

## Осознание - ключ к себе? Урок 2: осознание прошедшего или медитация-воспоминание

Как ни странно, большую часть времени «человек разумный» действует «на автомате». Разум при этом, конечно, используется – главным образом та его часть, которая отвечает за решение тех или иных логических задач. В этом мы отличаемся от животных не качественно (увы!), а лишь количественно. Интеллект высших животных позволяет им решать весьма сложные задачи, в том числе и требующие планирования. А вот наше самосознание большую часть времени дремлет, лишь изредка включаясь.

Лично меня всегда потрясали такие моменты, когда ты вдруг понимаешь, что ты – это ты, что ты дышишь, чувствуешь, что смотришь на мир... И понимаешь, что вот только минуту назад ты был словно во сне. Жаль, такие моменты наступают не так уж часто. А ведь именно они дают ощущение подлинного присутствия в жизни! По сути, именно они и есть настоящая жизнь, когда мы живем не «на автомате», а в полной мере присутствуем в том, что с нами происходит.

К счастью, способность присутствовать в собственной жизни можно в себе развить. И думаю, это имеет смысл. Хотя бы для того, чтобы жизнь не уходила мимо. Уверен: если вечером человеку попытаться вспомнить, что происходило с ним в этот день, далеко не каждый сможет воспроизвести в памяти прожитый день полностью. И это «не полностью» может быть очень существенным! Попробуйте, и окажется, что не столь уж многое отчетливо запечатлелось в памяти. А это значит, что вы по-настоящему не участвовали в событиях собственной жизни, не присутствовали «здесь и сейчас».

Итак, это и будет нашим упражнением. Называется оно в разных системах «Осознание прошлого опыта» или «Медитация-воспоминание». Его часто рекомендуют выполнять, как мы сейчас: вечером, перед сном, воспроизводя прошедший день. Я лично считаю, что выполнять его нужно при первом удобном случае, то есть всякий раз, как вы вспомнили о нем. Не обязательно воспроизводить в памяти весь день. Можно вспомнить как последний час, так и последнюю неделю.

Итак, примите удобную позу, закройте ваши глаза и расслабьтесь. Это общая рекомендация для такого рода упражнений, и сильно заморачиваться с ее выполнением не стоит. Не закливайтесь на позе и расслаблении. Обычно рекомендуют позу сидя или лежа. Но в положении лежа, вечером, да еще и с закрытыми глазами некоторые

легко сваливаются в сон. Потому делайте, как удобно.

Восстановите в памяти всё, что вы делали в течение дня (или иного промежутка времени). Можно начать с настоящего момента и углубляться в прошлое, можно начать, например, с момента пробуждения и идти к нынешнему моменту.

Можно восстанавливать события сразу в деталях. А можно начать с основных моментов дня, наиболее ярко запомнившихся. Потом вспоминайте детали каждого события. Можно делать это также поэтапно, вспоминая вначале более крупные детали и постепенно восстанавливая события максимально полно. В принципе, по легкости вспоминания можно судить о мере нашей погруженности в происходящее, о степени сосредоточенности на том, что мы делаем.

Не ограничивайтесь простым вспоминанием последовательности событий, не обманывайте себя! Эмоции, мысли, звуки, запахи, телесные ощущения – все это составляет нашу жизнь. А значит, все это важно, и пропускать это, позволяя всем этим событиям проживаться автоматически, – недопустимая роскошь.

Начинать можно с вспоминания небольших промежутков времени. Увеличивать их можно до бесконечности, погружаясь в воспоминания хоть до раннего детства. И старайтесь воспроизвести все происходившее как можно полнее. Только не пытайтесь ничего домысливать и представлять! Это «медитация-вспоминание», а не упражнение на развитие фантазии и творческого мышления. Нас интересует реальность, а не представление о ней. Если вы что-то не можете вспомнить (и этого «чего-то» будет немало!), это повод не для паники или самоедства, а для работы над собой. Значит, в эти моменты вы не были включены в процесс собственной жизни, не присутствовали «здесь и сейчас», не осознавали происходящего с вами. Не беда: теперь-то вы знаете, в каком направлении двигаться!

Также не нужно воспринимать данную технику в качестве упражнения для развития памяти. Наверное, его можно использовать и в этом качестве, но сейчас цель другая. А улучшение памяти может быть побочным эффектом, когда события лучше запоминаются за счет большей на них сосредоточенности.

Разумеется, помимо основного эффекта (работы над повышением осознанности), эти упражнения можно использовать для решения сугубо прикладных, сиюминутных задач. Например, они помогут подвести итоги дня, вспомнить, что было забыто и не сделано, отследить особенности поведения собственного и окружающих, не будучи включенными в ситуацию, а значит, менее эмоционально и предвзято.

Итак, припомнили (и чем ярче воспоминания – тем глубже погруженность в процесс жизни). Отследили, что вспоминается хорошо, а что с трудом. И «поставили метку» на будущее: вот здесь мне (в реальной жизни) нужно быть осознаннее. Возможно, в следующий раз мысленная «метка» сработает и вы в аналогичной ситуации внезапно «пробудитесь», возвращаясь в состояние осознания. Постепенно подобные «пробуждения» станут происходить чаще.

А почему, собственно, «постепенно» и «в следующий раз»? Так мы далеко не уедем! Ведь в жизни нет ничего важнее настоящего момента, когда, собственно, мы и живем. Так что не когда-то, а прямо сейчас! Тем более и статья уже закончилась.

Автор - **Александр Смирнов**

[Источник](#)