***[2011-10-27](http://www.advayta.org/lectures/catalog/item/?id=2698)***

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Текст "Покорение ума" (Свами Шивананда). Утвердиться в позитивном уме.Воспринимайте свой ум с юмором. Проекции ума.*** |

*Комментарии к тексту Свами Шивананды «Покорение ума».*

*Культура ума. Наблюдайте ваши мысли, контролируйте ваши мысли, будьте свидетелем ваших мыслей, поднимитесь над мыслями и пребывайте в том чистом сознании, где нет мыслей. Тонкие впечатления, тенденции, желания и страсти, хранящиеся в глубинах подсознания, оказывают значительное влияние на вашу сознательную жизнь. Они должны быть очищены и возвышены. Им должно быть духовное направление. Слушайте благоприятное, придерживайтесь благоприятного, думайте о благоприятном, говорите благоприятное.*

До тех пор пока вы не утвердились в чистом видении, как минимум нужно научиться иметь позитивный ум. Позитивный ум развить не сложно, этому учат на психологических семинарах тренера нью-эйдж. Если вы сосредотачиваетесь на хорошем, стараетесь видеть лучшее – этого достаточно, чтобы ваш позитивный ум развился. Многие люди на земле не знают секрета управления своим умом, из-за этого страдают. Психологи зарабатывают деньги на этом, психоаналитики.

Есть такой рассказ: встречаются два психоаналитика, один очень грустный. Тот спрашивает:

- Почему ты такой грустный?

- Мой пациент, которого я лечил двадцать один год, выздоровел.

Зарплата его закончилась. Они зарабатывают, потому что люди не умеют обращаться со своим умом, не умеют стать гармоничными, целостными. Элементарно, самые элементарные вещи не умеют, погрязают в своих тоннелях реальности, в нечистом видении. Их умы вытворяют сценарии, различные вселенные, в которые они верят и вот эти внутренние вселенные забирают их внутреннюю целостность, внутреннюю гармонию. Затем они ищут: почему так? Они не понимают, что проблема в них самих, они думают, что проблема снаружи. Если они страдают, они начинают думать: кто же причина моих проблем? Отсюда появляются вечно неудовлетворённые бабушки-пенсионерки, всегда митингующие. Есть такое выражение: срочно требуются бешеные бабки, человек двести пятьдесят. Вы понимаете, это трагедия, трагедия маленького человека! Маленький он не потому, что он бедный или какой-то, а потому что он не умеет работать ос своим умом, он элементарно не знает азов элементарной грамотности по работе с умом. Быть целостным, гармоничным, открытым, позитивным, лояльным, доброжелательным, уважительным, играющим в такую лёгкость. Особенно, я вам так скажу, это одна из проблем нашего, русского народа, у которого в крови, где-то в генах, на глубоком подсознательном уровне есть желание пострадать, посидеть так, уперев руку, после стакана водки и подумать о своей несчастной жизни, такой горемычной. Понимаете, эго упивается этим, на самом деле, он испытывает даже тонкое блаженство от этого, как интеграция с грубыми шакти эго получает силу, а сам он глубоко несчастен. Типичный такой образ – страдающего русского человека. Но на самом деле, садху такой образ не годится, это неправильный, незрелый, глупый образ. Мы можем воспитать в себе возможность иметь чистый, нормальный, здоровый, позитивный ум. Из этого позитивного ума идти дальше. Этого недостаточно. Это не является ни просветлением. Этот позитивный ум готов идти дальше, но если у вас нет целостного, просто позитивного ума, нет речи, вы не сможете понять, что такое чистое видение, единый вкус, идти дальше вы не сможете, вам надо начать с этого. С самого начала монашества, послушничества, ученичества вы должны утвердиться в этом целостном, позитивном уме. Этот позитивный ум не цепляется, ни на что не претендует, принимает мир таков, каков он есть. Он открыт, гармоничен и уважает все проявления, которые есть. Он не ненавидит себя, он не раздирается фобиями, комплексами различными. Это то, с чего нам нужно начать. Как приобрести такой позитивный ум? Для начала просто выразить санкальпу, что я буду иметь всегда позитивный ум, я буду всегда в позитиве. Даже мирские люди это умеют. Есть множество разных книг с картинами, которые рассказывают, как быть всегда в позитиве. Потому что если вы в отрицательном состоянии, в не позитивном, то вы тем более заблуждаетесь, вы неадекватны реальности. Я не говорю о том, как святые плачут, размышляя о четырёх осознанностях, я говорю просто об обычном, гармоничном, целостном уме. Потому что внутри нас есть глубинное добро, внутри нас есть глубинный, внутренний, гармоничный свет и позитивность – это первый шаг к этому добру и свету. Для этого вам нужно полюбить себя и полюбить мир, не так, как его любят сансарные люди, а по-другому. Принять себя и принять мир, отказаться от претензий к миру, от ложных ожиданий, от желания, чтобы мир соответствовал вашему ожиданию.

