



# ВЗГЛЯД НА СЕБЯ КУРС ОСОЗНАННОСТИ

## Основные понятия

**Самопознание** — процесс познания своего Я (личности) в его содержании, характерных способах реакции, в предрасположенностях и способностях, ошибках и слабостях, силах и границах. Это свойство отдавать себе отчёт в своём отношении к миру, другим людям и самому себе. Различают два аспекта, которые входят в это понятие: 1) знание о себе, познание себя и 2) осознание себя, своих чувств, мыслей, состояний в настоящий момент.

Выделим два основных познавательных процесса, которые сопутствуют и реализуют процесс самопознания: рефлексия и метапознание.

**Рефлексия** — это обращение внимания человека на самого себя и на своё сознание, в частности, на содержание собственного сознания, в состав которого входят: ценности, интересы, мотивы, мышление, механизмы восприятия, эмоциональное реагирование, поведенческие шаблоны. Рефлексия — это мысль, направленная на мысль.

**Метапознание** — это осознание своего познания, то есть, это способность человека замечать и анализировать содержание и процесс своего познания. Как успешно мы справляемся с решением новых задач, каким образом нам легче осваивать новую информацию, как работает наше мышление и что для него характерно. Метапознание сродни рефлексии, но внимание человека приковано не только и не столько к самой мысли, а к собственным качествам, которые эту мысль порождают. Это более глубокий процесс.

**Медитация** — искусство обращаться внутрь, переносить внимание с внешнего мира на внутренний. Благодаря медитации ум приходит в состояние спокойствия и осознания, в состояние сосредоточенности и прозрения. Медитация в целом нацелена на развитие осознания с использованием сосредоточения в качестве инструмента. Это вид дисциплины, который позволяет нам успокоить ум, сосредоточивать его и подвергать проверке. Медитация — это упражнение для нашего сознания. Как мы тренируем своё тело, так мы тренируем и своё внимание, учимся чувствовать и обнаруживать природу ума.

**Под осознанностью** понимается способность сосредотачивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. Это способность безоценочно, предметно и буквально наблюдать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно понимание, что переживаемые ощущения — есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность.

