Автор: Kalak
16.02.2010 05:56 -

Основная функция внимания

В четвертой беседе с Д. Кришнамурти Андерсон упоминает о статье некой Симоны Вайл, в которой она написала о том, что учитель несет ответственность не только за сам предмет обучения, но и за то, чтобы учить студентов акту непосредственного (чистого) восприятия. Я не знаю, кто такая эта Симона, но написала она исключительно правильную и просто глубочайшую вещь, и именно об этом акте, его сути и заключенных в нем возможностях я и хотел бы немного поговорить.

Как-то раз я мне посчастливилось лететь в самолете с одним интересным и достаточно умным человеком. Он был капитаном какого-то иностранного корабля, ходящего в основном в Персидском заливе, недавно сломал руку и летел домой лечиться. Этот человек рассказал мне много интересных вещей, плюс к этому он немного интересовался философией, и мы с ним очень интересно пообщались. В процессе этого общения он, отстаивая ту точку зрения, что в этой теме совершенно никому ничего не понятно, спросил меня, могу ли я объяснить ему тот самый первичный акт познания, первичный акт понимания, над которым испокон веков бьются все философы человечества. И я, конечно же, сделал это, так как к тому времени уже постиг тот самый великий «секрет», о котором и хочу вам тут поподробнее рассказать.

Я думаю, почти каждый из нас помнит (или вспомнит, если немного напряжется), как это было в детстве, когда они учились в школе, и как это периодически происходит сейчас. Например, как это работало, когда мы пытались решить какую-нибудь задачу, которая нам никак не давалась, или понять что-либо сложное: когда вся наша логика, все способности нашего ума были исчерпаны, мы просто сидели и тупо держали наше внимание на интересующем нас вопросе с намерением решить, разобраться, понять. И вдруг, в один момент – бац, озарение, мы поняли.

Затем, после этого первичного понимания и ясности, включался процесс мышления, переводящий наше первичное озарение в мысли и слова. Это достаточно простой процесс, происходящий достаточно часто и хорошо знакомый почти всем нам. Однажды много лет назад я беседовал с одним своим другом, занимавшимся перегонкой машин. Это был достаточно простой человек, который, тем не менее, не только осознавал вышенаписанное, но и на практике пользовался этим, с позволения сказать, явлением. Мы говорили о сложности иномарок, в отличие от отечественных машин, и о том, что делать, если в пути машина вдруг заглохнет. Я сказал, что это большая проблема, так как разобраться, почему это произошло, для нас неспециалистов, крайне сложно. Он согласился с этим, но сказал, что знает, что в этом случае делать, уже не раз применял это на практике и готов поделился со мной этим секретом.

Он сказал, что если это произойдет, то нужно выйти из машины, открыть капот и просто смотреть на то, что находится под ним с намерением разобраться. То есть просто стоять, зная, что ты толком в этом не разбираешься, и тупо смотреть, терпеливо держать внимание, пока вдруг не станет ясно, в чем проблема. Он сказал, что последний раз с ним это произошло несколько месяцев назад, и ему потребовалось около двадцати минут пристального внимания, чтобы понять, почему Опель Фронтера, который он перегонял из Германии, отказывался ехать. Тут следует сказать, что он, естественно, разбирался в принципиальном устройстве автомобиля и знал в общих чертах, что там куда и откуда, но не был автомехаником. Красиво, правда?

Теперь давайте несколько более подробно рассмотрим сам акт восприятия и осознания и соединим вышенаписанное с нашей классикой. Итак, что есть наше восприятие? Скольжение ли это нашего внимания просто по поверхности вещей или нечто большее? Привыкнув жить лишь визуальным содержанием восприятия в материалистической культуре, мы просто не отдаем себе отчета в своих возможностях, в возможностях своего восприятия, мы просто не знаем об их существовании. Однако самым важным для нас является знание того, что акт восприятия, то есть акт приложения и направления внимания напрямую связан с осознанием, то есть с непосредственным знанием того, что мы воспринимаем (как мы, я надеюсь, помним, именно осознание дает начало восприятию, а не наоборот).

Это означает, что мы можем напрямую знать все то, на что направляем наше внимание. Интенсивность и функциональность этого знания зависит от интенсивности нашего восприятия, от интенсивности приложения внимания, то есть от того количества нашей энергии, которая непосредственно направлена на какой-либо объект. Причем под словом «объект» я имею в виду не только материальные объекты, но и различные идеи, проблемы, вопросы – все, что угодно. На самом деле, я говорю ни о чем ином, как о том самом безмолвном знании, про которое мы все читали. Я не хочу здесь лезть в глубину, говорить об очистке связи с духом и т.п. (хотя именно интенсивность нашего контакта с намерением и определяет функциональность и доступность для нас этого безмолвного прямого знания), про это уже достаточно сказано и написано. В этой главе меня больше интересует понимание нами самой возможности знать и раскрывать вещи, просто удерживая на них внимание, принятие нами самой возможности делать это на повседневном уровне и главное из того, что нам для этого необходимо.

