



Сан Лайт
**Энергия мысли. Искусство
созидательного мышления**
Серия «Искусство жизни»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10245371

Энергия мысли. Искусство созидательного мышления: Амрита; М.; 2012

ISBN 978-5-413-00622-1

Аннотация

В книге представлены принципы и методы созидательного мышления, благодаря которым вы можете преобразить свою жизнь и быстро достичь поразительных результатов во всех своих начинаниях. Мысль – это огромная сила, с ее помощью созданы все окружающие вас богатства цивилизации. Управление мыслью принесет вам удачу, процветание и гармонию, а также позволит насладиться творчеством в области величайшего искусства – искусства жизни.

Содержание

Мысли и ум	5
Искусство жизненного серфинга	7
Встреча с собой	9
Вам принадлежат только иллюзии	10
Упражнение «Пространства мысли»	12
Преображение ума в чистый кристалл	15
Зеркало ума	17
Все самоценно	18
Мысли – облака в небе сознания	19
Почему ум всегда напряжен	20
Упражнение «От внешнего к внутреннему»	21
Энергия бездействия	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сан Лайт

Энергия мысли. Искусство созидательного мышления

© Сан Лайт, 2012

© Оформление. ООО «Амрита», 2012

Мысли и ум

Чтобы понять природу созидательной мысли, следует избавиться от неправильных концепций ума. В первую очередь поймите, ум это не вещь, но событие. Вещь субстанциональна, событие – это просто процесс, явление. Вещь подобна камню, событие подобно волне: оно экзистенциально, но не материально. Это просто взаимодействие между ветром и океаном. Это первое, что нужно понять. Ум не вещественен, он может исчезнуть, не оставляя ни единого следа позади. Когда волна исчезает в океане, что остается позади? Ничего, не остается даже следа. Поэтому просветленные говорят, что ум подобен птице, которая при полете в небе не оставляет даже следа.

Ум это только процесс. На самом деле, ум не существует, существуют только мысли, и мысли движутся так быстро, что вы думаете и чувствуете, что здесь что-то постоянно существует. Приходит одна мысль, вторая, третья, и они продолжают приходить. Промежуток между ними так мал, что вы не можете видеть никакого пробела между одной мыслью и другой. Существуют мысли, но нет ума, подобно тому, как есть электроны, но нет материи. Мысли – электроны ума. Это похоже на толпу. С одной стороны толпа существует, с другой нет; существуют только индивидуальности. Но когда много индивидуальностей собираются вместе, возникает ощущение того, что они одно целое. Индивидуальности это электроны нации, сообщества, толпы. Мысли существуют, ум не существует. Ум это просто внешнее проявление массы мыслей. И когда вы смотрите глубже в ум, он исчезает. Когда ум исчезает, многие проблемы немедленно разрешаются.

Вы немедленно приходите к знанию того, что мысли похожи на облака – они приходят и уходят – а вы есть небо. Когда нет ума, то сразу появляется ощущение, что вы больше не вовлечены в мысли. Существуют мысли, которые проходят сквозь вас, как облака проходят по небу, или ветер проходит сквозь деревья. Мысли проходят сквозь вас, и они могут пройти, потому что вы – огромная пустота. Нет никаких помех, нет никаких препятствий. Нет никаких стен, чтобы воспрепятствовать им. Вы не ограниченное явление. Ваше небо безгранично открыто; мысли приходят и уходят. И если вы начали чувствовать, что мысли приходят и уходят, то вы наблюдатель, свидетель. Ум находится под контролем. По-другому ум нельзя взять под контроль. Во-первых, потому что его нет, как вы можете контролировать его? Во-вторых, кто будет контролировать его? Если кто-то контролирует ум, тогда это будет только часть, фрагмент ума, который контролирует другой фрагмент ума. Ум невозможно контролировать таким образом. Его нет, и нет никого, кто может контролировать его. Он может смотреть, но не может контролировать. Но сам взгляд является контролем, само явление наблюдения, свидетельствования, становится контролем, потому что ум исчезает. Подобно тому, как темной ночью вы быстро бежите, так как боитесь, что кто-то преследует вас, но этот кто-то не что иное, как ваша тень. Чем быстрее вы бежите, тем быстрее движется за вами тень. От нее нельзя скрыться убегая и нельзя контролировать. Лучше внимательнее посмотрите на тень, и она исчезнет как факт бытия. Тени не существует; это только отсутствие света. Когда вы сидите в молчании, когда вы отрешенно смотрите в ум, ум просто исчезает. Мысли будут оставаться, но вы не найдете ума. И когда ум пропадает, становится возможным новое переживание: вы можете видеть, что мысли не ваши.

Конечно, они приходят, иногда они некоторое время отдыхают в вас, и затем они уходят. Вы можете быть местом отдыха, но они не берут в вас начало. Наблюдали ли вы когда-нибудь, чтобы хоть одна мысль возникла из вас? Запишите хотя бы одну мысль, возникшую из вашей сущности. Мысли всегда приходят извне. Они не принадлежат вам. Неукорененные, бездомные, они парят. Иногда они отдыхают в вас, вот и все. Подобно облакам, отдыхающим на вершине холма, они будут двигаться сами по себе. Вам не нужно ничего делать.

Если вы просто наблюдаете, контроль достигнут. В древнем даосском трактате «Шу-цзин» говорится: «Если мудрец не сможет контролировать мысли, он станет безумцем. Если же безумец начнет контролировать свои мысли – он станет мудрецом».

