

Свами Шивамурти Сарасвати



СПОКОИНИЯТ УМ
СПОКОИНИЯТ УМ

Антар мауна

Древна тантрическа медитативна практика
за съвременния ум

СПОКОЙНИЯТ УМ

Антар мауна:

Древна тантрическа медитативна
практика за съвременния ум

Свами Шивамурти Сарасвати

ο ήρεμος νους

Άνταρ μούνα:

Μια αρχαία ταντρική τεχνική διαλογισμού
για τον σύγχρονο νου

Πърво издание на български език, 2014 г.

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

ISBN: 978-954-92610-9-7

Копирането, препечатването, фотографското възпроизвеждане и т.н. на част от или на цялата книга без предварително писмено съгласие на издателя е забранено.

СПОКОЙНИЯТ УМ

Антар мауна:

Древна тантрическа медитативна
практика за съвременния ум

Свами Шивамурти Сарасвати

*Това, което търсим,
е това, което търси.*

Свети Франциск Асизки

Съдържание

Въведение в антар мауна	7
Три вида напрежение	9
Определение за антар мауна	11
Тантрически корени	11
Как работи антар мауна	13
Осъзнаване	14
Важността на осъзнаването за разбирането на вътрешния шум	15
Драца (наблюдател)	16
Резултати от практикуването на антар мауна	20
Умът, медитацията и антар мауна	21
Умът според веданта и останалите модели	21
Етапи на медитация	24
Етапи на медитация по отношение на антар мауна	25
Петте етапа на пратяхара	27
Първи етап	27
Втори етап	28
Трети етап	28
Четвърти етап	29
Пети етап	30
Резултати от пратяхара	31
Прилагане на практиката антар мауна	33
Препоръчителни подготвителни практики преди антар мауна	33
Шаткарми	34
Асани	34
Пранаями	40

Мудри	45
Бандхи	47
Шестте етапа на антар мауна	49
Цялостно описание на практиката	50
Първи етап	50
Втори етап	52
Трети етап	63
Четвърти етап	72
Пети етап	86
Шести етап	91
Мауна: тишината – езикът на сърцето	97
Изместване на идентичността	98
Две нива на мауна	99
Присъствие на гуру	100
Ползи от мауна	101
Унмани мудра	103
Асоциално, не антисоциално поведение	104
Въпроси и отговори	107
Транскрипция на пълна медитативна практика по антар мауна	145
Лични впечатления	163
Речник	167
Библиография	173

Въведение в антар мауна

Антар мауна е техника за управление на ума и за откриване на „спокойния ум“ вътре в нас. *Антар* означава *вътрешен*, а *мауна* – *тишина*. И така антар мауна е техника за вътрешна тишина. За да се постигне този „спокоен ум“ и мирът и тишината, до които той води, първо трябва да се срещнем с „вътрешния шум“ и да го преодолеем. Нашият ум е необуздан. Всъщност няма нищо спокойно в ума ни понастоящем или като цяло в ежедневието ни. Умът ни постоянно скача от един обект на друг в състояние на тревожност, безпокойство и загриженост за миналото и бъдещето. Изпълнен е със страсти и чувства на любов и омраза, тревога, възмущение и гняв. Изглежда, че емоциите, мислите и чувствата, които преминават през него, нямат край. Всичко това е част от „вътрешния шум“.

Отвъд всички звуци и шумове е тишината, вашата съкровена душа. Няма по-добър лечебен балсам от тишината за онези, чието сърце е наранено от провали, разочарования и загуби.

Свами Шивананда

Отвъд всичко това в дълбините на ума царят покой и тишина. В същността си умът е много тиха субстанция. Но той се влияе от мислите, емоциите, реакциите и настроенятия, които ни обземат през деня и затова тихите води на ума биват обезпокоени и създават „вълничка“. Тази вълничка, това „неспокойствие“ в ума замъглява нашите възприятия и ни пречи да видим и да изживеем нашата истинска Същност.

Целта на *йога* е тази Същност, върховното съзнание, да бъде открита и опозната, да се изживее това, което е отвъд тялото, ума и сетивата. Умът е средството, което ни позволява да изживеем Същността си и в същото време той е и средството, което блокира способността ни да я изживеем. На определен етап от еволюцията си умът блокира напредъка ни и ни държи заседнали в мая (илюзията) заради всички вътрешни турбуленции и шум, които се намират там. След като те бъдат преодолени и умът еволюира отвъд това състояние, той притихва и действа като инструмент, чрез който да изживеем Същността си.

В допълнение западното общество и образование са ориентирани към външния свят, насочени са към външния аспект на човешкото същество като външност, представяне, успех, социален статус и т.н. Ние сме обусловени да се занимаваме с физическата представа, която проектираме във външния свят. Източната култура, от друга страна, е ориентирана в различна посока. Има по-голямо наблягане върху вътрешния аспект на човека от гледна точка на развитието му, облагодоряването на личността, развиване на скрития потенциал и откриване на сияйността, която лежи в него.

По тази причина антар мауна е техника, която ни отвежда навътре и ни поставя на ръба на острието между нашия вътрешен и външен свят и това, което се случва в ума ни и около нас. Тя намалява напрежението и тревожността, което е от първостепенно значение, ако искаме да живеем живота си пълноценно по начин, който също да е от полза за другите и за света около нас.

Натоварването в съвременния живот може да бъде разрушително, а антар мауна е средство, чрез което вътрешното напрежение, породено от потиснати желания, мисли и емоции, може да се освободи. Още от детството си сме потискали множество неща, които са се считали за неподходящи или неприемливи, но въпреки това се оказва, че те не са си отишли. Неприемливите или неприятните мисли остават в

подсъзнателния ум и чакат възможност да изплуват на повърхността. Тези *самскар* (умствени впечатления) трябва да бъдат освободени, за да можем да изпитаме удовлетворение и да намерим спокойствие. Процесът на наблюдаване по време на антар мауна прави точно това. Той ни позволява да наблюдаваме спонтанните мисли и тренира ума да избира или отхвърля определени мисли, без да ги потиска.

Три вида напрежение

В йога ние разглеждаме проблемите, породени от напрежението, с широк перископ. Смятаме, че ако умът е напрегнат, така ще е и със стомаха, а ако стомахът е напрегнат, тогава и цялата храносмилателна система също ще бъде напрегната. Това е порочен кръг от събития. Затова в йога отпускането и освобождаването от напрежение са от основно значение.

Това вътрешно напрежение води до колективно психологическо напрежение, което се проявява в нещастен семеен живот, хаос и липса на ред в социалния живот, както и в агресия и воюване между обществата и нациите. Законът, полицията, армиите и правителствата не са в състояние да установят хармония между хората. Всички йога текстове недвусмислено твърдят, че мир може да бъде постигнат единствено вътре в нас, а не чрез фокусиране върху външния живот. Затова, за да се създаде мирен свят, първо трябва да се научим да се отпусваме и да хармонизираме нашето собствено тяло и ум. Йога философията, както и съвременната психология, изброяват три основни типа напрежение, които са отговорни за цялата агония на модерния живот:

Физическо (мускулно) напрежение: Този вид напрежение е свързано с дисбаланс в тялото, нервната и ендокринната системи. То се отстранява лесно посредством дълбока физическа релаксация.

Емоционално напрежение: То произлиза от различни дуалности като любов/омраза, печалба/загуба, успех/провал,

щастие/нещастие и е по-трудно за освобождаване, тъй като ние не сме способни да изразим нашите емоции свободно и открито. Често отказваме да ги признаем и така ги потискаме, като произлизащото от това напрежение отива все по-надълбоко. Не е възможно да отпуснем този вид напрежение чрез нормалния сън. Имаме нужда от метод като *йога нидра* (дълбока релаксираща техника), с помощта на която цялата емоционална структура на ума се успокоява.

Умствено напрежение: То е резултат от прекалена умствена дейност. Умът е водовъртеж от фантазии, объркване и колебания. През целия ни живот преживяванията, регистрирани от нашето съзнание, се натрупват в менталното тяло. От време навреме те избухват, влияейки на тялото, ума, поведението и реакциите ни. Когато сме тъжни, ядосани или раздразнени, ние често присъждаме това състояние на някаква външна, повърхностна причина. Но основната причина за неестественото поведение на човека е акумулираното напрежение в ума. Проста медитативна техника, такава като антар мауна (вътрешна тишина), помага умственото напрежение да се освободи.

Когато хората са отпуснати, тяхното поведение е нормално, когато са напрегнати, поведението им се променя. В релаксирано състояние човек осъзнава реалността и истината и знае как да се държи, защото знанието за истината е необходимо, за да се държим подходящо, а знанието за истината идва само когато човек е свободен от напрежение.

Определение на антар мауна

Практиката на антар мауна е една от най-красивите техники от *Сатянанда йога*. *Антар мауна* буквално означава *вътрешна тишина*, но в по-широк контекст означава оттегляне или отдръпване. По-точна би била следната интерпретация: медитативна техника, която води до вътрешно спокойствие и баланс. Това е цялостна *садхана* (духовна практика) сама

по себе си, която цели да накара практикуващия да осъзнае вътрешната тишина, както и вътрешния шум, който ни пречи да изживеем тази вътрешна тишина.

Вътрешният шум не е нищо друго освен всички наши мисли, емоции, чувства, реакции, комплекси, страхове, вина и др. Всичко, което се намира в ума ви и ви пречи да сте спокойни, се смята за вътрешен шум. Всичко, което ви причинява проблеми, което ви безпокои или ви изважда от равновесие, се смята за вътрешен шум. Безспорно антар мауна е от съществено значение за всеки един от нас, защото вътрешният шум присъства у всички нас в по-голяма или по-малка степен.

Тантрически корени на антар мауна

Духовната еволюция и трансформацията на съзнанието са много важни за цялото човечество. Тези, които не са готови да приемат това, ще трябва да го направят по някое време в бъдеще. Целта на човешкия живот е трансформацията на съзнанието, което се постига посредством йога практики като цяло и чрез медитация в частност. Когато използваме думата йога, ние имаме предвид значението ѝ в много дълбок смисъл. Йога не е само асани, пранаями, мудри, бандхи, йога нидра и т.н. Тя е наука, посредством която вътрешната промяна, вътрешната еволюция стават възможни в дълбоката същност на нашето същество. Тази трансформация не е толкова очевидна външно, въпреки че, разбира се, може да видим, че някои хора стават по-здрави чрез практикуването на йога асани. Така както млякото се превръща в масло, извара и суроватка, памукът – в плат, цялата материя претърпява трансформация, за да се постигнат нейната най-крайна субстанция и цел. Този процес на трансформация е главната цел на йога.

Свами Сатянанда

Антар мауна е тантрическа медитативна техника за развиване на *пратяхара*. Тя премества нашето осъзнаване от външния свят навътре, за да можем да открием какво се случва на различните нива на ума ни, позволявайки ни да го управляваме. Това е пътуване към опитомяването и контрола на ума, пътуване към успокояването на ума.

Тантра е най-старата индийска философия и наука и се счита за майка на йога. Нейните методи ни учат не да се противопоставяме на ума, а по-скоро, че „това, което ни събаря, то ще ни изправи.“ С други думи, ако нещо ни тревожи, ядосва, натъжава или безпокои, ние трябва да се научим не да отхвърляме опитността, а да се спуснем по-дълбоко в нея, за да открием откъде идват конкретните чувства. Това изисква дисциплина и осъзнаване. Посредством дисциплина ние стигаме до разбирането, че нашите ежедневни преживявания са израз на сила, която може или да ни постави ограничения, или да ни освободи и да разшири хоризонтите ни.

Свами Сатянанда в качеството си на тантрически учен и учител по тантра се е потопил дълбоко в непубликуваната тантрическа и философска литература, за да формулира нейната същност по начин, по който съвременното човечество би могло да я разбере и да се възползва от нея.

Техниката на дълбока релаксация (йога нидра) и множество медитативни техники, включително антар мауна, се основават на тантрически учения. Свами Сатянанда разгърна йога отвъд физическите пози и дихателните техники, като включи разнообразни инструменти, с които да разширим нашето осъзнаване и да освободим силата, която спи у всеки един от нас.

Важна характеристика на тантра, която формира същинската основа на антар мауна, е, че тя не изисква концентрация, а само осъзнаване. Това е особено относимо към съвременния ум, който е изпълнен със стрес, тревожност и напрежение от ежедневието. Антар мауна не изисква от вас да обуздаете и да съдържате тази тревожност. Тя само иска да я

осъзнаете и да ѝ дадете възможност да се изрази и тогава, малко по малко, със задълбочаване на осъзнаването умът неизбежно ще се отпусне и ще стане по-отзивчив и балансиран. По тази причина научните доказателства потвърждават ползите от релаксацията и управлението на стреса посредством медитативни практики, където човек се въздържа от опита да контролира съдържанието на ума и просто става негов наблюдател. Себеизразяването е жизненоважно за функционирането на един балансиран ум.

Антар мауна се смята за една от основополагащите практики в йога. Не можете да практикувате йога или да преживеете която и да е форма на релаксация, концентрация или медитация без състоянието на вътрешна тишина. Антар мауна се приема за най-прекия метод за справяне с ума по неагресивен, непротивопоставящ се начин.

Как работи антар мауна

Антар мауна може да бъде практикувана като самостоятелна медитативна техника или след края на друга медитативна практика като *тратана* (взиране в една точка) или *джапа* (повтаряне на мантра) и е важно допълнение към всяка една форма на медитация. Като алтернатива може да се практикува, докато човек върши ежедневните си неща, за да се превърне накрая в нещо, което практикуваме двадесет и четири часа на ден.

Първоначално тя повишава устойчивостта на ученика към външните безпокойства и след това, след като се напредне, позволява на подсъзнателните мисли и насъбраните емоции бавно да изплуват на повърхността, давайки възможност на човек да ги възприеме съзнателно. Те могат да включват образи, страхове, негодувания или поредица от отдавна забравени спомени. Когато това дълбоко скрито съдържание излезе на повърхността, то се изчерпва. Накрая всички тези съкрушителни в миналото умствени впечатления губят своята

значимост и влияние върху нас и това се случва просто като ги осъзнаем.

Осъзнаване

Осъзнаването е ключът към тази техника. Осъзнаването е безпристрастно гледане от позицията на свидетел и наблюдение без преценка или въвличане. То ни позволява да сме по-съзнателни за това какво се случва вътре в нас и в живота ни като цяло. Способността да сме свидетели и да отделим себе си от шумотевицата на живота води до по-голямо усещане за спокойствие и удовлетвореност. Чрез осъзнаване ние откриваме съществената за нас връзка с цялото творение и останалите хора. Пред нас се разкриват целта на живота и фундаменталното единство на всичко и ние ставаме по-състрадателни.

Свами Ниранджанананда, духовният приемник на свами Сатянанда, често казва, че трябва да намерим начин да действаме и да предприемаме действие, вместо винаги да позволяваме предишни действия да ни подтикват към определена форма на реакция. Да се живее по този начин, да се действа вместо да се реагира, изисква креативност.

Методът, следван при антар мауна, спомага за освобождението на потиснатите самскари (умствени впечатления) на повърхността, и колкото по-празен и по-притихнал става умът, толкова вътрешно по-спокойни ставаме ние. Тази вътрешна стабилност и спокойствие насърчават нашата истинска креативност да се разкрие. Ние се превръщаме в инициатори на дейности, а не просто хора, които реагират на ситуацияите. Например ако се ядосате по време на антар мауна, можете незабавно да си помислите: „Аз съм ядосан. Наблюдавам гнева си.“ Ако го направите, ще наблюдавате процеса на разгневяване. Можете да наблюдавате думите, които използвате, както и действията си, например жестовете на ръцете си. Докато осъзнавате как се чувства тялото ви и как реагира умът ви, се отдалечавате на определено разстояние от гнева. Това

разстояние развива непривързаност. Наблюдавате емоцията и нейния ефект върху вашето тяло и ум, но не сте въввлечен или завладян от нея. Не реагирате, а само наблюдавате. Това ви дава време да решите как да действате мъдро.

Важността на осъзнаването за разбирането на вътрешния шум

Вече беше споменато, че не можем да достигнем до състоянието на вътрешна тишина, докато не отстраним част от вътрешния шум. Трябва да признаем, че наистина имаме този вътрешен шум и да не отричаме, че той присъства, нещо, което повечето хора не биха имали проблем да приемат така или иначе.

Средството, което ни позволява да разпознаем вътрешния шум, е осъзнаването. Като цяло осъзнаването е водещата дисциплина в йога. Без осъзнаване не можем изобщо да напреднем и затова то постоянно се споменава в традицията на Сатянанда йога.

Всеки от нас, който е постигнал осъзнаване в по-голяма или по-малка степен, знае, че когато сме осъзнати, със сигурност виждаме себе си, другите и света около нас в различна светлина. Това е така, защото осъзнаването ни позволява да се превърнем в наблюдател. То ни позволява да направим крачка назад и да видим нещата от разстояние. От това разстояние ние не сме привързани към случващото се пред нас. Не става дума за студена, изкуствена, интелектуална дистанция, а по-скоро за състояние на доброжелателно спокойствие. В зависимост от дълбочината на нашето осъзнаване и от това колко можем да се отдалечим от случващото се в собствения ни ум и около нас, ние можем да видим нещата по-ясно и каквито наистина са, а не такива, каквито ни се струват.

Обикновено не се намираме в това състояние на осъзнаване, което да ни даде подобна широка перспектива. Има толкова много шум в ума, че се оказваме напълно уловени от многото неща, които изплуват на повърхността и кресчат

за нашето съзнателно внимание. Ние им позволяваме да ни повлияят и да засегнат настроението и преценката ни. Само посредством осъзнаването и наблюдаването можем да излезем от това шумно състояние.

Осъзнаването е обширна тема, която ще разгледаме по-задълбочено по време на всеки от последователните етапи на практиката. Но засега приемерте, че осъзнаването е отстъпване назад наблюдаване на случващото се. Като наблюдател вие сте безпристрастен. За да постигнем успех в антар мауна и да успеем в живота като цяло, трябва да развием осъзнаване.

Драща (наблюдателят)

Драща е санскритска дума, която означава *този, който вижда*, или *свидетел*. Също така има и други преводи като *виждащ*, *наблюдател* или *огледален образ*. Силата, която наблюдава у вас и ви позволява да изпитате практически света посредством ума, е драща.

Съгласно философията на веданта, един от компонентите на ума е *будхи*, интелектът. Будхи има различни нива на еволюция. На по-високите нива той се превръща в интуиция – силата да различаваме и да разграничаваме истината от лъжата, да знаем нещо без капка съмнение дори когато на външен вид нещата изглеждат напълно различно. С еволюцията ни като човешки същества, както и с еволюцията на нашия ум, всички негови съставни части стават много по-пречистени, включително и будхи. В някакъв момент от еволюцията си будхи е толкова пречистен, че придобива качеството на наблюдател. Всъщност наблюдателят е съзнанието и това се отразява посредством будхи. Просто изглежда сякаш будхи наблюдава, но човек може да направи разграничение между тях на по-високите нива на медитация.

Процесът на наблюдение може да бъде описан също като наблюдаване без привързаност. Можем да разберем, че осъзнаваме и че наблюдаваме по това, че сме безпристраст-

ни. Безпристрастността е качество на съзнанието. В това състояние на наблюдаване няма преценка, няма осъждане или критика. Дори няма мнение.

Друг начин за разбиране на драща или принципа на наблюдение е, като го идентифицирате с това, което е вътре във вас и наблюдава всичко, така както ако сте на кино, гледате филм на екрана. Например когато се намирате пред публика, за да изнасяте реч и заемете позицията на драща, вие виждате себе си като актьор на сцената, като някой, който изнася реч. Това е роля, която играете. Когато хората от публиката заемат позиция на драща, те виждат себе си в ролята на слушатели, наблюдаващи какво се случва на сцената.

Драща е също качеството на това състояние отвъд ума, което в йога наричаме съзнание или Същност. Това състояние на чисто съзнание има различни имена в различните системи. Ако следвате учението на тантра, това състояние се нарича *Шива*. Ако следвате веданта, това състояние на съзнанието се означава като *Атман*. Ако следвате учението *Самкхя*, това състояние на съзнанието се нарича *Пуруша*. В хиндуизма то е *Брахман*. В християнството се нарича Бог.

Когато драща като наблюдател се слее с драща като съзнание, ние преживяваме себerealизация или разбиране за Бог, или *самадхи*. Когато принципът на наблюдение не се е слял със съзнанието, тогава той се отъждествява с ума, тялото и сетивата.

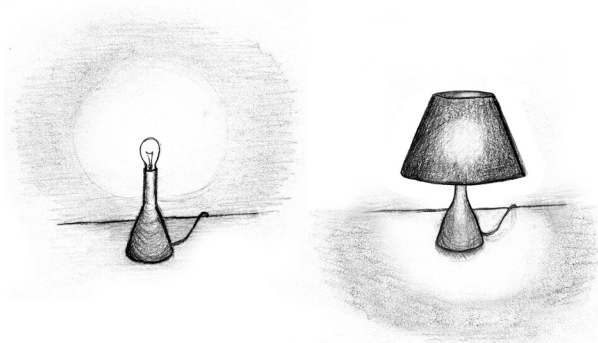
Нека да разгледаме интерпретацията на свами Сатянанда на *сутра* 2:20 от *Йога сутрите* на Патанджали:

Драща дришиматрах судхо'пи пратяянупася(х)

Виждащият е само чисто съзнание, но въпреки своята чистота изглежда сякаш вижда чрез умствената концепция (пратяя).

(Four Chapters on Freedom, Swami Satyananda Saraswati, Yoga Publications Trust, 2002)

Виждащият, този, който наблюдава – драща, е чистото съзнание. Но въпреки своята чистота, той изглежда нечист, защото изразява себе си през воала на умствените концепции.



На рисунката ярката светлина представлява драща, чистото съзнание. То е блестящо и много ясно. Но когато е помрачено от съдържанието на ума и когато се идентифицира с това, което се случва около него, което тук е представено от покритата крушка или от сянката на лампата, се получава разсейване. Чрез йога садхана и особено практики като антар мауна вие ставате по-осъзнати за съдържанието на ума на всички негови нива, и когато съдържанието му постепенно излезе на повърхността на вашето съзнание, тогава драща – Същността – засиява през него с цялата си красота, сила и блясък.

Когато сме в присъствие на гуру , ние сме в състояние на драща. Ние сме притеглени от драща. Привлечени сме от силата на Същността. Това е силата на любовта. Тя е неустойима. Никоя сила не може да устои на тази мощ. Ако ние не я усетим в присъствието на Учител, това е индикация, че нашият собствен ум с неговото съдържание, нечистота, модели, навици и др. все още не ни позволява да я почувстваме. По същия начин, ако не можем да изпитаме тази светлина, това съзнание вътре в нас, това е индикация, че собственият ни ум не я допуска, че сме блокирани. Практиката антар мауна

е начин за отстраняване на блокажите, задръжките, комплексите и страховете, така че да можем да достигнем до нашата истинска природа. Идентифицирането с драща е целта на практикуването на антар мауна, както и целта в живота като цяло.

Съзнанието е доброжелателна сила – всепроникваща, всезнаеща и всемогъща. То е чиста любов, разум и истина. Съзнанието е отвъд ума, но изразява себе си посредством ума. Това е, което трябва да разберем и да изживяваме като част от ежедневието си. То е доброжелателна сила. То е това, което сме, въпреки че все още не сме достигнали до него. Познаваме го само интелектуално. Посредством медитацията антар мауна или чрез други подобни йога практики човек може да изживее реализацията на Същността си, на това съзнание. Тази реализация ще промени всичко. Ние използваме думи, за да опишем съзнанието, въпреки че то само по себе си е неопишуемо, защото е безкрайно. Как може ограниченият ум да разбере безкрайното съзнание? Не е възможно. Опитваме се да намерим думи, които да ни дадат идея за това състояние, но в действителност няма думи, които да го опишат. То може само да бъде преживяно. Това е субективно преживяване, което чака всеки един от нас. Съзнанието е синоним на драща и това, което тази сила прави, е да наблюдава.

Резултати от антар мауна

Усъвършенстването на практиката антар мауна носи много и разнообразни ползи. Тези ползи вие ще откриете на всеки етап от практикуването. Има толкова много за откриване вътре в нас. Всеки момент е загадка, която чака да бъде разгадана и с искрени усилия и прилагане на практиката постепенно всичко ще се разкрие пред вас.

Едно нещо е важно да схванем, че когато умът притихне, той става изключително мощен. Няма нищо, което да не може да направите със спокоен ум. Той може да стане по-остър от

най-мощния лазер, като ви позволи мислено да проникнете всеки обект. Всичко, което искате да разберете за този и другия свят, може да бъде разбрано посредством спокоен ум.

Когато умът е спокоен, той става съвършен рецептор за съзнанието, което носи качества като блаженство, мъдрост, интелигентност и любов. Той става рецептор за всички висши идеали, които са ви скъпи, онези, които съставят човешкото същество.

Понастоящем умът като рецептор е несъвършен заради целия вътрешен шум, но когато притихне, той се превръща в перфектен инструмент на съзнанието. Тогава животът се превръща в спонтанен израз на радостта.

Умът, медитацията и антар мауна

Умът според веданта и други модели

Както йога, така и психологията са проучвали по-дълбоките слоеве на ума и тяхното влияние върху нашето здраве и благополучие. Умът е като огромен компютър, постоянно получаващ данни посредством сетивата, които данни той анализира, интегрира или отхвърля. Обикновено сме толкова заети с тези по-повърхностни процеси, че отхвърляме съществуването на по-дълбоките нива на ума. За да имаме по-пълна картина за ума, може да го изследваме от философската гледна точка на веданта и други модели, използвани от съвременната психология.

Умът на санскрит е познат като *антах карана* – *анта(х)* означава *вътрешен*, а *карана* – *инструмент*. Умът е вътрешният инструмент, чрез който съзнанието изразява себе си. Ако този ум е пълен с вътрешен шум, съзнанието не може да изрази себе си ясно. Само когато умът ни е еволюирал до определена степен, можем да почувстваме и да изживеем Същността си. Дотогава това, което можем да преживеем, е нашата болка, щастие, нашата радост или тъга, но не и нашата Същност. Чрез антар мауна и всички йогийски техники ние започваме да пречистваме и да помагаме на ума да еволюира, така че да можем да усетим и преживеем Същността си или съзнанието вътре в нас.

- *Манас*: мисли, противоположни мисли, умствена „материя”.
- *Чита*: памет, качеството вътре в нас, което запомня, съхранява и възпроизвежда информация.
- *Будхи*: интелектът или способността да се разграничава, която ни позволява да разсъждаваме, обмисляме и разбираме.
- *Ахамкара*: егото, чувството за „аз”, „мен” и „мое”.

Това е класическото определение на компонентите на антахарана съгласно веданта, и разбира се, всеки аспект е обширна тема сама по себе си.

Западният подход е развил много модели през вековете, като се започне от Питагор в древна Гърция през 550 г. пр. Хр. през Маслоу през 1950 г. и се стигне до теории на невронауките и генетиката от днешно време.*

Някои от най-добре познатите категоризации на ума на запад са:

- Низш или инстинктивен ум
- Среден или рационален ум
- Висш или просветлен ум
- Несъзнателен ум

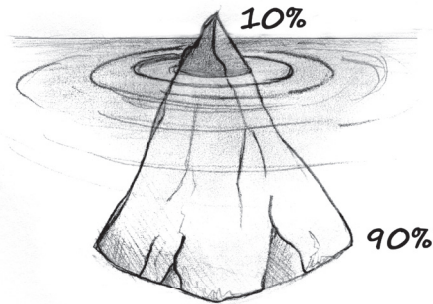
Низшият или инстинктивният ум, който обикновено се свързва с подсъзнанието, е частта, която регулира физическото тяло и синхронизира всички негови системи. Той е източникът на всички инстинктивни импулси, като тези за самосъхранението и създаването на потомство. Той е също и източникът на много от комплексите ни, фобии, непреодолими импулси и конфликти и е склад за самскарите (впечатленията), които мотивират нашите действия. Той работи в това, което ние наричаме сънно състояние на осъзнаването и постоянно ни влияе през деня, без да си даваме сметка за това.

Средният или рационалният ум обикновено се свързва със съзнателния ум, грубия или рационалния ум. Той действа в пробуждащото се състояние на осъзнаване. Това е тази част от ума, която събира данни от всичко случващо се около нас и ги анализира и сравнява с минали спомени. Също е зоната от ума, която използваме за разрешаване на проблеми и за намиране на решения. Тя е и най-малката част от ума.

* За кратък преглед на различните теории за ума през вековете вижте Mind And Consciousness на Thomas Knierim.

Висшият или просветленият ум е тази област от ума, от която получаваме интуитивни проблясъци. Всички велики открития, големите гении в изкуството, науката и поезията, всъщност всичко, което смятаме за велико, идва от тази част на ума. Тя е присъща на всеки от нас, но не всеки от нас е в контакт с нея. За да се свържем с тази област, трябва да успокоим ума и да развием по-голяма степен на осъзнаване. Несъзнателният ум или колективното несъзнавано, както го нарича К. Г. Юнг, представлява резервоар на всички архетипи и цялото наше наследствено знание се намира тук. Свами Сатянанда казваше, че всичко от времето на сътворението до разпадането на света, се намира в несъзнателния ум. Посредством тази област на ума всички ние сме свързани един с друг. Нашите съзнателни или подсъзнателни умове може да се различават, поради факта че постоянно се променяме и създаваме ново съдържание в тях, но когато навлезем в несъзнателния ум и отидем по-надълбоко, откриваме, че на дълбоко несъзнателно ниво сме свързани и всички сме едно.

Структурата на ума може да бъде оприличена на айсберг в морето. Съзнателният ум е най-малката част на върха над морското ниво. Подсъзнателният ум е частта от айсберга, която бихте видели, ако стоите върху него и гледате надолу във водата. Всичко, което можете да видите във водата, е областта на подсъзнателния ум. Много по-голяма част от ума е несъзнателният ум, който е онази част от айсберга, коя-



то няма да успеете да видите, ако застанете върху айсберга. Това е огромната маса, която движи айсберга през водата. По същия начин несъзнателната област на ума е отвъд нашето средно ниво на осъзнаване и тя ни мотивира и движи през живота по пътища, неизвестни на нас.

В йога има също и концепция за свръхсъзнателно състояние на ума, където всички центрове на ума са пробудени и просветлени и човек има спонтанно осъзнаване за целостността на ума чрез двете си полукълба.

По време на практикуване на антар мауна ние постепенно издигаме нашето осъзнаване, така че да възприемем и да изпитаме различните нива на ума, докато накрая стигнем до свръхсъзнателния етап.

Етапи на медитацията

Когато говорим за медитация, обикновено имаме предвид медитативна техника, която тренира и подготвя нашето тяло и ум за трансцендентално преживяване. Но думата „медитация“ всъщност се отнася до това трансцендентално състояние отвъд ума.

Накратко съгласно системата на раджа йога на Патанджали съществуват три основни етапа или състояния, които умът трябва да преодолее през своето пътуване към себerealизацията: пратяхара (оттегляне на сетивата), дхарана (концентрация, еднопосочност) и дхяна (медитация, по-високо, по-задълбочено осъзнаване, което носи единение с обекта на медитация). Повишаването на осъзнаването и концентрацията води до преживяване на самадхи – връхната точка в медитацията или още наричана себerealизация, обединяване, хармония и мир.

Чрез пратяхара вътрешното възприемане на човек се откъсва от сетивата, така че информацията, която навлиза през сетивата, да не ни разсейва по никакъв начин. Чрез пратяхара ние постигаме две главни цели. Първата е да се откъснем

от сетивата, а втората е, че докато напредваме, можем да откъснем възприемането от мисловните процеси в ума. За да се постигне това, от съществено значение е осъзнаването.

Пратяхара включва всички практики, които обръщат сетивата навътре. По същество това е отдръпване на ума от обектите на сетивните възприятия. Когато успеем да го направим, това ще засили нашето осъзнаване и ще позволи на ума да контролира сетивата. Ако нашият ум е екстровеертен и преследва сетивните преживявания, които нямат край, сетивата винаги ще влияят и затова ще контролират ума. Само посредством пратяхара можем да започнем да отдръпваме ума от обектите на сетивата и по този начин умът може да отдръпне сетивата напълно.

Етапи на медитация по отношение на антар мауна

Антар мауна е преди всичко техника на пратяхара, тъй като повечето от нейните етапи целят да постигнат състояние на пратяхара. Тя също така е практика на дхарана, тъй като когато човек е овладял петия етап и премине към шестия и последен етап, тогава антар мауна се превръща в практиката дхарана, откривайки пътя към дхяна.

