Владимир Крейн

Срединный путь



Медитации для начинающих

НЕВИДИМЫЙ МИР

Содержание

Глава первая. Пауза. 3

Глава вторая. Дверь в медитацию. 6

Глава третья. Какие бывают медитации? 12

Глава первая. Пауза.

Есть события в нашей жизни, которые ставят жизнь на паузу. Обычно мы так и говорим себе или другим: “Мне нужна пауза...”. В отношениях мы ставим паузу, на работе подходим к черте и “берем паузу”. Во время принятия сложных решений мы также “берем паузу”, чтобы все взвесить и обдумать. Очень часто события, происходящие в мире, “ставят нашу жизнь на паузу”. Резкие изменения в политике, резкие изменения в экономике, техногенные и природные катастрофы, войны или эпидемии - все это вынужденные паузы в нашей жизни.

Если пауза зависит не от нас, мы ощущаем дискомфорт. Ведь у нас столько планов на фазу напряжения. Или у нас были планы на фазу расслабления. А тут мы вынуждены ждать. И это не наше желание. Оно вводит нас в состояние “ступора”. Мы не можем жить в неопределенности. Неопределенность нас пугает. Она угрожает нам.

Если вы сделаете паузу между вдохом и выдохом и будете держать ее слишком долго, вы испугаетесь. Без воздуха вы не можете жить. Без воздуха начинает появляться неопределенность. Ладно, если это вы сделали паузу, но если пауза между вдохом и выдохом навязана извне - вы переживете непреодолимый ужас. Если вы нырнули и по какой-то причине остались под водой дольше ожидаемого, дальше только борьба за жизнь, дальше только страх. Пауза, навязанная извне, сравнима с удушением.

Что говорить об остановке сердца? Мы не умеем останавливать свое сердце, обычно остановка сердца вызвана ситуацией, не поддающейся нашей воле. Остановка сердца

раньше могла быть всего лишь раз в жизни человека, в момент его смерти. Сейчас современная медицина научилась “запускать” остановившееся сердце. Но все равно пауза пугает.

Как вам информация, что мировой рекорд Гиннесса нахождения под водой с подготовкой 29 минут.

Среднее нахождение дельфинов под водой 5-10 минут, китов 10-20 минут. Если вы посмотрите на эти цифры не как на рекорды, а как на умения. То окажется, что возможности человеческого тела позволяют ему жить как на воздухе, так и под водой.

С остановкой сердца ситуация даже сложнее. Без последствий для мозга человек может пережить остановку сердца в 6 минут. Если в момент остановки сердца тело человека испытывало переохлаждение, то самый известный случай, который пережил человек, - это 8 часов 42 минуты.

Эти данные кажутся нам чудесными и невозможными, но лишь потому, что ситуации эти широко не документируются и не освещаются. Зачем людям знать, что они наполовину рыбы? Стоит только стереть границу между возможно и невозможно, и ваше восприятие мира никогда не будет прежним. Причем, как вы видите, граница эта касается только вашего восприятия.

Йогам не нужно “уговаривать” науку или общество принять их точку зрения. Йога не изменят мир и не нарушает его правила. Йога учит управлять паузой.

Самый удивительный эксперимент произошел в середине 19 века в Индии, который привлек внимание как местных жителей, так и британских врачей. Йог по имени Хариджи согласился принять участие в необычном эксперименте, чтобы продемонстрировать свои уникальные способности. Под

наблюдением британских врачей и местных чиновников он погрузился в состояние глубокой медитации и был закопан живым.

Перед тем как его закопали, врачи провели тщательное обследование и констатировали его смерть: не было ни пульса, ни дыхания, ни других признаков жизни. Хариджи был помещен в специальную коробку, которую закопали на несколько футов. Место захоронения было отмечено, вокруг него посеяли пшеницу и выставили охрану, чтобы гарантировать отсутствие вмешательства или подмены. Эксперимент длился несколько недель, и за это время пшеница успела прорасти, что стало дополнительным доказательством продолжительности его пребывания под землей.

