Руслан Жуковец

Практика осознанности

- *Работа над своим Эго*
- *Избавление от комплекса неполноценности*
- *Преодоление боли и страха*
- *Обретение свободы*

Руслан Жуковец

Практика осознанности

«Свет»

2017

УДК 159.95
ББК 88.52

Жуковец Р.

Практика осознанности / Р. Жуковец — «Свет», 2017

ISBN 978-5-00053-934-7

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.

УДК 159.95
ББК 88.52

ISBN 978-5-00053-934-7

© Жуковец Р., 2017
© Свет, 2017

Содержание

Вступление 5
Современные суфийские методы обучения 6
Осознанность – теория и практика 10
Природа ума и желаний 17
Эмоции и что с ними делать 25
Конец ознакомительного фрагмента. 31

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 зацикленность 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 фанклуб 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 необходимостей 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 необходимостей – 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 это 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 проявлениям 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 осознавать 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 получат 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, заталкивать 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 сво-

ими 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 осознавать себя бывает довольно трудно. Начиная практику разделения внимания, вы поначалу справляетесь с ней более-менее при-

лично, 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 осознавать 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 переменой усилия для осознания себя требуется всё меньше. При достижении состояния полной осознанности они совсем не нужны. Всё, что с вами происходит, всегда находится в поле вашего Сознания – безусильно, 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 взращивают. 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 обращаться 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 кончаться 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 взращивать 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 освобождаться 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 полуосознанное 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.

Когда канал внимания расширяется до возможного предела, ваше индивидуальное Сознание входит в ваше бытие. Если до этого вы оперировали узким лучом внимания, то теперь энергией Сознания пронизаны все тела. Теперь вам не нужно входить вниманием в ум, чтобы наблюдать его движения, потому что они уже находятся в поле Сознания и воспринимаются сразу, как только возникают. Вы видите в себе всё, на всех уровнях. Представьте себе охранника в супермаркете, который видит всё, что творится в магазине, благодаря сигналам, поступающим с видеокамер на экран его компьютера. У него там десяток маленьких экранов, на которых происходит движение покупателей. Он может наблюдать их общим планом – все сразу. Он может вывести один из маленьких экранов в полный размер, чтобы лучше видеть происходящее в том отделе магазина, на который направлен объектив камеры. Когда вы пребываете в состоянии полной осознанности, то всё происходит примерно так же. Ваше внимание одинаково в каждой точке вашего физического тела, вы одинаково хорошо их ощущаете. Вы точно так же хорошо чувствуете любое изменение энергий, выделяемых или воспринимаемых вашим эфирным телом. Вам открыты все движения вашего ума, на всех его слоях. Если вам нужно, вы можете посмотреть куда-то более пристально, но, в принципе, ваше внимание и так присутствует везде. Не думаю, что это можно адекватно себе представить, но ситуация полной осознанности именно такова.

Есть известная рекомендация, которая выдаётся всем желающим просветления: наблюдайте свидетеля, или осознавайте своё осознание. Хороший совет, но принципиально невыполнимый. Начнём с того, что никакого свидетеля в нас нет, хотя, если постараться, то его, конечно, можно придумать. Ощущение свидетельствования появляется тогда, когда ум разделяет внимание на две части, то есть в процессе выполнения практики осознания. Ощущение свидетельствования возникает в уме, и он и есть этот свидетель. Даже когда вы начинаете наблюдать ум, энергию внимания всё ещё разделяет он сам, иначе никак. Тогда ощущение свидетельствования рождается тоже из него. Когда мы наблюдаем ум, наше внимание как бы поднимается над ним, что вполне возможно, ведь тело ума имеет объём почти равный нашему физическому телу. Там формируется точка, которая может ощущаться как некое высшее «я», из которого, собственно, ум и наблюдается. Это временная фиксация, и она позже, после очередного расширения канала внимания, исчезает. Её можно ощущать, но нельзя наблюдать. Это такая временная фиксация точки разделения внимания в уме. Теперь представьте себе, что ум разделяет внимание таким образом, что загоняет его назад, в канал, по которому оно к нам приходит. Даже если это удастся, случится следующее – никакого осознания осознания не произойдёт, но вы, скорее всего, умрёте. В общем, все эти рекомендации практически бесполезны, потому что свидетель появляется в уме и нигде больше. После того как Сознание входит в ваше внутреннее пространство со всей полнотой, то от свидетеля не остаётся и следа, зато его сменяет присутствие. Свидетель появляется вследствие того, что ум разделяет внимание, но его нет как некой самостоятельной сущности. Это нужно понять всем, кто пытается сделать невозможное.

В Сознании нет центра, его энергия ровная и одинаковая по силе в каждой его точке. Есть присутствие – ровное и неизменное. Ум может меняться, но Сознания это не касается. Выполняя практики осознания себя, вы приходите к переживанию того, что «я» существует только как фиксация в уме, как его способ обозначать источник производимых человеком действий. И когда ваша осознанность крайне мала, ничего кроме этого выдуманного «я» у вас, по сути, и нет. Когда же энергия Сознания наполняет ваше бытие, когда его свет пронизывает всё ваше существо, то вы переживаете себя как присутствие, в котором тоже нет центра, хотя есть тела, через которые оно проявляется. К этому приходит каждый, кто достиг всей полноты Сознания. К этому придёте и вы, если приложите достаточное количество усилий в практике осознанности.

Природа ума и желаний

Ум – это отдельное тело, которое, наравне с физическим и эфирным телами, обладает своими свойствами, возможностями и структурой. Обычно расположение ума связывают с головой, потому что процесс мышления происходит как бы в ней. Но тело ума имеет куда больший объём, и он почти совпадает с объёмом эфирного тела, которое, подобно кокону, окутывает тело физическое. А то, что мыслительные процессы мы ощущаем в голове, объясняется тем, что в ней расположены органы чувств, получающие информацию из внешнего мира. Если вы зададитесь такой целью, то узнаете на собственном опыте, что думать можно, например, животом или грудью, причём сам процесс мышления поменяет место, но фактически не изменится. Так, можно читать молитву в сердце, и это не метафора, означающая, что вы во время молитвы направляете туда внимание – нет, имеется в виду, что молитва в данный конкретный момент произносится прямо в области сердца. То есть функция активного мышления сместилась в эту зону. Суфийский зикр, который смещается в сердце на одной из стадий практики с ним, означает то же самое – чтение его в сердце, а не мысленное перенаправление его туда из головы. Мистики, владеющие своим вниманием и не отождествлённые с умом, могут смещать процесс мышления во внутреннем пространстве тела ума, это не так уж сложно. Другое дело, что с практической точки зрения думать головой всё-таки удобнее.

