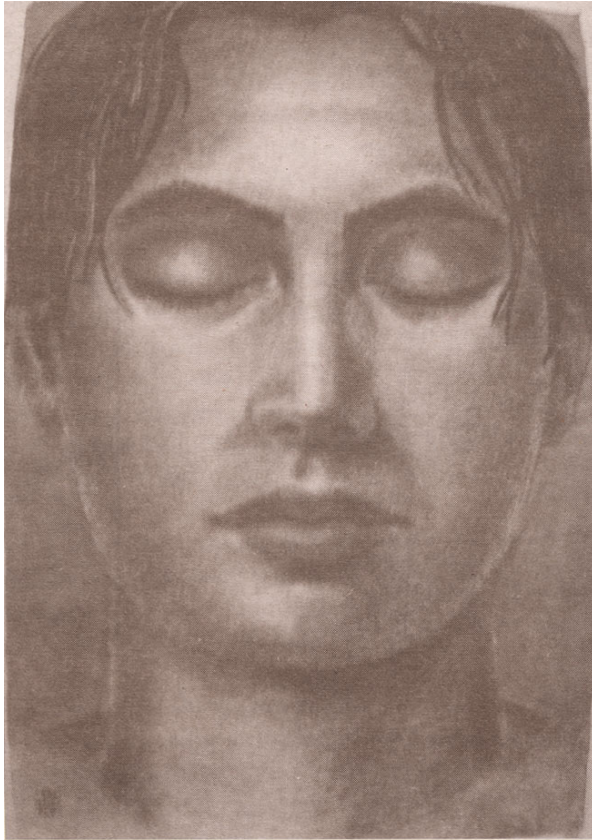


# Я не думал об этом

Вэс Нискер



Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

Через много лет практики медитации одним из самых значительных изменений стало мое отношение к своему уму. Конечно, мы живем вместе и остаемся друзьями. Но мой ум и я больше не зависим друг от друга. Я возвращаю контроль над собой.

Перемены в наших отношениях начались, когда я, наконец, признал, что у меня проблемы с мыслями. Я был вечным думателем. Все начиналось с двух-трех мыслей при пробуждении и продолжалось до самого вечера. Мой ум порождает мысль за мыслью, о любви, работе, конечно, наряду с экзистенциальными и мелочными мыслями, мыслями об одежде, еде, музыке, политике. Одна тема за другой, снова и снова. Все это так затягивало меня, что стало действовать угнетающе. Мысли не позволяло мне «быть» - в покое, без беспокойства, в настоящем моменте. Я начал воспринимать свой разум

как неуверенную, эгоистичную, ворчливую внутреннюю стерву, которая крадет мое счастье и разрушает жизнь. Ради нашего общего выживания я решил прибегнуть к вмешательству.

Сначала я пытался анализировать, надеясь обнаружить психологические корни потребности моего ума все время думать; я попал в какой-то замкнутый круг. Крики, судороги и плач, которые только временно останавливали поток мыслей; периодически я использовал наркотики, пытаюсь «взорвать свой ум», закоротив нервную проводку. Наконец, я попробовал медитировать.

Оказалось, что цель медитации не в том, чтобы перестать думать, как я предполагал, а в том, чтобы открыть свой ум самому себе. До медитации я был полностью сосредоточен на содержании мыслей, на том, как ими манипулировать и извлекать из них смысл. Это то, чему я учился в школе и что наша культура считает важным. Но никто не научил меня, как смотреть на сам процесс мышления или на внутреннюю природу мышления. Как сказал тибетский мудрец Тулку Урген:

*Поток мыслей хлещет через край ума человека, если у него нет знания о том, кто думает, откуда приходит мысль и куда исчезает. Человек будет полностью и бездумно погружаться в одну мысль за другой!*

Давайте внесем ясность: мыслить - не плохо, это не препятствие на пути к просветлению. На самом деле мышление - это важнейший инструмент нашего благополучия и даже выживания. (Возможно, в медитационных центрах следует повесить предупреждающий знак, советующий всем вступающим на путь: «отказ от мышления совершается на свой страх и риск»).

