18+

Мельник

ПРАКТИКА ПОВСЕДНЕВНОСТИ



Мельница осознания

Мельник

Практика повседневности. Мельница осознания

«Издательские решения»

Мельник

Практика повседневности. Мельница осознания / Мельник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-538844-5

Эта книжка — практическое приложение к книге «Начало. От первых опытов духовной жизни до осознания Себя».Большинство широко известных практик, которые практикуют миллионы людей стремящихся к Пробуждению, оказались для автора совершенно бесполезными. Некоторые простые упражнения, напротив, весьма эффективными.Именно из таких упражнений автор построил свой первый практический курс, который назвал «Мельница осознания». Вторая часть книги — это второй круг практики, направленный на самоосознание.

ISBN 978-5-00-538844-5

© Мельник
© Издательские решения

Содержание

Введение в практику 6
Круг I. Мельница Осознания 9
Краткий обзор упражнений первого круга практики 10
ТРЕНИНГ №1. «В очереди» 12
ТРЕНИНГ №2. «Пространство» 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Практика повседневности
Мельница осознания

Мельник

© Мельник, 2025

ISBN 978-5-0053-8844-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Практика повседневности «МЕЛЬНИЦА ОСОЗНАНИЯ»

Введение в практику

Большинство широко известных практик, которые практикуют миллионы людей стремящихся к *Пробуждению*, оказались для меня совершенно бесполезными. А некоторые совсем простые упражнения, напротив, весьма эффективными. Именно из таких упражнений я и построил свой первый практический курс, который назвал «Мельница Осознания». Затем появилось продолжение, второй круг практики, направленный на самоосознание.

Каждый круг практики состоит из пяти достаточно простых *тренингов*, которые необходимо встроить в вашу повседневную жизнь, чтобы вся ваша жизнь стала практикой *Пробуждения.* Их необходимо выполнять ежедневно, вдумчиво и неторопливо, постепенно перемалывая зёрна повседневного опыта в муку осознанности. Так же, как обычная мельница работает круглосуточно, так и *осознанность* должна вырабатываться постоянно.

Задача-минимум курса «Практика повседневности» – повысить уровень *осознанности.*
Задача-максимум – привести к опыту *Пробуждения.*

Осознанность – это опыт расширения сознания, который позволяет использовать все доступные человеку виды восприятия: мышление, чувствование, интуицию и телесные ощущения.

Все каналы восприятия должны работать вместе, как четыре крыла мельницы. Только такое совместное усилие способно привести в движение и разогреть заржавевшие и остывшие механизмы вашего внутреннего мира. Возможно, вам покажутся слишком механистичными эти метафоры, когда вы почувствуете, что ваша душа ожила и через ваше сердце заструился трепетный поток жизни. Но пока этого не произошло, чем проще будет ваше понимание происходящего, тем лучше.

Как правило, опыт *Пробуждения* случается в двух случаях. Например, вследствие какой-либо травмы, психологической или физической, после очень сильного эмоционального потрясения. Это можно назвать спонтанным *Пробуждением*. Либо пробудиться может помочь Учитель. Но и Учителя раньше обычно не обходились без экстремальных практик.

Рад сообщить, что теперь без всего этого можно обойтись. Вместо быстрого изменения сознания можно добиваться постоянного и настойчивого повышения уровня вашей *осознанности*. Необходимо использовать весь ваш потенциал: все, что вы имеете, и всё, что вы умеете, всё, чем вы являетесь. Это должна быть всеобъемлющая, тотальная практика.

Я думаю, у вас могут возникнуть следующие вопросы. Для кого предназначена эта практика? Кто может пробудиться?

Далеко не каждый может достичь *Пробуждения* просто потому, что далеко не каждому это нужно. *Пробуждение* нужно тому, кому кажется, что их жизнь похожа на кошмарный сон. Ваши проблемы указывают вам путь к *Пробуждению*. Нет другого способа поверить в то, что этот мир нереален, если вы не предчувствуете существование *Реальности,* если она не просвечивает сквозь иллюзию.