Почему возникают страдания? Да потому что вселенная в очередной раз отказалась следовать вашему сценарию, тогда возникает страдание. Так и будет всегда, на самом деле. Если есть такой ум, который желает, чтобы вселенная жила по его претензиям, он всегда будет неудовлетворён. Поэтому мы часто видим недовольство правительством. Президент, все такие люди всегда на виду, они такие сильные, волевые, успешные, ещё к тому же богатые, а непозитивный ум ничем из этого не обладает. И вот у него возникает желание куда-нибудь это спроецировать. Возникает недовольство в масштабах страны, в больших масштабах. Вот этот ропот недовольства ищет куда, громоотвод, на кого спроецировать, на самом деле. Один человек в Америке подал в суд на Бога. За то, что он не получил счастья. Он сказал, что он как честный потребитель, платящий налоги, заплатил церкви пожертвование, помолился. И по закону за оплату должна быть выполнена услуга. Он сказал: «Услуга выполнена некачественно – никакого чувства счастья я не получил. Ну, подаю в суд на церковь, пусть мне или вернут деньги, или счастье дадут». Суд отказал. По какой причине? По той причине, что место нахождения ответчика неизвестно. С чувством юмора. Это пример заблуждающегося ума, который всегда пытается искать проблему вовне, врага вовне.

На самом деле, всё обстоит намного проще – всё в наших руках и находясь в любой ситуации, мы можем, управляя своим умом, быть счастливым. Можно, будучи в жутких условиях, быть целостным, гармоничным и счастливым, будучи бедным, в каких-то суровых даже условиях. И можно в прекрасных условиях, в богатых быть переполненным фобиями, комплексами, нецелостным, страдающим, угрюмым, болезненным и зависимым. Есть люди, которые испытывают чувство целостности, гармонии в очень сложных условиях. А есть люди, которые умудряются страдать, когда к ним относятся гармонично, уважительно, когда вокруг всё гладко, гармонично и хорошо. Это потому что ум не усмирён. Нам надо научиться, как минимум, быть всегда позитивными, это первый шаг.

*Понимайте благоприятное, знайте благоприятное. Страх, сильная неприязнь, скрытая ненависть, предубеждение, нетерпимость, гнев, страсть нарушают работу подсознательного ума. Развивайте добродетели. Очищайте и усиливайте подсознательный ум. Желание, жадность и так далее порабощают и затемняют ум, который должен быть освобождён и приведён в состояние первозданной чистоты, для того чтобы он мог отражать истину и практиковать медитацию. Низшие импульсы принадлежат физическому телу и ментальному плану. Когда ум не функционирует из-за отсутствия васан, ментальных впечатлений и тонких желаний, возникает состояние мананаса или уничтожения ума. Чудесный человеческий ум.*

За счёт чего садху обретает позитивный ум? Некоторые обретают за счёт того, что укореняются во внутреннем наблюдателе, другие – за счёт четырёх бесконечных, третьи – за счёт естественного созерцания, с помощью Шамбхави-мудры, чётвёртые – за счёт понимания смирения и самоотдачи, пятые – за счёт чистого видения, шестые – за счёт Атма-вичары и игнорирования внешней реальности. Каким бы вы путём не следовали, вам нужно прийти к этой первой остановке, к позитивному уму. Отсюда, вы пойдёте дальше. Если нет позитивного ума, нужно насколько возможно стараться обрести этот позитивный ум, используя аналитические медитации. Например, вы можете подумать: множество людей в сансаре сейчас страдают, есть больные, которые находятся в коме или парализованные больные. Каждый день очень много людей умирает, сотни тысяч человек, а я же сейчас здоров и вполне нахожусь в добром здравии. Это повод для того, чтобы понять, что в общем-то у меня всё хорошо. Множество людей не имеют возможности практиковать дхарму, их умы заняты совершенно не дхармичными вещами, они страдают из-за своих умов, и даже выхода нет. А вы можете слушать дхарму, практиковать дхарму и служить дхарме. Это тоже очень хороший, благоприятный фактор. Размышляя ещё подобным образом, вы можете настроить свой ум позитивно. Вы сами – хозяин своего ума.

