Володимир Крейн

Серединний шлях



Медитації для початківців

НЕВИДИМИЙ СВІТ

Зміст

Глава перша. Пауза. 3

Розділ другий. Двері до медитації. 6

Розділ третій. Якими бувають медитації? 11

Глава перша. Пауза.

Є події в нашому житті, які ставлять життя на паузу. Зазвичай ми так і кажемо собі чи іншим: “Мені потрібна пауза...”. У стосунках ми ставимо паузу, на роботі підходимо до межі й “беремо паузу”. Під час ухвалення складних рішень ми також “беремо паузу”, щоб усе зважити й обміркувати. Дуже часто події, що відбуваються у світі, “ставлять наше життя на паузу”. Різкі зміни в політиці, різкі зміни в економіці, техногенні та природні катастрофи, війни чи епідемії - усе це вимушені паузи в нашому житті.

Якщо пауза залежить не від нас, ми відчуваємо дискомфорт. Адже в нас стільки планів на фазу напруження. Або в нас були плани на фазу розслаблення. А тут ми змушені чекати. І це не наше бажання. Воно вводить нас у стан “ступору”. Ми не можемо жити в невизначеності. Невизначеність нас лякає. Вона нам загрожує.

Якщо ви зробите паузу між вдихом і видихом і триматимете її надто довго, ви злякаєтеся. Без повітря ви не можете жити. Без повітря починає з’являтися невизначеність. Гаразд, якщо це ви зробили паузу, але якщо пауза між вдихом і видихом нав’язана ззовні - ви переживете непереборний жах. Якщо ви пірнули й з якоїсь причини залишилися під водою довше, ніж очікували, далі тільки боротьба за життя, далі тільки страх. Пауза, нав’язана ззовні, порівнянна із задушенням.

Що вже казати про зупинку серця? Ми не вміємо зупиняти своє серце, зазвичай зупинка серця спричинена ситуацією, яка не підкоряється нашій волі. Раніше зупинка серця могла

статися лише раз у житті людини, у мить її смерті. Тепер сучасна медицина навчилася “запускати” серце, що зупинилося. Але пауза все одно лякає.

Як вам інформація про те, що світовий рекорд Гіннесса з перебування під водою з підготовкою становить 29 хвилин.

У середньому дельфіни перебувають під водою 5-10 хвилин, кити 10-20 хвилин. Якщо ви подивитеся на ці цифри не як на рекорди, а як на вміння. То виявиться, що можливості людського тіла дають йому змогу жити як на повітрі, так і під водою.

Із зупинкою серця ситуація ще складніша. Без наслідків для мозку людина може пережити зупинку серця тривалістю 6 хвилин. Якщо в момент зупинки серця тіло людини зазнало переохолодження, то найвідоміший випадок, який пережила людина, - це 8 годин 42 хвилини.

Ці дані здаються нам дивовижними й неможливими, але лише тому, що такі ситуації широко не документують і не висвітлюють. Навіщо людям знати, що вони наполовину риби? Варто лише стерти межу між можливим і неможливим, і ваше сприйняття світу вже ніколи не буде колишнім. Причому, як ви бачите, ця межа стосується лише вашого сприйняття.

Йогам не потрібно “вмовляти” науку чи суспільство прийняти їхню точку зору. Йога не змінює світ і не порушує його правил. Йога вчить керувати паузою.

Найдивовижніший експеримент відбувся в середині 19 століття в Індії та привернув увагу як місцевих жителів, так і британських лікарів. Йог на ім’я Харіджі погодився взяти участь у незвичайному експерименті, щоб продемонструвати

свої унікальні здібності. Під наглядом британських лікарів і місцевих чиновників він поринув у стан глибокої медитації та був похований живцем.

Перед тим як його поховали, лікарі провели ретельне обстеження й констатували його смерть: не було ні пульсу, ні дихання, ні інших ознак життя. Харіджі помістили в спеціальну скриню, яку закопали на глибині кількох футів. Місце поховання позначили, навколо нього посіяли пшеницю й виставили охорону, щоб гарантувати відсутність втручання чи підміни. Експеримент тривав кілька тижнів, і за цей час пшениця встигла прорости, що стало додатковим доказом тривалості його перебування під землею.