Слово «контроль» не очень подходит, в словах всегда какое-то лукавство. Слова принадлежат уму, миру мыслей. Слова не могут быть очень проникающими; они поверхностны. Слово «контроль» не подходит, потому что нет никого, кто контролирует, и нет никого, кто находится под контролем. Но все-таки слова помогают вам понять определенные вещи, которые произошли. Внезапно вы стали хозяином. Мысли существуют, но теперь они уже не ваши хозяева. Они не могут с вами ничего сделать; они просто приходят и уходят.

Вы остаетесь незатронутыми подобно цветку лотоса под дождем: капли воды падают на лепестки, но они постоянно соскальзывают, лепестки даже не затронуты. Будьте как лотос, вот и все. Оставайтесь незатронутым, и вы будете все держать под контролем. Жить, оставаясь незатронутым, вот кредо мастера игры.

Искусство жизненного серфинга

Ум подобен волнам, волнению. Когда океан тих и спокоен, незатронут – нет волн, нет волнения. Если океан взволнован порывом сильного ветра, тогда возникают огромные волны, и вся поверхность превращается в хаос. Все это метафоры, предназначенные для того, чтобы помочь вам понять определенное внутреннее качество, которое не может быть выражено словами.

Ум – это волнение сознания, точно так же, как взволнован океан, в котором возникают волны. Вошло что-то чужеродное, и возникает хаос. Но хаос всегда на поверхности. В глубине нет волн. Они не могут возникнуть в глубине, потому что туда не может проникнуть ветер. Если вы движетесь внутрь, вы достигнете контроля. Все искусство жизни – это не что иное, как центрирование, движение к центру, укоренение в нем, пребывание в нем. И отсюда меняется вся перспектива, все восприятие. Волны могут оставаться, но они не достигают вас. И в этом состоянии вы можете видеть, что они не принадлежат вам; это просто конфликт, возникший на поверхности, с чем-то чужеродным. И когда вы смотрите из центра, постепенно конфликт прекращается. Постепенно вы расслабляетесь. Постепенно вы принимаете, что, конечно, ветер сильный, волны будут возникать, но вы не потревожены. В них нет ничего плохого. Проблема возникает потому, что вы тоже на поверхности. Вы – маленькая лодка на поверхности; сильный ветер приходит, и возникает прилив, и океан сходит с ума. Вы в опасности. В любой момент волны могут перевернуть вашу маленькую лодку. В любой момент может наступить смерть. Как вы можете сохранить контроль? Если вы начали бороться с волнами, вы потерпите поражение. Борьба не поможет. Вы должны будете принять волны.

На самом деле, если вы можете принять волны и позволить своей лодке, какой бы она ни была маленькой, двигаться вместе с ними, а не наперекор им, тогда опасности не будет. В этом значение слов «свободный и естественный». Волны существуют; вы просто доверяете им. Вы просто позволяете себе двигаться вместе с ними, а не наперекор им. Вы становитесь их частью. Тогда приходит ощущение необычайного счастья. В этом и состоит все искусство жизни, искусство жизненного серфинга: двигаться вместе с волнами, не наперекор им; двигаться вместе с ними настолько полно, что вы становитесь неотличимыми от них. Серфинг может стать великой медитацией. Он может дать вам проблески внутреннего мира, потому что это не борьба, это отпущение. Вы узнаете даже то, что волнами можно наслаждаться – и вы можете узнать это, когда смотрите на все явление из центра.

Если вы достигли центра, вы начинаете наслаждаться всем, что происходит на поверхности. Поэтому все дело в том, чтобы не бороться на поверхности, но войти в центр. Тогда обретается контроль, это тот контроль, который не был навязан, контроль, который случается спонтанно, когда вы центрированы. Центрирование в сознании позволит вам выбирать поистине созидательные мысли и претворять их.

Настоящее счастье существует в центре и в перспективе, которая исходит из центра. Когда вы в центре, вы смотрите на свою собственную поверхность. Все меняется, потому что ваша перспектива нова. Внезапно вы оказываетесь в состоянии контроля. На самом деле вы в состоянии контроля настолько, что можете оставить поверхность неконтролируемой. Это тонкое явление. Вы обладаете таким сильным контролем, настолько укоренены, не беспокоитесь о поверхности, что, в действительности, вы хотели бы, чтобы были волны, и прилив, и шторм. Это прекрасно, это дает энергию. Это сила. Здесь не о чем беспокоиться. Только слабые беспокоятся о мыслях. Только слабые беспокоятся об уме. Сильные люди просто принимают все и становятся от этого богаче.

В уме нет ничего плохого, в мыслях нет ничего плохого. Если есть что-то плохое, это остается на поверхности, потому что тогда вы не знаете целого, и страдаете без необходимости из-за части, частичного восприятия. Необходимо восприятие целого. Это возможно только из центра, потому что из центра вы можете смотреть вокруг во всех измерениях, во всех направлениях – на всю периферию своего бытия. И она огромна. На самом деле, это то же самое, что и периферия существования. Когда вы центрированы, постепенно вы будете становиться все шире и шире, все больше и больше. И это закончится тем, что вы станете вселенной, не менее.

