

Самодисциплина и управление на времето

Свами Шивамурти Сарасвати



БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ
BULGARIAN YOGA ASSOCIATION

Самодисциплина и управление на времето, 2015 г.

© **Garuda Hellas AE**

© **Българска йога асоциация**

Всички права запазени. Никаква част от тази публикация не може да се възпроизвежда, предава или съхранява в електронна система под каквато и да е форма и по какъвто и да е начин без писмено разрешение от Garuda Hellas A.E., Солун, Гърция, и Българска йога асоциация ЕООД, София, България.

© *Garuda Hellas S.A.*

Konstantinou Karamanli 139

Thessaloniki, 54248

Greece

Tel: +30 2310 313388

Email: garudahellas@gmail.com

www.garudahellas.gr

Публикувано от:

© *Българска йога асоциация*

ул. „Родопски извор“ №43А, ж.к. „Борово“, София 1680

Тел.: 02 9581571, Моб.: 0884 687 700

Имейл: bya@yogabg.com

Уеб: www.yogabg.com

ISBN 978-619-7155-03-7

Съдържание

Осъзнаването	7
Осъзнаване на сетивата и мислите	17
Осъзнаване на емоциите	31
Сатсанг	39
Осъзнаване на действията и реакциите	49
Управление на времето	57
Сатсанг	67



Свами Шивамурти Сарасвати

Свами Шивамурти Сарасвати е родена и израснала в Австралия. През 1975 г. тя заминава за Индия. През 1976 г. нейният гуру, свами Сатянанда Сарасвати, ѝ дава посвещение в пурна саняса и ѝ възлага да разпространява учението на йога в Гърция.

През 1978 г. тя основава „Сатянандашрам Хелас“, организация, създадена в Каламата, която днес обхваща цяла Гърция. Понастоящем в повечето големи градове има йога центрове и учители по йога. През 1984 г. свами Шивамурти основава ашрам в Пеания, на 23 км от Атина, който е тържествено открит през следващата година от свами Сатянанда Сарасвати.

Свами Шивамурти е член на Международното йога движение (International Yoga Fellowship Movement, IYFM) и през 1993 г. получава признание от IYFM като йога ачаря. През 2004 г. тя е назначена от Бихарската школа по йога за официален пратеник на Сатянанда йога. Свами Шивамурти е един от основателите и член на Управителния съвет на Европейското йога движение (European Yoga Fellowship), както и член на Съвета по образование на Бихар Йога Бхарати, Индия. Член е също на настоятелството и на Управителния съвет на академията по Сатянанда йога в Европа. От 1990 г. досега тя е идвала многократно в България, където изнася лекции, участва в семинари по йога и отговаря на въпросите на интересуващи се.

Осъзнаването

Мантрите, които току-що изпяхме, са звукови вибрации, които освобождават енергиите в тялото. Понякога ние се разболяваме физически, умствено или емоционално, когато нашите енергии бъдат блокирани, когато не са в баланс, не са в хармония. В йога има много техники, които могат да освободят енергиите, да ги хармонизират, да ги балансират, така че да бъдем здрави – физически, умствено и емоционално, в нашия живот.

Има един невероятен клон на йога, който се нарича мантра йога, и той се занимава с ефекта на мантрите върху физическото, умственото и емоционалното ни тяло. Когато пеем мантри, които са подходящи за нашата вибрация, ефектът е, че те освобождават енергията в нас. Когато нашите физически, умствени и емоционални енергии бъдат освободени, ние се чувстваме чудесно. Вие започвате да се чувствате така, както трябва, както е замислено да се чувствате. Поради факта че сме обусловени по определен начин, тези енергии се блокират в нашето тяло и постепенно губим способността да се чувстваме толкова фино, толкова хубаво, колкото би трябвало. Мантрите освобождават вашите енергии. Те са особено силни, мощни мантри, които идват от текст, наречен „Упанишади“, и са призоваващи мантри. Те предизвикват процеса на освобождаване на енергията както за учителя, гуру, така и за ученика, последователя. Специално „Ом шанти, шанти, шанти“ означава „Нека мирът бъде с вас!“. Открийте мира вътре в себе си.

Много често йога заниманията започват с тези мантри, тъй като те ни помагат да излезем от онова състояние, в което обикновено се намираме, когато сме в социалната си среда, и да се подготвим за

заниманието по йога или новата ситуация, в която влизаме. Това е същото, като да се приберем уморени от работа и да си вземем душ, за да ни освежи. По същия начин и мантрите ни освежават.

Нашата тема е Самодисциплина и управление на времето. Семинарът включва пет занимания, след края на които трябва да получите садхана – една йога практика, която да ви служи до края на живота. Това не означава да спрете да практикувате другата си садхана – продължавайте с нея.

Много хора смятат, че йога е свързана единствено с физически техники – асани, с дихателни практики – пранаяма, с техники за релаксация и медитация. Те са основополагащи техники за йога, но отвъд тях е това, което ни учи как да живеем съзнателно. Всички техники ни водят към едно – да започнем да живеем осъзнато, т. е. да живеем тук и сега, в настоящето. Всички големи философски учения подчертават нещо много важно: „Живейте тук и сега!“. Това е нещо много трудно за нас, тъй като нашият ум е свръхактивен и е зает непрекъснато да планира неща, които ще се случат по-късно.

Може би не е възможно да правим това всеки миг от деня си, но е изключително важно за нашия баланс, за нашето умствено и емоционално състояние да намираме мигове, в които да се чувстваме тук и сега. В противен случай нашето тяло и ум нямат време да приемат, да осмислят и да преработят умствените и емоционалните взаимодействия, натрупани през деня, и те остават заключени в нас – отначало в съзнателния ни ум, а след това се пренасят в подсъзнателния ни ум. Те се заклепват там, защото вече нямаме достъп до тях освен в случаите на медитация или по време на сънуване.

Можете ли да си представите цял един живот, в който не даваме шанс на нашите преживявания да бъдат обработени, да бъдат осмислени вътре в нас? Помислете си за всички неща, които научаваме всеки ден в живота си – те непрекъснато се отлагат в нашия подсъзнателен ум, който продължаваме да пълним с нова и нова информация. Когато не обработваме тази информация, тя се премества от подсъзнателното в несъзнателното ниво. Необработената информация от подсъзнателното ниво се превръща в невроза, а необработената информация от несъзнателното ниво – в психоза. Някои от формите на психозата са маниакалната депресия, шизофренията, биполярните разстройства. Всичко това е блокирана енергия, натрупана от нашите преживявания, която не сме имали възможност или не сме били способни да разсеем. Ние не можем да променим времето, в което живеем, време на стрес, време на липса на време, на консуматорско поведение и консуматорско общество. Но можем да се поучим от това време и да приложим познанията си по йога в нашето съвремие, за да извлечем максимум познания.

Как може йога да помогне на мен, на моето семейство, на децата ми, на моята работа? Достатъчно ли е само да посещавам заниманията по йога един, два или три пъти в седмицата? Разбира се, това ме кара да се чувствам добре, да контролирам ситуациите в моя живот, но често усещам, че ефектът отмира много бързо. Една изключително важна стъпка за хората, които имат сериозно отношение към йога, е да въведат йога като свой начин на живот в забързания модерен свят.

А това означава да живеем осъзнато. Може би няма да можем да живеем осъзнато през цялото вре-

ме, 24 часа в денонощието, но в определен момент от деня имаме нужда да практикуваме и да си даваме възможност да преработваме получения опит, който, ако не бъде преработен, ще бъде изпратен като информация към подсъзнателното ниво и оттам ще ни доведе до болести.

И така, целта на този семинар е да усвоим някои инструменти, някои средства, които да ни помогнат да живеем осъзнато. Ще се движим по определени стъпки. За някои учители по йога (аз съм една от тях) това може да изглежда прекалено елементарно. Но ще ви докажа, че не е така. Когато започнем да преподаваме, ние все по-рядко ходим на семинари и забравяме другата страна, забравяме колко хубаво е да бъдеш ученик. Точно когато си ученик, получаваш най-красивите усещания от практикуването на йога.

В основата на всичко е да се превърнете в свидетел, в драца. Това е ключът към самодисциплината, към управлението на времето – да се научим да бъдем свидетели на своя живот. Какво означава това? Да се идентифицираме с един аспект в нас самите, който наблюдава живота ни. Звучи много лесно, но на практика е доста трудно. Може да знаете и да осъзнавате много неща, но това не означава, че сте способни да живеете в позицията на свидетели.

Да бъдете свидетел означава да се идентифицирате с онова във вас самите, което използва сетивата ви – очите, ушите, докосването, за да ви даде информация. В момента, в който се идентифицирате с този аспект във вас, вие създавате едно пространство, място, където се оттегляте, за да откриете своя вътрешен мир, своята вътрешна сигурност. Когато се отдалечим от себе си и застанем в това

пространство, не чувстваме нито вина, нито страх, освобождаваме се от всичко, което ни ограничава. Представете си докъде можем да стигнем, ако не съществуваше страхът. Страхът контролира, управлява нашия живот. Той е отговорен за много неприятни неща в живота ни, защото има здравословен страх и нездравословен страх. Здравословен страх е този, който ни кара да се оглеждаме, за да не ни блъсне кола. Но не е здравословен страхът, който се появява в нас при всяка нова, по-сложна ситуация.

