

Духовное развитие вне концепций



Сегодня расскажу о переживании, которое в своей практике созерцания я субъективно и самонадеянно характеризую, как основное препятствие на пути к духовному просветлению. И насколько мне хватает чутья, уверен, что именно этого переживания «избегает» сознание каждого человека. Такое «избегание», в конечном итоге погружает всех нас в забвение привычной жизни, где мы прячемся от чуда существования за рационализациями ума. Это «забвение» в эзотерической среде часто рассматривают с негативным оттенком, как погружение в «матрицу», в систему, которая всех нас «имеет». На деле все не так однозначно. «Побег из матрицы» в духовных учениях рассматривают как «спасение». Однако без всякой наносной романтики – это самое непростое дело, с которым сталкиваешься в этой жизни. Можно рассматривать эту статью, как очередное «предупреждение» для тех, кого увлекают идеи развития и пробуждения сознания.

Возможно, не зря на progressman.ru самая популярная статья – про осознанность. Когда-то я был буквально помешан на осознанности. Мой ум уловил, что этот «навык» очень важен, если не самый важный. Осознанность играет решающую роль в развитии сознания. Осознанность можно охарактеризовать как внимательность к жизни. Практика осознанности – это, когда мы отвлекаем внимание от мыслей о реальности на саму реальность. Об этом перцептивном «маневре» я уже не раз говорил в разных статьях. Эта, на первый взгляд простая практика, может привести к глубочайшим озаряющим переживаниям. Глядя на реальность, вы переживаете удивление, которое усиливаясь, перерастает в изумление. Нечто противоположное осознанности – забвение, когда мы погружаемся в грезы ума. Новый уровень развития осознанности пробуждает нас на новом уровне восприятия происходящей жизни. Мы становимся все более чувствительными и восприимчивыми. С каждым «уровнем» реальность воспринимается более интенсивно. Каждый миг приносит все больше впечатлений, которыми «питается» наше сознание.

Когда-то я пробовал все доступные методы для удержания осознанности. Я много ходил пешком, и «от столба до столба» отмерял участки пути, на время которых удерживал внимание на происходящей со мной жизни. Во сне я старался осознавать, что сплю, искал и находил руки, экспериментировал, «общался» с подсознанием. В транспорте, или на природе, я слушал, как жизнь звучит. И когда звуки текли через слух в неразрывном потоке, возникало ощущение пространства без осязаемых краев. Во время общения с людьми, я слушал голос собеседника, смотрел в лицо, видел ткань и ворсинки на одежде, ощущал запахи, какие-то неуловимые черты. Я наблюдал, как шевелится реальность. Все это затрудняло общение, потому что я «вылетал» из привычной «игры». Все поверхностные маски рассыпались, и собирать их заново порой было нелегко. При общении по работе я не видел менеджеров, кадровиков, начальников... Передо мной были живые существа, заполненные переживаниями. Надеюсь, количество местоимений «я» в этой статье вас не смутит.

Осознанность таким образом развивалась очень медленно, почти незаметно. Сон брал свое. Заметный сдвиг в практике стал происходить, когда я начал заниматься сидячей медитацией. В сущности,

медитация – та же самая осознанность, но в «тепличных» условиях, когда ничто не отвлекает. Я закрывал глаза, затыкал уши берушами, принимал удобное положение и расслаблялся. В таких условиях сделать внимательность непрерывной – в разы проще. По крайней мере, так было со мной. Несколько лет я медитировал около двух часов в день ежедневно. Час утром и час вечером. По мере углубления медитации, осознанность в быту стала проявляться спонтанно, иногда гладким потоком, иногда озаряющими «вспышками» и дежавю, перемежаясь с забывьем.

