

Алгоритм работы с болью

Конечная цель

Чтобы работать с болью при помощи техник медитации, совершенно необходимо прояснить две вещи: конечную цель или цели такой работы, и конкретные сенсорные категории, с которыми мы имеем дело.

Цель наша двойная:

- Снизить ощущение страдания, связанного с болью.
- Обнаружить в боли «вкус очищения».

Эту цель можно достигнуть, если наполнить боль и связанные с болью явления достаточным количеством ясности и равностности.

Ясность предполагает на внешнем уровне способность отслеживать возникающие сенсорные явления. На более глубинном уровне, ясность становится интенсивным непрекращающимся процессом узнавания себя. Такое узнавание просачивается сквозь все «трещины» сенсорных явлений, растворяя их *вещность*... Это *знание* в библейском смысле.

Равностность означает способность сохранять отношение мягкой принимающей очевидности по отношению к происходящему. Равностность звучит как нечто «ментальное», но на глубинном уровне это становится привычкой самого тела. Подобно электрической проводимости в проводе, степень равностности — это степень «проводимости» потока ощущений в теле. Таким образом, антоним равностности — это сопротивление, соматические «Омы».

Очень грубо суммируя,

Страдание = Боль * Сопротивление

Вкус очищения = Боль * Равностность

Сенсорные категории

Если говорить про сенсорные категории, то переживание боли можно рассматривать как три концентрические сферы. В самом центре находится область (или области) основного интенсивного физического дискомфорта. Сфера более широкого охвата — это распространяющиеся ощущения более тонкого физического дискомфорта, заполняющие некоторую часть тела, большую часть тела, всё тело, или даже уходящие за границы тела. Наконец, самая широкая внешняя сфера состоит из субъективных реакций на боль. Субъективные реакции на боль — это то, какие мысли, визуальные образы и эмоциональные переживания возникают у человека в результате того, что он испытывает боль.

В самом широком смысле, таким образом, переживание боли может включать в себя три качественно различных класса телесных ощущений:

1. Локальный интенсивный дискомфорт,
2. Общие распространяющиеся вторичные ощущения,
3. Эмоциональные ощущения в теле (такие как гнев, страх, грусть, возбуждение),

А также два класса мыслей в виде

4. Ментальных образов
5. Внутреннего монолога

Алгоритмический подход

В медитациях, связанных с болью, я обнаружил, что наиболее эффективная работа происходит в те моменты, когда мы применяем определённый алгоритм, определённую логику процесса изучения боли. В нашей жизни постоянно появляются окна возможностей к самопревосхождению, которые открывает перед нами Природа. Весь фокус заключается в том, чтобы уметь замечать эти окна возможностей и знать, как их можно использовать. Общий алгоритм медитации, изложенный ниже, предлагает именно такой подход в отношении возникающих и длящихся от мгновения к мгновению

болезненных ощущений. Он показывает, как можно напитать каждый «слой» переживания боли ясностью, чистотой и безмятежностью, работая от наиболее поверхностных слоёв — к самым глубинным. Более того, этот процесс позволяет с равной эффективностью изучать и трансформировать боль вне зависимости от того, куда поведёт вас практика.

Разумеется, это лишь общий алгоритм, упускающий множество индивидуальных нюансов и особенностей. Тем не менее его эффективность доказана десятилетиями практики и реальной помощи тысячам людей.

Обзор алгоритма

Вначале мы наблюдаем за субъективными реакциями на боль, отслеживаем от мгновения к мгновению, пробуждают ли болезненные ощущения эмоциональные реакции в виде телесных ощущений, образов в уме, мыслей или какой-либо комбинации этих трёх типов эмоциональных реакций. Есть несколько причин, почему мне нравится начинать этот процесс с усиления нашей чувствительности к подобным реакциям. Например, люди, испытывающие сильную боль, могут начать паниковать, испытывать чувство безнадежности, или решат сдаться. Как правило, подобные состояния и решения являются результатом внезапного всплеска эмоциональных реакций в виде телесных ощущений, образов и мыслей. Если мы способны отследить возникновение этих феноменов, они с гораздо меньшей вероятностью смогут завладеть нами и привести к возникновению чувства безнадежности и другим малоприятным переживаниям.

На **втором шаге** мы исследуем то, как основная боль может распространяться по телу, вызывая к жизни вторичные болезненные ощущения, или скрытым образом влиять на другие ощущения в теле. Помните: такие неявные скрытые влияния могут быть чрезвычайно важными, потому что подобное распространение ощущений может вызывать отчаянное сопротивление. Поскольку по нашей формуле страдание равняется боли, помноженной на сопротивление, тонкие и неявные вторичные ощущения могут быть причиной большой доли того страдания, которое вы ощущаете!

Третий шаг заключается в том, что мы обращаем внимание на само болевое ощущение, стараясь заметить в нём любое непостоянство и изменчивость. Возможно, это звучит странно, но непостоянство можно заметить даже в таких болезненных ощущениях, которые на первый взгляд являются совершенно стабильными и неподвижными.

На **четвёртом шаге** мы приходим к тому, что тело переживается как озёрная гладь, где каждый локальный «всплеск» болезненных ощущений высвобождает сознательные волны энергии, расходящиеся по телу, словно круги по воде.

Наконец, **пятый шаг** предполагает различные варианты, включая прохождение всего этого процесса заново. Иногда требуется пройти через этот процесс несколько раз, для того чтобы почувствовать «вкус очищения»¹.