Другими словами, вы видите и чувствуете несовершенство и неправильность мира, в котором живете. Постепенно вы понимаете, что Бог не мог создать такой жестокий и ущербный мир. Это могли сделать только сами люди. В разные моменты жизни вы улавливаете короткие проблески, видения чистого, радостного мира. Сравнивая эти миры, вы понимаете какой из них является реальным, а какой иллюзорным. И, наконец, вы принимаете решение во что бы то ни стало попасть в *Реальность.*

В этой книге описаны не философские рассуждения и не новые «божественные откровения», а метод опытного познания истины. Помните, как Понтий Пилат спросил у Иисуса

Христа: «Что есть истина?» Христос промолчал в ответ. Но это не значит, что он не ответил. Молчание было исчерпывающим ответом, так как оно сопровождалось демонстрацией на невербальном уровне понимания истины.

Этот ответ более чем удовлетворил римского прокуратора. Он признал в Иисусе праведника и учителя истины и сделал всё, что от него зависело, чтобы спасти Христа от смерти. Давайте научимся молчанию Христа! Именно такое – невербальное, опытное – ощущение истины нам всем необходимо!

В полной мере все эти потенциальные возможности раскрываются в опыте *Пробуждения*. Но и до этого *осознанность* способна дать нам достаточное количество энергии и счастья для более полноценной жизни. Поэтому на вопрос о том, когда и каких результатов можно ожидать от представленных в этой книге практических занятий, я могу ответить, что первые результаты могут возникнуть сразу же. Более того, если вы готовы, то вы можете пробудиться прямо сейчас. Дальнейшие результаты не ограничены рамками этой физической жизни. Это начало бесконечного путешествия, по которому вас поведет *сила Осознания*.

Каждый из вас в соответствии с врожденным типом темперамента может подобрать себе более подходящие упражнения. С практической точки зрения для общительных сангвиников, которые слишком серьезно относятся к своим социальным ролям, будет полезно посмотреть на свою игру глазами режиссера и раскрепостить эмоции. Излишне возбудимым холерикам полезнее всего заняться самопознанием перед отходом ко сну, в расслабленном состоянии. Меланхоликам, которые наиболее активны в ночное время, лучше всего подойдут требующие особой тишины и сосредоточенной погруженности ночные практики. Спокойным и дисциплинированным, но инертным флегматикам будут полезны осознанные движения.

Но потом нужно будет заняться и другими практиками, потому что с одним крылом «Мельница Осознания» не будет работать. Да и в повседневной жизни, тоже не помешает выйти за пределы вашего темперамента. Раздвигать границы можно бесконечно, пока они не исчезнут совсем. И тогда мы приобретем свою истинную и совершенную индивидуальность, которую можно назвать *мультитемпераментом*.

Для каждого упражнения дано оптимальное для выполнения время суток. Но, по большому счету, наиболее подходящим является то время и та обстановка, в которых вы начали занятия. Вам не нужно создавать идеальные условия для занятий. Наоборот, для этого метода самыми ценным будут именно те внутренние и внешние факторы, которые вам мешают заниматься! Из самых твердых зерен получается лучшая мука.

Чтóбы мельница заработала вам нужно поймать ветер. В нашем внутреннем мире, естественно, дует не обычный ветер. Я говорю о *силе Намерения*, которую чаще называют силой жизни или судьбой. Только эта сила может привести в движение «Мельницу Осознания» и внутренний механизм духовной эволюции.

Суть духовного пути можно описать как переключение внимания с нескончаемого и неконтролируемого потока эгоцентричных мыслей и желаний на чувства и ощущения, которые позволяют работать с духовной энергией, видеть суть происходящего во внутреннем и внешнем мирах. Предельно упрощённо, *Пробуждение* – это расширение сознания за пределы рационального ума.