В първоначалните етапи нашият фокус е поставен върху развиването на пратяхара и отделянето от сетивата. Като практикуваме антар мауна, ние можем да окажем въздействие върху ума си. Можем да упражним нашата воля, така че да въздейстае на сетивата си. Когато повлияваме на сетивата, ние можем да ги контролираме. Това не означава, че ги потискаме, а напротив, означава, че можем да им влияем и да ги управляваме. Веднъж щом сетивата се обърнат навътре, тогава сме способни да наблюдаваме съдържанието на ума.

В много книги пратяхара е преведена като релаксация, дхарана като концентрация и дхяна като медитация. Но това са твърде свободни и прекалено опростени термини. Пратя-

хара е много повече от релаксация, дхарана е много повече от концентрация, а дхяна е много повече от медитация.

Медитация или дхяна е много еволюирало състояние на ума. Не са много хората, които могат да навлязат в медитация. Дхяна е еквивалент на истинска медитация – не просто медитативна практика, а истинското състояние на медитация. От друга страна, дхарана е също много напреднал етап, в който не е лесно да се навлезе. Не е лесно умът да се фокусира върху един обект, като се изключат всички други мисли и чувства, което изисква дхарана. Умът има нужда от тренировка, нуждае се от садхана, и това отнема време.

Може да се прочете повече за това какво е релаксацията, какво е пратяхара, какво е концентрацията по отношение на дхарана, какво е медитация във връзка с дхяна и така нататък в следните книги: *Meditation from the Tantras* от свами Сатянанда, издателство Yoga Publications Trust, която съдържа множество медитативни техники от пратяхара, и *Dharana Darshan* от свами Ниранджанананда, издателство Yoga Publications Trust, която се занимава с техники от дхарана.

Петте етапа на пратяхара

Според свами Ниранджанананда съществуват пет етапа на пратяхара. Той твърди, че пратяхара не е просто една практика, а серия от практики. Тя е серия от умствени състояния, които се появяват и си повлияват едно на друго като резултат от практикуването на пратяхара. Пратяхара позволява на ума волево да се обърне навътре и волево да се обърне навън.

В нея вие развивате сила на волята, докато в дхарана и дхяна вече сте установили или добили сила на волята, така че можете да навлезете в етапите, които си изберете. Без силна воля не можете да задържите състоянието на дхарана за дълго. Тази способност развивате в етапа на пратяхара.

Първи етап на пратяхара

Пратяхара започва с развиването на осъзнаване. Практикуваният има за цел да осъзнае всичко, което се случва навън и как той реагира вътрешно при получаване на информацията през сетивата за осезание, вкус, обоняние, зрение и слух.

През първия етап на пратяхара сетивата са напълно обърнати навън и независимо от това, че можем да усетим тяхната активност, едновременно ние осъзнаваме всякакви вътрешни реакции на сетивните възприятия. Например виждам нещо, което ме прави щастлив или ми напомня за нещо, или чувам нещо, което ме кара да се чувствам неловко или ми напомня за нещо, което е свързано с този звук. Помириствам нещо и то ми харесва, тъй като на повърхността изплуват специфични мисли или спомени.

Втори етап на пратяхара

През втория етап нашето осъзнаване се задълбочава и ние се научаваме да поддържаме равновесие на външно ниво, въпреки че вътрешно може би преживяваме различни реак-

ции, отключени под влиянието на което и да е от петте сетива. Например чувам нещо, което ме кара да се чувствам неловко, или ми напомня за нещо, което е свързано с този звук, но въпреки това аз не разкривам моето вътрешно състояние по никакъв начин, нито чрез думи, нито чрез изражение на лицето или езика на тялото. Външно не е възможно да се разбере какво мисля или чувствам вътре. Аз поддържам външно равновесие.

Трети етап на пратяхара

След като осъзнаването се задълбочи, ние сме в състояние да разпознаем основните умствени процеси, свързани със сетивата, и как те отключват дълбоко скрити спомени. Също наблюдаваме как тези дълбоко заседнали спомени избутват различни мисли и емоционални реакции към повърхността. На този етап осъзнаваме дълбоката връзка между сетивата и ума и започваме да виждаме връзката между определено преживяване и по-дълбоките аспекти на ума, как например миризмата или вкусът стимулират дълбоко скрити спомени, мисли и емоции.

На този етап продължаваме с предишните етапи на пратяхара, а именно:

Етап 1: Започва да се развива осъзнаване. Започваме да осъзнаваме какво се случва на външен план около нас и как реагираме вътрешно на сетивните стимули: осезание, вкус, обоняние, зрение и слух.

Етап 2: Осъзнаването се задълбочава. Ние поддържаме външно равновесие, въпреки че вътре в нас стават различни реакции като резултат от действието на петте сетива.

Докато продължаваме да практикуваме първи и втори етап, през третия етап нашето осъзнаване се задълбочава още повече и ние преживяваме връзката между сетивата и дълбоко вкоренените емоции, мисли и спомени. Например:

1. Чувам нещо, което ме кара да се чувствам неловко, или ми напомня за нещо, което е свързано с този звук,
2. но не разкривам моето вътрешно състояние по никакъв начин, нито чрез думи, нито чрез изражение на лицето или езика на тялото. Външно не е възможно да се разбере какво мисля или чувствам отвътре. Поддържам външно равновесие.
3. В същото време разширявам своето осъзнаване и наблюдавам как различни, дълбоко заседнали спомени създават умствена и емоционална верига от реакции, които излизат на повърхността в резултат на звука, който чувам.

Четвърти етап на пратяхара

След като осъзнаването се разшири още повече, ние сме способни да разпознаем и да оценим по-обективно реакциите, причинени от външни събития. Така ставаме имунизирани към всичко, което се случва в ума ни, както и към външните обстоятелства, приятни или неприятни. Ставаме имунизирани към човешкото поведение, събития и условия на околната среда и други и към техния ефект върху нас.

През четвъртия етап на пратяхара продължаваме да правим това, което сме правили на предишните етапи, като добавяме по-нататъшно разширяване на осъзнаването за развиване на имунитет срещу външни и вътрешни преживявания, било то приятни или неприятни. Ставаме имунизирани към информацията, с която сетивата ни подхранват, и напреженията, конфликтите и комплексите, които следват от това. На четвърти етап преживяваме пратяхара по следния начин:

1. Чувам нещо, което ме кара да се чувствам неловко или ми напомня за нещо, което е свързано с този звук,
2. но не разкривам моето вътрешно състояние по никакъв начин с думи, изражение на лицето или чрез езика на тялото. Външно не е възможно да се разбере за какво мисля или какво чувствам вътрешно. Поддържам външно равновесие.

3. В същото време разширявам своето осъзнаване и наблюдавам как различни дълбоко заседнали спомени създават умствена или емоционална верига от реакции, които излизат на повърхността в резултат на звука, който съм чул,
4. и поддържам независимост от всичко, което се случва във външната среда и вътре в ума. Главното, което се добавя тук, е вътрешното равновесие.

Пети етап на пратяхара

Постепенно осъзнаването се разширява до такава степен, че преживяваме *шуня*, небитие, празнота. Шуня, умствената празнота, идва като резултат от предишните етапи. Умът става празен, а ние просто наблюдаваме. Разбира се, опитваме се да не заспим, както повечето хора правят, защото, когато останем будни в състояние на шуня, се разкриват много неща – човек може да има много дълбоки духовни преживявания.

На петия етап придобиваме контрол върху нашите подсъзнателни действия и върху реакциите между сетивата и ума. Реакциите спират. Шуня е просто преходен етап от едно състояние на медитация към друго, от пратяхара към дхарана, или с други думи, от повишено осъзнаване към концентрация.

Чрез пратяхара умът става много мощен. Силният ум от йогийска гледна точка е ум, който не се страхува от себе си. Вие не се страхувате да се изправите пред това, което идва в ума ви. Понякога имаме негативни или неприятни мисли, за които не искаме да се сещаме. Опитваме се да ги избутаеме настрана, защото се чувстваме смутени, засрамени и ни е неудобно. Не сме способни да се изправим пред тях. Силният ум обаче, като този, който се намира в състояние на пратяхара, не се страхува да се изправи срещу себе си, защото в пратяхара вие разширявате своето осъзнаване, като се идентифицирате с наблюдателя в себе си.

В пратяхара разбирате посредством опита, не само интелектуално, че не сте умът, че умът не сте вие. Вие сте тук, а

умът е там, и умът ни разиграва с непослушанието си и ни скроява всякакви номера, а вие му го позволявате. Вие сте имунизирани срещу неговите номера, вие сте имунизирани срещу неговото негативно мислене. Можете да се изправите лице в лице срещу каквото и да дойде в ума ви, без да изгубите равновесие, без да се депресирате. Спомням си, че съм чувала свами Ниранджанананда много пъти да казва, че именно пратяхара е трудна, а не дхарана или дхяна. Последните две състояния се случват автоматично, спонтанно, докато пратяхара изисква целенасочени усилия и практика.

Резултати от пратяхара

Важен аспект на пратяхара е, че ставате приятели със своя ум. Умът става любезен и грижовен, и вие го приемате. Ето така стоят нещата на този етап на неговото развитие. Вие не се тревожите за ума. Просто продължавате да вършите това, което трябва да правите, а вашата еволюция и вашата садхана се грижат за останалото. Това води до приемане на себе си. Пратяхара води до себеприемане. Ние сме способни да наблюдаваме ясно какво се случва. Започваме да опознаваме ума си и това намалява нашата негативност, което от своя страна ни позволява да изживяваме и да реагираме или да действваме положително в ситуациите, а не негативно.

Както споменах по-горе, през петия етап пратяхара развива имунитет. Вие ставате имунизирани към влиянието на сетивата, към всичко, което се случва навън и вътре във вас. Трябва да проумеем, че не можем да се придвижим към по-високите нива на дхарана и дхяна или самадхи, без първо да сме овладели пратяхара. Свами Сатянанда ни казваше, че в пратяхара се извършва истинската еволюция на ума. Преди това умът и сетивата са твърде дълбоко свързани. Когато прекъснем връзката между ума и сетивата, ние откриваме вътрешния свят и пред нас се разкрива вътрешното знание.

Свами Сатянанда казваше често, че в тантра нищо на света не е отблъскващо. Въпреки това, ако се сблъскаме с някоя

много неприятна или грозна сцена, ние имаме мнение за нея. Докато имаме мнение за нея и реакция, не сме имунизирани към преживяното. Така че имунитетът ни дава голямо предимство. Той е един от най-големите подаръци на пратяхара – дава ни защита.

Пратяхара премахва умственото разсейване, стреса, напрежението, тревожността, нервността, комплексите, психическите задръжки и други, защото в състояние на пратяхара сме отпуснати. Толкова хубаво усещане е да си отпуснат! Когато сме отпуснати, нашата естествена изразност се трансформира.

Прилагане на практиката на антар мауна

По време на практиката е важно умът да е бдителен. Също така трябва да бъдем редовни и систематични в практиката си. Въпреки че я изучаваме в традиционна медитативна поза, крайната цел всъщност е да бъдем способни да я прилагаме в ежедневието.

В началото това изисква някои усилия, но по-късно се превръща в наша втора природа. Можете да я практикувате през деня, докато се храните, работите, говорите, ходите, играете и ако сте много опитни в нея, дори докато спите. Редовно проверявайте себе си през деня, и ще можете да прецените колко добре сте усвоили антар мауна по това доколко можете да я приложите във всекидневни житейски ситуации.

Докато тя се превърне в част от нашето естествено поведение, можем да използваме външна помощ. Например можете да настроите часовника или мобилния си телефон да издава звук колкото може по-често. Когато звъни, запитайте се: „За какво мисля? Какво чувствам? Реагирам ли или инициiram действие?“

Удивително откритие е да видим, че през по-голямата част от времето ние реагираме на ситуации, сетивни преживявания или хора. Много малко от нас са достигнали до етап, при който наистина сме способни да предприемем действие, без нещо да ни е подтикнало.

Също така не забравяйте да не интелектуализирате твърде много, докато практикувате. Трябва да знаем достатъчно теория, за да разберем защо работим на различните етапи, но отвъд това не интелектуализирайте твърде много, тъй като това

може да блокира повече неща, отколкото да освободи. Не ви е необходимо да знаете химическата структура на захарта, за да знаете, че тя е сладка. Просто трябва да я опитате.

Препоръчителни подготвителни практики преди антар мауна

Има редица практики, които човек може да направи, за да подготви тялото и ума си за медитация. По-долу са изброени някои техники, които помагат на тялото да се освободи от токсините и да стане по-гъвкаво, както и за повишаване на жизнената енергия и яснотата на ума. Когато антар мауна се практикува като седяща медитация, някои от изброените по-долу практики могат да се правят малко преди нея.

Тези практики са взети от книгата *Асана, Пранаяма, Мудра, Бандха* на свами Сатянанда Сарасвати, *Йога Пъбликейшънс Тръст*, превод на български език от 2013 г., която включва по-подробни описания. За допълнителна информация вижте горепосочената книга.

Шаткарми

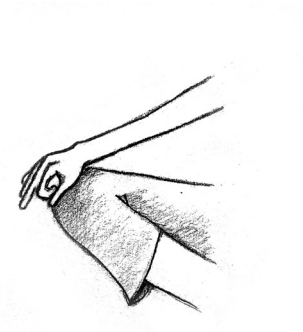
Практики за вътрешно изчистване

Антар мауна е по-ефективна, когато се практикува заедно с други йогийски практики като *шаткармите* или *практиките за вътрешно изчистване*, които използват солена вода, особено *нетти* (прочистване на носните канали), *кунджал* (почистване на стомаха) и *лагху шанкапракшалана* (почистване на червата). Шаткармите помагат да се отстранят много потиснати склонности и да се възстанови балансът между двата основни енергийни потока в тялото, *ида* и *пингала*, и по този начин допринасят за физическото и умственото пречистване и хармония. Те също балансират трите *доши* или *субстанции в тялото*: *слуз (капха)*, *жлъчка (пита)* и *въздух (вата)*. Според аюрведа, дисбаланс в дошите води до възникването на заболявания.

Асани

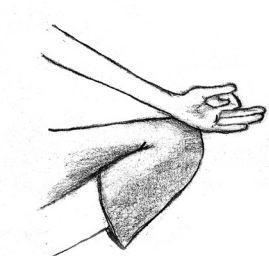
Физически пози

Щом можете да практикувате антар мауна през деня, можете да я практикувате във всяка поза. Но в началото се препоръчва да седите в една от традиционните медитативни пози като *падмасана*, *ардха падмасана*, *сидхасана*, *сидха йони асана*, *ваджрасана* или *сукхасана*. След като сте седнали удобно в която и да е от посочените по-горе пози, внимателно затворете очи. Ръцете ви могат да се отпуснат леко върху коленете в една от следните две *мудри* (жестове с ръцете), които са представени директно по-долу преди асаните за улесняване на намирането им.



Гяна мудра (психичен жест на знанието)

Заемете удобна медитативна поза. Сгънете показалците, така че да докоснат вътрешната основа на палците. Изпънете останалите три пръста на всяка ръка, така че да са отпуснати и леко раздалечени. Поставете ръцете на коленете с длани, обърнати надолу. Отпуснете ръцете.



Чин мудра (психичен жест на съзнанието)

Чин мудра се изпълнява по същия начин, както гяна мудра, с изключение на това, че дланите на двете ръце са обърнати нагоре, като горната част на ръцете е отпусната върху коленете.



Падмасана (поза лотос)

Седнете с изпънати крака пред тялото. Бавно и внимателно сгънете единия крак и поставете стъпалото върху противоположното бедро. Долната част на стъпалото трябва да е обърната нагоре и петата трябва да е близо до пубисната кост. Ако тази поза ви е удобна, сгънете другия крак и поставете стъпалото върху противоположното бедро по същия начин. В идеалния случай, в крайната позиция двете колена докосват пода. Главата и гръбначният стълб трябва да се поддържат изправени, а раменете отпуснати. Поставете ръцете върху коленете в чин или гяна мудра.



Ардха падмасана (поза полулотос)

Седнете с изпънати крака пред тялото. Сгънете единия крак и поставете долната част на стъпалото от вътрешната страна на противоположния крак. Сгънете другия крак и поставете горната част на стъпалото върху противоположното бедро. Без да се напрягате, се опитайте да сложите горната част на стъпалото колкото се може по-близо до корема. Наместете позата, така че да е удобна. Поставете ръцете върху коленете в чин или гяна мудра.



Сидхасана (съвършена поза за мъже)

Седнете с изпънати крака пред тялото. Сгънете десния крак и поставете стъпалото върху вътрешната част на лявото бедро с пета, притискаща перинеума, като седите върху дясната пета. Наместете тялото, така че да се чувствате удобно и да усещате стабилен натиск на петата. Сгънете левия крак и поставете левия глезен директно върху десния глезен, така че глезените да се докосват и петите да са една върху друга. Притиснете пубис-

ната кост с лявата пета директно над гениталиите. Така гениталиите се намират между двете пети. Ако тази последна позиция е твърде трудна, просто поставете лявата пета колкото се може по-близо до пубисната кост. Избутайте пръстите и външния край на лявото стъпало в пространството между десния прасец и бедрените мускули. Ако е необходимо, това пространство може да бъде малко разширено с помощта на ръцете или като временно промените позицията на десния крак. Хванете пръстите на десния крак и ги издърпайте в пространството между левия прасец и бедро. Отново наместете тялото, така че да му е удобно. Краката сега трябва да са заключени, като коленете докосват пода и лявата пета е точно върху дясната пета. Изправете гръбнака и усетете тялото, сякаш е заковано за пода. Поставете ръцете върху коленете в чин или гяна мудра.



Сидха йони асана (съвършена поза за жени)

Седнете с изпънати крака пред тялото. Сгънете десния крак и поставете стъпалото върху вътрешната част на лявото бедро. Поставете тази пета стабилно върху или малко навътре в слабините. Коригирайте позата, така че да е удобна, докато едновременно с това усещате натиска на дясната пета. Сгънете левия крак и поставете лявата пета директно върху дясната пета, така че да притиска горната част на слабините, и подпъхнете пръстите на левия крак надолу в пространството между прасеца и бедрото, така че те да докосват, или почти да докосват пода. Хванете пръстите на дясното стъпало и ги издърпайте нагоре в пространството между левия прасец и

бедрото. Отново нагласете позицията, така че да е удобна. Изправете и изпънете гръбнака и поставете ръцете на коленете в чин или гяна мудра.



Ваджрасана (поза гръмотевица)

Застанете с колена на пода. Допрете палците на стъпалата и раздалечете петите. Отпуснете седалището върху вътрешната повърхност на стъпалата с пети, докосващи външните страни на бедрата. Гърбът и главата трябва да бъдат изправени, без да са напрегнати. Поставете ръце върху коленете с длани, обърнати надолу.



Сукхасана (лесна поза)

Седнете с изпънати пред тялото крака. Сгънете десния крак и поставете ходилото под лявото бедро. Сгънете левия крак и поставете ходилото под дясното бедро. Поставете ръцете върху коленете в чин или гяна мудра. Дръжте главата, врата и гърба изпънати и изправени, но без напрежение. Затворете очи. Отпуснете цялото тяло. Ръцете трябва да са отпуснати, а не да се поддържат изпънати.

Пранаяма

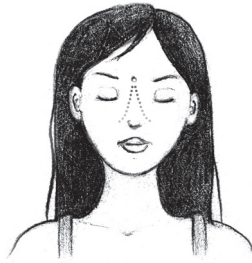
Дихателни практики, които оказват влияние на потока от жизнена енергия

Санскритската дума *пранаяма* се състои от два корена: *пра-на*, което означава *жизнена енергия* или *жизнена сила*, която съществува във всичко одушевено и неодушевено, и корена *аяма*, дефиниран като *разширяване* и *увеличаване*. Затова думата *пранаяма* означава *разширяване* или *увеличаване на жизнената енергия*.

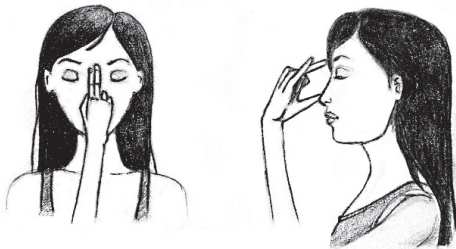
Посредством пранаяма жизнената енергия може да се активира и да се регулира, така че човек да прехвърли нормалните ѝ граници и да достигне по-високо ниво на вибриране на енергията. Пранаяма използва дъха, за да повлияе на потока от прана в енергийните канали (*нади*) на енергийното тяло.

Изберете една от дихателните практики по-долу и я изпълнявайте в продължение на петнадесет минути.

Осъзнаване на физическото тяло и на дъха – четири минути: Седнете в медитативна поза. Нагласете позицията си. Поддържайте гръбначния си стълб изправен и изпънат. Главата трябва да е в центъра между раменете, леко наведена напред, раменете да са отпуснати леко назад. Внимателно затворете очите и устните. Поставете ръцете върху коленете в чин или гяна мудра. Установете пълно, продължително и цялостно осъзнаване на цялото физическо тяло, неговата позиция и контакта му с пода. Тялото ви е напълно неподвижно и стабилно. Осъзнайте за известно време стабилността и неподвижността на физическото си тяло. След това насочете вниманието си към естественото си дишане. С осъзнаване наблюдавайте всяко вдишване и всяко издишване, без да се намесвате и без да променят естествения дихателен процес. След четири минути продължете със следващата практика по ваш избор.



Анулома вилома (триъгълно дишане) – четири минути: Седнете в удобна медитативна поза с изправени глава и гръбначен стълб. Отпуснете цялото тяло и затворете очите. Сложете дланите на ръцете върху коленете в чин или гяна мудра. Поддържайте пълно осъзнаване за дихателния процес по време на практиката. Почувствайте, че не съществува нищо друго освен вашето естествено дишане. Вдишайте през ноздрите, като наблюдавате как въздухът, който навлиза през дясната и през лявата ноздра, формира два еднакви потока. Представете си, че в края на вдишването двата потока се срещат в центъра на междувеждието, образувайки триъгълник. След това издишайте и си представете, че от центъра на междувеждието двата потока се разделят отново и се спускат по двете ноздри. Това е един пълен рунд.



Насагра мудра

Поставете пръстите на дясната ръка пред лицето си. Нежно опрете показалеца и средния пръст в центъра на междувеж-

дието. Двата пръста трябва да са отпуснати. Поставете палеца върху дясната ноздра, а безименния пръст – върху лявата. Тези два пръста контролират потока на дъха в ноздрите, като с редуване притискат едната ноздра и възпрепятстват протичането на въздуха, а след това – другата. Малкият пръст е удобно сгънат.

Нади шодхана пранаяма (пречистване на психичната мрежа), етап 1, с равни по дължина вдишване и издишване – четири минути: Седнете в медитативна поза. Поддържайте главата и гръбнака изправени. Отпуснете цялото тяло и затворете очи. Заемете насагра мудра с дясната ръка и поставете лявата ръка върху коляното в чин или гяна мудра. Затворете дясната ноздра с палеца. Вдишайте и издишайте през лявата ноздра пет пъти. Корижирайте вдишването си така, че да е равно по продължителност на издишването; например ако вдишването продължава, докато отброявате до четири, при издишване също отбройте до четири. Вдишайте и издишайте по този начин пет пъти. След петте вдишвания отпуснете натиска на палеца върху дясната ноздра и притиснете лявата ноздра с безименния пръст, за да блокирате потока на въздуха. Вдишайте и издишайте през дясната ноздра пет пъти, като поддържате вдишването и издишването с равна продължителност, както преди това. Когато приключите, свалете ръката и дишайте пет пъти през двете ноздри, като отново поддържате вдишването и издишването с равна продължителност. Това е един рунд.

Капалабхати пранаяма (дишане за пречистване на предната част на мозъка) – четири минути: Седнете в удобна медитативна поза с изправена глава и гръбначен стълб и с ръце, отпуснати върху коленете в чин или гяна мудра. Затворете очите и отпуснете цялото тяло. Вдишайте дълбоко през двете ноздри, като разширите корема, и издишайте със силна

контракция на коремните мускули. Не се напъргайте. Следващото вдишване става, като позволите на коремните мускули да се разширят без усилие. Вдишването трябва да е спонтанно или пасивна ответна реакция, която не включва усилие. Започнете с десет дишания. Отброявайте всяко дишане наум. След приключване на десет бързи последователни дъха вдишайте и издишайте дълбоко. Това е един рунд.

Важно е да изпълнявате бързото дишане от корема, а не от гръдния кош. Когато коремните мускули заякнат, броят на дишанията може да се увеличи от първоначалното отброяване от 10 до 20. След приключване на практиката поддържайте осъзнаването в празното пространство в областта на точката на междувеждието, като усещате разпростиращата се навсякъде празнота и спокойствие.



Бхрамари пранаяма (жужене на пчела) – четири минути: Седнете в удобна медитативна асана, затворете очи и се отпуснете. Устните трябва да останат нежно затворени, с леко раздалечени зъби по време на практиката. Това позволява звуковата вибрация да бъде чути и да бъде почувствана по-

отчетливо вътре в мозъка. Уверете се, че челюстите са отпуснати. Повдигнете ръцете встрани и сгънете лактите, като приближите ръцете до ушите. Използвайте средния пръст или показалеца, за да запушите ушите. Трагусите на ушите могат да бъдат притиснати, без да вкарвате пръстите си в тях. Отведете осъзнаването към центъра на главата, където е разположена агя чакра, и поддържайте тялото напълно неподвижно. Вдишайте през носа. Издишайте бавно и контролирано, докато издавате дълбок, спокоен, жужащ звук като този на пчелата. Жуженето трябва да е гладко, равно и продължително по време на цялото издишване. Звукът трябва да бъде мек, равен и продължителен колкото издишването, и да отеква в предната част на черепа. Поддържайте осъзнаването върху жужащия звук директно вътре в главата. Това е един рунд.

Уджай пранаяма (психично дишане) – четири минути:

Седнете в удобна медитативна асана, затворете очи и се отпуснете. Отведете осъзнаването към дъха в ноздрите и позволете дишането да стане спокойно и ритмично. След известно време прехвърлете осъзнаването към гърлото. Опитайте се да почувствате или да си представите, че дъхът влиза и излиза през гърлото, а не през ноздрите, както ако вдишването и издишването стават през малка дупка в гърлото. Когато дишането стане по-бавно и по-дълбоко, нежно свийте глотиса, така че от гърлото да се чуе мек, хъркащ звук, както при дишането на спящо бебе. И вдишването, и издишването трябва да бъдат продължителни, дълбоки и контролирани. При правилно изпълнение на практиката същевременно с това се наблюдава свиване на корема. Случва се спонтанно, без никакви усилия от страна на практикуващия. Поддържайте вниманието върху звука, излизаш от дъха в гърлото.

Мудра

Психо-мускулни жестове / нагласи

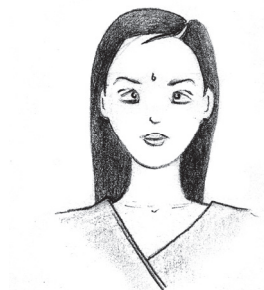
Санскритската дума *мудра* се превежда като *жест* или *нагласа*. Мудрата обикновено се изпълнява с ръцете или очите. Йогите описват мудрите като нагласа на енергийния поток, която има за цел да свърже индивидуалната пранична енергия с универсалната или космична енергия. Те са комбинация от фини физически движения, които променят настроението, отношението и възприятието, и задълбочават осъзнаването и концентрацията.

Преди практикуване на антар мауна човек може да изпълни за около пет минути която и да е от мудрите, описани по-долу.



Насикагра дрищи мудра

Седнете в удобна медитативна поза с изправени глава и гръбначен стълб. Отпуснете ръцете върху коленете в чин или в гяна мудра. Затворете очи и отпуснете цялото тяло. Отворете очите и фокусирайте погледа върху върха на носа. Не напрегайте очите по никакъв начин. Когато сте правилно фокусирани, се вижда двойно очертание на носа. Тези две линии се събират на върха на носа, като образуват обърната V-образна форма. Концентрирайте се върху върха на латинската буква V. Нека практиката ви погълне напълно, изключете всички други мисли. След няколко секунди затворете очи и ги отпуснете, преди да повторите практиката.



Шамбхави мудра

Седнете в удобна медитативна асана. Дръжте главата и гръбначния стълб изправени и поставете ръцете върху коленете в чин или в гяна мудра. Затворете очите и отпуснете цялото тяло. Отпуснете всички лицеви мускули, включително тези на челото, очите и зад очите. Бавно отворете очи и погледнете напред към фиксирана точка, като държите главата и тялото абсолютно неподвижни. След това погледнете нагоре и навътре, фокусирайки погледа в центъра на междувеждието. Главата не бива да се движи. При правилно изпълнение дъгите на веждите ще очертаят изображение с V-образна форма в основата на носа. Тази точка е мястото на центъра на междувеждието. Ако не виждате V-образната форма, то погледът не е насочен правилно нагоре и навътре, както би трябвало. Задръжте погледа първоначално само за няколко секунди. Отпуснете при най-слабото усещане за напрежение. Затворете очите и се отпуснете. Опитайте се да се въздържите от мисловни процеси и медитирайте върху неподвижността в *чи-дакаша*, тъмното пространство пред затворените очи.

Бандха

Психо-мускулно енергийно заключване

Санскритската дума *бандха* означава *задържам*, *стягам* или *заключвам*. Тези определения описват физическите действия, които се включват в практиките с бандхи, и техния ефект върху енергийното (пранично) тяло. Бандхите целят да заключат

енергиите (праните) в определени области и да пренасочат техния поток към централния енергиен канал (*сушумна нади*), който се намира в центъра на гръбначния стълб, за целите на духовното пробуждане.

Преди да практикувате антар мауна, за пет минути може да изпълните която и да е от бандхите, описани по-долу. *Мула* и *джаландхара бандха* могат да се практикуват едновременно.

Мула бандха (стягане на перинеума)

Седнете в *сидхасана* /*сидха йони асана*, така че да се упражнява натиск в областта на перинеума/вагината.

Затворете очите и отпуснете цялото тяло. Осъзнайте за момент естественото си дишане. След това фокусирайте осъзнаването в областта на перинеума/вагината. Стегнете тази област, като придърпате нагоре мускулите на тазовото дъно, а след това ги отпуснете.



Джаландхара бандха (гърлен ключ)

Седнете в *падмасана* или *сидхасана*/*сидха йони асана* с изправена глава и гръбначен стълб. Коленете трябва да са в стабилен контакт с пода. Поставете дланите на ръцете върху коленете. Затворете очите и отпуснете цялото тяло. Вдишайте бавно и дълбоко и задръжте вдишания въздух. Докато задръжате дъха, наведете главата напред и притиснете

брадичката плътно до гръдния кош. Изпънете ръцете и ги заключете стабилно в позиция, притискайки с длани коленете надолу. Едновременно с това изнесете раменете нагоре и напред. Това ще осигури заключването на ръцете, което увеличава натиска върху врата. Останете във финалната позиция толкова дълго, колкото дъхът позволява да бъде задържан удобно.

Не се напрягайте. Отпуснете раменете, сгънете ръцете, бавно освободете заключването, изправете главата и тогава издишайте.

Шестте етапа на антар мауна

Практиката на антар мауна се състои от шест етапа. Всеки етап е необходимо условие за следващия. Например не можете да скочите на третия етап, ако сте начинаещ. По-скоро трябва да работите систематично по време на всички етапи и когато сте добре запознати с тях, можете да се придвижвате напред и назад. Важно е да отделите време на всеки етап и да не бързате. Ако бързате с практиката или се опитате да се придвижите от един етап към друг твърде скоро, няма да можете да напреднете. Опитите на много хора да медитират биват възпрепятствани просто заради тази склонност да се бърза.

Препоръчва се да отделите минимум един месец на практикуването на всеки етап, преди да се придвижите към следващия. Основите на сградата са от първостепенно значение за стабилността на цялата конструкция. Човек може да започне да строи върху нестабилна основа, но рано или късно сградата ще падне. Същото е с медитацията и йога. Трябва да изградим много солидна основа, в противен случай се оказва, че трупаме голямо количество интелектуално знание, без всъщност да имаме опита. Има много добри учители, които знаят много за йога и могат да цитират много книги по йога, но това не означава, че те непременно са я практикували.

Свами Сатянанда разказваше често една история, за да онагледя този момент. Веднъж, докато летял със самолет, седял до един професор, който бил написал книга за индийските десерти. Мъжът описвал *расгула* (вид индийски сладкиши), как се правят, тяхната форма и как да се направят в различни размери. Така се случило, че този ден менюто на полета включвало истински расгули. Докато ги ядели, мъжът се обърнал отново към свами Сатянанда и попитал: „Това какво е?“, а онзи свами, който седял до свами Сатянанда, отговорил: „Прочети книгата си и ще разбереш.“

Човек с опит щеше да ги е опитал веднъж и щеше да знае какво представляват. Много от нас са като този мъж. Ние сме твърде интелектуални, с по-силно развито ляво полукълбо и се нуждаем от повече баланс.