В прошлом абзаце я написал, что не хочу лезть в глубину, однако все равно начать нужно с самого главного – с духа, с абстрактного; без этого – ну никак.

Вот цитата из «Силы безмолвия»:

«Нагуаль Элиас обычно говорил мне, что все человечество отошло от абстрактного, хотя когда-то мы, должно быть, были очень близки к нему. Оно, безусловно, было той силой, которая поддерживала нас. Потом произошло нечто, что отвратило нас от абстрактного. Теперь мы не можем вернуться к нему назад. Обычно он говорил мне, что ученику требуются годы, чтобы получить возможность вернуться к абстрактному, то есть знать, что знание и язык могут существовать независимо друг от друга. Дон Хуан повторил, что

сутью нашего затруднения в том, чтобы вернуться назад к абстрактному, является наш отказ принять то, что мы можем знать без слов или даже мыслей».

Вся наша проблема в том, что мы (то есть люди), настолько давно потеряли эту способность сознательного использования прямого знания, что в нашем знании о себе не существует даже представления о подобной возможности, как о таковой. Мы действительно не можем принять возможности знания без слов или даже мыслей. На протяжении тысячелетий для своих нужд мы сознательно использовали совершенно другой инструмент – разумное мышление. Который, надо признать, великолепно работает, особенно у некоторых действительно разумных людей и при наличии достаточной базы данных.

Вот еще одна цитата из «Силы безмолвия»:

«Я напомнил ему, что он требовал от своих учеников серьезного мышления и даже критиковал своего собственного учителя за то, что тот не был хорошим мыслителем.

– Конечно, я настаиваю, чтобы каждый вокруг меня мыслил ясно, – сказал он. – И я объясняю каждому, кто захочет слушать, что единственный способ думать ясно, – это не думать вообще. Я был убежден, что тебе понятно это магическое противоречие.

Я решительно восстал против неясности этого утверждения. Он смеялся и подшучивал над тем, что я вынужден защищаться. Затем он снова объяснил, что для мага существует два способа мышления. Первый – это обыденный способ, который управляется обычным положением его точки сборки. Это беспорядочное мышление, которое не совсем отвечает его потребностям и порождает в его голове изрядный сумбур. Второй – точное мышление. Оно функционально, экономно и очень немного оставляет невыясненным. Дон Хуан заметил, что для преобладания этого способа мышления необходим сдвиг точки сборки, или, по крайней мере, обыденный способ мышления должен прекратиться, чтобы дать возможность переместиться точке сборки. Таково кажущееся противоречие, которое на самом деле не является противоречием вообще».

Первый способ мышления, о котором говорит дон Хуан, это и есть то самое разумное мышление, о котором я написал выше. Что же это такое? Что есть наше мышление в попытках разобраться в чем-то? По сути – это процесс поиска информации в нашей базе данных и попытка найти связи межу отдельными частями этой базы. У этого процесса есть по крайней мере два серьезных минуса. Первый в том, что для действительно хорошего ее функционирования человек (вместе с ней) должен обладать качествами истинной разумности: прекрасной памятью, уравновешенностью, способностью к построению длинных логических цепочек. Таких людей очень немного, даже скорее совсем мало.

Вторым недостатком этого процесса является ограниченность самой базы данных как таковой. Мы знаем лишь то, что мы знаем. То есть можем думать лишь о том, что уже есть в нашей базе данных, искать связи только между теми понятиями, фактами и

представлениями, которые уже есть в нашем описании и опыте. В связи с этим, думая, мы не может придумать ничего по-настоящему нового. Однако «обыденный способ мышления» обычно не идет в чистом виде, наше внимание, как я уже писал в начале главы, без нашего сознательного участия в этом процессе получает безмолвные ответы на те вопросы, в направлении которых удерживается; однако мы, не понимая происходящего, приписываем все свои озарения разуму, что не соответствует действительности.

Итак, вопрос в том, как нам прийти к тому самому «точному мышлению», о котором говорит Нагуаль, как нам научиться и прийти к тому, чтобы сознательно использовать эту нашу способность знать вещи напрямую? Как нам сделать так, чтобы наш разум, наше мышление не блокировало, а лишь помогало этой главной функции нашего внимания, просто переводя безмолвное знание в слова, спокойно дополняя и расширяя наше описание мира? Первый шаг, я надеюсь, мы уже сделали – мы уже приняли саму возможность непосредственного и прямого «знания без слов и даже мыслей». Второй шаг заключается в том, чтобы прекратить обыденный способ мышления, который удерживает наше внимание внутри нас самих, то есть в состоянии самопоглощенного блуждания внутри нашей базы данных, не давая ему настроиться на интересующую нас проблему, как таковую. Как же это сделать, где тут ключ?