Нередко ум путают с мозгом – всё из-за того же совпадения места мышления. Учёные бьются над загадкой мозга, но разгадать её им не под силу. Они пытаются найти в нём источник мышления, которого там нет, и вместо причины они всегда видят следствия, силясь создать из них целостную картину, объясняющую всё многообразие функций ума человека. Мозг – всего лишь проводник между телом ума и физическим телом, и процессы, происходящие в нём, есть отражение деятельности ума. Если мозг повреждён, то функция проводника нарушается, и потому при лоботомии мы видим явные нарушения мышления у того, кому она была сделана. Если ваши глаза слепы – это не значит, что света в мире нет, просто функция глаз оказалась нарушена. Практически то же самое происходит, когда при повреждении мозга у человека нарушается память, мышление и другие функции, источником которых является ум. Наука, которой подвластно лишь исследование материи, остаётся в вынужденном тупике и в вопросах мышления, и в вопросах сознания. Пока люди не поймут, что в них есть не один, а несколько разных уровней бытия, каждому из которых соответствует своё тело, ясности относительно того, что, как и почему происходит в человеке, достигнуто не будет.

Мозг получает импульсы от ума, проводя их в тело. Но есть и обратный процесс – сигналы от тела тоже получаются умом, и происходит реакция ума в виде мыслей и решений. Все три низших тела человека – физическое, эфирное и тело ума – в этом смысле очень тесно связаны, и потому различить сферы их проявлений и действия можно только взрастив в себе достаточно высокий уровень осознанности. Вот почему мистики, достигающие состояния полной осознанности, разбираются в людях куда лучше любых психологов.

В теле ума есть активная и пассивная части. К пассивной части относится память – этакое хранилище всех впечатлений, полученных человеком. Надо сказать, что впечатления являются пищей для тела ума, тем, в чём он нуждается для своего нормального функционирования. Как и физическая пища, впечатления могут быть разными по качеству, здесь можно провести аналогию. Если вы съедаете слишком солёную, острую или недоброкачественную пищу, то у вас может начаться расстройство желудка. Или же вы, например, объелись – тогда вам становится тяжело и тоже возникает дискомфорт. Примерно такое же действие на ум оказывают впечатления – есть такие, которые приводят его в состояние возбуждения, есть

травмирующие или, наоборот, вдохновляющие. Если же вы получаете слишком много впечатлений за короткий промежуток времени, то ваш ум перегружается и устаёт.

Все без исключения впечатления хранятся в памяти. Они, собственно говоря, и создают её. Бывают впечатления, которые создают в вас сильную эмоциональную и ментальную реакцию. Например, родители вас наказывают ни за что. В этот момент вы испытываете сильную обиду, непонимание и страх. Всё это не выражается в силу ситуации – вам просто не позволяют этого выразить. Тогда в память откладывается впечатление, заряженное невыраженными энергиями – гнева, страха или какими-то другими. То есть это воспоминание станет вызывать к жизни соответствующую реакцию во всех телах. Оно неотработанное, оно как неразорвавшаяся мина сидит в вашей памяти. Ну, или как незажившая рана, которая время от времени начинает кровоточить. На основе подобных впечатлений формируются все фобии и неврозы.

Как и любая пища, впечатления могут быть грубыми и тонкими, и воздействие их, соответственно, тоже будет разным. Как физическая пища формирует физическое тело (например, избыток углеводов приводит к полноте), так впечатления будут влиять на формирование ума, на его восприимчивость, гибкость и т. д. Под воздействием грубых впечатлений ум будет развиваться одним образом, под воздействием тонких – другим. Искатели нередко сталкиваются с тем, что в процессе работы над собой их вкусы меняются. Им хочется слушать другую музыку, читать другие книги и бывать в каких-то других, ранее ничем не привлекавших их, местах. Так меняются потребности ума по мере продвижения искателя.

Там же, в памяти, хранится набор достаточно абстрактных идей, из которых формируется обусловленность человека. Обусловленность – это набор верований и представлений человека о мире и людях. Ни одна идея не будет работать в уме, если человек не принял её как истинную; если он в неё не поверил. Вы знаете довольно много разных идей, и к каким-то из них вы равнодушны, а какие-то вас возмущают. Есть ещё идеи, которые вы считаете правильными и готовы их отстаивать в спорах и биться за них насмерть. Вот это и есть идеи, которыми вы обусловлены и которые определяют ваше поведение и реакции. Исходя из этих идей, вы совершаете выбор, как поступить в той или иной ситуации, и он в результате предопределён (то есть обусловлен) ими. Так работает человеческий ум.

Пассивная часть ума имеет значение только в связи с активной его частью, в которой осуществляются процессы мышления. Она состоит из трёх слоёв, каждый из которых играет свою роль в жизни человека. Когда начинаешь целенаправленно наблюдать активную часть ума, то сначала видишь первый его слой. Лучше всего представить себе три сферы, которые находятся одна в другой. Так вот, первый слой ума, в котором осуществляется сознательное мышление, которым мы можем управлять, будет внешней сферой. Здесь мы можем строить планы, мечтать, сочинять тексты, обдумывать произошедшие события. Здесь создаются субличности, хотя сразу после создания они уходят на второй слой ума, откуда и включаются по необходимости. И благодаря первому слою мы можем управлять вниманием, можем разделять его и взращивать осознанность. Для пущей простоты я буду называть этот слой сознательным умом. Так вот, именно он позволяет нам производить осмысленную деятельность, и благодаря его наличию у нас есть возможность реализовать свой духовный потенциал, став полностью осознанными. У животных нет сознательного ума, у них в активной его части присутствует только два слоя. Поэтому у них нет никакой возможности разделять своё внимание, и у них по полной программе работает слой, идущий у человека вторым – бессознательный ум.

Представьте себе, что каждая из трёх сфер, помещённых одна в другую, вращается независимо от других, и каждая – со своей скоростью. Тогда внешняя сфера активного ума будет вращаться со средней скоростью, средняя, вторая по счёту, – с очень высокой, а вращение третьей, внутренней сферы, будет очень медленным. Эта картинка даёт представле-

ние о том, что происходит в слоях активной части нашего ума. И если скорость вращения первых двух сфер может либо ускоряться, либо замедляться, то внутренняя сфера движется с одинаковой скоростью, на которую ничто не влияет.

Второй слой – бессознательный ум – имеет огромную скорость, и он, по сути, поддерживает человеческую бессознательность. Это слой автоматических реакций, здесь – все ассоциативные связи, все стереотипные движения; здесь всё, что не требует сознательного участия – все автоматизмы, привычки и навязчивые мысли. Помните песенку, которая крутится у вас в голове и от неё никак не избавиться? Это работа бессознательного ума. Он тесно связан с памятью, и все ассоциации, которые всплывают у вас во время, например, разговора, продуцируются им. Все повторяющиеся состояния, все невротические реакции закрепляются и поддерживаются бессознательным умом. Когда вы вырабатываете в себе навык контроля над эмоциями, этим занимается сознательный ум. Он обучается их подавлению. Но как только вы овладели этим навыком, он тут же переходит под власть бессознательного ума, и подавление происходит уже без вашего сознательного участия. Бессознательный ум забирает себе все усвоенные вами навыки, и ровно поэтому вы можете оставаться неосознанными во время выполнения любой привычной работы. Благодаря ему человечество может продолжать «спать» на ходу.

