

Техники медитации: Кто Я?

Давайте на чистоту: нас окружает огромное количество иллюзий. Начиная с иллюзии «я есть это тело» или «я человек» (или того хуже, «я — духовное существо»), и заканчивая иллюзией «мир существует». Люди постоянно поддерживают друг друга в некотором совместном гипнотическом трансе, поддерживают какие-то совместные убеждения, касающиеся самоидентификации и окружающего мира.

Так что же делать со всеми этими иллюзиями?

Основная проблема именно в самоидентификации. Это самый главный вопрос, который человек должен задать себе: «Кто Я?». Когда есть ответ на этот вопрос, все иллюзии просто рассыпаются сами собой, отпадает необходимость их поддерживать. Ведь по сути, нашему уму просто необходимо за что-то зацепиться и сказать «это я!», хотябы для того, чтобы иметь некоторую точку опоры и быть спокойным. Да вот только точка опоры как правило выбирается довольно-таки шаткая.

Давайте разберем, с чем обычно ассоциируют себя люди:

С собственным телом. «Я есть тело». Здесь возникает несколько вопросов: кто управляет этим телом? Кем являюсь «Я» во время сна? Кто получает сигналы от органов чувств в теле? И, наконец, кто утверждает «я есть тело»?

С социальным или семейным статусом, профессией, каким-либо положительным эмоциональным состоянием. «Я — врач», «Я — отец», «Я есть любовь», «Я — Бог», «Я — счастье», «Я — ангел», «Я — Духовное существо»,... К таким людям у меня тоже закономерный вопрос: а если отнять то, с чем вы себя ассоциируете, кто останется? Точнее, кто будет наблюдать за тем, что останется? И, кто ассоциирует себя со статусом или эмоцией?

С мозгом, разумом, сознанием. «Я есть мои мысли». Тогда получается, в состоянии безмыслия и «меня» нет? А кто в этом случае будет безмолвно присутствовать и наблюдать например за телом? И, кто, в конце концов, ассоциирует себя с сознанием?



С каким-либо из тонких тел. «Я — астральное тело», «Я — Дух», «Я — Душа», «Я — Атман», «Я — Брахман»... это проявляется у людей, не слишком успешно занимающихся какой-либо духовной или энергетической практикой, нахватавшихся каких-то понятий, даже, возможно, почувствовавших что-то на личном опыте, но, фактически, так и не переживших самого себя на опыте. Знаете, ещё есть фраза «У меня есть Душа». А у кого, у «меня»?

думаю, вы уже начали понимать самую суть... ведь например, для того, кто говорит «я есть тело», уже существует «Я» которое наблюдает за тем, что названо «тело». Есть Наблюдатель, наблюдаемое, и некоторый процесс наблюдения между ними. И так фактически с любым утверждением относительно себя, каким бы высокодуховным ни казалось это утверждение. «Я есть Абсолют!»... но... ведь, сказав это, Я начал наблюдать Абсолют, а значит, Я (то есть Наблюдатель) уже не есть Абсолют.

Другая категория иллюзий связана с внешним миром и базовыми убеждениями относительно него. Например:

Социальные убеждения. «Кругом враги», «Каждый человек — учитель», «Человек человеку — волк», «Мы все — одна большая семья», «Все врут»,... А, собственно, с чего вы взяли? И почему вам так дороги эти мысли и убеждения? Скорее всего, это просто порождение некоторого травмирующего опыта детства или совместного гипноза какой-то группы людей (скажем, в вашем кругу общения принято так думать, что «кругом враги»).

Абстрактные убеждения о мире. «Вселенная дружелюбна», «Мир — большая игровая площадка», «Мы живём в аду/раю», «Вселенная изобильна», «Всё имеет спиральную/тороидальную/голографическую/шарообразную форму», «Мир состоит из вибраций и энергий», «Всё состоит из атомов, электронов, протонов», ...

Но давайте будем разумными: раз уж каждый из нас способен поддерживать ЛЮБЫЕ убеждения относительно социума, мира, и прочего, значит к «Я» ни одно из них не имеет никакого отношения. По сути, убеждения и являются тем миром, который мы видим. Проще говоря, мир не является ни таким, ни другим, и вообще не известно, какой он есть (кстати говоря, это тоже одно из убеждений). Просто фиксируя те или иные убеждения, ту или иную картину реальности, мы начинаем выделять в мире какую-то плоскость, какую-то проекцию мира, которую мы ошибочно и принимаем за целую картинку. В некоторых мировоззренческих картинах этот процесс называется «сборкой мира», а плоскость, которую мы в мире выделяем «точкой сборки осознания».