*Управляйте умом, покорите майю. Вне вас нет врага. Направьте ваш взгляд внутрь. Этот чудесный ум - самый могущественный инструмент в руках майи, силы, очаровывающей всех. Он – ваш враг.*

Если вы его не контролируете, он может стать вашим врагом. Поэтому не следует доверять уму. Нужно, контролируя его, сделать вашим помощником и другом.

*Настоящий герой не тот, кто победил в битве, а тот, кто подчинил свои чувства и овладел умом. Первое, чего должен добиться ученик – это победа над умом.*

Во-первых, нужно победить неконтролируемые эмоции. Во-вторых, нужно победить все нечистые мысли. Если внутри вас оседают какие-то нечистые мысли, и вы пропускаете их, они остаются у вас, и это происходит годами, это большая ошибка, это заблуждение. Вы должны сразу работать с тем, чтобы эти нечистые мысли очистить. Если одна нечистая мысль – это один чёрный камешек, то представьте за много лет у вас может оказаться четыре тысячи нечистых чёрных камешков. Это станет серьёзным кармическим грузом, который выльется в постоянное негативные чувство и окажет влияние на вашу следующую жизнь. С таким кармическим грузом в мир людей с большим трудом пускают. Это значит, вам это не нужно, вы должны освобождать, очищать этот негативный груз сразу в момент возникновения. Если только зародилась нечистая мысль, обида, ревность, зависть к кому-либо, гнев, вы должны сразу заметить и сказать: «Ум, ты неправильными вещами занимаешься, ты заблуждаешься, ты не то делаешь, ты ошибаешься». И это делать постоянно, с утра до вечера, пока ум не поймёт, что за ним наблюдают и ему не дадут заниматься такими нехорошими делами. Тогда ум из врага станет вашим помощником, он усмирится понемногу.

*При помощи постоянной практики медитации, верных решений, отказа от личности, ученик может манипулировать своим умом и фокусировать его на Атмане.*

Всем своим ученикам я говорю: как бы то ни было, практикуйте четыре бесконечных, практикуйте чистое видение, соблюдайте самайю, не допускайте нечистых мыслей в отношении чего бы то ни было. Вы должны по-настоящему поверить в чистое видение, это не фигура речи, не красивые слова, это должно стать менталитетом, вашей живой практикой.

*При помощи различающего ума, низший ум совершенно покоряется мудрым человеком. Правильно направленный ум, становится вашим Гуру.*

Два психоаналитика в Америке встречаются в лифте, а консьерж с ними едет. Один из этих психоаналитиков плюёт второму и выходит, а тот утирается и хихикает. Консьерж, который наблюдает за этим постоянно, уже целый месяц видит эту картину. Один плюёт в лицо, а второй утирается и хихикает. Его очень сильно заинтриговало. Он думает: странные люди, эти психоаналитики, может, это игра у них такая, психологическая, тренинг какой-нибудь. И он спрашивает: «В чём здесь секрет?» Как говорят сейчас: в чём фишка? Он спрашивает: «Почему, что это такое? Почему он вам плюёт в лицо, а вы утираетесь и смеётесь только, ничего не говорите?» Психоаналитик отвечает: «Я не знаю, почему он это делает, но я понимаю, что это точно не моя проблема». И вам надо научиться этому искусству. Если вам кто-либо плюнет в лицо, улыбнитесь, вытритесь и рассмейтесь, потому что это не ваша проблема, у вас ничего такого нет. Это значит, это не имеет к вам отношения.

*Он способствует счастью, он возвышает вас. Контролируйте ум и чувства, развивайте непривязанность. Овладение умом, ведёт к отречению от всего. Наблюдайте и будьте бдительны по отношению к каждой мысли.*

Одно из любимых занятий, которым любит заниматься ум – поиск недостатков и внутренняя критика. Запретите своему уму это делать ради своего же блага. Старайтесь видеть чисто и видеть самое лучшее в других, а на недостатки не обращайте внимания. Думайте так: даже грешник – это святой в стадии становления. Особенно он любит искать недостатки в ком-то, кто выделяется или кто рядом, или кто выше его, постоянно ревностно оценивать. Просто откажитесь от этого, настройте ум просто на чистое видение и вы сами себе сделаете большой подарок.