В силу того, что скорость бессознательного ума куда выше скорости ума сознательного, его реакции очень часто остаются неотслеженными, скрытыми от вас. Вы видите только их последствия в виде ухудшения самочувствия или изменения настроения. Механистичность психоэмоциональных реакций человека возникает благодаря бессознательному уму. Вам что-то говорят, сознательный ум это слышит, но не успевает ещё толком оценить входящую информацию, как в дело вступает бессознательный ум, в котором на неё уже идёт соответствующая реакция. Если информация неприятная, то включится подавление отрицательных эмоций и защитное поведение. Активируется жалость к себе и привычные упадническиe мысли. Весь психологический фон изменится почти мгновенно, и сам момент этого перехода вы не уловите, просто констатируете, что ваше настроение испортилось, может быть, даже не связав его изменение с полученной вами информацией. Когда чувства подавляются, то увидеть, из-за чего вы вдруг расстроились, бывает довольно сложно, потому что запрет на их выражение имеет под собой обоснование, идею, которая противостоит признанию истинного положения дел. Например, вы считаете себя смелым и сильным (или хотите такими быть) и попадаете в ситуацию, где вам стало страшно. Ваш бессознательный ум подавил страх, а сознательный начал отрицать, что вам вообще было страшно. И вы начинаете думать, что давление у вас подскочило просто так, без видимой причины.

Сознательным умом управляете вы, а бессознательный управляет вами. Причём то, что вы решаете в сознательном уме, потом осуществляется в бессознательном. Например, вы решили никогда больше не демонстрировать своей слабости – ни в чём вообще. Решение принимается сознательно, но исполнение отходит к бессознательному уму, который и поддерживает в вас сопротивление по отношению к миру и людям. Так во всём – сознательный ум воспринимает новую информацию, анализирует её и принимает решение. Если оно долговременное, то его воплощением занимается бессознательный ум. Поэтому одним из основных усилий искателя в работе с умом становится выведение автоматических действий бессознательного ума в сферу сознания.

Когда я говорю, что сознательным умом управляете вы, то это до некоторой степени условное утверждение. На деле он сам управляет собой. В нём существует структура вашей личности, вашего эго, из которой он сам себе выдаёт указания. Ваше «я» – тоже ум, и это нужно понимать вполне ясно. Другое дело, что вы – больше, чем просто ум, но ваше «я» зафиксировано и существует только в нём. Это своеобразный парадокс, суть которого становится понятной и очевидной по мере роста осознанности.

Третий слой активного ума можно назвать молчащим умом, потому что в нём, когда вы наблюдаете его, практически ничего не происходит. Во время бодрствования он никак не участвует в происходящем, но в глубоком сне вы опускаетесь именно в него, на какой-то период он становится главным. Больше о нём и сказать-то особенно нечего.

В «Книге об очевидном и неочевидном» я описывал практику наблюдения этих слоёв ума и прохождения через них. Некоторые читатели решили, что если им удастся дойти до осознания молчащего ума, то все их проблемы с механистичностью бессознательного ума разрешатся сами собой. Это не так. Практика, описанная в книге, даёт возможность познакомиться со строением вашего ума, но избавления от автоматизмов не приносит. Вы начинаете лучше видеть движения слоёв своего ума, меньше отождествляться с ним, но для того, чтобы освободиться от конкретной механистической реакции, вам нужно осознавать её во всей полноте – включая впечатления, на основе которых она возникла. Это другая практика.

Когда вы устаёте, сознательный ум слабеет и проявления бессознательного ума становятся более яркими. Так, если в вашем уме начался поток бессвязных мыслей и ассоциаций, всплыли песенки, которые вы слышали накануне, значит, энергия исчерпалась и вам следует отдохнуть. Особенно это важно для искателей, стремящихся к работе с вниманием, потому что в таком состоянии делать что-либо с ним почти невозможно. Отдохните, и тогда способность к разделению внимания снова появится.

Существует мнение, что человеческий ум творит реальность каждого человека. При этом зачастую имеется в виду внешняя реальность, внешний мир. На этом допущении строятся многие современные учения по достижению успеха и личного счастья. Наша реальность сложна, и в ней существует немало дыр, благодаря которым возможно всякое. Но утверждать, что наши мысли прямо влияют на внешнюю реальность вокруг нас или что целенаправленным думанием её можно изменить, – это, конечно, перебор. При этом не будет никаким преувеличением, если мы скажем, что ум полностью выстраивает нашу внутреннюю реальность. Внешняя реальность для всех одна и та же, а вот внутренняя – у каждого своя. Наш активный ум подобен призме, только она не преломляет солнечный свет, а меняет наше восприятие, отсекая одни влияния и впечатления и усиливая другие. Ум создаёт нам страдание, ум ставит перед нами цели, он может создать внутри нас целые миры, которые нам будет трудно отличить от настоящих.

Мне довольно часто приходят письма с описаниями духовных переживаний и разного рода видений. Большая часть их настолько фантастична, что там и комментировать практически нечего. Разве что сказать, что не нужно позволять своему уму впадать в буйные фантазии. Но порой этого просто не избежать. Когда вы ищете цель, которой нет в реальности, то ум создаст вам переживание её достижения внутри себя. И вы не сможете отличить, насколько реально ваше переживание, если ваша осознанность находится в зачаточном состоянии. Например, вы ищете пресловутое высшее «я» или стремитесь увидеть источник осознания. Подобный поиск обречён на неудачу, потому что нет внутри нас таких центров. Но вы практикуете и смотрите внутрь с одной единственной целью – обнаружить «это». Если вы стараетесь, то через некоторое время начнёте ощущать некую точку, которая вот «оно» и есть. И, смещая внимание в неё, вы будете входить в изменённое состояние, в котором ум вроде бы замолчит, но ничего больше не произойдёт. И ничего произойти и не сможет, потому что ум выполнил свою задачу – нашёл вам то, что вы ищете, внутри себя самого. И даже если «это» находится в животе или грудной клетке, то вспомните о том, что тело ума у нас большое. Если вы хотите видеть энергии или общаться с высшими сущностями, то ум может создать вам и это тоже. Он – мастер иллюзий, и чем больше вам хочется в них верить, тем больше их появится. Не забывайте об этом и всегда относитесь критически к подобным переживаниям, потому что большинство из них, поверьте моему опыту, рождены

вашим собственным умом и ничем больше. Осознавайте себя, уводите внимание из ума в тело, а не идите за ним, потому что ни к чему, кроме новых иллюзий, ум вас не приведёт.

Иллюзии возникают на почве обусловленности, когда мир представляется вам оплотом греха, например, а люди в нём – сплошь содомиты. Мир может быть страшным, интересным, безразличным – ваш ум создаёт его версию для внутреннего использования вами же. Люди вокруг – тоже творение вашего восприятия, в том смысле, что вы воспринимаете их избирательно, согласно своим представлениям о добре и зле или о вреде и пользе, проецируя на них свой собственный сон. Так живут практически все люди.

