

ТРИ УРОВНЯ УМА



ВНУТРЕННИЙ УМ – глубинное ядро ощущений и знаний, глубинные склонности.

ВНЕШНИЙ УМ – чувства и эмоции.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УМ – наша способность переносить вовнутрь внешние впечатления и выражать внутренние тенденции вовне. Это разум который помогает выносить суждения и принимать решения.

ВНУТРЕННИЙ УМ – ВОЗДУХ



ВОЗДУХ – ВНУТРЕННИЙ УМ – ПОДСОЗНАНИЕ

Это глубинная природа чувств, привычки и черты характера, которые формируют ум и благодаря которым поддерживается непрерывный процесс мышления.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УМ – ОГОНЬ



ОГОНЬ – ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УМ – РАЗУМ

Даёт способность к рассуждению, различению, восприятию и перевариванию впечатлений.

Это посредник между подсознанием и сознающим умом. Огонь переваривает впечатления в более тонкие формы, которые питают наше подсознание.

ВНЕШНИЙ УМ – ВОДА



ВОДА – ВНЕШНИЙ УМ – ЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ И ЭМОЦИИ – СОЗНАЮЩИЙ УМ

Даёт возможность и способность к переживанию чувственных впечатлений и реагированию на них через приятие и отвержение. Позволяет вообразать, планировать, конструировать свою реальность. Внешний Ум исследует внешний мир, ищет удовольствия и избегает боли. Его задача – дать нам чувственный опыт.

ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ УМА



ВНЕШНИЙ УМ – коридор, по которому впечатления из внешнего мира входят в наше сознание через пять органов чувств.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УМ – привратник, который определяет, какие энергии и впечатления могут войти в наше сознание.

ВНУТРЕННИЙ УМ – комната, в которой допущенные внутрь энергии откладываются в форме воспоминаний, склонностей и склонностей.

Когда впечатления отложились во внутреннем уме, то они
взрастают, как семена, и заставляют нас действовать
(создавать карму).

Отстранённое наблюдение преграждает внешним
впечатлениям путь вглубь ума, в тоже время позволяя нам
различать, чем они являются, и реагировать на них
соответственно и извлекать из них опыт.

ВНЕШНИЙ УМ позволяет нам действовать. Это инструмент, с помощью которого идеи передаются органам движения.

ВНУТРЕННИЙ УМ даёт нам способность ощутить радость и печаль от наших действий.

РАЗУМ позволяет нам осознать, что именно мы делаем, он определяет идею, задачу, цель действия.

ДВА УРОВНЯ «Я»

ВНЕШНЕЕ Я

ЭГО

ЗЕМЛЯ

ВНУТРЕННЕ Я

ДУША

ЭФИР

ВНЕШНЕЕ Я (ЭГО)



ЗЕМЛЯ – ВНЕШНЕЕ Я – ЭГО

Самый тяжелый элемент в уме. Он формирует энергию отделённости. Благодаря земле мы ощущаем себя личностью, существующей во времени и пространстве, относим себя к какому-либо физическому телу и воспринимаем деятельность тела, как свою собственную. Благодаря элементу земли мы можем действовать во внешнем мире.

ВНУТРЕННЕ Я (ДУША)



ЭФИР – ВНУТРЕННЕЕ Я – ДУША

Мы можем войти в пространство внутреннего Я, когда прекращаем отождествлять себя с внешней деятельностью ума. С этого уровня мы можем наблюдать за работой ума, как за облаками. Душа является сознательным наблюдателем.

ВНЕШНЕЕ Я – нас отделяет от других.

ВНУТРЕННЕЕ Я – объединяет нас всех.

ВЫСШЕЕ Я – чистое сознание за пределами
всех уровней ума, это трансцендентный уровень.

Пока элементы в сознании не приведены в равновесие, УМ будет в дисгармонии, а это страдания через болезни и удары судьбы. В первую очередь, необходимо избавиться от элемента земли – эго, который погружает нас в тамас и раджас.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО УМА



Намерение (планы, направленные вовне) – *САНКАЛЬПО*.

Ум строит планы, ориентируясь вовне. Если не брать ум под контроль, он постоянно создает новые привязанности, которые приносят страдания.

Воображение (проекция намерений) – *ВИКАЛЬПО*.

Мы должны вообразить перед тем, как что-то сделать.

УМ, КАК И ТЕЛО, ПИТАЕТСЯ 5-Ю ЭЛЕМЕНТАМИ



ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ – это пища из 5-ти элементов, она питает тело, а также и ум.

