

דרך להיכנס למצבים מדיטטיביים עמוקים היא להסתכל על אופי המחשבה

או ליתר דיוק; דרך איך להימצא בהם, דקות חשובה מאוד.

אופי המחשבה:

אופי המחשבה מתייחס לזה שברגע כלשהו אדם יכול להימצא חושב מחשבה כלשהי, אך העניין כיצד הגיע למצב שבו הוא חושב מחשבה כלשהי הוא נושא עדין. אף אם נראה שהמחשבה היא בעקבות מה שהמחשבה חושבת עליו, הרי וכמובן יש בזה היגיון, אך עניין התחלתה עדיין לא ברור.

אילו חשב האדם את המחשבה מתחילתה הריי היה יודע מה לחשוב עליה, כי כמובן במחשבה אשר הוא חושב, ישנו מה שיש לחשוב על מה שהוא חושב. לפיכך לא היה לו צורך לחשוב את המחשבה כי הוא כבר היה יודע את אשר יש לו לחשוב על אותו דבר אשר הוא מצא שהוא חושב.

אם חשב על נושא וגילה שיש לו מה לחשוב על אותו נושא הריי התחיל לחשוב על אותו נושא הנ"ל, אך רגע המחשבה שהוביל אותו לחשוב על אותו נושא הנ"ל לא ברור היכן הוא התחיל.

סוגי מחשבות:

אפשר להתסכל על עניין זה שאדם לסירוגין נמצא במצבים;

- שהוא חושב על מה שהוא חושב.
- שהוא לא שם לב שהוא חושב,
- ושהוא לכאורה אינו חושב.

בסיס למצבים מדיטטיביים:

עניין מרתק זה מתקשר למצבים מדיטטיביים עמוקים כך;

הגדרת מצב מדיטטיבי:

למען בהירות נגדיר מצב מדיטטיבי כספקטרום של נחת/מנוחה אשר האדם מבחין שהוא חווה. בשונה משינה שהאדם נכנס למצב של מנוחה אך האדם אינו מבחין במנוחה לאורך זמן כי הוא עובר למצב שינה. (כמו כן המעבר למצב של שינה ממצב של מנוחה דומה בעקרון להיגיון של אופי המחשבה.)

המצבים בהם אדם נמצא לפי סוגי המחשבות:

נבער כעת את המצבים שאדם נמצא בהם לסירוגין הקשורים לחשיבה;

1. אדם שאינו שם לב לזה שהוא חושב.
מצב זה אינו אומר שהאדם אינו שם לב שהוא חשב, אלא רק שמה שהוא חשב עליו 'רחוק ממנו' ואילו ינסה לחשוב על מה הוא חשב, זו תהיה 'פעולה' מורכבת עד מאוד.
2. אדם שחושב על מה שהוא חושב.
בשונה מ-1. מצב זה מתאר מחשבה קרובה שהיא בעצם התייחסות לרובד עמוק בחשיבה(מחשבה שמורכב לחשוב עלייה) על ידי מחשבות שמתייחסות לנושא ומפרקות אותו לחלקים אשר פשוט לאדם להתייחס אליהם - כמו כן מדובר בתהליך ד"י אינטואיטיבי.
3. אדם שלכאורה לא חושב ברגע מסוים.
מדובר פה על התהליך המחשבתי שנמצא בין 1 ל-2, בשונה מ-1 שקורה על רקע פעולות פיזיות נמוכות בדרכי כדי למנוע סכנה לגוף, ובשונה מ-2 שקורה גם על רקע פעולות פיזיות נמוכות, כדי לשמור על ריכוז וקו מחשבתי רציף.

3 הוא המצב הטבעי של האדם כאשר אינו צולל (1), וכאשר אינו מתעמק (2).
גם כאשר האדם אינו חושב (מצב 3) לפי ההגדרות של 1 או 2, הוא עדיין מעבד את החוויה שלו בזמן אמת, ומבצע תהליכים שדרושים בהם בחירות אך ניכר שמצב זה שונה מ-1,2 ונתייחס אליו בתור הבסיס.