Тут нам на помощь приходит наш любимый Д. Кришнамурти с цитатой из его третьей беседы с профессором Андерсоном:

«К. … я должен учиться у проблемы; что значит, я должен иметь ум, который обладает качеством смирения. Он не подходит к ней и не говорит, что знает о ней все. То, что он знает, это лишь объяснения, рациональные или иррациональные. Он подходит к проблеме с рациональными или иррациональными решениями. Поэтому он не учится у проблемы. Сама проблема откроет бесконечное количество вещей, если я способен смотреть на нее и изучать ее. А для этого я должен обладать чувством смирения и говорить: «Я не знаю. Это огромная проблема. Дайте мне посмотреть на нее, изучить ее». Я не подхожу с заключениями и, таким образом, прекращаю учиться проблеме.

А. Вы хотите сказать, что это действие заключается в ожидании того, чтобы проблема раскрыла сама себя? (сказано акцентировано с сильным удивлением)

К. Раскрыла. Это верно! Это верно! Поэтому я должен быть способен смотреть на нее. Я не могу смотреть на нее, если я подхожу к ней с идеями, со способностью к формированию идей, с размышлениями или с какими-либо заключениями. Я должен подойти к ней, говоря: «Посмотрите, что это?»

Вот мы и пришли к нашему основному ключу, который и открывает двери безмолвного знания, открывает нам путь к основной функции нашего внимания. Этот ключ – в незнании, в действительном и безусловном принятии того, что мы не знаем. Это знание о незнании (прикольно прозвучало))) проистекает из понимания ограниченности нашей базы данных и бессмысленности блуждания в том, что составляет содержимое нашей памяти, в том, что мы накопили. Ведь если мы действительно серьезно посмотрим на

это, то увидим, что думая, то есть блуждая в содержании своего сознания, мы не можем узнать действительно ничего нового, мы можем лишь найти отражение старого, уже прожитого нами. Это отражение довольно часто соответствует действительности, но часто и не соответствует, заслоняя от нас реальность, а главное, блокируя наше прямое непосредственное знание мира, нашу связь абстрактным, с духом, с намерением, что и есть безмолвное знание.

Вот вам еще одна великолепная цитата из «Последних бесед» Д. Кришнамурти:

«К: Нет, нет, нет. Вы уверены?

У: Я уверен интеллектуально.

К: То есть, вы отделяете интеллект от целого. Сэр, послушайте, когда вы говорите, что поняли интеллектуально, это значит лишь бананы.

У: Я не просто говорю это, я понял интеллектуально.

К: Сэр, я говорю, что вы не слушаете. Когда кто-то говорит, я понял интеллектуально, это абсолютно ничего не значит. Когда вы говорите «интеллектуально» – это другой фрагмент.

…Он проходит мимо и говорит мне: «Всё в порядке, но важен целостный образ жизни, не интеллектуальная, а цельная психика, цельное существо, которое сейчас фрагментировано. Если оно может быть цельным, тогда у вас будет самое необычайное образование». Он сказал мне это и ушел…

Итак, что мне делать? Одно я знаю точно, что я не знаю. Все мои изобретения, всё моё мышление разрушено. Я не знаю, чувствуете ли вы подобным образом. Я не знаю, то есть, мозг открыт для приёма. Мозг был закрыт заключением, мнением, суждением, проблемами – он закрыт. Когда я говорю, что я действительно не знаю, то я уже разбил нечто; я открыл бутылку, я могу пить шампанское.

Когда бутылка открыта, я начинаю выяснять. Тогда я выясняю, что такое сострадание и та разумность, которая рождена из сострадания. Это не имеет ничего общего с интеллектом.

Сэр, когда мы говорим «я не знаю», мы никогда не доходим до сути. Верно? Вы спрашиваете меня о боге, и у меня немедленно есть ответ. Вы спрашиваете меня о химии – получаете ответ. Пробка открыта. Вы понимаете, сэр, я один из тех идиотов, которые ничего не читали, кроме…

У: И также не думает

К: Мозг подобен барабану. Он весь настроен. Когда вы ударяете по нему, он отвечает верной нотой.»