Всё начинается с простых шагов, и далее естественное течение жизни приводит к следующим шагам и к открытиям во внутреннем мире. Поэтому я почти не даю никаких внешних установок для занятий медитативными практиками. Если вам нужны такие установки, можно обратиться к опыту буддистских монахов, практикующих медитацию дзадзен. Но можно и не копаться в древних манускриптах. Сущность медитации дзадзен очень проста. В двух словах это «просто сидение». И это не удивительно, ведь давно подмечено, что всё гениальное просто.

Сегодня эти древние монашеские практики прошли клиническое испытание в самых современных медицинских центрах и начинают широко применяться в психотерапии. Эти методы недавно стали доступны для широкой публики и сразу же привлекли внимание миллионов людей. Например, восьминедельный курс осознанной медитации (ОМ), описанный в книге Дэнни Пенмана и Марка Уильямса «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире».

Медитация, описанная в книге этих авторов, не имеет ничего общего с эзотерикой. Это научный метод. Я безумно рад этому факту, и в этой книге я тоже буду стараться придерживаться научного эмпирического метода.

С практической точки зрения всё-таки как начать медитировать? Довольно просто! Вы садитесь в любую удобную вам позу, можно просто на стул. Позы сидя на полу хороши тем, что вы не будете испытывать страха падения со стула, но в этих позах неизбежно будут затекать ноги. Можно медитировать лежа, но большинство практикующих в этой позе быстро засыпают.

Что дальше? После того как вы уселись и успокоились, вы должны просто внимательно прислушиваться к своим ощущениям. Ничего не нужно визуализировать. Вам нужен реальный опыт. Медитация – это охота за реальностью.

На мой взгляд, единственная рекомендация, которой следует придерживаться всегда, это сохранение прямым позвоночника. Действительно, возникновение медитативного состояния как-то связано с положением спины. Возможно, позвоночник работает как некая космическая антенна. Возможно, всё проще, и это требование можно объяснить с точки нейрофизиологии.

Если вас в исследовании вашего внутреннего мира интересует именно такой строго научный подход, то я вам могу порекомендовать уникальную книгу, которая открывает новую страницу в научном понимании сознания. Это книга Джил Тейлор «Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом». Но даже подобные научные работы не смогут вам всё объяснить. Вы должны в основном ориентироваться на свой личный опыт.

После выполнения пятого психотренинга, который является самым важным в каждом круге практики, вы должны самостоятельно оценить результат самопознания. Доверяйте своим ощущениям. Рациональный ум постарается вас запутать. Просто игнорируйте те установки, которые возвращают вас к старой жизни, и смело идите вперед!

Удачным можно назвать и опыт возникновения *предосознанного состояния*. Это нечто вроде совершенно ясного ощущения, что вы на пороге реальности. Еще шаг, и всё произойдет! Это значит, вы находитесь недалеко от центра вашего бытия и от *Пробуждения.*

Осознанность – это по-настоящему волшебная сила! Без всякой мистики и магии она способна поразительным образом изменить всю вашу жизнь. Но это ощущение легко теряется. Что же делать, если вы всё-таки потеряете *осознанность*? А вы ее рано или поздно потеряете!

Нужно просто осознать тот факт, что вы не осознанны! Главное, спокойное внимание и терпение.

Всё перемелется – осознанность будет!

Круг I. Мельница Осознания



Краткий обзор упражнений первого круга практики

Тренинг №1. «В очереди» («Последний день жизни»). Переход в состояние «здесь и сейчас» при помощи памяти о смерти.

Тренинг №2. «Пространство» («Гибернация»). На фоне отключения рационального ума во время засыпания проникнуть в пространство внутреннего мира.

Тренинг №3. «Внутренний вектор» («БИОС»). Использование процесса пробуждения от естественного сна, для активации Пробуждения от сна наяву.

Тренинг №4. «Прогулка» («Мастер Ушу»). Осознание тела и внутренних ощущений через спонтанные движения.

Тренинг №5. «Мельница Осознания». Расширение восприятия и стабилизация состояния «здесь и сейчас».

Скажу пару слов о рекомендациях, которые я даю перед началом каждого упражнения первого круга.

– Базовая установка для рационального ума.