И возникает логичный вопрос, а кто фиксирует мир? Кто его «собирает»?

Это и есть самый важный вопрос: Кто всё это делает? И наша с вами задача — найти этого «Я», Наблюдателя. И здесь даже «найти» не то слово, ведь мы им являемся в любом случае, просто, в силу обстоятельств, находимся в иллюзиях относительно себя и мира. В состоянии Наблюдателя нужно просто войти, заметить его. Оно ближе к нам, чем нам кажется. Это всегда с нами, это и есть мы сами :) А ведь состояние Наблюдателя это и есть то самое Пробуждение, о котором говорил Будда.

«...Я - Будда, ты — Будда, Я знаю, что я - Будда, а ты не знаешь, но это не важно.

Ты можешь узнать об этом в любой момент..»

Гаутама Будда.

Итак, к практике.

Предложенная здесь техника является медитативной, то есть применяется уже в изменённом состоянии сознания. Но опытный медитатор может применять её и для вхождения в медитацию.

Задайте себе вопрос «Кто Я?». Разумеется, про себя.

Наблюдайте за проходящим ответом. Но знайте, что ответ может быть абсолютно любой. Как например:

Вербальный ответ, то есть внутренний диалог, прямо говорящий вам ответ на вопрос

Фиксация внимания на каком-то ощущении (на теле, или эмоциях)

Появляющиеся мысли, на первый взгляд, никакого отношения не имеющие к медитации

Появляющиеся на внутреннем экране образы, картинка, галлюцинации

Фиксация внимания на области пространства

...

Каким бы ни был ответ, нам нужно осознать одну простую вещь: Есть

Наблюдатель и есть наблюдаемое, то есть наш ответ (то, что мы зафиксировали своим вниманием, или мысль, или что-то ещё). Кстати, само понятие внимания здесь тоже является некоторой ловушкой, ведь можно наблюдать и за вниманием.

Ну а раз уж есть Наблюдатель и Наблюдаемое, значит «Я» уже не являюсь наблюдаемым. И мы осознаём «Да, это есть, но это не я, а кто же я?». После чего, всё повторяется по кругу и мы вновь наблюдаем за проходящим ответом.

Вся хитрость в том, что Наблюдатель в любом случае присутствует всё время медитации, он и есть ищущий себя. Может это и звучит просто, но пережить самого себя можно лишь на опыте.

В ходе медитации вы столкнётесь с несколькими уровнями погружения в медитативное состояние:

Уровень беспокойного ума. Он характерен быстрыми мыслями. То есть приходит какой-то вербальный ответ, картинка, воспоминание, или суетная мысль, её очень легко уловить и очень быстро приходит следующая. Таким образом один «цикл» медитации может занимать 2-5 секунд.

Уровень разума. Он характерен медленными мыслями. Здесь уже есть ощущение остановки внутреннего диалога (болтовни с самим собой), но эта остановка не полная. Один цикл занимает от 30 секунд до 5 минут и «затягивает» в поток мысли настолько медленно, что заметить сам факт затягивания иногда удаётся далеко не сразу. Но, правда, с опытом, вы научитесь и это отслеживать довольно эффективно. Приходящие ответы как правило связаны с какими-то явными и известными вам ценностями.

Уровень сверхсознания. Характеризуется этот уровень абстрактными ответами. А вот скорость может быть любой, здесь это не важно.

Фактически, ответы здесь являются базовыми Намерениями (или неявными, глубокими ценностями). Ответы, как правило, никак не связаны с Явным миром и больше похожи на сюжет сновидения.

Уровень Я. А здесь остаётся только присутствие. Это ещё называют в некоторых традициях «четвёртое состояние сознания». Остаётся наблюдатель, который не наблюдает ничего (наблюдать самого себя невозможно).

Рекомендации по времени медитации:

Сделайте хотя-бы одну сверхдлинную медитацию, длящуюся от 2х часов и выше. Это очень важный духовный опыт, и этим не стоит пренебрегать и откладывать такую медитацию.

Минимальное время для вхождения в достаточно глубокое состояние (для начинающего) — 20 минут. Не рекомендую сокращать это время.

Удачных медитаций!