*Будьте бдительны к каждому чувству или желанию, входящим в ваш ум. Ваш ум станет спокойным. Чистота ума даёт счастье. Молитесь, очищайтесь. Низшее желание превратится в воодушевление и высшую божественную волю.*

Другое излюбленное занятие, которым ум любит заниматься – это проекции. У одного человека пропал топор. Он подумал: «Наверняка, вор – мой сосед». Он присмотрелся утром, сосед выходит, и он думает: «Точно, смотрит, как укравший топор, ходит, как укравший топор, говорит как-то странно. Точно украл топор он». Пришёл, а топор дома в сарае лежит. И он понял, как ум его одурачил, и рассмеялся. Это проекции. Если вы не поняли этого принципа, не запретили уму проецировать, с юмором воспринимать разные события, ваш ум может стать мнительным и рисовать проекции. Так, мне дали то, мне не дали этого – старшие монахи строят заговор против меня, строят препятствия, меня никто не любит. Есть такой термин, называется конспирология, и есть особый тип людей в мире, которые постоянно ищут всемирные заговоры и уже более ста лет. Они всё время бредят тайным мировым правительством, жидо-масонскими заговорами и прочими вещами. Они везде видят какую-то руку свыше, которая управляет хаосом и катаклизмами, войнами и финансовыми потоками. Это называется конспиролог, когда он пытается увидеть и разгадать глобальный заговор. Он во всём видит, и это его так бодрит, он как бы прикасается к какой-то глобальной тайне. На самом деле, это форма паранойи. Это так, потому что часто нет никакого заговора. В том, что у вас в кране нет воды, это не заговор мирового правительства, бильдербергской группы трёхсот, клана Ротшильдов из Соединённых Штатов, федеральной резервной системы США вместе с международным валютным фондом. Но люди любят придавать свою значимость в том, что они рассуждают, что такие большие структуры наблюдают за ними и так далее. Это может делаться как на большом уровне, так и на микроуровне. Часто никакого заговора нет, всё гораздо проще. Надо учиться пресекать тенденции ума проецировать несуществующую реальность. Всё гораздо проще. Надо сказать: не такая уж ты важная персона, чтоб для тебя делались какие-то вещи специально. Смотри на себя проще. Просто это жизнь и всё, никаких заговоров, никаких проекций.

*Отстраните ум от объектов, не позволяйте уму выходить наружу. Вы обретёте умиротворённость и мудрость. Если вы обладаете бесстрастием и умиротворённостью, на ум не влияют внешние объекты. Объекты не могут оказать на ум никакого влияния. Самоконтроль и спокойствие приходят, если вы практикуете самоограничение, различение и бесстрастие.*

Иногда, если вы живёте в замкнутом коллективе, постоянно на одной территории, постоянно видите одни и те же лица, ваш ум может начать проецировать, может впадать в разные такие вещи. В мире людей люди склонны всё время конфликтовать в разных коллективах. Каждый коллектив в мире людей – это источник конфликтов. В мире людей это происходит постоянно. Чья-то амбиция не удовлетворилась, чьё-то эго не удовлетворилось, кто-то не так что-то понял и стал обиженным. И вот распадаются известные рок-группы, женщина разводится с мужем и отсуживает имущество и ребёнка, в большом коллективе директор увольняет подчинённого. Всё это различные конфликты. Вся история человечества – это непрерывные различные конфликты, недопонимания и проецирования. Это детство разума человечества. Когда мы практикуем в сангхе, нам нужно учиться жить так, чтобы наш ум был открытым, чистым, целостным и гармоничным. Чтобы любое семя конфликта заменялось на чистое видение, на самайю, внутреннюю целостность и гармонию. Если вы хотите кого-либо покритиковать, скажи себе так: «А ты кто сам, ангел с крылышками?» Зародите просто смирение, этого будет достаточно. Часто у людей бывают завышенные ожидания и претензии к другим, но если присмотреться к ним самим, у них нет ни нимба, ни крыльев. Почему тогда нужно иметь завышенные ожидания и претензии к другим? Надо иметь достаточно смирения, тогда вы увидите в другом божество, и внутри вас пробудится божество.

*Когда ум, благодаря могущественной пратьяхаре, стремится не к желаниям, тогда ум спокоен. Это усилие называется асам-ведана – та джняна, которая ведёт не к уничтожению ума, является асам-веданой. Асам-ведана ведёт к единству, мокша – её результат.*

Дальше Свами Шивананда обращается к своему уму и говорит:

*О, ум! Пей нектар имени Бога, оставь дурную компанию, живи в обществе святых, слушай о лилах Господа, совершай джапу, пой, молись и медитируй. Оставь страсть, гнев, жадность и так далее. Не ищи общество чувств и объектов.*

