

Переживания, связанные с медитацией на процессе мышления

Предварительные замечания

- Некоторые люди переживают все это, другие лишь немного из этого.
- Эти переживания могут приходить последовательно, или вы можете перескакивать туда-сюда между ними.
- Как последовательность, они могут разворачиваться на различных временных «масштабах». Вы можете проходить через них по очереди в течение одной сессии медитации, на протяжении целого ретрита или в течение месяцев или лет.
- По мере углубления практики, вы будете склонны в основном переживать более поздние части последовательности (Переживания 7 - 9 ниже). Но:
- То, что вы субъективно переживаете во время медитации, зависит не только от того, сколько у вас опыта практики. Это также зависит от уровня сложности, исходящего от вашей внешней ситуации, и от естественного ритма высвобождений из вашего глубинного ума. Поэтому,
- Есть нечто важное, чему можно научиться (и научиться снова и снова) из каждого переживания, и вы никогда не тратите время впустую и не регрессируете, пока:
 - Вы понимаете, как работать с каждым переживанием, и
 - Вы прилагаете к этому хотя бы некоторые усилия.

Переживания

Переживание 1

Полное отсутствие осознания и конкретности в отношении мыслительного процесса.

Что делать?

1. Отмечайте голосом!
2. Понимайте, что дискомфорт и фрустрация, связанные с этим, являются важной (и возможно необходимой) частью обучающего опыта, потому что:
 - Ум должен остро испытать боль от своей хаотичности, прежде чем он найдёт мотивацию измениться.
 - Дискомфорт и фрустрация, переживаемые на этом этапе, становятся семенами сострадания и смирения для дальнейшего, когда вы в конечном итоге станете сильнее благодаря наработанным навыкам превосходного сосредоточения.

Переживание 2

Вы в некоторой степени способны быть внимательными к мыслям, но «отмечание» отстает от события, т.е. вы осознаёте мысль в основном ретроспективно, спустя несколько секунд (или мыслей) после того, как она произошла.

Что делать?

Продолжайте пытаться, но также принимайте тот факт, что ваша внимательность еще не синхронна с переживаемыми процессами.

- Помните про «принцип относительности»: в относительном масштабе вы все еще гораздо более внимательны, чем были бы вообще без этого.
- Помните, что относительные результаты — это прекрасно настолько, насколько зависит от ваших личных усилий. Позвольте Природе (Благодати, Времени) сделать остальное.

Переживание 3

"Думание о думании о думании..."

Когда мы осваиваем новый навык, мы обычно должны много размышлять о том, что делаем. Однако, как только этот навык становится второй натурой, мы способны получать к нему доступ с небольшими размышлениями или вовсе без них. Неудивительно, что когда мы начинаем медитировать на процессы мышления, то можем обнаружить себя думающими о процессе наблюдения за процессами думания; ум может играть с самим собой много путанных игр.

В целом, «мысли о наблюдении за мыслями» имеет смысл наблюдать как любые другие мысли. В конечном итоге ум устанет от залипания на себе самом, и вы перейдете к более естественному режиму наблюдения безо всех этих запутанных и сбивающих с толку игр.

Есть, однако, два возможных исключения из общего правила «наблюдать любые мысли независимо от их содержания». Первое исключение — это глубокие прозрения-инсайты, которые могут иногда возникать во время процесса наблюдения. Вы можете найти пользу в том, чтобы намеренно покинуть режим «просто наблюдения» на некоторое время, чтобы рассмотреть и прояснить такие инсайты.

Второе исключение — про ментальные ярлыки. Ярлыки (или *лейблы*) — это простые слова, которые помогают процессу наблюдения. Есть много способов категоризировать состояние своих мыслей при помощи ярлыков. Типичный способ — отмечать мысли в плане их содержания («воспоминание», «план», «осуждение», «фантазия» и т.д.)

Лично я нахожу два набора категорий отмечания особенно *эвристичными* (это причудливое слово означает «склонный способствовать прозрению»):

1. Отмечать мысли по типу ментального события: «Образ», «Речь», «Оба», «Ничего».

2. Отмечать мысли по уровню активации:

1. В отношении только мыслеобразов: «Отчётливо», «Неявно», «Ничего».
2. В отношении только внутренней речи: «Отчётливо», «Неявно», «Ничего».
3. В отношении и мыслеобразов, и внутренней речи (в этом порядке):

«Отчётливо/отчётливо», «Отчётливо/неявно», «Отчётливо/ничего»,
«Неявно/отчётливо», «Неявно/неявно», «Неявно/ничего»,
«Ничего/отчётливо», «Ничего/неявно», «Ничего/Ничего»

($3^2 = 9$ возможных пар. Это не так сложно, как кажется... правда!)

