

Емоционална интелигентност



Свами Шивамурти Сарасвати



БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ
BULGARIAN YOGA ASSOCIATION

Първо издание на български език, 2014 г.

© **Garuda Hellas AE**

© **Българска йога асоциация**

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

© *Garuda Hellas S.A.*

Konstantinou Karamanli 139

Thessaloniki, 54248

Greece

Tel: +30 2310 313388

Email: garudahellas@gmail.com

www.garudahellas.gr

Публикувано от:

© *Българска йога асоциация*

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

Тел.: 02 9581571, Моб.: 0884 687 700

Имейл: bya@yogabg.com

Уеб: www.yogabg.com

ISBN: 978-619-7155-02-0

Съдържание

I Разкриване (7 стр.)

Йога (7 стр.) • Йога за различните аспекти на личността (8 стр.) • Какво са емоциите? (10 стр.) • Емоционална интелигентност (12 стр.) • Разбиране на емоциите (13 стр.) • Векът на бхакти (18 стр.) • Въпроси и отговори за справяне с емоциите (19 стр.)

II Преобразяване (29 стр.)

Същността на емоциите (29 стр.) • Емоциите и интелигентността (29 стр.) • Откъде да започнем? (32 стр.) • Позициите на възприятие (34 стр.) • Въпроси и отговори за позициите на възприятие (42 стр.)

Страхът (45 стр.)

Страхът – определение и техники за овладяване (45 стр.) • Типовете страх (46 стр.) • Страхът като причина за страдание (48 стр.) • Страхът като нагласа на ума (51 стр.) • Страхът като инстинкт (51 стр.) • Страхът и чакрите (53 стр.) • Преодоляване на страха (54 стр.)

Гневът (57 стр.)

Притчата за Вишва Митра и неговия гняв (57 стр.) • Същността на гнева (61 стр.) • Справяне с гнева (62 стр.) • Развиване на вайрагя (65 стр.) • Въпроси и отговори за емоциите (66 стр.)

III Пълна транскрипция на медитативната практика на хридаякаша дхарана (71 стр.)

Хридаякаша дхарана I (71 стр.) • Хридаякаша дхарана II (75 стр.)



Свами Шивамурти Сарасвати

НЯКОЛКО ДУМИ ЗА КНИГАТА

Тази книга е съставена от лекция и семинар на свами Шивамурти Сарасвати на тема „Емоционалната интелигентност“ в България през 2005 год. Структурата на изданието следва точно събитията, а в него са поместени както въпросите на присъстващите на семинара към свами Шивамурти, така и пълна транскрипция на два варианта на медитативната практика хридаякаша дхарана.

Книгата засяга едни от най-важните теми в живота ни – как да управляваме емоциите си, как да ги разбираме и приемаме и как да се справяме с тях. А според свами Сатянанда Сарасвати, гуру на свами Шивамурти, приемането, разгръщането и развиването на пълния потенциал на емоционалната ни същност ще бъде задачата на йога в настоящия век.

В тази малка книга можете да намерите много вдъхновение, практични познания за йогийския психологичен подход към човека и света, както и утвърдени техники от йога за трансформиране на емоциите.

Ние, издателите от Българска йога асоциация, ви пожелаваме приятно четене и практикуване!

I РАЗКРИВАНЕ

Йога

Тъй като моят основен предмет е йога, а йога ни помага да бъдем емоционално интелигентни и да управляваме емоциите си, ще започна с определение за йога. Класическата дефиниция гласи: „Йога е успокояване на ума.“ Мъдрецът Патанджали казва, че йога е успокояване на ума тогава, когато модификациите, нагласите на ума спрат. И именно в този момент се появява ролята на свидетеля и свидетелят, драща, се установява в себе си. На езика на обикновените хора това означава, че достигате до преживяване на състояние, което е отвъд тялото, ума и сетивата. Вие се реализирате. Това е класическото определение за йога. И всички клонове на йога са насочени в тази посока.

Едно по-съвременно определение за йога ни е дадено от свами Ниранджан, който казва, че йога е да запазим и поддържаме положително отношение във всички ситуации. Или йога е как да балансираме, как да имаме хармония между главата, сърцето и ръцете, което всъщност означава да балансираме нашите мисли и интелект с нашите чувства и емоции и това да е в съзвучие с действията ни и с поведението ни.

Трябва да се подчертае, че във всички клонове на йога, във всички аспекти на йога има две много важни думи: *осъзнаване* и *дисциплина*. Осъзнаване означава да станете свидетели на това, което правите, да бъдете наблюдатели на случващото се в тялото, ума и сетивата ви. Това е най-основното, най-важното, ключът в йога.

Ако можете да наблюдавате своя ум, ако можете да наблюдавате сетивата си, ще получите отговори на всички въпроси, които могат да възникнат във вас, тъй като всичко е в самите вас. Ето затова осъзнаването е най-важната дисциплина в йога. А дисциплина означава която и да е практика, който и да е метод в йога, който предотвратява ума да бъде объркан, да бъде разсеян и който фокусира ума.

Йога за различните аспекти на личността

Според съвременната психология има четири основни типа индивидуалности, които всички ние притежаваме, и за да можем да се свържем с най-дълбоката част от себе си, трябва първо да можем да осъзнаем по-повърхностните си характеристики. За да събудим нашия най-дълбок потенциал, първо е нужно да осъзнаем различните си индивидуалности. Четирите основни индивидуалности според съвременната психология са: физическа или динамична, умствена, емоционална и психична.

Преди повече от 5000 години древните мъдрци са твърдели същото, но са смятали, че имаме и още едно, пето измерение – духовното. Тоест имаме пет различни аспекта, индивидуалности: физически – динамичен, умствен аспект – как протичат мислите ни, емоционален аспект – какво чувстваме, психичен аспект – какво представляваме на по-дълбоко, подсъзнателно ниво, и духовната ни страна, разкриваща как сме свързани с вселената, с Бог, с истината.

Древните мъдрци се запитали: „Как бихме могли да помогнем на хората?“ Започнали да дискутират и

предложили: „Нека да въведем няколко различни клона в йога.” Така те въвели хатха йога, която е най-популярната йога не само в Европа, но и в света засега, която се занимава с физическото тяло, с динамичната страна на нашата личност. Хатха йога е този клон на йога, чрез който балансираме енергиите си и постигаме състояние на добро здраве. Хатха йога ни поддържа физически здрави, с чувство на благосъстояние и заредени с енергия.

Мъдреците се замислили също: „Какво ще правят хората с всичката тази енергия, която са събрали?” Защото многото енергия може да се използва както съзидателно, така и деструктивно. Така създали друг клон на йога, наречен карма йога, която представлява йога на действието. Да изпълняваме действията си добре, без да имаме очаквания и без да сме привързани към резултатите от тези действия.

