

МИСЛІ ПРО ЗУПИНЕННЯ ХАОТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

Звичайні, мирські мислі, такі, що не відповідають дійсним потребам людини і законам природи, викликаються зацікавленістю особи тими чи іншими предметами, обставинами.

Такі мислі течуть у потоці, де наступна думка, зачіпляючись за попередню, продовжує цей потік. Наприклад: 1) «Я скажу йому...», 2) «А якщо він відповість...», 3) «То я йому зауважу ...» і так далі...

Людина, захоплена певною темою, не спостерігає процесу свого мислення збоку, не оцінює доцільності такого потоку думок. Вона захоплена, поринула у мету і обставини роздуму. А для всього іншого вона нібито заснула, відсутня.

Як же зупинити небажаний потік думок?

Чань-буддисти Китаю, наприклад, щоб зупинити потік небажаних думок, діють так. Коли в свідомості з'являється небажана думка, вони дивляться на неї відсторонено, не дозволяють їй захопити себе, спостерігають її як птаху, скажімо, що пролітає по небу, до якої вони не мають жодного стосунку. І думка, ніким енергетично не підтримана – саморозчиняється, зникає...

У школі трансцендентальної медитації Шрі Рамана Махарші, яка продовжується духовними вчителями Шрі Пападжі, Шрі Муджі, С.Сарсекеновим, М. Молдовановим, Саміром, іншими вчителями, дещо інший підхід до позбавлення від небажаних думок. Вони вважають, щоб навчитися зупиняти потік безкорисних думок необхідно навчитися ставити себе у позицію спостерігача за тим, що ми чинимо. У одному з духовних вчень є така формула: «Сам себе спонукай, сам себе перевір». То, якщо думки виникають мимо нашої волі, а ми поставили собі за мету позбавитися від них, необхідно свідомо розвернути увагу від спрямованості назовні – всередину себе. Тобто, коли виникла перша думка: 1)«Я йому скажу...», то варто розглянути: «Чому я думаю про це? Чи варто це робити? Звідки взялася ця думка? І взагалі, - хто я? Я усвідомлюю своє тіло, це означає, що я – не тіло... Я, виявляється, це «хтось», хто усвідомлює своє тіло! Я усвідомлюю свої думки, можу спостерігати їх – значить, я не розум... То хто ж я? Може Я – це саме усвідомлення? Тонка польова структура – Сама Свідомість?» Відповіді на це питання ми не маємо...

У такий спосіб, таким само дослідженням, ми можемо розірвати потік мислення від думки 1)... до думки 2)... Тоді розривається ланцюжок потоку мислі від однієї до наступної і може бути досягнуте мовчання розуму, тиша у розумі... І що далі? – запитаєте ви. Далі може наступити вихід за тіло і за розум, у всесвітню свідомість, у всюдищу і вічну якість, чим ми і є від самого нашого створення. Ми можемо повернутися до своєї істинної природи – реалізуватися! Не намарне ж Ісус стверджував, що всі ми – Боги...

Може якраз це Він мав на увазі коли сказав: «...пізнаєте Істину і Істина зробить вас свободними...», від Іоана,8:32.

Та коли і за яких обставин це можливо?

У людини може бути присутнім один з двох намірів. Перший – обдумати свою проблему за схемою: 1), 2). 3) і т.д. Або інший намір – припинити цей небажаний для неї потік мислення...

Якщо для певної особи об'єкт обдумування за своїм значенням переважає ідею припинення потоку мислення, то особа продовжить свій рух у потоці 1), 2), 3)... Це її рівень, її стан і, можливо, так і має бути для неї...

Якщо ж людина серйозно займається духовною практикою і мета досягти спокою у розумі переважає, то така людина оволодіє описаними вище (або якимись іншими) способами припинення мислення, стане господарем своїх думок, свого розуму.

А що ж далі, якщо потік мало вмотивованих думок припинено?

Якщо людина припиняє хаотичне мислення для проведення сеансу духовної практики, то далі вона діятиме за рекомендаціями вчителів своєї школи.

Варто зауважити, що людина не може і не повинна цілком припиняти мислення! Треба ж дбати і про «хліб насущний...» Ось тут, поставивши себе у позицію спостерігача своїх власних думок, людина скоріше інтуїтивно, за допомогою, як висловлюється «Жива етика» Реріхів, - (рос.) «чувствознання», може відділити ті думки, які повинні бути присутніми і реалізованими, бо вони відповідають справжнім, природним потребам людини, від недоцільних – безкорисних або шкідливих. Але для цього на шляху самовдосконалення необхідно навчитися заспокоювати нижчий розум вищим, розвивати здатність до розпізнавання, реалізувати, як вважають чань-буддисти, спосіб вибору без вибору, «діяння через недіяння». Реалізація правильних рішень, вважається, не потребує надзусиль. Вона приходить легко, сама собою. Біблія свідчить, що Божа Сила приходить не як землетрус чи буревій, а як подих легенького вітерцю.

Короткий висновок буде такий.

Мислі ми підтримуємо своїм інтересом до них, інакше – їх не буде! При цьому, не забуваймо, що наші думки характеризують нас, ми є те, що ми думаємо.

Олександр Штань

23.11.2018