

# Кто контролирует ваш ум (Who Controls Your Mind)

Махатма дас

Мы никогда не останемся на низком уровне, если наши мысли высоки. Наш ум ведет нас по жизни. Но проблема в том, что мы часто едем не по той дороге. А порой даже отпускаем руль! Всегда ли мы можем культивировать хорошие мысли, или у человека по умолчанию стоит установка действовать согласно прихотям ума? Когда приходят гнев и огорчение, можете ли вы что-то с этим сделать?

Когда вы испытываете страх, парализует ли он вас? Когда нужно выполнить неприятное задание, должны ли вы чувствовать себя несчастным? К сожалению, для большинства людей ответ «да». Люди отвечают на эти вопросы «да», т.к. признают, что в жизни на самом деле так и происходит. Они счастливы, когда все хорошо; несчастны, когда что-то идет не так; находятся в напряженном состоянии на работе; чувствуют облегчение на выходных; радуются, когда накапливают что-то, и подавлены в случае потери.

Они не могут управлять своей жизнью. Большинство людей скажут, что это нормально. Но это не так. Давайте рассмотрим, что же на самом деле нормально. Нормально – это то, что на санскрите называется «дхира». Слово «дхира» можно встретить в *Бхагавад-гите* в шлоке «*дхирас татра на мухйати*». Человек, являющийся *дхирой*, «не беспокоится даже в присутствии источника беспокойства». «Дхира» означает «трезвомыслящий» или «уравновешенный». В Гите приводятся и другие признаки трезвомыслящего человека:

- Не ликует в хорошей ситуации и не расстраивается в плохой
- Не привязан к чему-либо
- Не проявляет гнев
- Свободен от страха
- Его не сбивают с толку потери
- Контролирует себя

Если человека с такими качествами едва ли можно найти, то почему я говорю, что это нормально? Потому что, если мы вернемся к своему нормальному духовному состоянию, то будем именно такими. Если вашей жизнью заправляют требования вашего ума и чувств, то для вас это не

нормальное состояние. Один из величайших секретов садху и тайна их озарений заключается в принципе «я решаю». «Я решаю» означает, что вы можете решать, как вы хотите думать и что чувствовать, куда хотите пойти и как предпочитаете реагировать на жизненные вызовы.

Когда Шрилу Прабхупаду спросили: «Каково наибольшее препятствие на пути духовного продвижения?», он ответил: «Вы сами и есть самое большое препятствие». Этот ответ в равной мере относится к любому начинанию – материальному или духовному.

В Гите Кришна говорит:

*«С помощью ума человек должен освободиться из материального мира, а не деградировать. Ум может быть и другом обусловленной души, и ее врагом»* (Бхагавад-гита 6.5).

Прабхупада комментирует этот стих так: «Тот, кто не может контролировать свой ум, всегда живет со своим злейшим врагом».

Вы сами создаете себе рай. И тогда вы купаетесь в блаженстве. Вы же создаете себе ад и горите в нем. Вы обретаете огромную внутреннюю силу, если знаете, что вы – не ум, что у вас просто есть ум. Вы – душа, а это значит, что вы находитесь над умом. И поскольку вы стоите выше ума, то можете направлять его. Один этот мудрый совет может навсегда изменить вашу жизнь (в буквальном смысле).

*«Таким образом, зная, что он трансцендентен по отношению к материальным чувствам, уму и разуму, человек должен контролировать низшее «я» при помощи высшего и так, при помощи духовной силы, победить ненасытного врага – вождление»* (Бхагавад-гита 3.43).

У многих людей мыслительный процесс идет сам собой, непроизвольно. Это спонтанная реакция на то, что происходит вокруг них. Каков источник ваших мыслей? Рекламные щиты или реклама на ТВ? Ваши родители или учителя? Ваши ровесники или звезды Болливуда? Или современное политкорректное мышление? Если мы не думаем сами, а пользуемся мыслями, придуманными кем-то другим и навязанными нам, это довольно часто будет приводить к неверным решениям и порождать множество трудностей в жизни.