Цялостно описание на практиката

Шестте етапа на антар мауна са:

1. Осъзнаване на сетивните възприятия.
2. Осъзнаване на спонтанните мисловни процеси в ума.
3. Съзнателно създаване и волево освобождаване от мисли.
4. Осъзнаване на спонтанните мисли и тяхното волево освобождаване.
5. Липса на мисли, етап без мисли.
6. Осъзнаване на психичния символ.

Антар мауна – първи етап

Осъзнаване на сетивните възприятия

Първия етап е подготвителен, при него ние насочваме вниманието си към сетивата във външния свят. Ще се занимаваме с всички сетива, с изключение на зрението, което обикновено е най-силното от всички сетива. Повечето сетивни възприятия идват до нас чрез очите. По време на антар мауна очите са затворени. Възприятията, които ще възникват по време на практиката, ще са звуци, миризми, възприятия за допир и вкус и чувствата, свързани с тях.

Цел на първия етап

През първия етап ние се научаваме да наблюдаваме ефекта, който сетивните впечатления предизвикват в ума, и как да неутрализираме реакциите към външните явления. Като резултат от това ние ставаме все по-незасегнати, непривързани

и имунизирани към всички видове сетивни въздействия. Ние избираме дали да бъдем въвлечени в сетивните възприятия или не. Важно е да не се прилага насилие, докато се опитваме да го постигнем, тъй като това ще създаде напрежение в ума.

Когато станем по-опитни с насочването на сетивата навън и обръщането им навътре, идва момент, когато самите сетива искат да се обърнат навътре. Те се нуждаят от това и ви дават усещането, че се обръщат навътре, но ние не им го позволяваме през ранните етапи. Ние насърчаваме по-продължителното насочване на сетивата навън, така че накрая те почти отчаяно да искат се обърнат навътре.

Механика на външното възприятие

Каква е механиката на външното възприятие? Това е много важен процес, който трябва да се познава във времето на обучението по антар мауна. Има три компонента или функции на възприятието. Първият компонент е сетивният орган, посредством който ние получаваме възприятието, например ушите. Вторият компонент е обектът на възприятието, който в този случай е звукът. Третият компонент е съзнанието или драща, това, което наблюдава вътре в теб, вътрешният възприемащ.

И така по време на практиката вие ще чуete следните инструкции: „Осъзнайте, че използвате ушите като инструмент за улавяне на звуците около вас.” Или: „Осъзнайте, че използвате кожата като инструмент за улавяне на усещанията за допир.” Не е правилно по време на антар мауна просто да кажем: „Осъзнайте звуците около вас”, или „Осъзнайте усещанията във физическото тяло”, или „Осъзнайте вкуса в устата”, или „Осъзнайте всички миризми наоколо.” Трябва да посочим трикратното осъзнаване, т.е. трите компонента на осъзнаването: „Аз използвам вкусовите рецептори в устата, за да осъзная какъвто и да е вкус.”

Имайте предвид, че когато използваме думата „Аз” в този контекст, имаме предвид себе си като драща. „Аз” се отнася

до наблюдателя, а не до тялото или ума. Чрез антар мауна ние се научаваме все повече да се идентифицираме с Аза като Същността или Съзнанието.

Когато започнете да практикувате антар мауна в продължение на двадесет и четири часа на ден, което означава, че очите ви са отворени през по-голямата част от времето, също включвате и сетивото за зрение. Ще използвате очите като инструмент за осъзнаване на цветовете, формите и очертанията около себе си. Само по време на формалната медитативна практика очите са затворени и сетивото за зрението не се използва.

Готовност за втори етап

Разбираме, че сме готови за втория етап, когато вече сме имунизирани към информацията, постъпваща чрез сетивата. Знаете, че сте готови да продължите напред, когато например звукът на бормашина или шумът от уличното движение, или човекът, надуващ клаксона зад вас, повече не ви смущава. Същото се отнася за определени гледки, миризми или вкусове. Когато те повече не ни безпокоят, това е индикация, че сме готови за втори етап.

Антар мауна – втори етап

Осъзнаване на спонтанните мисловни процеси в ума

Цел на втория етап

Докато първият етап се отнася до сетивното възприемане и влиянията, идващи отвън, вторият етап се занимава с пасивното осъзнаване на вътрешните мисловни процеси. Наблюдаваме спонтанното съдържание на ума.

Когато заемем позиция на пасивно осъзнаване, в ума навлизат всякакъв вид преживявания, спомени, реакции, страхове, безпокойства, образи и емоции. Това освобождава много от акумулираното напрежение, насъбрано с течение

на времето. Това е много важен етап в антар мауна и е етап, който можем да практикуваме през деня.

Процес

През втория етап в ума трябва да бъдат допуснати всички мисли, без значение какви са те. Всички мисли, емоции, реакции, страхове излизат на повърхността и биват приемани, докато просто ги наблюдавате в пасивно осъзнаващо състояние. Дори ако се появят изключително неприятни мисли, те просто трябва да бъдат наблюдавани. През цялото време си напомняйте, че сте драща, който наблюдава мислите. Умът е просто инструмент. Вие не сте този ум.

По време на този етап не се полагат усилия за създаването на мисли. Занимаваме се само със спонтанните мисли, които идват и си отиват по естествен начин, и се опитваме да станем безпристрастни техни наблюдатели. Понякога в началото и дори в по-късни етапи умът може да стане празен и изобщо да не се появят никакви мисли. Не се тревожете за това, то няма значение. Просто се идентифицирайте с драща и изчакайте. Рано или късно мислите ще се появят, защото умът винаги мисли, без значение дали осъзнаваме това или не. В началото мислите може да не идват поради някакъв блокаж или напрежение. Към края, по време на петия етап от практиката на антар мауна, се появява състояние на съзнателна липса на мисли. Но това е напреднал етап. Свами Сатянанда казваше, че когато умът спре, това означава, че или има блокаж, или сте се превърнали в светец. От вас зависи да решите кое от двете важи за вас.

Понякога ние мислим мислите, а друг път ги виждаме. Мислите, които виждаме, са множество мисли, които идват заедно, за да оформят образ, подобно на сънищата през нощта. Така че образите са също мисли. С редовна практика умът се освобождава от всички потиснати мисли и става много спокоен, тих и еднопосочен. Тогава можете да преживеете Същността си, съзнанието.

Антар мауна е процес, при който започваме да опознаваме ума, без да го съдим. Трябва да се отнасяме към него много внимателно. „Ум“ тук означава умът в неговата цялост: съзнаването, подсъзнанието, несъзнаването и накрая свръхсъзнанието.

В ума си имаме огромно количество потиснати мисли и неразгадани емоции. Имаме много *карми*, които все още не сме преживели или разрешили. Когато свами Сатянанда за първи път отишъл в *ашрама* на своя гуру в Ришикеш, той казал на свами Шивананда: „Знаеш ли, аз съм извървял доста дълъг път в медитацията, но на определен етап продължавам да се блъскам в стена. Не мога да премина отвъд нея.“ По типичен за гуру начин свами Шивананда в действителност не му отговорил на въпроса каква е била стената, а просто казал: „Остани тук известно време и се включи в *карма йога*.“ Това „известно време“ се оказало дванадесет години. По-късно свами Сатянанда разбрал, че стената била резултат от неотработена карма, емоции и блокажи в ума, върху които той работил в ашрама на своя гуру.

Трябва да изразим нещата, които не сме разрешили в този или в предишни животи, и да застанем с лице срещу тях. Ние нямаме никаква представа за съдържанието на ума си и понякога е шок да видим това, което излиза на повърхността. Можем да се натъкнем на негодувания, мисли за отмъщение, омраза, преживявания от ранно детство, или дори преживявания от времето, когато сме били в утробата на майка си. Каквото и да излиза на повърхността, важното да запомним е, че трябва да му позволим да излезе. Не си мислете: „Не ми харесва тази мисъл или тази емоция и не искам да се изправя срещу нея.“ Помнете, че това е пречистващ процес. Така пречистваме ума.

Поддържане на позицията на наблюдател

През втория етап на антар мауна цялото съдържание на ума е изложено на нашето съзнателно възприемане. Извършва се

едно изпразване на ума, докато умствено „повръщаме” всичко навън и междувременно безпристрастно наблюдаваме съдържанието на ума, излизащо на повърхността. Напомняме си, че не сме ума, използвайки утвърждения като: „Аз съм наблюдателят. Аз съм наблюдателят на сетивните възприятия, които се случват в моя ум. Аз не съм сетивата. Аз съм наблюдател на тялото. Аз не съм тялото. Аз съм наблюдател на ума. Аз не съм ума.” С течение на времето осъзнаването ще прекъсне идентифицирането с тялото, ума и сетивата.

Когато това време настъпи, ще навлезем в напълно различно измерение и ще виждаме нещата от абсолютно различна гледна точка. Ще усетите такова чувство за свобода, както никога досега. Изумително преживяване е наистина да разберете, че вие не сте тялото, сетивата или ума, а не просто интелектуално да го съзнавате. То е постижимо за всеки, но трябва да положим усилия.

Съзнателен етап на сънуване

Вторият етап от практиката на антар мауна е известен още като съзнателен етап на сънуване. Всички сънуваме през нощта. Понякога си спомняме нашите сънища, понякога не. В антар мауна това, което в крайна сметка искаме да постигнем, е да успеем да бъдем наблюдатели на съня, докато спим. Повечето от нас са просто в безсъзнание по време на сън. Затваряме си очите и загубваме съзнание, докато се събудим на следващата сутрин, без да си спомняме нищо, сякаш цялата нощ е била празна, въпреки факта, че всъщност сме сънували.

Опитайте се да уловите себе си, докато се намирате в сънното състояние; моментът, когато преминавате от съзнателното към подсъзнателното осъзнаване, етапа на сънуване. Много хора го правят. Просто уловете този момент на отнасяне и го задръжте, като останете осъзнати в състояние на сън. Така балансирайте осъзнаването си на ръба на бръснача между будното и сънното състояние. Ако не успеете да

поддържате този баланс, тогава или загубвате осъзнаването, или оставате в будно състояние. Правим нещо подобно на това по време на втория етап на антар мауна, но оставаме будни.

Когато сме будни и осъзнаваме и наблюдаваме съдържанието на подсъзнателния ум под формата на мисли, чувства, емоции, символи или образи, се освобождава огромно количество насъбрана енергия. От друга страна, когато не сме осъзнати, в сънно състояние също се освобождава енергия, но не толкова, колкото е необходимо, за да се отстранят напреженията на всички нива на тялото и ума. Сънуването е необходим предпазен клапан. Докато сънуваме, освобождаваме много емоционално и умствено напрежение, но не толкова много, колкото бихме освободили, ако го осъзнавахме. С осъзнаването отиваме по-дълбоко и успяваме да изведем навън причината за напрежението.

Двадесет и четиричасово осъзнаване на мислите

Трябва да се стремим към двадесет и четиричасово осъзнаване на мислите. Всяка сутрин, когато се събудите, както и по различно време през деня, си напомняйте: „Аз осъзнавам.“ Намерете начини да накарате паметта си да практикува осъзнаване, докато това започне да се случва спонтанно.

В началото е като да се движите в света на сънищата. След известно време се приспособявате към това, подобно на сън състояние, което осъзнаването ви дава. Свиквате с него и то се превръща в естествено състояние, в което се намирате. По подобен начин, състоянието на осъзнаване, в което живеем днес, е естествено за нас, но може би не е за някой друг. Когато това състояние на осъзнаване се превърне в естествено за нас и ние започнем да го изживяваме всеки ден, нещата, които са ни безпокоили в миналото, просто няма да имат силата да ни засегнат повече. Тогава ще сме в друго, по-fino измерение и в това състояние ще ни е много по-лесно да уловим информацията, идваща от по-дълбоките недра на ума.

Готовност за трети етап

Работете сериозно поне един месец върху втория етап. След това, в зависимост от това как се чувствате, се върнете към първия етап и редувайте двата етапа, или продължете да работите още малко върху втория етап. Не бързайте, защото ако искате да успеете в практиката, базата, основата, която полагате тук, е много важна.

Не е възможно да се изчерпи цялото съдържание на ума, положително или отрицателно, но е възможно то да се намали до количество, което да ви позволява да го управлявате, и да се направи не толкова плътно, а по-разредено.

Обмислете изоставянето на втория етап само след като сте работили с него достатъчно дълго, за да изчерпите по-голямата част от напрежението вътре във вас. Задължително все още ще има следи в ума, но не до степента, в която са ви безпокоили в миналото. Това е индикация, че процесът на изчистване работи.

Антар мауна е надграждаща практика. Работете с нея всеки ден и тя ще продължи да работи с вас. Дали ще я практикувате по формален начин, стъпка по стъпка в седнала позиция, или ще работите с нея през деня, осъзнавайки какво мислите или чувствате във всеки един момент, резултатите от усилията ви ще продължават да присъстват дълго време след практиката.

Друга индикация, че е време да спрете да работите с втория етап и че трябва или да се върнете назад към първия, или да се придвижите към третия етап, е появата на много психически образи, които смущават ежедневието ви.

Сатянанда йога е много систематична и точна. Свами Сатянанда винаги настояваше да работим с техниките със скорост, която е подходяща за нас индивидуално, така че да не извеждаме твърде бързо твърде много от ума. Имаме нужда да интегрираме преживяванията и да поддържаме баланс, така че да можем да продължим с ежедневието си.

Качество, асоциирано с втори етап: вайрагя (непривързаност)

Антар мауна води до *вайрагя* (непривързаност) или с други думи, посредством развиването на принципа на свидетеля в практиката по антар мауна, ние увеличаваме вайрагя. Вайрагя е санскритска дума с много фино значение и степента на нашата вайрагя зависи от дълбочината на нашето осъзнаване.

Вайрагя означава непривързаност или отделяне от обектите, идеите, ситуациите, хората, преживяванията и от всичко, с което емоционално сме свързани. Това предполага дистанциране от тях, освобождаване на самите нас, да бъдем способни да оставим нещата и да продължим напред. Това отношение ни помага да простим и да забравим, да живеем и да позволяваме на другите да живеят съгласно това какво е най-подходящо и полезно за следващия етап от нашия живот.

Ползи от развиването на вайрагя

В състояние на вайрагя ние ставаме безпристрастни; развиваме непривързаност, способни сме да се дистанцираме от мислите, емоциите, хората и ситуациите. Например може да говорите с някого и внезапно да премине мисъл през ума ви. Може би си спомняте нещо неприятно или тъжно, което се е случило в миналото, или нещо, което ви кара да почувствате внезапен изблик на гняв. Ако не сте развили вайрагя, ако нямате осъзнаване, вие ще бъдете повлияни от този тъжен спомен, ревност или внезапен гняв. Обаче ако притежавате вайрагя, просто ще наблюдавате всички тези неща как идват и си отиват, докато спонтанно разговаряте с човека. Умът си върши своята работа, а вие сте фокусирани някъде другаде, така че той не ви влияе.

Процесът на вайрагя

Вайрагя означава да можем да се освобождаваме, да се освобождаваме от отживелите мисли, чувства и дори притежания. Много от мисловните форми в ума ни са резултат от преживявания в детството. Възможно е да сме имали някакви травмиращи преживявания в ранна възраст, вследствие на които да таим някакво негодувание към родителите си или към когото чувстваме, че е бил отговорен. Днес това негодувание все още ни влияе в отношенията ни с тях, а също и с други хора, когато травмиращото преживяване се задейства и повтори. Преживяванията, дори и травмиращи, са важни, защото се учим от тях, но е необходимо да се откажем от негодуванието веднага, след като сме си научили урока. В противен случай то си остава в ума. Ние сме тези, които си носим този товар и страдаме от него, а не другият човек. Вайрагя ни помага да се освободим от негодуванието, да простим и да забравим, и да продължим с живота си.

Често срещано погрешно схващане е, че да си непривързан означава да бъдеш безразличен към случващото се в света или да се не грижиш повече за семейството и любимите хора. Не става дума за това. Важно е да е ясно от какво се дистанцираме. Ние се дистанцираме от ума, и което е по-важно, от егото. Егото е това, което си присвоява привързаности неоснователно. Като увеличаваме вайрагя, развиваме и задълбочаваме нашето осъзнаване, ние се преместваме от малкото „аз“ към Същността, към чистото съзнание, което е безусловна любов, истина и чиста интелигентност. Не е възможно да си безразличен в състояние на вайрагя. Всичко, което правим, е да видим нещата през призмата на много по-дълбокото и по-истинското състояние на естествената си природа.

Хората са ме питали: „Мислиш ли, че свами Сатянанда обича този човек повече от онзи?“, или „Изглежда, че този човек е по-близък до него от онзи?“, „Аз винаги виждам този човек с него, а не онзи“ и т.н. Мъдрецът, гуру вижда всеки човек

еднакво. Това може да е успокояваща или притеснителна мисъл, зависи. Може би вие бихте искали свами Сатянанда да ви обича повече от човека до вас, но нещата не са такива. Може да изглежда така, защото ние не можем да видим отвъд това, което се вижда на пръв поглед. Интерпретираме нещата според собствената си умствена програма.

Като резултат от вайрагя ние не сме повлияни от субективните критерии и развиваме еднакво отношение. Вайрагя е да гледаме на нещата с едни и същи очи. В глава 5:18 на *Бхагавад гита* се казва:

Смиреният мъдрец благодарение на истинското знание вижда по еднакъв начин мъдреца, кравата, слона, кучето и човека, който яде кучето.

Вайрагя води и до изграждане на уменията да бъдеш изцяло ангажиран от нещо, давайки най-доброто от себе си, но същевременно без да си въвлечен в него. Човек действа ефективно и безпристрастно в състояние на равновесие. В това има също известно улеснение, определено очарование, защото можем да се измъкнем от неловки ситуации, без да сме резки или груби, чрез тактично действие.

Друго голямо предимство на вайрагя е, че се отказваме от очакванията си. Да имаме очаквания от другите хора и от себе си, които няма как да се осъществят, създава огромно напрежение, натиск и проблеми в живота.

Цитати за вайрагя от Учителите

Вайрагя означава, че нещата могат да останат точно такива, каквито са, но вие не сте нито привлечени към тях, нито отблъснати и продължавате да се стремите към усъвършенстване.

Свами Ниранджанананда

Човек трябва да има жива вяра в по-висшите неща. Трябва да има цел. Това е много важна подкрепа за поддържането на осъзнаването за вайрагя живо. В момента, в който човек загуби вяра и забрави за целта, той става жертва на гнева, завистта, алчността, страстта, илюзиите и т. н.

Свами Сатянанда

Шанти или мир присъства у този човек, който се е отказал от позицията „мое“ и „аз“. Шанти се появява при човек, който е развил вайрагя, непривързаност, който е разбрал значението на човешкото страдание, който познава истинската стойност на света, съставен от петте елемента, цветовете и звуците, който е разбрал безполезността на краткотрайните неща и преходността на властта и положението в този свят, и няма желание за тях.

Свами Сатянанда

Завистта, гневът, омразата, алчността, страстта и т.н. са в реда на нещата и вие трябва да преминете през тези преживявания. Така както бебето преминава през определени преживявания, след това става дете, след това момче и после млад мъж, така всичко се развива.

Ако чувствате омраза, преживейте я и се отървете от нея. Ако изпитвате ревност, защо я потискате? Изразете я, но след това я изоставете. Както пътешественикът оставя зад гърба си камъните, показващи километрите, които е изминал, така и всеки търсещ човек трябва да остави зад себе си тези житейски събития, положителни или отрицателни. Непривързаността се усъвършенства, ако продължите да се движите с ритъма на живота и не заседнете в нещо за неопределено време..

Свами Сатянанда

В продължение на четиридесет години един голям светец-аскет не могъл да достигне до Бог. Нещо стояло помежду им и пречело. След четиридесет години осъзнал причината. Това бил един малък съд, който той обичал много, понеже го ползвал да си пълни вода и да се освежава. Незабавно го счупил и се слял с Бог.

Никос Казандзакис

Антар мауна – трети етап

Съзнателно създаване и волево освобождаване на мисли
Третият етап включва съзнателното създаване на мисли и волевото им освобождаване. Не допускаме никакви спонтанни мисли в ума си. Вместо това избираме определена мисъл, след това избираме мисли, свързани с нея, и накрая я отправяме. След това избираме друга мисъл и работим с нея по същия начин, и повтаряме този процес толкова дълго, колкото времето, с което разполагаме, ни позволява. Ако в началото при създаването на мисълта се намесят други спонтанни мисли, не позволявайте тази първоначална мисъл да бъде прекъсната. Фокусирайте се само върху мисълта, която сте решили да създадете.

Третия етап трябва да се предхожда от първия и втория, или ако работите само с него, трябва да започнете с кратка релаксираща практика – пранаяма, зареждаща дрямка или йога нидра.

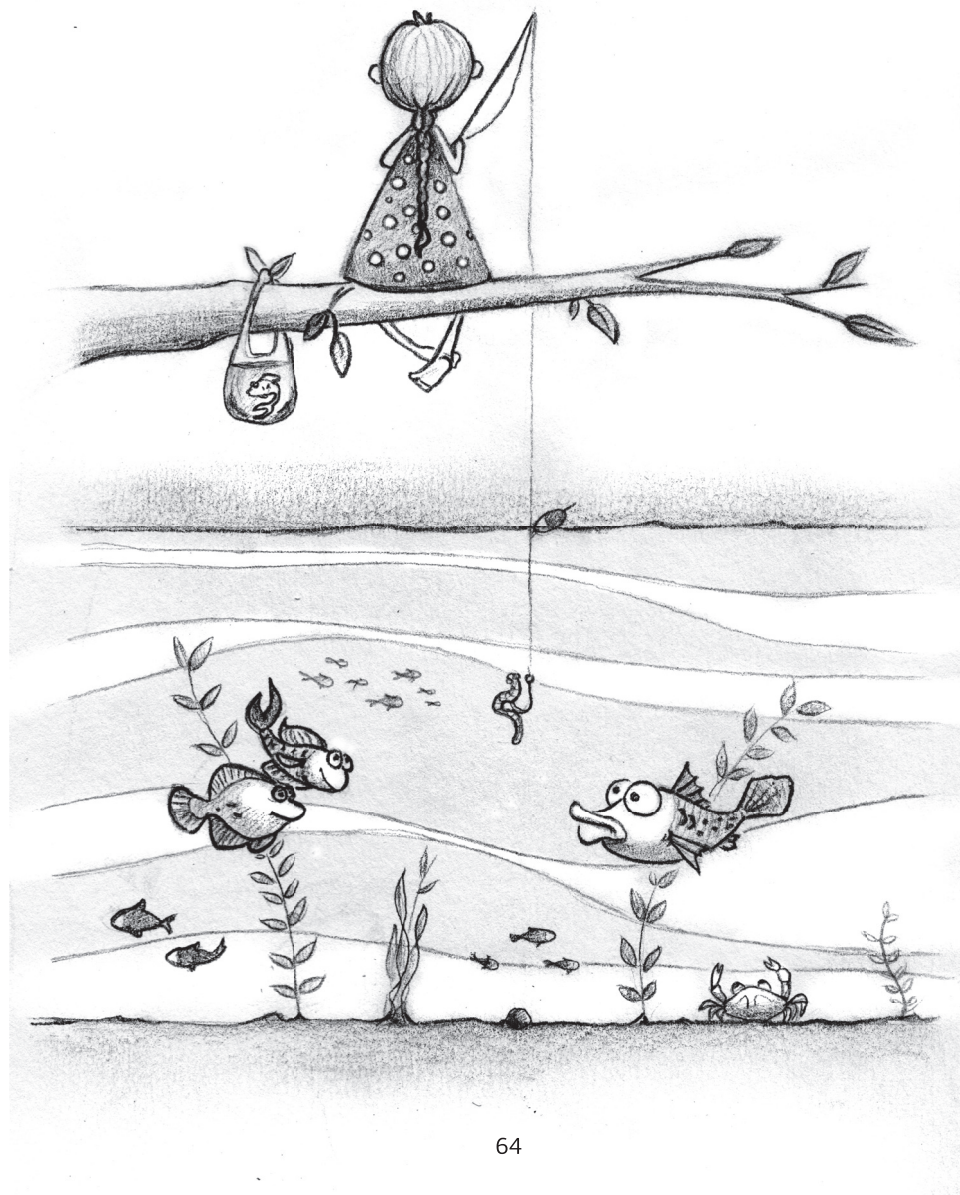
Цел на третия етап

При третия етап изваждаме самскари от ума (дълбоко вкоренени впечатления), които не могат да излязат лесно на повърхността през втория етап, за да насочим осъзнаването си към тях.

По време на третия етап волево създаваме мисъл, която има склонността да изкара други по-дълбоко вкоренени самскари чрез силата на асоциирането. През втория етап някои от дълбоко вкоренените самскари няма да излязат на повърхността, за да се освободят. Може да си даваме или не сметка за това, но обикновено проявяваме голяма съпротива, за да сме сигурни, че онези дълбоко вкоренени самскари от емоционален или умствен характер ще си останат здраво закотвени в подсъзнателния ум, за да не ни се налага да се изправяме срещу тях.

По тази причина през третия етап създаваме мисли, които да раздвижат подсъзнанието и да освободят онези дълбоко

вкоренени самскари, и след това да ги наблюдаваме, когато се появят. По този начин постепенно намаляваме самскарите в подсъзнателния ум.



Горната рисунка илюстрира процеса на улавяне на мислите. Водата е подсъзнателният ум. Рибите представляват потиснатите мисли, които няма лесно да изплуват на повърхността. Добрият рибар съзнателно създава мисли и ги хвърля във водата като стръв. Стръвта привлича всички тези потиснати мисли, които са трудни за изкарване. Тогава в някакъв момент нищо неподозиращата потисната мисъл захапва примамката на вашата съзнателна мисъл и бива извадена на повърхността, за да бъде наблюдавана и преживяна под ярката светлина на съзнанието. Така, малко по малко, умът става по-спокоен. Колкото повече риби уловите, толкова по-тих става умът.

Избор на мисли и образи

Човек може да избере всякаква мисъл съобразно това как се чувства, но тя не трябва да е маловажна или повърхностна. Предпочитайте отрицателните мисли пред положителните. Всъщност колкото е по-неприятна мисълта, толкова по-добре. Най-добре е да изберете някоя много неудобна, много негативно заредена мисъл, която е свързана с нещо, случило се в миналото, и днес ви причинява проблеми. Всички ние си имаме определени грижи, тревоги, страхове и така или иначе си даваме сметка поне за част от тях.

По какъв начин това, което се случва в ума ви днес, е свързано с различните етапи от вашия живот? Имате ли мисли, свързани с отмъщение? Някой оскърбил ли ви е? Искате ли да си го върнете на някого? Мразите ли някого? Искате ли да го нараните? Искате ли да го убие? Трябва да извадите най-лошите си мисли на повърхността. Имаме нужда от емоционално заредени самскари от негативен тип, свързани с неприятни образи и спомени. Може да сме имали травмиращи преживявания в детството. Може би човекът, когото сте обичали, ви е предал, или някой, на когото сте вярвали и разчитали, ви е излъгал, или сте открили някаква неприятна клюка, която се е разпространила зад гърба ви.

Разбира се, това са мисли, за които в общия случай ние не искаме да си спомняме, но трябва да преодолеем тази първоначална съпротива. Ако в началото не успеете да изкарате негативни мисли, за да започнете процеса, си помислете за нещо, което се е случило наскоро, през последните няколко часа.

Съвсем естествено много хора намират този етап за труден. Някои хора се страхуват, че ако мислят за неприятни неща, ще ги предизвикат и те ще се случат. Но не трябва да се безпокоите за нищо подобно. Просто следвайте практиката и изкарайте тези трудни, предизвикателни, неприятни мисли навън. Необходимо е постоянство. Търсим всичко, което предизвиква нещо като спонтанно вътрешно изригване. Искаме да създадем цунами вътре в нас. Искаме да създадем вътрешно земетресение в безопасна, контролирана среда по време на практиката антар мауна.

Възможно е и да познаваме типа мисли, за които не искаме да мислим, и затова да отлагаме началото. Но ако погледнем на това от друга перспектива, имаме късмет, че вече познаваме някои от неприятните мисли, които циркулират в ума ни. Помнете, че има много повече неприятни риби в това море, които все още не познаваме. Те плуват в много дълбоки води.

Запомнете, че когато изберете мисъл, трябва да останете с нея за няколко минути и едва след това да я отпратите. Важно е да изберем една мисъл и да не се отклоняваме от нея. Фокусирайте се върху мисълта и върху свързаната с нея поредица от мисли, които впоследствие идват на повърхността. Трябва ни свързана поредица от мисли, а не да скачаме от една мисъл на друга.

Понякога, по време на практиката, когато чуete инструкции: „Изберете мисъл, мислете за нея, осмислете я и я отхвърлете. Изберете друга мисъл, мислете върху нея, осмислете я и я отхвърлете”, може да откриете, че времето не ви стига. Въпреки това не извиквайте същата мисъл отново. Изберете друга мисъл.

Ако практикувате самостоятелно, без инструктор, и успеете да освободите дълбоко вкоренени самскари, които да изкарат неприятни мисли, върху които наистина смятате, че трябва да се фокусирате за момент, препоръчителното време е до тридесет минути, не повече. След това ги отпратете и се заемете с ежедневието си.

Най-общо идеята е волево да създаваме и да се освобождаваме от мисли. Да станем добри в това. Определено е голямо предимство да притежаваме силата да мислим за мисъл по наш избор и след това да я отхвърлим. Например в ежедневието ви това се оказва удобно, когато някоя неприятна мисъл се появи в ума ви в неподходящо време, и вие имате силата да я отпратите и да я върнете отново по-късно, когато имате повече време.

Свами Сатянанда често казваше, че трябва да сме способни да изберем това, за което ще мислим, и също така да можем да го отпращаме. Не трябва да допускаме в ума си никакви мисли, които не са съзнателно избрани. Трябва да можете да създадете мислите, които искате, и да се освободите от тези, които не желаете. Способността да го правите ви дава голям контрол върху ума ви.

Ако в ума ви идват повтарящи се натрапчиви мисли, един от начините да се справите с тях е да си отделяте определено време всеки ден, за да можете да се занимавате с тях. Препоръчително е да го правите един или два пъти на ден, не повече. Поставете ума си в състояние на йога нидра и след това извикайте тази мисъл, която вероятно ще се появи лесно. Анализирайте я, разгледайте я от различни ъгли и я задръжте в ума си за определено време. След около двадесет минути я изоставете, ако можете, и позволете на спонтанните мисли да надделеят, или просто станете и прекратете практиката. Каквото и да се случи, не ѝ позволявайте да стои в ума ви по-дълго от това.

Просто е необходимата практика. Всичко това може да е малко трудно в началото, но с практиката става лесно. При-

добиваме способност да се изправим срещу неща, пред които в миналото е изглеждало невъзможно да се изправим, и да се чувстваме много по-леко и по-добре от това, че сме се освободили от тях. С всеки малък успех умът става по-спокоен и по-спокоен.

По време на практикуването на антар мауна обръщаме внимание на една мисъл и я раздробяваме на части, като я следваме до края. Процесът на обръщане навътре ни помага да видим самскарите, кармите, латентните впечатления и желания, инстинктите и моделите на поведение, които правят от нас това, което сме днес. След това започва финото настройване към това определено измерение, което се е разкрило пред нас, и според йога това е началото на духовния живот..

Свами Ниранджанананда

Осъзнаване

Винаги трябва да помним, че сме наблюдателят. Ние не сме това неприятно преживяване, което се случва в ума ни. Това е просто енергийна вибрация, едно умствено чудовище. Това не сте вие. Без значение колко впримчени се чувствате в това, което наблюдавате, то не сте вие. Помнете, вие сте публиката, която гледа филм на ужасите в киното, и той ще отmine. Всичко отминава.

Ограничено потискане

Важно е да обясним, че досега имаше акцент върху важноста да не се потискат мисли, но сега, на този трети етап от антар мауна, сякаш има някакво потискане, защото по време на практиката от вас се изисква волево да отхвърлите една мисъл, след като сте я разглеждали в продължение на една или две минути, дори и да не сте готови, тъй като тя определено не е била напълно изкоренена от ума ви. В този смисъл

тук има известно потискане, въпреки че то не е толкова важно в този момент на антар мауна, защото ако сте следвали систематично етапите на антар мауна, през втория етап вече ще сте освободили повечето от потиснатите самскари чрез наблюдение на спонтанните мисли.