עד כה, מצב מדיטיטיבי דומה ביותר למצב 1, מצב 1 מראה לנו מצב של התעמקות פסיבית, והתעמקות פסיבית הרי אינה דורשת הרבה משאבים, וכאמור מצב 1 זה המצב שבו האדם נכנס למצב חשיבה אך בזמן החשיבה אינו שם לב שהוא חושב, מצב אשר דומה לחלום.
מצב 2 הוא במידה ההפך ממצב מדיטיטיבי, מדובר על מצב של התעמקות אקטיבית באשר האדם חושב עליו.
מצב 3 הוא מצב שיכול להיות בעל אופי של התעמקות יותר פסיבית או יותר אקטיבית במחשבות שעוברות לאדם בחוויה, באופן שקול למה שהאדם עושה וכמה משאבים מה שהוא עושה דורש ממנו.

אופיי שיוניים בין מצבים מחשבתיים:

שלושת המצבים הללו הם פתח למצבים מדיטיטיביים עמוקים ונראה כעת כיצד;

נתחיל במעברים של האדם בין המצבים הללו, מעבר בין הבסיס ל-1 או בין הבסיס ל-2 יחשב למעבר חלק. מעבר מ-2/3 למצב 1 יחשב למעבר גס.
הכוונה במעבר חלק היא שהמעבר בין הבסיס לאחד המצבים הוא מעבר שמורכב להצביע על מתי הוא קרה.

- המעבר בין מצב 1 ל-2 או לבסיס הוא מעבר גס כי ניכר ההבדל בין מצב שבו האדם היה במצב מחשבתי פסיבי וממנו עבר למצב מחשבתי אקטיבי/מצב של פעולה פיזית.
- המעבר בין מצב 2 ל-1 או לבסיס יחשב למעבר גס אך פחות גס מהמעבר ממצב 1, מכיוון שמעבר זה יכול לקרות באופן ד"י חלק. אך בעקבות זה שהיה מצב מחשבתי אקטיבי, המצב האקטיבי יכול לשמש כנקודת ייחוס לאדם לעמוד מתי הוא עבר בין המצבים.

אומדן פנימי:

כל ההקדמה הזו היתה נחוצה כדי לדבר על דינמיקות עדינות בחווית האדם.

המעברים בין המצבים הללו הם נקודות ציון חשובות. ככל שהמעבר יהיה ברור יותר לאדם הוא יהיה יכול להבחין בחוויה שלו לאורך זמן ארוך יותר.

יכולת זו תאפשר לו להיכנס למצב 1 ובחזרה ממנו לזכור את אשר חשב עליו. כמו כן יוכל האדם להבחין כיצד התחיל לחשוב על מה שהוא חושב עליו מה שיעזור לו להתעמק במחשבתו לרבדים חדשים.

והחשוב אשר מכיל את שניהם הוא שמצב הבסיס יאפשר מעבר חלק בין חשיבה אקטיבית לחשיבה פסיבית, ובין חשיבה פסיבית לחשיבה אקטיבית שזו בעצם היכולת להבחין בחוויה לאורך זמן.

כל הנאמר לעיל קשור למצב מדיטיבי מאוד. מכיוון אחד אם האדם יכול להבחין לאורך זמן, ואורך ההבחנה שלו מכיל את כל השינויים שהוא חווה בחוויה שלו, הרי שכאשר הוא חווה נחת הוא יוכל להבחין בה בשונה ממצב שבו שהוא נרדם או שהוא עובר למצב תפקוד אקטיבי אשר יש בו מידה יחסית של פחות נחת, ומאבד יחוס ישיר לנחת ששהה בה.

הגדרת נחת:

אפשר להגדיר שיותר נחת או פחות נחת קשור למידת האקטיביות והפסיביות בחווית האדם, והמידה שהיא בין אקטיביות לפסיביות, בדיוק באמצע היא נחת מעל לכל מידה בספקטרום המדיטיבי שהוא הספקטרום של מידת הנחת.

מכיוון שנחת מעל למידה היא בדיוק בין אקטיביות לפסיביות הרי שכל מידה חלקית של נחת היא קצת ליד האמצע הנ"ל יותר לכיוון האקטיבי או יותר לכיוון הפסיבי.

כזכור המעבר של האדם בין מצב מחשבתי אקטיבי לפסיבי הוא מנעד שהוא עובר בו, בין צורה חלקה לצורה גסה באופן אינטואיטיבי. לכן היכולת לעצור בדיוק בין המצב האקטיבי למצב הפסיבי הוא לא על ידי פעולה אלא על ידי הימצאות במצב שבו המעבר ביניהם אינו משפיע על מידת ההבחנה שלו.