Конечно же, ум творит иллюзии не просто так, а на основе ваших желаний. Вот тут-то и пришло время поговорить о них. Желания являются плодом ума, но не возникают в нём. Сила желаний – это жизненная сила, которую мы получаем каждую ночь во время сна. Жизненная сила приходит к нам с Нисходящим Потоком Творения. Я писал о Потоках Творения в своих книгах и здесь подробнее останавливаться на этом вопросе не буду. Так вот, жизненная сила приходит к нам в чистом виде, никак не оформленная. Для того чтобы её использовать, ей нужно задать направление, нужно найти канал, в который она будет направлена. И ум как раз таки и занимается оформлением её в новое, например, желание. Или направляет в уже готовый канал реализации старого желания, требующего воплощения. Тут нужно учесть, что существуют длинные и короткие желания. Если вы хотите стать просветлённым, то это – длинное желание, поскольку его реализация потребует длительного времени и большого количества усилий. Если же вам захотелось сходить в кино, то это – желание короткое, которое может быть выполнено прямо сейчас и о котором потом можно просто забыть, потому что оно исполнено. Так вот, вновь поступающая жизненная сила может быть направлена как в канал старого желания, которое пока ещё не пришло к своему полному осуществлению, так и в создание нового желания.

Каждое желание содержит в себе импульс жизненной силы, которая должна быть потрачена на действия по его осуществлению. И потому действовать без желания или идти против своих желаний так трудно. Я бы сказал, что это практически невозможно, но ситуация такова, что в процессе воспитания и взросления нам в ум закладывают массу идей, которые призывают к ограничению или отказу от тех или иных желаний. И здесь надо понять, на основе чего желания вообще возникают, откуда ум берёт темы для оформления импульсов жизненной силы в желания. Существует всего две такие темы: наши нужды и наши идеи. Для продолжения существования в теле нам необходим ряд условий. Мы должны питаться, иметь определённый уровень комфорта (тепло, сон, отсутствие длительных стрессов и т. д.), у нас есть потребность в близости, самовыражении, в новых впечатлениях, в конце концов. Но основе этих потребностей и возникают те или иные желания. Мы не можем пожелать то, о чём не знаем, потому что наш ум оперирует только известным. Поэтому и желаем мы, отталкиваясь от впечатлений – от увиденного, услышанного или пережитого ранее. Мы можем захотеть пищу, которую уже пробовали, потому что нам понравился её вкус. В другом случае нам кто-то её так расхвалил, что желание попробовать её возникло прямо в процессе разговора. Так это происходит, и когда мы ведёмся на очередную новинку, здесь, помимо прочего, проявляется потребность ума в новых впечатлениях. В новых ощущениях, которые нас до некоторой степени насыщают.

Идеи, которые лежат в нашем уме и в которые мы верим, тоже дают нам возможность создавать желания. Если мы верим в идею свободного рынка, значит, мы хотим, чтобы он, во-первых, имелся в нашей стране, а во-вторых, чтобы он действительно был свободным. И если ничего такого нет и в помине, то нам придётся страдать, потому что желание наше останется неудовлетворённым. Идей, за которые держатся люди, немало, и у каждого из них существует свой индивидуальный набор тем, за которые он переживает всей душой. Из идей рождаются идеалистические желания, которые в принципе невозможно удовлетворить.

Например, очень популярная в России идея справедливости. Человек, обусловленный ею, будет страдать регулярно, потому что его желание того, чтобы всё было по справедливости, никогда не сбудется. Чем больше идеалистических желаний несёт в себе человек, тем более принципиальным и значимым он себя чувствует и тем больше беспокойства они ему приносят.

Сами по себе желания не плохи и не хороши. Они отражают ваши потребности, вашу неудовлетворённость и те сущностные склонности, с которыми вы родились. Кто-то любит читать, кто-то смотреть, а кто-то – пить водку в бане, предварительно хорошенько распарившись. Сексуальные желания становятся извращёнными ровно потому, что вам внушили запрет на них, и тогда естественное течение энергии оказывается нарушенным, а сексуальное влечение начинает проявлять себя совершенно неожиданным образом. Хорошие и плохие желания – это ваше отношение к ним, основанное на вашей же обусловленности. Другое дело, что выполнение некоторых желаний влечёт за собой тяжёлые последствия именно для вас. И тут уже вы сами делаете выбор, нужны ли они вам.

Если у вас нет возможности удовлетворить своё желание, то вы будете страдать, потому что его энергия требует выхода, она должна быть потрачена в действии. Но даже не само нереализованное желание приносит вам страдание, а его следствия в виде гнева, печали и страха. Гнев возникает на того, кто мешает воплощению вашего желания, печаль приходит позже, когда становится понятно, что в ближайшее время оно не может быть реализовано, а страх становится тем фоном, на котором желание существует. Вы боитесь, что у вас никогда не получится достигнуть желаемого, вы испытываете страх остаться ни с чем. И наоборот, если вам удалось воплотить желаемое в жизнь, возникает реакция радости и удовлетворения.

С теми желаниями, которые реализуются легко и просто, проблем нет. А вот с теми, которые по тем или иным причинам выполнить невозможно, возникают определённые затруднения, потому что не очень понятно, что с ними тогда делать. Обычно данная проблема разрешается двумя способами: если желание нельзя реализовать из-за внутреннего запрета на его осуществление, то оно подавляется. Подавленное желание лежит в теле ума как энергетический сгусток и ждёт своего часа. Когда их скапливается слишком много, напряжение растёт как в бессознательном уме, так и в теле ума в целом. Ум становится скованным, негибким, в нём могут начаться расстройства в виде, например, неврозов или маниакально-депрессивных состояний. Иногда дело доходит даже до серьёзных психических заболеваний.

Когда желание не запрещено обусловленностью или действующими законами, тогда оно откладывается. Например, вам хочется купить машину, но не хватает денег. Тогда это желание даёт вам силу на то, чтобы их зарабатывать, но само его выполнение отложено. Или вы не можете осуществлять желания из-за внешних причин, например вы сидите в тюрьме или служите в армии. Тогда они откладываются до момента возвращения домой, а до той поры живёте короткими желаниями, которые должны удовлетворить ваши текущие потребности. И если отложенные желания время от времени напоминают о себе, снова появляясь в поле зрения сознательного ума, то подавленные загоняются во внутреннюю тьму как можно глубже, чтобы, по возможности, забыть их напрочь. Зато от подавленных желаний куда меньше печали или гнева, в отличие от тех, которые вы отложили на потом. Когда желание подавляется в зародыше, оно не успевает вызвать эмоциональную реакцию эфирного тела, а значит, гнева, печали или страха, связанных с этим желанием, внутри нас нет. Зато есть другой страх, связанный с запретом на проявление желания, из-за которого оно, в общем, и подавляется.

Иногда человеку приходится подавлять желание, хотя запрета на его выражение нет. Например, он хотел стать хорошим музыкантом, но у него ничего не вышло. Часть энергии желания тратится на действия, которые не приносят желаемого результата. Потом человек

понимает, что у него ничего не получается, и тогда он либо перестаёт качать энергию жизненной силы в этот канал, либо подавляет остатки своего желания, чтобы оно перестало о себе напоминать. Ещё чаще подобные вещи происходят в отношениях. Вы влюбляетесь и хотите быть рядом с объектом своей любви, но не получаете взаимности. Тогда вам нужно либо прожить отказ, побыть в гневе и печали, а потом осознать всю невозможность осуществления данного желания и освободиться от него, либо нужно его подавить, чтобы оно не сводило вас с ума. Есть ещё вариант долгих терзаний, страданий и душевных мук, но он совсем мазохистский, хотя многие люди выбирают именно его. Тут, что называется, всё зависит от вашего психотипа. Психопаты в таких случаях предпочитают подавлять, а невротики – мучиться.