Коли минув узгоджений час, скриню викопали. У присутності тих самих лікарів і офіційних осіб, які констатували його смерть, скриню відкрили. Тіло Харіджі на перший погляд залишалося нерухомим і холодним, як у мерця. Але потім почався процес "воскресіння". Його помістили в теплу воду й почали масажувати кінцівки. Поступово йог почав подавати ознаки життя: з’явилося дихання, відновився пульс, і через деякий час він опритомнів.

Я не обіцяю вам, що книжка навчить вас творити дива рівня Харіджі. Але те, що ви дізнаєтеся, як саме керування паузою покращить ваше життя, - я гарантую. І тут річ не в тому, щоб переконати вас у чомусь чи навчити вас чогось. Насправді кожен із нас уже може творити дива, які показував Харіджі, ми просто про це забули.

Розділ другий. Двері до медитації.

Якщо ви живете сучасним життям і постійно перебуваєте у фазі напруження, то зараз вам хочеться швидко й просто дізнатися “рецепт”, “лайфхак”, “секрет”, як швидко згадати йогу, яку ви практикували у своїх минулих інкарнаціях, щоб творити дива. Багато хто просто купує книжки, і їм достатньо самого факту володіння книжкою, але саму книжку вони не читають. Ці спрощення нав'язав нам сучасний світ, це для нього природно. Він хоче, щоб кожен із нас споживав дедалі більше. А оскільки наш час споживання обмежений, “товар” має бути спожитий швидко. Екскурсії у відпустці теж минають дуже швидко, адже відпочивальник має встигнути спожити ще багато чого.

Йога, на щастя чи на жаль, не може вам нічого продати або дати швидкий результат. Адже ми вчитимемося керувати паузою. А вона з природних причин не пов'язана ані з процесом напруження, ані з процесом розслаблення.

Для того щоб розгледіти “двері” до медитації, потрібно виконати одну просту дію: збалансувати свій вдих, видих і паузу. Усі три етапи повинні мати однакову тривалість. Краще практикувати спочатку вдих, потім паузу, а слідом видих. Доки вам не стане нудно.

Перед початком постарайтеся озирнутися й запам'ятати свій стан. Ця проста фраза лише здається зрозумілою, насправді її не договорюють. Покрутіть головою і зверніть увагу, які предмети чи об'єкти “вистрибують” із реальності й “просять”

звернути на них увагу. Щоб не напружувати пам'ять, запишіть їх. Дайте собі трохи часу забути ці об'єкти. Облаштуйте собі зручне місце для медитації, поправте одяг або зробіть ковток свіжого чаю. Такі дії переведуть вашу увагу із запам'ятованих об'єктів на те, що ви робите.

Придумайте собі рахунок, наприклад, нехай спочатку ви зробите вдих на рахунок 5, таку саму паузу й видих теж на рахунок 5. Пробуйте поглиблювати всі три фази, збільшуючи рахунок, а якщо відчуваєте дискомфорт - зменшуйте його. Тут немає змагання. Тут не може бути результатів. Звичайне дихання, просто всі три фази перебувають у рівновазі.

Не намагайтеся побачити двері чи прохід. Не створюйте собі очікувань. Ця практика спрямована не на дію, а на дослідження паузи. Усі ваші діяльні навички, як-от витривалість, чіткість і дисципліна, тут не знадобляться. Якщо зіб'єтеся з рахунку, нічого страшного не станеться. Тут не потрібно бути “слухняним” учнем. У вас не може не вийти! Ви вмієте дихати від самого народження. Просто виконайте цю практику. Але поки ви ще не пішли, дам останню рекомендацію. Коли закінчите дихати в такий спосіб. Розплющте очі й запам'ятайте свій стан. Так само, як ви робили на початку. Також запишіть об'єкти, які “трапилися” вам на очі. А потім порівняйте, що вийшло. Гарної вам практики.

Краще повернутися до читання після практики.

Зробити щось в уяві недостатньо.

Дуже радий, якщо ви дослухалися до моїх рекомендацій. Якщо не дослухалися - нічого страшного. Якщо пауза не далася вам із першого разу, ми постійно пробуватимемо ще, і у вас іще буде нагода читати книжку й практикувати знання з неї.