Много важно е да знаете, че това пространство вече съществува – вие не трябва да го създавате, необходимо е само да го преоткриете. Гуру не влиза и не излиза от това пространство, той живее там постоянно, пребивава там, това е неговият дом. Затова той винаги контролира нещата около себе си и вътре в себе си. Затова е абсолютно дисциплиниран в своето поведение, мисли, действия – той диша, действа, взаимодейства от това пространство. В същото време ние действаме и реагираме на други действия от едно друго пространство в ума, което ни кара да постъпваме автоматично, механично, неосъзнато.

Вътрешното пространство ни дава възможност да погледнем на нещата по-безпристрастно. Да, вие сте въввлечени в своите дейности, в своя живот, в живота на други хора, но едновременно с това има една безпристрастност към всичко. По същия начин гуру е въввлечен в нашия и в своя живот, но в него има една безпристрастност. В това пространство вие сте много по-близо до своята истинска Същност и много по-далече от своето его. Когато отиваме към това пространство, се движим от една точка, в която сме повече егоцентрични, към друга точка, в която сме по-скоро лишени от его.

Първата стъпка към преоткриването на вътрешното пространство е осъзнаването на физическите действия.

Знаете ли, че човешкото лице има 200 вида мускула и всеки от тях е предназначен да изрази определена емоция? Даниел Голман, световноизвестен психолог, е написал книга за това – „Емоционална интелигентност”, може да я откриете и в България. Един негов колега коментира начините, по които лицето изразява емоциите. Той е наблюдавал цяла година мускулите на лицето си, за да експериментира с тях. Твърди, че потрепването само на едно от тези 200 мускулчета би могло да покаже емоциите на човека. Ние дотолкова сме загубили връзка с нуждите и с начините, чрез които се изразява физическото ни тяло, че трябва отново да се научим да „чуваме” езика на тялото.

За да осъзнаем физическите си действия, използваме една техника – правим обичайни жестове и движения обратно на начина, по който сме свикнали, и се опитваме да ги осъзнаем, за да включим отново различните „вериги” в мозъка. Например ако при кръстосване на ръцете естествено за вас е дясната ръка да бъде отгоре, опитваме да направим същото, но с лявата отгоре – по-необичайно е, нали?

Като осъзнаваме физическите действия на своето тяло, осъзнаваме по-добре и физическите действия на телата на другите хора. Например когато разговаряме с някого с кръстосани ръце, заемаме отбранителна позиция, защото пред сърцето се намира един жизненоважен център, който се опитваме да запазим. Някои хора са способни да говорят, като гледат събеседника си в очите, а погледът на други избягва това и нито за секунда не среща очите

на събеседника. Нашето тяло показва дълбоки емоционални рани, разкрива как се чувстваме – позитивно или негативно настроени, дали ни е удобно или неловко.

Осъзнаването на физическите ни действия работи на едно много дълбоко ниво. И, разбира се, чрез работата с асаните йога може много да ни помогне в това отношение.

Следващата стъпка е осъзнаването на дъха. То е много тясно свързано с предишния стадий – осъзнаването на физическите действия. Нашето дишане и състоянието на ума ни са тясно свързани. Да се фокусира съзнанието върху осъзнаването на дъха е част от всяка медитативна техника, тъй като ни въвежда в настоящето. Забавянето на дъха, по-дълбокото дишане и дишането през ноздрите имат изключително успокояващ ефект върху ума за разлика от стесненото, плитко, забързано дишане, което обезпокоява ума и го прави нервен. Поради факта че умовете ни винаги са заети, те не намират време да се съсредоточат върху настоящата ситуация. Налага се да „измамим“ ума си – поради това практикуваме осъзнаване на дъха.

Човек трябва често да упражнява тези техники, осъзнаване на физическите действия и осъзнаване на дъха. По време на хранене например трябва да осъзнавате как вземате вилицата, как седате, как дишате. Добре е да превключвате между осъзнаване на физическите си действия и осъзнаване на дъха. В началото се налага да полагате усилия, за да правите това. Трябва да опитвате да откривате неща, свързани с физическите ви действия и с дишането ви – не непрекъснато, защото това би ви изтощило напълно, но от време на време. Постепенно, ако сте

постоянни с тези практики, това ще започне да се случва от само себе си. Винаги ще има една част от вас, която ще наблюдава и ще можете незабавно да се свързвате с нея.

Осъзнаване на сетивата и мислите

По време на обиколката си в Европа свами Ниранджанананда ни даде една „йога капсула“ – комбинация за заети хора. Тя се прави сутрин след събуждане. Докато сте още съвсем сънливи в леглото, изпявате 11 пъти махамритюнджая мантра и 11 пъти гаятри мантра. Това е времето, в което все още сте в онова леко подсъзнателно състояние на ума и пълната сила на мантрите отива директно на подсъзнателно ниво. Махамритюнджая мантра действа за по-добро здраве, виталност, енергичност и освобождаване на физическите блокажи, а гаятри мантра – за събуждане на мъдростта вътре в нас и за освобождаване на умствените блокажи. След това той ни даде някои практики: тадасана, тиряка тадасана, кати чакрасана (ТТК), както и суря намаскар. Ако имате време, може да добавите тези практики към сутрешния си тоалет или към своята садхана, ако имате такава.

И след това през деня, по време на работата си, може да спрете за малко и да практикувате пранаяма – бхрамари и нади шодхана. Ако водите много забързан живот, ако сте заобиколени от много хора и нямате възможност да се усамотите някъде, направете ги в тоалетната. Такъв беше съветът на самия свами Ниранджан, на големия йога майстор. Практиките по пранаяма ни правят много по-енергични, след тях буквално сияем от жизненост и точно така ще изглеждаме, като излезем от тоалетната.

По-късно, когато се върнем вкъщи след работа, трябва да отделяме по 5–10 минути за релаксация с една кратка йога нидра.

И последният важен момент е, лежейки в леглото, преди да заспим, да направим преглед на деня си, да си представим как е минал – от момента на

събуждане сутринта до момента на лягане. Имало ли е ситуации, в които е можело да се справим по-добре? Ако през утрешния ден попаднем в същата ситуация, пак така ли бихме реагирали, бихме ли казали същите думи? Като правим прегледа на деня, си представяме как се справяме много по-добре в същата ситуация. Това е една много проста, но изключително ефикасна техника, тъй като преглеждайки наум нещата, които са се случили през деня, и коригирайки ги наум, създаваме един нов шаблон в ума си.

Всичко това е така наречената „йога капсула” – йога хапче, което е много малко, но много ефикасно и помага да се чувстваме по-добре. А ако ние се чувстваме по-добре, всички около нас също ще се чувстват по-добре. Освен това може и да редувате практиките: първия ден – едните, на следващия – другите, и т. н.

Извън капсулата, освен тези практики, е това да живеете осъзнато. Това е нашата йога дисциплина, най-важната практика. Всички останали практики ни водят към осъзнатото битуване, защото то ни отваря към живота и към преживяването на нещата. Като откриете позицията на свидетеля, това създава у вас пространството, което ви дава възможност да наблюдавате както вътрешния си свят, така и света отвън.

Вече говорихме за първите два стадия – осъзнаване на физическите действия и осъзнаване на дъха. Следващата стъпка към самодисциплината е осъзнаването на сетивата. Сетивата са връзката между нашия вътрешен свят и външния свят. Чрез сетивата получаваме информация. Умът, особено в началото, получава целия си опит чрез сетивните въз-

приятия. Разбира се, има и друг начин за ума да получава опит, но трябва да сме усъвършенствали пратяхара и да сме успели да прекъснем връзката на ума със сетивните възприятия – това се случва в състояние на пратяхара или когато спим. Например възможно е, докато спим, под прозореца ни да свири цял оркестър, но ние да не го чуваме, защото сме прекъснали връзката на сетивата с ума. Трябва да се научим да правим това осъзнато. Когато го правим осъзнато и звуците или гледките около нас, или пък физическите ни усещания не ни безпокоят, като например болката при зъболекар, значи сме развили онова състояние на пратяхара, при което умът е откъснат от сетивата. Тогава настъпва истинската еволюция на ума. Но до този момент умът се учи само чрез сетивата. След това започва да се учи чрез чистото съзнание. И тогава сме повече в контакт с вътрешната си Същност, с вътрешния си гуру. Повечето от нас, въпреки че живеем живот на сетивни възприятия, въпреки че сетивата ни са постоянно отворени за света около нас, често сме толкова въвлечени в емоционалните процеси, които стават в собствения ни ум, в потока на нашите собствени мисли, че напълно забравяме да живеем в този свят, отсъстваме от настоящето. Целият смисъл на това да се научим да живеем осъзнато е да се научим да живеем в настоящето.

Йога учителите работят върху задълбочаването на нашите сетивни преживявания чрез докосването, мириса, вкуса и като усъвършенстваме това да отворим себе си за настоящето и осъзнатото живеене. По този начин създаваме онова така важно пространство на свидетеля. Създадем ли в себе си това пространство, няма повече да ни безпокоят не-

приятните звуци и гледки, които чуваме и виждаме, защото вече ще можем да бъдем само техни наблюдатели. Но, от друга страна, не се борете със сетивата си. Те са прекалено мощни, прекалено силни. Само ги наблюдавайте.