ТОНКИЙ УРОВЕНЬ – впечатления, которые мы получаем из окружающего мира: *цвета, формы, звуки, люди, с которыми мы общаемся, окружающая обстановка, окружающие запахи и вкусы.*

КАЗУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – это гуны. Пища и впечатления влияют на глубокое сознание в соответствии с гунами, из которых состоят. Именно здесь появляются болезни. Особенно сильно влияет общение.

- Предназначение ума – обеспечивать душе накопление опыта и способствовать её освобождению от эго.
- Переваренный и усвоенный опыт приносит свободу и расширение сознания, также как и переваренная пища даёт энергию, в том числе и ментальную.
- Не переваренный опыт даёт токсины, также как и не переваренная пища, которые приводят к патологиям в уме.

Нужно ограничивать чувства и восприятие
и поддерживать огонь пищеварения.

ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ УМА

ЗДОРОВАЯ
ПИЩА И ПИТЬЁ.

ЗДОРОВЫЙ ВОЗДУХ
И ПРАВИЛЬНОЕ
ДЫХАНИЕ.

ЗДОРОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ,
ПИТАЮЩИЕ НАШУ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ И
СОЗДАЮЩИЕ МОТИВЫ ДЛЯ НАШИХ
ДЕЙСТВИЙ.

ПРИЗНАКИ НОРМАЛЬНОГО УСВОЕНИЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ



- Позитивное, оптимистическое мышление.
- Спокойные, светлые мысли в уме.
- Вы можете контролировать воображение.
- Глубокий спокойный сон. Саттвичные сны.
- Острота чувств. Яркая жизнь. Наслаждение от пищи, запахов, природы, красоты.
- Отсутствие потребности в развлечениях. Глаза всегда горят.
- Желание и способность заниматься творчеством.

ОЧИЩЕНИЕ УМА ОТ ТОКСИНОВ



1. Ограничение ума от негативных эмоций и впечатлений, ведущих нас к деградации.
2. Развить сильный разум, который может изменить карму человека через цели и аскезы.
3. Воздержание от новых впечатлений через медитации для отслеживание всплывающих мыслей.
4. Физическое очищение – диета, голодание, панчакарма.
5. Тонкий уровень очищения – дыхательные упражнения, пранаяма.
6. Каузальный уровень очищения – мантры, очищение духовного уровня.

Разум очень важен, именно он даёт возможность вырваться за пределы этого мира и изменить свою судьбу.

Вся система восточной психологии направлена на то, чтобы усилить и одухотворить разум.

В Ведах говорится, что есть пять факторов, от которых зависит наша карма:

Прарабдха-карма

Дхарма-карма

Манаса-карма

Буддхи-карма

Бхагавата-карма.

РАЗУМ И ИНТЕЛЛЕКТ



ИНТЕЛЛЕКТ направлен вовне и действует через 5 органов чувств. Это вычислительная сторона разума. Это та часть разума, которая для постижения истины использует логику и данные чувственного восприятия.

ИСТИННЫЙ РАЗУМ направлен вовнутрь и действует через глубинное сознание.

РАЗУМ И ИНТЕЛЛЕКТ



ИНТЕЛЛЕКТ создаёт картину внешнего мира, навешивая ярлыки, имена и формы, создавая и распределяя всё по иерархиям. Интеллект руководствуется эго и эмоциями.

ИСТИННЫЙ РАЗУМ даёт способность к внутреннему непосредственному восприятию. Он открывает нам суть и природу вещей. Он понимает, что реально внутреннее Я, а не временные формы и имена. Он выводит нас за рамки верований, предрассудков, концепций и позволяет видеть реальность.

РАЗУМ И ИНТЕЛЛЕКТ



СОВЕСТЬ – это большая часть истинного разума, врождённое нравственное чувство. Совесть определяет, насколько мы ценим других людей и как мы ведём себя по отношению к ним.

ВОЛЯ – это способность разума целенаправленно идти к цели.

- ПРИМЕР ИНТЕЛЛЕКТА – много прочитал, информированный.
- ПРИМЕР ИСТИННОГО РАЗУМА – видение сути, внутренней мудрости, которая приходит с развитием разума.

У нас должны присутствовать опыт и знания. МУДРОСТЬ – это знания, пережитые на опыте.

КОНТРОЛЬ УМА



Развитие характера, силы воли, самодисциплины.

Уменьшение праздного состояния ума через аскезу.

Следует обрести контроль над умом и чувствами, чтобы они не влекли нас в поисках внешнего удовлетворения.