Също така е важно да се знае, че никога не можем напълно да се освободим от мисли. Както казваше свами Сатянанда: „В природата на ума е да мисли.“ Мислите ще бъдат там. Ние просто трябва да се разграничим от тях, така че те да не ни влияят. Нашите мисли ще продължат да съществуват. Това, което ние правим обаче, е да се издигнем над тях чрез осъзнаване.

Затова при третия етап има някакъв компромис. През втория етап сме наблюдавали спонтанните мисли и сме освободили много емоционално напрежение. През третия етап просто потискаме следи от мисли, когато създаваме нови мисли. Или когато внезапно изскочи спонтанна мисъл, ние можем да я отхвърлим, защото сега не е времето за спонтанни мисли. Има известно потискане, но то е маловажно.

Комбиниране на втория и третия етап

Когато станем по-опитни в антар мауна, също се научаваме как да се движим напред и назад между етапите. След като сте усвоили третия етап, можете да го комбинирате с втория. Можете да се придвижвате от единия към другия напред и назад. Волево създавате и освобождавате мисли, след това си почивате, като само наблюдавате спонтанните мисли и след това отново волево създавате мисли.

Готовност за четвъртия етап

След като сте практикували трети етап в продължение на един месец, проверете дали сте готови да преминете към четвърти етап. Към четвъртия етап можете да пристъпите също и ако откриете, че докато практикувате трети етап, ви прекъсват твърде много спонтанни мисли и просто не можете

да се фокусирате върху волевото избиране на мисъл. Може да се случи така, че „стръвта”, която хвърляте, за да хванете онези риби в дълбоките води, привлича толкова много риби, че да нямате време да извадите всички от водата. Мислите се освобождават твърде бързо. Те идват с изумителна скорост и не е възможно да ги наблюдавате всички наведнъж. Докато се опитвате да извикате мисъл по желание, сте затрупани от множеството спонтанни мисли, които са се появили в резултат от предишната мисъл. Това е състояние на психическо объркване и е индикация, че е време да се придвижите към следващия етап.

Материята трябва да бъде разделена. Само тогава енергията може да изригне. Материята не може да остане непроменена, ако искаме енергията да се освободи. Умът трябва да бъде изпразнен, укротен и дезинтегриран. Самскарите трябва да бъдат сломенни, емоциите и различните аспекти на ума трябва да бъдат разделени. Трябва да видите всички тези неща по време на вашата антар мауна, и дори и да не искате, естественият ход на еволюцията ще ви накара да ги видите.

Затова винаги и навсякъде съм казвал на всички, че по време на медитация, по време на йога практиките колкото повече е люлеенето, толкова по-добре за вас. Колкото повече карми се появяват и колкото повече мисли излизат на повърхността, толкова по-добре за вашето духовно просветление. Оставете ги да се появят. И ако това не се случи, ако първоначалната концентрация започне веднага, това означава, че нещо не е наред. Душата трябва да изкара всички карми. Тези от вас, които са християни, знаете ли какво означава чистилице? Умът трябва да изчисти предишните си знания, предишните си преживявания. Дори ако не вярвате в прераждания, поне повярвайте в това раждане. След двадесет, двадесет и пет или тридесет години опит, колко преживявания сте имали? Колко неща сте възприели? Къде се намират те сега и откъде са

дошли? Тези карми, тези самскари, тези семена, тези латентни впечатления от този или предишен живот, или от минали животи трябва да бъдат изживени, да бъдат изхвърлени и изчистени. Онези, които следват пътя на йога, трябва да знаят, че кундалини йога е един от най-мощните методи за изчистване на тези впечатления. Тя действа като динамит, като мощен динамит. Слагате го долу и БУМ!

Свами Сатянанда

Качество, свързано с третия етап: вивека (разграничаване)

Когато говорим за трети етап, е важно да се разбере понятието *вивека*. Вайрагя се асоциираше с втори етап. Вивека се свързва с третия.

За да летите високо, да се реете високо в духовния живот, трябва да бъдете като птица с две крила. Едното крило е вайрагя, а другото – вивека. С двете можете да достигнете висините.

Свами Ниранджанананда

Вивека се разглежда като правилно разбиране, способност нещата да се виждат такива, каквито са. Това е силата на разграничаването. Тя ви дава правилното знание. Хората, които притежават вивека, се наричат мъдри. Вивека ви позволява да вземете решение, което е подходящо за времето, мястото и обстоятелствата, в които се намирате.

Вивека е способността да разпознаем какво наистина се случва, да видим отвъд очевидното. Обикновено правим прибързана преценка за хората и ситуацияите въз основа на това какво сме способни да установим от повърхностна гледна точка. Вивека е качеството, което ви позволява да погледнете много по-дълбоко и да видите наистина какво се случва. То ви дава способността да разберете какво наистина каз-

ва или чувства човек, дори да не може да го изрази. Много хора не са способни да изразят ясно себе си и особено в едно емоционално взаимоотношение това, което наистина искаме да кажем, не винаги излиза навън. Вивека ни дава тази способност да разберем какво се опитва да каже другият човек, „подтекста“, а не това, което той в действителност казва. Чували ли сте за книгата „Мъжете са от Марс, жените са от Венера“? В книгата се обяснява например, че мъжът обикновено казва нещо различно от това, което има предвид. Жената разбира нещо абсолютно различно и като резултат тя отговаря с нещо напълно различно от това, което разбира мъжът. И това продължава и продължава. И така чрез вивека човек си спестява доста спорове.

Вивека ви дава способността да виждате всички различни нюанси на сивото между черното и бялото. Вивека означава способността да мислим нестандартно, вместо само праволинейно. Праволинейното мислене е това, на което сме научени в училище, и на него се придава прекалено голямо значение в нашето съвременно западно общество.

Вивека носи разбиране и именно чрез разбирането тази склонност на ума да критикува, която много от нас притежават, започва да намалява. Ставаме по-малко прибързани в преценката си. Вече не обвиняваме толкова лесно хората и ситуацията за това, което ни се случва. Вместо това придобиваме способността да разбираме.

Вивека идва отвътре. Тя ви дава много дълбоко прозрение за случващото се. Не е необходимо да ви се казват много неща. Вашата интуиция сама може да различи какво се случва и каква е истината.

Антар мауна – четвърти етап

Осъзнаване на спонтанните мисли и тяхното волево освобождаване

Процес

При третия етап казахме, че е полезно периодично да преминаваме към осъзнаване на спонтанните мисли (втори етап), тъй като неприятните, емоционално заредени мисли имат навика да задействат свързани с тях спомени, които след това трябва да бъдат наблюдавани. Но когато наблюдаваме спонтанните мисли по време на четвъртия етап, ние се интересуваме най-вече от мислите, които идват от по-дълбоките недра на ума. Можем да ги разпознаем по по-силното им и по-голямо въздействие върху нас, в сравнение с обичайния поток от неопределени, спонтанни мисли без връзка. Те могат да бъдат приятни или неприятни. Трябва да правим разлика между обичайния поток от обикновени, спонтанни мисли и този вид мисли, които чувстваме като че ли са излезли изпод скала на дъното на морето. След като изолираме мисъл от този вид, ние за известно време разсъждаваме и се фокусираме върху нея. Опитваме се да разберем откъде се е появила, защо е изскочила внезапно и какъв е източникът ѝ.

Освен това е възможно да се появят спомени за определени събития от минали животи, които могат да бъдат много примамливи и привлекателни, тъй като отварят нови измерения вътре във вас, за които не сте подозирали, че съществуват. Важно е да не се фокусирате върху тях. Продължете напред. Опитайте се да се абстрахирате и да не придавате прекалено значение на внезапни прозрения или преживявания, които може да имате.

След известно време волево се освободете от мислите по начина, по който се научихте да го правите в третия етап. След това отново заемете позиция на наблюдател на спонтанните мисли и чакайте друга дълбоко вкоренена мисъл да изскочи в спонтанния мисловен поток от недрата на вашия

ум. Отново се фокусирайте за малко върху нея, опитайте се да я разберете, както и източника ѝ, и след това волево я отпратете. Този процес трябва да се повтори няколко пъти.

Подготовка за четвъртия етап

Преди да практикувате четвъртия етап, тялото и умът се нуждаят от системна релаксация. Трябва да го направите или чрез практикуването на всички предходни етапи на антар мауна, или посредством други йога техники като пранаяма, кая стхейрям, аджапа джапа, йога нидра и други.

Всички тези техники подпомагат усилията, които правим по време на антар мауна. Ако по време на този процес няма мисли, ако не започнат да идват спонтанни мисли, това означава, че трябва да се върнете в началото и да отделите няколко минути, като практикувате първи, втори и трети етап.

Цел на четвъртия етап

Целта на този етап е да се изправим пред още по-дълбоки и по-неуловими мисли, образи и психични явления, които излизат от ума и също и свързаните с тях енергии, които се появяват, когато изтичаме от ума определени дълбоко закрепени самскари, които са били блокирани, като например определена психическа енергия.

Ние разполагаме с огромна сила в дълбоките недра на ума, която просто чака да бъде освободена. Силата на телепатията, ясновидството, ясночужането (способността да се чуват звуци, недоловими за човешкото ухо), телекинезата и астралната проекция, всички те се намират там. Всякакви видове сили, наричани сидхи на санскрит, се намират там и чакат да бъдат открити и доведени до нашето осъзнаване, за да бъдат използвани. Но тук отново трябва да си припомним, че ние сме наблюдателят, а не тези сили. Така както знаем, че ние не сме мислите, емоциите, сетивата или тялото, ние също така не сме и тези сили, които могат да излязат на повърхността, и които ни дават усещането, че можем да правим

почти всичко. Трябва да останем в качеството си на наблюдател. Трябва да се идентифицираме с принципа на наблюдаването и да останем безпристрастни. Колкото и привлекателни и примамливи да са тези сили, те са разрушителни и ще ви отклонят от духовния път, като ви поведат по психичния път. Трябва да разберете, че те са пречки за по-висшето осъзнаване. Те са пречки по пътя към себerealизацията. Те са пречка за постигането на онази вътрешна тишина, която първоначално си поставихте за цел да изпитате, когато започнахте практиката по антар мауна.

Когато връзката гуру-последовател е силна и задълбочена и човек си изпълнява садханата с благословията и напътствията на гуру, гуру ще предупреди последователя, когато се озове на такъв кръстопът в медитацията си. За да послуша съвета на гуру, ученикът трябва да бъде искрен и чист и да не се влияе от идеята за психични сили. Разбира се, гуру ще ви каже, че изборът е ваш. Волята ви е свободна. Той никога няма да ви принуди. Ако някой мисли така, това е погрешно. Гуру никога няма да се намеси в съдбата ви и няма да повлияе на свободната ви воля. Той ще ви ръководи и съветва, ще ви подскаже тук и там какъв би бил по-добрият избор, но ние сме тези, които трябва да вземем решението. Това е наша отговорност. Ние сме отговорни за живота си и за това, което ни се случва. Никога не трябва да го забравяме. Така че гуру може да покаже на ученика, че този път води до разкриването на психични сили – че е възможно да настъпи масов ентузиазъм около вас и да се радвате на голяма популярност; хората ще се втурват към вас, за да ги лекувате, или ще искат да разберат какво точно можете и какво не можете да правите; може да си мислят например, че ще им предскажете бъдещето и т.н. Или може да изберете да се дистанцирате от тези сили. Те са само атрибути на ума ви и можете да изберете да ги наблюдавате и да останете фокусирани върху истинската си цел въпреки тяхната привлекателност. Те са като гласовете на сирените. Много е трудно да им се устои. Така че всичко зависи от нас.

В процеса на антар мауна и в процеса на следване на духовния път ние трябва да се научим да не се отклоняваме от неща, които в действителност не ни помагат в дългосрочен аспект. Това е както ако пътувате от Атина за Солун. Вашата цел е Солун. Някои хора може би ще отидат направо натам с влака, без да спират. Други ще тръгнат, но след това ще решат да минат през Каламата или може би през Патра, може да отскочат и до Италия, и тогава най-накрая, след много мотаене, кафета и забележителности, ще пристигнат в Солун.

И така, просто не забравяйте, че сте наблюдател. Заобикалянето на тези привлекателни психични сили и спомени от миналите ни животи ще доведе до още по-дълбоко очистване и пречистване на дълбоките слоеве на ума. Това на свой ред ще ни разкрие бавно духа на съзнанието или на божественото вътре в нас. Когато достигнем тази божественост, тя може да ни благослови и да ни даде всички сили така или иначе. Но тъй като това е духовен път, ние ще ги получим в правилното време, на правилното място и при правилните обстоятелства, след като сме изпълнили дхармата си и сме били честни към нашата цел и към себе си.

Ето една история, разказана от свами Ниранджанананда:

Имало едно време един човек, който медитирал със силното желание да получи даршан (видение) за Бог. Той започнал да си прави практиката по антар мауна и преминал през всички етапи. Справял се много добре. Наблюдавал мислите си и се изправил пред всички видове изкушения и психични явления по пътя, но ги оставил настрана, насочвайки се право към своята цел.

Бог бил много доволен от него и най-накрая му се явил, съгласно своя обичай. Нали знаете, Бог също си има задължения. Той казал на своя предан последовател: „Сега, след като имаш моя даршан, аз ще ти направя подарък. Поискай от мен каквото и да е. Мое задължение е да ти го дам. Ти си изпълни обещанието и сега е мой ред.“ Последователят

казал: „Не искам нищо повече. Прекарах целия си живот, търсейки теб. Сега, след като имам твоя даршан, аз съм напълно задоволен.” Но Бог му казал: „Въпреки това, мое задължение е да те даря с нещо. Поискай каквото и да е.” Последователят отново казал: „Не искам нищо. Твоят даршан ме изпълни. Аз съм в пълен екстаз.” Но Бог казал, „Да, сигурно е така, но въпреки това трябва да ми позволиш да те даря с нещо.” Последователят започнал вече да се ядосва и казал: „Защо продължаваш да ме питаш какво искам? Имам това, което исках.” И този разговор между двамата продължил известно време, докато най-накрая последователят казал: „Достатъчно.” Обърнал гръб на Бог и се отдалечил. Докато си поглаждал брадата, Бог си мислел, „Ех, какво да направя? Искам да дам нещо на този човек.” Точно тогава сутрешното слънце изгрявало, като хвърляло дълга сянка зад последователя. На Бог му дошла блестяща идея. Той си казал: „Знам какво да направя. Ще благословя сянката му.” И така Бог вдигнал ръка и благословил сянката. Последователят, който все още вървял, нямал представа какво се случва зад гърба му. Но оттогава, където и да паднала сянката му, цветята цъфвали, животните укрепвали, хората били излекувани и щастие прониквало навсякъде. Той не разбрал, че имал тази духовна сила. Просто продължавал да си върви по пътя, щастлив от факта, че е имал даршан от Бог.

Историята показва защо в антар мауна е толкова важно да поддържаме фокуса върху целта. Накрая тя ще ви изведе до по-високи измерения и по-дълбока реализация. Не трябва да спираме по пътя. Всеки етап си има своите изкушения. Например всички знаем колко примамливи могат да бъдат сетивата. Доста изкушаващо е да се изгубим в мечтаене и фантазиране, както и да опитваме да се справим с трудни и натрапчиви мисли, да не споменаваме привлекателността на красивите и вдъхновяващи мисли за ума. Не забравяйте вайрагя. Психичните сили и спомените от минали животи определено могат да бъдат прекрасни, но ние трябва да ги оставим да си отидат и да продължим напред.

Качество, асоциирано с четвърти етап: приемане

Господи, дари ме със спокойствието да приема нещата, които не мога да променя, със смелостта да променя нещата, които мога, и с мъдростта да ги различавам.

Свети Франциск Асизки

Качеството на приемане се свързва с четвърти етап. Това означава да приемате нещата такива, каквито са, да приемате хората такива, каквито са и да приемате себе си такива, каквито сте. Към настоящия момент вие представлявате един синтез от всички преживявания, които сте имали в миналите си животи и в този живот до тази минута. И дори докато четете тези думи, времето минава. Когато сме в присъствие на учител или на гуру, който изцяло познава ума си и го приема, той също познава изцяло и вашия ум и го приема.

Трябва да се приемате такива, каквито сте точно в този момент. Само по този начин можете да продължите напред. Може би има неща, които бихте искали да промените. Това, разбира се, е естествено, но то не трябва да се смесва с факта, че трябва да приемете себе си такива, каквито сте днес, което е резултат от всички ваши минали преживявания. В същото време осъзнайте какво бихте искали да промените и работете в посока на постигане на тези промени в бъдеще. Приемането също така съдържа в себе си приемането на другите такива, каквито са. Другите също представляват синтез от всички свои преживявания и от наученото до този момент. Те също имат слабости и ограничения. Те също може би имат черти, върху които работят и се опитват да променят, за които ние не знаем. Те също могат да постигнат това само ако приемат себе си такива, каквито са.

По същия начин трябва да приемаме събитията и обстоятелствата. Определени неща трябва да се случат и ние трябва

да приемем това. Мъдрият подход е да приемем, че ако нещо се случва, е имало причина то да се случи, въпреки че това може изобщо да не ни харесва. Единствената възможност, която съществува за нас, е да разберем какво можем да направим, за да предотвратим същото нещо да се случи отново в бъдеще. Мъдрият човек си задава въпроса какво е научил от ситуацията и как да продължи нататък.

Запомнете, приемането не означава съгласие. Аз приемам, че имам тези неща в ума си, но не съм непременно съгласен с тях. Искам да се променя, искам да стана по-добър и да се развивам. Искам да намеря начин, който да ми помогне да нямам негативни мисли например, но първо трябва да призная, че ги имам, и след това, само след това мога да започна да правя нещо по въпроса. Преди да направим това, наистина изобщо не познаваме себе си.

Преди време познавах една жена от Каламата, която беше диагностицирана с диабет. Тя дойде в моя офис, сложи си ръцете върху масата пред мен, а ставите на пръстите ѝ бяха побелели. Каза ми: „Не мога да повярвам. Имам диабет. Докторите казаха, че е от стрес, но аз не изпитвам стрес. Не разбирам.” Тя беше толкова напрегната, толкова стресирана и разтревожена, но не можеше да го види.

Когато упражняваме техники за осъзнаване, започваме да приемаме, че сме стресирани, че изпитваме страх, гняв и т.н. Първо трябва да знаем, че изпитваме тези неща. Втората стъпка е да го приемем, а не да го отхвърляме. Тези качества са присъщи на всички нас. Това не е краят на света. Всички имаме своите ограничения и слабости. Щеше да помогне, ако бяхме израснали в семейства, които са ни приемали такива, каквито сме, нямайки нищо против нашите слабости; където сме чувствали, че няма нужда да бъдем съвършени; където хората са приемали нашата така наречена „тъмна страна” и са ни позволявали да я изразяваме. Ако всички тези неща са били третираны по подходящ начин в детството ни, сега нямаше да имаме проблеми като възрастни.

Откъсът по-долу е от лекция на свами Сатянанда в Рикхияпийтх през декември 2008 г., докато дава даршан на група последователи от Гърция. Свами Сатянанда говори за „спокойния ум“ и обяснява как да управляваме ума.

Великолепно е, шедьовър. Той говори за силата на наблюдаването, как да приемаме ума и да го направим свой приятел. Той казва по типичния си начин: „Умът се чувства виновен, това е добре. Умът се чувства ядосан, това е добре. Умът е разтревожен, това е добре. Умът е негативен, това е добре. Какво да се прави?“ Ключовият момент, казва той, до който всички мъдри хора са стигнали, е да осъзнаваме. Той говори за осъзнаване, за да може да се постигне спокоен ум.

Когато умът притихне

Свами Сатянанда, Рикхияпийтх, Индия, 4 декември 2008 г.

Каква е разликата между душа и дух? Много е тънка, душа и дух. Да, знам. Ако изучавате веданта, ще разберете повече за това.

Атма е Същността, параматма е висшата Същност, а дживатма е индивидуалната Същност.

В тази стая имаме електричество, електростанция и крушка. Как да ги разграничим и как да ги разберем? Това е крушка. В електростанцията има електричество. Те са три и в същото време са едно.

Висшата душа проектира себе си; висшата енергия проектира себе си под формата на светлината, която е тук, но това не е висшата душа; това е индивидуалната крушка. Това се нарича индивидуална душа, дживатма. Мястото, където се произвеждат хиляди мегавати, можете да наречете параматма, или висшата Същност. Просто ви давам пример за това как да го разберете.

Сега, това е физическото тяло, материя. Тя съдържа в себе си ум и умът се намира в мозъка. Мозъкът е материя. Умът не е материя, но той се намира в мозъка. Тази крушка е материя.

Електричеството се намира в крушката, но електричеството не е крушката. Това е просто един пример. Този мозък има ум и този ум е седалище на индивидуалната душа, висшата душа, или на душата, или на духа. Можете да я назовете с всякакво име. Дух и душа са едно и също. Този ум е основата. Всичко започва с ума. Тялото, сетивата, умът и интелектът, и Същността... ето как се случва.

Когато вземете материя, например като уран или плутоний, това е просто материя. Вие я обогатявате чрез определени процеси във физиката. Нали така? След това енергията излиза навън или енергията се разделя. Вие казвате, че енергията излиза, или че енергията се проявява. Кажете го както искате. Това означава, че енергията вече е съществувала в урана, въпреки че вие не сте могли да я видите.

По подобен начин Същността е в ума, но вие не я виждате. Не говоря за тялото. Тялото си има мозък. Мозъкът си има ум. Умът си има дух и вие не можете да видите духа. Също така не можете да видите и ума. Мислите също не можете да ги видите, можете само да ги опознаете. Да, аз имам една мисъл, но вие не виждате мисли. Можете да видите предмет. Можете да видите светлината. Не виждате звука. Не виждате миризмата. Не виждате допира, не можете да видите мисълта и не можете да видите собствените си страсти. Не можете да видите собствените си страхове, а само ги изпитвате. Вие ги изпитвате, защото имате способността да изпитвате, нали? Кучетата не знаят много неща, котките не знаят много неща, прасетата не знаят много неща, магаретата не знаят много неща и птиците не знаят много неща, защото всички те не са осъзнати за преживяното, защото техният ум не е разграничил онези емоции, онези възприятия и онези преживявания. Когато умът притихне, тогава ще можете да видите Същността си, но умът е винаги пълен с вълнения.

Какво е умът? Как бихте описали ума? Казвате, че той е мисъл, емоция, чувство или може би познание? О, стига! Умът е преживяване. Това е той. Преживяване, което вие сте спо-

способни да имате, но което кучето Пурна или магарето не може да има, защото те не са еволюирали до тази точка на преживяване. По скалата на еволюцията те все още са по-ниско долу. Ние, човешките същества сме достигнали до точката на осъзнаване, където можем да изживеем собствения си ум. Може би утре ще можете да изживеете вашата собствена Същност! Но днес не сте в тази позиция. Еволюцията не е достигнала до тази точка днес, където вие бихте били способни да изживеете себе си. Вие сте способни да преживеете вашите емоции. Способни сте да изживеете страстите си. Изживяват спомени. Можете да изживеете любов и омраза, това и онова, но не сте способни да изживеете Същността си.

За да изживеете Същността, е важно да успокоите ума. Но умът няма да се успокои. Не, не. Това е най-трудното нещо. Най-трудното нещо на света е да се успокои умът. Ако сте способни да успокоите ума, то вие сте завладели целия свят, защото се борите с враг, когото не познавате. Борите се с враг, когото не сте виждали. Борите се с враг, който не знаете къде се намира.

Затова мъдреците и умните хора казват, че първо трябва да се отдръпнете, трябва да отстраните всички тези неща, които влияят на ума. Умът се повлиява от любов, омраза, щастие, тъга, безпокойства и от очаквания. Умът се влияе от тези неща. Той е много тиха субстанция. Умът, нека да спомена, е много тиха субстанция, но тези въздействия му влияят много, така че той се възбужда. Когато умът е възбуден, вие не сте способни да видите Същността си. Вие виждате единствено страстите си, виждате единствено страховете си и виждате единствено болката си. Вие не виждате Същността си.

Във веданта са стигнали до един много категоричен извод: бъдете свидетели на ума, наблюдавайте го, не се намесвайте, бъдете безпристрастни и останете безпристрастни.

Умът мисли за страх, умът мисли за завист, умът мисли за ревност, умът мисли за щастие, за много неща. Не се вли-

яйте от това. Просто бъдете зрители на мача. Бъдете само зрители, както когато отидете на кино, вие просто гледате какво се случва, защото ако се намесите в ума, не можете да му помогнете. Но когато го наблюдавате, той си стои спокойно.

В основата си Същността, дживатма (индивидуалната душа), параматма (висшата душа), душата, тялото и умът са една субстанция, не две. Съществува само една субстанция, не две. От тази една субстанция са произлезли две, три и четири. Едно плюс едно, плюс едно, плюс едно, всъщност всичко. Някои хора казват едно, а други казват не, не дори едно, а нула. Основната теория и философия на Индия твърди, че или всичко е произлязло от едно и се връща обратно към едно, или всичко е произлязло от нула и се връща обратно към нула. Зависи от вас как ще го приемете!

Честно казано, преподаването и проповядването не са в моята природа. Моята природа е просто да седна тихо и да позволя на ума да броди, където иска, защото той е мой приятел, мой другар, той е всичко за мен. Той е винаги с мен. Може да бъде и пакостник. Много добър другар е. Може да мечтае, да вдъхновява, може да чувства страст, ревност, много е добър, и е дете, брат, приятел. Аз живея с него и той никога не ми е създавал проблем, защото вече съм го приел такъв, какъвто е.

Разберете това много добре. Това не са просто думи. Аз съм се нагодил към ума си. Нямам проблеми с него, каквото и да върши той. Пакости? Аз казвам: „Добре, много хубаво!” Бог Кришна е правил същото. Вършил е много пакости. Ако сте чели целия живот на Шри Кришна, ще знаете, че е бил най-непослушното дете, най-пакостливото, а понякога е бил дори лош.

И така моят ум мисли за страсти? Добре, няма проблем. Какво мога да направя? Той живее с мен. Не мога да се боря с него. Не искам да се боря с него. Не искам да вляза в неправилни взаимоотношения с него. Не искам да си създам лоши взаи-

моотношения с човека, който живее с мен през цялото време. Разбирате ли гледната ми точка? Имам предвид, че можете да имате неподходящи взаимоотношения с човек, който идва при вас от време навреме, но да се борите ден и нощ с приятел, който живее в леглото ви, който спи заедно с вас в леглото ви? Хайде, няма да го направя. Моят ум е мой приятел, сега и завинаги.

Когато работех за моя гуру, той ми нареди да преподавам йога. Аз го направих. После казах „салаам“ и напуснах ашрама. Дойдох тук. Живях в Гаури Ганеш съвсем сам по цял ден. Не беше проблем. Имам три етажа, понякога съм горе, понякога долу, ходя нагоре–надолу. Нямам какво да правя. Не чета Рамаяна, не чета Гита, не чета Библията, не пиша духовни книги или светска литература, нищо. Просто седя. И моят ум също седи до мен. Той ме пита: „Парамахамсаджи, така ли да мисля?“ Аз казвам: „Да, така.“ „Да изляза ли със Шивамурти?“ Аз казвам: „Излез. Няма проблем.“ Какво от това?

Може да си мислите за всичко. Е, и какво? Можете да си мислите за всичко. Умът, това сте вие. Вие сте умът. Умът е това, което сте и вие се борите със себе си. Всички вие сте шизофреници. Аз не съм шизофреник, защото аз не се боря със себе си. Аз съм в мир със себе си.

Така че всички тези лекции, които давам тук и там, не са за да ви обучавам, защото това не е моята дхарма, това не е моята природа и това не е моята свабхава. Не. Всеки има своя собствена съдба. Всеки е дошъл на този свят със съдба. Мангото ще порасне като манго. То никога няма да стане кайсия, дори когато го пробие. Разбирате ли? Лимонът винаги ще даде лимон. Той няма да се превърне в манго, дори да го инжектирате. Вие имате съдба. Аз имам съдба. Нали така? Така че владете себе си! Понякога се появяват умствени проблеми. Кажете си: „Добре“. Умът започва да става непослушен. Понякога моето куче Пурна прави същото, става непослушно! Аз казвам: „Седни! Тихо.“

Продължителност на всеки етап

Запомнете, че трябва да практикувате всеки етап дотогава, докато почувствате, че сте готови да се придвижите към следващия, или ако усетите знаците, които вече обсъдихме, тогава това е индикация, че сте готови за следващия етап. Тези знаци са насока. Практикуването на антар мауна е като строенето на сграда. Първо създавате основата, след това приземния етаж, след това първия етаж, след това втория и т.н. Не можем да построим надстройката на върха, преди да сме завършили останалата част.

Готовност за пети етап

Пети етап в действителност не изисква много усилия, тъй като той възниква почти спонтанно, когато мислите ви започнат да се забавят от само себе си, прогресивно започвате да преживявате празни периоди без мисли. От време на време може да се появи някоя мимолетна мисъл, след това може да няма никаква мисъл за известно време и след това друга мисъл може да се появи отново. Обичайният поток от мисли се превръща в тънка струйка. Вие чувствате, че достигате състояние на липса на мисли.

В действителност умът продължава да мисли, но вие чувствате, че сте достигнали до точката, където мислите или не ви влияят повече, или го правят, но съвсем слабо. Чувствате се все по-свързани с по-дълбоките източници на знание или със съзнанието вътре във вас. Вашата мъдрост и разбиране идват оттам. Нямате нужда от мисловния процес, за да достигнете до заключения, освен ако не решите да го използвате, за да разсъждавате за осъзнаването, което сте постигнали. Това означава да използвате ума като инструмент.

Алберт Айнщайн е пример за това. Неговата теория за относителността се появява, когато в момент на интуитивен проблясък той разбира какво е да пътуваш от Слънцето

към Земята със скоростта на светлината. Но този проблясък, който той получава само за части от секундата, впряга неговия огромен интелект в продължение на много години след това, за да формулира теория, така че други учени да могат да разберат какво е било неговото преживяване. Свами Сатянанда смяташе Айнщайн за гяна йоги. Гяна йога работи с осъзнаването. Това означава нашето осъзнаване прогресивно да става все по-fino, докато станем силно интуитивни и се свържем с този вдъхновяващ свръхсъзнателен ум.

Моментът, в който енергията експлодира и осъзнаването се издигне, вие знаете, че сте и тогава започвате духовното си пътуване. Тогава започвате да се чувствате като човешко същество. Аз знам, че съм. Животните се размножават и ние също го правим, но те не знаят, че се размножават, докато ние знаем. Те се хранят, ние също, но те не знаят, а ние знаем. Това осъзнаване е специална привилегия на човешкото съществуване. Това осъзнаване, което се нарича гянам – не гяна йога – гянам, се е развило у човека и го е направило осъзнат за времето, пространството, обектите и техните взаимоотношения. Може би има куче, което ме слуша, но то не знае, че слуша. Може би кучето или маймуната мислят, но те не знаят, че мислят. Вие знаете, че аз говоря! Вие знаете, че слушате. Вие го осъзнавате и това е началото на духовната еволюция. С това се превръщате в човек. И точно това осъзнаване, чрез което вие знаете, че съществувате, трябва да бъде разширено.

Свами Сатянанда

Антар мауна – пети етап **Липса на мисли, етап без мисли**

Този етап трябва да се практикува единствено когато сме напълно опитни в първи до четвърти етап. Определено трябва

да потиснем всякакъв вид мисли на този етап, затова не е добре да го практикуваме, освен ако в действителност не сме готови за него. Ако на практика сме само на втори етап и се опитваме да потискаме нашите мисли, това ще донесе повече вреда, отколкото полза. Човек трябва да работи много систематично с антар мауна. Отново недейте да бързате.

Цел на пети етап

Целта на този етап е да нямате мисли, да изпразните ума от мисли, да развиете ума отвъд мисълта. Човек трябва да се откаже да мисли за каквото и да е, независимо дали е под формата на мисъл, символ или образ. Веднага щом се появи мисъл, независимо в какъв облик или форма, вие я отхвърляте. Тук потискате всяка мисъл, която посмее да се появи. На този етап на антар мауна не трябва да са останали много мисли. В идеалния случай на този етап трябва да наблюдавате ума празен. Това определено не е лесно по много причини. Една от най-важните причини е, че имаме склонност веднага да заспим. Целта на този етап е да отхвърлите всяка мисъл или образ, които идват. Единствената мисъл, която ви е позволено да имате, е: „Аз няма да мисля.“ Този етап на липса на мисли води до финалния етап на антар мауна.

Мозъчни вълни

Мозъкът функционира на различни нива според електромагнитните вълни, които се излъчват на различна честота и влияят на активността на мозъка. Колебанията в електромагнитната честота създават различни състояния на съзнанието. Четирите категории на мозъчните вълни са: бета, алфа, тета и делта.