Ето и една кратка практика за обръщане на сетивата навън, и след това – навътре. Затворете очи, заемете удобна поза за медитация. Осъзнайте физическото тяло, осъзнайте позицията, в която се намирате; осъзнайте дали сте в удобна или в неудобна поза. Ако ви е неудобно, опитайте се да наместите позицията, докато откриете онова положение на тялото, в което ще можете да седите комфортно в продължение на няколко минути.

Осъзнайте дишането си. Започнете да осъзнавате естествения ритъм на дишането. Осъзнайте всяко вдишване и всяко издишване. Не си позволявайте и един дъх да мине, без да сте го осъзнали. Вдишвайте и издишвайте в едно непрекъснато ритмично движение. Опитайте се постепенно да промените дишането си към по-дълбоко и по-бавно.

Сега оставете всички сетива обърнати навън, с изключение на очите, които са затворени. Осъзнайте звуците около вас. Насочете осъзнаването към всички звуци, които са наоколо и отвън. Осъзнайте ушите като инструмент, който улавя звуците около вас, звуците извън стаята и звуците вътре в нея. За известно време наблюда-

вайте всеки звук, а след това преминавайте към следващия.

Осъзнайте и всички външни усещания по кожата, които можете да почувствате – докосването на дрехите по кожата. Осъзнайте, че кожата е вашият инструмент, с който приемате информация за докосването. Осъзнайте връзката на вашето тяло с пода, осъзнайте как косата пада върху главата и скална ви, как клепачите ви докосват очите, осъзнайте как устните ви се докосват. Осъзнайте лекото преминаване на дъха през ноздрите. Осъзнайте физическото тяло, осезанието си. Сетивото за допир е обърнато навън.

Насочете осъзнаването си към осъзнайте усещането за вкус. Вие използвате устата като орган, с който изпитвате вкуса, тя е вашият инструмент. Усещате ли някакъв вкус? Ако е така, осъзнайте го. Ако не се появи никакъв вкус, осъзнайте също и това. Сетивото за вкус е обърнато навън.

Насочете осъзнаването си към усещането за мирис. Осъзнайте, че използвате носа като инструмент, за да усетите всичко, което е във въздуха като парфюм, аромат, мирис... Някои миризми могат да са приятни, други – не толкова. За вас това няма значение. Вие сте просто свидетели. Работите за създаване на едно пространство, което е безпристрастно, откъдето просто наблюдавате сетивните възприятия и в същото време ги изживявате на-

пълно. Само сетивото зрение остава затворено през тази практика.

Осъзнайте напосоки звуците, които чувате, вкуса в устата си; осъзнайте дали има някакви болки в тялото, какво се опитва да ви каже то. Не губете осъзнаване. Не се загубвайте в мислите си. Ако мислите дойдат, отстранете ги деликатно, като се фокусирате по-интензивно върху определено сетивно възприятие. Вие се стремите да живеете в настоящето на вашите сетива. Вие се стремите да изживеете момента и да засилите сетивните възприятия. Ако позволим на мислите да вземат връх и не се отдадем на усещането на сетивата си, ние ги умъртвяваме и впоследствие става много трудно да почувстваме каквото и да било.

Постепенно ще започнем да отдръпваме сетивата си, започвайки от обонянието. Опитваме се да си представим, че то е вързано с една нишка и постепенно го издърпваме навътре. Направете същото с осезанието. Издърпайте усещането за допир навътре в себе си и имайте само вътрешно усещане за него. Направете това и с усещането за вкуса – отдръпнете го навътре. Това е същото, което правите, когато заспите вечер. Отдръпнете и слуха – така, както правите, когато заспите. Всичките четири сетива са отдръпнати навътре. Точно там, където дишате.

Оставете само осъзнаването за дъха,

нежното преминаване на дъха и мекия, нежен звук на дъха. Опитайте да направите дъха си толкова тих, толкова мек, толкова безшумен, че да дойде момент, в който да не го чувате. Точно както правите, когато заспивате. Но сега сте будни. Сега сте тук и правите всичко това осъзнато. Следвайте една традиционна дисциплина на йога и ще направите йога своя садхана и част от своя начин на живот.

Постепенно и бавно отпуснете позата, отпуснете усилията си, леко раздвижете пръстите на ръцете и краката, и когато сте готови, внимателно отворете очи, осъзнавайки как постепенно задействате и сетивото за виждане.

Това беше една класическа практика за обръщане на сетивата навън, и след това – навътре, но не бихте могли да я приложите навсякъде, например когато си вървите по улицата. Ще вземете само есенцията, принципа на тази практика, и по-късно ще видите как част от нея може да се приложи в реална ситуация от живота ви.

Следващият стадий, към който преминаваме в развиването на осъзнаването, е да се научим да осъзнаваме мислите си. Дийпак Чопра е казал, че имаме приблизително 50 000 мисли на ден. А утре 49 999 от нашите мисли ще бъдат същите като тези, които имаме днес. Това успокояващо ли ви действа, или не? Някои хора се чувстват щастливи от този факт, други съвсем се депресират. Много е интересно да разберем, че утре ще мислим почти същото като днес с изключение на една единствена

по-различна мисъл. Какво ви казва това изявление? Че ако сте неспокойни, гневни, ревниви, ако имате много страхове и много отрицателни мисли, трябва да направите нещо по въпроса. Защото в противен случай ще преживеете отново всичко това и утре, и след седмица, и след месец. Това ни показва, че ако не сме щастливи с „програмата” в нашия ум, трябва да намерим начин да се освободим от обезпокояващите мисловни шаблони, които създават този порочен кръг. И, разбира се, начинът да направим това е чрез осъзнаване. Оръдието за постигане на успех в живота е да се научим да живеем осъзнато, тъй като създаваме едно пространство в себе си, където бихме могли да бъдем свидетели на нашите мисли. В момента, в който започнете да наблюдавате мислите си, те спират да ви контролират. Ако само мислим, но не сме свидетели на процеса на мислене, тогава мислите ни започват да ни контролират и не сме свободни. Тогава нашият ум задейства една негативна реакция и просто реагираме негативно, тъй като такава е нашата умствена програма.

Единствено и само когато успеем да станем безпристрастни, ще се придвижим до това пространство, което създаваме, и ще наблюдаваме коя е тази мисъл, която предизвиква в нас негативната реакция. Ако аз се идентифицирам с една отрицателна мисъл, тя непрекъснато ме напада и тогава тя е тази, която контролира. Аз трябва да се отделя от нея, да стана неин свидетел, и чак тогава мога да я наблюдавам, да бъда свободен и просто да си кажа: „Това е само една отрицателна мисъл. Аз не съм в нейния капан, тъй като съм успял да се освободя чрез осъзнаването си.” Ако свидетелят *там* успява да наблюдава негативната мисъл *тук*, ако успее да създаде

тази дистанция, това означава, че вече притежава времето, пространството, възможността да наблюдава тази мисъл и да избере съзнателно как да реагира. И тогава започва да има контрол над живота си. Тогава има шанс да дисциплинира мислите си.

Йога ни учи, че трябва да имаме само мисли, които сами сме избрали. Парамахамсаджи е казвал много пъти: „Не оставяйте мислите да идват при вас, вие сами трябва да решите какви мисли да имате, за какво да мислите. Трябва да бъдете господар, а не роб на мислите си.” Това е дисциплината. И това е същността на йога, това е есенцията на системата на йога на Патанджали. „Йога е управление, контролиране, овладяване на проявите на ума” – казва той. И после свидетелят, вие, се установява вътре в себе си. С други думи, когато станете свидетели на мисловните модели вътре в себе си, с течение на времето все повече ще успявате да се установявате вътре в себе си, в това пространство, ще намирате повече връзка със своята вътрешна Същност и все по-малко ще бъдете концентрирани в своето его. Това ви дава възможност да се отворите за много други измерения, за които до този момент изобщо не сте подозирали.

Затова много е важно, когато се учим да наблюдаваме мислите си, първо да бъдем възможно най-безпристрастни. Колкото по-добре сме осъзнати, толкова по-безпристрастни ще бъдем. Второ, позволявайте на мислите да текат през вас, но не им позволявайте да ви блокират. Няма значение колко неприятна е една мисъл, ако дойде, трябва да я разпознаем, да се

опитаме да станем нейни свидетели и ако сме успели да създадем това вътрешно пространство на свидетеля, ще успеем да видим тази мисъл и няма да позволим тя да ни притеснява, да ни хване в своя капан. Именно тези негативни мисли и всички емоции, които са свързани с тяхното преживяване, са отговорни за всичките ни болести и са причина за всичките ни проблеми. И щом намерим метод, чрез който да станем техни свидетели, да ги дисциплинираме, тогава ще започнем да живеем балансирано, в хармония и радост. Тогава ще се отървем и от страха си, и от чувството си за вина, и от срама, ще започнем истински да се наслаждаваме на живота. Независимо от преживяванията, които ни поднася той, ние ще виждаме всяка житейска ситуация като една нова стъпка към по-висше осъзнаване, като ново предизвикателство, като приключение.