Алгоритм работы с болью

Шаг 1. Отслеживаем нашу субъективную реакцию на боль.

А. От мгновения к мгновению обнаруживаем, отмечаем и обозначаем наши ментальные и эмоциональные реакции на боль, которые могут проявляться одним из следующих способов:

- 1) ощущение (то есть выражающиеся в теле эмоции гнева, страха, нетерпения и т.п.);
- 2) образ (то есть те картинки, которые появляются в сознании);
- 3) мысли (то есть голос, монолог, который вы слышите в уме);
- 4) ощущение и образ (два типа феноменов одновременно);
- 5) ощущение и мысль;
- 6) образ и мысль;
- 7) ощущение, образ и мысль (все три типа феноменов одновременно);

¹ Вкус очищения, а также понятия равенности и ясности подробно обсуждаются в основном тексте книги.

8) ничего (то есть в эту секунду боль не вызывает никаких субъективных реакций).

Б. Мгновение за мгновением, как только возникает та или иная субъективная реакция на дискомфорт, старайтесь раскрыться навстречу этой реакции и мягко принять её максимально естественным образом.

В. Отметьте, как ощущение «я» усиливается с появлением и усилением эмоциональных реакций на боль и как ощущение «я» уменьшается, когда они ослабевают. В частности, вы можете заметить, что в состоянии № 8 присутствует боль, но отсутствует «я». Это приводит к глубокому прозрению — если нет «я», то нет и проблем.

Шаг 2. Отслеживаем возможное скрытое распространение боли.

А. Позвольте вашему вниманию мягко перемещаться по относительно спокойным и свободным от боли областям вашего тела. Здесь есть два варианта:

1) вы обнаруживаете, что основная боль провоцирует появление вторичных ощущений в этих областях;

2) вы не обнаруживаете подобного влияния и распространения ощущений.

Б. Если вы обнаруживаете, что подобное влияние имеет место и основное болезненное ощущение провоцирует появление любых вторичных ощущений в тех областях тела, которые кажутся относительно свободными от дискомфорта, наблюдайте за этими ощущениями и отмечайте их расположение, раскрываясь им навстречу с мягким принятием.

В. Если вы не обнаруживаете подобного влияния и распространения, в любом случае продолжайте фокусироваться на этих областях, относительно или полностью свободных от боли, наслаждаясь любым облегчением, которое этот процесс способен принести.

Может потребоваться немало усилий для того, чтобы сосредоточиваться на чём-то помимо сильной боли, — когда она присутствует, она перетягивает всё внимание на себя.

Тем не менее в процессе такого сосредоточения вы развиваете силу концентрации. Концентрация — это один из самых общих и полезных навыков, которые может развить человек.

Шаг 3. Фокусируемся на основной боли.

А. Направьте всё своё внимание на основные болезненные ощущения, игнорируя любые вторичные ощущения и влияния. Здесь возможны три варианта развития событий:

- 1) боль постоянно меняется (форма, интенсивность, тип, размеры, положение и т.п.);
- 2) боль меняется едва заметно;
- 3) боль совершенно никак не меняется.

Если боль меняется явным или едва заметным образом, сосредоточьте всё своё внимание на этом изменении. Насколько возможно, позвольте этим изменениям увлечь вас, превратиться в поток ощущений — так, что вы начнёте воспринимать боль как действие и процесс, а не как вещь.

Б. Если боль совершенно никак не меняется, исследуйте: возможно, она ощущается как неподвижная тяжесть и давление? В таком случае задайтесь следующими вопросами:

- 1) Боль ощущается как давление изнутри наружу?
- 2) Боль ощущается как давление снаружи внутрь?
- 3) Возможно, как столкновение, как одновременное давление в обоих направлениях?

Если давление воспринимается как стремящееся изнутри наружу, уступите этой величественной силе расширения как фундаментальной силе природы.

Если давление воспринимается как направленное снаружи вовнутрь, также уступите этой величественной силе сжатия как фундаментальной силе природы.

Если давление ощущается в обоих направлениях, позвольте себе одновременно «взорваться» и «схлопнуться». Не бойтесь! В такие моменты вы разделяете опыт сверхновых звёзд и квазаров.

В. Это позволит углубить прозрение в фундаментальную потоковую природу Вселенной — процесс расширения и сжатия (подобные формулировки можно найти в дзэн-буддизме, каббале, даосизме, у Гераклита и так далее).

Шаг 4. Отслеживаем взаимодействие локального и общего.

А. Когда ваше внимание притягивается *только* к основному ощущению боли, отметьте: «Локальное». Когда внимание притягивается *только* ко вторичным ощущениям, возникающим под влиянием основной боли, отметьте: «Общее». Если внимание одновременно отслеживает и основную боль, и вторичные ощущения, отметьте: «Локальное и общее». Отмечайте то, к чему притягивается ваше внимание, каждое мгновение.

Б. Позвольте вашим внутренним часам замедлиться настолько, насколько это возможно. Войдите в вечный ритм «всплеск» — «расходящиеся круги» — «освобождение», проходящий сквозь всё ваше тело.

В. Это приводит к развитию «вкуса очищения». Вы знаете — и знание это глубинно и непоколебимо, — что прошлое перерабатывается и очищается, а будущее принесёт меньше страдания благодаря тому, как вы сейчас переживаете эту боль, мгновение за мгновением.

Шаг 5. Теперь у вас есть три варианта действия:

А. Можно продолжить выполнять метод из шага 4.

Б. Можно пройти заново весь процесс от шага 1.

В. Или же можно завершить эту практику медитации.