Проблема с нереализованными желаниями – неважно, отложены они или подавлены – заключается в том, что их энергия, будучи неистраченной, никуда не девается. Детское желание, которое сформировалось, но не осуществилось, столь же живо, как и тридцать лет назад. Подавление – это консервация, а не избавление. Импульс жизненной силы, заключённый в желании, существует столько, сколько вы живы. Их энергия рассеивается только после вашей смерти. При этом существует способ, как рассеивать её, не дожидаясь своей кончины. На нём основана духовная работа во всех без исключения традициях, где избавление от желаний считается главным условием достижения высших состояний бытия. Единственная сила, которая может помочь вам в избавлении от любого уже сформировавшегося желания, – сила вашего Сознания. В практиках осознания вы можете очистить своё внутреннее пространство от любых подавленных или нереализованных желаний.

Осознание – метод, но есть и ключи к работе с желаниями. То, что подавляется, ум прячет от нашего внимания, и запретные желания попадают в его «слепую зону». Ум в этом смысле – великий волшебник. Поэтому обнаружить их, просто захотев этого, сразу ни у кого не получается. Здесь нужно двигаться за хлебными крошками, используя вместо них эмоциональные реакции эфирного тела. Начинать придётся с простого. Например, у вас возникло раздражение, которое есть не что иное, как контролируемое проявление гнева. Если вы понимаете, что гнева без желания не бывает, то сразу можете отследить момент, в котором он появился, и понять, что его спровоцировало. Как только вы увидите причину раздражения, вам станет легко понять желание, которое вами в тот момент двигало, оно станет для вас очевидным. Люди настолько часто живут и действуют «на автомате», что частенько не могут отследить в себе очень простых вещей. Особенно если эмоциональные проявления гнева или печали у них тоже под запретом. Так или иначе, через осознание момента, в котором внутри вас появился гнев, вы можете увидеть желание, которому кто-то помешал осуществиться. Сначала, возможно, у вас будет получаться отслеживать истинные причины своих эмоциональных всплесков только задним числом, но по мере роста осознанности вы начнёте видеть их сразу, прямо в момент появления. Наблюдая свои реакции, изменения своего настроения и внутренних состояний, вы придёте к их причинам. И чаще всего причинами этих перемен будут желания и страхи. Контроль и подавление хорошо отслеживаются через тело: как только вы замечаете, что у вас выросло напряжение в плечах или, например, в животе – это служит сигналом, говорящим вам о том, что в данный момент вы что-то в себе контролируете. То есть подавляете. Или же, если вы уже научились осознавать процесс своего дыхания, по нему тоже можно узнать, что сейчас происходит в вашем уме. Если дыхание стало поверхностным, менее глубоким, чем обычно, значит, прямо в этот момент вы не позволяете чему-то проявиться. Через сдерживание дыхания вы тоже контролируете эмоциональные проявления, и, начиная поверхностно дышать, вы ослабляете их энергию. Если вы всегда дышите поверхностно, значит, вы живёте в постоянном контроле своих желаний и эмоций.

Так, через наблюдение своих реакций и обращения внимания на то, что их вызывает, вы придёте и к осознанию работы своего бессознательного ума, и к тем желаниям, которые

были до этого от вас скрыты. Сама же работа с конкретным желанием проста в описании, но трудна в исполнении. Вы позволяете желанию подняться, дать ему развернуться в вашем внутреннем пространстве, вы даёте ему захватить ваш ум. При этом вы не идёте за мыслями, которые тут же сосредотачиваются на способе, каким можно воплотить желание в жизнь, но смотрите на них и на ощущения, которые возникают у вас внутри. Желание будет требовать действий, но вы остаётесь неподвижными. Желание будет требовать воплощения, но вы остаётесь наблюдателями. Вы просто сидите и пребываете в нём, не отождествляясь с умом, не впадая в фантазии или в построение планов. Тогда энергия вашего Сознания будет рассеивать энергию желания, и, если вы сумеете смотреть на него достаточно длительное время, оно исчезнет, как будто бы его и не было. Иногда на работу с желанием требуется час или два. Иногда несколько дней кряду вам придётся держать на нём часть своего внимания. Есть, однако, один закон, которого здесь не обойти. Если вы на самом деле не хотите от него избавиться, если у вас есть надежда, что оно всё-таки сбудется, то избавиться от желания не получится. Вы бессознательно станете его защищать, не вкладываясь в практику с необходимой самоотдачей, и тогда оно на время ослабнет, но не исчезнет. А потом ваш ум вкачает в него новую порцию жизненной силы, и оно вернётся к вам во всей своей иррациональной красе. Только поэтому у многих искателей не получается работа по избавлению от очевидно бессмысленных желаний: где-то внутри им всё-таки верится, что они могут и должны сбыться.

Не все желания обязательно нужно рассеивать. Есть такие, которые проще выполнить, относясь к этому делу как к практике. Те, например, на которые вам жалко денег или времени. Те, которые кажутся вам глупыми и ненужными. Такие желания, кстати, следует выполнять в первую очередь, потому что глупыми и ненужными ваши желания становятся в силу программы их отрицания, на которой стоит весь комплекс неполноценности. Начав с них и наблюдая реакции своего ума в момент их удовлетворения, вы уже приступите к работе по принятию себя – пусть даже в виде своих желаний, которые кстати, никогда не являются глупыми – все они, так или иначе, отражают какие-то ваши потребности. Идеалистические желания в принципе выполнить невозможно, поэтому все они должны быть осознаны и рассеяны. А одновременно с этим нужно потерять свою привязанность к тем светлым идеям, на основе которых они возникли. Если вы продолжаете верить в идею справедливости, то у вас не получится избавиться от желания, чтобы справедливость восторжествовала, но через работу с желанием вы можете глубже осознать пагубное влияние этой идеи на себя и ограниченность её применения в мире. Тогда избавиться и от желания, и от идеи будет куда проще.

Используйте эти знания для того, чтобы изменить свою ситуацию, чтобы бессознательный ум и нереализованные желания не превращали вашу жизнь в бег по кругу под аккомпанемент негативных эмоций. Если знаешь, на что смотреть, то осознавать себя и доходить до сути вещей становится намного проще. Может быть, кому-то покажется глупой сама затея с рассеиванием энергии желаний и освобождением от них, но не менее глупо иметь такую возможность и не воспользоваться ею. Мы же, в отличие от животных, можем разделять своё внимание, можем не отождествляться с движениями ума и выходить за его пределы. Мы можем очень многое изменить в себе, если по-настоящему этого захотим. Так что смело создавайте новое желание – осознать себя и освободиться от механических реакций бессознательного ума, а также очистить внутреннее пространство от подавленных желаний. И – за работу!

Эмоции и что с ними делать

Начнём с того, что в современной психологии существует неразбериха в том, что касается количества эмоций и причин их возникновения. Ясности нет потому, что никто из психологов не занимался практикой осознания себя, в которой всё, что происходит у нас внутри, становится абсолютно очевидным и понятным. Если вы практикуете осознанность, но ещё не различаете эмоциональные и прочие реакции, значит, ваши усилия пока не принесли должного результата.