Насправді важливо не те, які об'єкти ви записали до практики й після неї. А стан, який змінився. Ви почали інакше відчувати все навколо. Я не знаю, як саме ви це відчули, але відчуття у вашому тілі змінилися. Перехід із вашого початкового стану свідомості у змінений стан свідомості, який ви відчуваєте після практики, - це найважливіше. Ви не простежили, як саме і коли саме змінилося ваше відчуття тіла. Фактично є два стани: стан до практики і стан після практики.

Схожа ситуація виникає в мить засинання і пробудження. Ви не можете простежити межу, але точно знаєте, що стани змінилися. Це і є “двері до медитації”. З часом у вас може вийти простежувати перемикання станів. Але з часом. Зараз важливо “побачити”, що ви перетнули певну межу і що ця межа існує. Якщо є щось, що розділяє два ваші стани, значить, є і прохід. Інакше стани не змінилися б.

Зазвичай, коли ми дихаємо, то не помічаємо паузи. Так само ми не помічаємо паузи в нашому серцебитті, хоча можемо “почути” звук биття серця. Пауза завжди прихована від нашого сприйняття. Коли ви почнете досліджувати паузу, то виявите, що стали “бачити” те, чого раніше не помічали. Наприклад, коли я виконував практику врівноваження вдиху, видиху й паузи, то після практики побачив більше об'єктів. До практики їх було лише три, а після практики дев'ять. Об'єкти нікуди не зникали, і нові не з'являлися. Моє сприйняття змінилося, стало яснішим, сильнішим і точнішим. Тому й додалися "нові" об'єкти.

Коли ми зосереджені на фазі напруження, то хочемо швидше отримати результат. Це логічно, бо напруження потребує енергії. Пауза не потребує енергії, тому її можливості сприйняття не обмежені. З іншого боку, ми звикли жити у світі

обмежень, а тому самі встановили для себе тривалість паузи. Якщо звернутися до канонічних текстів із йоги, то в них вдих займає одну частину, видих займає дві частини, а пауза займає чотири частини рахунку. Це означає, що вдих ви робите на рахунок 5, видих робите на рахунок 10, а пауза становить 20.

У звичайному стані люди не можуть затримувати дихання надовго, але нам потрібно навчитися це робити. Йоги не вчаться затримувати дихання, йоги вчаться досліджувати паузу.

Увесь сенс йоги можна описати одним реченням: Дослідження паузи між вдихом і видихом.

Усі інші прийоми спрямовані на те, щоб збільшити тривалість цього дослідження. Керування розумом, зосередженість, старанність у житті - усе це інструменти, які допомагають йогові втриматися на межі між двома станами. Із цієї межі відкривається дивовижний краєвид на весь Всесвіт. Там міститься перехрестя світів. У цій нульовій точці світобудови ви можете бути ким завгодно і піти куди завгодно.

Усі ми знаємо, що таке книжки. Усі ми дивилися фільми чи серіали. Ви не замислювалися, як саме ми читаємо книжки або дивимося кіно? Адже ми “вселяємося” в персонажів. Наше відчуття тіла змінюється, і ми “бажаємо” бодай ненадовго стати героєм. У цих процесах також бере участь пауза. У цих процесах ми також перетинаємо певну межу. Часто ми використовуємо цей ефект для розваги, іноді з користю. А іноді ми просто думаємо про своє й не дивимося фільм або не читаємо книжку. Хоча фактично наші очі дивляться, а мозок промовляє слова з книжки.

Або ми слухаємо музику, і саме слухання музики змінює наше сприйняття того, що відбувається навколо. Якщо сприйняття змінюється, значить, ми перетинаємо перехрестя світів. Але поки ми читаємо, дивимося чи слухаємо, то йдемо за чужою волею. Хтось написав книжку, хтось написав музику або зняв кіно. Ми за звичкою йдемо туди, куди нас запросили. Ми не обирали шлях, яким ідемо, - ми постійно йдемо за кимось.

У сучасному житті ми також не обираємо свій шлях, свою долю. Ми рухаємося в напрямку, який хтось нам задав. Не обов'язково цей напрямок нам не підходить або не подобається, важливо те, що не ми його обирали. Коли йоги кажуть, що люди не роблять вибору, - це не означає, що люди не мають вибору. Йоги кажуть, що лише тоді, коли ви здатні зупинитися й озирнутися, ви можете зробити вибір.

