

Пять способов узнать себя как духовное бытие

Тренировка Базовой осознанности построена на пяти основных практиках. Вам не обязательно изучать все пять, хотя большинству практикующих нравится по крайней мере опробовать их все. Поскольку эти практики контрастируют друг с другом, весьма вероятно, что даже если не все из этих практик придутся вам по душе, как минимум одна или две из них для вас сработают. Более того, если какая-либо конкретная практика не работает для вас именно сейчас, то вполне возможно, что сработает одна из остальных четырех.

Практика «работает», если за адекватный период времени она позволяет достичь одного или нескольких из нижеследующих эффектов:

- Уменьшить ваше физическое или эмоциональное страдание
- Повысить вашего физическое или эмоциональное удовлетворение
- Углубить ваше знание себя
- Привнести изменения в ваше объективное поведение

Я называю эти основные практики «5 способов базовой осознанности».

Каждая из этих 5 практик играет 4 роли:

- Каждая является упражнением по наработке навыков — способом усилить ваши «мускулы» концентрации, понимания и уравновешенности.
- Каждая является базовой стратегией реагирования — способом работать с жизненными трудностями и осваивать благодать природы.
- Каждая является способом познания себя — открывая грани вашей духовной сути.
- Каждая является традицией — современной секулярной переработкой одного из базовых подходов к просветлению, разработанного исторически в Буддизме и других восточных (и западных) традициях.

Ниже представлено короткое описание этих 5 практик.

Фокус внутрь

Отслеживайте ваш субъективный опыт, состоящий из визуальных образов («Образы»), мысленных диалогов и монологов («Мысли») и ощущений в теле эмоционально-чувственного типа («Чувства»).

На психологическом уровне такое ясное отслеживание позволит вам разложить негативные

состояния на небольшие податливые фрагменты, ослабляя таким образом их влияние. Под негативными состояниями я подразумеваю такие вещи как сложные эмоции, ограничивающие представления, суждения, склонность к непродуктивному поведению и т.п. Под податливыми фрагментами я подразумеваю отдельные образы, отдельные мысли и фразы, и конкретные места в теле, где ощущаются эмоции. Обучение фокусированию на лишь одном из этих феноменов в конкретный момент времени позволит снизить ваше ощущение обескураженности ими. Вы перестанете ощущать себя мячиком для пинг-понга, который постоянно скачет в разные стороны из-за слов и картинок в мозгу и эмоций в теле.

На духовном уровне фокус внутрь позволит вам стать свободными от «малой самости». Малая самость — это ощущение, что то, что вы есть, ограничено вашим умом и телом. Когда вы сможете ясно разделять ваши субъективные состояния на образы, мысли и чувства, эти состояния станут для вас домом, в котором вы сможете жить, но из которого вы сможете выбраться в ощущение более глубокой и широкой сути. В противном случае, когда образы, речь и чувства оказываются соединены и перемешаны, они становятся тюрьмой, сковывающей вашу суть. При достаточной практике, техника фокусирования внутрь позволит вам вырваться из тюрьмы малой самости.

Техника называется «Фокус внутрь» оттого, что вы обращаете внимание внутрь на ваши мысли и эмоции, наблюдая за ними как за конкретными сенсорными событиями. Эта техника представляет собой современную переработку ранних буддийских стратегий «разделяй и властвуй», например, концепций пяти групп привязанностей (*скандх*) или четырех оснований осознанности (*сатипаттхана*). В понятиях современной нейронауки, это способ научиться замечать активацию «дефолтной сети внимания» вашего мозга, сопровождаемую вовлечением в память, планирование, фантазии и суждения.

Фокус наружу

Погрузите себя в текущий момент через фокусирование на внешние визуальные объекты («Зрение»), внешние аудиальные объекты («Звук») и физические ощущения в теле («Ощущения»). Эта техника основана на практике, традиционно предписываемой молодым монахам в Дзэнских монастырях; такая практика позволяет им оставаться в медитативном состоянии сознания во время выполнения дневных обыденных дел.

На психологическом уровне, эта практика похожа на то, что в психотерапии называется «отвлечением». Когда клиенты испытывают эмоционально-психологический коллапс во время сессии, терапевт может побуждать их «заземлиться» в звуках, видах и т.п. Сходная стратегия иногда используется атлетами для повышения выносливости. Однако, существует тонкое, но очень важное различие между отвлечением и практикой фокусирования наружу. Фокус наружу не является моментальной стратегией преодоления трудностей. Это продолжительно поддерживаемый системный механизм, созданный для постоянного повышения вашего

базового уровня концентрации, сенсорной ясности, и уравновешенности.

На духовном уровне, фокус наружу способствует опыту слияния с внешним миром.

Практика фокуса внутрь позволяет вам прояснить то, как чувства, образы и речь создают субъективный мир прошлого, будущего и фантазии. Зрение, звуки и ощущения же, напротив, происходят всегда сейчас. Одним словом, практика фокуса наружу — это конкретно ощутимый способ укротить Силу Моментa Сейчас.

