

Руслан Жуковец

# МИСТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СНАМИ



Практики  
самопознания

# **Руслан Владимирович Жуковец**

# **Мистическая работа со снами.**

# **Практики самопознания**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19188420](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19188420)*

*Мистическая работа со снами. Практики самопознания / Р. Жуковец;*

*Свет; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-00053-618-6*

## **Аннотация**

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

# Содержание

Основы практической работы	4
1	4
2	6
3	11
4	14
5	18
6	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Руслан Жуковец

## Мистическая работа со снами. Практики самопознания

### Основы практической работы

#### 1

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

Теоретическое знание без вытекающей из него практической части вообще имеет мало значения для людей. Но и с

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

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

У того, кто впервые приступает к выполнению каких-либо практик, первым, что станет развиваться, будет личная воля. Чтобы прилагать ежедневные усилия к выполнению упражнений, требуется преодолеть *инерцию* прежних привычек, в этом преодолении и зарождается или проявляется воля че-

ловека. Именно с инерцией как с первым препятствием сталкивается каждый искатель. Она проявляет себя приступами лени, когда выполнение практик всё откладывается и откладывается, а потом делается «из последних сил» и уже практически не приносит должной пользы; инерция проявляется возникновением каких-то желаний, требующих потратить свободное время на ерундовые занятия. Инерция «прежней» жизни, в которой человек следовал за «интересом», за сиюминутными желаниями и прихотями, бывает очень сильна. И даже если искатель охвачен желанием следовать некоему учению и делать рекомендуемые им практики – это желание может быстро остыть под давлением привычных желаний и привязанностей.

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

Привычки развиваются у человека вне зависимости от того, хочется ему этого или нет. Поэтому нужно начинать вы-

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

Время, в которое выполняются практики, подбирается индивидуально. Исходить следует из того, когда у вас боль-

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

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

время и место.

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

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

Доступность информации, обилие семинаров и тренингов привело к тому, что каждый среднестатистический искатель в России учится то здесь, то там, собирая отовсюду некие знания и умения. В начале поиска это неизбежно, и кто-то определяется со своими пристрастиями довольно быстро, выбирая какой-то конкретный Путь, а кто-то так и продолжает ходить повсюду, надеясь на то, что кривая куда-нибудь да вывезет. Современные представления о том, что Бог един, один и всё от Него, позволяют людям сочетать несоче-

таемые по сути практики, набирая их, что называется, «до кучи». Потом искатели этого типа удивляются, что никуда не попали, хотя перепробовали, казалось бы, всё на свете. Им невдомёк, что каждый Путь имеет свою специфику, свои цели, методы их достижения и, наконец, своего эгрегора. Специфика Пути включает в себя систему взглядов, формирующих *правильный* настрой ума, без которого некоторые состояния недостижимы. Недостаток веры сделает неэффективным практику молитвы там, где она вменяется как необходимая практика, а вера формируется в уме, хоть потом и проявляется в чувствах. Правильный настрой ума на каждом Пути разный, но вначале он просто необходим, потому что иначе искателю будет очень трудно работать. Для того, чтобы подготовить ум к работе, существуют учебные и духовные тексты, которые тоже у каждого Пути – свои. Без соответствующего настроя и, более того, без определённого *образа жизни* практики не будут иметь того эффекта, на который рассчитаны. Не понимать этого – значит, вообще ничего не понимать в сути Пути и возможностях, которые каждый из них предоставляет. Параллельное выполнение практик из разных традиций без соблюдения их требований тоже не даст сколько-нибудь значимых плодов. Такую картину, по крайней мере, я вижу сплошь и рядом.

Чтобы испытать, насколько тот или иной Путь подходит именно вам, нужно принять его требования полностью, сосредоточившись на выполнении предлагаемых им практик

и образа жизни. Тогда вы получите опыт, который поможет вам определиться с дальнейшим выбором. Настоящая Работа всегда обнажает истинную необходимость человека, и, не попробовав себя в ней, вы так и не узнаете, что вам на самом деле нужно от жизни. Можно очень долго пребывать в иллюзиях относительно своих истинных стремлений, пробуя заниматься то там, то здесь и полностью ни во что не вкладываясь, оставляя свой образ жизни неизменным по сути. Так поступают многие так называемые искатели, и потому они находят лишь самоудовлетворение от ощущения причастности к духовности. А также возвращают эго всезнаек, которые всё попробовали и везде побывали, составив обо всём собственное мнение. Истина любого Пути не открывается тем, кто в него не погрузился настолько это возможно глубоко, поэтому суждения того, кто всерьёз не поработал на Пути хотя бы год-два, мало чего стоят. Мне возражат, что отдать год или два Пути, который тебе не подходит, – слишком много, но обычно те, кто начинает заниматься всерьёз, определяют куда быстрее. Работа, как я уже говорил, обнажает истинную необходимость человека. Путь ведёт к Богу, но вначале обращает человека внутрь, и там-то становятся очевидными его настоящие самые насущные желания, хотя он сам может их по каким-то причинам отрицать и не принимать. Как бы это ни было неприятно для нашего эго, знать истину о себе всегда лучше и полезнее, чем пребывать в приятной лжи.