Ум подобен пыли, которую путешественник собирает на своих одеждах. Вы были путешественником, все путешествовали миллионы жизней, и никогда не принимали ванну. Собралось много пыли, естественно. В этом нет ничего плохого; так и должно быть. Но вы думаете, что эти слои – ваша личность. Вы стали отождествляться с ними, вы жили с этими слоями пыли так долго, что они кажутся вам вашей кожей. Вы стали отождествлять себя с ними. Ум это прошлое, воспоминание, пыль. Она собралась на каждом. Если вы путешествовали, вы покрылись пылью. Но не нужно отождествлять себя с ней, не нужно становиться с ней одним целым. Если вы становитесь с ней одним целым, тогда вы попадете в беду, потому что вы не пыль, вы сознание. Когда человек умирает, что происходит? – пыль превращается в пыль. Если вы просто пыль, тогда все обратится в пыль, ничего не останется позади. Но разве вы только пыль, слои пыли, или внутри вас есть что-то, что вовсе не является пылью, вовсе не принадлежит земле? Это ваше сознание, ваша осознанность. Осознанность – это ваше существо, сознание – это ваше существо, и пыль, которую ваше осознание собирает вокруг себя, это и есть ваш ум.

Есть два способа избавиться от пыли. Обычный способ – это постирать свою одежду, хорошенько потереть свое тело. Но эти методы не так уж действенны. Как бы вы ни чистили свои одежды, они стали настолько грязными, что это бесполезно. Вы не можете их вычистить. Наоборот, что бы вы ни делали, это сделает их только еще более грязными.

Второй – это просто сбросить одежду. Она не может быть выстирана. Выйдите точно так же, как змея выходит из своей старой кожи, даже не оглядывайтесь назад. Именно это и есть метапсихология: как избавиться от личностей. Эти личности есть одежда.

Слово «личность» очень интересно. Оно произошло от греческого корня «личина». Это значит маска, которую актеры использовали, играя древние греческие драмы, для того чтобы спрятать свое лицо. Эта маска называется личиной, и отсюда у вас есть личность. Личность это маска, не вы. Личность – это фальшивое лицо, которое нужно для того, чтобы показывать его другим. И в течение многих жизней и многих опытов вы создали много личностей. Вы слишком часто их использовали, и из-за этого подлинное лицо совершенно потеряно. Вы не знаете, каково ваше подлинное лицо. Вы обманываете других и стали жертвой своего собственного обмана.

Отбросьте все личности, потому что, если вы цепляетесь за личность, вы останетесь на поверхности.

Встреча с собой

Ум – это прошлое, это накопленные программы поведения и реагирования, хранящиеся в памяти, в некотором смысле, это весь накопленный опыт: все, что вы сделали, все, о чем вы думали, все, чего вы желали, все, о чем вы мечтали – все, все ваше прошлое, ваша память. Память есть ум. И до тех пор пока вы не избавитесь от памяти, вы не сможете контролировать ум.

Как избавиться от воспоминаний? – наблюдайте их, будьте их свидетелями. И всегда помните: это случилось с вами, но это не вы. Конечно, вы были рождены в определенной семье, но это не вы; это случилось с вами. Это случай, который произошел вне вас. Конечно, кто-то дал вам имя. Оно приносит пользу, но имя – это не вы. Конечно, у вас есть тело, но тело – это не вы. Тело это просто дом, внутри которого вам случилось находиться. И тело было дано вам родителями. Это – подарок, но не вы. Наблюдайте и различайте. Продолжайте различать, и наступит момент, когда вы уничтожите все, чем вы не являетесь. Внезапно, в таком состоянии вы впервые встретитесь со своей сущностью лицом к лицу, вы встретитесь со своим собственным бытием. Впервые вы встречаетесь с самими собой, и эта встреча становится основой счастья.

Осталось только то, что не может быть отброшено. Это метод древних провидцев. Если действовать так постоянно, наступает момент, когда остается только свидетель, и от свидетеля вы не можете отказаться. Это последний слой вашего бытия, самая его сердцевина. Вы не можете отрицать его, потому что, кто будет отказываться от него? Теперь не существует двух, только один. Тогда деятельность ума находится под контролем – и вы спокойны.

Обычно же вы пытаетесь заставить себя быть спокойными снаружи и думаете, что, если вы успокоитесь снаружи, внутренне вы также станете спокойным. Вы просто не понимаете науку спокойствия. Если вы спокойны внутри, это переполнит вас и выльется наружу. Периферия следует за центром, но вы не можете сделать так, чтобы центр следовал за периферией – это невозможно. Поэтому всегда помните, что весь духовный поиск происходит от внутреннего к внешнему, но не наоборот.

Вам принадлежат только иллюзии

Ум – это память; он подобен компьютеру. Если быть точным, это биокомпьютер. Он накапливает все то, что пережито, познано. В течение многих жизней, в течение миллионов переживаний ум накапливает память. В нем хранятся многие миллионы воспоминаний. Это огромное хранилище. В нем хранятся все переживания ваших прошлых жизни. Психологи говорят, что за секунду ум накапливает миллионы бит информации – без вашего ведома ум продолжает функционировать. Даже тогда, когда вы спите, воспоминания формируются.

Вы можете не помнить этого утром, потому что вы не были в сознании, но вы можете вспомнить это, находясь в состоянии глубокого гипноза. В состоянии глубокого гипноза вы можете вспомнить все, что переживали, – и свои прошлые жизни также. Пространство ума действительно обширно. Эти воспоминания хороши, если вы можете использовать их, но эти воспоминания опасны, если они начинают использовать вас. Чистый ум – это тот ум, который является хозяином своих собственных воспоминаний. Нечистый ум это тот ум, который постоянно находится под впечатлением воспоминаний. Когда вы смотрите на факт, вы можете смотреть, не истолковывая его. Тогда сознание находится в прямом контакте с реальностью. Или вы можете смотреть через ум, через толкования. Тогда вы не находитесь в контакте с реальностью.