За умствената част на личността те развили гяна йога. Гяна йога се занимава с това как да се издигнем от нивото на инстинктите си към разбиране на интелектуалния си потенциал до нивото на разума. Да се научим да управляваме ума си и в крайна сметка да го надскочим, да стигнем отвъд него, позовавайки се на интуицията си. Ние знаем много неща, но дали знаем как да ги прилагаме на практика? Можем ли да осъществяваме, да реализираме нещата, които знаем, в ежедневието си живот или те остават само на теория? Гяна йога се занимава със знанието, което се превръща в наше изживяване, знанието, което се превръща в наш опит. Не е достатъчно само да звучите като добър човек, а трябва и да успеете да направите добро.

За психичната част на личността мъдреците развили раджа йога, крия йога, мантра йога, лая йога, кундалини йога. Тези типове йога се занимават с управлението на ума на ниво съзнание, подсъзнание и свръхсъзнание.

А за емоционалната част на личността те развили бхакти йога. Чрез нея се учим как да изразяваме емоциите си положително, как да трансформираме една негативна емоция в позитивна. Учим се как да приемаме вътрешно емоциите си, които обикновено насочваме навън към хора и ситуации, и когато започнем да ги изживяваме на вътрешен план, те се превръщат в отдаване. Следователно бхакти йога се занимава и с емоционалната интелигентност.

Какво са емоциите?

Нека се опитаме да определим емоциите, защото те са трудни за разпознаване. Всички знаем как се чувстваме от тях, но как да ги определим? А още по-трудно е да се научим да ги управляваме. Свами Шивананда, който е нашият дядо-гуру, казва, че емоцията е комбинация от мисъл и желание или желание, в което е втъкана мисъл. Свами Ниранджан казва, че емоцията е сила и енергия. Той разглежда емоцията, като разделя графично английската дума за емоция – emotion, на две части: e-motion. В това уравнение латинската буква E представлява символ за енергия, а motion означава движение. Тоест емоцията е енергия в движение.

Ако искаме да разберем по-добре емоциите, можем да ги сравним с кристална топка. Представете си една прозрачна кристална топка. Ако я поставите върху плат с червен цвят, тя ще стане червена, ще отрази червения

цвет, ако я поставите върху плат със зелен цвят, тя ще стане зелена, ако я поставите върху плат с всички цветове на дъгата, тя ще ги отрази. Емоцията е като тази кристална топка. Ако погледнем емоцията от гледна точка на йога или веданта, ще установим, че тя е неутрална, тя е просто сила, енергия. Но когато свържем тази сила, тази енергия с определен обект, тя придава специфична асоциация, която ни е позната.

Например ако тази кристална топка или тази сила на емоцията се свърже с пари – се превръща в алчност. Ако свържем силата на емоцията с нашите деца, се превръща в привързаност, в обич. Ако свържем силата ѝ с нашия любим човек, тя се превръща в страст. Ако я свържем с нашите съперници, се превръща в завист, в усещане за състезание. В зависимост от това с какво свързваме тази сила, изпитваме определена емоция като страх, гняв, ревност, щастие, мъка. Ние изпитваме това, в което се превръща енергията, силата на емоцията, след като се свърже с нещо.

Свами Сатянанда казва, че трябва да трансформираме емоциите си чрез движение към отдаване. Той също ни учи, че не трябва просто да изразяваме емоциите си във всякаква посока, а емоциите трябва да бъдат обръщани навътре така, че да бъдат насочени към Бог. Всички имаме достатъчно емоции, така че ако успеем да ги обърнем навътре, бихме могли да реализираме божественото в себе си. Проблемът е, че непрекъснато разсейваме и разпиляваме енергията на емоциите си и по този начин емоцията загубва силата си, мощта си. Следователно, ако се научим да фокусираме емоциите си така, както лазерът фокусира светлината,

емоциите ще се превърнат в една изключително голяма сила, с която може да се преместват планини.

Емоционална интелигентност

Нека погледнем накратко това, което е свързано с емоционалната интелигентност. След като разгледахме значението на думата *емоция*, е редно да разгледаме и значението на думата *интелигентност*.

От йогийска гледна точка интелигентността е това състояние на съзнанието, което съществува отвъд ума, а не е такова, което принадлежи на ума. Умът не е интелигентен. Умът има памет, има его, мисли, емоции, чувства. Умът има интелект, но няма интелигентност. Общото разбиране за интелигентност означава способността да разсъждаваме логически, ориентация в пространството, аналитични умения, способността да учим езици, да запомняме.

В йога това не се нарича интелигентност, това са умствените способности и възможности. Защото интелигентността е по-възвишено състояние, тя е това, което всъщност сме, това, към което ние принадлежим. Интелигентността не може да се измери, тя е състояние отвъд ума, отвъд времето, отвъд пространствата, отвъд определенията. Интелигентността е онова състояние, което е всепознаващо, всеприсъстващо и вседействащо.

Нека да разгледаме няколко определения за емоционална интелигентност, които са дадени от водещи личности на нашето съвремие. Групата учени Маер, Салов и Карузо твърдят, че тя е способността да обработваме емоционална информация, особено когато тя включва възприемане, оценка, изразяване, разбиране, анализи-

ране и управление на емоциите, за което е необходимо съпричастие и себеосъзнаване. Хайн определя емоционалната интелигентност като вътрешен потенциал за емоционална чувствителност, емоционална памет, емоционално възприемане и способност за учене. И още една група психолози, която дефинира емоционалната интелигентност като способност да постигаме целите си, взаимодействайки си със заобикалящата ни среда. От тези кратки определения разбираме, че емоционалната интелигентност е нещо, което трябва да придобием.

От гледната точка на йога и до известна степен от горните определения има четири етапа в емоционалната интелигентност. Първият етап е идентифицирането на емоциите, възприемането им, оценката и изразяването им. Вторият е улесняване на мисленето от емоционална гледна точка. Третият е възможността за разбиране и анализиране на емоциите ни и способността да си служим с познанието, което придобиваме от този анализ. И четвъртият етап се занимава с управлението на емоциите, за да подкрепим емоционалното и интелектуалното си развитие. Всички тези четири етапа имат и свои подетапи.

Разбиране на емоциите

Като начало, за да навлезем по-дълбоко в темата, трябва да разберем основното за емоциите – защо са толкова важни, защо трябва да им обръщаме внимание, каква полза има от тях, как ни помагат в живота и така нататък.

Емоциите са движеща сила, наистина много мотивираща сила, а общуването е един изключително важен ас-

пект на емоциите. Има пет важни аспекта на емоциите:

1. Оцеляване.
2. Взимане на решения и разрешаване на проблемите.
3. Поставяне на граници.
4. Разбирателство или свързване с другите.
5. Общуване с хората и със средата около нас,
за да не живеем в самота.