Ментальные ярлыки, конечно, сами являются мыслями (а точнее, они являются примерами внутренней речи), но они значительно отличаются от просто мыслей:

1. Ментальные отметки — это очень простые мысли, тогда как обычные мысли часто довольно сложные.
2. Ментальные отметки высоко упорядочены, тогда как обычные мысли часто случайны, если не хаотичны.
3. Ментальные отметки специально разработаны, чтобы прояснить мыслительный процесс.
4. Ментальные отметки создают минимальное количество мыслей, необходимых для достижения такого прояснения.

Хотя ментальные ярлыки являются мыслями, попытка отмечать *их* может привести к сбивающей с толку и фрустрирующей бесконечной регрессии, особенно когда вы только начинаете.

Так что же делать? Это просто: не отмечайте и не наблюдайте сами ментальные ярлыки. Если хотите, можете считать их особым классом мыслей, освобожденным от процесса отмечания и называния.

Переживание 4

Дискомфортные реакции

Пока вы не освоите это, наблюдение за процессами мышления будет немного похоже на попытку вытянуть самих себя за волосы. Ваши начальные попытки «развернуть ум на себя» могут вызывать дискомфортные реакции, такие как фрустрация, замешательство, дезориентация, страх, напряжение и даже иногда головные боли.

Вдобавок к этому, вы можете испытывать чувство истощения от усилий, требуемых для сосредоточения внимания.

Так что делать?

1. Не позволяйте этому вас обескуражить. По мере созревания навыка, эти реакции будут уходить, и обычно больше не возвращаются.
2. Применяйте «главную директиву практики внимательности»: **перерабатывайте реакции** (т.е. применяйте практику к самим этим реакциям!).
3. Помните, по мере того как вы набираетесь опыта, это будет требовать все меньше и меньше намерения и усилия... в конечном итоге это станет автоматическим. (Правда!)

Как и все субъективные состояния, эти реакции могут возникать только как мысли, телесные ощущения или смесь мыслей и телесных ощущений. Поэтому,

1. Последовательно наблюдайте любые мысли, связанные с реакциями; они по определению включены в то, на чём вы сосредотачиваете внимание (например, спокойно отмечайте мысли типа «ненавижу отмечать мысли» как «речь»...).
2. Практикуйте равнодушие к любым телесным ощущениям, связанным с реакциями (обращаете ли вы на них внимание или нет).
3. Если кажется необходимым или продуктивным:
 - Расширьте вашу область фокусирования, чтобы включить туда и телесные ощущения, и мысли, связанные с такими реакциями, или
 - Ограничьте вашу область фокусирования только этими телесными ощущениями, отбросив фокус на мыслях на некоторое время, чтобы более глубоко проникнуть вниманием в реактивные чувства.

Переживание 5

Поверхностные мысли (т.е. осознаваемый внутренний монолог и мыслеобразы) склонны исчезать, как только вы их заметите. Это может привести к следующим беспокойствам:

1. Подавляю ли я или вмешиваюсь в процессы мышления?
2. Что мне делать, если мысли обрываются, как только я их замечаю? Куда мне фокусироваться, чтобы не отвлекаться между мыслями?

Ответ:

Когда мы занимаемся чистой практикой осознанности, наша работа — обращать внимание на вещи, как они есть, и да, иногда акт наблюдения изменяет тот феномен, который мы наблюдаем. Это изменение в феномене и есть то, что есть в этот момент. Обратите внимание на это.

А точнее,

1. Если вы отмечаете ментальный образ, и он немедленно исчезает, держите ваше внимание на ментальном «экране», где только что был этот образ. После исчезновения образа, этот «экран» может быть только в одном из двух состояний:
 - Приятная пустота
 - Тонкая активность

Ясно определите, что именно происходит, и продолжайте наблюдать это состояние. Дальше есть только две возможности:

- Либо пустота/тонкая активность продолжится,
- Либо возникнут новые отчётливые образы.

Пустота или тонкая активность — это реальность вашей визуальной ментальной обработки в этот момент. Пропитывайте её осознанием на протяжении всего того времени, пока она длится.