Весь тот опыт, который вы получите в результате занятий, не может быть понят в полной мере вашим рациональным умом. Почти невозможно передать его на словах, и тем более трудно изложить его кратко. Тем не менее я даю для каждого тренинга краткую установку. Пусть ваш ум получит то, что ему так хочется!

Советы, которые я даю, могут показаться непонятными и даже парадоксальными. Самый лучший совет не тот, который сразу понятен и очевиден. Не тот, что предназначен для ума. Потому что ум в вашем внутреннем мире должен занимать очень небольшое и скромное место.

Результаты успешно проведенной техники самопознания могут быть очень индивидуальными. Я опишу в этой книге некоторые личные впечатления. Но совсем не обязательно ориентироваться на них. Вы должны получить свой глубоко личный опыт.

– Оптимальное время выполнения.

Вы можете делать упражнения тогда, когда у вас есть желание. Или у вас может быть свое оптимальное время, связанное с вашим распорядком. Но всё же я бы рекомендовал попробовать выбранное мной время, которое соответствует естественным процессам, происходящим в нашей психике в соответствии с ритмами смены дня и ночи и другими природными ритмами.

Практический курс «Мельница Осознания»

Соответствие упражнений времени суток



ТРЕНИНГ №1. «В очереди»



Оптимальное время выполнения – день.

Базовая установка для рационального ума: испытать состояние «здесь и сейчас», используя память о смерти.

Для начала я хотел предложить вам простую практику, в которой предлагаю поработать с тем чувством внутреннего неудовлетворения и бессмысленности жизни, которое знакомо каждому, но не каждым осознаётся в полной мере. Начните практиковать в тот момент, когда чувство внутреннего дискомфорта станет особенно острым. Такое часто бывает в безвыходных ситуациях, когда на работе вы должны находиться весь день с неприятным вам человеком в одном помещении, либо просто стоите в бесконечной очереди в поликлинике или в другом госучреждении. Я предлагаю не бежать от негативных эмоций, а осознать и принять их максимально полно.

Представьте себе, что очередь, в которой вы сидите, никогда не кончится и вам придется навсегда поселиться здесь. Может быть, вы стали жертвой жестокого опыта инопланетян, которые решили проверить, как будет себя вести произвольно выбранная группа землян в изолиро-

ванных от остального мира условиях? Или произошла третья мировая, и вас завалило в коридоре поликлиники? Вы не знаете, сколько вам осталось жить. Может быть, несколько часов или несколько дней, но совершенно точно вы в своей жизни больше ничего не увидите кроме вот этих стен и кроме тех людей, которые сейчас находятся рядом с вами.

Будет непросто смириться с этим, ведь вы наверняка представляли свою будущую жизнь несколько более разнообразной и продолжительной. Возможно, вам будет неприятно думать о смерти. Это совершенно нормально. *Осознайте свой страх смерти.*

Может быть, эта идея покажется вам не стоящей внимания? А вот мне она показалось очень интересной, когда пришла в мою голову в первый раз, и я стал обустраиваться в своем новом «доме», сидя в коридоре налоговой инспекции. Постарался удобнее устроиться на жестком стуле, теперь это был единственный предмет мебели моего «дома». Понимание этого воодушевляющего факта привело к тому, что мышечное напряжение исчезло, и я смог расслабиться.

Потом я стал внимательно осматриваться. Окружающая убогая обстановка казенного учреждения уже не казалась мне удручающей. И люди, находившиеся рядом, больше не казались мне досадной помехой на моем пути к заветной двери кабинета. Это была моя новая семья, с которой мне предстоит прожить оставшуюся мне жизнь. Теперь мне не было скучно, и я больше не хотел тратить время на отрицательные эмоции. Например, думать о том, как замечательно было бы повесить чиновников на ближайшем дереве. Это была моя жизнь, точнее ВСЯ моя жизнь. Она была такая как есть, и это было здорово!