Трябва да погледнем навътре в себе си и да открием коя от нуждите ни не е удовлетворена. Каквато и емоция да изпитваме, първо трябва да я идентифицираме, а после да се вгледаме навътре и да установим онази важна нужда, която не е посрещната и съответно е предизвикала тази емоция. Ако моята нужда за сигурност и спокойствие не е била удовлетворена, аз ще чувствам страх. Ако потребността ми от приемане не е посрещната, ще се чувствам отхвърлена. Така че когато работим с емоциите си и се опитваме да ги разберем и управляваме, първо трябва да установим какви са нуждите ни. От какво се нуждаем, от сигурност, приемане, връзка с другите, успех? И ако не са удовлетворени тези нужди, ние можем да разберем какво чувстваме и как да идентифицираме емоциите си. Така работата с емоциите ни помага да оцелеем и да живеем живота си добре. Един от важните уроци е да се научим как да живеем живота си истински и да му се радваме. Нуждаем се да знаем как да се смеем, да се смеем на себе си, на ситуацияите. Имаме нужда да се научим да обичаме, да се свързваме с другите чрез любовта и те с нас. Трябва да се научим да живеем, да се смеем, да обичаме и емоциите ни помагат точно за това. Това е една обширна област за работа с емоциите.

Друга много голяма област е свързана с вземането на решения и с разрешаването на проблеми. Ако се научим да работим с емоциите си, те могат да ни направляват да вземаме правилните решения. И да ни насочват към това, което е важно да осмислим и което е важно да чувстваме. Доказано е, че когато емоциите се намесят в ума, човек не може да взема решения, дори и лесни, тъй като подсъзнателно не знае как ще се чувства от този избор. Затова не може да вземе решение. А хората, които разбират и приемат емоциите си, независимо дали са приятни или не, позитивни или не, ще позволят на емоциите си да ги водят, да ги направляват в живота им по най-правилния начин.

Емоциите ни помагат също и в това да поставяме граници – много важно нещо в нашите взаимоотношения, когато се свързваме с другите хора. С различните хора искаме да поставим различна дистанция – близка, далечна, по-далечна. Има хора, които искаме да държим на разстояние, и хора, които искат нас да държат на разстояние, и такива, които желаем много да приближим до себе си, както и други, които искат да ни приближат до себе си. Разбирането за нашите емоции ни позволява да уловим къде е тази граница и да не я преминаваме.

Едно от най-важните неща, на които можем да научим децата си, е как да поставят граници във взаимоотношенията си, как да се научат да казват „Не”, без да се страхуват, че ще бъдат отхвърлени или ще станат непопулярни. Емоциите, както знаем, могат да свързват хората, но и да ги разделят. Например емоцията на съпричастие, на съчувствие ни позволява да се по-

ставим на мястото на другия човек и да разберем по-добре как се чувства той и на какво се дължи неговото поведение. Или емоцията на състрадание, която ни позволява да съпреживеем болката и страданието на другите хора, но също така и тяхното щастие и радост.

Емоциите, които са свързани с усещането за сътрудничество, ни позволяват да се свържем с другите хора и те с нас. Нещата са винаги двупосочни. Говорих с един човек преди няколко дни и той сподели, че му е много лесно да дава, но му е трудно да получава. Много обичал да е щедър към останалите, но се чувствал неудобно, когато те му дават. Това е доста едностранчиво, защото той изпитва радост да дава на другите, а не им позволява да изпитат същата радост, като му дадат на него. Затова е нужно да работим и в двете посоки.

Една друга изключително важна емоция е опрощението – да се научим как да прощаваме на себе си за това, че не сме изпълнили високите морални критерии, които сме си поставили. Или че казваме и правим неща, които не одобряваме. Това е първата стъпка, за да се научим как да прощаваме на другите. Първо се научаваме да прощаваме на себе си, а после – как да прощаваме на другите. Емоциите като съ-причастие, състрадание, сътрудничество и опрощение са все емоции, които ни свързват един с друг.

И петата много важна сфера на емоциите е комуникацията или общуването. Чрез емоциите ние общуваме с другите хора посредством израженията на лицето, словото, езика на тялото и т.н.

При първия етап трябва да се научим да разбираме емоциите и да ги разпознаваме. На втория етап вече

започваме да ги анализираме. Развиваме способността да идентифицираме някои по-сложни емоции – едновременно любов и омраза или смесени емоции, като например страхопочитанието, което е едновременно страх и уважение. А също така се учим да наблюдаваме и емоции, които се променят. Как гневът и ядът преминават в задоволство и удовлетвореност. Научаваме се как да се връщаме назад и да изживяваме отново определени емоционални състояния, как да се свързваме и откъсваме от някои емоции, като използваме осъзнаването си.

След това идваме до управлението на емоциите – третия етап. Той се отнася до това как да поемаме отговорност за нашите собствени емоционални състояния. Научаваме се как сами да избираме емоционалните си състояния. В йога се казва, че ние не трябва просто да позволяваме на дадена емоция да ни завладее, а трябва да избираме коя емоция да изпитваме. По същия начин, по който можем да избираме мислите си, за да мислим позитивно, бихме могли да избираме емоциите си. Така се научаваме и каква е връзката между емоциите и здравето. В тази област се извършва много работа и се правят изследвания за хармонизиране на тялото с емоциите и разбиране на посланията, които тялото отправя. Много психосоматични проблеми и заболявания възникват заради липсата на общуване и невъзможността за свързване.

Например емоция като гнева се свързва с проблеми със сърдечносъдовата система, с високо кръвно налягане. Тъгата се свързва с депресията, с ниско кръвно налягане, с ниски нива на енергия и слаба имунна за-

щита. Страхът се свързва с алергиите, свръхактивността на имунната система, което от своя страна води до нейното изтощаване във времето. Вината се асоциира със страдания, които са странични ефекти на нещата, за които човек се чувства виновен. Срамът е свързан с кожни проблеми. Конфликтността, усещането за противоречие се свързва с рака. Съжалението се свързва с болестта на Алцхаймер. Отвращението е свързано с дисбаланса и хранителните смущения. Нуждата за контролиране се свързва с болестта на Паркинсон и т.н. Списъкът от такива взаимовръзки е дълъг, защото всяко негативно емоционално състояние рано или късно води до някакъв физически проблем.

Векът на бхакти

Свами Сатянанда казва следното нещо за времето, в което живеем: „Този век ще бъде векът на бхакти йога не само за вас, но за всички, дори и за учените. Тези учени, които работят в биологията, физиологията, физиката и т.н., ще трябва да работят и с бхакти. Какво е влиянието на бхакти върху човешкото поведение? Какво е влиянието на бхакти върху човешкото тяло? Какъв е ефектът на бхакти върху всемирното съзнание? Досега учените работиха в измерението на материята, но отсега нататък те ще работят върху човешките емоции, защото емоциите са много по-силни от материята. Под човешки емоции аз разбирам чувства. Бхакти е чувство, едно дълбоко чувство на сърцето, насочено към Бог. Така както изпитвате дълбоко чувство на страх или на омраза, по същия начин бхакти е дълбоко чувство на истинска любов към Бог.”