Если вы начинаете общаться с человеком, у которого пониженное видение, нет позитивного ума, то по закону синхронизации его вибрации вам передаются. Среди мирских людей есть такое понятие: не общайся с неудачниками, сам станешь неудачливым. Ищите общество садху, тех, чей ум лёгок, радостен, целостен и гармоничен. Будете общаться с теми, кто всегда настроен критично, кто всегда уныл, кто всегда всё видит в чёрном свете и не может совладать со своим умом, вы станете таким же. Но если вы видите такого человека, вы можете сострадать ему и порекомендовать обрести целостный ум, обрести позитивное сознание, но не соглашаться с его видением. Но если вы подпадаете и соглашаетесь с его видением, то вас будет уже двое таких. А если к вам ещё присоединится третий, он услышит это и тоже поверит в ваше негативное состояние ума, вас будет уже трое. Образуется целая фракция несчастных. И эта фракция несчастных обязательно начнёт искать причину своего несчастья, начнётся уже тонкая политика этого негативного ума. Она будет перебирать варианты: так, этот послушник, нет, не годится. Ну, что он, что с него взять? Собака тоже не годится. Она попытается его спроецировать на подходящую фигуру, на кого-то, кто выше их или кто имеет ответственное служение, или кто управляет. Она попытается свалить этот негатив на него. Это происходит постоянно в обществе. Обществу нужен козёл отпущения и периодически его находят. Коллективный громоотвод для общественного сознания. На общечеловеческом уровне нужна страна – козёл отпущения, принадлежащая к оси зла. И периодически, регулярно такую страну тоже находят. Это может быть Афганистан, Ирак, Иран и так далее. Когда все страны чувствуют, что весь негатив коллективного бессознания накопился и его куда-то надо девать, такая страна находится. Ей объявляют, что она плохая страна, страна изгой, что она в очередной раз что-то нехорошее сделала, то ли изготовила ядерную бомбу или химическое оружие и против неё вводится санкция, а затем начинаются боевые действия. Потом обнаруживается, что она ничего такого не делала, но поздно уже. Так было с Ираком, не нашли химического оружия, хотя была развязана целая война под этим предлогом. Была найдена страна-изгой и всё это началось. Коллективное бессознательное спроецировало свой коллективный негатив на слабое звено, на того, кто не может дать отпор. Это происходит в масштабах социума и в масштабах коллектива, микро-группы.

Но мы садху, мы не должны позволять себе играть в такие игры. Нужно сразу пресечь негативное сознание на корню, не позволяя ему дальше двигаться, с самого начала. Нельзя поддерживать негативное сознание в других, нельзя его поддерживать в себе. Если вы видите его в других, вы скажите: «Вы можете быть в нём, это ваше право, если вам так нравится, но мне это неинтересно, я считаю по-другому». Потому что культура садху – это позитивное сознание, любящее, открытое, четыре бесконечных. А негативное сознание – это бескультурье, это духовное невежество, духовное бескультурье. Надо преодолевать в себе духовное бескультурье и воспитывать культуру садху, учиться этому. К сожалению, современное человечество достаточно низко владеет культурой усмирения ума. Одна из задач дхармы – это нести высокую культуру садху, культуру чистого видения, усмирения ума, единого вкуса.

*О, ум! Уничтожь негативные качества, развивай качества добродетели. Не соединяйся с чувствами в будущем, вернись в свой настоящий дом. Только там ты найдёшь вечный мир. О, ум! Пей нектар святого имени, оставь дурную компанию, ищи общество святых, воспевай славу Господу. Отбрось страсть, гневность и жадность. Развивай чистоту, любовь и щедрость. Не блуждай бесцельно. Пребывай подле лотосных стоп Господа. Ты получишь истинное благословение. О, ум! Отбрось гордость, тщеславие и эгоизм. Будь уравновешенным в удовольствии и боли, критике и похвале, чести и бесчестии, успехе и неудаче. Не броди здесь, как уличный пёс, возвращайся назад в свою настоящую обитель блаженства. Твоя истинная природа – чистота. О, заблуждающийся ум! Благополучие и собственность не последуют за тобой, только добродетель и грех будут с тобой. Это тело исчезнет, как вспышка молнии, этот мир – трюк майи. Иди по пути добродетели или дхармы, контролируй чувства и ум, медитируй на собственный Атман и обрети самореализацию здесь и сейчас. О, голова, поклонись Богу! О, язык, восхваляй Бога! О, ухо, слушай о лилах Бога! О, глаз, смотри на форму Бога! О, рука, служи Богу! О, стопа, обходи вокруг Бога! О, ум, думай о Боге!*