Ум хорош как инструмент, но если ум становится хозяином и сознание подавлено умом, тогда реальность также будет подавлена умом. Тогда вы живете в иллюзии. Только тогда факт реален, если вы видите его прямо, непосредственно, без ума и памяти, входящей в него. Иначе это становится толкованием. А все толкования фальшивы, потому что все толкования перегружены вашим прошлым опытом.

Вы не можете видеть то, что не сонастроено с вашим прошлым опытом, но ваш прошлый опыт – это не все. Жизнь больше, чем ваш прошлый опыт. Каким бы вместительным ни был ум, это только крошечная часть вас и всего существование. Известное очень мало; неизвестное – безгранично. Когда вы пытаетесь познать неизвестное посредством известного, вы упускаете суть. Это иллюзия. Когда вы пытаетесь понять неизвестное посредством неизвестного, которое внутри вас, это открытие.

Все кажется правдой, если это соответствует вашему прошлому опыту. Если же не соответствует, это кажется ложью. Вы не можете верить в изобилие и счастье, потому что это не соответствует вашему прошлому опыту. Вы не можете верить в медитацию, потому что вы всегда жили в суетном мире, и вы знаете только реальность враждебного к вам мира, реальность расчетливого ума, реальность бессмысленной жизни. Вы ничего не знаете о праздновании – чистом, простом, вообще не имеющем причины.

Вы не можете слушать из-за своей памяти; вы не можете видеть из-за памяти; вы не можете верить в возможность мира в душе из-за своей памяти. Память входит в вас – ваше прошлое, ваши знания, то, чему вы научились, ваш опыт – и они окрашивают реальность. Мир не иллюзия, но когда вы интерпретируете, вы живете в иллюзорном мире. Древние мудрецы называют мир майей, иллюзией. «Истинная сущность вещей – глубочайшая иллюзия», – вторил им Ф. Ницше. Но они не имеют в виду тот мир, который здесь, они просто имеют в виду мир, который внутри вас, мир ваших интерпретаций. Мир не нереален. Это высшая реальность. Но мир, который вы создали посредством своего ума и памяти, в котором живете, который окружает вас подобно атмосфере... и вы движетесь вместе с ним и в нем. Куда бы вы ни шли, вы берете его с собой. Это ваша аура, ваши очки, и через них вы смотрите на мир. Тогда все, на что вы смотрите, это не факт, это интерпретация.

Когда вы достигаете неомраченного прозрения, когда память очищена, тогда сознание, та его часть, что обычно занята умствованием, способна видеть истинную природу

вещей без искажений. Интерпретация – это искажение. Когда вы интерпретируете, реальность утрачивается. Когда вы смотрите без интерпретаций, реальность здесь, и всегда была здесь. Реальность присутствует каждый момент. Как может быть иначе? Реальность означает то, что реально. Она не сдвигается со своего места ни на единое мгновение. Вы просто живете в своих интерпретациях и создаете свой собственный мир. Реальность одинакова для всех, иллюзия принадлежит только вам.

Упражнение «Пространства мысли»

Это эффективная техника для развития осознания разнообразных пространств ума. Она повышает качество восприятия и особенно полезно для того, кто хочет избавиться от дурных привычек, зависимости, болезненных привязанностей, чувства обиды, депрессии. Но в таком случае ее нужно повторять снова и снова, пока эти программы не будут нейтрализованы в вашей психике.

Принцип этой техники до удивления прост: *смотрите вокруг, мысленно отмечайте точки и быстро переводите внимание с одной точки на другую*. Важно точно отмечать точки, а не просто рассеянно осматриваться. Если вы в помещении, то обратите особое внимание на точку углов комнаты. Даже когда вы бодры и бдительны и делаете все хорошо, это упражнение немного улучшит ваше восприятие. Комната станет немного светлее, улучшится ваше состояние, и немного прояснится в голове. Достигнув подобного улучшения, подтвердите сами себе, что упражнение завершено.

Если вы выполните его, когда вы устали и ваши мысли туманны, то эффект бывает просто потрясающим. Если вы, например, наполовину сонный, а вам нужно быть бодрым, начните отмечать в комнате точные места, и вдруг вы полностью проснетесь. Или вы плохо себя чувствуете и делаете это упражнение, – вдруг вы как бы приходите в себя и чувствуете новые силы. Это очень важно, так как показывает вам, что вы можете управлять своим психическим состоянием. Вам нужно часто использовать это упражнение, пока не станет привычкой выполнять его машинально, как только вы попадаете в туманное состояние. Это будет гарантией того, что вы используете его в те моменты, когда вы только наполовину в сознании или даже спите.

Для того чтобы всесторонне изучить эту технику, вам нужно ее реально выполнять, а не просто читать о ней. Так что начните это прямо сейчас, пусть даже она кажется вам слишком тривиальной. Просто оглядитесь вокруг, отмечая точные точки до тех пор, пока ваши восприятия немного не прояснятся. Если вы уже бодры и чувствуете себя хорошо, все равно можно его выполнить.