Ние можем да обърнем емоциите си навътре и да ги насочим към нещо по-висше, към Бог. И чрез любовта към Бог се научаваме да обичаме всички останали, а не по другия начин. Не като се научим първо да се обичаме взаимно и тогава да се учим да обичаме Бог. Първо се научаваме как да обичаме Бог и чрез любовта към Бог се научаваме да обичаме хората и всяко творение.

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ЗА СПРАВЯНЕ С ЕМОЦИИТЕ

Да потискаме или да изразяваме гнева си?

Има най-различни теории за това. Една от съвременните теории, която е в синхрон със схващанията на йога, е, че първо трябва да осъзнаем състоянието си на гняв, а не просто да изразим, да излеем гнева си. Разбира се, ако не може да постъпите по друг начин, трябва да изразите гнева си. Но дори по време на това изразяване на гнева трябва добре да осъзнавате ефекта, който гневът оказва върху тялото, върху мислите ви. Да осъзнавате ефекта, който гневът има върху поведението, начина, по който се изразявате, тона на гласа, избора на думите ви. Според йога, ако трябва да изразите гнева си, ако не можете да го контролирате, е по-добре да го излеете, но го осъзнавайте напълно. Това е по-добре, отколкото да го потискате.

Все пак има и друг начин. Чрез определени методи и техники, чрез трениране на ума ние можем да се научим да създаваме разстояние спрямо гнева си, така че да не

загубим контрол, когато сме гневни, а да използваме гнева за нещо положително. Защото силата на гнева може да бъде използвана както за нещо разрушително, така и за нещо градивно. Понякога е необходимо да се прояви гняв, за да може дадено нещо да се задвижи или за да се прокара послание към някого. Но не се оставяйте гневът да ви движи! Трябва ви да задвижвате и да управлявате гнева.

Преди години имаше една теория, че ако изпитвате гняв, е по-добре да го изразите и да се отървете от него. Въпреки че има известна валидност в това твърдение, тъй като наистина се освобождавате от определено емоционално напрежение, все пак ако разчитате само на този метод, вие се програмирате да реагирате по точно определен начин. А този модел на поведение се подсилва всеки път, когато изпитвате гняв. И тази програма впоследствие се превръща в навик, навикът се превръща във ваш характер, а характерът определя вашата съдба. Въпреки че е необходимо понякога да изпитвате гняв, е хубаво да можете да сложите край след това и да намерите начин да осъзнаете гнева си, да го пренасочите в положителна посока и да го спрете да стане разрушителен.

Един друг начин, който моят гуру ми каза, когато бях за първи път в Индия, е: „Упражнявай се и се учи никога да не се ядосваш на друг човек, но ако трябва да изпитваш гняв, се ядосвай на ситуацията.” Ако можете да направите това, гневът бързо ще отmine. В момента, в който ситуацията се промени, ще можете отново да разговаряте съвсем спокойно със същия човек. Така че бъдете ядосани не на човека, а на ситуацията.

Това е много обширна тема. Махатма Ганди в своята автобиография казва, че ако не е бил гневен като млад, никога не би имал силата и енергията да установи своята позиция на ненасилие. Ненасилие в мисленето, в думите, в действието. И това е начинът, по който Ганди е освободил Индия от англичаните. Но той е постигнал тази способност да управлява позиция на ненасилие чрез придобиването на опит и изразявайки гняв, докато е бил млад. И самият той споделя, че ако не е имал тази сила на гнева, не би имал движещата сила да извърши всичко по-късно в живота си и да установи ненасилие. Доста интересна гледна точка.

Моят гуру свами Сатянанда често казваше: „По-добре човек да изразява гнева си, отколкото да го потиска.“ Процесът, при който гневът се изразява и след това се трансформира в нещо друго, е много по-къс, отколкото процесът, при който се потиска. В този случай той трябва отново да бъде изразен, а след това да бъде трансформиран. Много от нас имат потиснат гняв и дори не го осъзнават, защото в детството са ни учили, че не бива да изразяваме гнева си, не ни е била давана свободата да го изразяваме. Затова позволявайте на децата си да бъдат ядосани. Оставете ги да изразяват всякакви емоции, без да ги поправяте непрекъснато. Развитието, трансформирането на дадена емоция при детето идва на много по-късен етап.

То е като да възпитавате куче. Наскоро в ашрама в Гърция ни донесоха куче – немска овчарка. Беше на няколко месеца и треньорът му ни каза: „Първото и основно нещо, което трябва да знаете, освен да го нахраните, е никога да не му казвате: „Не, недей!“ Оставете кучето

свободно. Дори ако ви взема документите или ви пренася обувките насам-натам, го оставете.” А това куче непрекъснато прави такива неща – разнася документи от един отдел в друг, разбърква обувките на хората и създава пълен безпорядък. Според треньора като за осеммесечно кучето е в много добро здравословно състояние и трябва да бъде оставено на спокойствие за още шест месеца.

Това ми напомня за свами Сатянанда, когато покани триста деца на възраст до 10 години в ашрама и ни каза: „Оставете тези деца абсолютно свободни, нито един саниясин да не им казва какво да правят или да не правят. Ако искат да счупят прозорците, да ги счупят, ако искат да откъснат цветята, които вие сте посадили, оставете ги, или да рисуват по стените – оставете ги. Никога не им казвайте: „Не!“”. Всички оцеляха и след няколко дни, без намесата на възрастните, които непрекъснато да вървят след децата и да им казват: „Не правете това! Не ходете там! Яжте това!“, и само да се чува: „Недей!“, децата сами поставиха нещата по местата им. Те искаха да постъпват по правилен начин. Децата знаят какво да правят, знаят какво е правилно, но ни предизвикват, и когато видят, когато разберат, че ние не реагираме, тогава и те спират да реагират.

Най-често емоциите ни връхлитат внезапно и без да се усетим – реагираме, и едва по-късно осъзнаваме какво сме казали или направили. Понякога съжаляваме за това. Как на практика да бъдем господари на себе си? Някои казват: „Бъди осъзнат”, но често минава доста време, докато станем осъзнати. Какво да правим на практика?

Разбира се, вие сте прави, но осъзнаването е пътят. Просто трябва да бъдем постоянни в това усилие. Ако осъзнаваме гнева си в 1% от времето, след време този 1% ще стане 2% . Трябва да се практикува осъзнаване. Може да се използва практиката, която направихме в началото – да забавите дишането си, ако успеете да сте осъзнати. Бихте могли бързо да излезете от ситуацията, ако веднага излезете да се поразходите навън. Нуждаете се от нещо, което да ви напомня за това усилие, например – малка татуировка.

