

# ОСОЗНАННОСТЬ: Что это такое, от чего зависит, на что влияет и зачем нужно?

Сегодня мы все чаще слышим понятие «осознанность», особенно в кругах людей, занимающихся йогой или другими развивающими сознание практиками. Многим уже известно, что практика йоги развивает чувствительность и внимательность к себе и окружающему. Но как внимательность, ум и практика йоги связаны с осознанностью, для многих до сих пор остаётся загадкой.

Осознавание - это прямое переживание всего происходящего без помощи мышления. Это наблюдение за тем, что происходит здесь и сейчас. Можно условно сказать, что осознание равно «включенности» в жизнь. Если вы сознательно вспоминаете какое-нибудь событие из своего дня, это память - процесс оперирования информацией (мышление). Если вы наблюдаете, как вспоминается событие из своего дня, это уже осознание. Если вы затем облачаете это в вербальную форму и говорите: «Я вспоминаю...» - это снова относится к мышлению.

Осознанность, как психический процесс, ничего не подавляет и ничего не сдерживает. Это процесс вне понятий. Это не мышление. В нем не участвуют анализ и убеждения. Осознавание также не связано с идеями и мнениями. Осознавать - это значит просто видеть, слышать, чувствовать, отдавать себе отчет в этом, регистрировать переживания, но не сравнивать и не анализировать их. Это значит наблюдать все, как если бы оно происходило в первый раз.

Осознанность - это беспристрастная наблюдательность. Это значит не принимать ничью сторону, не привязываться к объектам восприятия, а просто постигать их посредством наблюдения. В осознанности нет приятных состояний ума и нет попыток обойти неприятные состояния ума, есть только одинаковое восприятие всех переживаний, чувств, мыслей. Осознанность тесно связана с ясностью.

Осознавание не имеет отношения к цели. Процесс осознания исключает погоню за результатами. Нет ничего, что нужно добиваться, есть просто наблюдение за происходящим в данный момент. Это постоянное непрерывное наблюдение физических, эмоциональных и умственных явлений. Это согласие с глубинной природой происходящего, тотальное принятие жизни.

Осознанность не связана с интеллектом, это изначальная природа духовного существа, которая была забыта в жизненной суете. Как пыль, которая покрывает зеркало. При желании любой человек может снова пробудить осознанность.

Что помогает развивать осознанность?

«Осознанность можно развивать, осознанность нельзя развить». В этом парадоксе имеется в виду, что развитие осознанности - это не один определенный процесс с определенным логическим завершением, а бесконечный путь, следующие этапы которого открываются тем, кто прошел уже его часть. Чем более человек начинает жить осознанно, тем в большей мере он начинает понимать, сколько еще неосознанного в его жизни.

Один из самых эффективных методов в развитии осознанности является практика йоги и медитации. Даже если изначально человека интересуют терапевтические цели, то во время

практики хатха-йоги он начинаем лучше чувствовать свои мышцы, учится ими управлять, развивает координацию, начинает слышать своё дыхание, и замечать, как оно связано с психическими процессами. Так и развивается осознание, которое потом можно перенести в повседневную жизнь.

Медитация, как более продвинутая часть йоги, также напрямую связана с осознанностью. Первые ступени медитации помогают растождествиться с внутренним диалогом и обрести спокойное ясное состояние - состояние «здесь и сейчас». Медитация - это ключ к осознанности.

[awareness](#), [осознанность](#), [саморазвитие](#), [медитация](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/society/awareness>

Last update: **2017/05/09 18:34**

