

2.3. УМ

Ум - это вместилище мыслей, чувств, эмоций и импульсов. Вся человеческая деятельность проистекает из ума. Все скрытые силы могут быть реализованы с помощью ума. Ум может работать как передатчик и приемник и может быть настроен на работу с божественными силами и потоками. Случайные настройки называются предчувствием, интуицией и внутренним голосом.

Мысль - это импульс энергии и информации, исходящий из мозга. Это очень мощный инструмент, который может оказать глубокое влияние на всех уровнях. Однако это палка о двух концах, поскольку мысль может быть положительной или отрицательной, она **обладает способностью как исцелять, так и разрушать**. Но, прежде чем она станет положительной или отрицательной, в результате осознания - это просто поле энергии и информации.

В авестийской традиции разум необходим для реализации духовности. Корень авестийского слова, обозначающего английские слова "разум" и "духовность", один и тот же, то есть «**man-**», и это означает "визуализировать".

Уму не нравится дисциплина и самоограничение, и ему нравится бродить туда-сюда безо всякой ответственности (накручивать разные мысли). Он любит удовольствия, и предпочитает более легкие временные радости, вместо того чтобы стремиться к достижению постоянных радостей. Хотя человеческий разум осознает, что последние лучше, он выбирает легко достижимые временные радости. Человеку требуется, способность, находящаяся вне ума, чтобы понимать и сдерживать это. И это - Сила воли (*vir*), которая должна быть использована для того, чтобы дисциплинировать ум. Если человек живет с **Хош** (*hosh*), то есть **осознанным пониманием**, и культивирует (развивает) свой **Вир** (*vir*), то есть **силу воли**, то он способен дисциплинировать ум и довести его до стадии **Воху Манаха**, с которой он может действовать с бóльшей мудростью.

Согласно авестийской традиции, **манах** (*manah*) "Разум", должен сознательно и намеренно делать выбор между **Воху Манахом** (*Vohu Manah*), который ведет к высшим ступеням сознания, или **ака манахом** (*aka manah*), то есть подчиняться низшим инстинктам и удовольствиям. Как только достигается **Воху Манах**, радость **полного покоя** (*ākhshiti*) и **гармонии** (*hamvainti*) со всеми творениями (*anyaish daman*) - это становится стабильным состоянием бытия. Когда мы живем в **Воху Манах** (*Vohu Manah*), мы можем черпать мудрость из **Вахишта Манаха** (*Vahishta Manah*), который является Абсолютным Разумом Творца и пронизывает мир.

Обычно наш сознательный ум направлен вовне и связан с внешним миром с помощью пяти органов чувств. С помощью медитации мы можем временно остановить внешнее направление осознания и превратить его в средство для внутреннего восприятия.

Наша **способность сосредотачивать свой ум** определяет нашу силу и индивидуальность. Те, кто способен сосредоточиться вовнутрь, благородны, уравновешенны и безмятежны, благодаря расслабленному состоянию ума. Те, кто преимущественно занят внешними мыслями, часто бывают взволнованы, сердиты и раздражительны.

У большинства людей ум, стремящийся к удовольствиям, контролирует их (людей) и становится хозяином. Первый шаг к духовному развитию - это обрести контроль над умом, заставить его повиноваться нам и работать ради высших благ.

Медитация: Ум может дать нам такие преимущества, как покой, божественное руководство (ясность мышления), здоровье, счастье и силу. Чтобы извлечь какую-либо пользу из огромных возможностей ума, его сначала нужно расслабить.

Медитация - это процесс, с помощью которого можно расслабить сознательный ум. Техника заключается в том, чтобы обратить ум внутрь или, по крайней мере, не позволять ему выйти наружу. Это помогает мыслящему уму соединиться со своим высшим и, таким образом, усилить спокойствие и внутреннюю тишину.

Медитация оказывает благотворное воздействие на тело, разум и дух. С помощью медитации можно снизить кровяное давление, а также уровень кортизола и адреналина в организме, что лучше помогает ему бороться со стрессом. Спокойный ум сильнее и может лучше справляться с неудачами, потерями и бедствиями.

Спокойный ум помогает человеку жить более полной жизнью с большей осознанностью. Это делает человека терпимым, понимающим и менее жестким в своих предположениях, убеждениях и мнениях.

Медитативного состояния ума можно достичь, привязав свои мысли и осознание к звуку (песнопениям), дыханию, количеству слов/слогов, визуальному восприятию и т.д.

Точно так же, как 15 минут физических упражнений бодрят тело на весь день, 15 минут медитации подготавливают ум на весь день.

Песнопения: песнопения преследуют несколько целей. Основная цель песнопения - успокоить естественную турбулентность и беспокойство ума, чтобы ум мог постепенно перейти в расслабленное состояние.

Постоянное использование песнопений постепенно выводит ум из его обычного мыслительного процесса и погружает в тишину, лежащую в основе мышления. Этими песнопениями может быть одно конкретное слово или звук, или цепочка слов. Песнопения также обладают силой подключать нас к определенным каналам и источникам духовной энергии.