Когато чувстваме емоция, трябва да знаем как да я изразим. Има определено усещане за задоволство, когато изразяваме гнева си. Ако вашият партньор излиза с друг, а вие чувствате ревност, какво да правите с тази ревност? Имате нужда да изразите ревността, самото чувство. Този процес отнема време, изисква практика и трябва да се натрупа опит. Изразяването на гняв или ревност на момента няма да ви донесе желаното. Няма да постигнете целите или резултатите, които искате. С времето това познание става част от вас и следващия път, когато почувствате гняв или ревност, ще сте осъзнати, тъй като задоволството, което хората изпитват, изразявайки чувствата си – гняв, ревност или друго, е много краткотрайно. Трябва да го сравним с онова, което ще изпитаме, ако използваме друг метод, който ще ни помогне да постигнем желания резултат или ефект. Да, отнема време, но всичко, което наистина е значимо и си заслужава в живота, отнема време и усилия. И първо трябва да платим цената, както и понякога трябва да загубим, да се провалим най-напред, за да успеем впоследствие.

Как да развиваме самочувствие и самоувереност в условията на потиснатост на себеизразяването?

Това е много голяма тема. Самочувствието и увереността в същността си са свързани с манипура чакра. Ако поддържаме отворен и свободен този енергиен център, през който енергията протича в двете посоки – навън и навътре, ако поддържаме манипура в добро здраве, ние можем да имаме много добра представа за самите себе си независимо от това какво ни казват или ни правят другите.

Друго нещо, което може да си кажете, или по-скоро да го напишете за себе си, е: „Независимо какво казват другите хора за мен, аз съм един значим човек!“ Себе-оценката е свързана с онази дълбока част във вас, с която може би все още не сте се свързали – с разбирането, че като личност имате същия потенциал като всеки друг човек на тази земя. Това, от което имате нужда, е да намерите начин да имате достъп до този огромен потенциал вътре във вас и да го изразите. В човешката история има много случаи, в които хората са попадали в изключително трудни ситуации, в много тежки здравословни състояния например. Въпреки това мнозина са съумявали да излязат от тези ситуации и да превърнат живота си в успех. Зависи от вас самите. Намерете хубави книги, прочетете ги и позволете на положителните наставления и мисли на учителите да преминат през вас и вашата философия за живота.

Как да се научим да обичаме себе си?

Първо започваме със себеприемането, не с любовта.

Любовта е крайният резултат. Първо се учим как да приемаме себе си такива, каквито сме. Какви са моите силни страни, какви са слабите ми страни, какви са моите амбиции и стремежи, какви са моите нужди? Моите силни страни повече ли са от слабостите ми? Дали моите амбиции са по-големи от нуждите, които имам? Повечето от нас позволяват на амбициите да ни управляват. Може би ни е по-лесно да се фокусираме върху негативните си страни, отколкото да се оставим на силните си страни и нуждите да ни водят.

Така че първо трябва се научим да приемаме всички тези неща – че имаме нужди, имаме ограничения, че правим грешки. Няма нищо лошо да се правят грешки, но от тях трябва да се научим как да се придвижваме напред. И да приемем, че допускайки ги, не ставаме по-малко стойностни или полезни. Започнете със себеприемането. Разберете кои са онези страни, върху които можете да работите и да подобрите, и така да се развивате.

Как можем да овладеем страха, който извира от подсъзнанието, и не сме в състояние да установим някаква конкретна причина за него?

Страхът е трудна тема. Нека се върнем малко назад, към йогийското разбиране. Казахме, че умът има четири компонента – интелект, емо, памет и мисли (желания, страхове, емоции и т.н.) Това са четирите съставни части на ума, но той също има четири състояния: съзнателно състояние, подсъзнателно състояние, несъзнателно и свръхсъзнателно състояние. Умът се развива от интелектуално към интуитивно ниво и се контролира

от три качества, които ние в йога познаваме като тамас, раджас и сатва. Тамастичното състояние е летаргично – на бездействието, то е негативно състояние. Раджастичното състояние е динамично – на действието, на енергичността. Сатвичното състояние е състоянието на равновесие и хармония. И през целия ден нашият ум непрекъснато преминава от едно към друго състояние. Или е в тамас, в състояние на бездействие, или е в раджас, когато непрекъснато се движи и е активен, или дори в определени моменти е в спокойно състояние на хармония. Умът е непрестанно в едно или в комбинация от две от тези състояния. Ние най-често изпитваме страх, когато умът е в състояние на тамас – негативно състояние на летаргия и потиснатост. Тогава изпитваме и несигурност, чувство за вина, срам и всички онези малки неприятни неща. Затова йога твърди, че е много важно да изведем ума си от тамастичното, тежко състояние и да го придвижим към раджастичното състояние на действеност, на активност. В него сте по-енергични, по-смели и решителни, мисленето ви е много по-ясно и така нататък. Всички клонове и системи на йога, йогийският начин на живот в един ашрам, всички те са насочени да са в подкрепа на човека да не се отпуска и да става летаргичен, да не позволява на ума и тялото да бездействат, тъй като много лесно от това състояние бихме могли да потънем в тежко тамастично състояние на бездействие. За нас като хора е по-лесно да се отпуснем, понеже изисква по-малко енергия да се потопим в това негативно състояние, докато за да се придвижим в състояние на раджас, се изискват усилия. Ето затова имаме нужда от практики по йога – да

изплуваме от тамастичното състояние. А когато успеем, установяваме, че и страхът си е отишъл.

Така че нямаме нужда от психологическа помощ или от дълбока психоанализа, за да се справим със страха. Според йога единственото, което трябва да направите, е да се измъкнете от това нисше, тежко състояние на бездействие. Прилагайте онези практики и клонове от йога, които ще ви изведат от тамастичното състояние, и това ще ви помогне да се освободите от страха.

Може ли любовта да разрушава и кога?

Да, определено любовта, според нашето разбиране за нея, може да бъде разрушителна. Любовта, която ние изпитваме, и онова, което ние наричаме любов, е заредено с привързаност, със силно чувство за собственост. Ако любовта е свързана с привързаността и с чувството за притежание, е само въпрос на време тя да стане разрушителна. Любовта трябва да бъде неегоистична, безкористна, и за да бъде такава, ние трябва да смалим егото си, да го превъзмогнем. Егото е основата на ума, онова, което ни кара да вярваме, че нещата имат нещо общо с нас самите или са свързани само с нас. Постепенно обаче трябва да се освободим от това усещане. Това е една от стъпките на бхакти йога – да станем по-малко егоистични, да се освободим от егото си. Първата стъпка е да развиваме добри връзки. Най-важна стъпка според бхакти йога, т.е. при работата с емоциите, е да се научим да се свързваме с хора, които ни издигат. Нуждаем се от гуру, от йога учител, от някого, на когото се възхищаваме и който ни издига. Не е защото тези хора може да имат някакви очаквания от вас, а защото тяхна-

та природа, тяхната работа е да издигат другите. И затова е важно да се свързваме с подобни хора – така бихме могли да се научим как да се справяме с емоциите си.

