молитва оказывается решением и выходом – порой единственным – из сложившейся ситуации, поэтому мистики любого уровня никогда ей не пренебрегают, скорее наоборот. Взаимодействие с Богом через молитву является одним из самых эффективных, если, конечно, понимать, как её выполнять правильно.

11

Есть и другая практика взаимодействия с Богом – это зикр. Сейчас существует немало видов зикра, но я буду говорить только о той его разновидности, где происходит повторение какого-либо из имён Бога. О технических сторонах выполнения зикра я достаточно подробно писал в главе «Зикр, как он есть» в книге «За завесами Света», поэтому здесь повторяться не буду. Скажу только о тех моментах, которые прямо относятся к технической стороне выполнения этой практики.

Существует два вида зикра – громкий и тихий. Когда имя повторяется вслух – это громкий зикр, если же оно читается молча, «про себя» – такой зикр называется тихим. При индивидуальном выполнении зикра искатель может выбрать тот формат повторения, который ему ближе. Кому-то проще читать имя вслух, а кого-то звук собственного голоса отвлекает от сосредоточения на смысле имени, и потому тихий зикр идёт у него лучше. Можно делать и смешанный зикр – начиная с громкого и чуть позже переходя на тихий в одном упражнении. Читать тихий зикр в группе не имеет практического смысла. Совместное чтение зикра должно производиться вслух, потому что только тогда достигается энергетический эффект, которого невозможно добиться в одиночку. В группе достигается резонанс, усиливающий проявление качества читаемого имени в каждом из участников, а при тихом зикре никакого резонанса не возникает, поскольку все замыкаются в себе и группа не работает как единое целое. Существуют условия, при которых достигается максимальный резонанс зикра в суфийском круге. Во-первых, все участники должны читать зикр с одинаковой громкостью, которая обычно задаётся руководителем практики. Там, где кто-то читает тише остальных, создаётся провал, своеобразная «дыра» в круге. Если же кто-то, наоборот, читает имя громче других участников группы, то он создаёт перекося энергии – и тоже нарушает гармонию, в которой легче всего проявляется энергия качества имени Бога. Громкий зикр совсем необязательно должен быть по-настоящему *громким* – он может читаться вполголоса или даже совсем тихо. Во-вторых, все участники зикра должны стремиться к тому, чтобы читать имя в одной тональности и с одной интонацией, которая тоже задаётся руководителем практики. Кроме того, конечно, зикр должен читаться в едином ритме, из которого никто не выпадает, начиная слишком частить или запаздывать. Чем слаженнее работает группа при чтении зикра, тем сильнее будет эффект от практики.

При индивидуальном выполнении зикра ритм, тональность и громкость чтения задаётся интуитивно. Как искатель ощущает смысл, энергию и даже *вкус* имени, так он его и произносит. При длительном чтении одного и того же имени все элементы чтения постепенно выстраиваются сами собой, приходя в ту гармонию, которая соответствует качеству и энергии имени. Искатель начинает чувствовать это качество, и оно само уже задаёт тон практике.

Работать с одним именем можно довольно долго, но и здесь рано или поздно наступает предел – по той же причине, которую я уже описывал выше. Как правило, происходит вычерпывание возможного эффекта от практики, потому что на данный момент искатель получил от неё всё, что можно, а чтобы двигаться дальше, ему нужно поработать с другими практиками или с другими именами. Зикр в этом смысле почти неисчерпаем, потому что большой выбор имён и соответствующих им качеств позволяют обновлять практику, следуя текущей необходимости искателя. Желательно, чтобы подбор имени для индивидуальной работы осуществлялся Мастером, но если этого нет, то можно пробовать выбрать подходящее себе имя для практики и самому. Выбор может оказаться не совсем верным с точки зрения истинной необходимости человека, но это не значит, что он не принесёт результата. Сам по себе опыт практики зикра – при условии правильного её выполнения – уже имеет весьма большую

ценность. А зикр с правильно подобранным именем порой радикально меняет внутреннюю и внешнюю ситуацию человека.

Так же, как и с осознанием себя, зикр не следует выполнять, если ваш ум постоянно отвлекается. Если вы устали и не можете сосредоточиться на смысле имени или удерживать внимание в сердечном центре во время чтения, если вы повторяете имя механически, думая о другом, – такая практика не принесёт вам пользы. Поэтому при сползании в механическое повторение лучше сразу прекратить упражнение, вернувшись к нему на следующий день с новыми силами. Делать практику для «галочки», для того, чтобы просто её сделать, – глупо и никому не нужно. Кроме того, не будем забывать о том, что может развиться привычка к неправильному выполнению практики зикра, и тогда вся ваша работа с ним пойдёт насмарку. Если вы не способны правильно читать зикр, то лучше не заниматься им вовсе.