Една от най-големите пречки, пред които медитацията се изправя, е склонността да иска да задреме и да заспи. Това е така, защото когато сте отпуснати, мозъчният ритъм се променя от бета (будност, развълнуваност) на алфа (будност и отпуснатост) и след това на тета (лек сън) и накрая дори на

делта (обикновено асоцииран с дълбокия сън).

Бета вълните трептят с честота от 13–60 херца в секунда, обичайното ниво на честота на будното състояние, по време на което мислим и сме активни. Бета вълните се излъчват, когато мозъкът е буден и включен в ежедневните дейности, като логически и аналитично обработва цялата информация, получавана през петте сетива. При по-високи нива на излъчване човек чувства напрежение, тревожност, объркване, страх и вълнение.

Алфа вълните трептят с честота от 7–13 херца в секунда. Те довеждат до физическо и умствено отпускане и благоприятстват креативността, възприемчивостта и високопродуктивната памет. Алфа вълните са идеални за учене, запомняне на нова информация, анализиране на сложни ситуации и практикуване на медитация. Алфа вълните водят до повишена умствена яснота, подобро настроение и самоконтрол. Те се създават, когато умът е отпуснат и изпразнен от спомени, мисли и грижи. Тези вълни доминират през ранните етапи на съня.

Тета вълните трептят с честота от 4–7 херца в секунда. Те се излъчват, когато мозъчната активност е ограничена. При по-високи нива на излъчване човек се чувства сънен, с намалено външно осъзнаване, дълбоко отпуснат или летаргичен. Когато честотата намалее, човек заспива. Ние сънуваме по време на определено състояние на главния мозък и докато сънуваме, мислите изоставят своите обичайни пътища.

Делта вълните вибрират при честота от 0,1–4 херца в секунда и са отговорни за дълбокия сън, при който сънища липсват. По време на този етап функциите на тялото са силно редуцирани. В тази ситуация телата ни работят като в състояние на хибернация.

Колкото повече работим върху пречистването на ума си, толкова по-отпуснати ставаме. Затова едновременно с пречистването на ума и привеждането му в по-релаксирано състояние трябва да се научим да оставаме будни. Като начина-

ещи определено имаме много тежки самскари и причината да заспиваме е, че искаме да избегнем тези неприятни впечатления. Но това може да се случи и на по-късните етапи, когато сме пречистили ума. Трябва да намерим начин да останем будни.

Гуру може да ви помогне да тренирате ума си. Гуру, който е усъвършенствал своя ум, е заобиколен от последователи, които се опитват да останат будни през дългите часове на непрекъсната активност без сън. Аз винаги съм се чудела защо трябваше да се чувстваме толкова изтощени и изморени през цялото време, докато сме били на обиколка със свами Сатянанда. След това при свами Ниранджанананда беше същото. Това е непрекъсната активност от ранни зори до следващата сутрин и отново. Това е така, защото най-важното обучение на последователя всъщност се случва, докато сме полузаспали и полубудни. В това състояние информацията може много бързо да стигне до подсъзнателния ум. Гуру ви помага да прочистите ума си чрез *сева* (служене), където се чувствате много, много активни, но в същото време много, много изморени. Тези екстремни ситуации ни тренират да останем будни в релаксирано състояние. Всеки, който е живял с гуру или в ашрам за известно време, ще може да ви разкаже за това.

Качество, което се свързва с пети етап: безкритичност

Критичността води началото си от ограниченото познание и тесногърдието. Смятаме, че хората трябва да мислят или действат по начина, по който го правим ние. Те трябва да се държат според нормите, които ние считаме за подходящи.

Колкото по-мъдри ставаме и колкото повече израстваме в познанието, толкова по-малко критични ставаме. Критичността и осъждането са, разбира се, противоположни на приемането, качество, което дискутирахме през четвъртия етап. Обикновено склонността да критикуваме друг човек е резултат от вътрешната ни склонност да проектираме вър-

ху другите това, което всъщност имаме у себе си и което не харесваме. Виждаме го у тях, за да се предпазим от това да се срещнем с него в себе си. Може и да разбираме, че го правим в определен момент, но често не е така. Колкото повече наблюдаваме мислите в ума си, а ние се занимаваме доста с това през етапите на антар мауна, толкова по-малко проявяваме склонност да критикуваме. Изчистили сме толкова много от ума си, че нямаме останало много, което да проектираме върху другия човек.

Имайте предвид, че говорим за негативния аспект на критиката, а не за положителния. Негативната критика е склонност, която стеснява ума ни и ни прави инаги. Критичността изчерпва енергията ни и замъглява разбирането ни. Тя води до физическо и умствено напрежение и създава цял порочен кръг от негативност.

Свами Ниранджананда казва, че безкритичността е преживяване на саням (ограничено и контролирано действие). Той като цяло оценява много високо качеството саням. Саням е състояние на ума, което не позволява никакво разсейване под формата на мисли или емоции да го обезпокои. Това е състояние на ума, в което ние сме в пълно равновесие, независимо какво се случва. Когато сте в такова равновесие и вътрешен баланс, цялото ви поведение излъчва благосклонност и самоувереност в това. Не е нещо, което можете да научите, както например моделите се учат как да вървят и да седат по елегантен начин. Саням идва дълбоко отвътре. То е вътрешно равновесие и баланс, които донасят спокойствие и благосклонност.

Когато склонността за критичност е рафинирана и пречистена, тя се превръща в способност за разграничаване. Критичността е като ниска октава на скалата на разграничаването. Докато критикуваме, не можем да притежаваме вивека (способност за разграничаване) в истинския смисъл.

Готовност за шести етап

Когато успеете да останете в състояние на липса на мисли

за известен период от време без усилие, тогава сте готови да преминете към шести етап, който е осъзнаване на психичния символ. Психичният символ представлява форма или геометрична фигура. Докато имате смущения в ума под формата на мисли или самскари, е много трудно да визуализирате психичния символ. Доста лесно е да си представите светещ символ в чидакаша (пространството пред затворените очи). Но е много трудно в действителност да го видите там, все едно го виждате с отворени очи. Способността да се види нещо толкова ясно вътре в нас, както навън, идва от ум, с който вече е работено, който е трениран и пречистен.

Това показва, че сте готови за етапа на *дхарана* (концентрация), след като сте преминали през етапа на *пратяхара* (отдръпване на сетивата). Това означава например, че можете да гледате една ваза с цветя, да се концентрирате върху нея за кратко и след това да затворите очи и да видите същата тази ваза с цветя точно такава, каквато е, въпреки затворените ви очи. Това е дхарана или концентрация. Някои хора вече притежават тази способност, докато другите все още трябва да я развият.

Не трябва да продължавате да работите с пети етап, ако вече можете да поддържате състояние без мисли за известно време. Ако това е така, е по-добре да преминете към шести етап, защото ако прекалите в опитите си да поддържате състоянието без мисли, можете да навлезете в *лая* (липса на съзнание) и да заспите.

Антар мауна – шести етап

Осъзнаване на психичния символ

Цел на шести етап

Последният етап на антар мауна включва визуализирането или осъзнаването на психичния символ. Важно е да имаме отпавна точка, когато навлизаме в ума, защото това е като

да отидем в непозната територия. В началото символът може да не ни е необходим, но той се превръща в задължителен, когато се придвижим в подсъзнателните и несъзнателните състояния на ума, докато в същото време оставаме будни. В противен случай ще се изгубим в света на сънищата или ще изпаднем в дълбок сън. Това ще е хубав сън, разбира се, но не това е целта. Ще бъде просто сън, което не е целта на упражнението. Това, което искаме да направим, е да можем да оставаме будни по време на подсъзнателното състояние, етапа на сънуване и дълбокия сън. За тази цел се нуждаем от символ.

Когато в действителност стигнем до шестия етап на практиката антар мауна, символът ще се появява редовно. Той просто ще се вижда ярко в чидакаша. Но ако умът не е готов, той няма да дойде. Няма да можете да го видите, дори да прекарате цял час в опити.

Истинското визуализиране на символа в цялата му сияйност ще проблесне бързо и спонтанно в някакъв момент. Когато това се случи, опитайте се да го уловите и задържите. Това не е лесно, тъй като той е склонен да се изплъзва. Наистина трябва да работим на предишните етапи, за да достигнем до шести етап, така че моля ви да не си мислите, че това ще се случи лесно. Отнема много усилия, време и редовна ежедневна практика, но резултатите определено ще се появят.

История за гарвана

Свами Сатянанда илюстрираше необходимостта от психичен символ със следната история:

Една нощ, както обикновено, един гарван си спял на един клон на любимото си дърво. Разразило се обаче торнадо. Гарванът спял дълбоко. Въпреки че водите придошли и клонът, върху който той седял, паднал в пороя, гарванът продължавал да спи. Когато се събудил на сутринта, бил много изненадан, като видял,

че клонът, върху който се намирал, бил заобиколен от вода във всички посоки, докдето стигал погледът му. „Къде ли е земята?“, помислил си той. „Какво ще правя тук?“ И така панически литнал във въздуха и се понесъл в една посока. Не могъл да види земя и се обърнал и полетял в друга посока, а след това в трета, и все още не можел да види земя. Междувременно много се изморил. Започнал да се безпокои не толкова от това къде е земята, а къде бил клонът му. Търсил ли, търсил, и никъде не го виждал. Разбрал, че се е изгубил и че е много, много изморен. Няма голям избор, трябвало да намери клона. Найнакрая след много усилия и много летене наоколо видял клона си в далечината. Спуснал се надолу и се строполил върху него. След като си поел дъх и си починал, започнал да разсъждава относно ситуацията. Отърсил се от паниката и тъй като бил много интелигентен гарван, започнал да размишлява: „Какво да направя, какъв е най-добрият начин, как да намеря земя?“ Хрумнала му идея: ”Ако взема клона за отправна точка и днес полетя на север колкото се може по-далеч, като знам, че мога да се върна, ако не намеря земя, тогава утре ще мога да полетя в друга посока.” Така и направил. Излетял, не намерил земя, върнал се там, където знаел, че е оставил клона да се носи в морето, починал си, след това отлетял в друга посока и се върнал обратно на клона и така нататък. Един щастлив ден гарванът наистина забелязал земя. Забравил за клона и оттогава заживял щастливо на сушата.

Свами Сатянанда казва, че клонът представлява психичният символ, морето – умът, а ние сме гарванът. Ако навлезем в ума без отправна точка, без символ, ние ще се изгубим, ще изпаднем в това състояние на несъзнаваното, наречено *лая*. Всъщност символът действа като обезопасяващ клапан. Пре-

ди да се изгубим, изпадаме в състояние на липса на съзнание и попадаме в етапа на сънуване или дълбок сън.

Когато навлезем в ума, ще видим и преживеем много неща, които определено могат да отклонят вниманието ни от факта, че сме наблюдатели. Поради тази причина се нуждаем от символ. Трябва да поддържаме осъзнаването върху нашия символ. Наблюдавайте всички неща, които можете да преживеете по време на това вътрешно пътуване, но не губете символа си. Тогава, когато вече можете да се фокусирате върху символа си и само върху символа си за какъвто и да е период от време, навлизате в състояние на дхарана (концентрация или еднопосочност на ума). Накрая това ще ви отведе до дхяна (медитация), която постепенно ще ви помогне да изживеете различните нива на самадхи. Тогава в някакъв момент, подобно на гарвана в историята, когато зърнете суша, ще можете да изоставите символа. До достигането на тази точка символът е много, много важен.

Качество, което се свързва с шести етап – разбиране

Най-голямата положителна сила в живота е разбирането. Любовта е само израз. Разбирането е сила. Любовта идва с разбирането. Ако няма разбиране, няма любов. Разбирането е най-висшето качество, което човек може да притежава.

Свами Ниранджанананда

Качеството, с което се свързва този етап на антар мауна, е разбирането. Разбирането е резултат от вайрага (непривързаност), вивека (способност за разграничаване), приемането и безкритичността. Разбирането съдържа в себе си познание. Вие разбирате нещо, няма нужда да ви се обяснява. Ние разбираме защо хората са такива, каквито са. Разбираме защо преживяваме това, което преживяваме. Вече сме преминали етапа на размишленията: „Защо това ми се случва?“ или „Защо това се случва на тези хора?“, „Защо това земетресе-

ние се случи в тази част на света?” или „Защо започна война в тази част на света?” Просто ще знаем защо.

Разбирането означава, че сте разбрали цикъла на раждането и смъртта. Това не е интелектуален процес. Нито едно от тези качества не е интелектуално. Можем да разбираме нещо интелектуално, но истинското разбиране е преживяване. Когато притежавате разбиране, ще имате много спокоен ум.

Скок в непознатото

На определен етап от медитацията в антар мауна, обикновено преди да достигнете шести етап или някъде между пети и шести, преди да можете да видите символа, вие се намирате в състояние без мисли, състояние на *шуня* или *празно пространство*. То е като бариера, през която трябва да преминете от светското към трансценденталното възприятие. Това е скок в непознатото. Трябва поне да сте зърнали символа, преди да можете да направите скока. Ако имате гуру, той може да ви даде тласък и да ви придвижи напред. В противен случай ние може да се поколебаем.

Както се казва в книгата на Карлос Кастанеда „Активната страна на безкрайността“, където Дон трябва да направи този скок, всеки човек, който практикува медитация, трябва да предприеме такъв скок, преди да навлезе в истинска медитация. В противен случай просто практикуваме медитативни техники, но не навлизаме в състояние на медитация. В действителност много малко хора могат да медитират. Това, което повечето хора правят, е да научат техника, която един ден ще им позволи да медитират.

Първо трябва да постигнем пратяхара (отдръпване на сетивата). След това трябва да постигнем дхарана (концентрация) и след това дхяна (медитация). Всъщност има два скока. Трябва да направите скок от пратяхара към дхарана, което е най-трудното.

Може би сте чували много пъти свами Ниранджанананда да казва, че пратяхара е трудна. Дхарана и медитацията са

лесни, защото те се случват по естествен начин. В пратяхара обаче трябва да положим усилия, както правим сега, когато практикуваме антар мауна. Не се отказвайте просто защото няма да имате незабавни резултати. Този, който се движи бавно и с постоянство, печели състезанието.

Тишина е, когато всеки човек, след като приключи всичките си служби, накрая стигне най-високия връх в старанието отвъд всякакво усилие, там, където вече не воюва или вика, където съзрява изцяло в тишина, неразрушима, вечна, с цялата Вселена.

Никос Казандзакис, „Спасителите Божи“

Мауна: тишина – езикът на сърцето

*Съществува само един език – езикът на сърцето,
езикът на тишината.*

Свами Шивананда

Думата *мауна* на санскрит означава *тишина*. Целта на практикуването на антар мауна е да се достигне до състояние на вътрешна тишина. За да постигнем това състояние на тишина, ние практикуваме различните етапи на антар мауна и разнообразни други йога практики като асана, пранаяма, мудра, бандха, аджапа джапа, йога нидра и т.н.

Освен тези техники можем да практикуваме и мауна, мълчание. Мауната намалява всички наши взаимодействия с външните дразнителни, обръща ни навътре и ни позволява да гледаме по-надълбоко в нашия собствен ум.

По време на първия етап на мауна ние практикуваме пратяхара. Ако прочетем сутра 2:54 от *Йога сутрите* на Патанджали и съответните коментари на свами Сатянанда, разбираме следното:

***Свавишясампрайого читасясварупанукарайвендриянам
пратяхарах***

***Пратяхара е, така да се каже, подражанието
от сетивата на ума чрез отдръпването им
от съответните обекти.***

(Four Chapters on Freedom, свами Сатянанда Сарасвати, Йога Пъбликейшънс Тръст, 2002 г.)

Тук е важно да не забравяте, че пратяхара е оттеглянето на ума от обектите на сетивните преживявания. Това позволява

на ума да контролира сетивата. Затова в този анушхан оттегляме ума от органа на речта, така че той да не ни влияе.

Когато човек реши да се заеме с духовна практика за определен период от време, например да практикува етап от антар мауна, това се нарича анушхан. В началото на анушхана ученикът си съставя санкалпа (решение, утвърждение). Например първото ниво на мауна е да си тих, да не говориш, да не използваш органа на речта. Когато се появи изкушението да се говори или да се каже нещо, човек не му се поддава. Много е важно, когато сте направили санкалпа, да я следвате, така че в началото създайте санкалпа, която не е толкова трудна за изпълнение. Направете санкалпа, с която можете да работите и имате дисциплината да се справите. Може да започнете, като решите да практикувате мауна по един час на ден, един следобед или един уикенд през месеца.

Можем да практикуваме мълчание през деня – докато продължаваме с ежедневните си дейности – и съзнателно да изпитваме различните нива на мауна. Като осъзнаваме, това води до спокойствие в ума и ускорява целия процес на антар мауна.

Изместване на идентичността

За да преживеете вътрешната тишина, трябва да практикувате мауна и да започнете процеса, като прилагате външна тишина. Също така е необходимо да комбинирате практиката на мауна с наблюдаване, което се изучава през различните етапи на антар мауна. По този начин развивате вайрагя, непривързаност, и еднакъв поглед. Тайната се крие в способността да успокоим ума и да се идентифицираме с това, което се намира вътре, отвъд ума.

Ние постоянно се намесваме в умствените процеси и не даваме свобода на ума. Изпитваме чувство на вина, което се надига внезапно, или пък на повърхността могат да изплуват страх, безпокойство, ревност или завист. Има цяло множество емоционално заредени инстинктивни отговори, които бавно трябва да намалим и освободим – а не да ги потис-

каме. Това означава, че когато например се появят ревност, гняв или безпокойство на преден план, трябва да се научите да наблюдавате тези емоции и в същото време да разберете и да усетите, че не сте ревността, не сте гнева, не сте безпокойството. Първоначално това ще бъде интелектуално преживяване, но с времето ще стане ваше собствено субективно преживяване.

В началото помага да си казвате, „моят ум е ядосан“, а не „аз съм ядосан“, или „моят ум преминава през такава ревност“, или „моят ум се притеснява, и притеснява за това и онова“, а не „аз ревнувам“ или „аз се тревожа“. Казва се, че езикът, който човек използва, и начина, по който го прави, е индикация за еволюцията на вида. Еволюцията на езика днес и еволюцията на хората, използващи езика, не е достигнала до точката, в която казвайки „моят ум точно сега е ядосан“ да звучи естествено. Ние предпочитаме да казваме: „Точно сега съм ядосан.“ Когато сте навън, смесвайки се в социална среда, в зависимост от това с кого разговаряте трябва да съобразите дали можете да кажете „моят ум е ядосан“ или „аз съм ядосан“. Но дори да кажете „аз съм ядосан“, трябва вътрешно да сте осъзнат, че умът, а не вие сте ядосан. Вие не можете да се ядосате. Вашата Същност никога не може да се ядоса. Същността ви никога не може да стане ревнива. Тя никога не може да се безпокои. Свидетелят не може да се ядоса, това е невъзможно.

Две нива на мауна

Съществуват две нива на мауна. Първото ниво се нарича *карма мауна*, когато вземаме решение да не говорим, но са разрешени други форми на комуникация. Ако искате да съобщите нещо на някого, без да казвате каквото и да е, общувате с него писмено или посредством жестове. Можете да контактувате с очи с друг човек, но без устна комуникация.

Второто ниво е *каста мауна* или *тишина на сетивата*. Това включва пълно отсъствие не само на реч, но и на вся-

каква форма на външна комуникация. Нямаме право да общуваме писмено или чрез каквито и да е мимики или сигнали, за да предадете съобщение, и не са разрешени никакви жестове или зрителен контакт с никого.

Практикуването на външна мауна чрез контрол върху органа на речта води до успокояване на едно от сетивата и впоследствие до вътрешно преживяване на тишината. Но за да постигнем тази по-дълбока тишина, е необходимо да практикуваме антар мауна, тъй като тя ще ни преведе първоначално през целия вътрешен шум. Трябва да посрещнем вътрешния шум в ума си, преди да се изправим срещу вътрешната тишина. Докато практикувате мауна, е важно да продължите да наблюдавате мислите си, да продължите да наблюдавате реакциите си, настроенятията си, възходите и паденията си, негативните периоди и да се опитате да бъдете колкото се може по-безпристрастни. Осъзнавайте дали можете да го правите, или не.

Присъствие на гуру

Успехът е гарантиран, ако практикувате и имате благословието на гуру. Благословието идва по мистериозен, непознат за нас начин.

Един ден свами Сатянанда ми каза: „Шивамурти, все още ли мислиш?“ Тогава това изказване ми се стори странно. По това време не знаех нищо за антар мауна. Няколко месеца по-късно отново бяхме група хора някъде и той каза: „Шивамурти, ти все още ли мислиш?“ Хората се обърнаха към мен, сякаш се чудеха: „Коя е Шивамурти? Тя все още мисли!“ Аз наистина се почувствах не на място, мислейки. Когато каза за трети път, отново в присъствието на много хора наоколо: „Шивамурти, още ли мислиш?“, аз седях по-наблизо и успях да отговоря. Попитах го: „Как да спра?“ и по своя неподражаем начин той отговори: „Това просто ще се случи.“

Свами Сатянанда отговаряше по този начин: „Просто ще се случи“, или: „Ще разберете, когато му дойде времето.“ И не-

щата просто се случиха, точно в правилното време, чрез неговата благословия. Спомням си, че в някакъв по-късен момент от живота си забелязах, че вече не мисля толкова много и се чувствам далеч по-спокойна. Това се случи поради отсъствието на много мисли. Не бях направила нищо, просто се случи. Практикувайте асани, пранаяма, антар мауна и т.н. и в някакъв момент ще се случи промяна в процеса на наблюдаване. Ще разберете, че се е случила. Може да отнеме години, няма значение. Имате цялата вечност пред себе си.

Ползи от мауна

Когато човек практикува мауна, едно от първите неща, които открива, е колко много енергия запазва, докато не говори. Човек просто разбира колко много енергия се хаби, когато се говори и как тази постоянна активност ни пречи да наблюдаваме какво се случва в ума ни.

Често използваме говоренето и бърбенето като бягство от проблемите или несъвършенствата си и от определени неща в ума си, които не искаме да видим. Това става много ясно, когато практикуваме мауна, защото всички тези неща се появяват и разбираме, че не сме ги освободили.

Човек може да повтаря едно и също нещо отново и отново, използвайки различни думи. Понякога чувам даден човек да казва нещо, след това да го повтаря, след това наполовина да го повтаря и след това да повтаря цялото нещо от начало, и всичко това в рамките на две–три минути. За да каже нещо, човек може да повтори едно и също нещо четири пъти по различен начин, с различна структура на изреченията. Внимавайте за това, когато хората говорят, и по-важно, внимавайте, когато вие говорите. Важно е да се повторят някои неща, разбира се, но аз говоря за начина, по който повтаряме неща, без да е необходимо, и за които не си даваме сметка. Чрез практики като мауна започваме да го осъзнаваме. Това е, както когато сте в чужда страна и трябва да питате за посоката. Обясняват ви един начин да стигнете там, къде-

то желаете. Тъкмо сте го разбрали, и внезапно ви казват, че има алтернативен път, който вероятно ще е по-бърз, но след това ви повтарят, че първият път вероятно е по-добър, като дотогава вече вие сте абсолютно объркани. Това се случва в девет от десет случая, когато се пита за посоката. Ето по този начин говорим. Използваме толкова много ненужни думи.

Затова е важно да се слушаме, когато говорим. Трябва да се учим от спартанците. Трябва да станем по-лаконични. Всъщност трябва да можем да правим и двете: когато е необходимо – използвайте кратки ясни изречения, а когато се налага – разкажете някоя добра история, като я украсите подобаващо. Трябва да можем да разграничаваме между двете. Мауна ни дава това осъзнаване. Мауна ни дава осъзнаване да разберем мислите и ума на другия човек, неговите чувства и емоции и, разбира се, също и нашите. Мауна ни обръща навътре. Трябва да станем по-интровертни. Наистина трябва да опитаме и да го изживеем заради нас самите.

Друг резултат от антар мауна е този, че думите ни имат тежест. Премемерените думи са силни думи. Когато хората практикуват антар мауна и вътрешна тишина, дори когато трябва да говорят, думите им имат сила, съдържателни са и това, което те казват, се сбъдва. Практикуването на мауна ни помага да говорим премерено и да обмисляме това, което ще кажем, преди в действителност да сме го казали. Не означава, че забавяте говоренето. Всъщност го забързвате, защото наблюдателят наблюдава със скорост, по-голяма от скоростта на светлината. Тоест драща, който наблюдава вътре във вас, може да прецени това, което обмисляте да кажете. Вие не забавяте темпото, а просто имате достъп до голямо количество информация и увеличена способност да избирате подходящото от нея. Когато практикувате мауна, ще установите също така, че речта ви звучи сладко, става обаятелна.

Мауна развива способността не просто да реагирате или да отговаряте, а по-скоро да сте осъзнати за реакциите си и за това, което можете или бихте искали да кажете, и да

поспрате в този момент, за да изберете какво е подходящо да кажете или да направите. Мауна е много важна част от ашрамския живот, защото ни обръща навътре. Необходимо е да знаем как да станем интровертни и да останем такива за известно време, да позволим на еволюцията на ума да се случи и действително да наблюдаваме какво става в ума.

Мауна е много мощна техника, която ще ви помогне да постигнете равновесие в живота си и да развиете самоограничаване – саням – в йога. Качеството на саням (самоограничаване) в характера на човек е резултат от уравнивешеността и води до вътрешно спокойствие, сладост на речта, умение за справяне със ситуации и хора и още много.

Унмани мудра

Унмани мудра е идеалният начин да започнете да практикувате различните етапи на мауна. При тази практика не са разрешени никакви жестове или език на тялото, нито писмена комуникация, зрителен контакт или някаква друга форма на комуникация.

При унмани мудра очите са безизразни, лишени от какъвто и да е емоционален заряд. Изглежда, сякаш гледате през някого, който е невидим. Обектите в света са невидими в смисъл, че те не оказват никакво влияние върху вашето изражение. Унмани не представлява сериозно, а празно изражение.

Няма значение какво мислят другите хора. В това състояние понякога се появяват много забавни мисли и не е лесно да контролираме израза на лицето си. Не очаквайте успех всеки път. Когато осъзнаете, че излъчвате някакво изражение, чувство, емоция или мисъл, които друг човек може да улови, в момента, в който го осъзнаете, незабавно накарайте ума си да се фокусира върху гръбнака. Отново се фокусирайте върху това да гледате с очите и да придобиете празно изражение. Свами Ниранджанананда е майстор в това. Често ще установите, че неговото лице просто е безизразно. Опитвайте се да постигнете липса на изражение, което не е лесно,

защото когато видите някого за първи път, той има изражение. Когато се разминавате с хора по улицата, техните лица излъчват определено изражение или отношение към вас, което вие улавяте. С практикуването на унмани мудра вие се опитвате да заличите това изражение.

Когато говорите с някого и му зададете въпрос, при който е необходимо той да извика нещо от паметта си и затова трябва да помисли, той автоматично прави унмани мудра, защото тя фокусира ума. Ако мислите за нещо, вие заемате унмани мудра. Точно това се опитваме да направим, тъй като тя премахва всякакво разсейване и човек не се отвлича чрез сетивата.

Припомнете си какво казва свами Сатянанда, че истинското ниво на еволюция на ума се случва, когато той е оттеглен от сетивата, и че умът ни не е напълно еволюирал, а все още се развива. Днес нашият ум е еволюирал достатъчно, за да изпитва ревност, гняв, объркване и да прави разлика между тези емоции, но все още не е еволюирал до степента, която му позволява да преживее Същността си. За да се случи това, трябва да премахнем всички външни дразнителни, така че умът да може да еволюира.

Асоциално, не антисоциално поведение

Обучението в ашрама включва придобиване на уменията да се социализираме, да бъдем социални, но също и да бъдем асоциални. Това не означава да сме антисоциални, а да можем да се чувстваме комфортно с друг човек, докато мълчим, без да е необходимо да запълваме празнотата с говорене.

Когато се преместих да живея в Гърция, едно от първите неща, които забелязах в Мани, Пелопонес, беше как хората седяха в таверните: един човек на една маса, друг човек на друга маса, трети човек на трета маса. Те не се събираха заедно. Само от време навреме си говореха през масите и след това отново млъкваха. Всички се чувстваха много добре в тази ситуация и много комфортно един с друг. По това време

си мислех колко отпускащо е да си в подобна среда, без да си под напрежение, че трябва да говориш и да забавляваш другите просто за да убиеш времето. Те си прекарваха времето в тишина, със собствените си мисли, общувайки много леко.

Това е асоциална среда, която ашрамът също окуражава: без излишни разговори, без бърбене заради самото бърбене. Хората около вас не смятат, че изпитвате някакъв вид враждебност към тях, или че не ги харесвате само защото не разговаряте с тях. Нищо подобно. Просто хората се идентифицират повече с наблюдателя и знаят кога е подходящо да се говори и кога не. Ние не познаваме вътрешния човек, който живее вътре в нас, вътрешното същество. Това е нещото, което търсим и няма да успеем да намерим тази Същност, ако сме постоянно обърнати навън.

Все пак е важно да научим и двете: да бъдем социални, когато случаят го изисква, и да бъдем асоциални в подходящата ситуация. Също така не трябва да бъдем ориентирани изцяло в едната посока, да се чувстваме неловко, когато се мълчи. Как се чувствате, когато сте в социална среда? Чувствате ли се неудобно, когато се мълчи? Чувствате ли се сякаш трябва да кажете нещо, да запълните празнотата с някое изречение? Интересувате ли се от това какво си мисли другият човек? Може би той си мисли, че не сте много общителен или нещо подобно. Или запълвате празнотата? Ако е така, запълват ли празнотата, защото смятате, че другият човек ще се почувства неловко, ако мълчите? Много е важно да започнем да се опознаваме и затова се нуждаем от мауна и антар мауна.

Въпроси и отговори

Защо се използват санскритски термини в практиката по антар мауна и йога философията и психологията? Не могат ли да бъдат разбрани по-добре понятията, ако бяха на собствения език на дадения човек?

Санскрит е древен индоевропейски език, който представя важни понятия, свързани с йога философията и психологията. Заложеният в санскритските понятия смисъл отразява прозрения, постигнати в определени състояния на съзнанието, които са резултат от практикуването на йога. Тези понятия не винаги имат еквивалентно значение в нашите съвременни езици, защото доскоро, например до средата на миналия век, йога не е била част нито от културните практики, нито от колективния ум на съвременните нации. Например попадали ли сте на някои думи, използвани в днешните езици, които да изразяват пълното значение на дадените по-долу санскритски термини?

Вайрагя: свобода от привързаност към преходни преживявания.

Врити: навици на функционирането на ума, които ни отдаечат от нашата същност.

Драща: наблюдател или свидетел (човекът, който наблюдава или е свидетел, но също и нашата истинска Същност, която в основата си е наблюдател или свидетел на пространствено-времевите преживявания).

Самскари: архетипи на нашия собствен подсъзнателен ум.

В антар мауна ние усвояваме поведението на свидетел или наблюдател (драща), за да осъзнаем определени впечатления, които се намират в ума ни в латентно състояние (самска-

ри). Те създават определени умствени навици у нас (врити), които ни обвързват със стереотипните и негъвкави форми на възприятие, чувства и поведение, които в крайна сметка не работят за наше добро и ограничават нашата креативност и удовлетворение от живота. Способността да останем неповлияни от това умствено съдържание (вайрагя), докато в същото време сме отворени към него и го наблюдаваме, постепенно се развива с практиката и се смята за жизнено важна за нашия прогрес.

Всеки път, когато чуем или прочетем тези думи, ние веднага си спомняме за определения психологически, духовен или практически контекст, в който се използват тези понятия, и разбираме по-добре целите и процесите в практикуването на йога. Това е причината определени санскритски термини да не се превеждат.

Когато практикуващите и последователите постоянно срещат тези основни термини, докато четат книги и изпълняват практиките, тези термини се запомнят много лесно, без усилие и тогава предаването на понятията е много по-ефективно и прецизно.

Какво е осъзнаване?

Осъзнаване е способността да се отдръпнете и да наблюдавате какво се случва в собствения ви ум, без да се идентифицирате с него; спонтанно да се отдръпнете и да наблюдавате какво се случва в света около вас, без да се идентифицирате с него; спонтанно да се отдръпнете и да наблюдавате отношенията си с другите хора, без да се идентифицирате с тях. Това означава, че вие заемате позиция на публика, а случващото се в ума ви е сцена с актьори, играещи роли. Това, което се случва в света около вас, изглежда сякаш се играе на сцена. Вие също наблюдавате и личните си взаимоотношения, които развивате с актьорите на сцената. Това е безпристрастно състояние на ума, при което вие сте в състояние да наблюдавате всичко с еднакво отношение. То е състояние на ума, при което сте се освободили от мислите и емоциите си, от събитията и обстоятелствата в живота..