Итак, поговорим об эмоциях. Что бы по этому поводу ни говорилось в учебниках психологии, их всего пять – не больше и не меньше. Это – страх, гнев, радость, тревога и печаль. Понятно, что каждая эмоция может проявляться в слабой степени или в максимальной; кроме того, она может выражаться непрямым образом, как это происходит, например, в случае с обидой. Обида является ничем иным, как непрямым выражением гнева, но кому-то может показаться, что это разные эмоции. Или же распространённое выражение – «чувство тревоги» – может послужить поводом к тому, что тревогу отнесут в раздел чувств, но это тоже будет ошибкой. Путаница между эмоциями и чувствами разрешается очень просто. Эмоция – это чистая, элементарная энергия, неделимая на части. Чувство же, наоборот, состоит из нескольких элементов, одним из которых обязательно будет желание, потом сопровождающие его эмоции, и в чувстве могут быть даже замешаны какие-то идеи. Возьмем, к примеру, чувство ревности – в нём есть идея верности, желание, чтобы верность была соблюдена, страх того, что случится измена, подозрительность (как реакция ума), гнев и печаль, если партнёр всё-таки изменил. Чувство всегда несёт в себе несколько элементов, среди которых, кстати, обязательно присутствуют одна или несколько эмоций, но сама эмоция – элементарна, то есть неделима.

Нужно крепко-накрепко усвоить, что ни одна эмоция не существует сама по себе. Она всегда возникает как реакция на внешний или внутренний раздражитель, с которым, таким образом, она оказывается связанной. Начнём со страха. Он является оградительной, защитной реакцией, побуждающей человека выйти из опасной ситуации. То есть если вам что-то угрожает, надо бежать или укрыться. Это реакция самосохранения, которая есть у всех животных, кроме простейших. Вы автоматически стремитесь уклониться от любой ситуации, которая вас пугает, это первая реакция ума, которая, в свою очередь, продиктована страхом. То есть выбор здесь такой: либо бежать и прятаться, если вы уже попали в пугающую вас ситуацию, либо сделать всё возможное, чтобы в неё не попасть. Второй вариант поведения уже выбирается умом на основе предыдущего опыта или информации, полученной от других людей, например родителей. Вы, будучи детьми, им верите, а они пугают вас цыганами, милиционерами и прочей жуткой нечистью, сначала создавая в вас страх, а потом используя его как мотиватор к хорошему поведению и наказывая, если вы не послушались, попутно прививая вам страх боли и боязнь снова быть наказанными.

Страх боли – главный страх человеческой жизни, из которого потом вырастают все остальные многочисленные человеческие страхи. Боль является первичным раздражителем, вызывающим реакцию страха, которая закрепляется в памяти ощущением сильного дискомфорта и нежеланием снова и снова его испытывать. В бессознательном уме формируется реакция на страх, которая потом начинает возникать сама собой, как только вы подумаете о чём-то пугающем. Сила выраженности этой реакции может быть разной – от холодной волны внутри тела до приступа паники или обморока, но суть её остаётся прежней. Вам нужно, просто необходимо выйти из дискомфорта, приносимого страхом, и если выход возможен только за счёт обморока, то и он сгодится. Все невротические расстройства, возникающие у людей, служат одной цели – не допустить их в ситуацию, в которой им придётся

испытать боль, причём реальную боль здесь уже заменяет дискомфорт, причиняемый страхом. Или даже мыслями о ситуации, которой вы боитесь.

Страх смерти, который тоже, по обыкновению, считается базовым человеческим страхом, всё-таки является реакцией на желание жить, на желание продолжать существование, несмотря ни на что, и оно тоже досталось нам в наследство от животного мира. Человек может преодолеть страх боли и смерти, но для этого ему нужна более сильная мотивация, которая, как правило, возникает на фоне идей, которым он служит. Но люди, в силу своей бессознательности, не видят разницы между желанием и страхом, потому что в опасных ситуациях он всегда выходит на первое место. Ум хочет законченности всех своих планов и осуществления всех желаний, а когда перед нами встаёт неизбежность смерти, то мы оказываемся перед фактом, что нам не дано будет узнать, чем всё кончится, как сложится жизнь у наших детей, кто победит на следующих выборах и что ещё хорошего с нами, может быть, случится. Отсюда возникает нежелание умирать, и отсюда же – обратное ему желание жить как можно дольше. Вот тогда и появляется страх смерти как таковой, причём у многих он формируется тоже в детском возрасте под воздействием всё тех же родительских внушений.

Страх боли и страх смерти – вполне понятные и объяснимые страхи. Но людям, пытающимся что-то изменить в себе, приходится иметь дело не с ними, во всяком случае, в самом начале Пути. Они сталкиваются с вторичными страхами, которые не так-то просто осознать. И в первую очередь, это страхи, связанные с преодолением внутренних запретов, страхи на выражение своих эмоций, чувств и переживаний. Если вам внушили, что вы не должны злиться и показывать своё недовольство, то у вас внутри есть запрет на выражение гнева. Тогда вы контролируете его и боитесь его проявлений в себе. У вас есть страх перед ним, который проявляется даже тогда, когда кто-то рядом с вами просто начинает ругаться и гневаться. Чем сильнее запрет, тем сильнее страх, с ним связанный. И вот увидеть в себе наличие этого страха бывает порой очень трудно, потому что всё настолько скрыто от вашего внимания, всё настолько глубоко подавляется, что вы даже не хотите смотреть в эту сторону, предпочитая сдаться и сказать, что ничего не выходит, что «у меня не получается увидеть свой страх». Так проявляет себя одно из классических препятствий в работе над собой, которое я называю страхом страха. Вы настолько привыкаете к тому, чтобы избегать неприятных ситуаций, что не хотите видеть ничего, что могло бы причинить вам боль или дискомфорт, которым, кстати, сопровождается любое нарушение внутренних запретов. И вы защищаете себя с помощью внутренней слепоты, объявляя во всеуслышание, что никакого страха внутри себя обнаружить не можете. А гневаться вы, в общем, способны, просто почти никогда не хотите этого.

Любые внутренние табу поддерживаются страхом, он лежит в их основе. Запрет на секс, на «плохое» поведение, запрет на проявление своих чувств и прочие запреты – основаны на страхе, который либо был вам привит, либо стал следствием вашего опыта. Например, вы стремились к близости, но ваш партнёр причинил вам боль. И если ваша рана не зажила, если вы подавили чувства и не сумели принять боль и прожить её без остатка, то вы можете сами ввести себе запрет на близость. Для этого не требуется больших усилий, особенно если подавление и контроль являются привычным фоном вашей жизни. Тогда вы перестаёте подпускать к себе людей слишком близко, держите с ними дистанцию и уже практически бессознательно начинаете избегать близости с ними. Ваше сознательное решение становится частью программы бессознательного ума, который претворяет его в жизнь, да так, что вы и сделать-то уже ничего не можете. Ведь теперь у вас есть запрет на близость.