Для того чтобы хорошо овладеть этим упражнением, выполняйте его много раз в течение нескольких дней, делайте его в свободные моменты времени дома и на работе, или даже на прогулке или в поездке. Когда вы пребываете в хорошем состоянии, оно может показаться обманчиво простым и быстрым. Но вы будете удивлены, сколько силы воли оно требует, когда вы «не в своей тарелке». Научитесь делать его до того, как оно понадобится вам в какой-то опасной или критической ситуации. В посвященческой традиции этот процесс называется точкой отсчета, так как он помогает сориентироваться и определить, где вы находитесь.

Существует мастерский вариант исполнения на этом уровне. Визуализируйте, как отмеченные вами точки соединены светящимися нитями. Визуализируйте себя находящимся в этом светящемся пространстве, состоящем из лучей внимания, токов мыслей, лучезарных нитей.

Мысленный вариант

Это первый шаг к действиям без тела. На самом деле это такой же процесс, как и описанный выше, только вы выполняете его с закрытыми глазами. Начните с вышеописанного процесса активизации внимания, сидя в удобном положении. После того, как ваши восприятия прояснятся, закройте глаза и делайте то же самое, осматривая комнату мысленным воз-

ром. Не надо постоянно открывать глаза и исправлять свои восприятия. Не обесценивайте свои способности только из-за того, что вы не всегда видите реальные вещи. Вначале вам откроется много воображаемых образов, перемешанных с реальными вещами. Но постепенно, продолжая использовать процесс, вы почувствуете проблески реального восприятия. Не слишком усердствуйте с этим упражнением в самом начале. Просто делайте его, принимая любые небольшие успехи, и не особенно расстраивайтесь при их отсутствии. Просто осматривайтесь и отмечайте вещи, несмотря на любые помехи. Кто-то может не видеть ничего, кроме тумана, но просто помечать точные точки в тумане, затем помечать вещи, которые могут быть в тумане, а затем начинает видеть реальные вещи за туманом. Представьте, что точки, которыми вы обозначаете пространство, светящиеся.

Применение процесса активизации внимания к телу

Это упражнение полезно для ускорения лечения, облегчения боли и улучшения контроля над телом в целом. Это простая процедура отметки точек тела. Просто закройте глаза и мысленно касайтесь точек своего тела, пытайтесь рассматривать эти области, но не слишком беспокойтесь о том, есть какое-то визуальное восприятие или нет. Достаточно просто слегка ощущать эти области, но все-таки старайтесь добиться хотя бы небольшого визуального восприятия внутри тела. Лучше всего поочередно обращать внимание на левую и правую стороны тела и двигаться вверх и вниз вдоль нервных каналов от мозга к самым удаленным точкам. Если вы хотите проработать проблемы с головой, спиной или животом, то также используйте вариант с попеременной отметкой точек головы и живота (брюшного мозга), так как они находятся на противоположных концах мощного нервного канала. Заметьте, что вы – это не ваш мозг. Но мозг – это огромная панель переключателей, немного похожая на «компьютер», который используется духом.

Ваш обычный образ действий – управлять мозгом (это похоже на набор команд на компьютере), и позволять мозгу управлять вашим телом. Но вы способны устанавливать прямой контакт с телом и управлять им напрямую. Данный процесс улучшает эту способность. Вы как бы отключаете автопилот и ведете самолет вручную. Мудрый человек делает все необходимое, чтобы уметь подменить автопилот в случае затруднений или опасности.

Вы также можете касаться своего тела (чередую стороны) пальцем или кончиком карандаша, помогающим сосредоточить внимание, а затем смотреть на это место (с закрытыми глазами) изнутри. Когда вы встречаете боль лицом к лицу, принимаете ее и подтверждаете, то она часто немного остывает. Кроме того, мысленное касание поощряет тело направить в эту область поток целительных сил, а не избегать ее. Теперь просто сделайте простое упражнение, отмечайте точки тела, попеременно с левой и правой стороны. Начните с головы и переходите вдоль нервных каналов к рукам и пальцам, вплоть до кончика каждого пальца. Затем опять начните с головы, и переходите вниз по спине до пальцев ног. Затем, начиная с головы, пройдите по передней части тела, вплоть до области гениталий. Затем проработайте любые другие области, которые вас интересуют. Потом все повторите, и так до тех пор, пока не появится ощущение внутреннего пространства.

Мастерский курс

Можно отмечать вещи, которые вам нравятся. Можно отмечать вещи, которые безопасны для рассматривания. Можно отмечать точками: явления, происходящие в социальном поле, состояния психики, визуализировать точки в мире элементарных частиц, нейронов мозга.

Возможны многие другие варианты. Любые из них можно делать как объективно – с помощью глаз, так и в уме – с закрытыми глазами. И не ограничивайтесь только тем, что находится близко от вашего тела. Например, можно закрыть глаза и представить, что вы смотрите сверху на город или сельскую местность, и отмечать или находить вещи, на которые безопасно смотреть, и так далее. Еще можно использовать более объемные пространства вместо точек и проникать в предметы. Но большие объемы могут очень легко стать нереальными, так что сосредоточивайтесь на работе с точками. Если вы все же попробуете это с большими областями и они окажутся слишком нереальными или не будут давать особых результатов, то снова начните отмечать конкретные точки. По мере вашего продвижения вы, естественно, будете охватывать все большие объемы пространства, когда вы обращаете свое внимание на вещи. Когда вы тренируетесь сосредоточивать свое внимание на конкретных точках, пойдите дальше и сделайте эти точки больше, но так, чтобы вы чувствовали удобство. Но основа этих упражнений – это интенсивность и точность сосредоточения.