Един от показателите, че успяваме да навлезем в това вътрешно пространство на осъзнаване, е, че се повлияваме все по-малко и по-малко от мислите си или от мислите на други хора, че ставаме не така критични в лошия смисъл на думата, започваме все по-малко да осъждаме другите. Необходимо е от време на време да заемаме позицията на „публика” и да наблюдаваме спектакъла, който нашият ум разиграва пред нас като един съвършен актьор. Нашите мисли са актьорите и актрисите на сцената ни, а ние сме публиката, която ги наблюдава. До известна степен живеем с техните скърби и радости, но има

една част в нас, която много ясно знае, че каквото и да се случи на героя в пиесата, това е само театър. Ето така трябва да наблюдаваме ума – като телевизионен екран. Ето и още една практика:

Заемете отново поза, която е удобна за вас. Просто седнете тихичко. Осъзнайте тялото и дъха. Позволете на сетивата си да утихнат и ги отдръпнете.

Започнете да наблюдавате представлението на ума или спонтанния поток на мислите. Може и да не дойдат достатъчно мисли точно в този момент, може и да дойдат стотици, хиляди, или пък само една или две особено упорити мисли – няма значение. Важно е да се научите да създавате пространство, където да отивате, когато имате твърде много мисли. Осъзнайте, че вие сте свидетелят, че вашият ум е оръдието. Един от важните компоненти на ума са мислите и вие сте свидетелят, който се научава да наблюдава техния поток. Вие наблюдавате как мислите скачат от един обект към друг. Умът подскача наоколо като дива маймуна. Опитайте се да наблюдавате мислите – приятните мисли, неприятните мисли, всичките мисли. Мислите, които са свързани с миналото или с бъдещето – няма значение.

Вашата цел не е да преценявате мислите. Вие не преценявате ума си. Вие не осъждате ума си. Вашият ум е едно палаво дете, едно недисциплинирано дете и вие се учите как да бъдете свидетели на

своя ум, как постепенно да узнаете неговото съдържание. И тъй като сте безпристрастни, давате на ума си свободата да се изрази. Това ще бъде ум, който ще се изразява без страх, защото ще знае, че няма да го съдите – така както едно дете би изразило себе си пред родител, който никога не би го осъдил. Един родител може да го приеме такова, каквото е. По същия начин приемете и мислите във вашия ум.

Понякога мислите идват като картини, като цветове, като символи, а друг път са именно мисли. Осъзнайте процеса на мислене, осъзнайте, че има една част от ума, която мисли. Вие не сте умът, вие не сте мислите. Вие не сте онази част от ума, която мисли. Вие сте само свидетели и наблюдавате. Постепенно ще успеете да станете и свидетели на свидетеля, който наблюдава процеса на мислене.

Това е трикратно осъзнаване – наблюдавате мислителя, процеса на мислене и самите мисли. Осъзнавайте спонтанните мисли. Ако липсват мисли, няма значение, продължавайте да осъзнавате тяхната липса. Ако дойдат много мисли, не ги отхвърляйте, просто ги оставете да отминат. Дайте на ума свобода да мисли каквито мисли си избере.

Сега постепенно отпуснете усилията си, осъзнайте дъха си, чувствата, усещанията в тялото. Леко раздвижете ръцете, краката и когато сте готови, отворете очи и освободете позата.

Когато се разхождате по улицата или когато седите в офиса си, когато изнася-

те лекция или слушате лекция, когато сте на парти, където и да сте, вие мислите. Практикувайте да бъдете свидетел на мислите си. И по същия начин през останалата част от деня се опитвайте да осъзнавате възприятията, които идват през сетивата ви, да бъдете свидетел на това. Няма нужда да отделяте специално време. Просто трябва да използваме всекидневния си живот и да приложим тези практики в него. Когато сте в трамвая, пазарувате, храните се, каквото и да правите, бихте могли да изключите и да наблюдавате процеса на мислене. И да правите това от време на време през целия ден. Това значи да внесем йога в нашето всекидневие като начин на живот. Това наричаме и одухотворяване на нашия живот. Това означава да живеем един духовен живот, който е по-близо до Бог и до нашето вътрешно Аз. Колкото по-осъзнати сме, толкова по-близо сме до нашата вътрешна Същност, до Бог, толкова по-близо сме до всичко, което е хубаво и добро в нашия живот и в живота на другите.

Осъзнаване на емоциите

Продължаваме по темата как да живеем осъзнато и да развиваме самодисциплина. След осъзнаване на мислите следва осъзнаване на емоциите.

Когато работим системно върху осъзнаване на физическите си действия, после на сетивата и мислите, ние създаваме една много солидна платформа, на която да започнем да осъзнаваме и емоциите си. Така започваме с осъзнаване на физическото си тяло – това е относително просто. След това продължаваме с дъха – нищо чак толкова трудно. Отиваме към сетивата – да, това може да се научи. Отиваме към мислите – с повече практика и това може да се научи, но виж, осъзнаването на емоциите – това наистина не е лесно. Всъщност едно от най-трудните неща е да се научим да управляваме емоциите си.

И както започнахме да практикуваме, да работим с техниките за осъзнаване, можем да приемем, че сме започнали да градим онова вътрешно пространство, което непрекъснато споменаваме, и от това пространство на безпристрастен свидетел се чувстваме сигурни да позволим на различните емоции да излязат на повърхността. Много е важно да не се опитваме да потискаме емоциите си, а да се научим да ги управляваме, като ги осъзнаваме. И само чрез осъзнаването им, например като наблюдаваме гнева си, можем да го овладеем. Както наблюдаваме физическото си тяло и забелязваме, че то е сковано, така може да забележим някъде и заключени емоции, които не са пуснати на свобода. И дори когато работим с физическото тяло, ние помагаме на наблюдението на емоциите си.

Същото е и с дишането. Както знаем, дъхът, умът и емоциите са тясно свързани, и когато работим върху дъха, виждаме, че повлияваме емоциите, и

обратно. Парамхамсаджи казва: „Ако се чувствате ядосани – изразете го. Ако ви се плаче – поплачете си, пуснете сълзите навън. Но докато това се случва, бъдете свидетели на тази емоция.” То е като да отидете до тоалетната, когато имате разстройство. В момента, в който отидете до тоалетната и се облекчите, вече се чувствате по-добре. Като освободите емоциите си, се чувствате по-добре. Но това трябва да се прави с много осъзнаване – то управлява емоциите по съвсем естествен начин. Защото не бихте могли да бъдете част от един изблик на гняв и в същото време да го осъзнавате. Но ако има разстояние между вас и гнева, вече няма как да изпитвате гняв, самото осъзнаване ще управлява вашата емоция.

Има една част от мозъка, амигдала, която е отговорна за изразяването на емоциите. Тази част от мозъка има връзка с една друга част от мозъка. Ако тази връзка е активна, всеки път, когато изпитваме някаква силна емоция, например гняв към шефа си и искаме да го ударим, другата част от мозъка, която е отговорна за чувството за осъзнаване, ни дава възможност да разберем какъв би бил ефектът от нашите действия. Тя ни казва: „Внимавай! Наистина ли искаш да удариш шефа си? Струва ли си? Ако го удариш, ще загубиш работата си. Може би е по-добре нищо да не правиш?!” Това е мозъчният еквивалент на осъзнаването. Ако тази връзка бъде прекъсната, например при мозъчна операция или при злополука, тогава няма рационален контрол върху емоциите. Затова е изключително важно тази верига да се поддържа активна. При практикуване на йога нидра, аджапа джапа, антар мауна вие поддържате тази връзка активна.

Затворете очи за няколко минути. Уверете се, че сте седнали удобно, че физическото ви тяло се чувства комфортно и вие осъзнавате това. Насочете осъзнаването към дъха и се установете в един удобен ритъм на дишане. Осъзнайте звуците около вас, усещанията в тялото, ароматите на природата. Осъзнайте всеки миг. Осъзнайте това, което мислите, какъв вид мисли минават през ума ви. Осъзнайте чувствата, които изпитвате. Бихте ли могли да разпознаете доминиращата емоция? Има ли някаква емоция там, чувствате ли я? Каквато и емоция да имате, превърнете я в чувство на задоволство, на спокойствие, мир, тишина.

Представете си едно море от спокойствие, тишина, доволство. След това потопете всички емоции, които прииждат, в това море. Емоциите се изливат в това море и изчезват в него, изгубват се във вътрешния простор на мира и хармонията във вас самите. Това е вашето пространство.

Извикайте усещането за гняв. Оцветете го в червено. Спомнете си кога за последен път сте били много, много гневни, какво сте казали, как сте го казали, кой е присъствал и какво сте почувствали. Представете си го и го визуализирайте. Бъдете свидетели на собствения си гняв. Наблюдавайте тази своя сцена на гняв, сякаш вие сте публиката, заели сте

позицията на свидетеля. После си представете, че целият този гняв приема формата на червена капка, която пада и се разтваря в големия океан.

Представете ревност. Извикайте някой момент в живота си, когато сте изпитвали ревност. Как сте се чувствали, когато сте ревнували? Какво сте казали, какво сте направили, докато сте изпитвали ревност? Преживейте отново тази сцена. Представете си я. Наблюдавайте я като публика, сякаш ревността се играе от актьори. Представете си цвета на ревността и оцветете тази сцена с този цвят. И бъдете свидетел на всичко това. Останете в своето пространство. Превърнете тази сцена в една капка, оцветете я в цвета, който сте избрали, и я пуснете в голямото море от спокойствие вътре във вас.

