

Осознанность





Осознанность – это одна из главных способностей, которая позволяет изменить нашу жизнь и жить здесь и сейчас, дающая понимание себя самих и окружающего мира. Честность с самим собой – вот что дает осознанная жизнь, обман вгоняет в иллюзию в первую очередь нас самих, а не окружающих. Осознанные волевые усилия – главный фактор, способный изменить нашу судьбу. Читайте в статье, что дает осознанность, как стать осознанным и как возвращаться в состояние «Здесь и сейчас».

Осознанность - это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности и отдавать себе отчет: где я нахожусь, что в данный момент делаю, почему именно так, и зачем.



СЕКРЕТЫ УСПЕХА
ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ
http://vk.com/top_secrets

Вадим Зеланд



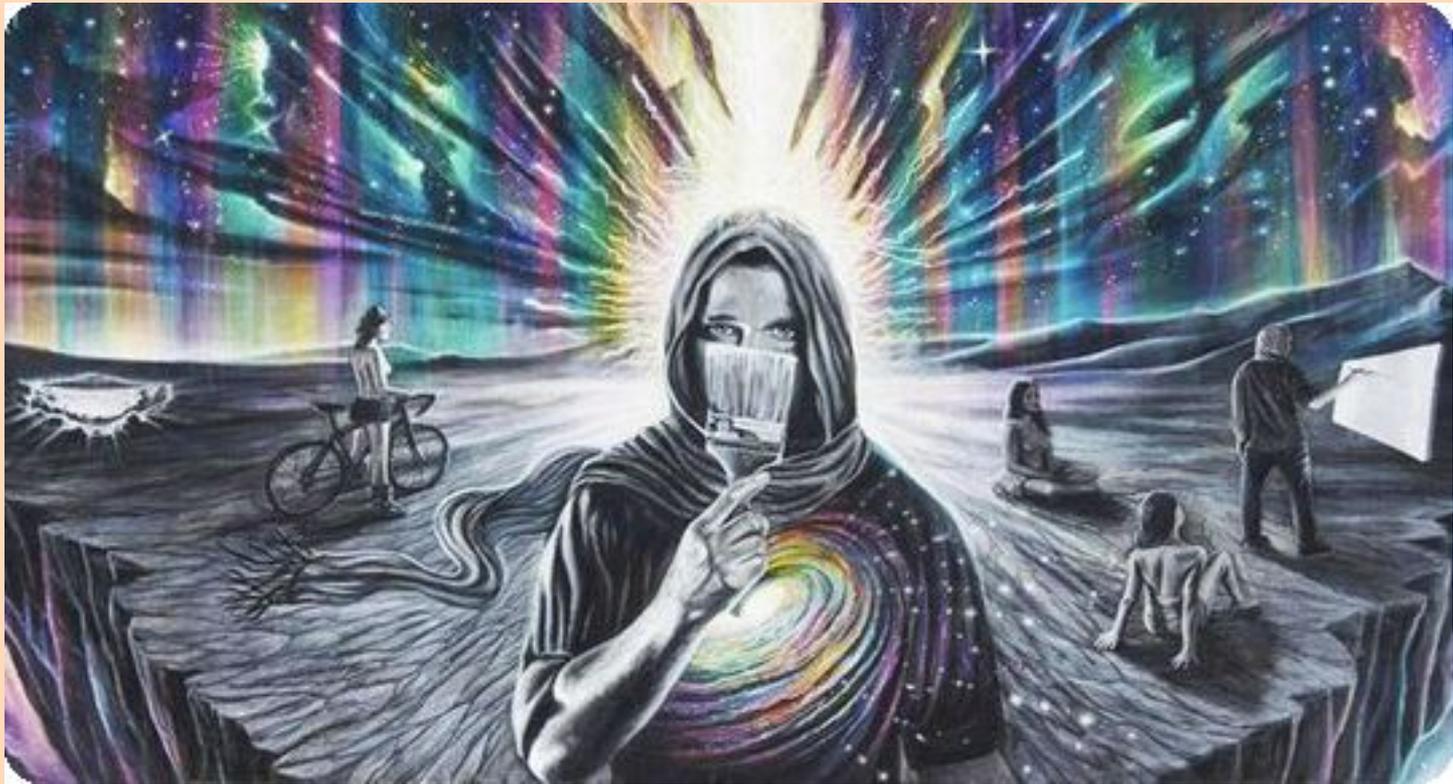
«Для того, кто обуздал ум, он становится лучшим другом, а для того, кому это не удалось, ум остается злейшим врагом» **Бхагавад-Гита, 6.6**

Раньше я не осознавал в полной мере выражение **«Все ответы находятся внутри нас»**. Но сейчас я начинаю приходить к этому пониманию. Когда мы спокойны и уравновешенны, когда наш ум расслаблен, то мы начинаем становиться более внимательными к жизни, внутри нас начинают рождаться правильные мысли, правильные идеи, как озарение. Также и события, которые с нами происходят — о чем-то говорят, и порой даже взглянув на события, которые на первый взгляд кажутся плохими, на самом деле приоткрывают много положительного, необходимо лишь быть внимательным. В этом состоянии **включается интуиция и она выше всякой логики**, как говорила Мать Тереза, **интуиция – это диалог Бога с нами, то есть диалог сверхдуши, которая находится в сердце каждого живого существа, с нами.**



Наблюдай за своими движениями. Наблюдай за своим дыханием.
Наблюдай за ощущениями в теле и за мыслями. Просто будь.

