Сейчас есть немало интересных и полных текстов о том, что такое осознанность. Развитию осознанности обучают многие духовные учителя и не только, в частности, некоторые западные школы психологии в неявной форме говорят о ней. Но часто многие люди путаются за видимым разнообразием различных техник и методов самотрансформации, однако, если взглянуть с более глубокой точки зрения все они работают для того, чтобы открыть осознанность, постоянно в ней находиться и углублять ее.

Итак, что же такое осознанность? Чтобы не вносить путаницу, о ней можно сказать так: осознанность – это акт контролируемого приложения внимания к чему либо. Например, если вы идете по улице размышляя о розовых слонах, не обращая внимания на все вокруг, на процесс ходьбы, на стук своего сердца, то можно сказать однозначно – вы эти процессы не осознаете. Если же вы создадите намерение наблюдать (осознавать) стук своего сердца и будете это делать, параллельно с ходьбой, - значит, вы осознаете его.

По сути практика осознанности, ее переживание начинается с простой внимательности к чему-либо, свидетельствования потока восприятия, а не падения в свои мысли и рефлексии относительно этого потока.

Хотя, зачем быть осознанным? В чем разница между сознательным существованием и бессознательным? Как осознанность может помочь в изменении себя и достижении того, чего ты хочешь?

Все действия делятся на сознательные и бессознательные. Либо вы сознательно что-то делаете, либо вы делаете это автоматически, так, как вам привычно. Наша жизнь целиком состоит из выборов, она является некоторой суммой выборов. Мы постоянно выбираем определенный вариант действия, внутреннего или внешнего. Весь вопрос состоит в том – как именно происходит выбор и действие, сознательно или бессознательно. Если вы действуете осознанно, находясь целиком в ситуации, а не где-то далеко в своих мыслях или погрузившись в переживание своих ощущений, эмоций, то вы получаете свободу выбирать. Вы выбираете, как вам действовать, вы можете управлять ситуацией гораздо больше и поступать в ней гораздо мудрее. Тому как вести себя в экстремальных ситуациях посвящено немалое количество психологических тренингов, когда все решается гораздо проще, силой собственного сознания. Осознанность – это свобода.

Если мы действуем в пылу эмоций, мы можем совершить кучу разных поступков о которых мы можем жалеть или наоборот не сделать то, чего нам хотелось бы. Если же мы осознанны в ситуации, свидетельствуем ее, то у нас есть взгляд со стороны и мы можем адекватно оценить происходящее и сделать так, как нужно. Есть отрешенность от своих переживаний, вы не раб их, а хозяин вашего внутреннего мира. Это не означает какое-то эмоциональное оскудение, эмоции переживаются даже еще более ярко. Поэтому осознанность – это контроль.

Эти выводы распространяется не только на нашу успешность во внешнем мире и во внешней жизни. Это так же работает и в нашей внутренней жизни. По сути, внутренняя внимательность, самосвыслеживание является главным средством самотрансформации и познания себя. Внешние методы и техники для проработки каких-то наших комплексов, страхов, и так далее – просто вспомогательное средство. По большому счету, даже чтобы решиться что-то менять в себе, мы должны это обнаружить, выследить. Если мы выслеживаем что-то одно, то за этим может лежать намного больше. А бродя в поисках себя как в потемках, хватаясь за разные внешние концепции и методы можно убить кучу времени или вообще придти отнюдь не туда, куда нужно. Таким образом, когда мы осознаем, мы знаем себя.

Как уже было сказано, осознанность является корнем любых психотехник, она делает их работающими и эффективными. Хотя было бы даже как-то странно делать что-то без своего глубокого сознательного участия и осознавания ситуации. Итак, как именно работает осознанность в трансформации наших привычек и эмоций?