12

Упражнения, в которых сочетались элементы разных видов практик, существовали всегда. Визуализация сочеталась с латаифом, зикр включал в себя элементы созерцания и осознания – в общем, комбинация разных практик в одном упражнении не является чем-то новым. Сейчас комбинированные практики получили ещё большее распространение, отчасти из-за состояния умов современных людей, привыкших к быстрой смене картинок, отчасти из-за того, что действие нескольких практик, применяемых, что называется, в одном флаконе, оказывает более сильный и разносторонний эффект, нежели их выполнение по отдельности. Комбинированные практики дают хорошие результаты во всех направлениях – для более быстрого очищения, развития и трансформации в том числе.

Создание комбинированных практик – это искусство, сродни составлению рецепта при лечении болезни. Нельзя просто взять и смешать в одном упражнении элементы разных практик, получив при этом нечто новое и полезное. Необходимо обладать ясным видением и высоким уровнем понимания того, как каждый элемент будет действовать в сочетании с другими, работая на конечную цель, которую преследует данное упражнение. Каждый ингредиент должен занимать своё место и время; каждый элемент упражнения должен воздействовать на энергии искателя определённым образом, и без видения сути всех элементов эффективную практику создать не удастся.

Всё это я описываю здесь ровно для того, чтобы донести до читателя одну простую мысль: если вы имеете дело с комбинированными практиками, то нельзя относиться к ним по принципу «здесь играем, а здесь – не играем». Каждая практика подобного рода – точный рецепт, и если вы выбрасываете из него один или несколько элементов или, наоборот, добавляете свои собственные ингредиенты, то ждать того эффекта, на который она рассчитана, увы, не приходится. Если же у вас плохо получается или не получается вовсе выполнение какого-то из её элементов, то эффект от практики тоже будет неполным.

Понятно, что легче идти от простого к сложному, поэтому для успешного выполнения комбинированных практик следует вначале хорошенько освоить все их элементы по отдельности, делая упражнения по осознанности, визуализации, работая с центрами, и так далее. Тогда выполнение комбинированных практик не вызовет технических сложностей, но может дать совершенно другие результаты, когда из сочетания простых элементов возникает сложное упражнение, открывающее новые возможности как на духовном, так и на мистическом Пути.

13

Есть работа индивидуальная, а есть – совместная. Выполнение практик в группе, собравшейся ради достижения общей цели, даёт им иную силу и приносит каждому из участников новые возможности. Если человек никак не может ухватить навык разделения внимания в работе над осознанием себя, то в группе, при совместном выполнении практик осознания, это сделать значительно легче. Известно, что проснуться рядом с тем, кто уже не спит, куда проще, нежели бороться с привычкой спать самостоятельно. Общее поле сознания, возникающее в момент выполнения группой какого-нибудь упражнения по осознанности, весьма ощутимо помогает в осознании себя тем, у кого возникают трудности с подобными упражнениями. Выполнение зикра в группе тоже очень усиливает его эффект. Кроме того, группа даёт возможность обмена опытом и общения с единомышленниками, что тоже немаловажно, поскольку искать Путь и идти по нему в одиночку дано далеко не каждому.

Духовные практики можно выполнять и без всякой группы, это факт. Но вот ряд мистических практик высокого порядка одному сделать невозможно – просто не хватит энергии. В суфийском круге каждый из его участников отдаёт энергию в круг, и тогда создаётся общее поле, в котором возникают возможности, недоступные в других обстоятельствах. Кроме того, занятия в группе дают импульс индивидуальной работе всех её участников, если, конечно, всё делается правильно. Эффект от занятий в группе прямо зависит от настроения и состояния людей, которые в неё входят. Сотрудничество с членами группы и её руководителем является необходимым условием того, насколько полезным для искателя будет участие в её работе.