Так, шаг за шагом, вы осознаете пространство мысли, научитесь насыщать его энергией, узнаете его свойства и топографию.

Преображение ума в чистый кристалл

Когда деятельность ума находится под контролем, ум становится подобным чистому кристаллу... Когда устанавливается полное спокойствие и вы центрированы внутри, просто наблюдаете все, что происходит. Птицы поют, вы услышите звук; по дороге происходит движение, вы услышите шум. Точно так же существует и внутреннее движение ума – слова, мысли, внутренние диалоги. Вы будете слышать, как ум движется, но вы сидите в молчании, ничего не делая. Вы просто невозмутимо смотрите. Вы не беспокоитесь о том, правильно или неправильно поступаете. Приходят мысли или нет, вам все равно. Вы ни за них, ни против них. Вы просто сидите, а движение ума продолжается. Вы можете сидеть, оставаясь совершенно бесстрастным, но это будет трудно и на это потребуется время. Внезапно дистанция между вами и вашим умом станет огромной. Дистанция говорит о том, что в этот момент вы находитесь в центре. Вы можете упасть внутрь, и тотчас невозмутимость, полная невозмутимость окружит вас. В этой невозмутимости вы остаетесь незатронутым умом. Вы становитесь хозяином.

Возникает определенный порядок. Ум становится подобным чистому кристаллу... Все помехи, беспорядок, перекрестные потоки мыслей, все это упорядочилось. Очень трудно понять, что весь беспорядок возникает потому, что вы находитесь на периферии. И вы, в своей мудрости, пытаетесь упорядочить беспорядок, оставаясь здесь на периферии.

Есть прекрасное предание, отражающее природу ума. Будда шел по дороге в полдень. Было очень жарко, и ему захотелось пить. Он сказал своему ученику Ананде: «Вернись назад. Всего лишь две или три мили назад мы перешли через небольшой ручей. Принеси мне немного воды». И Ананда пошел к ручью. Но когда он достиг ручья, ему было трудно набрать воды, поскольку его переехало несколько воловьих упряжек. Вся муть со дна всплыла на поверхность. Вода была непригодна для питья.

Ананда вошел в ручей и попытался сделать так, чтобы все осело и вода бы вновь стала чистой. Он сделал ее еще более грязной. «Что делать?» Он вернулся назад и сказал: «Вода непригодна для питья. Я знаю, что впереди будет река. Я пойду и принесу воду оттуда». Но Будда настаивал: «Возвращайся назад. Я хочу воды из этого ручья». Неохотно, он вернулся назад. И внезапно он понял, в чем смысл настойчивости Будды: к тому времени, когда он достиг источника, половина грязи снова осела на дно. Никто не пытался сделать так, чтобы она осела, она осела сама по себе.

Затем он сел под деревом и наблюдал, как течет ручей. Он ждал и наблюдал, и ничего не делал. Вскоре вода стала кристально чистой. Опавшие листья исчезли, и грязь снова осела на дно. Вернувшись, он поставил сосуд с водой к ногам Будды и сказал: «Я понимаю, именно это я делал со своим умом всю свою жизнь. Теперь я буду просто сидеть под деревом и позволю ручью ума течь, пусть все осядет само собой. Теперь я не буду прыгать в ручей и пытаться сделать так, чтобы все осело на дно, пытаться привести все в порядок».

Никто не может привести ум в порядок. Само привнесение порядка создает хаос. Если вы можете наблюдать и ждать, и равнодушно смотреть, все упорядочивается само собой. Существует определенный закон: ничто не может оставаться неупорядоченным долго. Вы должны помнить об этом законе. Он – одна из самых главных основ, ничто не может пребывать в состоянии беспорядка долго, потому что состояние беспорядка неестественно. Поэтому неестественное может происходить лишь некоторое время, но не может оставаться навсегда. Со своей спешкой, со своим нетерпением вы можете сделать так, что все станет еще хуже.

Природе чужд хаос. Природа любит порядок. Вся природа выступает за порядок, поэтому хаос может присутствовать только в качестве временного состояния. Если вы

можете понять это, тогда не делайте ничего с умом. Позвольте этому безумному уму быть самому по себе. Вы просто наблюдаете. Не уделяйте ему слишком много внимания. Помните, есть разница между наблюдением и вниманием. Когда вы уделяете внимание, вы тоже заинтересованы. Когда вы просто смотрите, вы равнодушны.

Зеркало ума

Когда ум совершенно ясен, приведен в порядок, больше нет беспорядка и ничто не находится во взвешенном состоянии, в нем отражаются три вещи. Ум становится зеркалом, трехмерным зеркалом. Отражается внешний мир – мир объектов. Отражается внутренний мир – мир субъективности, сознания. Отражаются отношения между ними. Из-за того, что вы слишком часто вмешиваетесь в ум, появляются искажения. Что такое искажение? Ум – простой механизм. Он подобен глазам; вы смотрите посредством своих глаз, и мир отражается. Но глаза обладают только одним измерением: они могут отражать только мир, они не могут отражать вас. Ум это и есть то самое трехмерное видение, очень глубокое. Обычно он искажает. Всегда, когда вы видите нечто, если вы не отделены от ума, оно будет искажаться. Вы будете видеть что-то еще. Вы будете смотреть, обладая представлениями, и ваши представления будут проецироваться на то, что вы видите.