По прошествии согласованного времени коробку выкопали. В присутствии тех же врачей и официальных лиц, которые констатировали его смерть, коробку открыли. Тело Хариджи на первый взгляд оставалось неподвижным и холодным, как у мертвого. Но затем начался процесс "воскрешения". Его поместили в теплую воду и начали массировать конечности. Постепенно йог начал подавать признаки жизни: появилось дыхание, восстановился пульс, и через некоторое время он пришел в сознание.

Я не обещаю вам, что книга научит вас делать чудеса уровня Хариджи. Но то, что вы узнаете, как именно управление паузой улучшит вашу жизнь, - я гарантирую. И тут дело не в том, чтобы убедить вас в чем-то или научить вас чему-то. На самом деле каждый из нас уже может делать чудеса, которые показывал Хариджи, мы просто об этом забыли.

Глава вторая. Дверь в медитацию.

Если вы живете современной жизнью и постоянно находитесь в фазе напряжения, то сейчас вы хотите быстро и просто узнать “рецепт”, “лайфхак”, “секрет”, как быстро вспомнить йогу, которую вы практиковали в своих прошлых инкарнациях, чтобы делать чудеса. Многие просто покупают книги, и им достаточно одного факта владения книгой, но саму книгу они не читают. Эти упрощения навязал нам современный мир, это естественно для него. Он хочет, чтобы каждый из нас потреблял все больше и больше. И так как наше время потребления ограничено, “товар” должен быть употреблен быстро. Экскурсии в отпуске тоже проходят очень быстро, ведь отдыхающий должен успеть употребить еще много чего.

Йога к счастью или к сожалению не может вам ничего продать или предоставить для вас быстрый результат. Ведь мы будем учиться управлять паузой. А она по естественным причинам не связана ни с процессом напряжения, ни с процессом расслабления.

Для того чтобы разглядеть “дверь” в медитацию, нужно сделать одно простое действие: сбалансировать ваш вдох, выдох и паузу. Все три этапа должны иметь одинаковую длительность. Лучше практиковать сначала вдох, потом паузу и следом выдох. До момента, пока вам не станет скучно.

Перед началом постарайтесь осмотреться и запомнить свое состояние. Эта простая фраза только кажется понятной, на самом деле ее недоговаривают. Покрутите головой и обратите внимание, какие предметы или объекты “выскакивают” из реальности и “просят” обратить на себя внимание. Чтобы не напрягать свою память, запишите их. Дайте себе некоторое время забыть эти объекты. Устройте себе удобное место для медитации, поправьте одежду или сделайте глоток свежего чая. Такие действия переведут ваше внимание с запомненных объектов на те действия, которые вы делаете.

Придумайте себе счет, например, пусть сначала вы сделаете вдох на счет 5, такую же паузу и выдох тоже на счет 5. Пробуйте углублять все три фазы, увеличивая счет, если чувствуете дискомфорт - уменьшайте счет. Тут нет соревнования. Тут не может быть результатов. Обычное дыхание, только все три фазы находятся в балансе.

Ны пытайтесь увидеть дверь или проход. Не создавайте себе ожиданий. Эта практика нацелена не на действие, а на исследование паузы. Все ваши действующие навыки, такие как длительность, четкость и дисциплина, тут не понадобятся. Если нарушите счет, ничего страшного не произойдет. Тут не нужно быть “послушным” учеником. У вас не может не получится! Вы умеете дышать с момента вашего рождения. Просто сделайте эту практику. Но пока вы еще не ушли, дам последнюю рекомендацию. Когда вы закончите дышать подобным образом. Откройте глаза и запомните свое состояние. Так же, как вы делали в начале. Тоже запишите объекты, которые “попались” вам на глаза. И потом сравните, что получилось. Хорошей вам практики.

Лучше возвратиться к чтению после практики.

Сделать что-то в воображении недостаточно.

Очень рад, если вы прислушались к моим рекомендациям. Если не прислушались - ничего страшного. Если пауза не далась вам с первого раза, мы постоянно будем пробовать еще, и у вас еще будет шанс читать книгу и практиковать знания из нее.