Извикайте емоцията на прощката. Има ли някой във вашия живот, на когото до този момент не сте простили? Развили ли сте в себе си философия на опрощаването? Намерили ли сте начин да прощавате на тези, които ви нараняват, които ви предават, които ви пренебрегват, които са ви обидили? Върнете се назад в живота си и изберете хора, на които не сте простили, или ситуации, в които сте забравили да простите. И осъзнайте чувството, емоцията на прощката. Как се чувствате, когато прощавате? Оцветете това чувство. Опитай-

те се да намерите начин да простите на тези хора и в тези ситуации в живота си. Всеки път, като успеете да простите, си представяйте как тази ситуация се превръща в една капка с цвѐта на прошката, която отново пада и се разтваря в морето на вашето спокойствие.

Продължете по този начин – извикайте емоцията на любовта. Оцветете и нея. Припомнете си някого, когото дълбоко сте обичали, и почувствайте любовта право в сърцето и оцветете цялото си тяло с това чувство. Оцветете цялото си тяло с цвѐта на любовта. Представете си как тази любов се разпространява навсякъде около вас, и разрушавайки всички бариери на съпротивление, настъпва навсякъде. Бъдете мили към другите. Представете си мястото, на което се намирате сега, оцветено в цвѐта на любовта. Така всеки един от вас ще даде най-доброто на средата, на природата и на хората, които стоят на този склон. Почувствайте подкрепата и добрината на другите, когато ви приемат такъв, какъвто сте. Почувствайте, че вие самите се приемате такива, каквито сте. И всичко това отново се превръща в една малка капка, която пада в океана на вашето спокойствие. Отъждествете се със спокойствието, което е вътре във вас. Отъждествете се с тишината във вас.

Постепенно отпуснете всички усилия, раздвижете пръстите на ръцете и краката и леко, бавно, постепенно отворете очи, за да видите света около себе си.

Хари Ом Там Сам!

Сатсанг

Дали изчистването или изработването на кармите ни дава повече възможности и избори в живота? Каква е разликата между това да имаме възможност и да се възползваме от една ситуация?
Свами Шивамурти:

Нека първо да погледнем втората част на този въпрос. Самата фраза „възползвам се от ситуацията” вече има една отрицателна конотация, докато „имам възможност” има положителен смисъл. Каква е разликата? Когато се възползваме от нещо, ние злоупотребяваме с него, без да се съобразяваме с някого или дали това е за сметка на други хора. Ако се възползвам от вас, значи злоупотребявам с вашето доверие. Ако използвам една ситуация, значи получавам полза от нея, без да се съобразявам с останалите наоколо. Другата фраза, „имам възможност”, означава нещо хубаво, тъй като има положителен ефект и за останалите хора около мен.

Човек от публиката: В книгата за санясини е записано: „Не бъдете опортюнисти към ситуациящите.” Това е свързано с втората, негативната част от фразата. Много хора в съвременния свят си мислят, че са открили възможности, за които другите не са се сетили, но често забравят, че има висши принципи, които трябва да спазваме, за да не се нарушават интересите на други хора. Да, хората трябва да улавят възможностите около себе си – това вече е осъзнаване, но нека осъзнават и дали не нарушават при това някой по-висш принцип.

Свами Шивамурти:

Всеки път, когато плащаме своите кармични дългове, ние създаваме за себе си възможности в живо-

та и това ни дава много повече избор, имаме много повече свобода на волята. Именно кармата възпрепятства нашия свободен избор. Колкото повече изплащаме нашата собствена карма, толкова по-голяма възможност имаме да използваме свободната си воля и да се надяваме, че ще направим правилния избор в живота си. Намирането на правилния избор също показва дали сме успели да създадем вътрешното си пространство, тъй като от позицията на свидетеля можем да виждаме много по-ясно. Може и да не успеете да видите крайния резултат от избора, който правите, но определено ще успеете да видите доста стъпки напред – какво би се случило, ако изберете път А, а също и ако изберете път Б или път В. Ще успеете да предвидите ефекта, който би имал този избор върху вашия живот, върху вас самите и хората около вас, дали този ефект ще бъде положителен – и то ще го предвидите на мига.

Всеки избор, който правим, подрежда нашето бъдеще. Много е трудно да се каже какво ще е бъдещето на някой човек, тъй като не се знае точно в този момент колко карма и колко свободна воля има този човек. Хората, които предсказват бъдещето, го правят въз основа на комбинацията от карма и свободна воля, в която сте в момента, но те не могат да знаят дали изборът, който ще направите утре, няма да пренареди всичко това. Затова е трудно да се предвижда бъдещето. То може да се предскаже само дотолкова, доколкото е следствие от комбинацията от факти, които имаме в момента, но то може да бъде променено утре чрез свободната воля. Аз винаги си представям бъдещето като един калейдоскоп – колкото и леко да го раздвижите, веднага се променя.

Когато сме в неблагоприятна ситуация, която често се повтаря, например на работното място, кой е правилният път – да търпим, докато тази ситуация се изчерпи, или да напуснем това място?
Свами Шивамурти:

Това е един твърде общ въпрос и затова бих отговорила на него също така общо. Ако можете да си тръгнете – тръгнете си. В най-идеалната ситуация трябва да сте в благоприятна среда. Вашата карма ще ви предпази известно време от това, обаче не можете да излъжете кармата, дори и да напуснете една неблагоприятна ситуация. Не можете да знаете каква е вашата карма. Тя може да е да напуснете това място. Но ако не е такава, независимо колко опити правите да си тръгнете, няма да успеете. Опитайте се да попадате в благоприятни ситуации. И ако животът не се съобразява с това, тогава и следващия път, когато ви постави в неблагоприятна ситуацияво направете своя избор. С кого се свързваме е много важно. И мястото, където работим, също е много важно.

Защото прекарваме голяма част от живота си на работното място. И само когато се чувствате удобно на работното си място, ще може да дадете най-доброто от себе си. Вътрешната ви креативност не би могла да се прояви, когато сте в една неблагоприятна ситуация. Тя се проявява, когато сте в благоприятна позиция, и тогава всички имат полза. Това не означава да бягаме от трудните ситуации. Трябва да се опитваме да ги разрешаваме, да се опитваме да растем чрез тях и да се учим от тях.

Тръгнете си, ако можете. А ако не можете, трябва да развиете философия как да се справите с трудната ситуация, която да ви помогне да се учите и да извличате ползи за бъдещото си развитие.

Каква е причината, поради която гуру няма право да има семейство? Свами Ниранджан говори за това колко важен е моделът за подражание. Според мен точно гуру трябва да има деца, защото е най-осъзнат за това, което прави. Днес много деца се раждат, без да са планирани, без да ги искат. Когато самият гуру дава пример за едно идеално семейство, мисля, че наследството на света ще се промени за по-добро.

Свами Шивамурти:

Някои гуру имат семейства, имат и деца. Това е техен личен избор. Едни избират да имат деца, други – да нямат. Ако погледнете древните традиции, ще видите някои гуру, които са имали деца. Свами Ниранджан решава за себе си дали да има деца, или не. И всеки трябва сам да реши за себе си. Това е един начин да ви отговоря на въпроса.

Другият начин се съдържа в ролята на всеки индивид, независимо дали е мъж или жена, дали е баща или майка. Физиологичната роля на жената е да износи дете, а на мъжа – да стане негов баща. Разбира се, това не ги прави веднага добра майка и добър баща. Това е просто един биологичен акт. Следващият етап след появяването на детето за майката и бащата е да успеят да го възпитат, да го отгледат добре, както и да му дадат право на свобода да излети от клетката на дома и да изживее собствения си живот. Те трябва да позволят на детето си да прави собствени грешки и да се учи от тях. Понякога ролята на добрия родител е да не разрешава всяка ситуация вместо децата си. Той трябва да ги учи на житейски ценности и как сами да се справят с проблемите, така

че след време да ги проверят на арената на собствения си живот, да направят собствени грешки. Понякога няма друга възможност да се научим.

И последната фаза е, когато майчинството и бащинството се прехвърля като отношение към всички хора по света. Гуру гледа на всички свои ученици, на всички хора, които са около него, като на свои деца. Той не обича повече или по-малко някои от учениците си. Неговата любов към всички е еднаква. За нас е трудно да разберем какво точно означава това, ако не сме постигнали това състояние на сърцето. Но гуру следва принципите на дхарма, което означава „истина”, „да живеем в истина“. Това означава да приемаме всяка ситуация по възможно най-правдивия начин. По този начин вие естествено се превръщате в модел за подражание за всички, които държат очите си широко отворени за това. Трябва да си намерим подходящ за нас самите пример за подражание, реализирал качествата и принципите, които са ни скъпи в живота, и да следваме този модел.

Тук ли са родителите на малкото гръцко момче, с което пътувахме насам? Имената им са Лакшми и Вишну. По пътя насам то ми каза, че иска да изостави гръцкото си име Спирос и да се казва Мануел. Кой е Мануел? Неговият модел за подражание. Герой от някакъв комикс, който се бори за справедливост и спасява девойки в беда. Затова аз няма да му дам йогийско име, а ще го нарека Мануел, защото другото име може да отнеме част от тази същност.