Действительно, мышление - это потрясающе. Гений нашего вида заключается в способности создавать сложные символы, согласовывать их смысл и использовать их для

выражения и сохранения наших знаний и описания планов. Функция мышления позволяет нам вычислять, рассуждать и воображать, и, возможно, самое главное, делиться нашим пониманием друг с другом в форме речи или письма. Мы даже можем записать наше мышление и передать его будущим поколениям ("Запомни эту мысль!").

К сожалению, сосредоточившись на ценности мышления, мы недооцениваем другие аспекты нашего бытия. Чем больше мы отождествляемся со своими мыслями, тем больше теряемся в индивидуальном повествовании, тем больше отрываемся от того, что у нас есть общего с другими людьми и другими формами жизни. Мы передали чувство собственного «я» нашему мыслящему разуму и затерялись в мыслях, оказались бестелесными. Особенно в западной культуре, мы – голово-ноги.

Хотя мы по-прежнему убеждены, что наша способность мыслить каким-то образом делает нас «избранным видом», экзистенциально превосходящим все остальное творение, в современную эпоху эта вера подвергается сомнению. В своих тайных записных книжках Чарльз Дарвин задавался вопросом: «почему мысль – которая является секретцией мозга – считается настолько более удивительной, чем, скажем, гравитация, которая является свойством материи? Это всего лишь наше высокомерие, наше любованье собой». Говоря о том же, Стивен Джей Гулд задавался вопросом, будет ли разумный осьминог так гордиться своими восемью руками.

Тем временем когнитивная наука ставит мысль на ее надлежащее место в системе вещей. Исследования мозга и нервной системы показывают, что большая часть нашей интерпретации мира, а также принятия решений происходит на том, что Дэниел Деннет называет «субличностным» уровнем, без направляющего воздействия рационального, сознательного, мыслящего «я». На самом деле наука о мозге показывает, что мышление возникает довольно поздно в когнитивном развитии, очевидно, для того, чтобы вписать наш опыт в историю, которую мы рассказываем о себе. Как сказал один нейробиолог: «У нас не столько рациональный, сколько рационализирующий ум». Наше мышление - это, по большей части, после-мыслие.

Не переоцениваем ли мы свое мышление? Ученые, похоже, “думают” именно так. Те, кто изучает познание, говорят, что это способ организации опыта, в то время как ученые-эволюционисты рассматривают мышление как адаптацию, нечто эволюционировавшее подобно глазу или противопоставленному большому пальцу. Отличный инструмент, ребята, но не цель всего творения.

Будда, по-видимому, согласился бы с Дарвином и учеными. Он рассматривал ум как Шестое чувство и, казалось, не придавал мышлению большего или меньшего значения, чем зрению или слуху. Как и другие пять чувств, наше мышление - это просто другой способ чтения и интерпретации мира. И, как и в случае с другими органами чувств, главная задача мыслящего разума - выживание.

Просто попробуйте представить, о чем люди думали 20 000 лет назад. Я бы предположил, что это было что-то вроде «интересно, кто завтра пойдет на охоту» или «боги хотят, чтобы я намазал лицо красной глиной, чтобы обратить врага в бегство» или «Дорогая, кто следит за огнем сегодня вечером?» А теперь это мысли о медицинской страховке, или новостях в мире, или любви... как говорится в песне, «это все та же старая история». На большинстве наших внутренних человеческих экранов, в любую эпоху, показывают очередной эпизод «Выжившего».

Когда я рассматриваю мышление как инструмент выживания, оно помогает демистифицировать процесс. Я воспринимаю свои мысли как нечто общее, присущее моему виду, а не как «я», «меня» или «мое».

Таким образом, после многих лет медитации и с помощью современной науки я достиг некоторого понимания как источника, так и природы мысли – и обрел некоторую степень свободы. Мне больше не нужно верить в каждую мысль, приходящую мне в голову и уходить в нее с головой...

*Уэс Нискер* со-редактор Inquiring Mind, автор и преподаватель медитации. Этот фрагмент был опубликован в Inquiring Mind, но также включен в книгу *Crazy Wisdom Saves the World Again*. Его сайт [www.wesnisker.com](http://www.wesnisker.com).