На самом деле важным является не то, что вы записали объекты до практики и после нее. А состояние, которое изменилось. Вы по-другому стали ощущать все вокруг. Я не знаю, как именно вы это почувствовали, но ощущения в вашем теле поменялись. Переход из вашего первоначального состояния сознания, в измененное состояние сознания, которое вы чувствуете после практики - это самое важное. Вы не отследили как именно, и когда именно ваше ощущение тела поменялось. По факту есть два состояния: состояние до практики и состояние после практики.

Похожая ситуация происходит в момент засыпания и пробуждения. Вы не можете отследить границу, но вы точно знаете, что состояния изменились. Это и есть “дверь в медитацию”. Со временем у вас может получится отслеживать переключение состояний. Но со временем. Сейчас важно “увидеть”, что вы пересекли некую границу и что эта граница существует. Раз есть нечто, что разделяет два ваших состояния, значит, есть и проход. Иначе состояния бы не поменялись.

Обычно, когда дышим, мы не замечаем паузу. Так же мы не замечаем паузу в нашем сердцебиении, хотя мы можем “услышать” звук биения сердца. Пауза всегда скрыта от нашего восприятия. Когда вы начинаете изучать паузу, вы обнаружите, что стали “видеть” то, чего не замечали ранее. Например, у меня, когда я делал практику баланса вдоха, выдоха и паузы,

после практики увидел больше объектов. До практики их было всего три, а после практики девять. Объекты никуда не девались, и новые не появлялись. Мое восприятие изменилось, оно стало яснее, сильнее и точнее. Потому и добавились "новые" объект.

Когда мы сфокусированы на фазе напряжения, мы хотим получить результат быстрее. Это логично, потому что напряжение требует энергии. Пауза не требует энергии, потому ее возможности по восприятию не ограничены. С другой стороны мы привыкли жить в мире ограничений, и потому сами выставили себе длительность паузы. Если обратиться к каноническим текстам по йоге, то в них вдох занимает одну часть, выдох занимает две части, а пауза занимает четыре части счета. Это означает, что вдох вы делаете на счет 5, выдох делаете на счет 10, а пауза составляет 20.

В обычном состоянии люди не могут задерживать дыхание на длительное время, но нам нужно научится это делать. Йоги не учатся задержке дыхания, йоги учатся исследовать паузу.

Весь смысл йоги можно описать одним предложением:

Исследование паузы между вдохом и выдохом.

Все остальные приемы направлены на то, чтобы увеличить длительность этого исследования. Управление умом, концентрация, прилежание в жизни - все это инструменты помогающие устоять йогу на границе между двух состояний. С этой границы открывается замечательный вид на всю Вселенную. Там находится перекресток миров. В этой нулевой точке мироздания вы можете быть кем угодно и пойти куда угодно.

Все мы знаем, что такое книги. Все мы смотрели фильмы или сериалы. Вы не задумывались, как именно мы читаем книги или смотрим кино? Мы ведь “вселяемся” в персонажей. Наше ощущение тела меняется, и мы “желаем” стать героем хоть ненадолго. В этих процессах также участвует пауза. В этих процессах мы также пересекаем некоторую границу. Часто мы используем этот эффект для развлечения, иногда для пользы. А иногда мы просто думаем о своем и не смотрим фильм или не читаем книгу. Хотя, по факту, наши глаза смотрят, а мозг проговаривает слова из книги.

Или мы слушаем музыку, и само прослушивание музыки меняет наше восприятие того, что происходит вокруг. Раз меняется восприятие, значит, мы пересекаем перекресток миров. Но пока мы читаем, смотрим или слушаем, мы следуем за чужой волей. Кто-то написал книгу, кто-то написал музыку или снял кино. Мы по привычке идем туда, куда нас пригласили. Мы не выбирали путь, которым мы идем, - мы постоянно следуем за кем-то.

В современной жизни мы также не выбираем свой путь, свою судьбу. Мы движемся в том направлении, которое нам кто-то задал. Необязательно это направление нам не подходит или не нравится, важно то, что не мы его выбирали. Когда йоги говорят, что люди не делают выбора, - это не означает, что у людей нет выбора. Йоги говорят, что только когда вы в состоянии остановится и осмотреться, только тогда вы можете сделать выбор.