Теперь давайте вернемся немного назад к прозе жизни. Мне пришлось побывать в безмолвном знании и на практике ощутить феномен мгновенного прямого знания всего, на что направлялось мое внимание. Основной характеристикой этого состояния была простота. То есть, мной всецело владело осознание того факта, что нет нечего проще нахождения в этом состоянии и попадания в него, так как для этого не нужно делать ровным счетом ничего, скорее нужно просто неделать все то, что мы обычно делаем, то есть просто остановить все процессы, идущие в нашем сознании. Однако это ощущение простоты, без сомнения, было иллюзией, так как само осознание этой простоты, этих процессов и простоты их остановки, принадлежало той позиции точки сборки, и ушло с ее возвратом в обычную позицию.

Помните слова Нагуаля из цитаты выше: «..для преобладания этого способа мышления необходим сдвиг точки сборки, или, по крайней мере, обыденный способ мышления должен прекратиться, чтобы дать возможность переместиться точке сборки». Я хочу сказать, что при нахождении в другой позиции восприятия (что без сомнения имело место в случае с Джидду) прямое и непосредственное знание всего, исходящее из незнания, является чем-то совершенно элементарным. Однако на деле попасть в ту позицию совсем не так просто. Именно и единственно этой цели служит весь тот путь к свободе со всеми его практиками и годами безупречности, которым мы идем или пытаемся это делать. Но цель написания этой главы, как я уже указывал выше, не в гипотетических рассуждениях о возможности безмолвного знания, а в нашем действительном приходе к этой возможности и ее использованию. Конечно скорость и интенсивность прямого знания вещей в нашей обычной позиции восприятия не сравнима со скоростью и интенсивностью безмолвного знания, но все же это достаточно функциональная вещь, которая может быть нами использована.

Итак, вернемся к тому самому акту чистого восприятия, с которого мы начали, и подведем итоги. Сначала кратко о теории: в самом действии восприятия присутствует осознание воспринимаемого, то есть того, на что это наше внимание направлено. Вся проблема в низкой интенсивности нашего внимания в обычной позиции восприятия. Эта низкая интенсивность связана с ограниченным количеством свободной от самопоглощенности энергии. Если мы прерываем попытки найти ответ на вопрос посредством думания, то освобождаем часть энергии своего внимания, увеличивая тем самым интенсивность восприятия и прямого знания воспринимаемого.

Теперь к практике. Итак, главный «секрет» заключается в том, что внимание обладает способность раскрывать то, на чем оно сфокусировано. Наша основная проблема в том, что, привыкнув полагаться исключительно на разум, мы убираем наше внимание с интересующего нас предмета, когда на протяжении какого-то времени не можем в нем разобраться посредством логического мышления и вспоминания. Главное здесь в том, чтобы знать об этой вышеописанной способности внимания и проявить надлежащее терпение, не поддаваясь мыслям о явной бессмысленности простого удерживания внимания на чем-то, чего мы не знаем и не понимаем. Помните тот случай с перегонщиком машин? То же самое касается нашего обучения более серьезным и сложным вещам. Фактически все наши неудачи в освоение каких-либо новых видов деятельности связаны именно с этим недостатком терпения в удержании внимания.

Например, когда меня спрашивают, как лучше выучить иностранный язык, я всегда отвечаю, что, по сути, система не так важна. Важно лишь удержание внимание на предмете, то есть на иностранном языке, в течении достаточно длительного времени, скажем по часу и или по два в день на протяжении минимум 2-3 лет. Если мы способны сделать это, то в независимости от выбранной вами системы, язык раскроется вам.

Когда я понял этот фундаментальный «секрет», я решил на практике применить его и начал с кубика Рубика. В школе я собирал его мене чем за минуту, но по алгоритмам из журнала «Техника молодежи», которые уже давно забыл, так как с того времени прошло около 20 лет. В то время я знал лишь одного человека, который смог написать собственные алгоритмы для сборки кубика (в последствии тот окончил высшую математическую школу), и сделать это самостоятельно для меня представлялось чем-то абсолютно невозможным. С того времени я ничуть не поумнел, скорее наоборот, но вооруженный новым знанием о функции восприятия, приступил к задаче, смеясь над своими сомнениями и мыслями о недостатке ума и логического мышления. Представьте мое удивление, когда я собрал его на третий день, а где-то через месяца полтора у меня было уже около 30 (или 40, уже не помню) собственных алгоритмов и я спокойно постоянно укладывался в полторы минуты. После этого я поэкспериментировал еще много на чем, и все получилось. Это действительно работает.

Итак, для того, чтобы запрячь в действие функцию нашего внимания раскрывать вещи в отношении небольших непонятных и сложных для нас вопросов просто держите ваше внимание на вопросе с осознанием незнания и с намерением разобраться в нем, не поддаваясь мыслям о бессмысленности этого занятия, и в один момент ответ придет к вам. Что касается серьезных сложных новых видов деятельности, просто запаситесь терпением и не отпускайте, держите внимание месяц, год, два и вы сделаете это.