

# Реальность по ту сторону наших мыслей

Джек Корнфилд (отрывок из [The Wise Heart](#))



Наблюдая за своими мыслями и подвергая сомнению свои убеждения, мы приходим к пониманию того, что, хотя мышление, планирование и воспоминания жизненно важны для нашей жизни, они менее реальны, чем мы склонны думать. Наши мысли более ограничены, чем кажется. Обычно мы им верим. Но установка вопрошания в отношении наших мыслей лежит в основе практики осознанности. Насколько прочно и реально то, во что мы верим? Как заметил писатель Ричард Хейт, «вождь Генри Римский Нос и его народ свято верили, что он бессмертен, и они были правы каждый день его жизни, кроме одного».

Когда мы верим своим мыслям и мнениям, мы становимся фундаменталистами. Могут быть буддисты-фундаменталисты, ученые-фундаменталисты, психологи-фундаменталисты. Но независимо от того, насколько сильно мы верим в свою точку зрения, всегда есть и другие точки зрения. В сфере личных отношений это хорошо заметно. Отношения становятся зрелыми, когда каждый партнер допускает возможность того, что другой может быть прав (хотя мы не всегда в это верим).

Большая часть наших душевных страданий происходит от того, что мы крепко держимся за свои убеждения, мысли, точку зрения. В монастыре Аджан Ча обычно улыбался и спрашивал: «Правда?» Он хотел, чтобы мы научились легче относиться к своим мыслям. В буддийском обучении ... мысли деконструируются, вся структура разбирается элемент за элементом.

Суфии иллюстрируют односторонность нашей мысли рассказом юродивого муллы

Насреддина. Король, разочарованный нечестностью своих подданных, решил заставить их говорить правду. Когда однажды утром городские ворота открылись, перед ними стояла виселица. Тот, кто войдет в город, должен сначала ответить на вопрос начальника стражи. Мулла Насреддин выступил первым. Начальник стражи спросил: «Куда идешь? Говори правду или я тебя повешу». «Я иду,» - сказал Насреддин, - «чтобы меня повесили на этой виселице». «Я тебе не верю!» - ответил охранник. Насреддин спокойно ответил: «Очень хорошо. Если я солгал, повесьте меня! - Но тогда это будет правдой! - сказал смущенный охранник. - Вот именно, - сказал Насреддин, - твоя правда.»

Когда нас беспокоят наши мысли, психология предлагает спросить, действительно ли это так? Если мы будем слушать сердцем, то увидим, как много неприятностей приходит от веры в истории, которые могут даже не быть правдой. Аджан Ча сказал: «У вас так много взглядов и мнений, что хорошо и плохо, правильно и неправильно, о том, как все должно быть. Вы цепляетесь за свои взгляды и так много страдаете. Но это всего лишь взгляды».

В тишине медитации мы видим, что мысли – это не реальность. Мы учимся наблюдать, как слова и образы возникают, а затем исчезают, не оставляя никаких следов. Последовательности образов и ассоциаций создают величественные замки мыслей. Но эти замки, идеи и планы какое-то время парят, а потом исчезают, как пузырьки в стакане газировки. В безмолвии мы можем почувствовать, как тонкая энергия мысли появляется и снова исчезает.

Но если мысли ненадежны, на что мы можем положиться? Где наше пристанище? Вот как ответил на этот вопрос индийский мудрец Нисаргадатта: «Ум создает бездну, сердце пересекает ее». Мыслящий ум строит представления о добре и зле, хорошем и плохом, себе и другом. Это и есть бездна. Когда мы позволяем мыслям приходить и уходить, не цепляясь за них, мы не только можем использовать мысль, но и отдыхаем в сердце. В нас становится больше доверия и смелости. В сердце есть невинность. Человек - дитя духа. И в этом есть врожденная мудрость. Мы - древние. Отдыхая сердцем, мы живем в гармонии с нашим дыханием, нашим телом. Отдыхая сердцем, наше терпение растет. Нам не нужно все это обдумывать. Жизнь протекает перед нами. Как сказал индийский мастер Харон Сингх «со временем даже трава становится молоком».

Конечно, истории имеют свою ценность. Как учитель и рассказчик, я стал уважать их пробуждающую силу. Но даже эти истории подобны пальцам, указывающим на Луну. В лучшем случае они заменяют обманчивое повествование историей сострадания. Они трогают нас и ведут к тайне здесь и сейчас.

В своих индивидуальных медитативных интервью я стараюсь помочь людям выйти за границы, шагнуть за пределы их историй и увидеть красоту, которая сияет вокруг них.

Психолог Лен Бергантино пишет о фрустрирующих сеансах с одним пациентом, который не был в контакте с жизнью и стремился всем угодить. «В один прекрасный день я почувствовал, что просто не хочу говорить ему больше ни о чем. Поэтому, к его удивлению, я достал мандолину и самым нежным, мягким и красивым способом, на какой только был способен, заиграл: «возвращайся в Сорренто». Он разрыдался и проплакал последние сорок минут сеанса, сказав только: «Доктор Бергантино, вот сегодня Вы точно заработали свои деньги!» И подумать только, я потратил впустую все эти годы, разговаривая с людьми». Когда мы выходим за пределы этих историй, наше сердце сияет.



*Джек Корнфилд* преподает медитацию по всему миру с 1974 года и является одной из ключевых фигур в развитии осознанности на Западе. Он защитил Ph.D. по клинической психологии. Его книги читают более, чем на 20 языках. (see [jackkornfield.com](http://jackkornfield.com))

© 2018 Jack Kornfield

source: <https://jackkornfield.com/the-reality-below-thoughts>