Может, ваша жизнь прекрасна и вам не нужны ни йога, ни медитации - это ваш выбор, хоть и был сделан не вами, но он является наилучшим для вас. Но если вы не умеете делать “паузу”, вы пропускаете множество других возможностей.

Необязательно лучших для вас возможностей, просто других. До исследования паузы я увидел три объекта, после практики десять. В этом и есть суть любой практики - стать лучше, чем до практики.

Глава третья. Какие бывают медитации?

Теперь вы знаете, что проходите сквозь дверь медитаций очень часто, даже не замечая этого. Примерно вы понимаете, что, если остановитесь на границе между состояниями, вы можете выбрать, в какую медитацию вы хотите войти. Говоря иначе: какое состояние вы хотите испытать. Но медитации не ограничиваются состоянием тела. У нас есть 5 видов чувств, которые своим существованием формируют следующий список медитаций:

1. Переживаемые состояния - это одно из пяти возможных медитаций. Изменения в ощущении тела это простой вид медитации, который доступен каждому человеку.

2. На втором месте находятся медитации, которые **показывают образы**. Мы часто пользуемся этим видом медитации, когда воображаем или думаем о чем-то. Мы не просто думаем - мы видим картинки. И мысли, которые роятся у нас в голове, по сути, тоже являются картинками.

3. Далее идут **звуковые медитации** . Они редки, но если вы занимаетесь музыкой, то вам легче услышать музыку, чем кому либо другому. Композиторы воображают не картинки, а звуки. Они умеют их видеть.

4. Потом идут **медитации вкуса**. По аналогии, люди, которые хорошо готовят, могут представить себе вкус. Более того, они как-то “понимают”, что из определенных ингредиентов получится какой-то определенный вкус.

5. Медитации запахов самые редкие. Конечно, мы в состоянии вообразить запах, как и любые составляющие 5 чувств. Но тут важно, что запах существует отдельно. Не нужен образ для запаха, он просто есть.

Каждая из 5-ти медитаций приводит медитирующего йога к медитации, где все пять чувств перемешиваются. И тогда медитация превращается в некоторое подобие реальности. На первых этапах такая медитация наблюдается как бы со стороны. Прямо перед вашим внутренним взором появляется "экран", через который "показываются" медитации. Прямая аналогия с тем, что мозг - это проигрыватель, который что-то нам проигрывает. К такому виду медитациям стремятся все йоги, и очень многие его достигают довольно легко. Именно для него придумано много инструментов: дыхательные практики, хатха йога, пение мантр и другие.

Весь современный мир воздействует на все эти пять чувств, вовлекая нас в свою игру потребления и продаж. Если наши рецепторы зацепились за что-то, мы хотим это продолжить. Если нам нравится что-то - мы хотим этим владеть. Но все это меркнет перед следующим видом медитаций.

6. Медитации, которые воспринимаются как галлюцинации. Сначала пропадает экран, через который показываются медитации. Потом, ваше ощущение помещения на все 360 градусов, превращаются в один экран, где вы можете не только видеть и ощущать, но еще определять направления. Это как "сфера в Лас Вегасе", а вы сидите в ее центре. Но на первых порах это еще экран, который что-то показывает.

7. Когда йог достигает достаточного мастерства он полностью **переходит в мир медитации**. Ровно также как мы переходим в сон. Ведь сон, по сути - это есть галлюцинация. Но сон мы не выбираем, а медитацию мы можем выбрать.

Довольно распространено увлечение осознанными сновидениями, где человек управляет миром сна. Но обычно, люди просыпаются внутри сна, понимают, что они спят и только тогда могут манипулировать его реальностью. При этом ощущение тела полностью пропадает. Есть только тело сновидения.

Йог Хариджи, которого я приводил в пример в начале, не останавливал свое дыхание или сердцебиение. Он перешел в медитацию такого вида. Он ушел в другую реальность, подобную реальности осознанного сна. В таких медитациях йоги изучают, из чего состоит сама реальность. И по аналогии с осознанным сновидением учатся управлять не только реальностью медитации, но и той реальностью, в которой мы с вами живем.