Итак, мы должны задаться вопросом: «Кто владеет нашими умами?» Конечно, очевидный ответ: «Мы». Но иногда оказывается, что нашим умом манипулируют какие-то внешние силы. Появляются нежелательные мысли и начинают нами помыкать. Что же происходит? Мы – обусловленные души. Мы – продукты нашего воспитания, окружения и

общения, как в этой, так и в прошлых жизнях. Мы подобны кускам глины, подвергшейся влиянию внешних факторов.

Таким образом, ум выработал привычный образ мышления, который осуществляется на автопилоте. Мы создаем привычку, а затем привычка создает нас. Это объясняет, почему у нас много мыслей, не соответствующих нашим интересам и нашей высшей цели. Но положение вещей не должно оставаться таким. Мы можем генерировать мысли, не являющиеся реакцией на то, что происходит сейчас, или на то, что произошло с нами в прошлом. Создайте прекрасную мысль прямо сейчас! Как вы себя чувствуете? Хорошо, не так ли?

А теперь создайте мрачную мысль. Как вы себя чувствуете? Возможно, уже не так хорошо. Вы сами вызвали у себя эти хорошие и плохие ощущения, в зависимости от того, о чем решили подумать.

У вас есть сила для того, чтобы выбирать свои мысли и таким образом формировать свою жизнь. Но когда вы попытаетесь оторваться от привычных шаблонов мышления, получите какой-то удар в ответ.

Если в середину потока старых мыслей вы запустите новую мысль, этот поток постарается вытеснить ее. Старое, стабильное течение будет протестовать: «Ты не можешь так думать. Ты же никогда раньше так не думал! Тебе это не подходит». Что же в этом случае делать? Прабхупада говорил: «Просто не обращайте внимания на эти мысли». Другими словами, не давайте таким мыслям энергии. Морите их голодом, и со временем они утратят свое влияние. Чем меньше мы их кормим, тем меньше они на нас влияют. Фокусируйтесь на своих целях, а не на том, чего вы не хотите.

И есть еще одна проблема, которой стоит остерегаться, когда вы попытаетесь контролировать свой ум: он попробует свергнуть вас, притворяясь вами! Помните: мы – не ум! У нас есть ум. А мы выше него. Но ум – большой хитрец. Он заставляет нас думать, что он – это мы. И тогда мы думаем, что контролируем ситуацию, хотя на самом деле все контролирует ум. Например, человек говорит: «Я курю, потому что мне это нравится». В ответ я спрашиваю: «А ты можешь бросить курить?» И если он не может сразу же бросить курить, значит, он курит не потому, что ему нравится, а потому, что пристрастился к этому. Другими словами, он вынужден курить. Конечно, его ум обманом заставил его думать, что ему приятно заниматься тем, что для него вредно, и что, вероятно, вызовет у него рак. Когда ум берет управление на себя, он начинает вас дурачить.

Как же нам выбраться из этой передраги? Нам нужно создать четкое представление, куда мы хотим идти и кем хотим стать. Либо ваше мышление сформирует ту реальность, которую вы решите создать, либо реальность (внешние силы) будет формировать вас. Давайте рассмотрим это подробнее.

Сядьте и несколько секунд наблюдайте за своими мыслями. Ощутите себя наблюдателем, т.е. тем, кто не зависит от своих мыслей. По ощущениям это будет так же, как если вы наблюдаете за мыслями другого человека. Вы осознаете эти мысли, но они на вас не влияют. Видите: вы – это не ваши мысли.

Но мы столкнемся с такой трудностью: ложное эго защищает наше ложное отождествление и заставляет нас отождествлять себя с умом. Из-за этого нам труднее осознать, что у нас есть силы думать независимо от диктата ума. Ум питает и защищает ложное эго, а ложное эго усиливает наше отождествление с телом и умом («я – это мой ум, красота, разум, способности, богатство, род и т.д.»).