Бихте ли обяснили какво означава да бъдеш наблюдател и как да бъдеш наблюдател във всеки един момент?

Започнете да наблюдавате как дишате или започнете да наблюдавате звуците около вас както следва: не по начина „аз чувам звука“, а като си казвате „аз използвам ушите си, за да чуя звука.“ Това твърдение развива състоянието на свидетел. Или „използвам тялото си, за да докосвам, да изпитам допир“. „Използвам очите си, за да виждам.“ „Използвам вкусовите рецептори в устата си, за да изпитам усещането за вкус.“ „Използвам ноздрите си, за да подуша.“ Това е начинът да развиете усещането за наблюдаване през петте сетива.

Можете да започнете да използвате същата техника за областта на ума. Просто гледайте. Например виждам, че говоря. Виждам как ви говоря, не просто говоря. Осъзнавам всяка дума, която използвам. Вие като слушатели би следвало да наблюдавате това, че слушате и също да осъзнавате всяка дума, която аз използвам.

В началото е малко изтощително и човек се изморява. Но след известно време наблюдаването става ваша природа. Започнете с кратки редовни практики всеки ден. Изберете едно от петте сетива или всичките пет, започнете да ги наблюдавате и ще бъдете изненадани от напредъка, който имате. Просто се нуждаете от кратка практика всеки ден, за да напреднете бързо, но тя трябва да е редовна, ежедневна.

По-долу са дадени две предложения как да включите антар мауна в ежедневието си. Всеки ден се фокусирайте върху култивирането на осъзнаване върху определен аспект, докато изпълнявате служебните си задължения както обикновено. По този начин ще пренесете наученото в класната стая в ежедневието си.

Понеделник – осъзнаване на сетивото за зрение.

Вторник – осъзнаване на сетивото за слух.

Сряда – осъзнаване на сетивото за осезание.

Четвъртък – осъзнаване на сетивото за обоняние.

Петък – осъзнаване на сетивото за вкус.

Събота – осъзнаване на мислите.

Неделя – осъзнаване на емоциите.

или

Понеделник – осъзнаване на петте сетива.

Вторник – осъзнаване на мислите.

Сряда – осъзнаване на емоциите.

Четвъртък – осъзнаване на действията и реакциите.

Петък – практикуване на волево отхвърляне на отрицателни мисли.

Събота – практикуване на който и да е етап, върху който искате да работите повече.

Неделя – избиране на добродетел като вайрагя (непривързаност), вивена (разграничаване) или саням (самоконтрол) и работа с нея.

Защо антар мауна е толкова важна?

Антар мауна е отлична подготвителна практика към всички медитативни техники. Първият етап, по-специално оттеглянето на сетивата, е основата на медитацията.

Колко трябва да продължава всекидневната ни практика?

Ако седите в медитативна поза и практикувате по традиционния начин, тридесет минути са достатъчни. Не трябва да практикувате повече от тридесет минути. Можете да включите практиката в ежедневието си, докато изпълнявате всекидневните си задачи и домакинска работа. Всеки ден се фокусирайте върху определен аспект от антар мауна и развивайте осъзнаването си.

Как можем да слушаме смущаващи звуци, без да бъдем смущавани?

Трябва да използваме ушите си като инструмент, чрез който да чуваме звука. Веднъж след като вашето съзнание свикне да използва ушите, за да чува звука (което вие в началото ще правите съзнателно, но с течение на времето то ще се превърне в добър и естествен навик), тогава звукът някакси ще се оттегли. Ще се създаде дистанция между вас и звука и той няма да ви влияе. Ще можете да избирате. Ако чуете красива симфония и искате да навлезете в музиката, можете да изберете да го направите. А можете да изберете и да не се разсейвате от звука, ако желаете. Опитайте, приложете го и ще добиете лично преживяване от резултатите. Практиката води до съвършенство, но усилията трябва да са постоянни – по малко всеки ден, бавно и постоянно. Няма да се получи, ако практикувате много единия ден, а на следващия – нищо. Практикувайте по малко всеки ден.

Когато спазвам мауна вкъщи, възможно ли е семейството ми да ми говори?

Не, по-добре носете знак „Практикувам мауна между 15 и 16 ч.“ или нещо подобно. Ще трябва да обясните на семейството си, че сте отделили това време за мауна, и не желаете да бъдете прекъсвани през посочения период от време.

Казахте, че ако няма поток от спонтанни мисли по време на втория етап, това означава, че трябва да се върнем към първия етап. Но споменахте също и че при липса на мисли това е знак, че трябва да се придвижим към петия етап. Как можем да разберем точно на кой етап се намираме, да знаем точно на кой от двата етапа сме?

Това се случва след известно практикуване. Ако човек наистина е стигнал до пети етап, той ще разбере разликата. Антар мауна се усвоява на етапи. В началото трябва да преминем подробно през всеки етап, за да го овладеем. По-късно, докато практикуваме, различните етапи могат да се смесят и да се припокриват един с друг. Липсата на спонтанни мисли означава, че има блокаж, което пречи на освобождаването и на потока от спонтанни мисловни модели.

Според свами Сатянанда при истинска липса на мисли ние бихме седели тук в състояние на вътрешна радост, приемайки всичко в живота. Щяхме да сме над грижите и безпокойствата, които вълнуват среднестатистическия човек. В петия етап вече сме освободили много от мислите и преживяванията от ума си и сме завладяни от чувството на приемане, плавайки с потока от хора, събития и обстоятелства.

Но ако нямаме мисли, поради факта че мислите ни са блокирани, ние няма да живеем в това жизнерадостно състояние. Нещо пречи на мислите да бъдат освободени и трябва да сме по-упорити по време на втория етап на антар мауна.

На втория етап от антар мауна обясните концепцията за вайрагя. Как можем да развием по-добре качеството вайрагя?

Патанджали дефинира вайрагя като непривързаност. Но във всекидневната употреба вайрагя има допълнително значение. Тя се използва, за да се опише състояние на ума, при което има неидентифициране, невъвличане, или по-скоро отделяне от нещо. В сутра 1:12 от *Йога сутрите* си Патанджали говори за необходимостта от абхяса или вайрагя.

Абхясавайрагябхям таниродхах

Прекратяването на това (петте врити) чрез повтаряща се практика и вайрагя.

Four Chapters on Freedom, свами Сатянанда Сарасвати, Йога Пъбликейшънс Тръст, 2002 г.

Свами Сатянанда интерпретира сутрата по-горе по следния начин: прекратяването на петте врити се постига чрез абхяса (непрекъснатата практика) и непривързаност (вайрагя).

Патанджали казва, че преди вайрагя първо трябва да се установим в абхяса. Абхяса означава продължителна и редовна практика без отказ, докато не постигнете целта си. Означава полагането на усилие, ежедневно усилие, за да постигнете това, което искате да постигнете. В този случай ние искаме да се превърнем в свидетел. Затова полагаме ежедневни усилия, за да се превърнем в свидетел и да се идентифицираме с драща.

Врити (колебанията на ума) безпокоят ума. Независимо дали са болезнени, или не, те обезпокояват ума и го правят неспокоен. Когато са болезнени, те блокират най-вече нашата реализация, нашето единение със Същността ни.

Вайрагя е непривързаност, способността да оставим нещата да се случват. Абхяса е средството, а вайрагя е целта, която ще ни даде осъзнаването, което търсим. Обяснено на всекидневен език, абхяса означава „никога не се отказвай, опитвай, опитвай и опитвай отново“, а вайрагя е „отпусни се, спри да контролираш“. Тези две качества вървят ръка за ръка. Редовната практика ви води в правилната посока, докато непривързаността ви позволява да продължите вътрешното си пътуване, без да се привързвате към болката и удоволствията по пътя. Можем да изберем как да стигнем от точка А до точка Б. Можем да стигнем направо или да се отклоним и да минем през множество точки по пътя. Главното е да продължим да вървим и никога да не се отказваме.

Кое е по-добре да изберем – негативни мисли, свързани с миналото или с настоящето?

Започнете с най-скорошните и след това постепенно се придвижете към по-дълбоките. Някои хора се отказват и просто не искат да изкарат негативните си мисли. В този случай просто опитайте да помислите какво сте правили през последните няколко дни и това ще отключи различни неща. Това е много силно психологическо средство.

Ще ви дам пример с едно преживяване, което имах преди много години с една ученичка. Жената посещаваше всяко йога занимание и семинар. Винаги седеше в края на стаята и ме гледеше ядосано от началото до края на заниманието. Рядко бях виждала толкова негативно изражение върху лицето на човек. Тя наистина излъчваше омраза. След около три месеца тя ме помоли за лична среща и дойде направо с проблема си. Каза: „Искам да те убия. Искам да убия теб и твоя гуру, и искам да убия и майка си.” Бяхме трима. Тя беше съвсем сериозна. Аз, разбира се, също бях сериозна. Предложих ѝ да опита техниката антар мауна. Помолих я да визуализира как иска да ни убие, да си го представи с подробности до най-малкия детайл, да го практикува, като си го представи или визуализира два пъти на ден за около 20–30 минути. Казах ѝ, че е много по-добре да ни убие на ментално ниво, отколкото на физическо. Тя беше интелигентна жена и много сериозно последва тази практика. След около три седмици дойде да ме види отново, напълно променен човек с топло, мекно, любящо изражение на лицето. Това беше пълна трансформация.

Очевидно в детските си години тя бе имала проблем с майка си, който не беше разрешила и беше свързала мен и гуру с фигурата на майката. Чрез осъзнаване тя започна да го отработва в ума си, наблюдавайки всичко, и разреши проблема. Всички ние имаме по нещо там, в ума си. Не е възможно да израснем в напълно защитена среда, в която да не се изправим пред някакви травмиращи или трудни преживявания,

докато растем. С течение на времето имаме склонността да заравяме тези спомени, но когато го направим, те се връщат по различни изкривени начини и започваме да проектираме нещата върху различни хора и ситуации. И така малко по малко изваждаме тези негативно заредени емоционални мисли и ги разрешаваме чрез осъзнаване.

Какво да правим, ако в пети етап се появи спонтанно повторение на личната мантра?

Ако вашата мантра се появи спонтанно, както и каквото и да е друго, вие продължавате да следвате инструкциите на антар мауна. В общия случай е възможно да се използват мантри, които да ни въведат в антар мауна, и човек може да раздели осъзнаването, тоест възможно е да поддържа осъзнаване върху мантрата и да продължи през етапите на антар мауна. В общия случай това може да се прави, но не и на петия етап. Не бих ви посъветвала. Там трябва да отхвърлите всичко.

Кой символ трябва да използваме на шестия етап на антар мауна?

Ако сте получили психичен символ от вашия гуру за медитацията си, това е символът, който трябва да използвате. Това би било най-лесно за вас и символът не трябва да се сменя, защото умът трябва да се моделира около тази форма, а след това вие да прониквате в него, но това е друг етап. Първо трябва да го видим, да го уловим.

Ако сте готови за шести етап, но все още не сте получили психичен символ, тогава трябва да се обърнете към своя гуру да ви даде подходящ символ. Дори символът да ви се е разкрил по време на медитация, добре е да го потвърдите с вашия гуру.

Какво се случва, ако друг символ, различен от този, който ни е даден от гуру, продължава спонтанно да се появява?

Възможно е да сте получили мантра за медитация, но накрая да се окажете с друга мантра. По същия начин може да сте получили един символ, но накрая да се окажете с друг. Когато новият символ действително присъства настоятелно, можете да оставите този, който ви е бил даден, и да се фокусирате върху новия. Това се е случило със свами Сатянанда.

Той получил мантрата *Ом Нама(х) Шивая* от своя гуру свами Шивананда, и след като я практикувал няколко месеца, му се е разкрила друга мантра. Въпреки, че се опитал много усърдно да се фокусира върху *Ом Нама(х) Шивая*, понеже получил тази мантра от свами Шивананда, след известно време отишъл при своя гуру и му разказал какво се случва. Свами Шивананда му обяснил, че мантрата, която първоначално е получил, го е довела до този етап, и го посъветвал да позволи на новата мантра да поеме оттук нататък. По този начин ние можем да преминем през много различни етапи, но това се случва спонтанно.

Има ли някакви други практики, които могат да помогнат за визуализирането на символа?

Практикуването на тратака, фокусирането на погледа върху една точка или обект, ще помогне. Може да опитате външна тратака върху символа и след това да практикувате вътрешна тратака. По време на тази практика трябва да се фокусирате с отворени очи върху символа под формата на картина или статуя. След това затворете очите си и се опитайте да задържите образа на символа стабилен, като го виждате със същата яснота и подробности. Допълнително можете да заживеете със символа си, като закачите негов образ в офиса или дома си. В действителност няма да го гледате през цялото време, но окачвайки го в спалнята си например, това ще се

превърне в постоянно напомняне за подсъзнателния ви ум. Той ще схване посланието.

Как можем чрез медитация да открием и да коригираме склонностите си към негативизъм, нашите самскарите?

Самскарите (умствените впечатления) могат да бъдат и красиви. Възможно е да има и положителни, и отрицателни самскарите. За да отговоря на въпроса, ще се фокусирам върху отрицателния аспект, сянката, тази част от нашия ум, която се опитваме да избегнем.

Чрез медитация ние навлизаме в ума. В състояние ли сме да го наблюдаваме? Докато наблюдаваме с повече осъзнаване, виждаме как различните самскарите изплуват на повърхността. Когато ги наблюдаваме с осъзнаване, те изчезват. Не е достатъчно просто да ги видим или да признаем тяхното съществуване; необходимо е да ги наблюдаваме с осъзнаване. Това означава, че съществува дистанция между нас и самскарата. Има определено разграничаване и с това отношение негативното впечатление се изчерпва и премахва от ума. Умът се освобождава от него.

Свами Сатянанда ни казваше: „Няма значение, ако не правите много неща през живота си, просто правете едно нещо – медитирайте.“ Това е най-важното нещо. Отнася се за всички нас. Вижте разликата, която медитирането внася в живота ви. Промяната е фантастична.

Как се прехвърлят самскарите от майка на дете?

Подсъзнателният ум съдържа пълен запис от времето, когато сте били ембрион в утробата на майка си, до точно тази секунда, в която сме тук сега. Всичко е записано, нищо не е избягало. Той е едно много подробно записващо устройство. Всички преживявания, през които майка ви е преминала, до-

като сте били в утробата ѝ, са записани там. Те ви влияят и до днес. Ако тя е преживяла определени травми, страхове или тревожност по това време, те са преминали във вашата умствена програма. Първите девет месеца в утробата на майката са най-мощните при програмирането на нашите умове. След това са следващите три години, след това следващите четири години, или общо седем години, които са най-важни за развиването на вашата личност и характер и установяването на модела, който ще следвате в поведението си като възрастен.

Всяко дете от момента на раждането си до навършването на седем години преминава през множество преживявания, някои от които приятни, а други – много неприятни. Ако преживяванията на детето не се управляват правилно от родителите, задължени да обясняват нещата, които детето не разбира, те ни създават комплекси и задръжки, пред които се изправяме и днес.

Когато в третия етап на антар мауна посяваме мисъл в ума си, ние ѝ позволяваме да потъне дълбоко и да събере някои от по-дълбоките самскари, комплекси и задръжки, които се намират там от по-ранния ни живот, така че да можем да ги изведем навън.

Могат ли децата да практикуват антар мауна, за да променят умствената си програма, ако е необходимо?

Зависи от възрастта, но в общия случай могат да го направят. Трябва да се опита в среда, изпълнена с много обич и сигурност.

Има друга подобна практика, подходяща за изпълнение с деца, при която човек гледа на ситуацията от друг ъгъл и засажда нещо положително в ума. Например преди време имаше едно дете, чиято майка дойде да види свами Сатянанда. Момичето беше на около седем години, но все още

се напишкваше в леглото през нощта. Свами Сатянанда даде следната техника на майката – когато стане време за лягане, тя трябва да каже на детето нещо подобно: „Сега ще играем една игра, така че да можеш да се освободиш от навика да се напишкваш в леглото през нощта.” След това те заедно повтарят едно изречение, за което са се разбрали, и което включва собствените думи на детето. Например: „Когато искам да отида до тоалетна през нощта, аз ще се събудя, ще стана от леглото и ще отида до тоалетната.” Преди да си легне, детето повтаря това изречение три пъти. След това майката обяснява на детето, че тя ще остане с него и ще повтори същото изречение веднага щом то заспи. След пет минути тя събужда нежно детето и те повтарят заедно изречението отново три пъти. След около три дни малкото момиче загуби навика си да се напишква в леглото през нощта.

Тези експерименти са от йога нидра. Йога нидра е много ефикасна техника. Тя работи, защото подсъзнателният ум е много възприемчив в момента, когато започнат алфа вълните при заспиване. В този момент умът на детето е много възприемчив. То ще повтори изречението автоматично и след това отново ще се върне към съня, а това, което се случва, е вид препрограмиране.

Можем да направим нещо подобно и със себе си, ако имаме близък приятел или някого, на когото да се доверим. В днешно време с помощта на модерната технология можете дори да го свършите сами. Можете да запишете гласа си на устройство и да програмирате будилника да ви събуди и да включи записа веднага, след като сте заспали.

Със сигурност можем да премахнем тези дълбоко вкоренени напрежения от ума и със сигурност можем да го препрограмираме. Просто трябва да отделим необходимото време и усилия и да бъдем редовни в практиката.

Може ли мауна да помогне за вътрешно пречистване на емоциите и мислите?

Практикуването на мауна води до вътрешно пречистване на мислите и емоциите и на цялото съдържание на ума, и е включено в петия етап на антар мауна. Това не означава, че човек трябва да мине през всичките пет етапа на антар мауна. Можете да я практикувате самостоятелно, тъй като тя има своите ползи.

Чрез практикуването на мауна се подобрява работата на всички системи в тялото, защото например, когато говорим много, ние изразходваме огромно количество енергия, която в противен случай може да бъде усвоена от храносмилателната или нервната система.

Когато сте в присъствието на мъдър човек, ще забележите, че той говори по-малко и това, което казва, има смисъл, защото може да предвиди какво да каже. Той избира какво да каже, не говори механично и думите му се сбъдват. На определен етап от практикуването на мауна и когато навлезете по-дълбоко в медитативния, йогийски и духовен начин на живот, се развива сидхи (способност), която има силата да сбъдва казаното от вас. Тогава човек трябва да бъде особено внимателен с думите си.

Може ли тишината да е нищо?

Не, тишината и празнотата не могат да бъдат нищо. Тишината е състояние на потенциал, който чака да бъде изразен. Тя е на ръба, на прага на изразяването. Тя е стъпката, паузата преди да навлезете в медитация и по-късно в самадхи. Не може да се каже, че тя е нищо. Твърди се, че гласът на душата е тишина, че езикът на сърцето е тишина. Бог общува с нас в тишина. Нито Бог, нито душата са нищо. Тишината е потенциал, който просто чака да бъде разкрит, етапът, преди да се сдобие с цялата си сила.

Как можем да задълбочим преживяването си като свидетел?

Можем да започнем с наблюдаване на тялото и на сетивата. След това можем да наблюдаваме мислите и след известно време емоциите, желанията, амбициите и мотивите, които излизат на повърхността. Когато навлезем толкова дълбоко, често откриваме, че нашите мотиви не съвпадат с мислите ни, или че мислите ни не съвпадат с думите или действията ни. Откриваме, че мотивът, мисълта, думата или действието са четири напълно различни неща, които рядко съвпадат. Например има природен закон, който гласи: на всяко действие има равно противодействие. В йога това наричаме карма. Много интересно ежедневно упражнение е да осъзнаваме действията и реакциите си. Често това, което си мислим, че са действия, са в действителност реакции към нещо, предизвикано от някого или от някаква случка. В различни моменти от деня си задавайте следния въпрос: „В този момент аз действам ли по своя инициатива?“ Други теми, с които може да се работи, са позитивността и негативността, т.е. можем да наблюдаваме положителните и отрицателните си мисли, или поведението или обноските, които сме усвоили от майка си или баща си.

Антар мауна събужда способността ни за осъзнаване. Тя ни позволява да видим несъответствията в личността си и по този начин да ги коригираме. Ние виждаме, че този мотив, мисъл, дума и действие обикновено не си съответстват. Свами Сатянанда казваше често, че през живота си е срещнал само един човек, чиито мотиви, мисли, думи и действия са съвпадали, и това е бил неговият гуру свами Шивананда. Това се случва много рядко.

Как да разбера дали наистина наблюдавам нещата около себе си с пълно осъзнаване?

След като сте развили етапа на пратяхара, ще можете да наблюдавате като свидетел. В наблюдаването присъства една естествена интелигентност и тя се използва на всеки етап в антар мауна. Всъщност би трябвало да я използваме на всеки етап в живота си.

Когато сте в състояние да наблюдавате сетивата или ума, когато успеете да наблюдавате своите собствени реакции например, това ще създаде дистанция между нещото, което наблюдава, и реакцията сама по себе си. Първоначално сме се идентифицирали с реакцията и сме реагирали незабавно, но в качеството си на свидетели се разграничаваме от реакцията и я наблюдаваме, а това създава пространство. Това пространство е интелигентността. То ви дава време да избере измежду какъвто и да е брой различни реакции, вместо да действате инстинктивно. Така вече няма да реагирате на ситуации или хора по неподходящ начин. Ще реагирате правилно чрез съответния си избор.

Това също е и началото на свободната воля. Без осъзнаване изобщо няма свободна воля. Може да сте под илюзията, че действате и правите своите избори през деня – това е егото, което ни заблуждава. Ние просто играем една роля, сякаш сме я научили дословно. Играем роля в пиеса, пиесата на живота от програмата в ума.

Така както вашият компютър си има своя програма и работи добре, докато не се повреди, така и ние, по същия начин, трябва да работим с умствената си програма и когато открием, че тази програма не функционира добре или е отживяла, трябва да разпрограмираме ума си и да го препрограмираме.

Какво означава, когато негативните мисли, които се появяват в ума, ни натъжават?

Това означава, че все още се идентифицираме с мислите. Разбира се, можете да се измъкнете и да измислите една позитивна мисъл, която да направи ума щастлив. Ние не сме умът, а позволяваме на ума да ни влияе. Малко по малко започваме да го осъзнаваме. В момента това е просто една интелектуална концепция, но с течение на времето ще се превърне в наше преживяване.

По време на антар мауна, когато извикваме различни мисли, се появяват разгневени образи, които физически ме притесняват, увеличава ми се пулсът и ръцете ми стават студени.

Това е така, защото вие отново преживявате състоянието, както когато наистина сте били гневни, макар и не със същата интензивност. Мисълта и преживяването отново предизвикват това безпокойство в нервната система, което сте изпитали в яда си. Това е нормално и ние трябва да го преодолеем по този начин. Ще се чувствате обезпокоени за известно време, докато се отдръпнете от преживяването. И това става с практика. За да се създаде усещане за спокойствие в ума, е необходимо изграждането на нова схема в мозъка, инсталирането на нова програма в ума, която ще замени схемата и програмата „ядосано състояние на ума“.

Малко е трудно да се наблюдават тези мисли от позиция на свидетел, без да се реагира емоционално.

Да, много е трудно. Когато го постигнете, можете да се потупате по гърба. Чрез антар мауна ще установите, че това просто се случва. Един ден неочаквано ще откриете, че вместо напълно да се идентифицирате или да сте завладяни от гнева, който изпитвате към някого, вместо това наблюдавате как сте погълнати от тази емоция.

Има неща, свързани с мен, които не искам да видя, защото те ми причиняват болка. Какво мога да направя с тях?

Това е етап, през който всички ние трябва да преминем. Когато развием осъзнаването, все повече откриваме неща или мисли в себе си, които не харесваме. Но е необходимо да позволим всичко да излезе на повърхността и на този определен етап просто да наблюдаваме безпристрастно болезнената емоция или тъга. В началото се идентифицираме с емоцията и я усещаме силно. Въпреки това продължете да работите с нея, като повтаряте следните утвърждения, и бавно, но сигурно вашето отношение и възприемане ще се промени: „Аз не съм тази болка“, „Аз не съм тялото“, „Аз не съм умът“, „Аз съм драща, съзнанието отвъд тялото и ума.“

Какво е драща?

Драща означава свидетелят: този, който наблюдава, този, който е вътре във вас, гледа навън и наблюдава всичко. Познат е като виждащият, наблюдателят, сакши, свидетелят. Свети Франциск Асизки го е изразил толкова красиво, като е казал: „Това, което търсим, е това, което търси.“ Става дума за това, което гледа навън, което всъщност е това, което търсите, защото то всъщност е нашата Същност.

Драща има две значения. Първото е, както споменах, наблюдател, свидетел, а второто е Същността ни, която е отвъд тялото, ума и сетивата.

Какво е връзката между драща и осъзнаването?

Драща, принципът на свидетеля, наблюдава безпристрастно. С други думи, наблюдаването заедно с непривързаността означават заемане на позицията на свидетеля или осъзнаване.

Същност разделяме ли се на една част, която действа, и друга, която наблюдава?

Да, в известен смисъл. В действителност е едно и също, но при техниките трябва да се идентифицираме с този, който наблюдава, за да видим тази част от себе си, която действа. Така че думата драща, която възприехме, е синоним на осъзнаването. Когато използвам тази дума или виждаме, че думата е използвана в даден текст, винаги трябва да имаме предвид двойното ѝ значение: това е Същността ни, която наблюдава, и същността, която е наблюдавана, и в зависимост от контекста на изречението, значението е едното или другото. По този начин да бъдеш драща е синоним на осъзнаване, и драща функционира посредством ума.

Бихте ли ни казали какво означава съзнание в различните етапи на осъзнаване: „Аз знам, че знам” и „Аз знам, че знам, че знам.”

На първо място съзнанието е състояние отвъд ума, така че не е възможно да се говори за това. Умът не може да разбере съзнанието. Не можем, колкото и да се опитваме. Чрез интелектуалния си капацитет умът се опитва да ни позволи да уловим някой аспект на съзнанието, но това е като да уловим светлина от електрическа крушка, сравнена със светлината от слънцето. Ние не можем да разберем това състояние отвъд ума, можем само да го преживеем. Целта на нашия живот е да преживеем това състояние.

Когато говорим за осъзнаване, казвайки „аз осъзнавам, че осъзнавам”, това означава, че трябва да можем да заемем позицията на свидетел в своя живот, така че да наблюдаваме какво се случва във външния свят около нас и едновременно с това да наблюдаваме какво се случва вътре в ума, без да сме повлияни от него.

„Аз осъзнавам, че осъзнавам, че осъзнавам” е отвъд мое-то разбиране, така че не мога да го коментирам. Това е със-

тоянието на гуру. Свами Сатянанда казва, че трябва да се научим на „Аз осъзнавам, че осъзнавам нещо“, това можете да направите. Но „Да бъдеш осъзнат, че си осъзнат, че си осъзнат“, е нивото на съзнанието и осъзнаването на гуру.

Драща ли е това, което мисли или драща е отвъд ума?

Драща е отвъд ума. Но вие се идентифицирате с това, което мисли, идентифицирате се с вашите мисли и това създава много проблеми. Не е лесно да правите разграничение между всички тези неща. Не забравяйте, че всеки ден, ден и нощ, десетки хиляди мисли преминават през ума и по-голямата част от тях се повтарят на следващия ден.

Особено важно е да дадем време на този процес на безпристрастно наблюдаване, защото когато забележите една неприятна мисъл, вие я неутрализирате, омаловажавате я. Тя вече няма такова голямо влияние върху вас. Вече не е способна да изопачи ума ви със същата негативност, както преди. Когато се идентифицирате с мислите си и се хванете на игрите на ума, една негативна мисъл може да промени настроението ви за дни напред. Но ние се опитваме да излезем от този порочен кръг и изходът е да се превърнем в наблюдатели. Когато наблюдавате мислите, които не искате да ви притесняват, те губят способността си да ви влияят.

Според мен практиката на антар мауна е една от най-брилянтните техники, систематизирани от свами Сатянанда. Тя може да ни предложи толкова много и ако я прилагаме редовно, може да ни помогне в взаимоотношенията ни, работата, поведението и в живота ни като цяло. Нейният първи голям подарък е този, че тя ни позволява да видим себе си такива, каквито ни виждат другите хора. Вторият ѝ голям подарък е този, че бавно започваме да разбираме, че не сме тялото или ума, чувствата или усещанията. Ние сме нещо много, много по-голямо! Посредством практикуване на антар мауна

също ставаме по-непривързани, развиваме вайрагя, липса на емоционална привързаност, и виека, правилно разбиране и способност за разграничаване. Това ни позволява да виждаме нещата такива, каквито са, а не каквито изглеждат. От тази позиция на превъзходство можем да опознаем себе си по-добре и да се справим по-мъдро със ситуациите. Тя ни държи в настоящето и това ни помага да контролираме повече настоящите ситуации.

Осъзнаването спонтанно ли се случва или е постепенен процес?

Смятам, че ако някой е искрен в своята практика и практикува редовно, защото редовността е много важна, и ако има правилната садхана или йогийска практика, тогава в някакъв момент нещо просто щраква и вие, доста внезапно, се превръщате в наблюдател. Внезапно ставате свидетел и виждате, че умът ви е този, който реагира, нищо друго. Дотогава можете просто да разбирате философията интелектуално, но без да я преживявате. Когато наистина стигнете до преживяването, то е поразително.

Спомням си как преди много години преподавах практиката антар мауна. Сред учениците в моя клас имаше един известен политик. При тази техника учителят постоянно окуражава ученика да заеме позицията на свидетел на мислите, които вървят в ума, на реакциите в ума, свидетел на своите емоции и т.н. Акцентът е върху разбирането, че вие не сте умът, вие сте наблюдател на ума, и това постоянно се повтаря. Този мъж, който имаше стабилни връзки и добро положение в обществото, по средата на медитацията внезапно избухна в сълзи. В края на практиката сподели: „За секунда го преживях. Беше поразително преживяване. Разбрах, че не съм умът и наблюдавах ума.” И добави: „Преживяването беше твърде силно за мен, не можах да се сдържа.” Ето така се случва. Това е невероятно преживяване. Осъзнаването е невероятно преживяване.

Осъзнаването не е просто да знаеш нещо, това е да знаеш, че ти знаеш. Въсщност означава да наблюдаваш, че ти не си умът. Това моментно преживяване променя всичко в живота ви. То не е интелектуално, в него няма нищо интелектуално. Сега умът ви казва „бъди щастлив“, и вие сте щастлив, „реагирай“, и вие реагирате, „изпитай ревност“, и вие изпитвате ревност, „ядосай се“, и вие се ядосвате. Ние се намираме под пълния контрол на ума. Вашият ум е диктатор. Мислите си, че сте свободни, но свобода няма. Свободата идва чрез осъзнаване и това просто се случва. Просто се получава. Дава ви се, след като сте практикували, след садхана, след като сте били искрени, след като сте работили върху наблюдаването.

Трябва да работите усърдно, трябва да полагате усилия. Аз не мога да кажа за себе си, че съм направила нещо. Свами Сатянанда ми каза толкова много пъти: „Ти все още мислиш, Шивамурти. Все още мислиш.“ Тогава не можех да разбера за какво говори. Той не поставя под съмнение мисленето. Мисленето е аспект на ума и, разбира се, е позволено. От една страна трябва да сте способни да мислите ясно, а от друга – трябва да се отпуснете и да позволите това, което СТЕ вие, да изрази себе си. Това е спонтанността.

„Наблюдавам“ означава, че виждам по-добре, но когато виждам по-добре, осъзнавам някои болезнени неща, за които не съм си давал сметка преди това. Как да се справим с това?

Преди да преживеем вътрешната тишина, трябва да осъзнаем вътрешния шум. Когато свами Сатянанда казва вътрешен шум, той има предвид вътрешния шум под формата на всички тези безброй милиони мисли, емоции, усещания и желания, всичко, което се случва в ума. За да изживеем спокойствието, да преживеем вътрешната тишина, трябва да преминем през този вътрешен шум. Това е пътят на медитацията.

Трябва да имаме смелостта да осъзнаем сянката, тъмната страна на нашата природа, и в същото време да се чувстваме добре с нея и със самите нас. Това не означава да харесваме тази страна или да се съгласим с начина, по който понякога говорим или се държим. Ние виждаме тези недостатъци в личността си и в началото може би ги отричаме. Отказваме да ги признаем: „Не, не, това не съм аз“, или може би се депресиравме и си мислим: „Открих някои черти в личността си, които не мога да понасям.“ Много е важно едновременно с практикуването на тези медитативни техники винаги да сме в позиция на наблюдател, да се отделим от случващото се в ума. Вие не сте умът, не сте мислите, не сте емоциите. Разберете го. Това е като една умствена програма, като програмата в компютъра ви. Понякога работи, понякога – не, понякога е приятна, понякога – не.