2. Аналогично, если вы отмечаете внутреннюю речь, и она немедленно исчезает, держите ваше внимание на внутренней «аудиоколонке»: том месте, где вы «слышите» свою внутреннюю речь. Между всплесками внутренней речи, это место может быть только в одном из двух состояний:

- Приятная тишина
- Тонкая активность

Ясно определите, что именно происходит, и продолжайте наблюдать это состояние. Снова есть только две возможности:

- Либо тишина/тонкая активность продолжится,
- либо возникнет новый отчётливый «всплеск» внутренней речи.

Тишина или тонкая активность — это реальность вашей вербальной ментальной обработки в этот момент. Пропитывайте её осознанием на протяжении всего того времени, пока она длится.

В природе мыслей — исчезать, как только мы их начинаем наблюдать. Это часть последовательности их «полураспада». Это не обязательно означает, что мы их как-то подавляем. В конечном итоге всё, что должно подняться на поверхность — поднимется, но также важно ясно понимать разницу между чистой практикой осознанности и другими формами практики и понимать, чем именно вы занимаетесь в то или иное время.

В других формах практики (*шаматха*, *метта* и т.п.) мы пытаемся направлять и контролировать мысли. В чистой практике осознанности мы занимаем позицию невмешательства, позволяя мыслям длиться так долго (или коротко) и приходить так часто (или редко), как они пожелают. Часто, когда мы наблюдаем просто то, что есть,

не желая, чтобы ум был каким-то определенным, то обнаруживаем, что мышление оказывается более коротким и менее частым, чем мы предполагали.

Суть здесь в том, что пустота внутреннего экрана, тишина внутренней речи или присутствие тонкой предсознательной обработки являются такими же аспектами мышления, как и осознаваемый внутренний монолог и ясные картинки. Во «вратах мышления» всегда есть что наблюдать, так что вам никогда не нужно беспокоиться о том, что вы будете отвлекаться «между» мыслями.

Переживание 6

Мысли становятся диссоциированными, происходят странные сопоставления слов и образов без видимой связи между ними.

Это признак того, что вы погружаетесь в более глубокие слои ума. Это похоже на то, что происходит во время *гипнагогического* (просоночного) состояния, когда вы погружаетесь в сон. Воспринимайте это как хороший знак, но будьте начеку в отношении возможной сонливости. Держите спину очень прямо и если необходимо, откройте ваши глаза частично или полностью. **Не стесняйтесь использовать голосовые отметки!**

Здесь имеет смысл обсудить два связанных с этим переживания:

Грубая сонливость

Вы становитесь настолько сонными, что фактически начинаете видеть сны во время медитации. Это может быть мощным учебным опытом, но нужно иметь очень много дисциплины, чтобы эффективно использовать это. Снова и снова выпрямляйте позвоночник и открывайте глаза. Фокусируйтесь пристально на вашем ментальном «экране», отслеживая тонкие и грубые изменения, которые происходят там по мере того, как каждая волна сонливости поднимается и проходит.

Вариация на эту тему: переопределить ваш объект медитации так, чтобы включить и внутренний ментальный визуальный «экран», и внешний «экран» обычного зрения. Держа ваши глаза открытыми, отмечайте, как вас утягивает туда и обратно между этими двумя «экранами» (возможные ярлыки: «внутри», «наружу», «оба»).

Когда у вас станет лучше это получаться, вы фактически будете способны замечать, как обычная визуальная реальность сжимается, когда реальность сновидческих образов расширяется, и наоборот. Это ведет к смягчению и интеграции внутреннего и внешнего миров... буквально: переживание, сотрясающее землю!

Интенсивные видения и галлюцинации

Много чего можно про это сказать... Здесь (в довольно сжатой форме) отметим лишь несколько наиболее важных пунктов.

1. С некоторыми медитаторами это происходит, с другими — никогда не случается.

