

Созерцание ума

«И каким образом, монахи, монах отслеживает ум в уме?»

«При этом, монах распознаёт ум со страстью, как ум со страстью; ум без страсти, как ум без страсти. Он распознаёт ум с отвращением, как ум с отвращением; ум без отвращения, как ум без отвращения. Он распознаёт ум с заблуждением, как ум с заблуждением; ум без заблуждения, как ум без заблуждения. Он распознаёт суженное состояние ума, как суженное состояние ума; рассеянное состояние ума, как рассеянное состояние ума. Он распознаёт сосредоточенное состояние ума, как сосредоточенное состояние ума; не сосредоточенное состояние ума, как не сосредоточенное состояние ума».

Сутта «Четыре основы осознанности» (МН 10)

ПРОЗРЕНИЕ

«Таким образом, он отслеживает ум в уме внутренне, либо он отслеживает ум в уме внешне, либо он отслеживает ум в уме внутренне и внешне. Он отслеживает факторы возникновения в уме, либо он отслеживает факторы исчезновения в уме, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в уме».

«Либо его осознанность соотносится с мыслью «Ум существует» по мере необходимости, только ради знания и осознанности. И он живёт независимо и не к чему не привязан в мире. Вот как монах отслеживает ум в уме».

МН 10

ОТНОШЕНИЕ УМА

С каким отношением вы практикуете? С правильным или неправильным? Наблюдающий ум должен быть свободен от любых ожиданий, суждений, предпочтений и предубеждений. Держите ум в середине. Спокойно без вовлечения наблюдайте за различными умственными состояниями. Позвольте всему приходить и уходить, не реагируя на происходящее.

Когда вы наблюдаете боль, будьте осознанны к уму, который наблюдает боль, а не к самой боли. Проверяйте реакции ума по отношению к боли. Наблюдайте за реакциями, как будто бы кто-то посторонний наблюдает чью-то боль.

Распознавайте по мере возникновения проявления: гнева, радости, жадности, жары, смущения, напряжения, страха, сонливости, боли, счастья, депрессии, оцепенения, сожаления и др. Позвольте им быть тем, чем они являются – лишь безличностными умственными проявлениями. Убеждение в существовании постоянного «я» упорно остаётся неизменным, загрязняя наш умственный поток, привычным образом реагируя почти на всё, что возникает в виде телесных и умственных [явлений]. Поскольку заблуждение ведёт нас к самопроизвольному цеплянию за эмоции, как за свои, или как за себя, то это под силу исправить лишь путём разотождествления и видения явлений безличностными.

Деперсонализация или разотождествление заключается в том, чтобы неоднократно отмечать в уме возникновение любой эмоции, как «просто эмоция». Смотрите беспристрастно на все умственные состояния. Рассматривайте всё возникающее, как внешнее, как кто-то посторонний, как пустое и лишённое личности. Так вы освободите себя от пут. С психологической точки зрения такой путь рассмотрения вещей позволяет сделать шаг назад. Человек эмоционально отстраняется и за счёт этого избавляется от беспокойства и страха, которые на самом деле ему и не принадлежат. В действительности телесные и умственные явления мгновенно возникают, выполняют свою функцию и естественным образом исчезают.