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

Справиться с бессознательностью одним махом не получалось ещё ни у кого, кроме, может быть, тех немногих мистиков, которых Господь одарил особой Своей Милостью. Всем остальным уготована дорога превращений, которую невозможно пройти, не прикладывая усилий, а иногда даже – и сверхусилий. Регулярное выполнение практик является обязательным условием успеха в работе над собой и в том,

чтобы, что называется, стать видимым для Бога. Если вы не готовы к приложению ежедневных усилий, то ни один из Путей вам не подойдёт, и следует занять себя чем-нибудь другим.

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

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

Многие практики становятся для искателя настоящим испытанием – на прочность, на доверие, способность открыть-

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

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

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

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

Каждая практика имеет свой предел воздействия, после достижения которого её выполнение становится бессмысленным с точки зрения получения необходимого эффекта. Причины этого кроются исключительно в состоянии самого человека и ни в чём больше. Например, вы работаете с каким-то конкретным страхом. Вы наблюдаете его энергию в себе и через осознание продвигаетесь к причинам его возникновения. И тут может быть два варианта развития событий – либо вы доходите «до дна», когда энергия подавленного страха вычерпана, причины исследованы и осознаны, а значит, прежний страх перестаёт быть актуальным, и вы от него освобождаетесь. В таком случае вам работать больше

не с чем, и можно переходить либо к другому страху, либо к другой практике. Во втором варианте у вас не хватает силы внимания для того, чтобы пройти глубоко в ум и осознать причины страха. Тогда вы решаете часть проблемы со страхом – он, скажем, перестаёт охватывать вас целиком, лишая возможности осознавать себя и требуя компенсаторных действий, – но при этом сам страх всё ещё возвращается к вам в подходящих ситуациях. Дальше вы пройти не можете, пока сила вашей осознанности не станет на порядок больше. Вам приходится остановиться и перейти к другим практикам, чтобы через некоторое время вновь вернуться к работе над данным конкретным страхом и тогда уже разобраться с ним до конца. Подобных возвращений может быть несколько, и с каждым разом вы будете продвигаться всё дальше, а результаты станут всё лучше. Пока, в конце концов, проблема не будет разрешена полностью или вы не сдадитесь.

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

применяется в течение, скажем, месяца. Тогда нужен отдых – и либо возвращение к упражнению, либо его смена.

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

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

Существует ещё одна ситуация, в которой искателю обычно хочется сменить выполняемую им практику. Она характеризуется тем, что практика «не идёт» и как бы совсем не получается. Причин, по которым может возникнуть подобная ситуация, всего три. Первая – искатель пытается выполнять практику, к которой не готов. То есть у него нет необходимых навыков, восприятия или силы внимания. Там, например, где для выполнения упражнения требуется хорошо

активированный сердечный центр, тому, кто не осуществил его активацию, делать нечего – всё равно ничего не получится. На суфийском Пути, как и на любом другом истинном Пути, есть практики, предназначенные для начинающих и для тех, кто уже продвинулся. Начинать с практик высокого порядка и неразумно, и бесполезно. Но такое обычно случается, когда в широкий доступ попадают описания подобных упражнений и неопытные искатели пытаются одним махом достигнуть просветления или чего они там ещё ищут. Знание без понимания того, как оно должно быть применено, не приносит пользы.

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

происходящим. Сопротивление входит тонко и чаще всего никак не осознаётся тем, кто сопротивляется. Именно оно является одной из главных причин, по которым люди уходят с Пути.

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

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

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

Третьей причиной того, почему практика «не выполняется», является *нежелание* её делать. За этим кроется нежелание работать *вообще*, и такие «искатели» начинают искать лёгкие пути, попадая, в конце концов, под влияние лжеучителей, обещающих «просветление без усилий». Тем, кому

практики становятся в тягость, милее другие способы траты своего времени жизни; Путь им не нужен так же, как не нужна и Работа. С нежеланием практиковать сделать ничего нельзя и незачем тратить их и своё время на обращение их к Работе. Пусть они продолжают следовать другим своим желаниям, и, может быть, насытив их, когда-нибудь они созреют для чего-то большего.

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

хочет. Объём энергии Сознания внутри него увеличивается, и появляется возможность куда более тонкого и глубокого осознания себя, а также своих реакций и ощущений. Позже канал внимания расширяется ещё и ещё, и тогда степень постоянной и неизменной осознанности человека становится выше, пока, наконец, Сознание не будет явлено в его бытии во всей своей полноте.

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

ция или поток мыслей тоже становятся объектами, с которыми отождествляется внимание.

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

Есть практики, которые рекомендуют погружаться внутрь себя и только. То есть направлять внимание внутрь, полностью забирая его извне. На ранних стадиях работы над собой выполнение подобных практик бессмысленно, потому что внутреннее пространство ещё не расчищено и погру-

жаться особенно не во что. Вместо этого произойдёт привычное отождествление с каким-нибудь внутренним состоянием, в котором человек и будет находиться, считая, что медитирует. Без в достаточной степени открытого внутреннего пространства и хорошо развитой силы внимания выполнение практик погружения в себя не приносит пользы. И уж точно оно не способствует развитию осознанности.

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

# 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.