Вашето йогийско име ви напомня за една дълбока същност в самите вас, към която се стремите и към която другите хора ви отнасят. Името Ниранджан означава „неопетнен”, „непорочен”. Това означава във всяка ситуация, която животът ти поднася, да се

опитваш да защитиш това свое качество – да останеш неопетнен. Вашето йогийско име е това, към което трябва да се стремите, да извадите това качество от себе си. Когато хората се обръщат към вас с йогийското ви име, това извиква у вас образа на това качество. Когато хората наричат онова момче Мануел, то ще му напомня за качества на въпросния герой. Това е истински пример за подражание – във всеки случай по-добър е от някой футболист или от кинозвезда.

Това трябва да бъде моделът за подражание – някой, който живее с ценностите, които са скъпи за вас.

Осъзнаване на действията и реакциите

Сутрешното занимание по асана и пранаяма беше малко по-различно от вчера. Първите три асани се правеха от коленичила позиция и сте направили две различни пранаями. Тоест видели сте два различни типа асани и пранаями и когато си тръгнете оттук, може да ги редувате през ден. Първия ден – ТТК от стоеж, следващия – същите асани от позицията ваджрасана. Ефектът е различен. Също и при пранаяма: първия ден – брамари и нади шодхан, следващия – бхастрика и капалабхати. Днес ще практикуваме и аджапа джапа, и йога нидра. Всичко това плюс практиката за преглед на деня е така наречената йога капсула. Това са оръдия, които ще ви помогнат да живеете осъзнато, да живеете добре и да видите резултата от това. По същия начин може да редувате и различните практики за осъзнаване: понеделник – осъзнаване на физическото тяло, вторник – осъзнаване на дишането, сряда – осъзнаване на сетивата, четвъртък – осъзнаване на мислите, петък – осъзнаване на емоциите, събота – осъзнаване на действията. И това е достатъчна садхана за цял един живот, тъй като е необходимо време да изградите това пространство, откъдето да наблюдавате нещата безпристрастно. А когато наблюдаваме безпристрастно, ние не се оплитаме толкова в нещата, които стават в емоциите и в ума ни.

Днес продължаваме със следващата стъпка – осъзнаване на действията и реакциите. Повечето от нас са постоянно в състояние на реакция. Ние не поемаме инициатива да действаме съзнателно толкова често, колкото ни се иска. Да отреагираме е едно, да действаме – съвсем друго. Ние действаме, когато сме в пространството на безпристрастния

наблюдател. Тогава правим своя съзнателен избор как да постъпим, което е различно от автоматичната реакция. Какво представлява реакцията? Някой ни казва нещо и ние реагираме автоматично, нямаме възможност да спрем, нямаме време да осъзнаем резултата и ефекта, който ще имат нашите действия. Ако някой ни „настъпи по мазола”, ако ни „натисне бутона”, реагираме автоматично. Има хора, които обичат това, и като намерят болното ви място, веднага го атакуват. В такъв случай веднага се опитайте да влезете в пространството, което сте си създали, и решете дали искате да се отдръпнете и да действате съзнателно, или ще реагирате автоматично. Ако покажете на другите своята реакция, вие издавате слабото си място. Това не е препоръчително. Да, на някои хора може да показваме слабите си страни, защото знаем, че те не биха се възползвали от това, знаем, че ни обичат, може би дори заради слабостите ни, но пред други не бива да се разкривае така.

Моля ви сега да намерите някого близо до вас и да обсъдите с него хората, които са ви настъпвали по болното място, които са ви „натискали бутоните”, и това което е последвало. Това е добра възможност да извадите определени неща от себе си. Винаги помнете, че когато се върнете в пространството, което сами сте създали с осъзнаването си, то ви дава възможност да управлявате реакциите си, забавя времето за реакция. Самото осъзнаване е вече достатъчно, за да направите това и да имате възможност да изберете своето действие и да бъдете много по-конструктивни.

Следващата стъпка е осъзнаването на негативни и позитивни отношения. Трябва да сме в состо-

яние да наблюдаваме нашите положителни и отрицателни мисли, емоции и нагласи, защото само тогава можем да им влияем по някакъв начин. Ако сте попаднали в една негативна серия от мисли, получава се верижна реакция – една негативна мисъл води след себе си втора, и още една, и още една, и така нататък. Същото е и с положителната мисъл – тя поражда други положителни мисли. Има един много добър индийски филм Right Here, Right Now, който показва живота на едно семейство и това което се случва, след като един от членовете на това семейство реагира негативно и това се прехвърля на други хора.

Ако хората пренесат отрицателното си отношение към някого, който е с положителна нагласа, той няма възможност да отиде във вътрешното си пространство, за да реагира по положителен начин. Тогава лошата ни енергия се прехвърля и на него, той я прехвърля на друг човек, той на следващ, и така нататък, и така нататък. Но ако се събудим с положителна нагласа, тогава става обратното – ние прехвърляме положителни мисли на някого, който се е събудил с лошо настроение, с лоши мисли, който е леко депресиран или в тъжно настроение. В края на филма и негативната, и позитивната нишка се събраха на едно място, но носеха различна нагласа. Ние в йога знаем, че мислите, които изпращаме в пространството, обикновено се връщат към нас самите, и усмивката, която изпращаме към друг човек, се връща обратно към нас. Белегът, който оставяме, или намръщената физиономия, която показваме – те също се връщат към нас.

Ние получаваме от живота точно това, което заслужаваме. Ние сме създатели на своята собствена

съдба чрез отношението, чрез нагласата, която разпростираме към другите. Йога на нагласата, йога на отношението, е един цял клон на йога, който обучава ума ни да живеем хармонично.

Нека мъжете в залата да сменят местата си. Сега искам да поговорите с човека до вас за една верига от негативни мисли, които сте имали, а след това да обсъдите верига от положителни мисли, които сте имали. Дайте време на всеки един от партньорите в групата да изрази отрицателните си мисли. Когато кажа: „Хари Ом Тат Сат“, минете към положителните мисли.

Знам, че няма осем дни в седмицата, но ще ви дам още една последна стъпка за работа върху самодисциплината. Това всъщност е началото на втората част от семинара, но искам да го включа тук, в края на първата част. Тази стъпка е свързана с въпроса защо действаме по начина, по който действаме? Кои са мотивите за нашите действия? Как да открием социалната и родовата връзка с нашите родители, с братята и сестрите ни, с бабите и дядовците ни? Анализът на тези взаимоотношения дава отговор на много въпроси от типа защо мислим и действаме по определен начин, и така нататък. Няма да говорим за травмиращи случаи в семейството, а ще насочим вниманието си към важните взаимоотношения с най-близките ни – майка, баща и другите близки роднини. Дали можем да открием нещо в своя начин на говорене или действие, което е свързано с тях? Например може да си спомните, че баща ви е седял в определена поза, или пък че майка ви е имала характерен жест, който и вие правите, казвайки си винаги: „Хм, майка ми правеше така.“ Ние хората носим кармата си 12 поколения. В нашите тела имаме кармата и ДНК конструкции от 12 тела поколения преди нас.

Повечето от нашите умствени модели, които обясняват защо правим това, което правим, са свързани с времето, което сме прекарвали в утробата на майка си. Това е времето, през което сме натрупали най-много впечатления. Събрали сме много емоции и инстинкти, които сме взели от нашата майка. После идва моментът на нашето раждане – много важен момент в живота. Следват първите три години в живота и следващите четири, които оформят групата на първите седем години в живота. И времето, в което сме в утробата на майка си, и моментът на раждането, и първите седем години – всичко това заедно формира нашия характер. По този начин се развива и нашият начин на реакция и на взаимоотношения с останалите хора.

Нека мъжете отново сменят мястото си в залата и когато седнете, обсъдете кой човек от вашето семейство е имал най-дълбоко въздействие върху вас, от кого от вашите родители сте взели положителни и от кого – отрицателни черти, и какви са те.

С тази последна, осма стъпка може да се занимавате всеки ден от седмицата и да откриете какво е това, което сте взели от своите родители, което ви кара да реагирате по определен начин. Много важно е да намерите някого, с когото да споделяте това – добър приятел, в когото имате пълно доверие, и да разкриете пред него своите емоции и мисли. Потискането на мислите и емоциите означава блокаж в някоя точка от умственото ви тяло. Когато осъзнаем, че имаме такива блокажи, трябва да започнем йога практики, които да ни помогнат да се освободим. Трябва да развиваме своята вътрешна способност да изразяваме това, което чувстваме, и да го изваждаме навън, особено когато става

въпрос за негативна емоция. Потискането на негативните емоции е причина за много заболявания. Ако това продължава дълго време, може да доведе до шизофрения. Когато сте с приятели, на които имате доверие, намерете време да работите върху това.

В края на това занятие ще вземем едно решение – санкалпа. Винаги е важно да правим това. Създаването на санкалпа ни помага да практикуваме йога за определено време напред. Понякога нашият начин на живот не позволява да практикуваме редовно цялата садхана, която сме си запланували. Понякога сме разсеяни или тя ни омръзва, или нямаме време. Санкалпата ни помага в това отношение – тя ни позволява да видим какво е това, което трябва да планираме за един ден или за седмица напред. Казваме си: „Да, искам да си направя практиката, искам да следвам своята садхана, но как да я приложа в живота си?“ И в зависимост от вашия план, от вашата организация на времето бихте могли да си поставите следната задача: „Ще практикувам всеки ден в продължение на една седмица.“ И после виждам, че не съм в състояние да приложа йога практиката си в следващата седмица. Разбира се, най-добре е да се опитаме да вместим тази капсула, за която говорихме през цялото време, в рамките на нашия живот. Защото именно редовността и постоянството в йога водят до най-добри резултати. Това е най-големият приоритет. Но ако не е възможно, тогава можем да приемем следната санкалпа: „Ще си правя йога практиката само в понеделник“ или „Ще я правя в продължение на една седмица и после ще видим“. Така ще се чувствате удобно и пред съвестта си. Няма да се упреквате,

че сте решили да започнете нещо, а после сте го изоставили, защото нямате план и не можете да управлявате времето си. Вие планирате и виждате какво би могло да вметите напред във времето, с което разполагате.