Тут есть 2 подхода. Если мы сильно хотим изменить свою жизнь, и имеем намерение и волю для этого, то осознанность можно практиковать постоянно. В зависимости от задачи ее можно прикладывать к разным явлениям: своему телу, эмоциям, мыслям, внешним действиям, и так далее. Выслеживая телесные ощущения в повседневной жизни, мы можем проследить как при взаимодействии с миром работает наше тело, когда оно напрягается и где, с какой зажатой эмоцией связана эта напряженность и просто расслабив эту напряженность, высвободить и прожить зажатую эмоцию. Так уходят наши комплексы и ограничения без каких-то дополнительных технологий, здесь и сейчас. Аналогично мы можем поступать с нашими эмоциями – наблюдать их, соединять их с осознаванием. Не блокировать их, создавая внутреннюю напряженность или стресс, не быть их рабом, а быть этими эмоциями, сливаться с ними, сливать свое сознание с ними, тогда они навсегда растворяются. По началу это может быть сложным поэтому сперва можно их просто наблюдать и фиксировать. Впрочем, для новичка на пути саморазвития даже наблюдение принесет много реальных знаний о себе, самых неожиданных знаний. Так же можно выслеживать свои автоматизмы, сделать свою жизнь более спонтанной и сознательной, наблюдая свое поведение в разных ситуациях. Большинство несчастных случаев происходит из-за невнимательности, большинство неудач или промахов идет оттуда же. Когда мы выследили, как мы действуем в какой-то ситуации, как работает механизм нашего «я», механизм вредной привычки, достаточно вынуть один элемент из этого механизма и весь механизм развалится.

Второй подход точеный – если необходимо получить конкретный результат, избавиться от какой-то конкретной привычки или неприятного чувства, возникающего в какой-либо ситуации. Тогда мы можем поступать так же, но для этого просто ставим себе задачу быть внимательным именно в этих ситуациях, наблюдаем особенно внимательно именно те аспекты себя, с которыми мы бы хотели работать.

После того как мы решили что-то трансформировать, выследили это, остается последний заключительный шаг – приложить к этому осознанность. Но как в точности это сделать? В этом много нюансов. Осознанность – это не что-то линейное, это потрясающе глубокая вещь, самая глубокая вещь на свете. Вообще иногда вполне хватает узнать что-то в себе, чтобы это исправить и излечить, но чаще наоборот. С первого раза не всегда будет получаться растворить некоторую реакцию.

Существует несколько подходов к тому, как работать с переживаниями и как именно прикладывать к ним осознанность, внимание:

свидетельствовать переживание.

становиться им.

Что это означает? Итак, если мы испытываем какую-то «негативную» эмоцию, будь-то страх, гнев или смущение, чувство вины или что-то еще, в этот момент мы вспоминаем о своем намерении осознавать и просто наблюдаем это переживание, не оценивая его. Мы даже не желаем от него избавиться, а просто свидетельствуем это и тогда оно проходит, и мы испытываем освобождение. Представьте, вы вышли выступать перед большим залом и же забыли слова или вы идете по улице, а на встречу вам выбежала большая собака и залаяла, многие люди могут либо засмущаться в первой ситуации, либо сжаться от страха во второй. Это неосознанная реакция. Но согласно методу это можно изменить и в этих ситуациях, взятых для примера, начать действовать трезво. Сперва зародить намерение исправить эти реакции, а потом когда попадаете в эту ситуацию, вместо того, чтобы сжимать сознание, наоборот расслабляетесь и наблюдаете эти процессы в себе. Тогда они уходят, и вы становитесь еще на шажок свободнее… Такой навык появляется не сразу, а приходит с тренировкой, в дальнейшем вы сможете действовать адекватно ситуации одновременно наблюдая себя в ней и освобождая, действовать из состояния осознавания, а не прикладывать его к имеющемуся состоянию.

Во втором методе мы, когда переживаем что-то, стараемся стать этим, а не наблюдать это. Обычно в человеческой психике существует разделение на переживающего и переживаемое. То есть существует некоторая личность, «я», заключенная в теле, чувствующее и переживающее отдельные от себя феномены – внешние объекты в мире, мысли, чувства, эмоции, телесные ощущения. Так вот метод трансформации состоит как раз в обратном – мы вместо того, чтобы выносить какие-то оценки по поводу переживания, рефлектировать, считать его чем-то отдельным от себя, просто становимся им, пожираем его. Тогда это переживание растворяется в нас и уходит. Осознанность усиливается еще больше, мы как будто подливаем масло в огонь, растворяя в осознанности разные проявления реальности.

