

# Ваш ум: друг или враг?

Джек Корнфилд



*Кто ваш враг? Ум - ваш враг. Никто не может причинить вам больше вреда, чем собственный необузданный ум. А кто ваш друг? Ум - ваш друг. Никто не может помочь вам больше, чем собственный мудро обученный разум — даже отец с матерью. — Будда*

Как мы можем осознавать наше сознание? Как есть поток телесных ощущений, проходящих через сознание, точно так же, как есть поток 500 эмоций и поток мыслей. Если вы попытаетесь посидеть минуту молча, что произойдет? Ваш ум успокаивается и остается спокойным? Ум не станет спокойным по команде. Вместо этого большинство людей сталкиваются с потоком, каскадом мыслей. Это похоже на карикатуру, которую я видел однажды: автомобиль пересекает огромный пустынный ландшафт, где указатель сообщает: "Ваши скучные мысли следующие 200 миль."

Один ученый подсчитал, что у нас возникает в среднем около 67 000 мыслей в день. Я думаю, что скорее ближе к 37 000, но независимо от числа, поток мыслей не находится под вашим контролем. В этих мыслях мало правды. Они расскажут вам любую историю и порой будут опираться на весьма абсурдные основания. Большая часть потока состоит из повторов. Как когда вам не спится в гостинице, и вы берете пульт и включаете телевизор, но там показывают только кабельные торговые каналы, рекламирующие дешевые ювелирные изделия и замысловатые кухонные гаджеты, которые просто необходимо срочно приобрести. У нас это может быть прокручивание отношений с партнером или разговора на работе, или тревога,

стыд из-за какой-то проблемы, или гнев из-за того, что кто-то плохо обращался с вами в далеком прошлом. И независимо от того, что вы хотите, вам трудно переключить канал. Все это шествие повторяется снова и снова и ни к чему не приводит. В этом потоке может быть по-настоящему безумно, вы заметили?

Что вы можете сделать со своими мыслями, особенно с историями о тревоге и страхе? Осознанность привносит понимание, что многое из того, во что мы верим, является продуктом нашего воображения. Мысли могут вводить в заблуждение во многих отношениях. Наши мысли наполнены похвалой и осуждением, надеждой и страхом. Мы слышим голоса своих родителей, интериоризированные как монологи, иногда проявляющие себя как внутренние судьи и тираны. Голос нелюбимого ребенка или амбициозного преуспевающего дельца, голоса, которые пытаются исправить или вводят в заблуждение. Есть здоровые, мудрые и любящие голоса. Но большую часть времени мысли подобны бюрократии, которая продолжает увековечивать себя, даже когда потребности в ней больше нет, даже когда она на самом деле стала неприятной, ограничивающей и, возможно, опасной. Марк Аврелий писал: «Душа окрашивается цветом своих мыслей». Так что же мы можем сделать?

Осознанность может помочь не воспринимать свои мысли слишком серьезно. Вы можете увидеть, что ваши мысли – хорошие слуги, но плохие хозяева. Вы можете прислушаться к своим мыслям, а затем решить, полезны они или нет. Мысли необходимы, чтобы планировать будущее и решать проблемы, но можно убрать 90% их и это никак не помешает реализации этих функций.

Поэтому первое, что вы можете сделать, - это слушать свои мысли с осознанным вниманием. Вы увидите изменчивую природу мыслей, что они меняются, они непостоянные. И тогда вы можете начать понимать, что наличие у вас мысли не означает необходимости веры в нее, и

тем более действия в соответствии с ней; что вы можете не попадать в ее поток. Вы можете освободить ум от некоторых из наиболее опасных паттернов. Наблюдение за умом с внимательностью приносит освобождение.

После того как вы научитесь видеть то, что находится в вашем уме, и научитесь освобождаться и не отождествляться с нездоровыми паттернами, вы обнаружите более глубокий уровень свободы. Мой учитель Шри Нисаргадатта объяснял это так: «Ум создает бездну, а сердце преодолевает ее». Когда вы пребываете в настоящем с осознанностью, вы открываетесь присутствию, которое вне времени и вне понимания, доступного мысли. Именно возвращаясь к осознанности, лежащей за пределами мыслей, вы переживаете подлинное исцеление. Когда ваш ум и сердце открыты, вы осознаете, кто вы есть, осознаете вневременное, безграничное осознание, стоящее за всеми мыслями.

Вспоминая, кто вы на самом деле, вы видите сердцем. Вы видите лицо того, кого любите, цветущее сливовое дерево. Вы можете быть с кем-то, кто скорбит или сердится, или, возможно, вы просто идете к своей машине, но теперь вы делаете это в полноте бодрствования.

Это так прекрасно - вернуться на эту землю. Даже в ситуации затруднения вы можете осознать, что присутствуете при таинстве происходящего, и это переживание само по себе настолько сильно, что может захватывать дух.

Согласно Нисаргадатта, ум создает бездну правильного и неправильного, беспокойств и страхов, которые уводят нас от этого вневременного присутствия. Единственная сила, которая может преодолеть эту бездну, - это пробужденное сердце. Даже в трудностях пробужденное сердце пребывает в любви.



*Джек Корнфилд* преподает медитацию с 1974г. И является одной из ключевых фигур в развитии медитативных практик на Западе. У Джека докторская степень по клинической психологии. Его книги переведены на 20 языков и продаются миллионными тиражами. (см. [jackkornfield.com](http://jackkornfield.com))