Избегание, вызванное страхом, проявляется как неспособность действовать. Вы и хотели бы сделать что-то, но, как только входит страх, вы парализованы, вы теряете силу к действию. Страх парализует волю, блокируя ваши желания. У некоторых людей, например, бывает так называемый сонный паралич, во время которого они уже проснулись, но не могут

пошевелить ни рукой, ни ногой и пребывают в тихом ужасе по этому поводу, совершенно не зная, что делать. Так проявляет себя подавленный страх, который поднимается из глубин подсознания во время сна и парализует человека. И в этот момент надо либо разозлиться, чтобы страх отступил, либо очень захотеть встать, «включив» таким образом желание; но если стоит запрет на гнев, да и желания тоже подавляются, то сделать это будет трудно. Можно ещё лежать, не впадая в панику, и наблюдать энергию страха, вызывающую паралич, но тогда нужно уже иметь навыки в осознании себя.

Если проводником тела ума в физическом теле является ум, то эфирное тело связано с физическим через вегетативную нервную систему. И поэтому, когда у вас накапливается много подавленных эмоциональных энергий, вегетативная нервная система приходит в состояние дисбаланса, приводя к различным расстройствам в теле. Например, когда у вас обнаруживается вегето-сосудистая дистония, то это явный признак того, что вы слишком многое подавляете. О работе с эмоциями мы поговорим чуть позже, а пока продолжим рассматривать причины их возникновения.

Поскольку страх лишает человека возможности действовать хоть сколько-нибудь толково, то в качестве компенсации этого эффекта появляется тревога. Она толкает человека к действию, лишая его спокойствия и принося ему другой вид дискомфорта, отличный о того, что возникает вследствие переживания страха. Тревога не возникает, если вы ничего не боитесь, – она существует только как реакция на страх, заставляя вас делать всё, что необходимо, чтобы разрешить пугающую вас ситуацию. В этом смысле тревога приносит определённую пользу, иначе многие люди просто опустили бы руки, забрались под одеяло и лежали бы под ним до последнего. Проблема тревоги в том, что она хоть и компенсирует страх, но далеко не полностью, и потому люди, испытывающие её, совершают множество ненужных действий, продолжая избегать тех, которые по-настоящему нужны. То есть страх всё равно мешает им сделать необходимое, и вместе с дискомфортом, приносимым тревогой, они вынуждены испытывать дискомфорт от усилий, связанных с преодолением страха. Поэтому тревожные состояния так выматывают человека, ведь в них тратится очень много энергии – как на суету и бесполезные действия, так и на совершение необходимых действий, которые всё равно делаются через силу.

Люди, живущие в страхе совершения ошибки, испытывают тревогу регулярно, как правило, по утрам, перед началом своей деятельности. Для них сама по себе тревога становится проблемой, с которой необходимо что-то делать. В большинстве случаев они тоже начинают её подавлять, и тогда внутренняя ситуация становится только хуже, ведь теперь напряжение во всех телах возрастает, а страх, являющийся причиной всего этого, окончательно скрывается за тревогой, с которой и начинают бороться как с главным злом. Так внутренняя ситуация запутывается всё сильнее, и, когда люди начинают принимать какие-нибудь транквилизаторы, до причины своего состояния им просто не добраться. Пока вы не увидите, что все ваши эмоции – это просто реакции, пока вы признаёте за ними некую самостоятельность, вам от них не избавиться, потому что вы не видите истинных их причин.

Гнев тоже никогда не возникает просто так – он есть следствие нереализованного желания. Причём это мгновенная реакция: как только кто-то встал на пути исполнения вашего желания, так сразу же возникает раздражение, злость или ярость – в прямой зависимости от того, насколько сильным оно было. Гнев всегда следует за неисполненным желанием, и реакции детей ничуть не отличаются от реакций стариков – если вы не дали того, чего им хочется, они будут на вас злиться. Другое дело, что кто-то станет подавлять свой гнев, а кто-то его выразит на вас; в остальном у всех всегда всё будет одинаковым. И здесь, как и в случае с тревогой, нужно всегда идти к причине. Если вы пытаетесь избавиться от гнева, не осознав, каким желанием он вызван, – у вас ничего не получится. И наоборот: если вы видите его причину, то, осознав её, вам станет легче осознавать гнев, чтобы его энергия рассеялась, а не

подавилась. Таковы законы нашей внутренней жизни, обойти которые практически невозможно: вы либо подавляете, либо выражаете, либо осознаёте. Выражать можно вполне осознанно, и это ещё один путь, очень помогающий в работе с подавленными эмоциями.

Если желание не реализуется слишком долго, на смену гневу приходит печаль. Она является отсроченной реакцией на несбывшееся, когда надежда на то, что желание исполнится, почти утрачена или когда становится понятным, что ждать желаемого придётся очень долго. И если гнев со временем проходит, то печаль остаётся с вами навсегда. Она может копиться годами, и чем больше у вас нереализованных желаний, тем больше накапливается печали во внутреннем пространстве вашего эфирного тела. Печаль блокирует сердечный центр, лишая его чувствительности и возможности открытия. Она делает все тела человека тяжёлыми, и, когда её много, печаль становится фоном всего его существования. Избыток её, который всегда сопутствует большому количеству нереализованных желаний, время от времени перерастает в депрессии разной степени тяжести. Состояния эти являются очень дискомфортными: в них ощущение невыносимости текущей ситуации сопровождается отсутствием проявленных желаний, и тогда человек страдает, оставаясь неспособным сделать со своим страданием хоть что-нибудь. Депрессия – это тоже реакция, но уже не на одно неисполненное желание, а на большое их количество. Хотя если желание слишком сильное, никак вас не отпускающее, то и оно может приводить вас к депрессивным состояниям. Зная это, нетрудно понять, что избавиться от депрессий практически невозможно, если вы не работаете со своими желаниями.

Единственной положительной эмоцией в этом списке является радость. Она тоже несамостоятельна и возникает как реакция на осуществлённое желание. Поскольку радость почти никогда не подавляется, то ни у кого нет её запасов во внутреннем пространстве. Радость приятна и привлекательна, поэтому все с удовольствием её проживают, и она, возникая, расходуется без остатка. Если бы люди так же легко могли проживать все остальные свои эмоции, то у них вообще не возникало бы проблем ни в эфирном, ни в физическом телах. Радость такова, что даже если вам пришлось скрыть её в какой-то ситуации (например, умер человек, которому вы, в принципе, желали смерти, но радоваться этому прилюдно просто неприлично), то в одиночестве вы насладитесь ею сполна. Поэтому работать с подавленной радостью никому не приходится, наоборот, её все ищут и хотят переживать её снова и снова. Другое дело, что жить в постоянной радости никому не удаётся.