Если рассматривать идеальный вариант, то к каждому посещению группового занятия надо внутренне готовиться. Нужно настроить себя на работу, на взаимодействие и нужно быть готовым не только получить что-то, но и отдать тоже. Когда группу ведёт Мастер, всегда находятся люди, стремящиеся занять позицию детей, требующих внимания, заботы и желающих посидеть на занятии тихо, почти ни в чём не участвуя. Как бы отбив положенный номер, получив заряд энергии и удалившись, чтобы растратить его попусту. Приходить на группу как на обычное собрание людей – глупо, в группе нужно работать. То есть быть собранным, бдительным и готовым к участию в том, что будет предложено. Тогда эффект от посещения занятия будет намного больше.

Участие в групповых занятиях – тоже практика, причём практика особого рода. В группе выявляются все проблемы эго – начиная от нетерпимости и высокомерия и заканчивая его «высокодуховными» проявлениями. Трение, возникающее между участниками на определённых стадиях развития работы в группе, может очень серьёзно помочь в осознании своих проблем тем, кто готов к этому. Тем же, кто не готов что-то делать с проявлениями своего эго, рано или поздно приходится покидать группу, потому что они перестают видеть смысл в том, что в ней происходит.

Для нормальной работы в группе необходимо несколько условий. Первое – одинаковое понимание всеми участниками целей и задач, которые будут решаться и достигаться при помощи занятий. Индивидуальные цели могут несколько различаться, но общее понимание того, куда и зачем движется группа, а также принятие методов, которыми поставленные задачи решаются, должно быть одинаковым. Второе – отношение к занятиям в группе как к работе, как к важной части своего Пути и поиска. Правильный настрой и правильное отношение открывают массу возможностей для взаимодействия между собой и взаимодействия с Богом, и именно этого чаще всего не понимают даже истинные искатели. Открытость или закрытость участников прямо влияет на те возможности, которые появляются у группы в плане мистических практик.

Когда группа работает под руководством Мастера, то некоторые её участники начинают думать, что важно прийти за взаимодействием с ним, а все остальные сотоварищи как бы неинтересны и не особенно нужны. Что Мастер собирает группы для того, чтобы сэкономить своё время и не заниматься с каждым поодиночке. И некая доля правды в таком рассуждении конечно же есть. Но есть и все остальные аспекты, которые людям, не знакомым с групповой работой, просто-напросто неизвестны. Но взяв установку на общение с одним только Мастером, игнорируя возможности взаимодействия внутри группы, эти люди закрывают для себя очень большой спектр возможностей, и если вовремя не перестраиваются, то тоже, как правило, покидают работу.

Третье условие – обычная доброжелательность. Я более десяти лет веду группы и знаю, что именно её не хватает многим искателям. Их борьба с собой и миром делает их порой чрезмерно жёсткими, закрытыми и отчуждёнными. Приверженность высоким идеалам нередко слишком усиливает умы искателей и закрывает их сердца. Поэтому доброжелательность вкупе с искренностью и открытостью очень желательны для нормального взаимодействия. Ну и четвёртым условием является готовность пробовать новые практики, готовность следовать указаниям, которой не может быть без доверия. Доверие либо идёт от сердца, либо рождается из опыта, когда человек на деле видит, что его не обманывают.

Понятно, что никто не приходит в группу в идеальном состоянии – иначе группа ему была бы и не нужна. Работа в группе помогает искателю лучше увидеть и понять себя, и в этой работе он растёт и меняется. Я не видел двух одинаковых групп – все они разные, каждая со своим рисунком – как энергетическим, так и психологическим. Тем не менее проблемы, возникающие в группах, – схожие, и закономерности, по которым развивается группа, тоже общие. Суфии испокон веков использовали групповые занятия, потому что это – один из наиболее эффективных способов обучения людей, и именно в группах, которые доходят до того момента, когда им открываются возможности выполнения мистических практик, начинается то, что суфии называют Работой.

14

Существуют состояния, которые практиковать нельзя. Например, вы не можете практиковать недеяние, хотя некоторые люди умудряются говорить о том, что его практикуют. Вы не можете практиковать то, что на суфийском Пути называется внутренней фана – исчезновением в Боге. Вы не можете исчезать в Боге по собственной воле, это целиком и полностью мистический акт, который находится во власти Творца. И недеяние практиковать нельзя, потому что либо внутри вас есть делатель, и тогда он притворяется неделателем – то есть ум играет сам с собой в прятки, – либо его нет, но тогда и практиковать нечего. Но вот к следованию Воле Бога это не относится. Служение Богу – есть высшая из возможных для человека практик, и она самая эффективная, но и самая непростая одновременно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.