Кроме осознанных сновидений, есть направление психоделического опыта. Психонавты при помощи психоактивных веществ вызывают у себя галлюцинации и так пробуют исследовать мир и познать себя.

Йога и медитации не призывают вас покидать вашу реальность. Медитацию сложно использовать как побег от реальности, как это бывает в случае с наркотическими состояниями. Йога предлагает инструменты, позволяющие сознанию действовать в альтернативных реальностях. На самом деле осознанное сновидение неустойчиво, и сознание довольно быстро “возвращается” к существованию в физическом теле.

Психоделические состояния длятся продолжительное время, но без умений эти реальности разваливаются, и человек чаще всего видит бессвязные обрывки. Потому человечество называет такие виды галлюцинаций бредом.

Вы, вероятно, были свидетелем бредовых сновидений или сталкивались с бредовыми состояниями других людей под действием алкоголя. Эти состояния бредовые только по одной причине: люди, которые их испытывают не знают как находится в этих состояниях. Не знают, как себя вести, не понимают устройство своего тела и сознания, потому переживают опыт “разрушенных реальностей”.

Человечество ввело понятие границ приемлемого и допустимого. Но все, что я перечислил, существует. Вселенная создала это для нас всех. Нравится нам порядок вещей или нет, но это так и есть.

Даже если вы никогда не нарушали границы приемлемого, это не означает, что вы не испытывали или не испытываете опыт “разрушенных реальностей”.

Если человек тяжело работал и ему кажется что он “справедливо” заслужил награду, не особо важно какую. Повышение зарплаты или повышение в должности. То он переживал или переживает опыт “разрушенной реальности”.

Если человек верой и правдой отдавал все свое время и силы семье, друзьям или родине и надеется, что она отплатит ему той же монетой. То он переживал или переживает опыт “разрушенной реальности”.

Каждый раз, когда человек верит в честность, порядочность и справедливость мира, то он переживает опыт “разрушенной реальности”.

Конечно, это не состояние опьянения или сновидения, и все кажется настоящим. Но большое количество примеров из прошлого говорит нам, что все человеческие “ожидания” от мира никогда не сбывались. Наши предки даже придумали поговорку для этого: “Обещанного три года ждут” или “Пока толстый сохнет - худой сдохнет”.

Существование в реальности, которую люди сами себе выдумали, - это тоже своего рода медитация. Отличие выдуманной реальности от других реальностей только в том, что выдуманная реальность индивидуальна.

Не важно фантастическую галлюцинацию переживает человек или абсолютно возможную. Он переживает галлюцинацию. По крайней мере, так говорят йоги, которые вернулись из других реальностей и научились существовать там достаточно долго. Вы должны были слышать эту фразу довольно часто: “Все является иллюзией, майей”.

Но это не означает, что иллюзия не существует, и это не означает, что эта иллюзия не поддается управлению. Тот чай или кофе, который вы пьете по утрам, одновременно является и иллюзией, и существует. Ваше богатство или ваша бедность одновременно является иллюзией и существует. Ваша безвыходная ситуация одновременно безвыходная и удачливая. Разница лишь в том, на чем сфокусировано ваше сознание.

Помните, как мы говорили о том, что вы не замечаете паузу? Также вы не замечаете своего счастья, выход из безвыходной ситуации, свое богатство или успех. Вспомните как легко было обнаружить паузу, также легко обнаружить и все остальное, то, чего вы не видите. Всего лишь требуется научится управлять своим восприятием. Тогда вам удастся управлять и своей

реальностью. Не важно какая она будет объективной или альтернативной реальностью. Важен сам навык управления, потому люди с развитым воображением добьются большего успеха, чем люди без него.

Если вы можете смотреть фильмы и читать книги, но считаете, что у вас нет воображения, - это не означает, что его действительно нет. Оно у таких людей слабо развито, потому в начале вашего пути научиться воображать - это тренировка вашего визуального восприятия. Так же стоит поступать и с другими видами восприятия - их нужно тренировать.