

# Сила созерцания

Без практики созерцания познать себя и Бога практически невозможно. Созерцание даёт нам такую возможность познания, которой нет ни в одной другой практике, используемой на духовном Пути. Любой человек, всерьёз занимающийся осознанием себя и самоисследованием, рано или поздно приходит к нему, пусть даже не зная, что в данный момент занимается созерцанием, а не простым самонаблюдением.

Например, вы пошли внутрь, стали осознавать и выражать подавленные эмоции, и во время упражнения ваш ум наполнился картинками воспоминаний из прошлого, о которых вы почти забыли. Картинки эти, как правило, пролетают быстро, и сосредоточиться на них сразу, да ещё в момент выполнения упражнения, бывает довольно трудно. Но и не обращать на них внимания было бы неразумно, ведь они – ответ на вашу попытку избавиться от подавленных энергий, а значит, с ними связаны эмоции и чувства, которые тоже «просят» высвобождения. Поэтому следует вернуться к ним позже и поработать с воспоминаниями отдельно. И вот вы садитесь и поднимаете из памяти одну из тех картинок, которые открылись вам в практике выражения. Каким образом можно понять, что она в себе несёт? Нужно её развернуть, то есть *войти* в воспоминание, с ней связанное. Вы просто позволяете воспоминанию всплыть и развернуться, наблюдая его с намерением *увидеть всю картину*. Намерение играет важную роль в созерцании, потому что благодаря ему задаётся

*направление и сила внимания*, и ум становится готовым к тому, чтобы удерживать его столько, сколько понадобится. Удержание внимания на исследуемом объекте – важный элемент практики созерцания.

И вот вы держите воспоминание в поле своего внимания – первый шаг выполнен. Второй шаг – связать воспоминание со своими ощущениями. Вы смотрите на событие из прошлого, и что же при этом вы ощущаете? Связь того, что вы созерцаете, с ощущениями, которые у вас возникают, – главный ключ к практике созерцания в отношении работы со своими проблемами. Простого смотрения на воспоминание мало – нужно обязательно осознавать возникающие при этом ощущения. Ощущения – ваш ключ к пониманию проблемы, к познанию истины того, что с вами было на самом деле, а не того, что вы думали о себе тогда. Допустим, входя в воспоминание, вы ощущаете напряжение и ничего больше. Оно может быть тонким, но если вы станете на него смотреть, то оно раскроется, и вы увидите, какое чувство подавлялось вами в той, давно прошедшей, ситуации. Так, с одной стороны, вы лучше поймёте причины своих действий в прошлом и то, как они влияют на вас в настоящем. С другой стороны, вы получите возможность рассеять подавленные энергии либо одной только силой осознания, либо применив практику выражения. Ваш ум станет менее напряжённым, ведь ему не нужно будет продолжать контролировать подавленные в прошлом эмоции, а ваше внутреннее пространство станет более свободным.

Практика созерцания позволяет нам использовать свет Сознания для познания истины в отношении конкретной

ситуации или иного объекта. Принцип всё тот же – удерживание картинки в поле внимания и параллельное отслеживание собственных ощущений. Например, вы чувствуете некую неудовлетворённость после общения с кем-нибудь из знакомых. В момент общения вам не удалось отследить причину, по которой она возникла, и чтобы понять, что вас задело, вам нужно сесть и спокойно посмотреть на ситуацию. Здесь лучше идти от ощущения неудовлетворённости, сначала обратив внимание на неё, а потом подняв в поле внимания ситуацию общения. Тогда ощущение неудовлетворённости, на которое вы смотрите, само выведет вас в тот момент, который вы упустили, и вам станет понятно, что вы недовыразили, подавили или что вас «зацепило». И истинная причина неудовлетворённости откроется во всей своей красе или неприглядности, и тут-то её можно будет устранить.