Следващата стъпка е да се научим как да запазим емоциите си положителни или поне да ги изразяваме положително дори и при негативни преживявания.

И третата стъпка е да намаляваме постепенно силата на егото, за да не се получава така, че егото ни винаги се появява преди нас и ни представлява, и изисква непрекъснато внимание. А да може по-скоро да се оттегли назад и да се проявява само при нужда. И когато егото започне да отслабва, нашата любов става по-безкористна и се свързва с всички наоколо. В този миг вие започвате да изпитвате мир, а хората около вас усещат любов. Това е преживяване за мир и спокойствие, което е отвъд всякакво разбиране, и за което е говорил Христос.

II ПРЕОБРАЗЯВАНЕ

Същността на емоциите

Всички знаем как се чувстваме с емоциите си, но знаем ли как да ги управляваме? Йога разглежда емоциите като комбинация от мисли и енергия. Представете си кристална топка. Тя няма цвят. Ако я поставим върху жълто парче плат, ще се оцвети в жълто, ако я поставим върху зелен плат, ще се оцвети в зелено. Емоцията е като кристалната топка. От гледна точка на йога емоцията е нещо неутрално, но когато се свърже с определен обект, тя вече се определя чрез него. Например, ако тази кристална топка – емоцията, се свърже с пари, става алчност, ако се свърже с деца, става обич, с приятел – страст, с конкуренти – завист или съревнование. Определяме емоциите си в зависимост от обектите, с които ги свързваме. И това, което изпитваме, е чувството, в което се превръща емоцията при свързването си с дадения обект.

Трябва да се научим да трансформираме емоциите си. Това може да се случи чрез отдаване. Емоциите не трябва да се изливат хаотично във всички посоки, а да се обърнат навътре. Ако се научим да фокусираме емоциите си като лазерен лъч, те могат да имат огромна мощ.

Емоциите и интелигентността

Нека да разгледаме какво представлява интелигентността. Умът ни не е интелигентен, той има памет, его, мисли, чувства, интелект, но не притежава интелигент-

ност. Интелектът е способността да разсъждаваме логически. А интелигентността не е умът, тя е отвъд ума, това, което сме в действителност. Тя е онова всезнаещо състояние. Интелигентността е способността ни да обработваме емоционалната информация. Затова обаче е нужно да развием себеосъзнаване. Интелигентността се определя като способността да постигаме целите си, взаимодействайки си със заобикалящата ни среда.

От гледна точка на йога има 4 нива на емоционална интелигентност:

1. Разпознаване на емоциите.
2. Улесняване на мисленето от емоционална гледна точка.
3. Разбиране на емоциите.
4. Прилагане на нашата емоционална интелигентност.

Всеки от тези етапи има своите подразделения.

Трябва да разберем също защо емоциите ни са толкова важни. С помощта на емоциите си ние сме в състояние да оцеляваме, да вземаме решения, да поставяме граници, да се свързваме и да общуваме.

Във връзка с оцеляването можем да кажем, че когато нуждите ни не са удовлетворени, усещаме емоции като самота, страх и несигурност. Първо трябва да разберем какви са нашите нужди – например нуждаем се от успех, от връзка с другите и т.н. Трябва да се научим как да обичаме, как да се смеем, да се научим да живеем. Емоциите ни помагат точно за това.

Ако се научим да работим с емоциите си, също ще сме в състояние да вземаме решения. Когато емоциите се намесят в ума, човек трудно взема решения. Хората, които успяват да се свържат с емоциите си и да проуме-

ят дали те са положителни или отрицателни, могат да си позволят тези емоции да ги водят в живота.

С различните хора искаме да поставяме различни граници. С един човек искаме да сме по-близки и го допускаме по-близо, с друг поддържаме по-голяма дистанция. И обратно, някои хора ни допускат по-близо до себе си, а други – не. Трябва да разберем къде е тази граница и да не я преминаваме. Необходимо е да научим и децата си да казват “не”.

Емоциите също така са способни да свързват хората и да ги разделят. Съпричастността е емоция, която ни позволява да почувстваме болката или радостта на другите хора.

Един човек веднъж каза: „Обичам да давам, но се притеснявам, когато ми дават”. Той изпитва радост, когато дава, но не позволява на другите да изпитат тази радост – радостта от даването. Да се научим да прощаваме на себе си е първата стъпка, за да се учим да прощаваме на другите.

Общуването става чрез емоциите, думите, изражението на лицето и езика на тялото.

Необходимо е да се научим да анализираме едновременно смесени емоции – например любов и омраза или страхопочитание, което е комбинация от страх и уважение. Да се научим да наблюдаваме как емоциите се променят – например от гняв към задоволство. Да се научим да се връщаме назад, да анализираме емоциите си и да ги трансформираме.

Ние сме отговорни за собственото си емоционално състояние. Не трябва да позволяваме която и да е емоция да ни завладява напълно, а да сме способни да из-

бираме. Така е и с мислите – да се научим да избираме какво да мислим.

Откъде да започнем?

Емоциите ни са и пряко свързани с нашето тяло. Например:

- гняв – сърдечносъдови заболявания;
- тъга – с депресия, със слаба имунна система;
- страх – с алергии;
- вина – с наранявания;
- срам – с кожни проблеми;
- конфликти – с рак;
- съжаление – с болестта на Алцхаймер;
- необходимост да се контролираме – с болестта на Паркинсон;
- отвращение – храносмилателни проблеми.

Двете основни емоции, с които е добре първоначално да започнем да работим, са гневът и страхът. Разбира се, бихме могли да изберем които и да са други, но гневът и страхът са важни емоции и е добре да сме в състояние да се справяме с тях в определени моменти от живота. От гледна точка на йога различни емоции могат да се овладяват с една и съща техника, например емоции като гнева и страха. Също така обаче биха могли да се овладяват целенасочено и отделно една от друга.

Свами Сатянанда казва: „Когато се появят емоции, оставете ги да се проявят. Ако ви се плаче, плачете. Ако се страхувате, почувствайте страха.” А аз ще добавя – ако сте гневни, дайте воля на гнева. След петнадесет

минути всичко ще се успокои. Свами Сатянанда е много прагматичен. Той сравнява този процес с ходенето до тоалетната. Преди да отидете сте напрегнати. След като се върнете, всичко е наред.

И така, когато работим със страха и гнева, има определени положения, с които трябва да се съобразим. В йога говорим за осъзнаване. Това представлява позиция на наблюдение, отделяне на същността ни от онова, с което се идентифицираме, и наблюдаване на себе си, хората и дадената ситуация отстрани. Осъзнаване означава да отдръпнете, да отдалечите от себе си онази част от вас, която знае, че съществувате, и по този начин да наблюдавате всичко около себе си. Това е алфата и омегата на йога, ако можете да осъзнавате, сте йоги, а ако не можете, сте бхоги. Йоги сте, ако практикувате осъзнаване. Йогин е този, който практикува йога, който се отрича и се наслаждава на живота. А бхоги е този, който само се наслаждава на живота чрез сетивата си, но не се учи от тях. Нашата цел е да станем йоги – хора, които се дистанцират от събитията, наблюдават ги и се учат от тях.