Африканцы думают, что тонкие губы – это не красиво, а толстые – красиво. Во многих африканских племенах люди всевозможными средствами делают свои губы все более и более толстыми, особенно женщины, потому что толстые губы считаются красивыми; таково их представление. Если девочка родилась с тонкими губами, она чувствует себя неполноценной. В Индии любят тонкие губы. Если они немного толще, чем следует, вы считаетесь уродливым. Эти представления находятся внутри ума. Все эти представления становятся настолько глубоко укорененными, что они искажают ваше видение реальных фактов. Ни тонкие губы, ни толстые губы не могут быть ни красивыми, ни уродливыми. Красивое и уродливое – это факт искажения. Это ваши представления, которые вы смешиваете с реальностью.

Все самоценно

В мире реальности ничто не является более ценным или менее ценным. Идея ценности привнесена умом. Ничто не является красивым, ничто не является уродливым. Вещи такие, какие они есть. Но когда вы находитесь на поверхности и смешиваете факты с представлениями, вы как бы начинаете говорить: «Это мое представление о прекрасном. Это мое представление об истине, о добре», – и тогда все искажается. Когда вы движетесь к центру и ум оставлен в одиночестве, вы из центра наблюдаете ум и больше не отождествляетесь с ним. Постепенно все представления исчезают. Ум становится кристально чистым. И в зеркале, в трехмерном зеркале ума, отражается весь мир: познаваемое, познающий и познание, объект, субъект и восприятие; воспринимающий, восприятие и воспринятое.

Вначале ученик не способен выявить различия между настоящими знаниями, знаниями, основывающимися на словах, и знаниями, основывающимися на рассуждениях или чувственном восприятии.

Реальное знание – это знание, которое случается, когда ум вообще не искажает, когда ум полностью исчез. Он стал таким прозрачным, что есть ли он здесь или его нет, не важно. В половинчатом состоянии ученик находится в очень глубоком смущении. Смущение приходит потому, что что-то из реального, что-то из его знания, которое он накопил в прошлом: из слов, писаний, учений, также присутствует. Что-то, исходящее из него самого, рассуждает, что правильно и что неправильно, что истинно и что неистинно, и какая-то информация поступает от его органов чувств – глаз, ушей, носа – и все смешивается в фантазмагорическую картину. В этом состоянии любой может сойти с ума.

Мысли – облака в небе сознания

Мысли существуют отдельно от вас, они не едины с вашей природой, они приходят и уходят, а вы остаетесь, продолжаетесь. Вы как небо, оно не приходит и не уходит, оно все время здесь. Облака приходят и уходят, они временное явление, они не вечны. Даже если вы будете пытаться удержать мысль, долго вам это не удастся, она должна уйти, она имеет свое собственное рождение и смерть. Мысли не ваши, они не принадлежат вам. Они приходят как посетители, гости, но они не являются хозяевами. Загляните глубже, и тогда вы станете хозяином, а мысли будут гостями. Как гости, они прекрасны, но, если вы совершенно забудете, что вы хозяин, хозяевами станут они; тогда вы пропали, и это есть ад. Вы хозяин дома, и дом принадлежит вам, а гости стали хозяевами. Принимайте их, заботьтесь о них, но не отождествляйте себя с ними, иначе они станут хозяевами. Ум становится проблемой, потому что вы настолько глубоко впустили в себя мысли, что совершенно забыли о дистанции, забыли, что они посетители, которые приходят и уходят, всегда помните о том, что неизменно: а это ваша природа. Всегда будьте внимательны к тому, что не приходит и не уходит – как небо.

Анализируя свои мысли, мы думаем «это мои мысли». Но действительно ли они ваши? Они все заимствованы, они все извне. Даже если вы не знаете источник, из которого пришла мысль, она все равно не ваша. Только внутреннее безмолвие является вашим. Вы родились с ним, и вы умрете с ним. Мысли были даны вам; вы были приучены к ним. Если вы мусульманин, вы имеете один набор мыслей; если коммунист, то другой набор мыслей. Они были вложены в вас. Толпа мыслей пришла к вам, она собралась вокруг вас, но она не принадлежит вам. И если вы почувствуете, что ни одна из мыслей не является вашей, тогда вы сможете отбросить ум. Если вы ощущаете «это – мое», вы чувствуете привязанность. Тогда мысль пускает в вас корни. Ощущение «мое» порождает привязанности. Вы можете сражаться за свои мысли, вы можете стать мучеником во имя своих мыслей, вы можете убить за свои мысли. А мысли не ваши. Сознание ваше, а мысли не ваши. Если мысли не являются вашими, то ничто не имеет значения, потому что все внешнее – это тоже мысли.

Птица влетает в дом через одну дверь и вылетает через другую: точно так же мысль входит в вас и выходит из вас. Вы настаиваете на том, что мысли ваши. Более того, вы защищаете свои мысли, вы говорите: это моя мысль, это верно. Вы обсуждаете ее и спорите о ней, вы пытаетесь доказать, что это ваша мысль. Ни одна мысль не является вашей, ни одна мысль не является оригинальной, все мысли заимствованы и они не новы не только потому, что миллионы людей до вас выражали подобные мысли. Мысль, как и всякая вещь, находится вне вас.

Мысли плывут как облака в небе. Они приходят и уходят. Но вы отождествляетесь с ними. По поводу каждого облака вы говорите: «Это мое облако». И эти мысли составляют вашу собственную правоту, вашу точку зрения, вашу идеологию, ваше мировоззрение. И облака меняются, но не меняется ваше цепляние, ваше отождествление.