Созерцание имеет ту же природу, что и осознанность, и вся разница между ними заключается в том, что при осознании вы наблюдаете текущие процессы, смену мыслей, эмоций и изменения своего состояния, а в созерцании – одну-единственную ситуацию, чувство или внешний объект. И в осознанности, и в созерцании видение и познание осуществляется Сознанием. Но осознанность даёт нам знание реакций и состояний наших тел, а созерцание призвано решать конкретные задачи по обнаружению той истины, которая ускользает от нашего внимания или даже не попадает в его сферу. Практика созерцания помогает открыть нам те вещи, которые оказались скрытыми от нашего самоосознания в потоке повседневной деятельности.

Сознание имеет силу видения, которая у большинства людей гасится отождествлением с умом. Ум присваивает силу Сознания себе и усиливает ею свои иллюзии, а потому понимание происходящего обычно прямо зависит от обусловленности и тех шор, которые она навешивает на человеческое восприятие. В правильно выполняемом созерцании вся сила Сознания обращается на созерцаемый объект, и тогда истина, с ним связанная, раскрывается в полной мере.

Допустим, есть ситуация, приемлемого для себя решения которой вы не видите. Сядьте, поднимите трудную ситуацию перед своим внутренним взором и начинайте смотреть на неё с намерением разобраться, что же вам делать. Не забывайте отслеживать свои ощущения, которые у вас возникают. Вы не должны думать, вы должны *смотреть*, хотя ум может периодически формулировать то, что вам открывается. Навык устранения ума из наблюдения развивается в практике осознанности, и чем она у вас выше, тем больший эффект будет давать созерцание любого вопроса. Итак, вы смотрите на проблему, последовательно осознавая все её аспекты, а заодно и своё отношение к ним. Через некоторое время вам откроются две вещи: возможные варианты решения, которые вы не видели из-за зашоренности ума, и те варианты действия, которые могут быть для вас приемлемыми и, возможно, единственно верными в данной ситуации. Кроме того, вы сможете осознать причины, по которым данная ситуация стала для вас проблемой, и свои желания или страхи, не позволяющие вам относиться к ней спокойно.

Мудрецы древности использовали созерцание для познания вещей и законов физической реальности, но сейчас данный вид познания потерял всякий смысл. Тем не менее созерцание позволяет нам познавать метафизическую реальность, открывая её законы и их проявления в нашем человеческом бытии. Созерцание имён Бога при выполнении зикра усиливает эффект этой техники и углубляет наше понимание Его Реальности. Созерцание в качестве практики, в которой рассматриваются аспекты Истины, весьма помогает продвижению на определённых стадиях Пути. Тогда созерцание Высшей Реальности раскрывает в человеке потенциал её восприятия и готовит его к скорейшей трансформации. Но правило остаётся тем же самым – вы смотрите на некую Истину, которая пока ещё не стала вашим переживанием, и не выпускаете из поля зрения свои ощущения при этом. Тогда Истина не просто познаётся вашим Сознанием, но и *отражается* в вашей индивидуальной реальности. Помните о том, что восприятие Сознания – это прямое знание, которое сначала *ощущается*, а потом уже переводится в слова при помощи ума. Иногда познание происходит в виде инсайта, который и чувство, и знание одновременно. Но словесное выражение его, полностью сформулированное, осуществляется умом и никак иначе.

Сила вашего созерцания будет прямо зависеть от общего уровня вашей осознанности. Чем больше энергии Сознания присутствует в вашем бытии, тем более тонкие вещи станут вам открываться в созерцании и тем более сложные вопросы вы сможете рассматривать. Что разделение внимания в осознании, что удерживание вопроса в поле внимания при

созерцании – это навыки, овладев которыми однажды, вы сможете пользоваться ими всегда. Вращивая осознанность, вы одновременно вращиваете возможность созерцания. А овладев навыком созерцания, вы познаете не только себя, но существенно укоротите свой путь к познанию Истины Бога. К чему, собственно, и стремится каждый настоящий искатель, потому что только её обнаружение и переживание превращает его из искателя в мистика.