Управление на времето

Втората част от семинара ни е посветена на управлението на времето. Разбира се, вече знаете, че първата стъпка към управление на времето е осъзнаването. Ако не успеем да намерим онова пространство вътре в себе си, онази позиция на безпристрастен свидетел, която има във всеки от нас, много трудно е да управляваме времето. Всичко, което обсъждахме на семинара, е свързано и с управлението на времето, и със самодисциплината, и с това да живееш осъзнато.

Следващата важна стъпка в управлението на времето е да се стараете да планирате нещата и да ги организирате. Това не се отнася само до хората със собствен бизнес, отнася се и за домакините, и за децата, които ходят на училище. Независимо какво правите, трябва да отделяте време да планирате нещата. Разбира се, не винаги става така, както сме предвиждали, но това не означава да спрем да планираме. Когато планирате задачите, това ви дава чувство за вътрешна сигурност, увереността, че може да успеете да ги постигнете, дава ви структура, върху която да градите. Йога философията ни учи как да се променяме. Така че когато Бог промени плановете ни, което се случва доста често, имаме подкрепата на йога, която ни помага да се адаптираме към тази промяна. Затова намерете време да планирате и да си организирате нещата, преди да решите да ги приложите на практика.

Трета много важна точка – поставяйте си цели! Какво искате да направите следващия месец, следващите три месеца, следващата година, следващите 5 или 10 години. Много е важно да имате цели в живота – дългосрочни, средносрочни или краткосрочни. Много е важно да намерим време и да помислим как-

во искаме да постигнем в живота си, къде искаме да бъдем след пет години например. И когато го направим, все повече се приближаваме към постигането на нашата цел. Не е хубаво да нямате цел в живота. Всеки човек има нужда от цел – това поддържа неговия ум съсредоточен, целенасочен.

Четвърто правило – правете си списък със задачи. Понякога нямаме време дори за това, но трябва да намерим. Защото е много лесно, когато животът ни е натоварен, да забравим някои малки, но важни неща. Ако планираме времето си със списък със задачи, в който можем да добавяме неща и да вадим други, това винаги ни държи във форма. Може списъкът да е на хартия, може да е в електронен формат, но не го оставяйте само на паметта си. Независимо от това колко силна е нашата памет, когато сме много заети, имаме нужда от този списък. Той е най-добрият ни приятел.

Пета стъпка – поставете си приоритети. Когато направите списъка със задачи, много е важно да отбележите кои са приоритетите в него.

Хората, при които лявото полукълбо на мозъка е по-активно, са ориентирани повече към цифрите, а тези, при които дясното полукълбо на мозъка е по-активно, са ориентирани към цветовете. В зависимост от вашата ориентация изберете цвят, число или буква, с която да си отбелязвате задачите в този списък. Например всяка приоритетна задача отбелязвате с оранжев цвят или използвате буквите от азбуката. Бъдете гъвкави. Много е важно да бъдете гъвкави, отворени и непрекъснато да се приспособявате.

Друг много важен момент в управлението на времето е да осъзнаете през коя част от деня вашата енергия е висока и кога – ниска. При някои хора тя

е висока сутрин и те са щастливи сутрин, а други са в пика на енергията си вечер или през нощта. В средата на деня обикновено енергията е по-ниска за всички. Осъзнайте през коя част от деня вашата енергия е по-висока и съобразете с това вашите по-важни срещи или специалните случаи. Е, малко е трудно, ако се налага в 4 ч. сутринта да имате висока енергия, но опитайте. И когато станете в това време от деня – в 4 часа, използвайте го за своята садхана.

В списъка със задачи обикновено има няколко, които са особено спешни. Ако имате 8 или 9 оцветени в оранжево задачи, преценете кои са най-спешните и незабавно ги изпълнете. Никога не ги отлагайте. Понякога сред нещата, които са спешни, има такива, които искаме да свършим с охота, и други, които просто не искаме. Много важно е да изпълним и едните, и другите, и да ги заличим от списъка. Иначе те ни създават вътрешно напрежение.

Научете се да казвате „Не!“ Ние сме възпитани никога да не казваме „Не“, защото ако кажем „Не“, ще излезе, че сме отрязали някого, че сме груби. Сякаш имаме някаква вътрешна неохота да отказваме. Ако разгледаме това от психологическа гледна точка, то ще означава, че сме хора с ниско самочувствие или с някакво чувство за вина, с което не можем да се справим. Много практично е да се научим да казваме „Не“, когато е необходимо, защото просто няма как да кажем „Да“ на всички, няма време за това. Необходимо ни е търпение за това, както и за всичко друго.

Награждавайте се! Когато успеете да изпълните всички задачи във вашия списък, които са оцветени в оранжево, празнувайте! Не минавайте веднага към

следващите задачи. Обучете ума си да се чувства добре, когато постигнете нещо.

Но най-важното от всичко е да живеем осъзнато. Когато успеем да създадем пространството на свидетеля, винаги ще успяваме да се оправим и с времето. Всички неща, които сега отбелязахме, ще ви чакат в това пространство и ще ви направляват. И ще знаете как и накъде да предприемете следващата стъпка.

Сатсанг

Как можем да бъдем едновременно спонтанни и организирани?

Свами Шивамурти:

Веднъж попитали един дзен учител как можем да се научим да бъдем спонтанни и той отговорил така: „В нашата традиция, след като 17 години се учим на дисциплина, после можем да си позволим и спонтанност.” Йогийското понятие за спонтанност е същото – най-напред идва дисциплината. Не бихте могли да сте истински спонтанни, ако умът ви не е дисциплиниран, защото вашата спонтанност ще бъде изменчива, ще бъде хаотична, ще се отдавате на крайности, така че на първо място е дисциплината, управлението на ума. И когато умът е истински спокоен, а той става такъв, когато си създадете това пространство, тогава

истинската спонтанност започва да избълбуква на повърхността. Защото да бъдем спонтанни не означава автоматично да реагираме на ситуацията, на хората или на обстоятелствата. Когато нещо се случи, ние отиваме в това пространство и след това оттам идваме с нашата спонтанна реакция.

Ще ви дам няколко примера. Веднъж свами Шивананда посрещал гости в своята стая и им предложил чай в един много скъп порцеланов сервиз. Една от дамите била толкова притеснена, че изпуснала и счупила чашата. „Ето един пример за това как от едно става много” – казал свами Шивананда. Това е истинската спонтанност – неговата реакция. Истинската спонтанност е нещо, което идва от сърцето и при което всички се чувстват добре.

Ето още един пример. Веднъж свами Шивананда разведжал един богат бизнесмен из своя ашрам. И по пътя бизнесменът видял една много малка, но

много красива сграда в ашрама. И казал: „Много красива сграда! Сградите, където живеят свамитата, не са толкова хубави.”

„Елате да ги погледнете” – отговорил свами Шивананда. Изкачили се на хълма и когато стигнали там, видели един голям бик, който бил болен, но тъкмо оздравявал. Посетителят казал: „Боже Господи!”, а свами Шивананда отвърнал: „Именно!” Продължили да се разхождат и бизнесменът казал: „Знаете ли, мисля, че наистина трябва да построите по-хубави сгради за хората, които живеят тук, и особено за гостите. Хората, които живеят тук, са санясини и би трябвало да могат да живеят навсякъде, но на гостите им трябва малко повече удобство. Моят съвет е да им осигурите повече комфорт.” А свами Шивананда отговорил: „Много добра идея! Но парите, господине, са във вашия джоб.” Чудесни примери!

Ето още един. Вървял си свами Шивананда по един от пътищата в Ришикеш и видял някакви хора от „недосегаемите”, които копаели канал. Недосегаемите са каста в Индия, които обикновено вършат най-мръсната работа. Дори и днес в Индия все още има проблеми между кастите. Другите кasti избягват недосегаемите, дори не искат да докосват техните сенки, камо ли тях самите. Ние, западните хора, не разбираме това, но едно от първите неща, които свами Шивананда направил, е било да смеси кастите в своя ашрам. Понякога карал своите санясини, които са от най-висшата каста на брамините, да споделят храна с някого от кастата на недосегаемите. За хора като тях това е изключително трудно, защото умственото им програмиране и възпитание са такива, че приемат недосегаемите за нещо по-ни-

зше от човека. И Параматахамсаджи е използвал различни техники, за да разбие тази умствена нагласа.

Та така, докато недосегаемите копаели канала, се натъкнали на камъни и това създадо проблем. Свами Шивананда решил да им помогне, съблякъл си горната дреха, скочил в канала и започнал да копае с тях. Той бил много висок и силен човек. И учениците му били шокирани. Но поуката от това е да копирате гуру, да правите това, което гуру прави. Много е лесно, само четейки книги, да си мислим, че можем да копираме това, което прави гуру. Обаче да скочат в канала, както свами Шивананда направил, и да започнат да копаят до недосегаемите, им било доста трудно. Опитали се някак да хванат лопатите, без да се докоснат до ония, опитали се да направят усилие... Ето ви една истинска спонтанност в действията.

