

Хозяин мысли – хозяин себе.

Если исключить трагичные форс-мажоры, то мы, как правило, живем в том направлении, куда, в основном, текут наши мысли; куда приняли решение двигаться в определенный момент времени, или куда нас влечет с той или иной степенью воздействия и осознания нами происходящего.

Представьте, как человека на узкой улочке увлекает толпа в том направлении, куда она движется, а этот увлекаемый толпой человек, имел, например, планы или необходимость на иной вектор своего движения, или вовсе был намерен оставаться на одном месте. И в сходных случаях увлечения человека за собой какой-то массой воздействий можно либо отгаться на волю «течения» и случая, надеясь на лучшее, либо можно обладать пониманием, силами и решимостью противостоять происходящему и выбираться из сложных обстоятельств. Везение и шансы в каждой ситуации у каждого будут разные, свои.

Как правило, мы все хотим где-то быть и что-то делать. Исключим сейчас нездоровые ситуации и желание жить в неге и праздности, т.к. здоровый человек по своей природе активен и деятелен. При складывающихся условиях внешних обстоятельств и достижения нами какой-то самостоятельности, по мере взросления, мы начинаем определяться с вектором нашего движения, в разной временной перспективе, будь то прямо сейчас или в продолжительный отрезок времени. И тут же, зачастую, оказываемся в ситуации аналогичной упомянутой выше, когда одного человека увлекает своим движением толпа или какая-нибудь другая масса воздействий. Ситуации могут быть самые разнообразные, но общим для них будет противоречие между изначально желаемым вектором человека и тем, что на него воздействует. А на всех нас постоянно что-то воздействует, отдельно или в комплексе - перемены давления внутри и снаружи, температура, звук, запах, электрополе, свет, цвет, формы, виды, информация, интонация, ассоциации, инстинкты, гормоны, эмоции, чувства, слова, привычки, стороннее мнение, воспоминания, соблазны и т.д. и т.п.... Мы предостаточно ведомы, в принципе. Наши органы чувств, наши склонности и связанные с ними эмоции, мысли и желания могут почти бесконтрольно нас направлять в ту или иную сторону. Таким образом, под таким разномастным влиянием, мы можем изменить, отложить или вовсе забыть то, чего изначально хотели, куда хотели попасть или что нужно осуществить. Условно говоря, вы двигались (или хотели) *направо*, но под влиянием чего-то изменили свой курс. Умение возвращаться на свой нужный и полезный курс означает для вас независимость, свободу и практичность.

Влияние на человека может быть полезным для него, правильным и, наоборот, может быть неправильным и, соответственно, бесполезным, способным породить определенный вред разной степени. Далее рассмотрим бесполезное влияние, чтобы исключить, по возможности вред себе, близким и окружению.

Мы до определенной степени можем противостоять тому или иному влиянию на нас, но как только оно попадает в наше «слабое место» или перешагнет наш определенный частный предел, который может быть высоким или низким, то мы становимся ведомы, прямо или косвенно, этим влиянием, порождая реакции, мысли и поступки, которые могут привести нас к бездействию, заблуждениям, проблемам или определенным потерям. Здесь напрямую сказывается, чего в нас больше, каких склонностей и качеств, и что в

нас наиболее чувствительно к определенному влиянию конкретной ситуации. Стало быть, если хотим какого-то целенаправленного результата – нужно сквозь все это влияние «прорываться» и уметь постоянно держаться своего курса, даже если такое влияние этот ваш курс меняет. Так можно действовать «сквозь обстоятельства».

На определенном временном отрезке наша линия мысли может меняться, в зависимости от какого-то возникшего и ставшего знаковым для нас фактора – некоего импульса от происходящей ситуации, действующего для нас вроде спускового крючка. Это происходит на разном для нас уровне воздействия и восприятия, и далее зависит от того, чему в нас мы наименее обдуманно поддаемся или что, в противоположность этому, мы в себе сознательно направляем, какими эмоциями и решениями мы руководствуемся, можем ли иметь больше воли или меньше, сопутствующих заблуждений больше или меньше. Наша всеобщая и частная необходимость – по возможности находить и держать свой правильный курс, поддерживать наши полезные устремления и решения, преодолевая внутри и снаружи то, что нас всячески отклоняет от возможности правильного выбора и действия, в иную, или противоположную от начальной, сторону. Нам практически жизненно необходимо преодолевать полубессознательные, и значит, зачастую ненужные для нас импульсы и порывы, правильными осознанными усилиями, устремлениями, привычками и настроением.

