

Андрей Башилов

ОПТИМИЗИРУЙ СЕБЯ

Практики осознанности

Минск
«Колорград»
2021

УДК 133
ББК 86.42
Б33

Башилов, А. И.

Б33 Оптимизируй себя : практики осознанности / Андрей Башилов. – Минск : Колорград, 2021. – 90 с.
ISBN 978-985-596-914-4.

Эта книга является кратким руководством по достижению просветления.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-985-596-914-4

© Башилов А. И., 2021
© Оформление. ООО «Колорград», 2021

Оглавление

Личные наблюдения автора	5
ПРАКТИКИ	11
Введение	11
«Техника безопасности»	12
Практика успокоения ума.....	15
Дзенское дыхание	17
Концентрация на одном	18
Самонаблюдение	18
Крепко стоя на земле, смотри в небеса	19
Наблюдатель видит сам себя	21
Приватный певец.....	22
Смотри в оба.....	23
Гуляй свободно.....	25
Счастье.....	28
Сфера интересов	29
ПРИЛОЖЕНИЯ	31
Высшая Истина.....	31
Интерес к жизни.....	34
Медитация.....	36
Смирение	40
Состояния психики	43
Отречение	46
Осознанность.....	49

Один	51
«Я не есть мое тело и ум»	54
Проработка программ	56
Просветленные.....	58
Радость и наслаждение	64
Система людей	67
Собранность	76
Сострадание	80
Ум.....	83
Вопросы внимательным читателям.....	88
От автора	88

Личные наблюдения автора

Тем, кто находится в своем изначальном состоянии, нижеизложенный текст читать необязательно.

Итак. Если ты видишь свет, то где он? Внутри или вне тебя? Если кругом тьма, то как ты понял, что это тьма?

Твой «свет» никогда «не гаснет». Помраченность сознания говорит о том, что ты не сосредоточен на настоящем себе. Внутренний свет является отражением внешнего. Есть только один свет. Жизнь. Кто видит его – светится (живет). Кто сосредоточен на деталях, погружен в размышления, находится под властью желаний, тот гаснет (умирает).

Интерес к жизни и счастье зависят от умения управлять вниманием. Можно научиться сидеть в медитации, глядя на пустую стену, и испытывать не меньший интерес (счастье), чем при просмотре высокобюджетного фильма.

Негативные мысли и настроение – это результат понижения осознанности. Умение «видеть» внутренний мир («пролить свет» на него) и то, что происходит вокруг, беспристрастно (без формирования суждений) позволяет улучшить качество мышления, качество восприятия, а вместе с ними и качество жизни. По правде говоря, восприятие всегда одинаково. Непонимание его сути, а следовательно, и непонимание себя, приводит к отсутствию счастья. Кроме того, существуют внутренние психологические фильтры, которые восприятие искажают.

Понятие «внутренний свет» иносказательно. Одной лишь логикой невозможно постичь реальность. Этот свет есть ясное восприятие (внимание/состояние/осознание/видение/ощущение). Чем ярче он светит, тем все яснее.

Внимание управляется программами, из которых состоит наша личность. Мысли, эмоции, желания – все это, по сути, программы управления телом. Они сужают область внимания, заставляя человека направлять его

на определенные вещи. Наша истинная природа оказывается словно заперта в «информационной тюрьме», «погружена в темные пучины» материального существования. Будучи изначально чиста, она, отождествляя себя с информацией, забывает о себе. Истинная природа – это Истинное Я. Программы (ложное я) управляют вниманием (жизнью / интересом). Чтобы вернуть (усилить) осознанность, нужно вспомнить, «кто Я», и не создавать привязанностей. Тогда весь свет жизни останется и не будет отдаваться на поддержание программ (информации) или будет отдаваться с разумным усмотрением.

Программы иногда позволяют человеку быть счастливым в перерывах между выполнением поставленных задач. Например, таких как строительство личной жизни, семьи, общества, цивилизации.

Именно потому, что внимание большую часть жизни управляется программами, человек затрудняется дать объективную оценку степени своего заблуждения. В самых худших случаях возникают когнитивные ошибки и расстройства мышления.

Все зависит от наблюдателя.

Добро и зло – относительные понятия.

Что хорошо одному, может быть плохо для другого.

Горе добродетельному человеку, изменившему точку зрения на свои поступки.

Горе злодею, взглянувшему на свое зло с позиции других людей.

Потому что оба сместили свое внимание.

Их тела сформированы для выполнения определенных действий под влиянием определенного мнения.

Человек, сохраняющий свою точку зрения и идущий к выбранной цели, тратит силы, но не попусту.

Человек, принимающий точку зрения другого, теряет силы.

Чему придаешь значение, тому отдаешь силы.

Внимание – источник силы.

«Точка зрения» – это не просто выражение.

Йог находит Себя и удерживает от придания значения чему-либо.

Сохраняя внимание не вовлеченным в происходящие события.

Не формируя мнения.

Оставляет все силы себе.

Подобно змее, кусающей свой хвост, внимание «смотрит само на себя».

Есть только одно событие (состояние) – здесь.

Есть только одно время – сейчас.

Кто думает иначе, смещает свое внимание от себя.

Отдавая силы.

Ум, получая силы, двигает тело, побуждая выполнять отведенную роль.

Тот, кто решительно играет свою роль, меньше страдает.