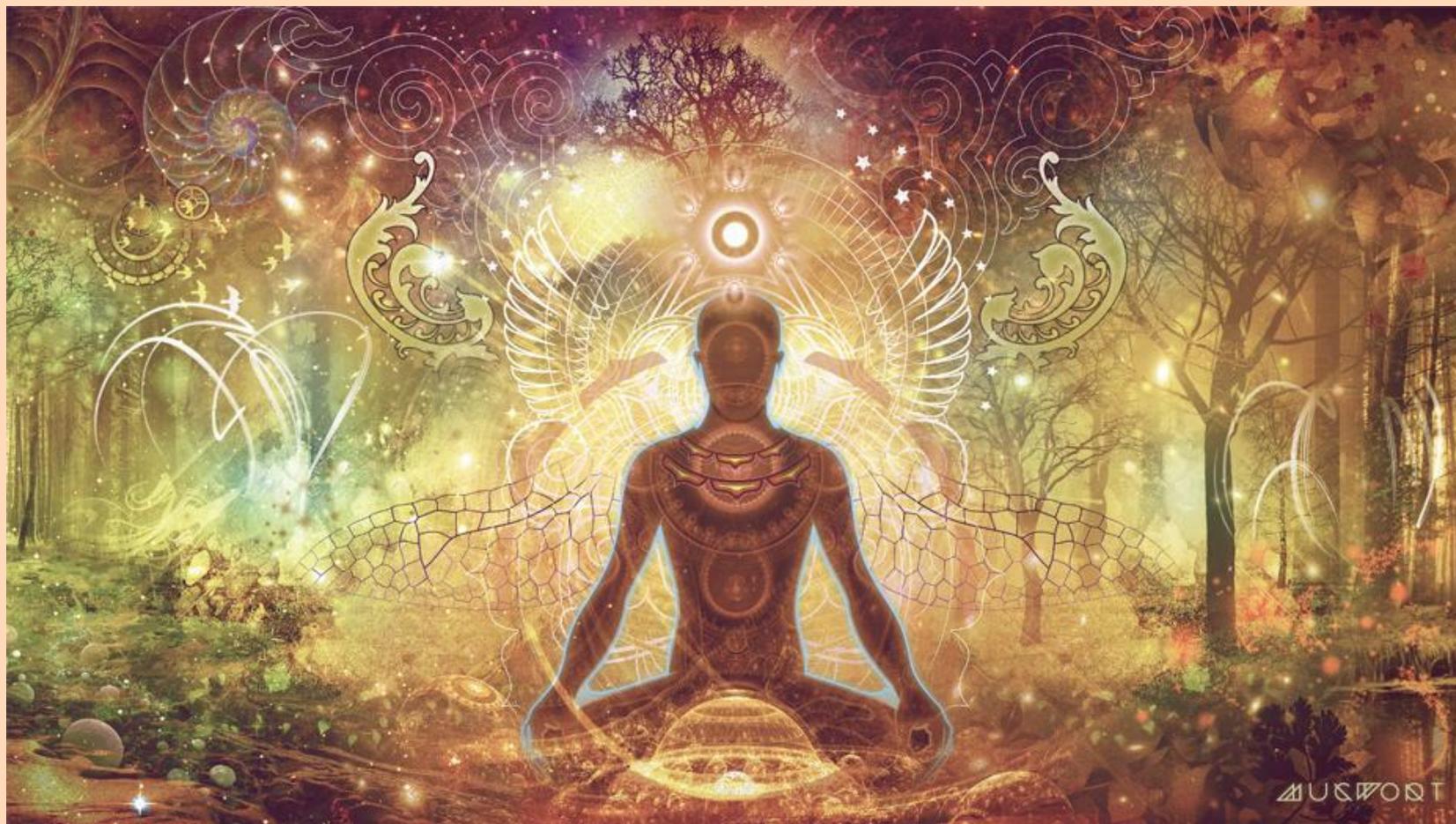
Но некоторые люди могут быть рабами своего ума, и в их ум могут приходиться неправильные мысли и желания, которые им будут казаться верными. Чтобы этого избежать, необходимо возвышать свое сознание, порой так сказать перепроверять, откуда пришли эти мысли – может ум просто оправдывает себя и вгоняет нас в заблуждение, может эти мысли идут от нашего эго, которое желает счастье лишь самому себе. Необходимо вновь и вновь возвращать свой ум в состояние «Здесь и сейчас», чтобы он не блуждал и не вел нас за собой, а чтобы мы владели над ним, погружая его в состояние умиротворения. Осознанная жизнь — это когда вы умеете прислушиваться к себе, я, к примеру, последнее время стал прислушиваться к своим ощущениям – порой хочешь сказать что-то, и тело обдает неким холодом, и чувствуешь, что данные слова действительно здесь не уместны, и лучше промолчать.