Бытовая «неадекватность» постепенно стала рассеиваться. Появилось что-то наподобие интуитивного чутья, как можно вести себя тем или иным образом, оставаясь относительно нормальным человеком для внешнего мира. Однако кое в чем медитация «вышла боком». С одной стороны эта практика приучает к спонтанной внимательности, с другой стороны, внимание при этом, будучи однонаправленным, «залипает» на отдельных объектах, и тяготеет к погружению «внутри» – в глубины сознания, отвлекаясь от внешнего мира. В бытовом общении от меня по временам ускользали целые фрагменты происходящего вовне, потому что в это время я «проваливался» в медитацию. Это не лучшим образом влияло на бытовую жизнь. Например, водить машину при таких выкрутасах восприятия почти невозможно. Однако и этот «минус» со временем выправился. Возможно, это было связано с переходом от точечной концентрации, к расслабленному созерцанию.

Практика приносила множество новых переживаний, о которых не вижу смысла что-то рассказывать. Тем более, какими бы необычными эти переживания ни казались, большая их часть никогда не повторялась. Но о переживании, которое для меня стало чем-то почти классическим, как и говорил в начале статьи, расскажу. Это случается каждый раз, когда непрерывность внимания достигает своего «локального предела». Все, что мы знаем, все, чем дорожим, и все, что нам нужно, при этом начинает разоблачаться. Это переживание начинается с ощущения интенсивности, насыщенности самых плотных частей реальности доступных восприятию. Особенно плотной ощущается голова. Тело воспринимается как непрерывный, горячий поток густой плотности. Это переживание я всегда выносил легко и даже с интересом. Но однажды на его фоне появилось то, что сейчас я называю переживанием «скорости». Здесь я хотел бы поставить жирную точку. Эта скорость – то, как воспринимается происходящая с нами жизнь в пробужденном сознании. Кажется, в одну секунду времени при этом переживаются сотни, если не тысячи импульсов, которые несутся безумным потоком через сознание. Жизнь становится чередой волнообразно нарастающих бесконечных вибраций. Часть ума отключается, другая, выдерживающая этот «уровень», подкидывает образы вопящего человека с вытаращенными глазами. Какое-то более глубокое и утонченное «я» при этом словно констатирует: «да, это так, – спокойствие в бесконечной скорости». Ум в целом при этом переживает нечто шокирующее.

Что такое эта скорость? В это время нет ничего кроме наблюдения обычной жизни. Просто жизнь начинает восприниматься очень интенсивно. Глядя на картину происходящего, при этом начинаешь слишком отчетливо различать отдельные мазки, которые сами по себе не имеют никакого смысла, и не являются чем-то конкретным. А когда, условно говоря, видишь «холст» с переплетениями отдельных нитей, вся жизнь разбирается до частиц. Часть ума в шоке, а другая спрашивает: «этого ли я хотел на своем пути?» Минуты разоблачения кажутся ужасающе болезненными. Ум говорит: «это точно не от Бога», но при этом вспоминает, что препятствия на пути – естественны. Это – что-то вроде испытания, которое закаляет и проверяет «готовность». На самом деле в первое время, пока «скорость» умеренна, этот опыт вызывает интерес. Ум начинает думать о том, как далеко «наша прелесть» продвинулась в своей практике. «Круто! Очень круто!». Но со временем скорость начинает нарастать, и становится невыносимой. Она раздробила в мелкую крошку поверхностные тщеславные мысли. Она разоблачила и отняла у эго шанс возгордиться «новым» уровнем осознанности. Эта скорость разоблачает все. Глядя на составные импульсы переживаний, сами переживания перестают казаться чем-то реальным. На уровне частиц – нет ни человека, ни его ума.

В одной из статей на progressman.ru я уже писал про силу «различения», как про основной фактор нашего развития. По мере роста осознанности, мы различаем все более тонкие аспекты происходящего.

Мы становимся более восприимчивыми. Грубые переживания, которые доселе казались естественными, становятся невыносимыми, и психику «тошнит» на разных уровнях. Так мы очищаемся. Возможно, вы слышали, что болезнь уходит через обострение. Все дело в том, что «болезни» нашего ума чередуются с этапами облегчения. Поэтому после очередного обострения переживаешь катарсис и временное затишье. Пока нас «не припирает к стенке», сознание обычно цепляется за ленивое забытие. Когда приходят болезненные переживания, сознание вынуждено пробуждаться, чтобы выйти на более высокий уровень, где эти переживания разоблачаются и растворяются. Так, по мере отбрасывания устаревших психических данных, происходит развитие. После облегчения и отдыха, мы сталкиваемся с новыми уроками. Все самые тяжелые переживания, все наши неврозы и подавленные комплексы – отголосок глубинного страха жизни. Обычно его называют страхом смерти, но это – иллюзия; мы боимся истинной жизни, потому что она разоблачает нас – людей.