Осознанность делает жизнь человека намного более счастливой. Приближая его к богу, а не к животному. Но здесь есть и свои трудности. Осознавать можно только здесь и сейчас, внимание присутствует здесь и сейчас, а не когда-то в будущем. Практика и развития сознания, самого сокровенного, что в нас есть, того, чем мы, по сути, являемся, дает многое, однако как жить решает сам человек. Маловероятно, чтобы существо, управляемое инстинктами и рефлексами, не контролирующее и не знающее себя и свою жизнь могло быть счастливым. Осознанность – это состояние, в котором ты понимаешь, что происходит в настоящем моменте. Если ты мечтаешь о будущем – ты не осознаёшь себя. Если ты вспоминаешь прошедшие события – ты не осознаёшь себя. Вот если посмотришь на что-нибудь, например, на свои руки, или заметишь, как воздух наполняет твои лёгкие и выходит из них, почувствуешь своё тело, прислушаешься к окружающим тебя звукам, понюхаешь воздух, поймёшь, о чем сейчас думаешь, какие эмоции испытываешь – тогда ты осознаешь себя. Осознанность может отличаться по глубине. Наиболее глубокая осознанность будет, когда ты сможешь одновременно видеть, слышать, нюхать и чувствовать, осознавать свои мысли или их отсутствие, осознавать испытываемые эмоции. Различные звуки, запахи, изображения и ощущения всё время воспринимаются твоим подсознанием, но большую часть времени ты не осознаёшь эту информацию. Осознанность обладает величайшей силой. Вот некоторые проявления её:

### **Неуязвимость**

Когда ты всецело себя осознаёшь, ты становишься неуязвимым. Никто не может тебя обидеть. Если он прав – так чего ж тут обижаться, ты знаешь это. А если ты знаешь, что он не прав – тебя это не обижает, ведь ты и так знал это. Если прав отчасти, ты осознаёшь, что правда, что нет.

Если бы люди всегда вели себя осознанно, то не было бы ссор, недопонимания. Вести себя осознанно, значит быть открытым. Говорить открыто. Действовать открыто. Ты можешь позволить себе быть открытым, потому что ты неуязвим. Ты можешь действовать для наивысшего блага других, или для наивысшего своего блага – тебе выбирать. Главное, что в результате осознанных действий получается, что выигрывают все. Мы все – одно целое, поэтому осознанные действия приносят наибольшую пользу для всех.

### **Решение проблем**

В глубокой осознанности проблемы растворяются. Борьба с проблемами только усиливает их. Избегание проблем не решает их, а приводит к тому, что они только усугубляются и рано или поздно проявляются (как перелом руки, заклеенный пластырем). Осознанность позволяет сталкиваться с проблемой на прямую, посмотреть ей в глаза, понять её истинную природу и растворить её. Осознанность порождает действие, если это необходимо. Причем действие, наиболее эффективное для разрешения проблемы.

Значительные проблемы, стоящие перед нами, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали.

Альберт Эйнштейн.

Повышение сознательности помогает решать проблемы.

### **Власть**

Когда ты ведёшь себя осознанно, ты чувствуешь себя хозяином своей жизни. Ты – создатель своего мира. События, люди, которые тебя окружают всё это доступно только тебе. Только ты видишь вещи в таком свете и в такой последовательности. Жалко было бы не обращать на это внимание, ведь никто другой не может за тебя осознать твой мир, увидеть его таким, какой он есть и сделать его лучше.

Скорее всего ты уже знаешь, что наблюдение созидательно. То, на что ты больше всего обращаешь внимание, становится всё большей частью твоей жизни. Осознанность позволяет задействовать эту силу созидания.

### **Осознанные сновидения**

Моя текущая цель в области личного развития – испытать осознанные сновидения. Я понимаю, что развитие осознанности в реальном мире помогает мне быть более внимательным к необычным деталям во сне. Проанализировав свои сновидения, я понял, что в них очень мало осознанности – и это прямой результат того, что я испытываю в реальном мире. Я могу сосредоточиться на одном деле и посвятить всё своё внимание ему, но в это время я теряю контроль и осознанность над более глобальной картиной. Не часто я прислушиваюсь к звукам, которые меня окружают. Не часто рассматриваю предметы, аксессуары одежды, людей, природу. Вкус пищи для меня вообще не имеет большого значения, чаще задумываюсь о пользе поедаемого, но тоже не всегда. Не редки случаи, когда я не слышу, что мне говорят. Мои сны не очень яркие, и таковы же мои воспоминания о прожитом дне. Случается ли такое с тобой? Всё это – проявления недостаточной осознанности.