Да бъдеш наблюдател е една от петте позиции на възприемане. И това е нещо, за което в йога се говори непрекъснато, нещо, за което вашите учители по йога говорят непрекъснато. Осъзнайте тялото си, осъзнайте околната среда, осъзнайте звуците около себе си, осъзнайте хората около себе си. Това означава да се дистанцирате и да наблюдавате, да сте свидетел, безпристрастен наблюдател. Личността, която осъзнава, няма установено мнение. Тя е безпристрастна, състрадателна. Просто наблюдава нещата такива, ка-

квито са. Без да ги интерпретира, без да ги критикува или осъжда. Ако срещнем такъв човек, ще ни е лесно да разкрием дълбоката си същност, защото той е безпристрастен, не ни съди. Така че осъзнаването е много важно.

Ако искаме да станем по-интелигентни емоционално, трябва да можем да заемаме различни позиции, наблюдавайки различни ситуации и хора. Иначе оставаме слепи. Сигурно знаете историята за слепците и слона. Всеки от тях държал различна част от слона и го определял чрез съответната част по свой начин. Този, който държал крака, казал: „Слонът е като гръцка колона.“ Този, който държал ухото, казал: „Слонът е като ветрило.“ Слепецът при опашката заявил: „О, не, той е като метла.“ Четвъртият, който държал хобота, възразил: „Не, той е като тромпет.“ Всеки от тях имал ограничено възприятие. Разбира се, всеки бил прав за себе си, но им липсвало цялостното възприятие. Ако очите им са били отворени, са щели да видят пълната картина и да знаят какво е слонът.

Същото се отнася и за нас. Необходимо е да отворим повече и различни прозорци на възприятие, за да можем да разрушим бариерите помежду си, за да видим себе си и останалите такива, каквито са в действителност.

Позициите на възприятие

И така, има 5 известни позиции на възприятие. Вече споменахме петата, а сега ще разгледаме първите три. Няма да навлизаме в четвъртата, тъй като тя е сложна, а петата е позицията на осъзнаване в йога, за която говорят вашите учители и която можете да практикувате

в комбинация с останалите четири. Но за да разберем наистина петата, трябва да минем през първа, втора и трета. Първата позиция е наблюдаване на околните чрез нашето лично отношение, на аза, така наречената позиция „аз”. Това означава да наблюдаваме околните сякаш ние сме центърът на вселената. Разбира се, трябва да развием тази позиция, тъй като е нужно да можем да виждаме нещата във връзка със собственото си „аз”. Това е само една гледна точка. Но макар и много егоистична, все пак е позиция, която трябва да развием. Нужно е да можем да виждаме нещата, хората и определени концепции през собствения си поглед. Това е най-лесната позиция за усвояване, защото е естествена за нас, тъй като започваме от самите себе си.

Втората позиция е позицията „ти” и означава да гледаме на нещата с погледа на човека до нас. Ако пътувам със свами Апарокшананда и съм развила първа и втора позиция, трябва да мога да виждам ситуацията през собствената си гледна точка, както и в определен момент да мога да виждам ситуацията и през неговия поглед. И да разбирам какво се случва с него. Например сега седя тук и ви говоря. Това е един вид преживяване за мен, чрез позицията „аз”. Свами Апарокшананда също е тук, но той има своя собствена позиция. Аз трябва да съм в състояние да разбирам и каква е неговата позиция в момента. Да развиете позицията „ти“ изисква да развиете емпатия, способността да се поставяте на мястото на другите хора. Свами Ниранджан казва, че за да разбере позицията на друг човек, е необходимо да седне за известно време със затворени очи, да се концентрира върху съответната личност,

да я почувства и да я възприеме по такъв начин, че да преживее нейната позиция, защото ако остане в собствената си, няма да бъде в състояние да разбере тази личност. Това отнема няколко минути, но е важно, за да преминем от позицията „аз” към позицията „ти“. Ако не сте в състояние да го правите, отношенията ви с другите няма да са успешни. Това е основното, за да имате успешни връзки – да можете да преминавате от позицията „аз” в позиция „ти”. Това е и основата за развиване на емоционална интелигентност. Ако сте женени, трябва да можете да виждате от гледната точка на своя партньор.

Също да можете да виждате нещата през погледа на децата си. В ролята си на родители вие имате едни възприятия, а децата имат съвсем други, които от тяхна гледна точка също са правилните. Децата могат да ни научат на толкова много неща. Някои от вас може би си спомнят историята за малкото момче, която съм разказвала преди. То споделило с майка си, че смята учителката си за много красива. Майката поискала да се срещне с учителката, а след това попитала сина си: „Да, наистина е много приятна жена, но тя ли е най-красивата?“ Момчето отговорило: „О, мамо, ти гледаш на повърхността. Това, за което говоря аз, е вътрешната красота.” Ето това са различните позиции. Трябва да можем да превключваме от ляво на дясно, от изток на запад, от север на юг, ако искаме да развием емоционалната си интелигентност.

Третата позиция е така наречената позиция „те”. Това е позицията на неутралния наблюдател. Като да срещнете двама души, които разговарят. В тази позиция вие

не сте участници в случващото се. Просто срещате тези двама души например в ресторанта, в офиса, на улицата, в автобуса. От позицията „те“ вие наблюдавате и докато сте в нея, имате много по-ясна и цялостна представа за случващото се между онези двама души. Нарича се също и позиция от птичи поглед. Позицията на третия човек, наблюдаващ нещата отстрани. Така виждате през собствената си позиция, през тази на другия човек и през третата позиция на безпристрастен свидетел, наблюдаващ от разстояние. Разбира се, за да можем да заемем третата позиция, трябва да сме овладели добре първите две. Личност със силна трета позиция може лесно да разрешава проблемите на другите, тъй като в нея ние сме дистанцирани, отделени от събитието или човека. Самото заемане на тази трета позиция ви дава *вайрагя* – *непривързаност*, и *виека* – *правилно разграничаване*. Хората, заемащи с лекота третата позиция, са онези, които разрешават проблеми, онези, които искаме да имаме около себе си.

За да умеем да заемем първата позиция, да виждаме нещата през погледа на аза, трябва да развием самочувствие – не агресия, а самоувереност. Необходимо е да се научим да защитаваме позицията си и да я изразяваме. Тези, които искат да овладеят втората позиция, трябва да развият съпричастност, емпатия. А онези, които развиват третата позиция, трябва да имат способността да съветват. Това са хора с посреднически способности, такива, които могат да решават проблеми.