Можливо, ваше життя прекрасне і вам не потрібні ані йога, ані медитації - це ваш вибір, хоч його й зробили не ви, але він є найкращим для вас. Та якщо ви не вмієте робити “паузу”, то пропускаєте безліч інших можливостей. Не обов'язково кращих для вас можливостей, просто інших. До дослідження паузи я побачив три об'єкти, після практики десять. У цьому і є суть будь-якої практики - стати кращим, ніж до практики.

Розділ третій. Якими бувають медитації?

Тепер ви знаєте, що проходите крізь двері медитацій дуже часто, навіть не помічаючи цього. Ви приблизно розумієте, що, якщо зупинитеся на межі між станами, то зможете вибрати, в яку медитацію хочете увійти. Інакше кажучи: який стан ви хочете пережити. Але медитації не обмежуються станом тіла. У нас є 5 видів чуттів, які самим своїм існуванням формують такий перелік медитацій:

1. Стани, що переживаються - це одна з п'яти можливих медитацій. Зміни у відчутті тіла - це простий вид медитації, доступний кожній людині.

2. На другому місці перебувають медитації, які **показують образи**. Ми часто користуємося цим видом медитації, коли щось уявляємо або про щось думаємо. Ми не просто думаємо - ми бачимо картинки. І думки, які рояться у нас у голові, по суті, теж є картинками.

3. Далі йдуть **звукові медитації** . Вони трапляються рідко, але якщо ви займаєтеся музикою, то вам легше почути музику, ніж комусь іншому. Композитори уявляють не картинки, а звуки. Вони вміють їх бачити.

4. Потім ідуть **медитації смаку**. За аналогією, люди, які добре готують, можуть уявити собі смак. Ба більше, вони якимось чином "розуміють", що з певних інгредієнтів вийде якийсь певний смак.

5. Медитації запахів найрідкісніші. Звісно, ми здатні уявити запах, як і будь-які складові 5 чуттів. Але тут важливо, що запах існує окремо. Для запаху не потрібен образ, він просто є.

Кожна з 5-ти медитацій приводить йога, який медитує, до медитації, де всі п’ять чуттів перемішуються. І тоді медитація перетворюється на певну подобу реальності. На перших етапах така медитація спостерігається ніби збоку. Просто перед вашим внутрішнім зором з’являється "екран", крізь який "показуються" медитації. Пряма аналогія з тим, що мозок - це програвач, який щось нам програє. Саме такого виду медитацій прагнуть усі йоги, і дуже багато хто досягає їх доволі легко. Саме для цього вигадано багато інструментів: дихальні практики, хатха-йога, спів мантр та інші.

Увесь сучасний світ впливає на всі ці п’ять чуттів, залучаючи нас до своєї гри споживання та продажів. Якщо наші рецептори за щось зачепилися, ми хочемо це продовжити. Якщо нам щось подобається - ми хочемо цим володіти. Але все це тьмяніє перед наступним видом медитацій.

6. Медитації, які сприймаються як галюцинації. Спочатку зникає екран, крізь який показуються медитації. Потім ваше відчуття приміщення на всі 360 градусів перетворюється на один екран, де ви можете не лише бачити й відчувати, а ще й визначати напрямки. Це як "сфера в Лас-Вегасі", а ви сидите в її центрі. Але спершу це ще екран, який щось показує.

7. Коли йог досягає достатньої майстерності, він повністю **переходить у світ медитації**. Так само, як ми переходимо в сон. Адже сон, по суті, - це і є галюцинація. Але сон ми не вибираємо, а медитацію можемо вибрати.

Доволі поширене захоплення усвідомленими сновидіннями, де людина керує світом сну. Але зазвичай люди прокидаються всередині сну, розуміють, що вони сплять, і лише тоді можуть маніпулювати його реальністю. При цьому відчуття тіла повністю зникає. Є тільки тіло сновидіння.

Йог Харіджі, якого я наводив як приклад на початку, не зупиняв свого дихання чи серцебиття. Він перейшов у медитацію такого виду. Він пішов в іншу реальність, подібну до реальності усвідомленого сну. У таких медитаціях йоги вивчають, із чого складається сама реальність. І за аналогією з усвідомленим сновидінням вчаться керувати не лише реальністю медитації, а й тією реальністю, в якій ми з вами живемо.