Обычно жизнь кажется такой обычной и привычной, потому что мы прячемся от нее в забытии равно до такой степени, чтобы показатель жизненной аномальности не выкидывал нас из зоны комфорта. Мы придумали эзотерику, чтобы появился способ говорить о безусловной реальности. Религии и учения – очередная рационализация ума, чтобы объяснив необъяснимое, ум успокоился, расположившись поудобней на очередных иллюзорных опорах нашего мировоззрения. Религиозными учениями ум заполняет пробелы собственной несостоятельности, чтобы сделать жизнь обычной и знакомой. Жизнь происходит прямо сейчас, и мы регистрируем ровно столько ощущений, сколько способны вынести. Обычно поток ощущений – удерживается на отметке «нормально». Переживания «интенсивности» и «скорости» приходили ко мне периодически, спонтанно, словно кто-то включал их – сначала в медитации, а позже и в быту. И отступали они также неожиданно, словно невидимая «рука», определявшая меру, опускала рубильник. Но осознание того факта, что я никогда не управлял своей практикой, пришло позже. В этой жизни я никогда ничем не управлял. Как я это понял?

Однажды удалось прорваться. Все началось, как и прежде – с нарастающей «интенсивности». Но последующей «скорости» я не помню. В тот момент я созерцал глазами, и вдруг сам стал происходящей реальностью. Внимание полностью переместилось на объект созерцания, и затем расплылось в пространстве. Возникло «переживание» свободы без всяких интенсивных скоростей. Чувство «я» и все привычное просто выпало из фокуса. Все стало ясно. Я – чистое сознание, бытие, в котором происходит жизнь. Судя по всему, каждый человек – такое же бытие. Просто мы не замечаем жизни. Между сознанием и бытием можно поставить знак равенства. Ты – бытие, которое «оживляет» происходящую реальность. Реальность всех явлений – это такая «проекция» нашего бытия. Все становится реальным, потому что «реальность» – свойство нашего бытия-сознания. Этим свойством мы наделяем все, чего касается наше восприятие. Без нашего бытия, явления и объекты, объективно не существуют. Прямо сейчас это бытие происходит, и в нем возникают явления. Обычно мы фокусируемся на явлениях. Свобода в том, чтобы осознавать себя бытием, а не явлениями. Это бытие – и есть сама реальность. И в ее бессмертие даже уму после таких переживаний поверить достаточно легко.

Однонаправленное созерцание открывает удивительный парадокс. Да, все мы слышали о том, что нужно осознавать «момент сейчас», и многие из нас догадываются, что мы всегда пребываем сейчас, а прошлого и будущего не существует. Но чего стоят эти слова сами по себе? Вне концепций прямым переживанием это ощущается как великое чудо. Для событий всегда необходим промежуток времени. Но мы всегда пребываем сейчас. И чем ясней осознание настоящего, тем более короткие и утонченные «промежутки» мы воспринимаем. Возникает ощущение, словно время начинает укорачиваться. А в предельном состоянии вне времени мир исчезает. Вне времени, в настоящем, не могут существовать события, для которых нужно время. Это переживание для меня было слишком необычным, чтобы описывать его как-то более конкретно.

Истинная духовность — это личный опыт. Другой не существует. Все учения и описания — лишь слова, которые, если повезет, могут подвести к опыту. Ложь в таком ключе полезна, чтобы, попав на ее удочку, и выбравшись, научиться различать правду самостоятельно, а не с чужих слов. Духовные учителя не

учат духовности, а загружают ум духовными иллюзиями, пресытившись которыми, можно наконец реально заинтересоваться собственной природой и начать обращать внимание на свою жизнь здесь и сейчас.