Уровни разума: разум работает главным образом на трех уровнях: первый - это сознательный уровень, второй - подсознательный уровень и третий - сверхсознательный уровень.

Эти три уровня символизируются крылатым быком, который является характерной чертой рельефов древних цивилизаций, таких как ассирийская и персидская. Одна такая пара крылатых быков охраняет Врата всех народов, и ее можно увидеть на развалинах дворца Персеполь в Иране. Морда быка символизирует сознательный уровень, тело животного символизирует подсознательный уровень, а крылья символизируют сверхсознательный уровень высшего сознания.

Давайте рассмотрим три уровня ума более подробно :

а) Сознательный ум: это уровень, используемый во время бодрствования. Все наши чувственные восприятия связаны с этим уровнем. Выбор в нашей повседневной жизни осуществляется сознательным умом. Он может быть использован как конструктивным, так и деструктивным образом.

Главными помощниками сознательного разума являются 5 органов чувств. Ум воспринимает информацию с помощью 5 органов чувств и использует такие инструменты, как интеллект, осмотрительность и здравый смысл, для просеивания информации. Затем он выносит суждение о полученной информации на основе прошлой памяти. Он анализирует информацию, сравнивая ее с прошлыми воспоминаниями, а затем, наконец, определяет нашу реакцию на внешний раздражитель.

Первоначальной целью сознательного ума в эволюции было выживание. Для достижения этой цели у него развилось несколько естественных тенденций, которые сейчас не очень полезны человечеству. Их необходимо обуздать в значительной степени, если мы хотим, чтобы ум достиг более высоких уровней. **Эти тенденции таковы:**

1. Любопытство и любознательность по отношению к внешнему миру и каждому человеку, живущему в нем. Это объясняет человеческую потребность в новостях о мире через газеты, журналы и телевидение.

2. Осуждение и сравнение – сравнение себя с другими и их в худшем свете, таким образом пытаюсь показать себя в лучшем свете.

3. Поиск удовольствий с помощью чувств, который включает в себя еду, секс, алкоголь, курение и т.д. Эта склонность ответственна за большинство пороков, и ее можно обуздать мудростью и умеренностью.

4. Привязанность – продолжает притягивать ум к объектам нашего желания

5. Избегание ментальной тишины путем постоянной ментальной болтовни и недопущения расслабления.

б) Подсознание: оно работает двумя способами:

1. Контролируя непроизвольные функции организма. Это удовлетворяет важнейшие эволюционные потребности необходимые для выживания, такие как переваривание пищи, поддержание температуры тела и кровяного давления. Эти непроизвольные функции выполняются автоматически.

2. Как хранилище мыслей, эмоций, воспоминаний и переживаний. В нем записывается все, что мы видели, слышали, читали или думали на протяжении всей нашей жизни с момента зарождения, иногда даже на неонатальной стадии в утробе матери. Запоминание происходит автоматически и без осознания в глубоких тайниках ума, к которым нелегко получить доступ.

Гипноз действует посредством воздействия на подсознание, переводя сознательный ум в состояние глубокого расслабления, а затем, через внушение, извлекаются воспоминания из самых глубоких тайников подсознания.

Мозг - это самая большая аптека (лекарственный магазин). В нем есть большой запас химических веществ и гормонов, которые он может высвободить для исцеления организма. Предложение высвободить эти химические вещества дается после того, как мозг проведет обследование тела, а для этого разум должен находиться в расслабленном состоянии.

Позитивные ценности и привычки можно привить, а негативные привычки можно устранить, внедрив соответствующие идеи и убеждения в подсознание. Подсознательный разум склонен верить во что-то как в истину, когда ему постоянно внушают это.

Однако, когда негативные эмоции и мысли сознательно или неосознанно попадают в подсознание, они закрепляются в нашей памяти и продолжают воздействовать на нас. Человек может освободиться от их влияния, идентифицировав негативную эмоцию и событие или переживание, которые ее вызвали.

в) Сверхсознательное – это высший уровень функционирования ума. В авестийской традиции такое состояние называется состоянием Воху Манах. Его можно активировать с помощью медитации и песнопений. Когда он активирован, он настраивается на потоки энергии и информации, которые циркулируют во Вселенной. Для того чтобы заниматься духовными и экстрасенсорными (психическими) занятиями, необходимо задействовать этот уровень ума. Ум может достичь души только тогда, когда он начал подниматься на этот более высокий уровень. С чисто сознательного уровня ум не может общаться с душой. Только подсознательные послания способны достичь души.

Вывод: в нашей повседневной жизни и переживаниях мы используем самые внешние сознательные слои ума и устанавливаем с ними связь.

Осознание должно намеренно и по доброй воле направлять (переводить) сознательный ум из непрерывной деятельности в расслабленное состояние, откуда оно может достичь подсознательный ум, а затем достичь бесконечности через сверхсознательное.