Наше предназначение – взять под контроль направление, в котором мы движемся по жизни. Если бы мы были созданиями, действующими лишь по принципу «стимул-реакция», тогда во вселенной не было бы свободы воли, и никто не отвечал бы за свои действия. И в этом случае не было бы смысла писать эту статью, а вам не было бы смысла читать ее (ведь вы все равно ничего не могли бы поделать с этим). У нас есть способность создавать намерение, мысль, не являющуюся результатом каких-либо предыдущих причин или событий. Мы можем думать вопреки прошлому опыту и обусловленности.

Именно так действуют великие мыслители и мечтатели. Они смотрят на ситуацию не в пределах того, что они сделали, или что было сделано другими: вместо этого они смотрят, что можно сделать. Первые ученики Шрилы Прабхупады были хиппи. Их жизнь была нечиста, они были безответственны и эксцентричны. Все они принимали психоделические вещества и занимались сексом без ограничений. Они едва ли контролировали свой ум и свою жизнь. Однако, узнав из Гиты о том, что они – не физическое тело, что они больше, чем ум и тело, они смогли полностью изменить свою жизнь и перенаправить свои мысли и действия на достижение высшей – духовной – цели.

Эти же хиппи стали садху, обладающими высоким уровнем самодисциплины. Если они смогли это сделать, сможете и вы. Мы обладаем гораздо большей способностью контролировать свои мысли, а, следовательно, и свою жизнь, чем мы думаем. Понимание этого открывает для нас множество новых возможностей – как материальных, так и

духовных. В Гите Кришна говорит, что ум может быть нашим лучшим другом или злейшим врагом. Слишком многих из нас преследует самосаботаж. Мы ограничиваем себя, нам не хватает уверенности в себе, мы чувствуем себя незащищенными, и все потому, что поверили в те глупости, которые нашептывает нам ум.

Нам нужно научиться действовать вопреки требованиям и трагедиям нашего ума. Попытки преуспеть, не обретя контроля над умом, окажутся трудными, а то и невозможными. На самом деле, целью всей практики йоги является обретение совершенного контроля над умом, благодаря чему практикующий сможет думать о благе других, а также подняться на более высокий уровень и вернуться обратно к Богу. Садху не держит в голове ни одной мысли, которая не согласовывалась бы с его высшим «я». Да и зачем же вам сосредотачивать свои мысли на том, что не приведет вас к желаемой цели?

Посадите в саду своего ума подходящие мысли, и ваша жизнь всегда будет подобна великолепному пиршеству. Позвольте мне оставить вас с этой мыслью: «Вас сдерживает не то, кем вы являетесь, а то, кем вы себя считаете».

### **Принцип**

Как духовные существа, мы находимся выше ума. Следовательно, мы владеем умом и можем использовать его по своему усмотрению. Однако ум будет стараться захватить нашу личность и занять нас мыслями и поступками, не соответствующими нашей высшей цели.

### **Практика**

Создавайте мысли, гармонирующие с вашими целями и вашим высшим «я».

Мантра: «Я решаю». Не давайте энергии тем мыслям, которые не согласуются с вашими целями. Наиболее легкий способ контролировать ум – занять его какой-то позитивной деятельностью. Шрила Прабхупада рекомендует приучать ум думать о благе других.

### **Уроки**

Если вы не используете свой ум, он будет использовать вас. Ум может стать либо вашим другом, либо врагом. Вы способны преодолеть свою обусловленную природу. Вы можете научиться реагировать на ситуации с позиции своего высшего «я» (души).

## **Плюсы**

Вы сами направляете ход своей жизни, вместо того, чтобы жить, реагируя на внешние воздействия. Жизнь с высшей целью. Больше связи с духовностью в жизни.

## **Цитаты**

*«Праздный ум – мастерская дьявола».*

*Для того, кто обуздал свой ум, он является лучшим другом; но для того, кому это не удалось, тот же самый ум является величайшим врагом(Бхагавад-гита 6.6).*

*Именно ум является корнем вождления, гнева, гордости, жадности, скорби, иллюзии и страха (Шримад Бхагаватам 5.6.5.)*

*Вы сами создаете себе рай. И тогда вы купаетесь в блаженстве. Вы сами создаете себе ад и горите в нем. Нам нужно быть осторожными и не доверять уму (А.Ч.Бхактиведанта Свами Прабхупада).*