Фокус на покое

Учитесь отслеживать и наслаждаться естественно возникающими состояниями отдыха, такими как физическое расслабление, эмоциональный покой и тихие моменты в вашей голове.

Эти состояния часто возникают спонтанно. Проблема заключается в том, что люди не умеют отслеживать и использовать их. Техника фокусирования на покое учит вас, на что и когда нужно обращать внимание. Тогда вы сможете использовать эти состояния отдыха для различных целей.

Например, чем сильнее вы фокусируетесь на состояниях отдыха, тем лучше вы себя чувствуете, тем самым мотивируя себя фокусироваться еще сильнее. Эта умная стратегия создает петлю позитивной обратной связи, повышая ваш базовый уровень концентрации. Состояния покоя также могут быть использованы для создания контейнера уравновешенности, внутри которого могут возникать и исчезать с гораздо меньшей идентификацией любые эмоции, физический дискомфорт и негативные побуждения.

Наконец, состояния отдыха могут развиться в самостоятельные источники сенсорного удовлетворения, доступного в любой момент независимо от внешних условий. Это особенно важно для людей, живущих с физическим дискомфортом, и для людей, преодолевающих зависимости. Люди с физическим дискомфортом нуждаются в источнике удовлетворения, независимом от их дискомфорта, чтобы избежать депрессивных состояний. Людям в процессе преодоления зависимостей может быть полезен бесплатный, легальный, здоровый способ получения удовольствия для замещения того вещества или поведения, от которого они пытаются воздерживаться.

В плане традиционного подхода, техника фокусирования на покое предствляет собой современную переработку классических практик медитативной поглощенности (джханы) раннего Буддизма.

Фокус на изменении

Удерживание внимания на том, как все вещи изменяются и прекращают существовать, может быть невероятно освобождающим опытом. Вы приходите к пониманию, что не «и это тоже пройдёт», а что «и это тоже проходит» - прямо сейчас, мгновение за мгновением. Когда вы имеете дело с физическим и эмоциональным дискомфортом, путаницей в мыслях, или побуждениями к непродуктивному поведению, фокусирование на их непостоянстве позволяет вам получить некоторое ощущение *немедленного* облегчения.

На духовном уровне, постоянное отслеживание изменения всех вещей позволяет увидеть их субъективную «энергию». Также, когда вы замечаете, как все вещи прекращают быть (исчезают), ваше внимание направляется на Источник, из которого они возникают. Это ведёт к классическому опыту «Прекращения», который мистики всего мира называют Истинное Я, Отсутствие Самости (Не-Я), Ничего и т.п.

Фокус на позитивном

Приведенные выше 4 методики представляют собой различные пути (кратковременного) выхода за пределы человеческой самости. *Фокус внутрь* «деконструирует» самость на её сенсорные компоненты. *Фокус наружу* позволяет слиться в единстве с внешним миром. *Фокус на покое* замещает ваше обычное тело (физические ощущения и эмоции) на отдыхающее тело (физическое расслабление и эмоциональный покой). Он также замещает ваш обычный ум (образы ума и внутреннюю речь) отдыхающим умом (отсутствием образов и внутренней тишиной). *Фокус на изменении* растворяет всё в энергию и исчезание. Каждая из этих четырех практик представляет собой различные аспекты Не-Я. Однако, деконструкция вашей самости это только часть процесса. Чтобы сбалансировать и завершить процесс, вы должны также научиться *реконструировать* вашу самость до человеческой добродетели. И для этого нужна практика *фокусирования на позитивном*.

Как и фокус внутрь, фокус на позитивном работает с образами, мыслями и чувствами, но совсем другим образом. Вместо того, чтобы просто наблюдать эти субъективные явления в момент их возникновения, фокус на позитивном предлагает вам активно создавать позитивные образы и мысли, которые, в свою очередь, создают прайминг для приятных чувств — радость, энтузиазм, любовь, дружелюбность, сострадание, благодарность, прощение и т.п. Вы затем используете силу концентрации для распространения приятного чувства через всё ваше тело, и «излучаете» его за пределы тела на людей и объекты вокруг вас. Таким образом вы мягко благословляете всё, что видите, слышите и трогаете. По мере продвижения в этой практике, ваше отношение к миру радикально изменится. Что столь же важно, она изменяет то, как мир относится к вам! Каждый момент становится моментом служения всем вокруг вас.

Суммируем 5 способов базовой осознанности

Следующие фразы суммируют пять подходов, описанных выше. Это короткие и запоминающиеся формулы, но если вы *действительно поразмыслите над их значением*, вы оцените их глубину и изящество.

5 способов как жизненные стратегии

Фокус внутрь — Распутайся и будь свободен

Фокус наружу — Заземлись и растворись

Фокус на покое — Освежись и отпусти

Фокус на изменении — Теки и двигайся

Фокус на позитивном — Люби и служи

5 способов как пути самопознания

Фокус внутрь — Узнай себя как сенсорную систему

Фокус наружу — Узнай других как себя

Фокус на покое — Узнай себя как безмятежность и удовлетворение

Фокус на изменении — Узнай себя как дух и источник

Фокус на позитивном — Узнай себя как добродетель