2. Причины таких видений различны, включая физические, физиологические и психологические факторы.
3. С точки зрения конечной цели медитации, они ни желательны, ни нежелательны, ни необходимы, ни являются препятствиями.
4. Поднятие такого образного материала на поверхность — это естественная функция человеческого сознания и не должно быть причиной для малейшего беспокойства:
 - Вы не сойдёте с ума.
 - Вы не станете какими-то странными.
 - Вы не станете одержимы бесами, на вас не нападут сатанисты и не пожрут монстры.
 - Вас не засосет в другой мир.
 - Однако, если у вас есть история предшествующих психических заболеваний, вы должны обсудить эти феномены и с вашим учителем медитации, и с терапевтом.
 - Этот материал может быть связан с личными жизненными переживаниями, либо вещами, которые вы осознанно помните, либо с поднятием подавленного материала. В этом случае у вас есть три опции:
 - Работайте с этим психотерапевтически (под руководством квалифицированного профессионала).
 - Работайте с этим медитативно (т.е. просто наблюдайте равностно).
 - Делайте и то, и то.
5. С точки зрения конечных целей медитации, такие феномены лучше всего интерпретировать как часть естественного процесса высвобождения глубоких архетипических уровней ума.

Фактически, есть две удобные «двери» к глубинному уму: телесные переживания, и мыслеобразы. И наоборот, глубинный ум может «спускать давление» через два канала: ощущения в теле (часто дискомфортные) и образы в уме (часто архетипические).

Исторически это выглядит как контрастирующие подходы в психотерапии — Вильгельм Райх против Карла Юнга, и контрастирующие подходы к духовной практике — основанные на телесных ощущениях формы *випассаны* против основанной на визуализации *ваджраяне* (тантрического буддизма).
6. Иногда содержание такого материала может быть приятным и информативным, но чаще оно обескураживающее, полное странности, разрушений, секса и насилия.

(другими словами, то, что подсознание проецирует на «внутренний экран» ума, это тот же материал, что культура проецирует на внешний экран телевидения и кино).

7. Что делать?

- Способствуйте этой естественной психо-духовной детоксикации, продолжая применять вашу технику, и
- Будьте счастливы (я серьезно!)

Будьте счастливы, что глубинный ум «разгружается». Лучше пусть это выходит сейчас при этих благоприятных обстоятельствах. Иначе есть вероятность, что это выйдет при других обстоятельствах, причём сложных, типа болезни или в процессе умирания.

В таких негативных обстоятельствах это перемножится с другими имеющимися сложностями, значительно увеличивая чувство страдания.

Помните, что чувство очищения пропорционально интенсивности переживания, умноженной на глубину равностности: **О = И * Р**

- Так что наблюдайте за образами с равностностью. Пробуйте смотреть вокруг них или сквозь них, не попадаясь в их содержание. Это будет легче, если образы статичны, как фотографии. Однако, часто образы динамичны, движутся как живые. В этом случае, фокусируйтесь на движениях расширения, сжатия и вибрации, которые «взбивают» эти образы, приводят их к проявлению, оживляют их. Фокусируйтесь на потоке, который лежит «под» ними, а не на их формы. Медитируйте на движении, а не на значении, на смещающемся контуре, а не на конкретном содержании. Вы напрямую соприкасаетесь с проявлениями силы непостоянства!
- С «голосами» поступайте аналогично.

8. Чего не делать?

Настолько, насколько вы намереваетесь сделать этот феномен объектом медитации, пробуйте не:

- Иметь ожиданий, что это уйдет.
- Интерпретировать это или пытаться «разгадать».
- Играть в игры с этим.
- «Вымораживаться» от этого.
- Пытаться использовать это для получения особых сил, личных прозрений или духовных инструкций (есть некоторые исключения из этого; поговорите с вашим учителем).

- Удивляться, если образы становятся (временно) более активными и реалистичными в результате наблюдения за ними с внимательностью и равностностью.

9. Если у вас возникают эмоциональные реакции на образы, никогда не забывайте, что эмоции состоят из мыслей и телесных ощущений.

$$\text{Э} = \text{М} + \text{ТО}$$

Так что вы можете захотеть расширить ваш объект медитации, чтобы включить и мысли, и телесные ощущения. В этом случае, категории ярлыков-отметок могут быть (но не ограничиваются) такими:

По типу: «Речь», «Образ», «Чувство»

По месту: «Речь», «Экран», «Лицо», «Грудь», «Всё тело» и т.п.

По способу воздействия: «локально», «глобально», «оба» и т.п.

10. **Культурная заметка** про образы телесного распада, разрушения, личной смертности, переживаний, что на вас нападают или пожирают.

Две традиции описывают это очень подробно как стадии, связанные с духовным ростом: шаманизм и буддизм. В шаманизме, это типичные черты испытания, которое шаман должен пройти как часть его/ее «призвания» к роли шамана. В буддийской практике, они могут быть связаны с *бхангой* (букв. распад), одной из семи стадий очищения (*саттависуддхи*) в традиционной формулировке *випассаны* буддийской школы *тхеравада*.