Другое парадоксальное открытие – это спонтанность всех явлений. Здесь, в этой жизни, реально никто ничего не планирует и не выбирает. Жизнь, даже та самая, серьезная, социальная, где мы учимся, работаем и соблюдаем законы – просто случается, словно река, – всегда разная и спонтанная. В этой реке «я», как выбирающий деятель – такое же спонтанное явление, как и дуновение ветра, шелест листьев, движение облаков. Никакой мистики, – просто бытие, и происходящая в нем жизнь. Тот, кто выбирал и действовал – такое же спонтанное явление, как и все в этой жизни. Этот парадоксальный выбирающий деятель – источник обычной человеческой жизни – основной фокус, на котором фиксируется сознание людей. Без деятеля – нет выбора, нет сомнений и тревог, нет страхов. Какой может быть выбор на уровне частиц? Все просто происходит.

«Все просто происходит», – это была первая мысль, которая ко мне пришла в том состоянии. Она включила «эго». С ней снова пришел выбор и действия. Однако по этому мосту можно пройти и в обратном направлении. Когда это впервые произошло, ум понял, что на фоне жизни, как таковой, неважно, когда и как происходит все самое важное. В жизни все просто происходит. И так было всегда. Для жизни как таковой не имеет значения, погружен человек в иллюзии, или нет. Это значение существует только в нашем уме. Просветление существует лишь для нашего ума. Жизнь всегда остается собой. Помню, в тот день я залез в свой дневник в «ЖЖ и сделал пост из трех слов: «все просто происходит». Так просто. Слишком просто. Ум так не любит.

Практика продолжалась год за годом. «Скорость» еще несколько раз нарастала до невыносимости. Я до сих пор не научился «входить» в чистое бытие по своему решению. Да, все просто происходит. Эгоцентризм деятеля возвращает сомнения. Впоследствии ум родил сложную концепцию, которую до сих пор до конца не понимает. Но возможно, суть в том, что путь каждого человека пролегает через конкретные пласты информации в его сознании. Кому-то больше нравится модное слово «карма». Не обязательно растворять всю «информацию», чтобы выйти за пределы – в чистое бытие. Возможно, поэтому оправданы конкретные учения. На «узком» пути мы не растворяем всю карму, а проделываем аккуратный «проход» к свободе. Но, как показывает опыт, этот проход периодически может заваливать камнями «кармы», которые создают препятствия на пути. Возможно, «интенсивность» и «скорость» – это проработка именно этих завалов – основных препятствий на пути к свободе.

Мы нарабатываем карму, когда действуем. Ты – либо деятель, либо созерцающий деятеля. Карма – это движение деятеля. Без нее нет человека, нет действий, нет причинно следственной связи. Есть просто чистое бытие – нирвана. Но какой смысл в нирване? Она всегда была, есть и будет. Смысл проявляется на уровне деятеля, и этим уровнем ограничивается. Мы не способны хотеть чего-либо за пределами ума. Объект нашего желания – это всегда «объект». Бытие – то, в чем эти объекты случаются. Как-то, после очередного пика «скорости», я понял, что «растворять» собственную жизнь – негуманно. На следующий день написал текст о любви, который спустя неделю опубликовал на progressman.ru.

Зачем уходить в «место», о котором говорят «ни бытие, ни небытие»? Просто, в этом нет никакого смысла. Какой смысл в смысле? Просто так происходит. Наверное, в нирвану уходят, спасаясь от человеческой жизни. Но сейчас я вижу смысл в том, чтобы научиться любить эту жизнь. И я начал по-своему понимать христиан, которые говорят, что медитация – не от Бога. Но я не бросаю созерцание. Просто я больше не рвусь на всех парах в другие миры и не ищу чудес. Хватает обычной жизни. И сон бывает сладок. Пока что я не знаю, как действовать и контролировать «там»... где нет деятеля и контролера. Тем более, когда есть ясное понимание, что деятель и контролер – это основные препятствия на пути. Действовать, управлять и контролировать просто не моя прерогатива. На все Воля Бога.

© Игорь Саторин

Статья “**Духовное развитие вне концепций**” написана специально для progressman.ru
При использовании материала обязательна активная ссылка на источник.