Мысли приходят только как званые гости. Они никогда не приходят незваными, помните это. Иногда вы думаете: «Я никогда не приглашал эту мысль», но вы, должно быть, ошибаетесь. Как-то, когда-то – возможно, вы о ней совершенно забыли – вы, должно быть, пригласили ее. Мысли никогда не приходят неприглашенными. Сначала вы приглашаете их; только тогда они приходят. Но если вы не сотрудничаете, постепенно, они забывают о вас, они не приходят к вам. И когда мысли перестают приходить сами по себе, это показатель хорошего контроля над умом.

Почему ум всегда напряжен

Ум всегда в глубоком напряжении, он в постоянной тревоге. Но из-за повседневных беспокойств, трудностей большинство людей не замечает этой глубинной тревоги. Что же это за тревога? Откуда она? Первое, ум подобен мосту через бездну – он соединяет жизнь и смерть, тело и дух, видимое и невидимое, вечное и временное. Ум находится между двумя противоположностями. Как будто бы вы стоите в двух лодках, которые движутся в противоположных направлениях. От этого конфликт.

Второе, ум – не субстанция, не предмет, это процесс, он постоянно улавливает мысли, сортирует их, обрабатывает информацию, поступающую через органы чувств. Процесс не может быть спокойным. Процесс – это всегда движение, напряжение. Поэтому вы всегда делаете что-то, вы не можете без занятий. Если вы сидите и молчите, то вы начинаете осознавать весь этот напряженный процесс, происходящий внутри. Каждый пытается найти спасение от этого напряжения, хочется забыться. И поэтому обращаются к алкоголю, наркотикам, музыке, телевидению, сексу. Это постоянное бегство существует из-за процесса мышления.

Многие, начав медитировать, становятся более напряженными, на них обрушиваются мысли, образы, о которых они раньше и не подозревали. Однако это происходит не из-за медитации. Мысли окружают вас все время. Но если энергия не растрачивается на мышление, на внутренние диалоги, то может произойти чудо, вы можете превзойти ум, обусловленный прошлым.

Третье, ум напряжен также из-за того, что он стар, он состоит из прошлого, а жизнь всегда нова и свежа. Ум не может меняться так быстро, как жизнь. Ум цепляется за прошлое, а все меняется каждое мгновение. Ум ортодоксален, а жизнь не ортодоксальна.

Поэтому ум нельзя успокоить, избавить от напряжения, тревоги. Это его суть. Как можно поймать ветер? Как можно успокоить волны на море? И если ум владеет вами, то это болезнь. Мудрый исследует пространства ума только для того, чтобы найти выход из них. Он хочет выйти из этой пещеры. Современные психологи и психоаналитики пытаются обустроить пещеру, приспособиться к ней. Но мудрый хочет одного – выбраться из нее и оказаться под огромным бескрайним небом чистого сознания. Что происходит, когда вы выходите за пределы ума? Ум остается тем же, но вы становитесь уже другим, вы видели, что находится за пределами пещеры – вы видели солнце, облака, бездонную синь неба. Это воздействие бесконечного делает вас сознательным человеком, и теперь вы можете вернуться в пещеру. Она перестает быть тюрьмой и может быть даже чем-то полезной. Теперь вы хозяин в ней, и вы знаете, что снаружи – небо и бесконечность. И вы понимаете, что даже эта пещера – часть бесконечности.

Итак, не отождествлять себя с умом – это главное. И тогда не будет отождествления с тревогами, беспокойствами и разочарованиями.

Упражнение «От внешнего к внутреннему»

В течение недели наблюдайте, как ваши жесты связаны с состоянием ума, как действует телесная релаксация на умиротворение ума. С помощью физических упражнений научитесь избавляться от психического возбуждения. Когда вы познаете, как тело поглощает лишнюю энергию мысли, вы сможете совершать и обратное – трансформировать энергии тела в энергию мысли.

Учиться управлять своими мыслями надо начинать с повседневных мелочей. Только так можно развить психические способности, которые позволят впоследствии приручить огромные силы. Пока человек не научится осознавать себя в самых малых делах, он не сможет побороть свою ненависть, злобу, презрительность, зависть, мстительность... Если бы вы, например, обратили внимание на свою манеру есть, то заметили бы, что не способны даже владеть своими руками. Вы сидите и неосознанно трогаете то вилку, то мнете салфетку, то крошите хлеб. Для начала научитесь держать свои руки в покое. Как вы думаете обрести власть над силами, стоящими много выше вас, если вам еще не удастся контролировать самые пустяковые жесты? Вы хотите заниматься великими делами? Что ж, начните с малых, так как именно малое способно однажды сдвинуть с места большое.

Своими мыслями и чувствами человек воздействует на свою систему желез, и если его организм страдает или выздоравливает, растет или прекращает расти, худеет или толстеет, то не только эндокринные железы за все это ответственны.

Энергия бездействия

Вашему бессознательному нужна какая-нибудь деятельность, иначе оно уступит место сознательному. Учителя буддизма утверждают, что человек, который сможет просидеть, ничего не делая, шесть часов, становится просветленным. Но на самом деле шесть часов это много, хватит и шести минут. Хватит и шести секунд, если вы пробудете в абсолютном бездействии. Когда вы не заняты в бессознательных процессах, вся ваша энергия становится сознанием, и происходит освобождение громадной энергии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.