

surrender [sə'rendə]

Словарное значение: сдаваться; капитулировать; уступать; подчиняться; предаваться чувству.

В русскоязычных эквивалентах, взятых по отдельности, незримо сохраняется дуальность мира, т.е. разделение на "я" и "другое". Даже такой наиболее точный и часто используемый перевод surrender как "принятие того, что есть" оставляет место для "я". При желании оно может пойти на маневр: временно принять, уступить, сдаться, подчиниться, чтобы в подходящий момент с новыми силами вернуться к борьбе и в конце концов победить. Другим аналогом surrender можно было бы назвать *смирение*, однако в этом слове, особенно в его обиходном значении, присутствует оттенок покорности, вынужденного подчинения, некоего подавления естества.

Экхарт Толле называет surrender высшей формой духовной практики, к которой так или иначе подводят все другие методы просветления. Surrender означает состояние сознания, в котором вследствие полного приятия того, что есть, психологически растворяются границы форм, в результате чего из частей восстанавливается Целое.

Предельная полнота *позволения-приятия*!

Принять — раствориться, принять — исчезнуть как "я"! Отсутствует разделение на "я" и "другое". Возникает единое поле восприятия без слов, без обозначений. Настоящий момент предстаёт безграничным пространством, из которого рождаются все формы. Бытие переживается непосредственно, оно наполнено

вибрирующей жизненной энергией. Отсюда – радость, внутренняя тишина, освобождение от прошлого и будущего, т.е. все те феномены просветлённого сознания, о которых Экхарт Толле рассказывает в своих лекциях.

В некотором смысле, примерами безупречной реализации surrender являются "пространство" (оно дает место всему) и "настоящий момент" (он в совершенстве принимает ту форму, которую ему предлагает универсум).

В состоянии surrender мир переживается не как множество частей, а как единое бытие.

С практической точки зрения surrender означает "медитативное принятие происходящего".

В одной из своих бесед Экхарт Толле, объясняя, что означает *"исчезновение мнимой раздвоенности наблюдателя и наблюдаемого"*, предлагает проделать следующее:

Попробуйте использовать такую медитацию (десяти-пятнадцати минут должно хватить). Сначала убедитесь, что извне вас не будет отвлекать никто и ничто – ни люди, ни телефонные звонки. Сядьте на стул, но на спинку не опирайтесь. Расправьте плечи. Это поможет вам остаться бодрым и бдительным. Впрочем, можете принять вашу любимую позу для медитаций.

Полностью расслабьтесь. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дышите нижней частью живота.

Затем осознайте внутреннее энергетическое поле вашего тела. Не думайте о нем — ощутите его. Таким образом вы заберете у ума свое сознание. Когда ощутите внутреннее тело как единое энергетическое поле, освободитесь по возможности от всех визуальных образов и сосредоточьтесь только на этом ощущении. Если сможете, отрешитесь и от представления о своем физическом облике. Оставшееся и будет всепроникающим ощущением присутствия; вы почувствуете, что внутреннее тело беспредельно.

Направьте внимание в самую глубь этого ощущения. Станьте с ним одним целым.

Растворитесь в энергетическом поле, чтобы мнимая раздвоенность наблюдателя и наблюдаемого — вас и вашего тела — исчезла.

Различия между внутренним и внешним тоже исчезнут: никакого внутреннего тела больше нет. Погрузившись в глубины тела, вы вышли за его пределы. Пребывайте в мире чистого Бытия столько, сколько сочтете нужным. Затем вернитесь к осознанию своего физического тела, дыхания, ощущений; откройте глаза.

Экхарт Толле

Приложение

В духовной традиции часто используется прием, когда, характеризуя какой-нибудь трудно определяемый феномен, перечисляют то, чем он не является.

Строго говоря, предлагаемая статья Юрия Лемехова "Психологическая защита. Вытеснение" не о самом surrender (т.е. не о принятии), а о его противоположности - о вытеснении. Однако, понимание того, чем surrender не является, помогает лучше почувствовать его ускользающий смысл и как следствие более эффективно применять эту духовную практику.

«Вытеснение – форма психологической защиты, при которой психотравмирующий фактор исчезает из сознания, вытесняясь в бессознательное.

Это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, образов, воспоминаний, побуждений или чувств. Открыт он был Зигмундом Фрейдом, который подробно описал защитный механизм мотивированного забывания. Когда действие этого механизма для уменьшения тревожности оказывается недостаточным, к нему подключаются другие формы психологических защит.

По Фрейду вытеснение — это попытка не принимать в качестве реальности событие, которое беспокоит личность. Взрослые имеют тенденцию говорить, что определенные события не таковы, каковы они есть, или что они не происходили.

<...>

С точки зрения эффективности, по сравнению со всеми остальными, Вытеснение занимает уникальную позицию, т.е. оно способно справиться с мощными инстинктивными импульсами, перед которыми остальные защитные механизмы оказываются неэффективными. Но вытеснение занимает особое место среди остальных защитных механизмов в связи с тем, что это не только самый эффективный, но и самый Опасный механизм. Отъединение от нашей реальной личности, наступающее вследствие Изоляции Сознания от всего хода инстинктивной и аффективной жизни может полностью разрушить целостность личности.

<...> "

Полный текст статьи

https://drive.google.com/open?id=0BzAGZ14jsW_1bmdmYUNUVVhqS2s