### **Красота**

Осознанность помогает более глубоко ощущать красоту. Какое наслаждения рассматривать что-нибудь, которое разум считает окрашенным в один цвет, но которое при достаточной осознанности настоящего под лучами солнца приобретает тысячи оттенков! Конечно, проще использовать свою логику и сказать – это белое, это тёмно-синее, это светло-синее. Но что если выключить логику и включить сознание? Что ты увидишь тогда?

### **Позитив**

Осознанность позволяет испытывать позитивное эмоционально состояние вне зависимости от обстоятельств. Если в тебе достаточно осознанности, тебе не составит труда жить с улыбкой на лице и прямой осанкой, чтобы не произошло в жизни. Кстати, это можно использовать как тест на осознанность: как долго ты сможешь оставаться с улыбкой на лице и прямой осанкой? Если это не твоё состояние по-умолчанию, то как только ты перестанешь осознавать себя, улыбка пропадёт, а спина согнётся.

### **Управление мыслями**

Для человека с низким уровнем осознанности кажется не возможной сама идея управлять своими мыслями, заставлять себя думать о чём ты хочешь. Тем не менее, навык сосредоточивать все свои мысли на одном, можно развивать – и он развивается параллельно с развитием осознанности. Сколько секунд подряд ты можешь думать о лимоне, не прерываясь на другие мысли? Хорошо, если получится это сделать в течении 5 секунд. Но при развитии навыка можно удерживать мысль и в течении минуты, нескольких минут. А теперь вопрос – сколько времени нужно сосредоточивать свои мысли на достижении своей цели, чтобы она была достигнута наверняка?

### **Точная картина мира**

Знаешь ли ты, что у каждого из нас своя картина мира? Два человека, находясь в одной и той же обстановке и условиях, видят мир по-разному. Один выходит на улицу в метель, и ему тут же хочется вернуться обратно. Каждый порыв ветра вызывает в нём неприятные ощущения и только усиливает желание спрятаться куда-нибудь. Другой выходит, и говорит “Э-эх, хорошо!” Каждый порыв ветра усиливает улыбку на лице и уверенность в себе, что он, человек, может преодолеть любые преграды, выжить в любых обстоятельствах.

Всё, что не убивает меня, делает меня сильнее

Ницше

Осознание своих убеждений позволяет сознательно выбирать, во что ты веришь. Некоторые убеждения тебя усиливают, например, «у меня есть уникальный дар, который я могу предложить миру», «у меня достаточно денег для жизни», «у меня всегда много времени на важные дела», «всё люди одно целое». Другие же убеждения делают тебя более слабым в этом мире, например, «я ни на что ни способен», «мне не хватает денег», «у меня не хватает времени», «человек человеку – волк», «я не заслуживаю повышения» и т.д. Из твоих убеждений складывается твоя картина мира. Заметь, что не сам мир делает тебя сильным или слабым, а твоя картина мира. Осознав убеждения, которые делают тебя слабее и заменив их убеждениями, которые делают тебя сильнее, ты **реально** становишься сильнее, повысив свою личную эффективность.

### **Настоящий человек**

Какое наслаждение разговаривать с человеком, который здесь, в настоящем. Который не летает в будущем, не копается в прошлом, а разговаривает с тобой, полностью осознавая, что ты сейчас сказал, что сказал он, понимает, где вы оба сейчас находитесь, понимает, что происходит вокруг. Если тебе нравиться такое общение – тебе стоит самому его стимулировать. Быть человеком, который осознаёт происходящее, настоящим человеком. Прямо сейчас.

### **Как задействовать силу осознанности**

Чтобы достичь состояния глубокой осознанности, достаточно сконцентрироваться на глубине одного чувства. Можно сконцентрироваться на максимальном осознании своего тела. Можно сконцентрироваться на максимальном осознании звуков, в пределе – услышать голос тишины, даже при наличии других звуков. Можно сконцентрироваться на настоящем моменте, позволив уйти всем мыслям о прошлом и будущем. Можно сконцентрироваться на осознании своих мыслей, в пределе – осознавать отсутствие мыслей.

Если ты сможешь уделить повышению своей осознанности в день хотя бы минут 10 – уже замечательно. Однако это то, что можно делать в течении дня. Это можно делать на пике своих умственных и физических способностей, можно делать когда ты очень сильно устал – не важно, потому что ни ум, ни тело тебе не нужны. Сознание существует за умом и телом. Повышать осознанность можно перед сном, способствуя лучшему расслаблению и отдыху. Стоя в очереди, в ожидании чего бы то ни было, потратив время с пользой. Во время разговора, максимально вслушиваясь в речь и интонации собеседника, замечая малейшие жесты и движения глаз, способствуя лучшему пониманию и эмпатии, установлению более крепких и доверительных отношений. Ты можешь привлечь больше осознанности, занимаясь любым делом – и это принесёт огромную пользу и делу, и тебе.