При таком подходе мы могли бы о себе сказать, что можем более-менее, условно, управлять собой или какой-то ситуацией. Может показаться, что это излишнее усложнение собственного бытия, т.к. повсеместно мы слышим и видим иное – «живи, как живется», «делай, что хочешь», «ни в чем себе не отказывай», «здесь и сейчас» и т.д. Однако же, если просто отдаться волнам эмоций, желаний и влечений – это ситуация сухого листка дерева на ветру – как повезет, т.е. ваша жизнь имеет риск стать *«делом случая»*, суммирующим результатом того, что и кто воздействует, с какой целью и пр. По итогу как-то все, конечно, сложится – где-то мы окажемся и кем-то будем, но вот будет ли нам такой исход на пользу – это вопрос. Жизнь со всей очевидностью показывает, что исповедуя и практикуя такой «инерционно-случайный» подход многие наживают себе самых разнообразных проблем, распыляя попусту свои ограниченные время и силы, будучи своего рода марионеткой обстоятельств или «отжимаемыми лимонами».

Кстати, «здесь и сейчас» – это не про сладкую газировку по любому поводу, и не про оправдание мгновенного удовлетворения любого возникающего желания, ибо люди не животные, чтобы жить упрощенно-примитивно. «Здесь и сейчас» – это суть одной из практик осознанности (от буддизма), т.к. «здесь и сейчас» – это то, что происходит с вами в аспектах тела, чувств, мыслей и их (мыслей) составляющих, и насколько вы способны это в себе распознавать, далее – корректировать и устремлять правильно. В данном контексте «правильно» – это общечеловеческие ценности – бытийные, культурные и духовные, которые реально важны и признаются во всех здоровых обществах по всему миру. Подмена понятий – коммерческий ход, обыгранный на слабости человека, потакания себе в удовольствии, или же – расхожее заблуждение и искажение исходной истинной концепции. Например, в православии время определенного поста, в первую очередь – для «поста сердца», не желудка; пост для желудка тоже имеет свой смысл, т.к. предворяет навыки в более тонких вещах (помимо просто физиологического очищения от тяжелой пищи и влияния животной материи в своем человеческом теле), однако в массовом сознании время поста часто рассматривается именно как время определенной диеты, что есть искажение и утрата смысла самого поста, когда акцент переносится с духовного усилия на

еду, вместо акцента на воздержании, преодолении и саморегуляции в мыслях и стремлениях, т.е. в работе/росте над собой, что составляет суть традиционного здорового религиозного пути.

Итак, если мы движемся вслед за мыслью или тем, что эту мысль предопределяет, то тогда нам нужно уметь распознавать наши мысли, понимать их обусловленность, их составляющие и уметь это все учитывать и учиться контролировать, сводить к управлению. Эти умения нужны для улучшения своей, как минимум, практической жизненной ситуации. Без фокуса на деле мы не в состоянии сделать что-нибудь толковое, будь то игра, учеба или работа.

Как распознать наши мысли и их составляющие? Практикой осознанности. Выбирайте, какая вам ближе, с какой вам будет легче начать; она может принадлежать определенной религии или учению. Практически все здоровые и традиционные вариации от мировых религий или философских учений говорят о примерно одинаковых подходах и самом направлении, просто немного разными словами и характерными для них терминами. Необычные, новые, оторванные от «основной канвы» традиционных религий, учений или паразитирующие на них и их искажающие – просто искусственные коммерческие новоделы и частности, вы должны это учитывать, чтобы не терять время и не заблуждаться.

Практикуйте в вашей повседневности, просто регулярно, чаще – лучше. Начинать всегда будет проще с осознания физических действий, далее, по возможности, вы «повысите планку» до эмоций, чувств, мыслей и их объектов.