Изменивший точку зрения (примеривший на себя другую роль) должен затем вернуться в изначальное состояние для сохранения себя и своих сил.

Вернувшись к прежнему себе с новыми знаниями, действуй разумнее. Пусть новая информация сама гармонично встроится умом.

Условно есть разные типы наблюдения. Один видит внешнее. Другой – внутреннее. Суть одна. Так совершенство постигает себя.

Играющий роль неосознанно не полностью разумен.

Кто не знает, как играть роль, – опасен.

Кто умеет играть – умеет понимать других игроков.

Когда возникло непонимание, можно ненадолго сместить внимание на чужую точку зрения и затем вернуться к своей для более разумных действий.

Кто играет много ролей – теряет силы.

Кто осознанно отдыхает от своей роли (медитирует) – сохраняет и накапливает силы.

Возможно, есть только одна точка зрения и один наблюдатель.

Тогда все остальные точки зрения – это его проекции.

Или наблюдатель смотрит сам на себя, только не знает об этом.

Тогда все пространство должно, по идее, представлять из себя конус.

Причем в этой системе должен быть кристалл, через который проходит свет и зеркало, его отражающее.

Конструкция человеческого «я», возможно, копия такой системы в уменьшенном масштабе.

Возможно, человек имеет отличную от вселенской систему, созданную искусственно.

Вот есть окружающий мир, а есть его отраженная копия в голове.

Этот «отражательный процесс» происходит непрерывно.

Ум вносит свои корректировки в изображение (поступающую информацию). Правильно сконструированный (сформировавшийся) ум всегда стремится гармонично вписаться в общую систему («света, зеркал и кристаллов»). Если этого не происходит, значит, ум сформировался неверно или в отражательный процесс добавлен какой-то искажающий фактор. Единственный способ восстановить полноценную связь с реальностью – это выход из этой системы (отстранение от нее), который может произойти только при перенастройке отражающей функции мозга. Этого можно достичь, выполняя практики. Когда внимание субъективного наблюдателя выходит из захвата конкретной системы (например, тела одного человека), тогда оно становится объективным или вниманием более универсального наблюдателя, который все это время

смотрел как бы со стороны и проекциями которого мы все являемся. Путь освобождения может иметь много этапов и продолжаться до тех пор, пока не произойдет полный возврат к изначальному наблюдателю, который, возможно, потерял себя во множестве отражений.

Если же предположить, что вся эта конструкция вселенной представляет из себя тюрьму и служит только порабощению внимания Наблюдателя, то было бы разумно молить ее конструктора об освобождении или просить об освобождении того, кто может пребывать вне системы. Конечно, если допустить факт существования таких личностей. Опять же, этого сложно добиться, находясь в плену ума. В таком состоянии любая молитва напоминает разговор с самим собой. Как можно обратиться к более могущественному существу напрямую? Самый очевидный вариант – это телепатическая связь. Но что собой представляет телепатия? Процесс передачи мысли? Тогда что такое мысль? Раньше люди передавали информацию картинками. Оно и понятно. Отражательная функция мозга, по идее, и должна работать с образами, а не словами. Когда человек думает словами, он усложняет себе задачу освобождения, отдаляясь от реальности. Он берет конкретное явление, вернее, его отражение в уме, и заменяет набором мемов, которые сами по себе ничего не представляют. Читающий эти строки может заметить, что все слова «дублируются» в уме. Есть люди, которые сохраняют медитативное состояние, не вовлекаясь в текст, но понимая его. Им проще достичь освобождения. Остальным же чтение его не поможет приблизиться к полному постижению описанных явлений. Надо отстраниться и войти в нирвану (неразрывную связь с реальностью), «конкретизировав» свое мышление и переведя внимание на непосредственное восприятие без многократного отражения в уме. Понятия «зеркало», «отражение», «кристалл» – та-

кие же абстракции, описывающие конкретные явления не полностью. Конкретика жизни – это здесь и сейчас. Не-описуемое явление. Внимание, которое ни во что не вовлечено, и ничему не придает больше значения, чем себе. Отсутствие аффективной реакции на нервные раздражители при полном их осознании позволяет войти в это состояние. Когда произошло «освобождение», то возникает возможность расширить восприятие, пока оно не обнаружит ту личность, с которой хотел бы иметь контакт. Или та личность сама могла бы выйти на контакт (показаться), не встречая препятствий ума. Причем это событие имело бы отражение и в самом уме, теперь «молчаливом». Это как будто двое смотрят друг на друга и не реагируют.

Есть разные пути освобождения. Один из них описал йог и мудрец Патанджали.

8 ступеней освобождения:

1. Совершение благородных поступков. Параллельно – развитие благородного образа мышления.

2. Совершение очистительных практик. Пост, аскеза, гигиена, диета.

3. Укрепление физического здоровья. Обретение умения расслаблять тело, и лучше им управлять.

4. Обретение умения управлять дыханием.

5. Отвлечение внимания от органов восприятия. Растождествление с информацией, поступающей от них.

6. Концентрация внимания на одном объекте до полного «поглощения» (погружения) в него. Весь интерес и внимание должны быть полностью в (на) нем.

7. Медитация (удержание себя в равновесии / сосредоточение внимания на самом себе без намеренного размышления, воображения и волевого усилия).

8. Осознание своей истинной природы (чистоты/пустоты/реальности) и удержание внимания на ней (на Себе).