Как жить здесь и сейчас

Очень важно научиться жить здесь и сейчас — это позволяет отслеживать свое поведение, свое состояние, свои мысли и чувства, дает способность получать счастье от самого процесса, а не только от результата. Состояние «Здесь и сейчас» позволяет не жить в обидах и [разочарованиях](#) прошлого, позволяет не жить в грезах и мечтах о светлом будущем, позволяет жить в настоящем, позволяет в полной мере осознавать свои действия и быть внимательным к жизни.

Рекомендации по возвращению в состояние «Здесь и сейчас»:



АУСРОТ

Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Просто начните следить за своим дыханием, отслеживайте каждый вдох и выдох, замедлите свое дыхание, можно прикрыть глаза, если чувствуете, что ваш ум продолжает витать в посторонних мыслях. Подобную технику можно практиковать в любом месте — она помогает вернуть наш ум в реальность. Также, можно практиковать ее ежедневно по утрам.

Есть похожая практика, когда мы, сидя в удобное положение, начинаем концентрироваться на какой-то одной точке перед собой – это может быть заранее приготовленный белый лист с точкой посередине. Важно, чтобы даже зрачки не шевелились в это время (моргать позволяется, но не чешитесь). Буквально 10-15 минут подобных регулярных упражнений помогут заметным образом успокоить ваш ум не только на этот день, но и в целом.

Сконцентрируйтесь на том, что вы сейчас делаете. Попробуйте вовлечься в тот или иной процесс, станьте осознанным, полностью направьте все свое внимание на какое-то одно занятие или дело, учась находить счастье в каждом событии, в каждом моменте. Если вы едите — не смотрите телевизор, если смотрите кино — погрузитесь туда, заняты каким-то делом — отдайтесь ему.

Как пример, можно вспомнить те моменты, когда слушаешь музыку. Когда она играет на заднем фоне, то от прослушивания нет столь сильного удовольствия — играет и играет, можно даже пропустить и любимую песню, от которой у вас мурашки по телу. Так и в жизни бывает нередко — когда наш ум озабочен другими вопросами и нам не удастся жить здесь и сейчас, то мы не в силах получать счастье от того, чем мы сейчас занимаемся.

Возвращайте свой ум из прошлого. Когда наш ум блуждает в прошлом, он часто сожалеет об упущенных возможностях, или же носит с собой обиды, которые вы не можете никак отпустить. Никогда не поздно начать все сначала, никогда не поздно начать что-то менять в своей жизни, многие люди становятся успешными порой не в 20, не в 30, и даже не в 40 лет. Вместо того чтобы жить сожалениями о прошлом — лучше направьте свои силы на настоящее, не думайте о том, чего вы не можете изменить, сосредоточьтесь на том, что вы можете изменить.

Обиды — если кого они и разрушают, то в первую очередь нас самих, можно всю жизнь держать обиду и злость на каких-то людей или события, но это лишь продолжает портить нам жизнь. Обиды больше всего отнимают психических сил, обида создает чувство, что со мной обошлись несправедливо, но **карма — как письмо, которое мы отправили сами самому себе.** Как жить здесь и сейчас — выйдите из роли жертвы, обиженной на судьбу, не вините в своих бедах других людей, не стоит играть на жалости людей к вам, лучше **спросите себя, что сделали вы сами, чтобы ваша жизнь стала лучше.** Иначе, пока вы будете держаться за старые обиды, жизнь, скорее всего, так и не изменится в лучшую сторону.

Возвращайте свой ум из будущего.