Кроме таких кратковременных действий по повышению своей осознанности и выработке привычки жить осознанно всё время, есть стратегические действия, предложенные Стивом Павлиной в статье “10 способов стать более сознательным” (10 Ways to Become More Conscious). Вот они, 10 способов, с моими пояснениями.

### **10 способов повысить свою сознательность**

1. **Правда повышает сознательность, ложь понижает её**. Каждый раз, когда ты принимаешь правду, поощряешь правду, говоришь правду – ты повышаешь свою осознанность.

2. **Храбрость повышает сознательность, трусость понижает её**. Храбрость всегда требует сознательных усилий. Для проявления трусости не требуется ничего – разве что закрыть глаза да спрятаться в угол. Принимая решения, подумай о том, требует ли храбрости принятое решение. Если нет, возможно, ты просто прячешься от проблемы, понижая свою сознательность.

3. **Сострадание повышает сознательность, жестокость понижает её**. Проявление сострадания может происходить только в состоянии осознанности. Проявление жестокости может происходить только в бессознательном состоянии – вряд ли ты захочешь сознательно проявлять жестокость. Безразличие тоже чаще происходит в бессознательном состоянии – это действие по умолчанию. Сострадание же просто требует осознанности. Учись различать голос сознания и голос ума – ум может происходить найти оправдание для любой деятельности, даже найти пользу в проявлении жестокости. Слушай своё сердце, совесть – недаром слово совесть и сознательность на английском звучат очень похоже (conscience и consciousness).

4. **Желание повышает сознательность, апатия понижает её**. Можно долго размышлять о том, хороши или нет твои желания, насколько хорошие цели ты поставил, но факт в том, что чётко определённые желания – повышают сознательность. Если желания расплывчаты, нет фокуса – сознательность понижается. Чёткие желания порождают действия. Неопределённые желания приводят к апатии. Большое количество желаний без определённости, какое ты осуществляешь в данный момент – понижает сознательность. Поэтому стоит определить свои цели и выбрать одну, которую ты осуществляешь данный момент – это повысит твою сознательность.

5. **Внимание повышает сознательность, рассеянность понижает её**. Внимание – ключ к осознанности. Внимание к себе, к своим мыслям, эмоциям, к другим людям, к их настроению, к словам, к происходящему. Всё это – повышает осознанность. В состоянии глубокой осознанности ты до предела сосредоточен. Поощряя проявление внимания во всём, ты с каждым разом становишься всё более сознательным человеком.

6. **Знание повышает сознательность, невежество понижает её**. Всегда стремись к тому, чтобы узнать больше, ищи знания не только вокруг себя, но и внутри себя – это повышает сознательность. Когда ты закрываешь глаза на знания, ты понижаешь сознательность.

7. **Здравый смысл повышает сознательность, непоследовательность понижает её**. Сознательность может повышаться, даже когда ты не пользуешься своим умом, например, во время медитации, когда ты не думаешь ни о чём. Однако когда ты пользуешься интеллектом, когда ты рассудителен, ты больше делаешь пользы для повышения своей осознанности, чем когда ты непоследователен в своих рассуждениях.

8. **Сознательные люди повышают сознательность. несознательные люди понижают её**. Общение с людьми, которые живут осознанно и постоянно повышают свою сознательность, помогает и тебе повышать сознательность. Люди, живущие менее осознанно, будут тянуть тебя к своему уровню. Ты можешь выбирать людей, с которыми ты живёшь, работаешь и общаешься. Пользуйся этой возможностью.

9. **Здоровье и энергия повышают сознательность, болезнь и пассивность понижают её**. Лень, пассивность понижают твою сознательность и со временем приводят к болезням. Наполняй каждое своё действие энергией – и это будет повышать твою сознательность.

10. **Намерение повышать сознательность, повышает её**. Намерение понижать сознательность, понижает её. В этом заключается сила намерения – если ты по-настоящему будешь хотеть повышать свою сознательность, сама жизнь подскажет тебе способы сделать это. Сознание может повышаться безгранично