Крім усвідомлених сновидінь, існує напрям психоделічного досвіду. Психонавти за допомогою психоактивних речовин викликають у себе галюцинації й так намагаються дослідити світ і пізнати себе.

Йога й медитації не закликають вас залишати вашу реальність. Медитацію складно використовувати як втечу від реальності, як це буває у випадку з наркотичними станами. Йога пропонує інструменти, які дають свідомості змогу діяти в альтернативних реальностях. Насправді усвідомлене сновидіння нестійке, і свідомість доволі швидко “повертається” до існування у фізичному тілі.

Психоделічні стани тривають довго, але без умінь ці реальності розвалюються, і людина найчастіше бачить незв’язні уривки. Тому людство називає такі види галюцинацій маренням.

Ви, ймовірно, були свідком маячних сновидінь або стикалися з маячними станами інших людей під дією алкоголю. Ці стани маячні лише з однієї причини: люди, які їх переживають, не знають, як перебувати в цих станах. Не знають, як поводитися, не розуміють будову свого тіла й свідомості, тому переживають досвід "зруйнованих реальностей".

Людство запровадило поняття меж прийнятного й допустимого. Але все, що я перелічив, існує. Всесвіт створив це для всіх нас. Подобається нам такий порядок речей чи ні, але все саме так.

Навіть якщо ви ніколи не порушували меж прийнятного, це не означає, що ви не переживали або не переживаєте досвід "зруйнованих реальностей".

Якщо людина важко працювала і їй здається, що вона "справедливо" заслужила винагороду, не надто важливо яку. Підвищення зарплати або підвищення на посаді. То вона переживала або переживає досвід "зруйнованої реальності".

Якщо людина вірою і правдою віддавала весь свій час і сили сім'ї, друзям або батьківщині й сподівається, що та відплатить їй тією ж монетою. То вона переживала або переживає досвід "зруйнованої реальності".

Щоразу, коли людина вірить у чесність, порядність і справедливість світу, вона переживає досвід "зруйнованої реальності".

Звісно, це не стан сп'яніння чи сновидіння, і все здається справжнім. Але велика кількість прикладів із минулого свідчить нам, що всі людські "очікування" від світу ніколи не

справджувалися. Наші предки навіть вигадали для цього приказки: “Обіцяного три роки чекають” або “Поки товстий схудне - худий здохне”.

Існування в реальності, яку люди самі собі вигадали, - це теж своєрідна медитація. Відмінність вигаданої реальності від інших реальностей лише в тому, що вигадана реальність індивідуальна.

Неважливо, фантастичну галюцинацію переживає людина чи цілком можливу. Вона переживає галюцинацію. Принаймні так кажуть йоги, які повернулися з інших реальностей і навчилися існувати там досить довго. Ви мали доволі часто чути цю фразу: “Усе є ілюзією, майєю”.

Але це не означає, що ілюзія не існує, і це не означає, що цією ілюзією не можна керувати. Той чай або кава, які ви п’єте вранці, водночас є ілюзією та існують. Ваше багатство або ваша бідність водночас є ілюзією та існують. Ваша безвихідна ситуація водночас безвихідна і вдала. Різниця лише в тому, на чому зосереджена ваша свідомість.

Пам’ятаєте, як ми говорили про те, що ви не помічаєте паузу? Так само ви не помічаєте свого щастя, виходу з безвихідної ситуації, свого багатства чи успіху. Згадайте, як легко було виявити паузу, так само легко виявити й усе інше, те, чого ви не бачите. Потрібно лише навчитися керувати своїм сприйняттям. Тоді вам вдасться керувати й своєю реальністю. Неважливо, якою вона буде: об’єктивною чи альтернативною реальністю. Важлива сама навичка керування, тому люди з розвиненою уявою досягнуть більшого успіху, ніж люди без неї.

Якщо ви можете дивитися фільми й читати книжки, але вважаєте, що у вас немає уяви, - це не означає, що її справді немає. У таких людей вона слабко розвинена, тому на початку вашого шляху навчитися уявляти - це тренування вашого візуального сприйняття. Так само варто чинити й з іншими видами сприйняття - їх потрібно тренувати.