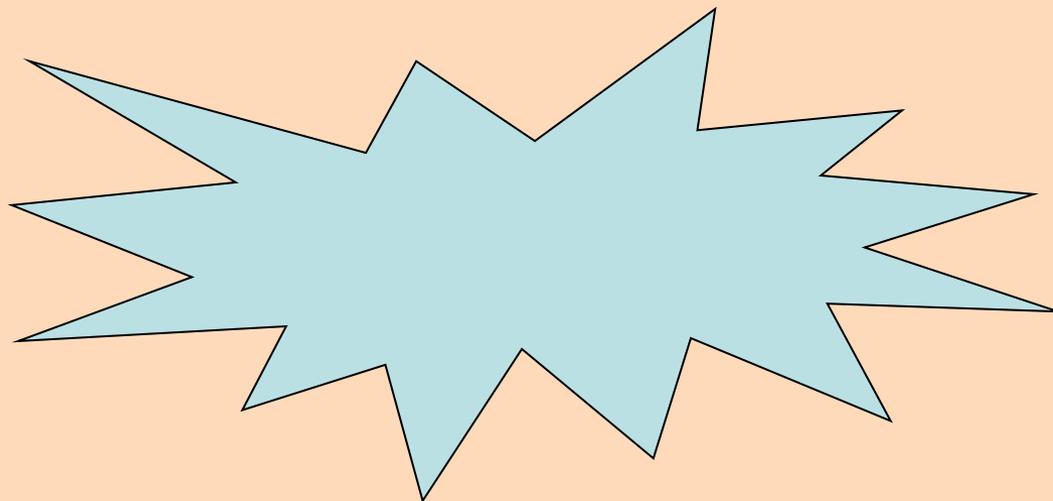


Когда наш ум блуждает в будущем, он часто летает в облаках, в мечтах о сладком будущем, в ожидании того, когда все вдруг изменится, или же наоборот — его преследует чрезмерная тревога о том, что будет, в результате чего возникают переживания и волнения. Мечты о светлом будущем хороши, когда они подкреплены планом действий и усилиями для его осуществления, иначе оно может так и не наступить, продолжая ожидать с моря погоды. Но в тоже время мы не должны забывать о том, что на все воля Бога, не всем нашим желаниям суждено сбыться, но как говорят **«Бог дает порой нам не то, что мы хотим, а то, что нам на самом деле необходимо»**.

Что касается тревоги за будущее — то в некоторой степени она необходима, но это не должно доходить до паранойи, когда вы начинаете беспокоиться по каждому поводу, выстраивая в своем уме снова и снова негативный исход событий. Попробуйте вспомнить спустя некоторое время, сколько из того плохого, что выстраивал ваш ум, сбылось на самом деле, и вы увидите, что этот процент составит не более 5-10%, остальное лишь наши бурные фантазии, обусловленные в первую очередь неверием в Бога. Да, страх за будущее — значит отсутствие [веры в Бога](#), желание все контролировать — это отсутствие веры в Бога, у нас нет к нему доверия. Как жить здесь и сейчас — направьте силы в настоящее и доверьтесь Богу, ослабьте свою привязанность к тем объектам, за которые вы переживаете — это, как правило, лишь эгоистическая привязанность, которая и вызывает внутри нас боль.

• **Осознавайте свои мысли.** Обратите внимание на свои мысли, как пример, когда вы стоите на остановке. Вы нередко мысленно притягиваете автобус, жалуясь на то, где едет этот недоделанный водитель автобуса, из-за которого вы не успеваете на важную встречу. Или когда вы едете в автобусе, мысленно находясь где-то там, но только не здесь и сейчас. **Начните отслеживать свои мысли, понаблюдайте за собой, и в то же самое время старайтесь возвращаться в состояние «Здесь и сейчас», одергивайте себя.** Крайне нелегко просто отключиться, все равно наш ум будет продолжать посещать те или иные мысли, поэтому постарайтесь хотя бы занять его чем-то полезным. Я, к примеру, всегда, когда в дороге, слушаю аудио лекции – 90% знаний о том, как правильно жить, я почерпнул именно из этих лекций, при чем, подобная деятельность не отнимает ни минуты дополнительного времени, да к тому же значительным образом меняет нашу жизнь.

• **Осознавайте свои действия.** Об этом много было сказано в начале статьи — осознавать и трезво оценивать свои действия порой крайне нелегко, эмоции порой захлестывают так, что ты не осознаешь что делаешь, а ум вытворяет такое, что порой нет никаких шансов увидеть неправильное поведение в себе и что-то светлое и хорошее в других людях. Необходимо учиться жить здесь и сейчас, чтобы осознавать свои действия, чтобы отдавать отчет тому или иному нашему поведению. **Старайтесь заглядывать в себя, отслеживайте свое состояние, свои чувства**, что вами движет в ответ на то или иное поведение окружающих людей — это и есть осознанная жизнь.



Станьте простым наблюдателем. Попробуйте войти в состояние безоценочного наблюдателя, успокойте свой ум, погрузитесь в состояние «Здесь и сейчас», наблюдайте за происходящими вокруг событиями, попробуйте отбросить все посторонние мысли, сосредоточившись на настоящем, замедлите свой ум и ощущайте это состояние, прочувствуйте настоящий момент времени во всех его красках и деталях.