Вие не сте вашият ум, но се идентифицирате с него всеки ден. Живеете в илюзия и всеки ден се борите с ума си. Свами Сатянанда казва: „Всички вие сте шизофреници“, и това е истина, защото една част от ума се бори с друга част на ума. Трябва да излезете от ума. Да излезете от ума означава да станете наблюдател. Това е единственият начин да намерите щастието, да намерите покой за ума. Докато се идентифицирате и реагирате на хората и обстоятелствата около вас, животът ще бъде просто едно повторение на същия стар цикъл. Когато осъзнаването се разшири и илюзията избледнее, усещането може да стане много обезпокоително, защото започваме да виждаме в ума си неща, които преди това винаги сме проектирали върху друг човек и заради тях не сме харесвали другите. Внезапно трябва да си признаем: „О, Боже, и аз съм такъв!“ В психологията и в йога е добре известно, че това, което не харесваме у друг човек, е нещо, което притежаваме самите ние. Това, което критикуваме у другите, е нещо, което самите ние притежаваме и което не искаме да разпознаем и да признаем. Осъзнаването ни дава необходимата пронителност, за да видим тези неща, които преди сме виждали

само у другите и сме критикували, мразели, съдили, порицавали, обвинявали, у самите нас, в нашия собствен ум. Много хора започват да практикуват медитация и след това спират, защото не харесват всички неща, които започват да излизат на повърхността. Искате се смелост, за да открием вътрешния си свят.

Когато всички тези „нечисти“ мисли излязат на повърхността, се появява и вина. Нормално ли е да се изпитва цялото това чувство на вина?

Да, нормално е. В повечето случаи чувството за вина е гласът на нашето съзнание. Ако става дума за здравословна вина, то това е гласът на нашето съзнание, който ни напомня, че не се държим както трябва. Но други чувства на вина не са здравословни. Те са част от нашата умствена програма, която сме наследили от родителите си и обществото. След като сме ги наблюдавали и сме ги приели, след известно време тяхното присъствие вече няма да ни безпокои и накрая можем да се освободим от тях чрез прилагането на някои практики за препрограмиране на ума. Но в началото няма нужда да правим нищо друго освен да наблюдаваме. Когато действително започнем да наблюдаваме мислите, забелязваме голямо количество „нечистотии“ и негативизъм, и това поражда вина, срам и страх. Страхът е основата на всички тези неприятни мисли. Започваме да осъзнаваме, че имаме толкова много страхове, които никога не сме си представяли, че имаме. Това е част от естествения начин за преминаване през този неприятен етап, преди да достигнем до следващия.

По тази причина свами Сатянанда казва: „Бъдете активни и много заети.“ Ако не сме активни, когато всички тези мисли се появят, тогава просто ще седим в ъгъла и ще се самосъжаляваме, което не ни води доникъде. Трябва да се поддържаме физически и умствено активни. В ашрама се поставя силен акцент върху почистването и сева йога, йогата

на действието, предлагането на уменията, които човек има, и служенето. Ако човек не е активно въввлечен по този начин, той става негативен. Ако човек е фокусиран върху ума и негативните мисли, става още по-негативен. Тази замисленост не ни води до никъде – тя е път без изход. Трябва да бъдем активно ангажирани, за да се пречистим и да балансираме тялото и ума. Тайната е в това да поддържаме ума и тялото заети и така ще постигнем чудесни резултати. Свами Сатянанда казва: „Не се тревожете за това, което мислите – то няма значение. Просто продължавайте да правите онова, което правите, и нещата ще се подобрят от само себе си.” И това е вярно.

Как другите стават наше огледало?

Дълбоко в умовете си ние сме акумулирали много излишна информация, много „боклуци”, както и много вярвания и предубеждения относно природата и личността си, които не искаме да приемем. През живота си събираме цялата тази информация в един тъмен ъгъл на ума, за да избегнем необходимостта всеки ден да живеем с тези неприятни аспекти от личността си. Преминаваме през живота, пренебрегвайки тъмния, подозрителен ъгъл, който непрекъснато расте. Когато някой „натисне бутоните ни”, държи се по определен начин или изразява сходно отношение с това, което сме скрили в ъгъла си, това противно нещо, което сме отхвърлили или скрили, внезапно изскача. Ние не го приемаме като нещо наше и незабавно го проектираме върху другия човек, като го съдим, критикуваме и упрекваме. Но то винаги е нещо, което ние носим у самите нас.

Спомням си, че моята майка ме учеше на това от много ранна възраст и когато срещнах свами Сатянанда, тъй като проявявах особен интерес към тази тема, аз го попитах: „Винаги ли става дума за нещо, което притежаваме?” и той каза: „Да, всеки път.”

По този начин хората, срещу които се борим, или с които влизаме в конфликт по една или друга причина, стават наше огледало и ние не искаме да ги виждаме. С практикуването на антар мауна и разширяването на осъзнаването ще дойде ден, в който ще видим проектирането, когато ще можем да разпознаем специфичната черта на личността си и да се чувстваме комфортно, защото ще сме създали пространството. Когато не се идентифицираме повече с това, което наблюдаваме, ще се създаде пространство, където няма да се чувстваме застрашени или изплашени от намиращото се вътре. Тогава започва оздравителният и трансформиращ процес.

Как може да се различи гласът, идващ от собствения ни ум, от този на нашето съзнание?

Осъзнаването ви дава способността да възприемате правилно, да разграничавате. Чрез осъзнаването ние ставаме непривързани и сме способни да разграничаваме и да си кажем: „Това съм аз, а това е умът.“ Осъзнаването е вътрешно умение, което създава пространство, дистанция между Същността ни и ума, така че да можем да виждаме по-ясно и да разграничаваме. Това е много ясно, субективно преживяване. Абсолютно ясно е, няма съмнение за това. Мисля, че докато има съмнение, най-вероятно говори умът. Осъзнаването обикновено е придружено от едно много приятно усещане, вътрешна радост, благодост, която се свързва с наблюдаването..

Ако се идентифицираме с наблюдателя, драща, и усещаме дистанцираността от събитията в живота ни, какво ще се случи с нашите чувства? Ако например просто наблюдаваме, ще обичаме ли по-малко?

Свами Сатянанда често казваше, че осъзнаването е А и Я на йога, то е началото и края. Самадхи, царството на Рая, пре-

живяването на Бог и себереализацията, всички те в същността си са абсолютно осъзнаване.

Този въпрос е задаван много често от учениците, които се чудят дали когато станат по-осъзнати, и поради тази причина по-безпристрастни, това ще ги накара да изгубят досега с чувствата си. Отговорът е не. За да разберете това, вижте от какво се отдалечавате. Когато развиете осъзнаване, вие се отдалечавате от егото. Колкото повече осъзнаването ви нараства, толкова повече се отделяте от егото, което си мислите, че сте. Вие обичате и мразите, и изразявате цял спектър от различни емоции чрез идентифицирането си с егото. Но когато се отдалечите от егото, придобивате способност да наблюдавате свързаните с егото чувства. Осъзнаването е процесът на вашето разделяне от егото и преживяванията, свързани с него, и процес на повторното ви идентифициране с вашето начало, със самите вас.

Вашето начало е любов, истина, красота, благоприятност, всичко, което наистина желаете. Чрез осъзнаване вие започвате повече да се идентифицирате с началото. Свързвате се повече с истинската си природа, с истината и мъдростта, и с безусловния аспект на любовта вътре в себе си. Чувствата ви стават по-малко егоистични, любовта ви става по-безкористна. Започвате да виждате себе си у другите и да чувствате и преживявате единството на всички живи същества. Всъщност тъй като чувствата ви не са повлияни от себелюбието на егото, те са много по-дълбоки, по-искрени и по-истински.

Егото винаги оцветява чувството с нещо егоистично, с нещо, ориентирано към себе си. Егоистичната любов казва: „Обичам те, но искам нещо от теб, очаквам нещо от теб.” „Ще те обичам само ако отговориш на очакванията ми.” „Трябва да си добро момиче или момче, ако искаш да задържиш любовта ми.” С нарастването на осъзнаването ние изоставяме любовта с предварителните ѝ условия и очаквания, за да обичаме без условия и очаквания, с любов, която просто се задоволява с това да обича.

Този етап представлява едно много по-дълбоко и блажено преживяване, което не може да бъде сравнено със състоянието на обусловените емоции. То е като да се сравнява светлината на електрическа крушка със светлината на слънцето. Разширяването на осъзнаването води до отдръпване от идентифицирането с егото и до идентифициране със Същността ни. Има различни степени на преживявания от разграничаването от егото до идентифицирането със Същността ни, или себerealизацията. Чувствата при тези преживявания постепенно стават все по-пречистени и отдаващи.

Хората често се страхуват от безпристрастността, защото си представят, че това е състояние на липса на чувства или емоции. Но това, което в действителност се случва, е промяна, при която ограничените и ориентирани към егото отношения и чувства вече не ни занимават толкова много, колкото преди. Човек става по-скоро имунизиран към привличането от страна на егоистичните емоции и изпитва разширяване на чувствата, които стават по-приобщаващи и по-малко ограничаващи.

Трябва ли да очакваме умът да спре да изпитва емоции или чувства, след когато ги осъзнаем?

Когато наистина осъзнавате или наблюдавате, умът продължава да чувства гняв, ревност и т.н., но това не ви влияе, защото вие не сте привързани към тях. Вече не се идентифицирате с тях. Това е като да гледате как някой играе ролята на ядосан, или да наблюдавате някой, който играе ролята на ревнивец. Може да се идентифицирате донякъде с усещането, но то не ви безпокои. Това не сте вие, това е някой друг, който играе тази роля. Понякога, когато хората не са ядосани, аз им казвам: „Проявете гняв”. Наистина е доста трудно, но е добра практика.

Вайрагя означава непривързаност, неидентифициране. Има различни нива на вайрагя. В ранните етапи на вайрагя се

дистанцирате от събитието, а напредвайки, се идентифицирате все по-малко с него, защото разстоянието от позицията или от гледната точка, която заемате, се увеличава.

Умът не е интелигентен, умът е просто инструмент и той играе своята роля толкова добре, колкото може, съгласно програмата, която му е заложена. Ако някой ви нарече магаре, вашата умствена програма може да ви накара да реагирате и да се разстроите от това. Но ако някой нарече магаре някого друго, и този човек няма същата програма в ума си, това може да няма никакво въздействие върху него. След няколко минути той може дори да не си спомни какво е било казано, защото това не го е засегнало. Всичко зависи от програмата в нашия ум и от това колко можем да се отдалечим от нея.

Това е много интересно пътуване. Колкото нашето осъзнаване е по-дълбоко и нашата вайрагя е по-силна, толкова сме по-способни да гледаме навътре в себе си, и същевременно навън, извън себе си. Способни сме да виждаме нещата много ясно, такива каквито са, а не такива, каквито ни изглеждат. Осъзнаването е всесилно, защото ни държи в настоящия момент. Нашата сила е в настоящето, не в миналото или в бъдещето. Палавата природа на ума трябва да бъде укротена, заедно с усвояването на осъзнаването. Ако например искаме да работим с вътрешния гняв, в началото може да не го осъзнаваме добре, и да не сме повлияни от него. Затова прилагаме различни йога техники, за да се справим с гнева. Когато осъзнаването ни се развие достатъчно добре, можем да изоставим тези техники, те повече няма да са ни необходими. Самото осъзнаване се превръща в учител, а умът се подчинява.

Когато за първи път отидох в Бихарската школа по йога в Мунгир, там имаше един ученик, на когото свами Сатянанда наложи мауна за един месец, тъй като беше много агресивен в речта си. Той спря да говори за един месец и когато месецът свърши, свами Сатянанда каза: „Добре, сега можеш отново да говориш.“ Санясинът отговори: „Това беше толкова

дълбоко и красиво преживяване, че наистина не искам да говоря.” И свами Сатянанда каза: „Добре, сега ще спазваш мауна в продължение на две години.” Санясинът трябва много да внимава, когато разговаря със своя гуру. Той практикува мауна в продължение на две години и след това остана в мауна още три години. След пет години, прекарани в мауна, изгуби предишната агресивност в речта си и пробуди много от своя скрит потенциал. Когато напусна ашрама, отиде в Ню Йорк (беше американец), стана брокер на акции и направи милиони. Първоначалната агресивност се беше трансформирала в пробивност и знание.

Свамиджи, много пъти разбирам интелектуално, че трябва да се издигнем над дуалностите щастие и тъга, привличане и отблъскване, и т.н. Но на практика и в ежедневието си аз често бивам отнесен от тези чувства. Как мога да посрещна и да се справя с тези преживявания, и да приложя всичко, на което се учим?

Интелектът не може да управлява всички ситуации, които възникват през деня. Необходимо е постоянно усилие, независимо кой начин използвате. Необходимо е да се отдели известно време всеки ден за медитация, пранаяма и други духовни практики. Важно е да практикувате свадхяя (интроспекция, себеизучаване), като използвате интелекта си, за да разберете, че не сте тялото и ума, вашите мисли или съмнения. Също така помагат и доброволческата работа и служенето, защото служенето ви поставя в ситуация на преживяване. Вечер, преди да заспите, отделете пет минути, за да направите преглед на деня и да си припомните как сте постъпвали. Помислете къде сте могли да се справите по-добре, къде сте си позволили да се идентифицирате с емоциите си, къде сте се идентифицирали напълно с интелекта си, дали сте имали някакви проблеми на физическо ниво с тялото си, къде сте се

идентифицирали с тялото. Не е достатъчно просто да знаем тези неща. Трябва да се опитаме да ги прилагаме всеки ден. Когато сте много ядосани или чувствате ревност, когато през главата ви преминават много мисли, когато се чувствате щастливи или тъжни, в момента на това преживяване си задайте въпроса: „Кой се чувства щастлив? Кой се чувства тъжен? Кой изпитва ревност? Кой се съмнява? Кой мисли?“ Трябва да си задаваме въпроси. Трябва да положим усилие. Ние имаме склонност да избягваме полагането на усилия, тъй като усилието изисква активно отношение. Не трябва да оставаме пасивни. Някои от нас са умствено мързеливи. Физически може да не сме мързеливи, но в ума си притежаваме мързел и летаргия, които трябва да бъдат победени.

Веднага след като действително развиете това отношение на свидетел, животът напълно ще се промени. Вече няма да сте толкова загрижени за дребните и незначителни неща, които се случват всеки ден, или да се дразните от глупавите неща, които често дразнят хората. Ще можете да видите какво се случва и вече няма да сте засегнати от него, тъй като ще наблюдавате от позицията на свидетел, и то от разстояние. Ще можете да наблюдавате как функционира интелектът ви. Ще можете да различите наблюдаващия принцип от истинския интелект. Ще успеете да разберете как работи вашето его. Няма да има нужда да го спирате. Егото е циментът, който скрепява личността ви в едно цяло. То е необходимо, а когато сте в състояние да го наблюдавате, вие придобивате контрол върху него и сте способни да го сдържате. С редовна практика способността да разграничавате между преживяване, интелект и осъзнаване ще се появи с течение на времето.

Трябва да дисциплинираме живота си и да организираме основните си дейности през деня около една програма, която подкрепя нашата еволюция и естествен начин на живот. Например включете в нея събуждане в определено време сутрин за пеене на мантри, медитация или молитва, практику-

ване на асани и пранаяма. След това се заемете с работата за деня. Отделете време за хранене, учене и изследване. Отделете време за игра и почивка, време да се видите с хора и да бъдете сами, да прегледате деня преди заспиване, и т.н. В Библията се казва: „Има време за всичко.“ Трябва да нагледим деня си да е в хармония с хората, със средата около нас и с природата. Забелязали ли сте как, когато станете от сън късно, всичко е извън равновесие? Това се случва, когато нямаме вътрешна дисциплина или не следваме определена дисциплина.

Казва се, че след определен етап преживяваме мъдрост от по-дълбок източник вътре в нас. Това означава ли, че всичко, което сме научили досега, е било напразно?

Не, и двете са необходими. Трябва да оцелеете в този свят. Единият тип знание се придобива чрез възпитание на ума. Това се случва в училище и в университета, и е свързано със самия живот. Другият вид знание идва от духовното обучение, което се състои в преобразоването на ума. Духовното обучение не отхвърля необходимостта от училищно образование, то е много по-мощен начин за трениране на ума. Това е видът обучение, което се извършва в ашрама, където дисциплинираме ума, така че да го превърнем в съвършен инструмент на съзнанието. Това е важната роля на гуру, който тренира умовете на своите ученици.

Умът може да бъде възпитан, но въпреки това може да е абсолютно необуздан. Ние не знаем как да се отпусваме, концентрираме или медитираме. Не знаем как да ограничаваме сетивата. Всичко това е част от тренирането на ума. Традиционно се казва, че да се тренира умът, отнема дванадесет години. При някои хора е нужно повече време, при други – по-малко. Независимо колко време ще ви отнеме, определено

се нуждаете от гуру. Ние не можем да тренираме умовете си сами, защото си намираме твърде много извинения, оправдания или отлагаме, докато го направим.

По какъв начин спомените от минали животи могат да бъдат в помощ при практикуването на антар мауна?

Изживяването на минали животи може да помогне само ако нещо важно излезе на повърхността. Вероятно ще имате поне няколко спомени от минали животи, които ще се появят по време на антар мауна. Подобно на всички спомени, които идват, просто ги наблюдавайте за известно време, след това продължете напред и позволете на спонтанните мисли отново да се появят. Когато излезе нещо по-настойтелно, наблюдавайте го за няколко секунди. Можете да наблюдавате това преживяване от минал живот за кратко време, ако желаете, но не се застоявайте там. Разбира се, ако внезапно се появят много спомени от минали животи и вие почувствате, че изследвайки ги, ще разберете определени важни неща, свързани със сегашния ви живот, можете да останете малко по-дълго с тях. Но помнете, че не трябва да се привързвате към тях. В края на краищата, има толкова много неща, които са ви се случили в този живот и вие не сте се застояли при тях. Веднага щом се появи разбирането, от което се нуждаете, продължете напред. Разбирането запечатва знанието дълбоко във вас и е на ваше разположение за бъдеща употреба.

Колко е важно присъствието на духовен учител, когато практикуваме медитация?

Един йога учител може много да ви помогне, за да се научите да изпълнявате асани, пранаяма, релаксация, техники за концентрация и дори началните етапи на медитация. Ако

човек просто иска да практикува йога, не е необходимо да бъде в присъствието на духовен учител. Йога учителят има достатъчно знания, за да инструктира и да тренира човек в различните методи на йога. Но ако искате да навлезете по-дълбоко в йога, ако човек иска да навлезе по-дълбоко в ума и да поеме пътя на медитацията, тогава определено е необходимо да има духовен учител или духовен водач.

Можем да следваме инструкциите за медитация от учител и тези инструкции ни помагат в пътуването навътре в ума, от съзнателния към подсъзнателния ум и евентуално в несъзнателния ум. Но това е всичко, което инструкциите могат да направят. Когато навлезем в ума, ние имаме всякакви видове преживявания. Намираме се в непознати води. Там няма карти или знаци. Има приятни, красиви, вдъхновяващи и приповдигащи преживявания, които ни очакват, а също така има и много предизвикателни преживявания, срещу които трябва да се изправим, в зависимост от съдържанието на нашия ум. Умът е като кутията на Пандора. В момента капакът е затворен, но духовният път изисква да навлезете в ума, да го разберете, изследвате, да се срещнете с вашите силни страни и качества, да се примирите със слабостите и органиченията си, и въпреки всичко да се смятате за стойностен човек.

Това е свързано с изправяне пред страха, вината, безпокойството и срама. Не е лесно да се срещнем със страховете си. Не е лесно да се срещнем с чувството си за вина. Не е лесно да се изправим пред слабостите си, но ако искаме да продължим напред в духовния живот, ако искаме да пробудим вътрешния спящ потенциал, който се намира във всеки от нас, тогава трябва да предприемем това пътуване в ума. За да достигнем Същността си, която в действителност сме, трябва да предприемем пътуването, трябва да преминаем през ума и да го успокоим.

Засега умът е пълен с шум. Той е много неспокоен. Скача от един обект на друг, от една мисъл на друга, от едно желание на друго, от една емоция на друга, от един импулс на

друг и от една амбиция на друга. Има толкова много аспекти на ума и той е толкова неспокоен. Изобщо не е тих.

Когато умът не е спокоен, ние не можем да видим Същността си, а медитацията е пътят да накараме ума си да притихне или да го успокоим, така че да можем да видим себе си, да влезем в контакт със себе си и да се опознаем. Не става дума да опознаем тялото, сетивата или ума, а Същността ни, която се намира отвъд тялото, сетивата и ума. Това е целта на живота. Целта на всеки човек е да опознае реалността вътре в себе си, да познае истината вътре в себе си.

Това е пътят през по-напредналите етапи на йога и медитация и за да вървите по него, определено се нуждаете от духовен водач. Необходима ни е помощ от някого, който е имал преживявания, подобни на тези, които ни предстоят. Нуждаем се от някого, който познава ума, а такъв човек, който познава ума, ние наричаме гуру. Гуру е този, който е преминал отвъд ума, който може да премине отвъд ума и затова е в позицията да помогне на други хора да преминат отвъд своите умове. Гуру е този, който отстранява невежеството от ума и разполага с много методи, които да подхождат на различната персоналност на индивида.

Как мога да направя живота си духовен? Живея живот, който не е особено йогийски. Мога ли да използвам сегашния си начин на живот, за да израсна и да еволюирам?

Определено можете да използвате сегашния си начин на живот като основополагащ камък за вашата духовна еволюция, а позицията на наблюдател на това, което се случва във всеки един момент, е този основополагащ камък. Няма как важноста на осъзнаването да се подчертае повече.. Когато действително започнете да осъзнавате, това ще промени цялото ви възприятие за живота. Нещата никога вече няма да ви безпокоят по начина, по който ви безпокоят днес. Раз-

виването на осъзнаване ви имунизира към всякакви неща, подобно на имунизацията срещу грип чрез инжекция. Антар мауна или осъзнаването е тази инжекция, която ви позволява да развиете имунитет срещу всичко, което се случва в живота ви. Това може да звучи твърде общо, но не е. Това е истината и аз винаги ще помня как свами Сатянанда ми каза след една от своите лекции в Гърция: „Шивамурти, няма значение, ако те не запомнят нищо от това, което казах по време на лекцията си, стига да запомнят една дума, „осъзнаване“, тогава моята лекция ще е успех.“

Моля, разкажете ни за духовния живот: труден ли е или е лесен и как можем да го определим?

Той е много, много, много труден и не мисля, че мога да му дам определение. Това би го ограничило твърде много. Всичко, което мога да кажа, е, че вие можете да направите духовен всеки аспект от живота си. Целият ви живот е духовен. Животът е духовен. Не е възможно да живеете живот, който не е духовен. Може би, да спомена отново, разликата между това, което изглежда като обикновен живот и духовния живот, или това, което се нарича духовен път или живот, е в това, че в определен момент се появява осъзнаването, ние внезапно започваме да осъзнаваме и този факт променя всичко.

Донякъде духовният живот може да се дефинира като живот, който се живее с осъзнаване. Точно това прави един човек различен от друг. Осъзнаването на един човек е по-голямо, по-дълбоко и по-обхватно от това на друг. Разликата между гуру и ученик се състои в нивото на осъзнаване. Осъзнаване е да знаеш, че знаеш, а не просто да знаеш. Ако аз знам нещо, това не е осъзнаване, но когато знам, че знам, това означава, че съм осъзнат. И когато знам, че знам, че знам – аз съм гуру.

Много е важно да разширите осъзнаването си, да разширите тази способност за наблюдаване. Това ще подобри вашия професионален живот, вашите взаимоотношения, вашия семеен живот – със съпругата и децата ви, защото осъзнаването носи знание. Колкото сте по-осъзнати, колкото повече знаете, толкова сте по-мъдри. Това не е знание от книгите, а знание от живота, знание как да живеем, знание за същността на живота изобщо. Например вместо да виждате една фигурка на дъската за шах, вие виждате цялата дъска и как всички фигурки се местят едновременно. Това преживяване ви помага да разберете единството на целия живот и от позицията на безпристрастност да придобиете и засилите повисшите качества като прозрение, мъдрост и състрадание. Осъзнаването носи разбиране. Вие разбирате другите хора, разбирате защо правят нещата, които правят, и те не могат повече да ви наранят. Започвате да разбирате защо правите нещата, които правите. Разбирате много ясно какво искате и какво трябва да направите, за да го постигнете. Запомнете тази единствена дума – осъзнаване. Звучи като малка, незначителна и скучна дума, но е много голяма.

Транскрипция на пълната медитативна практика по антар мауна

Тази глава съдържа транскрипция на пълната практика по антар мауна с всички етапи, така както се дава от йога учител в клас или както бихте я чули на запис на диск с практика по антар мауна. Инструкциите трябва да бъдат съобразени с времето, с което разполагате, като се запазят основните елементи на всеки етап, с който работите. Необходимо е също в подходящи моменти да правите паузи по време на описанието на практиката, за да дадете време на учениците да включат инструкциите в практиката си и да изживеят практиката. Независимо с кой етап работите, запомнете, че винаги в началото на всяка медитативна сесия са необходими няколко минути, за да може тялото да се успокои и подготви. В края на всяка сесия също са необходими няколко минути, за да се насочи осъзнаването навън и ученикът да се свърже с физическото си тяло.

Подготовка

Хари Ом Тат Сат

Моля, пригответе се за практиката по антар мауна, техника за постигане на вътрешна тишина.

Седнете в която и да е удобна медитативна поза, с изправен гръб, очите – нежно затворени, раменете – отпуснати, и главата – в една линия с гръбначния стълб, ръцете – върху коленете или в скута в мудра по ваш избор.

Отделете няколко минути, за да нагласите позата си и заемете тази, която е най-подходяща за вас.

Отпуснете цялото физическо тяло. Оставете тялото да се успокои и да притихне.

Цялото тяло постепенно започва да се чувства по-удобно, стабилно и неподвижно.

Осъзнайте естествения ритъм на дишането си и се уверете, че всеки дъх е естествен и спонтанен.

Кажете си мислено: „Аз съм готов да започна практиката по антар мауна.“

Антар мауна – първи етап

При първия етап на практиката осъзнаването се обръща навън към външните сетивни възприятия, тъй като за ума е нормална склонността да бъде обърнат навън.

Осъзнайте, че вие сте наблюдателят, драща, този, който наблюдава. Вие не сте умът, вие не сте сетивата. Повторете мислено: „Аз не съм умът, аз не съм сетивата, аз съм наблюдател, аз съм драща.“

Събудете сетивото за допир, като осъзнаете напълно всички чувства и усещания, свързани с физическото тяло, както навън, така и навътре.

Почувствайте контакта на тялото с пода.

Осъзнайте точките на допир на ръцете и краката си.

Осъзнайте контакта на кожата си с дрехите, бижутата, часовника и др.

Почувствайте хладината на въздуха, докосващ тялото.

Осъзнайте чувството за допир.

Наблюдавайте тези различни чувства за допир с отношението на тристепенно осъзнаване, а именно:

Едно – вие, драща, безпристрастният наблюдател, използвате

Две – кожата като инструмент, за да улови каквито и да са

Три – усещания, свързани с допира до физическото тяло.

Сега придвижете осъзнаването си към звуците около себе си и започнете да насочвате сетивото за слух навън.

Наблюдавайте различните звуци, които идват от движението навън, хората, звуците от градината или парка, животните, пещите птици (адаптирайте горното съобразно моментната обстановка). Чуйте всички звуци с безпристрастно осъзнаване.

Осъзнайте всички звуци в мястото, където се намирате сега. Звук на радио, звъна на телефона, звънеца, телевизора, тиктакането на часовника (адаптирайте горното съобразно моментната обстановка), моя глас, дъха си или какъвто и да е друг звук. Някои звуци са приятни, други не толкова, някои звуци са остри, а други са меки.

Осъзнайте реакцията си към различните звуци.

Опитайте се да приемете всички тях и да останете осъзнати, като зрители, без да се идентифицирате с нито един звук.

Сетивото за слух е насочено навън.

По същия начин осъзнайте сетивото за вкус. Осъзнайте, че използвате вкусовите рецептори в устата, за да усетите вкуса. Вие, драца, използвате вкусовите рецептори в устата, за да изпитате вкуса.

Тройно осъзнаване.

Опитайте се да наблюдавате всяко едно усещане за вкус.

Опитайте се да направите разлика между различните видове вкус: сладко, кисело, пикантно, горчиво, горещо, стипчиво и т.н. Или ако няма вкус, осъзнайте факта, че в устата няма вкус.

Осъзнайте реакциите си към вкуса, физически, умствени и емоционални.

Кои вкусове предпочитате, кои не харесвате?

Опитайте се да приемете всички тях и го осъзнайте.

Сетивото за вкус е насочено навън.

По същия начин осъзнайте сетивото за мирис.

Осъзнайте, че използвате носа като инструмент, за да уловите всякаква миризма, парфюм, аромат наоколо.

Практикувайте тройното осъзнаване.

Разграничете разнообразието от миризми около вас.
Някои от тях са приятни, други – неприятни.
Някои са силни, други са едва доловими и дискретни.
Не се задържайте при нито една миризма прекалено дълго.
Продължавайте да се придвижвате от една към друга.
И ако не усетите определена миризма, осъзнайте факта, че не помирисвате нищо.
Сетивото за мирис е обърнато навън.

Сега всички четири сетива са насочени навън.
Само сетивото за зрението е насочено навътре и остава насочено навътре по време на цялата практика.
Преминете с осъзнаването си от различните звуци към различните усещания за допир, различните миризми до различните вкусове.
Постоянно осъзнаване.
Четирите сетива са насочени навън.
Постоянно осъзнаване на четирите сетива и на усещанията, които те ви носят.
Продължете по този начин. Това е първият етап на антар мауна.

Докато продължавате да наблюдавате различните преживявания, развийте навика да се идентифицирате с драща.
Напълно се дистанцирайте от влиянието на всяко от сетивата, след това те повече няма да ви въздействат.

Сега бавно, бавно се пригответе да отдръпнете осъзнаването си от външните преживявания, като започнете с най-лесното, например с мириса.
Представете си, че отдръпвате вашето осъзнаване от сетивото за мирис.
Продължете по същия начин със сетивото за вкус.
Сетивото за мирис и сетивото за вкус са насочени навътре.
Постепенно ги отдръпнете навътре към центъра на мозъка.

Сега отново осъзнайте звуците около вас и постепенно отдръпнете вашето осъзнаване от звуците.

Отведете осъзнаването си за звуците до дъха си и осъзнайте звука на вашето дишане.

Променете дишането си на уджай пранаяма, ако тази техника ви е позната, в противен случай продължете с естественото си, спонтанно дишане. Позволете на всеки дъх да стане бавен и дълбок, без всякакво напрежение.

Толкова бавен и дълбок, колкото е удобно за вас.

Сега осъзнайте сетивото за допир, усещанията на тялото. Фокусирайте се върху тях за момент.

След това започнете да отдръпвате осъзнаването си от сетивото за допир и просто почувствайте дъха си.

Осъзнаване върху усещането и звука на всеки дъх.

Вдишване и издишване в постоянно, ритмично движение.

Бавно обръщате сетивата навътре.

С всяко вдишване чувствате и чувате дъха си.

С всяко издишване чувствате и чувате този фин звук.

Осъзнаване върху всяко вдишване и всяко издишване.

Почувствайте дъха. Чуйте дъха.

И след това със следващото ви вдишване издигнете осъзнаването си към пространството на съзнанието пред затворените си очи – чидакаша.

Първи етап от антар мауна завърши.

Антар мауна – втори етап

След като сме приключили първи етап, е време да се придвижим към втори: наблюдаване на спонтанните мисли, които идват и си отиват, без никаква намеса от наша страна.

Осъзнаване на чидакаша.

Всичките пет сетива са обърнати навътре.

Сега осъзнайте спонтанните мисли, които се появяват в ума ви.

Вие сте наблюдателят, драца, който просто чака спонтанните мисли да изразят себе си.

Те могат да са приятни или неприятни.

Може да са мисли, свързани с миналото или тревоги за бъдещето.

Може да са свързани с плановете ви за днес или следващата седмица.

Може да са мисли, свързани с вашето семейство или приятели, или с ваши врагове.

Мисли, свързани с професионалния ви живот, с вашия социален живот.

Няма значение какви са мислите. Не ни интересува какви са мислите. Занимаваме се само със способността си да наблюдаваме всички мисли, чувства и емоции, които преминават през ума.