Я перестал ждать и начал жить. Вернулся в «здесь и сейчас». Возможно, мне помогло хорошо развитое воображение и любовь к фантастике? Я представил себе, что нахожусь в необычной ситуации, и почувствовал как в кровь выделяется адреналин. Это помогло мне стать более алертным, а затем и более осознанным. Можно ли вернуться в реальность, используя воображение? Пусть вас не смущает этот парадокс. *Пробуждение* – с первого и до последнего шага парадоксальный процесс.

Если вам не удается зацепиться за настоящий момент, попробуйте сосредоточить внимание на своем теле. Но не погружайтесь глубоко в тело, а попробуйте увидеть всё тело целиком. Какое оно в общем, в целом? Какое место в пространстве оно занимает? Каким общим, базовым ощущением можно передать ваше состояние? Вы сможете глубже настроиться на свои ощущения и станете более осознанными. А осознанность приносит в нашу жизнь волшебство. Вы сможете увидеть много интересного и понять то, что раньше ускользало от вашего внимания.

Хочу уточнить одну важную деталь.

Термин «Осознание» применяется мной в этой книге не только как синоним понятий «понимание» или «восприятие». Это не только психологический процесс, протекающий в головном мозге, но и сила, определяющая саму реальность. В определенном смысле *Осознание* – это одно из имен Бога. Это именно та безличная сила, которая создала и поддерживает существование этого мира.

Осознавая этот мир, вы участвуете в его творении. Насколько полно вы принимаете участие, зависит только от уровня осознанности.

Осознанность – это тонкое ощущение. Это всегда новое, свежее восприятие реальности. Нельзя зафиксировать состояние осознанности. Нельзя стать пробужденным раз и навсегда. Нельзя поймать Бога в сети восприятия. Но можно просто быть! Можно стать сопричастным бытию. Это и есть опыт *Пробуждения*. Опыт реальности. Состояние «здесь и сейчас».

ТРЕНИНГ №2. «Пространство»



Оптимальное время выполнения – ночь.

Базовая установка для рационального ума: на фоне отключения рационального ума во время засыпания проникнуть в Пространство внутреннего мира.

Это практическое занятие направлено на осознание процесса засыпания. И понятно, что проводить его нужно лежа в постели, готовым ко сну. Мы попробуем отделить сознание от Эго, посмотреть на себя со стороны. Ум скажет вам, что это невозможно. Пусть так. Просто попробуйте.

Каждый вечер, засыпая, вы соглашаетесь с тем, что ваша эгоцентрическая личность – это иллюзия. Подсознание требует этого от вас, и вам приходиться с этим согласиться, иначе вы не сможете уснуть и будете мучиться бессонницей. Но как только вы сдаетесь и соглашаетесь выключить операционную программу «Эго», то моментально засыпаете.

Засыпая, мы каждый раз стремимся в одно и то же «место», которое находится в подсознании. Я называю это место *Пространством*, хотя чаще его называют внутренним миром.

Нам нужно вспомнить пароль, чтобы нас впустили туда. Этот пароль звучит примерно так: «Я – ничто и никто!»

На подсознательном уровне мы автоматически настраиваемся на такие мысли. И нам приходиться оставить всё, что мы накопили за день. Мы входим в страну сновидений нагими, такими, как нас мама родила. Поэтому сон называют маленькой смертью. Сон действительно является тренировкой перед смертью окончательной.

Когда мы будем умирать по-настоящему, нам придется в последний раз пройти через те же ворота, которыми мы проходили каждый вечер в течение жизни. Именно об этих воротах Христос сказал: «Легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, чем богачу войти в царствие небесное» (Мф. 19:24.).

Давайте попробуем пройти этим путем осознанно.

Настроиться на осознанное состояние сознания сложно, а теряется эта настройка мгновенно. Но не бывает безвыходных ситуаций. Если у нас нет осознанности и взять ее негде, то будем работать с отсутствием осознанности! Если нет силы, будем использовать усталость. Если нет света, будем использовать тьму. Тем более что полной тьмы в нашей жизни не бывает.

Мы живем в сумерках. Вот как раз наблюдая за различными оттенками теней, мы и сможем составить представление о нашем внутреннем солнце!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.