Переживание 7

Вы можете заметить, что «тонкая обработка» присутствует непрерывно. Это логично, потому что тонкая обработка — это довербальная и дообразная ментальная активность. Это непрерывный фоновый «гул» подсознательного ума, который «вспенивает» внутренние слова и образы, проявляя их в ясные переживания.

Можно сравнить это с подземным корневым слоем, из которого цветы (слова и образы) поднимаются вверх над землей, и в который они обратно разлагаются.

Когда вы начинаете замечать этот тонкий поток активности, то можете выбрать выборочно сфокусироваться на нем. Вы можете обнаружить, что этот поток, кажется, происходит на вашем «внутреннем экране», или в области «внутренней аудиоколонки», или в обоих этих областях, или ни в одной.

В последнем случае это означает, что вы в контакте с этой «тонкой обработкой», но она не происходит там же, где возникают внутренние слова и образы. Всё это — ок.

Вот важные моменты:

1. Поскольку тонкая обработка склонна быть гладкой и непрерывной, как поток, за ней можно наблюдать непрерывно, в отличие от «поверхностного» монолога или потока образов, которые приходят и уходят более резко. Наблюдение за таким непрерывным потоком может вызывать чувство приятного расслабления.
2. В плане его уровня активности, в любой момент этот поток может а) ускоряться, б) замедляться, или с) оставаться таким же. С ускорением или замедлением может быть также связано ощущение расширения или сжатия «трехмерного объема» «пространства мышления».
3. По мере того как вы поддаетесь этим движениям (включая и «остаётся на том же уровне»), вы можете начать чувствовать, что эти движения вас массируют, питают, смягчают и очищают. И далее,
4. Может развиться своего рода петля положительной обратной связи:
 - Когда вы позволяете подсознательному уму течь без вмешательства, каждая мысль завершает себя на том глубоком уровне без необходимости выскакивать на поверхность в виде слов и образов.
 - Это ведет к меньшему количеству сознательных мыслей и, следовательно, к переживаниям покоя и собранности, которые
 - Помогают еще легче держать непрерывный контакт с тонкой обработкой и, поскольку это приятно, побуждают вас ещё больше поддаваться приёму движениям,
 - Что заставляет тонкую обработку становиться еще более текучей и эффективной, ведя к еще более глубокой концентрации, и т.д.
5. При устойчивой практике, вы можете обнаружить такие эффекты:
 1. Энергия потока не-заблокированной тонкой активности разбивает твердые «сгустки», зажимы и конфликты с самим собой внутри подсознательного ума, приводя к большему ощущению целостности.
 2. Это уменьшает жесткость, вязкость и трение внутри субстанции подсознания, в результате чего оно функционирует более эффективно (как «хорошо смазанный механизм»).
 3. Это позволяет возникать новым видам ассоциаций и прозрений, ведя к усилению духовного интеллекта и ума мудрости.
 4. В сущности, ум становится спокойным и податливым, и при этом энергичным.

«Для того, чья эластичная и энергичная мысль держит темп с солнцем, день — это вечное утро.» — Генри Дэвид Торо, Уолден II

Переживание 8

Все «пространство» мышления — сознаваемое, подсознательное и бессознательное, — растворяется и воссоединяется с безусильным потоком природы. Движение мысли становится ее значением. Поскольку это движение — часть «мировой волны», каждая мысль имеет то же самое значение, которое является ВСЕ-значением. Говоря проще, «массаж» мысли становится её «месседжем», её посланием.

Очевидно, человек будет пребывать в таком состоянии только какой-то период времени, в какие-то моменты, для определенных целей (таких как переживание единства, очищение, глубокий отдых). Это потому, что в этом состоянии мысль становится вибрирующим контуром без содержания.

Но как людям, нам также нужно уметь реагировать на содержание, т.е. ясно размышлять о конкретных вопросах, эффективно решать проблемы, рассматривать ситуации... Способность думать «пустые» мысли и способность ясно размышлять о любых вопросах взаимно усиливают друг друга. Понимать это — один из признаков духовной зрелости.

Растворение мыслей обратно в безусильный поток природы могло бы быть описано как начало совершенно полного переживания (a complete experience) обычного ума.

Переживание 9

Этот безусильный поток спонтанно прекращается, и все ангелы на небесах некоторое время молчат.