Няма нужда да създавате мисловен поток. Просто оставете мислите да идват и да си отиват по тяхна собствена воля.

Мислите трябва да идват спонтанно и да си отиват спонтанно, а вие оставате безмълвен наблюдател.

Когато осъзнаете определена мисъл, ако искате, можете да кажете на ума си: „Да, аз мисля за това или онова.“

Не контролирайте нито една мисъл, просто ги наблюдавайте. Позволете на ума си да мисли за каквото си избере. Моля, не се намесвайте.

Понякога мислите текат като силна река, докато друг път може да има потискане на мислите. Няма мисли.

Ако няма мисли, просто осъзнайте това състояние на липса на мисли. То показва, че някъде има блокаж.

Не се опитвайте да извикате някоя мисъл. Просто чакайте търпеливо мислите да се появят.

Рано или късно блокажът ще бъде отстранен и ще дойдат стотици, хиляди мисли във вид на мисловни форми, представи, цветове, образи.

Когато съзнанието се проявява свободно, когато завесата на задръжките е напълно или частично отдръпната, обикновено тогава на повърхността идват неприятните мисли.

По-късно идват и приятни мисли.

Винаги помнете, че целта не е да съдим ума, а да го опознаем. Вие не сте умът. Вие се учите как да сте свидетел на ума, да го гледате, да го наблюдавате, да осъзнавате съдържанието на ума.

Така че, когато негативните мисли дойдат, не ги спирайте. Просто бъдете внимателни, осъзнайте, че мислите за отмъщение или за кражба, или за измама, или за каквото и да е.

Ако се появят негативни мисли и вие ги отпратите, ако не искате да ги наблюдавате, ако ги потиснете, тогава следващия път те ще дойдат с много по-голяма сила.

Изкуството се състои в това да им позволим да дойдат и просто да ги наблюдаваме, да се отдръпнем от тях и да ги гледаме безпристрастно, като зрител.

Вие не сте умът. Вие не сте негативните мисли. Вие се учите как да ги наблюдавате.

Продължавайте да наблюдавате спонтанните мисли чрез тройно осъзнаване:

Едно – вие, виждащият, наблюдателят, драца

Две – използвате ума като инструмент, за да

Три – наблюдавате спонтанните мисловни процеси на ума.

Избягвайте да се идентифицирате с ума.

Просто наблюдавайте „представлението на ума“, вие сте публиката.

Постоянно осъзнаване на спонтанните мисли.

Осъзнайте влиянието на всяка една от тези спонтанни мисли върху себе си.

Това е вторият етап на антар мауна.

Дайте свобода на подсъзнателния ум да изрази себе си. Дайте му възможност да ви се разкрие.

Осъзнайте мислите, които ви безпокоят.

Осъзнайте мислите, които са ви приятни.

Осъзнайте какво се случва в ума ви.

Постоянно осъзнаване на спонтанните мисли.

Сега бавно, бавно отдръпнете осъзнаването си от спонтанните мисли и просто осъзнайте чидакаша.

Този етап на антар мауна завърши.

Антар мауна – трети етап

След като сме приключили втория етап, преминаваме към трети етап: волево създаване и отхвърляне на избрани мисли. За предпочитане е мисълта, която избирате, да бъде такава, за която предпочитате да не мислите, но за която знаете, че трябва да мислите.

И така, изберете неприятна мисъл, негативна мисъл, мисъл, която ви кара да се чувствате некомфортно.

Наблюдавайте я, както и свързаните с нея други мисли.

Не позволявайте да се появят спонтанни мисли. Само мисълта, която сте създали целенасочено, и мислите, свързани с нея.

Осъзнаване на мисълта, която сте избрали, и всички мисли, свързани само с нея. Не са разрешени никакви спонтанни мисли.

Мислете за мисълта, която сте избрали, представете си я, визуализирайте я.

Опитайте се да я видите от различни ъгли.

Фокусирайте се само върху тази мисъл и свързаните с нея други мисли.

Не позволявайте на странични мисли да ви разсейват.

Не позволявайте спонтанни поредици от мисли да прекъсват избраната.

Просто създайте колкото се може повече мисли, свързани с тази тема, с тази единствена мисъл, която сте поставили в ума си.

Позволявайте да се появят само мисли, които вие сте избрали. Опитайте се през цялото време да сте осъзнати, да сте свидетели на целия процес.

Продължете да наблюдавате мисълта по ваш избор и поредицата от мисли около нея. Представете си ги, визуализирайте ги. Опитайте се да ги видите и разберете от различни гледни точки.

И сега, в този момент, се освободете от тази мисъл и от поредицата свързани мисли, като използвате волята си.

Изхвърлете мисълта, освободете се от нея, приключете с нея. Изхвърлете я с едно внезапно движение.

И създайте друга мисъл, по възможност отново да е неприятна. Мисъл, която като цяло ви безпокои.

Такава мисъл, за която предпочитате да не мислите.

Мисъл, за която избягвате да мислите.

Избирането на неприятна мисъл е за предпочитане пред избирането на положителна такава.

Колкото е по-неприятна, толкова по-добре.

Мислете за тази мисъл, откъде се появи тя, свързана ли е с някакви образи или чувства?

Способни ли сте да наблюдавате тази мисъл безпристрастно или се страхувате, че ще ви засегне?

Ако е така, къде усещате влиянието?

Мисълта влияе ли на вашето тяло?

Мисълта влияе ли на ума ви?

На вашето настроение?

Кара ли ви да реагирате?

Ако човекът до вас, или човек, когото познавате, мислеше за същата мисъл, щеше ли той да реагира или да почувства тази мисъл по същия начин както вие?

Има ли друга гледна точка, друг начин да се види тази мисъл, да се разгледа, така че да има по-малко въздействие върху вас?

Наблюдавайте мисълта, която сте избрали, и различните спомени и свързани с нея мисли, които изплуват заедно с нея.

Никакви спонтанни мисли. Ако се появят, им кажете: „Не, не ви искам сега. Можете да се върнете по-късно, но не сега.“

Насочете цялото си внимание върху поредицата от мисли, която вие създавате.

Изучавайте я за около минута.

Осъзнайте вашите отговори и реакции към мисълта и поредицата от мисли.

Как тя ви кара да се чувствате?

Как ви влияе?

На този етап не се допускат никакви спонтанни мисли.

Кажете си: „Аз съм свидетелят.“

Осъзнайте факта, че вие сте свидетелят.

Мислете известно време за мисълта и поредицата от мисли, свързани с нея.

След това я отпратете. Отхвърлете я.

Осъзнаване на чидакаша, осъзнаване на пространството на съзнанието пред затворените ви очи.

Сега позволете на спонтанните мисли да се върнат на повърхността.

Това е моментът, когато имат възможността да изплуват спонтанните мисли, свързани на по-дълбоко ниво с мислите, които бяхте избрали.

Каквото и да се появи, вие го наблюдавате и приемате.

Не го отхвърляйте.

Когато практикувате тези техники известно време, месец или повече, определено вашият ум ще развие навика да освобождава негативни мисли, които идват от дълбините на подсъзнанието. Това е голямо постижение.

Постоянно осъзнаване върху спонтанните мисли.

Това е третият етап на антар мауна: волево създаване и освобождаване на мисли и след това допускане на спонтанните мисли да изплуват на повърхността.

Повторете процеса толкова пъти, с колкото време разполагате.

Само след като изживеете толкова голяма интензивност на мисли, че да изпитвате трудност да изберете една от тях, за да следвате поредицата от мисли, само тогава сте готови да преминете към четвъртия етап на антар мауна.

Антар мауна – четвърти етап

След като сме приключили третия етап, преминаваме към четвърти: осъзнаване на спонтанните мисли и волево им освобождаване.

На този етап на вътрешна тишина още веднъж се насърчават спонтанните мисли.

Не създавайте или не си представяйте волево никакви мисли, така както правихте преди това по време на третия етап.

Позволете на всички мисли да се появят спонтанно и осъзнайте непрекъснатия поток от мисли.

Наблюдавайте мислите така, сякаш принадлежат на някого друго.

Ако сте достатъчно отпуснати, мислите ще се появят и ще избликнат от подсъзнанието. Ще има потоп от мисли.

Гледайте, наблюдавайте дали мислите ви следват някакъв модел, или не.

В някакъв момент, в това огромно количество от прииждащи мисли ще осъзнаете една, преобладаваща над останалите.

Мисъл, която е някакси различна.

Когато разпознаете тази мисъл, разсъждавайте върху нея за кратко. Издърпайте я от всички други мисли, които преминават, и я наблюдавайте по-отблизо.

Опитайте се да не се идентифицирате с нея. По-скоро се опитайте да разберете откъде е дошла и как ви влияе.

И след това съзнателно я отпратете.

Може да се изкушите да размишлявате върху нея за по-дълго време. Опитайте се да устоите на това изкушение.

Просто поразсъждавайте върху нея за няколко секунди и след това я отпратете. И върнете осъзнаването си върху спонтанните мисли.

Продължете да осъзнавате спонтанните мисли.

Позволете на спонтанните мисли да идват и да си отиват, както си искат.

Не се опитвайте да създавате мисли.

Просто наблюдавайте спонтанните мисли, които се проявяват, без да си съставяте мнение за никоя от тях.

Рано или късно внезапно ще се покаже някоя друга доминираща мисъл, мисъл, която е някакси по-дълбока и по-силна, чийто корени се намират в по-дълбоката част на ума ви.

Когато се появи, задръжте вниманието си върху нея за няколко секунди, просто бъдете драща, наблюдателят, не се въвличайте в нея, опитайте се да не придавате никакво значение на тази мисъл.

След това се освободете от нея.

И продължете по този начин.

Отново осъзнаване върху спонтанните мисли.

Позволете както на приятните, така и на неприятните мисли спонтанно да изплуват от вашия подсъзнателен ум. Продължете да позволявате на спонтанните мисли да излизат на повърхността и чакайте онази специфична мисъл, която се отличава.

Когато се появи, наблюдавайте я за кратко и след това се освободете от нея.

В същото време осъзнайте всяко психично явление, което може да се появи.

Продължете с тази практика. Вие практикувате четвърти етап от антар мауна.

Четвъртият етап трябва да се практикува до момента, когато изживеете прекъсване в потока от мисли и тогава автоматично започва пети етап, който представлява състояние на липса на мисли.

Антар мауна – пети етап

След като сме завършили четвъртия етап, продължаваме към пети: създаване на състояние без мисли и без образи.

Сега погледнете навътре във вас и осъзнайте единствено чидакаша, вътрешното пространство на съзнанието пред затворените ви очи.

Осъзнайте това затворено пространство, осъзнайте безцветното и безформено вътрешно пространство и осъзнайте всички мисли, които се появяват.

Внимателно гледайте за каквито и да са мисли.

Ако се появят някакви мисли, незабавно ги отстранете, отхвърлете ги.

Бъдете нащрек.

Не позволявайте на нито една мисъл да се появи.

Веднага щом се появи мисъл, каквато и да е, се отървете от нея.

Вие полагате усилие да отстраните всички мисли и да развиете състояние на липса на мисли, или свободно от мисли.

По всяка вероятност ще видите мисли да идват под формата на образи, в чидакаша ще се появят причудливи и прекрасни форми.

Тези образи също трябва да бъдат отстранени.

Опитайте се да слеее формите и образите с безформения фон на чидакаша и им позволете да избледнеят.

Всички ваши усилия на този етап трябва да бъдат насочени към постигане и поддържане на състояние на липса на мисли и образи.

Ако е необходимо да имате една мисъл, тя трябва да бъде само тази: „Няма да мисля.“

Ако желаете, можете да вземете решение: „Няма да мисля.“

„Няма да мисля“ трябва да бъде единствената ви мисъл.

Накрая дори тази мисъл трябва да изчезне, за да осъзнавате единствено чидакаша и да можете да поддържате състояние на липса на мисли.

Осъзнаване на вътрешното пространство, осъзнаване на чидакаша.

Никакви мисли.

Този етап на липса на мисли трябва да се упражнява.

Бъдете бдителни и осъзнати.

Не допускайте никакви мисли или образи.

Продължете с тази практика на недопускане на мисли в ума си.

Не заспивайте. Останете будни.

Не позволявайте на мислите и образите да се проявят.

Отървете се от тях, разтворете ги незабавно.

Вие се опитвате да създадете състояние на липса на мисли.

Опитайте се да поддържате ума в празнота.

Липса на мисли.

Няма мисли.

Това е петият етап на антар мауна, състояние на липса на мисли, при което може да почувствате, че сякаш се реете през различните пластове на ума.

Само когато сте способни без усилие да останете в състояние на липса на мисли, вие сте готови да преминете към шести етап.

В този момент прекратете практикуването на пети етап, тъй

като в противен случай просто ще изпаднете в несъзнателно състояние или ще заспите.

Антар мауна – шести етап

След като сме приключили с петия етап, преминаваме към шести.

В състоянието на липса на мисли, което развихте, в празнотата, сега развийте осъзнаване за вашия психичен символ.

Създайте образ на психичния си символ.

Ако нямате определен психичен символ, изчакайте да се появи някой символ.

Или, ако предпочитате, изберете символ, с който сега ще работите.

Символът, който ще изберете, трябва да е свързан с вас, необходимо е да го усещате по някакъв начин.

Умът ви трябва да бъде привлечен към него.

Символът трябва да е такъв, че умът ви автоматично да бъде привлечен от него, или да може лесно да се идентифицира с него.

Опитайте се да визуализирате символа си, или ако това не е възможно, си го представете.

И в двата случая вашият ум трябва да бъде фокусиран върху символа.

Точно този символ ще ви помогне да преминете в състояние на медитация.

Тук се нуждаете от много малко обяснения, необходими са само редовна практика и упоритост.

Насочете цялото си внимание върху символа.

Насочете цялото си осъзнаване върху вашия психичен символ.

Ако видите, че избледнява, върнете го обратно.

Постоянно осъзнаване върху психичния ви символ.

Не позволявайте на ума си да се разсейва от психични сцени.

Могат да се появят много образи. Ако са силни, допуснете ги,

но през цялото време поддържайте осъзнаването си върху символа си.

Ако образите не са твърде завладяващи, разтворете ги, разпръснете ги, отстранете ги, отървете се от тях и насочете цялото си внимание върху символа си.

Трябва да бъдете непоколебими и да не проявявате никакъв интерес към което и да е от преживяванията или образите, които се появяват.

Цялото ваше внимание, цялото ваше осъзнаване е фокусирано върху психичния ви символ.

Не заспивайте.

Ако успеете да поддържате постоянен поток от осъзнаване върху символа, тогава неусетно ще преминете в състояние на дхяна, медитация.

Постоянно осъзнаване на вашия психичен символ.

Психичен символ.

Осъзнаване на психичния ви символ.

Обръщане навън

Сега, моля, отпуснете всички усилия.

Отново позволете на спонтанните мисли да се проявят в чидакаша. За кратко време ги оставете да си текат.

Осъзнаване на спонтанните мисли.

След това придвижете осъзнаването си върху дишането.

Осъзнайте всяко вдишване и всяко издишване. Почувствайте движението на дъха си. Слушайте звука на всеки дъх.

След това придвижете осъзнаването си към позицията на физическото си тяло, към различните чувства или усещания в тялото.

Бавно започнете да насочвате сетивата навън.

Осъзнайте сетивото за допир, сетивото за вкус.

Осъзнайте миризмите наоколо, насочете навън сетивото за мирис.

Осъзнайте звуците наоколо, обърнете навън сетивото за слух. Малко по малко четирите сетива, които доскоро бяхте насочили навътре, се обръщат навън.

Придвижете осъзнаването си от едно сетиво към друго, като се уверите, че всички те изцяло са насочени навън.

И внимателно, когато се почувствате готови, започнете да раздвижвате тялото си. Отпуснете позата си. И накрая много нежно отворете очи и насочете сетивото за зрение навън.

Сега всичките пет сетива са насочени навън и практиката по антар мауна завърши.

Хари Ом Тат Сат

Лични впечатления

Практикувам медитацията „вътрешна тишина“ и съм благодарна на йога, че ме запозна с тази техника. Тази практика ме успокоява и освежава, помага ми да намеря отговори и решения на различни въпроси, които възникват. Позволява ми да поставя в ред безкрайните си мисли и да открия приоритетите си. Разширява гледната ми точка, като ми дава възможност да разбера коя съм и пътя, който се опитвам да следвам в този живот, и да ги приема. Тя ме свързва с моята вътрешна мъдрост.

Катерина Калуди,
фотограф, художник

Антар мауна е успокояваща и ефективна медитативна техника за себеоткриване. Първоначално бях привлечена от нейния успокояващ ефект. След това, като продължих да практикувам, открих как „външният“ свят влияе на моите мисли и реакции. С допълнителна практика тя се превърна в ценен инструмент, който чувствам, че ме направи „капитан на лодката на моя живот.“

Хризула Захарополу,
статистик (пензионирани доцент, университет „Аристотел“, Гърция)

Прилагането на практиките на Сатянанда йога като антар мауна и други директно подпомогна професионалната ми работа и занимания. С течение на времето разбрах, че тези техники не са просто упражнения. Качествата, които придобих чрез практикуването им, промениха по положителен начин възприятията ми и бяха интегрирани в начина ми на живот.

Василис Мигас,
юрист

Антар мауна е техника, която ни направлява по пътя на себенаблюдението и ни свързва с по-дълбоките нива на нашето съществуване. Да разбереш природата на ума и систематично да полагаш усилия да го ръководиш е истинска благословия. Това ни дава необходимите умения да посрещнем ежедневните предизвикателства с равновесие, мъдрост и хармония, както и да останем свързани с нашата вътрешна същност посредством наблюдението и неидентифицирането. Бих препоръчала тази медитативна практика на всеки, който иска да изживее вътрешна трансформация и богатството на истинската си Същност по дългия път към себеоткриването.

Вивиан Киса,
професор по физическо възпитание

Антар мауна е психотерапия, спасение, освобождение от вътрешния затвор и турбуленциите на ума с неговите комплекси, фобии, ревности, вина и неврози. Чрез практиката нашите изкривени възприятия за самите нас и за света постепенно се оттеглят и вътрешната истина взема надмощие. В живота на практикуващия навлиза нежен полъх на сладост, хармония и самоувереност. Пробужда се наблюдателят, драцата, и животът се променя. Визията ни се разширява и образът на реалността в нейната единност бавно изплува на повърхността.

Василики Кавуна,
актриса, театролог

Въпреки че бях практикувала йога от години, чувствах, че никога не успявам да се справя успешно с медитативните техники. Тогава открих антар мауна. Антар мауна ми даде достъп до моя ум по съвсем различен начин. Позволи ми да се освободя от негативните мисли и да успокоя умственото напрежение. Систематичният подход на практиката постепенно ме накара да се почувствам по-спокойна, по-доволна и реализирана.

Лия Тзака,
медиен анализатор

Антар мауна беше и все още е мощен инструмент за управлението на моя ум и за подобряване на качеството на живота ми. След определен момент за мен антар мауна се превърна в непрекъснат и автоматичен процес, който продължава през деня. Само някои много силни емоции я спират от време навреме, но дори тогава има нещо в мен, което наблюдава, записва и анализира, ако е необходимо.

Това, което ми помага по време на практиката, е вярата, която ми вдъхва увереност, че всичко е наред, че всичко, което се случва, се случва за мое собствено добро, и че „някой“ винаги се грижи за мен. Тази вяра ми помага да остана безпристрастен наблюдател, сякаш има защитна броня около мен. Когато съм свързан с тази вяра, емоциите и мислите не ми влияят.

Цветан Лъжански,
изпълнителен директор

Речник

- Абхяса:** продължителна, непрекъсната и методична практика.
- Аджапа джапа:** спонтанно повтаряне на мантра; една от класическите медитативни техники.
- Анта(х)/р:** вътрешен.
- Антар мауна:** вътрешна тишина; медитативна практика, която води до вътрешен мир.
- Антах карана:** по произход означава „вътрешен инструмент“ или „вътрешният аз“; инструмент на съзнанието; умът.
- Анулома вилома:** дихателна техника, също позната като триъгълно дишане.
- Анущхан:** интензивна медитативна практика, духовна практика.
- Ардха падмасана*:** медитативна поза, също позната като поза „полулотос“.
- Асана:** стабилна и удобна позиция на тялото.
- Атман:** чисто съзнание, Същността отвъд тялото и ума.
- Ахамкара:** „его“, един от четирите основни компонента на ума; чувството за индивидуалност и притежание.
- Ашрам:** място за духовно обучение и вътрешно израстване чрез работа на вътрешно и външно ниво.
- Аяма:** разширяване, разпростиране.
- Бандха*:** психо-мускулен енергиен ключ
- Брахман:** чисто съзнание, както се разбира в индуизма, универсалният разум, крайната реалност.
- Будхи:** един от четирите основни компонента на ума; аналитичната способност на ума, висшият интелект.
- Бхрамари пранаяма*:** дихателна техника, също позната като дишане „жужене на пчела“.
- Ваджрасана*:** асана и медитативна поза, известна също и като поза „гръмотевица“.
- Вайрагя:** непривързаност; безпристрастност.
- Вата:** въздух; една от трите доши (субстанции в тялото).
- Веданта:** една от основните философски системи в Индия, която се основава на недвойствеността; занимава се със себереализацията.
- Вивека:** разграничаване; правилно знание или разбиране.

Врити: колебание на ума; цикличен модел на съзнанието.

Гита (Бхагавад гита): индийска епическа поема

Гуру: в буквален превод „този, който разпръсква тъмнината“; Учител, който ръководи другите в практиките им, водещи към просветление.

Гяна йога: клон от йога, йога на интуитивното познание и мъдрост.

Даршан: духовно прозрение.

Джаландхара бандха*: гърлен ключ

Джапа: медитативна техника, която използва продължителното повтаряне на мантра.

Дживатма: индивидуалната Същност, индивидуалната душа.

Доша: трите субстанции в тялото: капха (флегма, слуз), пита (жлъчка, киселини) и вата (въздух).

Драща: свидетел.

Дхарана: концентрация.

Дхарма: качество, дълг, добродетелен път и действия.

Дхяна: медитация.

Ида: основен канал от енергия (прана) в лявата страна на тялото; свързан с женската, умствената, лунната енергия.

Йога: думата „йога“ произлиза от санскритския корен „юдж“, който означава „свързвам“ или „обединявам“. Йога представлява универсална наука, която се занимава с еволюцията на съзнанието. На практическо ниво йога е система от техники, които постепенно развиват и напълно трансформират човешкото съществуване, като осигуряват добро здраве, жизненост и нарастващо осъзнаване.

Йога нидра: техника на дълбока релаксация с вътрешно осъзнаване. За повече информация вижте книгата Yoga Nidra на свами Сатянанда Сарасвати, издателство Yoga Publications Trust, 2003 г.

Капалабхати пранаяма*: дихателна техника, която прочиства предния дял на мозъка.

Капха: флегма, слуз; една от трите доши (течности в тялото).

Карма йога: клон от йога, йога на действието.

Карма мауна: практикуване на тишина без говор, като са разрешени други средства за комуникация.

Карма: действие; причинно-следствен закон.

Кая стхейрям: предметативна практика за развиване на стабилност на тялото.

Кришна: аватар; инкарнация на Бог Вишну.

- Кундалини йога:** система от йога, която се занимава със събуждането на духовната сила.
- Кундалини:** духовна енергия.
- Кунджал*:** практика за прочистване на стомаха.
- Лагху шанкхпракшалана*:** практика за прочистване на червата.
- Лая:** разтваряне, липса на съзнание.
- Манас:** един от четирите основни компонента на ума; логичният ум, мислите.
- Мантра:** фина звукова вибрация, способна да освободи енергията и съзнанието от материята. Съществуват универсални и лични мантри.
- Мауна:** тишина
- Мая:** илюзия.
- Мудра*:** по произход означава „жест“ или „нагласа“. Физическа или психична позиция на ума или тялото.
- Мула бандха*:** стягане на перинеума или вагината.
- Нади шодхана пранаяма*:** дихателна техника, която прочиства психичната мрежа от канали.
- Нади:** енергиен поток или канал.
- Насикагра дрищи*:** виждане във върха на носа.
- Нети*:** прочистване на носа с вода.
- Ом Нама(х) Шивая:** мантра на Шива; фина звукова вибрация.
- Падмасана*:** медитативна поза, позната като поза „лотос“.
- Параматма:** висшата Същност.
- Пингала:** основен канал от енергия в дясната страна на тялото; свързан с мъжката, жизнена, слънчева енергия.
- Пита:** жлъчка, киселини; една от трите доши (течности в тялото).
- Прана:** жизнена енергия.
- Пранаяма*:** дихателни техники, които директно влияят на жизнената енергия на тялото; буквално означава „увеличаване на жизнената сила“.
- Пратяхара:** отдръпване на възприятията от сетивата и техните обекти и влиянието им върху ума.
- Пуруша:** чистото съзнание според философията самкхя.
- Раджа йога:** клон от йога; кралският път; според Патанджали той се състои от осем клона: асана, пранаяма, яма (самоограничаване), нияма (външна дисциплина), пратяхара, дхарана, дхяна, самадхи.

Рамайна: индийска епична поема, която описва живота на Рама.

Расгула: индийски сладкиш.

Садхана: редовна и систематична духовна практика за постигане на себerealизация.

Сакши: безмълвният наблюдател.

Самадхи: кулминационната точка в медитацията; последният етап от раджа йога на мъдреца Патанджали.

Самхя: една от основните философски системи в Индия; духовна наука, която се занимава с елементите и сътворението на света.

Самскара: умствено впечатление, архетип.

Санкалпа: решение, воля.

Саням: самоограничение, самоконтрол, контролирано действие.

Санясин: който то се е оттеглил от света; някой, който се е откъснал от света в стремежа си да постигне себerealизация.

Сатянанда йога: уникална комбинация от йога практики, представени от йогина свами Сатянанда. Комбинация от научно доказани техники, които носят ползи за тялото и ума. Извличайки ги от древните философии на тантра, веданта и самхя, свами Сатянанда адаптира древната им мъдрост към нуждите на съвременното общество. Сатянанда йога се развива посредством четири етапа: йога практики, йога садхана, йогийски начин на живот и йогийска култура.

Свабхава: вътрешна природа, индивидуалност и потенциал.

Свадхя: интроспекция, себеизучаване.

Свами: наименование на посвещение; някой, който е господар на ума си или практикува, за да ръководи ума си.

Свамиджи: предано обръщение, което показва уважение.

Сева йога: йога, при която се предлага безкористно служене.

Сидха йони асана*: медитативна поза, подходяща за жени.

Сидхасана*: медитативна поза, подходяща за мъже.

Сидхи: усъвършенствано състояние, психична сила.

Сукхасана*: лесна медитативна поза.

Сутра: афоризми в санскритската литература.

Сушумна: основен канал на енергията, която протича по дължината на гръбначния стълб; свързан е с духовната енергия, кундалини.

Тантра: най-старата наука и философия на човечеството, която се занимава с разширяване на ума и освобождаване на енергията и съзнанието от материята, с цел трансформиране на човешката

природа от сегашното ѝ еволюционно ниво към трансцендентално ниво на съществуване.

Тратака: една от шаткармите (шестте изчистващи практики) на хатха йога; метод за фокусиране на ума чрез неподвижно виждане в обект.

Уджай пранаяма*: психично дишане.

Унмани мудра*: празно изражение на лицето; вътрешна нагласа на липса на мисли; отсъствие на ум.

Хари Ом Тат Сат: древна ведическа мантра, която означава „Това е истината.“

Чидакаша: умствен екран, пространството зад затворените очи.

Чита: един от четирите основни компоненти на ума; частта, която запомня, съхранява и възпроизвежда информация; памет.

Шамбхави мудра*: виждане в центъра между веждите.

Шанти: вътрешен мир.

Шаткарми*: шестте практики, които допринасят за физическо и умствено пречистване: нети, дхаути, наули, бхастри, траката, капалабхати.

Шива: чистото съзнание според тантра.

Шуня: празнота; несъществуване.

* За допълнителна информация относно всички тези практики направете справка в книгата *Асана Пранаяма Мудра Бандха* от свами Сатянанда Сарасвати (Йога Пъбликешънс Тръст, първо издание на български език от 2013 г.).

Библиография

Castaneda, Carlos; The Active Side of Infinity, Harper Collins, New York, 1998

Einstein, Albert; The World As I See It, Philosophical Library, New York, 1949

Gray, John; Men are from Mars, Women are from Venus, Harper Collins, New York, 2012

Saraswati, Swami Niranjanananda; Dharana Darshan, Yoga Publications Trust, India, 2013 Golden Jubilee Edition

Saraswati, Swami Satyananda; Four Chapters on Freedom: Commentary on Yoga Sutras of Patanjali, Yoga Publications Trust, India, 2002

Saraswati, Swami Satyananda; Asana Pranayama Mudra Bandha, Yoga Publications Trust, India, 2009

Saraswati, Swami Satyananda; Meditations from the Tantras, Yoga Publications Trust, 2001

Saraswati, Swami Satyananda; A systematic course in the ancient tantric techniques of yoga and kriya, Yoga Publications Trust, India, 2009

Saraswati, Swami Sivananda; The Bhagavad Gita, The Divine Life Society, India, 2000

САТЯНАНДАШРАМ ХЕЛАС

Сатянандашрам Хелас (www.satyanandayoga.gr) е организация с нестопанска цел, която е регистрирана в Гърция преди над трийсет години от свами Шивамурти Сарасвати. Целта на организацията е разпространението на една система по йога, основана изцяло на научни доказателства и оказваща благотворно въздействие върху хората от хиляди години. Йога е тук, за да ни напомни по изключително практичен начин, че истинското ни съществуване представлява покой и познание, а не стрес и тревожност, които са се превърнали в наша втора природа.

Ученията на Сатянанда йога са основани върху древни текстове по класическа йога, запазени живи чрез традицията. Същевременно обаче това е и най-съвременният метод, който може да се открие в наши дни. Сатянанда йога е базирана на живата и силна традиция, наречена Сарасвати. Тази система по йога е вдъхновена от работата на свами Шивананда и свами Сатянанда и продължава да се развива и днес под ръководството на свами Ниранджанананда и свами Сатясангананда.

Тя е модерна, тъй като е базирана на доказателства, а освен това всеки ден продължава да се доказва нейното благотворно въздействие върху здравето на всички нива. Предлага ни практически насоки и инструменти за развиване на физическо здраве, контрол и спокойствие на ума и управление на емоциите.

Сатянандашрам Хелас се намира в Пеания в покрайнините на Атина. Всички са добре дошли да ни посетят за кратко или да останат за по-дълго и да задълбочат разбирането си за йога – как може да я приложим за подобряване на ежедневните си дейности и за предлагане на помощта ни на другите

хора, което в крайна сметка отново благоприятства нас самите. Тук се провеждат редовни стандартни и квалификационни обучения за много преподаватели по йога, които продължават да преподават в различни центрове в цяла Гърция и в чужбина. Нашите учители не само преподават, а като правят йога част от своя живот, те доказват, че йога представлява холистично отношение към живота, тя е начин на живот.

Йога, която е далеч от всякакви религиозни, расови и политически определения, не оскърбява ничии лични убеждения. Вместо това тя се вглежда в малките и прости истини, които свързват всички философии, науки и религии на Земята. Тя развива вродените способности, които ние често пренебрегваме, и така ни позволява да сме креативни, толерантни и социално отговорни.

В много страни Сатянанда йога е приета като част от социалната среда и успешно подпомага хората в училищата, университетите, затворите, домовете за възрастни хора, бизнесите, авиокомпаниите, болниците и много други.

Антар мауна е един от най-големите подаръци на свами Сатянанда за човечеството. Това е пътят за опознаване и овладяване на ума. Той е във вашите ръце – притежавайте скъпоценен камък, ценете го, използвайте го, включете го в живота си и ще видите, че сами можете да бъдете психиатри за себе си. Отговорите на всички ваши въпроси се намират вътре във вас. Достъпът до тях в момента е затворен, тъй като не сме положили усилието да проникнем отвъд завесите на ума. Антар мауна ни позволява да постигнем точно това, прави го възможно.

Свами Шивамурти

Антар мауна е тантрическа медитативна практика. Антар на санскрит означава вътрешен, а мауна - тишина. Антар мауна е една от най-важните практики на Сатянанда йога за изследване на ума и за премахване на напрежението, което се е натрупвало там още от нашето ранно детство. Това е фундаментална медитативна техника, която може веднага да бъде практикувана от всеки, който желае да се впусне в пътуване в ума и да наблюдава какво има там, да постигне яснота на мисълта и спокоен ум.

Свами Сатянанда е приспособил по подходящ начин тази много мощна и древна техника към нуждите на човечеството днес.

