

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ о переживаниях в ходе развития личности



Цель статьи предупредить тех, кто считает, что [развитие личности](#) и самопознание – это развлечение, полное позитивных впечатлений. Такой взгляд является заблуждением. В подсознании у большинства людей – ад вытесненных и подавленных переживаний, огонь которого то и дело прорывается в повседневности негативной реакцией на события. Чем тоньше ментальный буфер сознания и чем больше подавленных в подсознании напряжений, тем тяжелей кажется человеку жизнь. И успех на событийном уровне в таком положении не спасет. Можно вспомнить Мерлин Монро, Элвиса Пресли, Курта Кобейна, Джона Леннона и др. Эти знаменитости даже на волне успеха не казались счастливыми. Очевидно потому, что счастье – не в накоплении.

## Предупреждение целевой аудитории

Эта статья, прежде всего – предупреждение для тех, кто имеет серьезное намерение встать на [путь самопознания](#). В чем заключается предупреждение? Первые годы для большинства усердных практиков духовный путь – это путь разоблачения всех идеалов и моральных опор личности, это – путь прохождения через подавленные страхи и болезненные напряжения, это путь – преодоления и победы над самим собой.

Может возникнуть ощущение, что автор страшит – создает негативный образ «прелестного» духовного развития. Есть ли у меня такой повод? Единственное, что я делаю – предупреждаю. Первые годы серьезной практики – это годы ломки инфантильного эгоцентрического мировоззрения. Эго не желает сдавать позиции даром. Цена, которой вы обретаете покой – это цена, которой вы будете его ценить. Ни больше, ни меньше.

## Исключения

Лишь в редких случаях духовный путь проходит гладко. Когда так бывает? Во-первых, когда жизнь и без того была заполнена страданиями, и человек не понимал, что с этим делать. В таком ключе духовный путь – это избавление. Страдание выталкивает сознание на следующий этап развития, чтобы человек осознал и разоблачил привязанности вчерашней личности как иллюзии. Если же развитие происходит сознательно, все привязанности разоблачаются на ходу, стремительно, и практик часто оказывается в таком состоянии, когда он еще не вошел в духовные сферы, но обывательский мир его уже не интересует. Эта болезненная подвешенность может длиться годами.

Другой вариант развития событий, когда трансформация на духовном пути проходит гладко – это путь [святого](#). Если человек уже познал безусловную любовь к жизни, ломки эго на духовном пути носят номинальный характер. Святые не нуждаются в предупреждениях.

## Предупреждение о закаливании

Однако большинству серьезно настроенных практиков необходимо набираться сил. А если этих сил нет, происходит либо ломка самой личности, либо ее закалывание. Если человек не готов, его «крыша» может не выдержать. Если человек, условно говоря, слабый, он либо соскальзывает и возвращается в мирское, либо неминуемо становится сильнее. Духовный путь закаляет, упрощает его эго, развивает ум, повышает чувствительность, осознанность и чуткость.

Если вас интересует не накопление знаний путем обучения в какой-нибудь мирской сфере, а именно развитие и самопознание – это предупреждения для вас. Между повседневным поверхностным умом и подсознанием у большинства людей – ментальный буфер, притупляющий восприятие. Истинное развитие связано с растворением ментального буфера и расширением сознания. Человек преодолевает иллюзии, самообман, что происходит за счет постепенного высвечивания процессов подсознания и высвобождения бессознательных страхов и напряжений, которые дотоле были скрыты ментальным буфером.

## Предупреждение о результатах интенсивности

Если человек эволюционирует, он расширяет сознание и выпускает все напряжения на поверхность. Важно, чтобы это происходило планомерно, мягкой практикой мудрого срединного пути. Тогда постепенно будет происходить гладкая интеграция с новым уровнем взаимодействия сознания с реальностью.

Чем шире сознание, тем более тонкие, изощренные игры подкидывает эго, и тем более тонким разумом мы учимся оперировать для уравнивания этих аспектов реальности. Это – один из важнейших принципов эволюции. Тема подобных иллюзий на progressman.ru – одна из главных. На новом этапе – новые утонченные уроки. Тонкая карма растворяется ясным сознанием.

По этой причине далеко не всем людям подходит практика концентрации и медитации. Она делает сознание все более восприимчивым, в связи с чем грубая информация повседневного ума воспринимается более чутко, и обычные переживания обжигают с новой интенсивностью. Так отработка [текущего этапа](#) происходит достаточно быстро. Спящий человек может даже не почувствовать то, что бодрствующий ощущает ясно. Однако это довольно болезненный и не всегда безопасный путь. По этой же причине крайне не рекомендуется употребление психоделических препаратов, расшатывающих психику, еще неприспособленную к новым опытам.

## Рекомендации

Оптимальный вариант – работать не на утончение сознания, а отдавать свои силы развитию навыка растворения информации ([кармы](#)) текущего уровня. Тогда переход на новый уровень будет происходить спонтанно и более гладко. Вы как бы набираетесь мудрости, развиваете способность справляться с поступающей информацией, а не ломитесь на всех скоростях в духовные сферы. Их уровень вибрации – блаженство для святых, но страшный огонь для обывателей-эгоистов. Грубая психическая информация при взаимодействии с тонкой вибрацией, начинает болезненно разрушаться. Причем сначала человек может ощутить блаженство, временное облегчение, после которого, тонкая энергия начинает выжигать привязанности.

В этом плане лучшая практика – это [расслабление](#) на всех уровнях. Вместо попыток напряженной концентрации, вы расслабляете все, что есть здесь и сейчас, уравниваете текущие переживания. Здесь также, может подойти практика йога-нидры, описанная в книге Свами Сатьянанды Сарасвати. На физическом уровне вам может поспособствовать работа с телом: [йога](#), цигун, бассейн и др.

## Предупреждение о реакции на образы

Во время расслабления в естественном присутствии не следует реагировать на мысли, образы и переживания. Если вы увлекаетесь потоком информации, его течение уносит за собой и его влияние может длиться до нескольких месяцев. В некоторых случаях это почти неизбежно. Человек должен пережить пребывание в «минусе», чтобы получить иммунитет, стать взрослей и мудрей. Это подразумевает отрешенность, спокойный, расслабленный и уравновешенный взгляд на жизнь.

Отрешенность – одно из главнейших качеств на пути. Увлечение магией, астральными мирами, духами – это, как говорят, духовные отцы, – прелести, то, на что мы прельщаемся. Истинный путь – прост. Он не знает полярности экстазов оупляющего блаженства, дикой радости и глухой депрессии. Истинный путь – кристальная ясность, понимание, приятие, простота и равновесие.

## Награда

Если вы не инкарнация Будды, выход стрессов, ломка эго и отработка кармы почти неизбежны на духовном пути. Однако это не длится вечность, и результат себя оправдывает. Гордость за результат отмывается где-то на пол пути к нему. Обретение радости и равновесия в настоящем, в простой ясности, независимой от обстоятельств становится драгоценной наградной.

© Игорь Саторин

Статья “Предупреждение о переживаниях в ходе развития личности” написана специально для [progressman.ru](http://progressman.ru)

При использовании материала обязательна активная ссылка на источник.