Спонтанността идва само след дисциплината и след постигане на една самоорганизация. Трябва да помним също, че способността да организираме е едно много висше качество на ума. Една много висша част от силата на ума се използва в уменията да организираме нещата.

Какъв е най-добрият пример на организираност, който имаме? Човешкото тяло? Да! Също и природата,

Шакти – тя е тази, която е организиращата сила. Няма по-добра организация от тази, която откриваме в природата. Тя е и едно от божествените качества: на английски думата God (Бог) може да се представи като: G – generation (съзидание), O – organization (организиране), D – destruction (унищожение).

Изграждането на кои ценности във възпитанието на децата е абсолютно необходимо в нашето време?

Свами Апарокшананда:

Любовта, разбирането и откровеността. Нещо, което съм виждал и което ме е впечатлявало, е, че има две крайности. Първата е, когато родителите постъпват с децата си, без да им обясняват причините за действията си и им налагат своите представи за правилно и своите желания. Другата е, когато родителите първо постигат контакт с децата си и им обясняват какво искат от тях, какво възпитание искат да им дадат. И именно така може да се постигне връзка и обмяна на информация между родители и деца. Затова смятам, че едно от най-ценните неща при възпитанието на децата ни е да имаме истинска комуникация с тях, да им обясняваме причините за действията си, логиката си. Тясно свързано с това е и уважението ни към тях. Защото ние, всички възрастни, трябва да знаем, че можем да научим много от децата. Докато учим децата си, ние обучаваме и себе си.

Аз съм затруднен с работа. Разбирам, че съм поел отговорността за прекалено много задачи, но не зная как и кои от тях да отхвърля. Всички те ми изглеждат еднакво важни.

Свами Шивамурти.

Мисля, че част от отговора на въпроса ви дадох преди, когато говорихме за цветовете и буквите от азбуката. Но друг важен момент, който не споменах тогава, е, че е много важно да проумеем ролите си в живота и задачите ни да бъдат свързани с тези роли. Отново вземате лист хартия и пише-

те: „аз съм майка; аз съм дъщеря; аз съм баща; аз съм бизнесмен”, и така нататък. Какви са вашите задачи, свързани с тези роли? Освен това трябва да определите приоритет на ролите си – да решите коя е най-важна във вашия живот. Защото понякога ролите ни могат да влязат в конфликт. Например ако сте баща и сте президент на голяма компания, може да възникне въпросът на кое да отдадете повече от времето си. Дали да работите дълги часове и да се прибирате късно вкъщи, или да отделяте повече време на семейството си? Би трябвало да си направите сметка какви ще бъдат вашите роли и какъв ще е списъкът със задачите за тези роли.

Веднъж Параматама каза: „Ако моите роли като гуру и като санясин влязат в конфликт, аз ще избира ролята на санясин.” Това е едно много дълбоко изказване. Във вашия собствен живот трябва да има една роля, която е вашата роля, на основата, на която да вземате решения и да избирате. И във връзка с това вие определяте приоритетите си във всяка една от ролите, които имате. И си оставяте достатъчно време за това. Може да се наложи да се откажем от някои неща. Може те да ни изглеждат много важни, но трябва да приемем, че не е възможно да изпълним всичко. Защото в противен случай може да се сринем.

Трябва да имате предвид и вашата роля спрямо вас самите. Списъкът със задачи, които имате, не се отнася само до другите; там трябва да има нещо и за вас самите. Трябва да отделите време и за себе си, без да се чувствате виновни за това. На някои хора им е неудобно да отделят време за себе си. Те непрекъснато си мислят, че трябва да работят за другите, и ако се случи да отделят време за себе си, се чувстват

виновни за това. Но защо? Вие сте важна фигура във вашия живот. Трябва да отделяте минимум по два часа на ден за своето психологическо състояние. И за да поддържате добре връзките си с околните, трябва да имате време и за себе си, за нещата, които са важни за вас самите. Минимумът е два часа на ден, иначе ще рухнете. Не стигайте дотам, че да не можете повече. Трябва да се научим да разпознаваме признаците, които ни предупреждават, че сме на ръба. Отделете малко внимание и на себе си!

Що е гуру, що е ученик и каква е връзката между гуру и ученик?

Свами Шивамурти:

Гуру е и във вас самите. Гуру татва – елемент на гуру, същината на гуру, е вътре във вас. И колкото повече задълбочавате своето познание, в толкова по-близък контакт влизате със своя вътрешен гуру. Това означава, че се свързвате с любовта, с истината, с честността, с красотата, с хармонията и така нататък.

Разбира се, за да може да се свържете с гуру татва, е необходимо за известно време да имате и външен гуру – някой, който вече е успял вътре в себе си да направи връзка със своя вътрешен гуру и знае как става това. Ако искате да станете лекар, трябва други лекари да ви подготвят. Ако ще ставате психиатър, други психиатри ще ви специализират в психиатрията, ако вече сте лекар. Същото е и с духовния живот. Когато искаме да навлезем дълбоко в ума си, когато искаме да изучим медитацията, така че да развием своята вътрешна Същност, ни трябва опитен водач, който вече е пропътувал този път и може да ни преведе през него.

Гуру е нещо много важно. Гуру не иска абсолютно нищо от своите ученици. Единственото, което иска от тях, е да стигнат на нивото на разбиране и осъзнаване, до което е стигнал и той.

Истинският гуру е безкористен – той няма друг мотив освен този. И той много често работи върху егото на ученика, защото егото е в основата на ума. Умът е този, който застава между нас и истинската ни Същност, между нас и Бог, между нас и учителя ни. Гуру работи много върху егото на ученика, за да може да отслаби неговата сила. А това, най-общо казано, е болезнен процес, защото много често се отъждествяваме с егото си. Егото е това, което ни кара да се чувстваме отделени от цялото, да мислим в категории като „аз” и „мое”. То застава на пътя между нас и единството. И какво прави гуру? „Подкастрия” егото.

Когато попитали Микеланджело как е направил статуята на Давид, как е успял да извае тази съвършена статуя от парче мрамор, той казал: „Не съм аз. Давид вече беше в това парче мрамор. Аз само магнах излишния мрамор и Давид се разкри.” Това прави и гуру с вас – разпознава във вас себе си, но също така вижда, че в нас има определено програмиране, има условности, има болка, които ни възпрепятстват да осъзнаем тази Същност. И постъпва като Микеланджело – започва да маха всички тези програми. Ако мраморът, от който е направена тази статуя, е бил жив, всеки път, като го е докосвало длетото, са щели да се чуват болезнени стонове. Какво се случва, когато гуру започне да работи върху нашето его? Сълзи, оплаквания от рода на: „Той не е добър човек. Ще изоставя този път.” Но ние имаме нужда от това. И егото ни също

има нужда от това, за да ни позволи наистина да засветим отвътре.

Знаете ли историята за двата камъка? Един човек отишъл да се помоли в храма и за негова най-голяма изненада чул как един от камъните на пода говори на една от статуите: „Как така всички стъпват върху мен, а теб те боготворят? Каква е разликата между нас?“ И тогава камъкът в статуята му казал: „Не си ли спомняш? Когато скулпторът отиде в планината, за да избере мрамор за статуята си, ние с теб бяхме едно парче. Той ни взе и ни отнесе в своето ателие, погледна ни и каза: „Не, това парче е прекалено голямо. Ще го разрежа на две.“ Както и направи. Ако си спомняш, скулпторът взе първо теб. Сложи те на piedestала и започна да те оформя с длетото. А ти започна да крещиш, да плачеш и да викаш: „Не ме докосвай, не искам! Много боли!“ И какво каза скулпторът: „Добре тогава!“ Остави те долу и взе мен. И започна работа върху мен. Аз си помислих: „Ох, колко боли! Но скулпторът вероятно има някаква причина да го прави. Щеше ли иначе да ходи толкова далече, за да вземе това парче камък? Сигурно има някаква причина. Беше много болезнено, но въпреки всичко успях да замълча. И резултатът е статуята, която съм сега. Ето затова застават хората пред мен и ме боготворят.“ Връзката и отношението, което е имал скулпторът към тези два камъка, е същото, каквото има гуру към учениците си, и обратното.

Свами Апарокшананда:

В определен аспект виждам гуру като фотограф. Той взема негатива, който е черен, и го потапя в силни химикали за проявяване. Ако си пхнете ръ-

ката в тези химикали, тя ще изгори. Гуру използва много силни химикали, но само с тяхна помощ е възможно да се получи тази силна трансформация. И чак след това може да се появят цветовете на една много хубава цветна снимка. Тази фотография запазва, задържа в себе си процеса, при който от един негатив се е появила красива цветна снимка, и никога не забравя какво се е случило, кой е бил създателят.



БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ
BULGARIAN YOGA ASSOCIATION

Българска йога асоциация

ул. „Родопски извор“ №43А, ж.к. „Борово“, София 1680

Тел.: 02 9581571, Моб.: 0884 687 700

e-mail: bya@yogabg.com, www.yogabg.com