עכשיו, אם פעולות קורות או באופן אינטואיטיבי או לאחר מחשבה ושני המצבים הללו הם מנעד שקורה באופן אינטואיטיבי איך האדם יכול להבין את ההיגיון של האינטואיציה, ועוד לא על ידי פעולה? כל הדרכים שיבואו פה הן למען היכולת להבחין בחוויה לאורך זמן, כל פעם מעט יותר, עד שלא יהיה מצב שבו האדם אינו מבחין במנעד של חשיבה אקטיבית לחשיבה ופסיבית דהיינו מצב שבו האדם בנחת.

תהליך מבוסס על התייחסות לסופי המחשבות:

כאשר נחשבת מחשבה על מה שהיא נחשבת, תהליך זה יכול להסתיים ולעבור לתהליך אחר מאוד במהירות.

חשיבה פסיבית נותנת עצם וחשיבה אקטיבית נוגסת, מה שמוביל שלחשיבה הפסיבית יש חומר עבודה חדש להזין אותנו בו, ויש לנו מערכת ששואפת להמשיך ולהמשיך.

חשיבה אקטיבית שאינה מתייחסת להתחלתה מועילה עד גבול מסוים אבל גורמת לחשיבת יתר מכיוון שנושא שהיה לחשוב עליו נחשב חלקית בלבד, מה שגורם לנושא להעלות שוב ושוב. ככל שיש לאדם יותר נושאים שכאלו המעבר בין מחשבה אחת למחשבה אחרת קורה באופן מהיר יותר מה שמקשה על התייחסות לסופי המחשבות. **כאשר עולה נושא** הוא כמובן דורש התייחסות והוא מן השאלה שיש לפתור.

כאשר פותרים שאלה או חלק משאלה ההבחנה של האדם בחוויה שלו רציפה יותר כי תהליך פתירה דורש התייחסות ארוכה יותר מתהליך סחיבת בעיה. הריי אם היתה תשובה לשאלה הרי שהתשובה היא הרחבה של השאלה ורק את השאלה מידת ההבחנה הנוכחית של האדם יודעת.

לפיכך על ידי פתרון שאלות האדם לומד למתוח את גבולות ההבחנה שלו בחוויה שלו, ותהליך זה לאחר פתרון שאלה שאילצה את האדם למתוח את גבולות ההבחנה שלו החוויה שלו, מקרבת את האדם למצב בין אקטיביות לפסיביות, עם נטיה לצד שאליו היתה קשורה השאלה. כאשר האדם נמצא קרוב יותר למצב הנ"ל הוא חווה יותר נחת.

כאשר האדם חווה יותר נחת לעיתים קרובות יותר הוא לומד להבחין יותר בסיומי המחשבות שלו¹ וכאשר האדם מבחין יותר בסיומי המחשבות שלו הוא מצליח יותר להתייחס לזמן בין מחשבות כמדוד, והיכולת להבחין לאורך זמן בחוויה הנ"ל היא היכולת להתחיל להתייחס לצורה של הזמן².

כמו כן הגבול בין חשיבה פסיבית למצב מדיטיבי יכול להיות עדין ולהשתנות מאדם לאדם, חשוב לזכור שמטרת הקטע היא לכוון את האדם אל היכולת להבחנה רציפה. גם אדם אשר מתקשה להבדיל בין חשיבה פסיבית למצב מדיטיבי יכול להתאמן על להבחין במתי הוא עובר בין חשיבה פסיבית לחשיבה אקטיבית, ולהתייחס לגבולות החשיבה האקטיבית, בשביל להבחין בגבול בינה לבין כניסה לחשיבה פסיבית, שישנו רגע לפני שנמצא בדיוק על הגבול שהוא הנחת המדוברת. יש לחזור לפסקה לפני למען הרחבה על ההבחנה בגבול הנ"ל של הנחת המדוברת.



¹ מצב זה יש להרחיב עליו ועל יכולתו להביא לאדם את התשובות לשאלות שלו בטקסט אחר.
² כנל נושא להרחבה בטקסט אחר, בקצרה: רגע הוא זמן? או המעבר בין הרגעים הוא זמן? אם הזמן בין הרגעים מתחיל להיות מדוד, הצורה של הזמן מתחילה להימדד.