Для того чтобы изменить всю картину своей эмоциональной жизни, нужно сначала выработать в себе терпение. Без него вы не сможете ни избавиться от подавленных эмоций, ни освободиться от внутренних запретов, приводящих к контролю и подавлению ваших эмоциональных реакций. Терпение развивается довольно просто: следует приступить к ежедневному выполнению, например, сидячих практик осознания вроде випассаны или муракабы. И здесь нужно понимать, что вам, с одной стороны, требуется обрести навык удерживания внимания, навык выведения его из ума в тело, а с другой стороны, вы должны научиться терпеть психоэмоциональные и физические дискомфорты, возникающие во время выполнения практик. Ваш ум будет сопротивляться, тело будет сопротивляться; всё будет стремиться к тому, чтобы вернуться в обычное состояние, в котором бессознательный ум и его реакции управляют вашей жизнью. И чтобы обрести возможность преодолеть это сопротивление, чтобы научиться входить в страх, гнев, печаль и тревогу, вам нужно обрести внутреннюю стойкость по отношению к любым внутренним дискомфортам. Поэтому поначалу можно просто даже сидеть без движения, наблюдая, как растёт сопротивление в уме и в теле, и терпеть его, насколько это возможно. Подобными упражнениями вы начнёте преодолевать страх боли, вы научитесь не убегать от неё и создадите себе возможность работать с любыми внутренними ситуациями. Бездействие вкупе с наблюдением – великая сила, меняющая любое состояние человека.

Если вы научитесь удерживать внимание и спокойно переносить дискомфорты, всё остальное становится делом техники, и изменение своей внутренней ситуации – это просто вопрос времени. Тогда вы можете перестать бегать от своего страха и наконец-то взглянуть на него прямо. Принцип работы с подавленными эмоциями довольно прост: нужно позволить подняться, например, страху или печали, просто вспомнив какую-нибудь ситуацию, в которой они у вас проявлялись. Вы должны дать разрешение на проявление того, что скрыто у вас внутри, это нужно вашему бессознательному уму, чтобы он мог снять контроль и позволить им подняться в поле вашего внимания. Для этого нужно сказать себе: «Я хочу увидеть то, что подавлено, я разрешаю страху проявить себя». Эта формулировка может изменяться по необходимости, но поначалу входить в подавленные эмоции, желания и чувства может быть очень непросто. Потом вы вспоминаете подходящую ситуацию и, как только страх хоть немного начинает ощущаться, переводите внимание на это ощущение. Если вы всё сделаете правильно, то после этого он начнёт усиливаться, и вы должны продолжать смотреть на ощущения, никак не вмешиваясь в происходящее. Тогда страх заполнит ваше эфирное тело, и ощущения эти приятными не назовёшь. Но вам следует сидеть и осознавать их, не поддаваясь желанию поскорее из них выйти. Вы просто пребываете в страхе, наблюдая ощущения эфирного и физического тел и отчасти даже отслеживая разные упаднические мысли, возникающие при этом в уме. Если у вас получится наблюдать страх, не включая обычную свою привычку к его подавлению, то через некоторое время он начнёт отступать. Его энергия будет рассеяна силой энергии вашего Сознания, и от него ничего не останется. Вы освободитесь от порции страха, которую когда-то подавили, и присутствие её тонким образом влияло на ваше самочувствие и решения. Так, раз за разом, можно проработать большие слои подавленных эмоций, желаний и чувств. В какой-то момент вы упрётесь в запреты, которые вам будет трудно обойти одним только внутренним разрешением, и тогда придётся поработать над уровнем своей осознанности, чтобы сила вашего внимания выросла. Используя её, вы сможете пройти глубже внутрь, сломав все табу, наложенные на вас обусловленностью.

Так можно работать с печалью, а вот с тревогой, например, работать подобным образом можно не всегда. Если у вас есть страх ошибки и тревога становится фоном всех ваших действий, то поднять её для осознания будет не очень сложным делом. А вот если такого постоянно присутствующего страха нет, тогда тревогу найти будет трудно, ведь она без соответствующего страха просто не возникает. Гнев тоже не очень подходит для наблюдения, потому что, подняв его, куда проще его выразить, чем наблюдать. Здесь мы подходим к другой практике, которая тоже нужна для того, чтобы разрешить проблему подавленных эмоций.

Как я уже говорил, всё, что мы подавляем, в той или иной степени отражается в физическом теле. Гнев, как и все остальные эмоции, должен быть выражен через тело. Он выражается криком или повышением тона голоса, он может требовать активных действий – например, надо ударить обидчика или начать бить посуду. Когда вы его подавляете, то тело тоже участвует в этом процессе. Вы контролируете проявления гнева через мышцы, зажимая их и не позволяя энергии гнева выразиться в действии. Поэтому если вам хочется очистить внутреннее пространство от подавленного гнева, то начинать лучше с тела. Практика выражения довольно проста в описании, хотя и вызывает трудности у многих, кто пытается её выполнять. Чтобы войти в выражение, нужно позволить телу двигаться так, как ему хочется, нужно позволить ему открыть свои напряжения и сознательно сбросить их. Но у многих не получается это сделать, не получается снять контроль, налагаемый умом на тело. Ум сопротивляется выражению, поскольку оно выглядит для него глупым и неуместным действием. И здесь нужно найти в себе силы, чтобы это сопротивление преодолеть. Нужно понять, что ограничения, запреты и табу вы накладываете на себя сами. Да, вам их внушают, но именно вы принимаете их как руководство к действию. Вы совершаете данный выбор, и в вашей

власти его отменить. Так что нужно сформировать в себе решимость, сформировать твёрдое намерение позволить телу выразить свои напряжения, и тогда дело сдвинется с мёртвой точки. Может быть, у вас не получится с первого раза, может быть, вам потребуется музыка, чтобы начать движение, но при должном упорстве тело начнёт двигаться спонтанно, а вы станете свидетелями происходящего. Тогда и станут проявляться эмоции, подавленные в тело, и гнев, как правило, становится первой из них. В динамической медитации Ошо есть стадия выражения, которая прекрасно подходит для того, чтобы попробовать снять контроль ума и приступить к высвобождению запертых в теле энергий. Как бы там ни было, выражать их всё равно придётся, иначе не получится осознать сам механизм контроля или же на это уйдёт гораздо больше времени. Через тело выражаются любые эмоции, хотя страх, например, может проявляться не прямо, но ощущаться как сильный холод, выходящий из тела во время выполнения практики.

Осознание и выражение позволяют не только очистить внутреннее пространство человека, но и перестать подавлять в нем новые порции эмоциональной энергии. В процессе выражения вы начинаете видеть сам механизм подавления, который включается в уме, но проявляется в теле. Здесь и дыхание, которое в момент усиления контроля становится поверхностным, и напряжения в мышцах, сковывающие тело, и, конечно, изменение состояния эфирного тела, которое тоже будто бы замирает. Приучаясь выражать эмоции, перестав их бояться, вы учитесь тому, как жить с ними в повседневной жизни, здесь и сейчас. Вы можете научиться выражать свой гнев адекватно ситуации, сразу же, как только он возникает, и, даже если вас вынесло и вы наговорили лишнего, придя в себя, вы не видите ничего страшного в том, чтобы извиниться. Вы можете не прятать свою печаль и осознавать тревогу, приходя через неё к страху, который её спровоцировал. И тогда вы уже не копите новые и новые подавления внутри себя, а значит, ваши прежние хронические эмоциональные проблемы уйдут в прошлое. Зато появится возможность отчётливо видеть желания, которые порождают всплески эмоций, и тогда вы сможете, применив терпение и наблюдение, проработать и их тоже. Так вы обретёте власть над собой и станете жить искреннее, свободнее и легче.

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.