Как контролировать мысли и управлять ими? Распознаванием, волей, удержанием своего фокуса на нужном (полезном) и отсечением ненужного, коррекцией и направлением нужной мысли в нужную сторону. Что способствует вашему личностному (или, возможно, духовному) росту, гармоничному состоянию, здоровью, счастью, пользе, развитию, семье, обществу, стране – хорошо, побольше этого; что способствует вашей деградации – исключите или сведите к минимуму. Создавайте и регулярно питайте ваши правильные устремления, перенаправляйте и меняйте нездоровые и вредные для вас – в сторону правильных, здоровых и полезных. Это регулярная практика продолжительного периода времени, просто думать об этом иногда – недостаточно для эффекта и результата.

Предлагаемый выше подход это есть просто продолжение вашего естественного развития, зачастую по каким-то причинам приостановленного – вы и ходить также когда-то не умели, и говорить тоже, и таблицу умножения не знали, но, тем не менее, учились и научились; это было связано с вашими множественными целенаправленными усилиями во времени. Часть этих развивающих вас навыков вы освоили сами, часть на этапе взросления и социализации вам привили взрослые, дома и в разных учреждениях. Научитесь же быть и хозяином своих мыслей, как ранее учились ходить, говорить, писать и считать! Личный прогресс, личностная эволюция, развитие, одним словом. Зачем это все? Как минимум для того, чтобы проживать вашу жизнь в нужном вам самим направлении вашего «чистого», осознанного выбора, не обусловленном извне всем, чем только можно (или хотя бы с минимальным таким влиянием). Потому что влияние извне даже при всей кажущейся хаотичности имеет определенную тенденцию, а уж тем более – влияние целенаправленное, при котором вы можете быть аккуратно использованы.

Наши мысли могут бесконтрольно распускаться как клубок шерсти в каком-нибудь направлении, могут дробиться, путаться, теряться, но все же – могут и быть собраны в одном русле. Цельность мышления! Мы можем эмоционально «нагреваться» и «остывать»; мыслить, быть и делать можем под влиянием непосредственно происходящего или переживаемого, в том числе по

инерции, но также можем, практикуясь и делая выводы, расти в навыках осознания и регуляции себя. В нас происходят перетекающие один в другой циклы нашего видения и понимания – подъема понимания, прояснения или упадка и слабого распознавания происходящего. Полезная линия ваших усилий, регулярно и доступно вами корректируемая, когда появляется возможность осознать ваше происходящее и способность себя направлять на основе понимания, дает возможность здраво рассуждать, выбирать, управлять собой, что-то осуществлять и предпринимать в вашей практической жизни. Все это, усилия и результат, доступно для вас в вашей обычной повседневности, нет нужды куда-то далеко за этим ехать или ждать наступления особых обстоятельств.

При всей гамме внешнего воздействия и ваших разных порывов и реакций, где и кто в вас есть ваш реальный хозяин, верный себе и своей сути?

Всматривайтесь, почаще, в ваши мысли. Какой-то первичный период просто наблюдайте за ними, так или иначе это будет получаться лишь время от времени. Позже разберитесь, откуда они, поймите, чем обусловлены, куда и к чему ведут, как они вас преобразуют, что нужно исправить в себе? Распознавая их, направляя в моменте конкретной ситуации и регулярно по жизни, став над ними, став их хозяином и управленцем, вы приобретете множественные нужные и полезные вам способности, хорошие привычки, поправите дела, избавитесь от разного жизненного шлака, найдете свой жизненный курс.

Тренируйтесь на мелочах, по своим способностям, культивируйте эти способности; затем пробуйте это применить на чем-то более серьезном, из разряда своих слабостей, привязанностей или страстей, ибо иначе можно впасть во множество незначительных заблуждений, многое проспять, регулярно сбиваясь со своего Пути и неся определенные «потери», или однажды впасть в очень глубокое заблуждение, из которого будет крайне сложно выбраться. Последствия определенного уровня заблуждений могут вообще быть неисправимы.

Растите над собой и развивайтесь, будьте хозяином себе, уважаемый Homo Sapiens.