Ако наистина желаете да разберете човека до себе си, ще изоставите егоистичната си природа и ще се приближите до този човек. Трябва да се научим да забравяме

за себе си и да заемаме втората позиция. Да не поставяме себе си на първо място. За известно време другият човек да е по-важен. Ако аз имам взаимоотношения с друг човек, каквито и да са те, би било изключително егоистично да гледам на нещата само от личната си гледна точка. Когато изграждам тази връзка, независимо дали е на лична или професионална основа, за да може тя да оцелее в съвременния свят, за да просъществува, аз трябва да развия уменията да се поставя на мястото на другия. Аз, като санясин, трябва да мога да виждам нещата от перспективата на моя гуру в определена степен, иначе нищо няма да се получи. Като професионалист пък трябва да виждам очакванията на другите, иначе ще се проваля. Ако общувам с друг човек, трябва да виждам от неговата гледна точка, в противен случай връзката не може да се осъществи. В семейството трябва да мога да виждам от гледната точка на моите майка, баща, сестра, иначе как биха просъществували отношенията помежду ни? Това е основното, върху което се гради емоционалната интелигентност. Ако не успеем тук, няма да успеем и във взаимоотношенията с другите хора. Нещата са много прости. Ако съумявате да превключвате от първа във втора и в трета позиция, връзките ви с другите ще са успешни, а ако не можете да го правите – ще са провал.

Нека разгледаме няколко примера, може би те ще изяснят допълнително нещата. Ще използваме тези позиции на възприятие в два примера. В първия пример вашият шеф не ви дава достатъчна свобода на действие и достатъчно отговорности. Можете да приемете този пример или пък следващия, в който вие сте прекалено

ангажирани в лична връзка и в крайна сметка не обръщате достатъчно внимание на собствения си ценности и нужди, а живеете за нуждите и очакванията на другия човек. В първия пример имаме професионална връзка, а във втория – лична. Можете ли да си изберете някоя от тях? Трябва да се идентифицирате с една от двете роли, за да разберете трите отделни позиции по-добре.

Нека погледнем от позицията „аз“ и в двата примера – служителят, който общува с началника си, и жената, която общува със съпруга си. В първия пример от позицията „аз“ служителят казва: „Не се чувствам добре с тази работа. Имам нужда от повече отговорности. Не знам защо не ми дават такива, а ако ми дадат, не се чувствам удобно.“ Във втория пример съпругата казва: „Не се чувствам добре в тази връзка. Губя себе си, собствената си личност в нея.“ Гледали ли сте филма „Шърли Валънтайн“? Английски филм, чудесен е. В него става дума за една жена, която след 15–20 години брачен живот започва да усеща, че губи себе си, губи личността си, и едва когато отива в Гърция, намира себе си отново. Умението, което трябва да развием в тази първа позиция, е да отстояваме себе си. Например в случая със служебното взаимоотношение служителят трябва да бъде по-уверен с началника си, да може да изрази очакванията си относно работата си, да покаже уменията си, своя потенциал, своята ангажираност и отговорност, да покаже способностите си. Във втория случай съпругата трябва да отстоява собствените си нужди, собствената си личност, а не да изгубва себе си във връзката. Хората, които са потиснати и не са свикнали да изразяват емоциите си, считат умението да отстояваш себе си за трудно.

Те или не правят нищо, или стават агресивни. Да отстояваш себе си е средният път между неизразяване и прекалено изразяване. Да отстояваш себе си означава да съчетаваш две противоположности – да си настойчив и да си смирен. Не е лесно. В Гърция е много трудно за хората да бъдат едновременно настойчиви и смирени. Не зная как е в България. В Австралия за нас това е лесно. Може би настойчивостта е качество на новата ера, и все пак имаме нужда да го научим. Да се чувстваме добре със себе си и да получаваме от живота това, което искаме, без да сме агресивни или властни.

Нека сега се пренесем във втората позиция в примерите и да погледнем през очите на работодателя и на съпруга. Ако искаме да сме емоционално интелигентни, трябва да можем да погледнем от първа, както и от втора позиция. Другата позиция, гледната точка на началника е, че той се колебае да даде повече отговорности на служителите си, защото не е сигурен, че работата ще бъде свършена. Не е получил достатъчно знаци за това. Позицията на съпруга е, че той поема инициативата, тъй като вижда, че партньорката му не се чувства много добре. Исква тя да бъде щастлива, да е удовлетворена но понеже съпругата не допринася много за тяхната връзка, което е впечатлението от неговата позиция, той поема инициативата в свои ръце. За да има един човек успешни взаимоотношения, трябва да може да се поставя в първа и втора позиция, да разбира своята гледна точка, но да разбира тази и на другия – в случая на началника и на партньора.

Да минем към третата позиция, позицията на съветника. В трета позиция се отдалечаваме от първата или

втората позиция от предходните два примера. Ето как изглежда ситуацията от третата позиция, служителят е недоволен от началника си, защото той не му дава достатъчно отговорности, а началникът не ги делегира, защото служителят не е достатъчно сигурен в себе си. В случая ние не преценяваме дали позицията на съветника е вярна или невярна, това е просто един пример за трета позиция. Само от личността, намираща се в трета позиция, зависи да зададе правилните въпроси, за да намери разрешение. Във втория пример двамата партньори се срещат с терапевт, който казва, че жената не се чувства добре, защото мъжът поема прекалено много инициативата, а мъжът прави това, за да компенсира липсата на инициатива от страна на жената. Терапевтът е в позицията на съветника, единствено от него зависи да се опита да помогне на брачната двойка да намери разрешение, видяно от тази трета позиция.

В ситуацииите от пета позиция, за която вече говорихме, имаме позицията на свидетеля. Виждаме как служителят се наблюдава, давайки си сметка, че не се чувства добре, понеже не получава правилните отговорности, и поради тази причина не може да бъде в добри отношения със своя началник. При създадената трудна комуникация, служителят избягва контакта с очи и общува с кратки изречения, местейки поглед наоколо. В другата ситуация, ако съпругата наблюдава себе си от пета позиция, вижда, че позволява на партньора си да поема изцяло инициативата и си задава въпроса: „Аз позволявам това негово поведение. Не го ли прави той заради моята позиция? Как мога да се променя, така че да предотвратя този тип реакция на моя партньор?“ В пета по-

зиция отговорността се връща отново към нас. Това е същото, което ни учи йога, ние винаги сме отговорни за връзките си и за ситуацияите, в които се намираме. От тази отправна точка тръгваме да работим с гнева и страха.

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ЗА ПОЗИЦИИТЕ НА ВЪЗПРИЯТИЕ

Защо избягвате да говорите за четвъртата позиция? Аз лично мисля, че не би трябвало да скачаме от трета на пета позиция, пропускайки четвъртата.

Вярно е, ако гледате на позициите като последователност. Петата позиция, както споменах в началото, е позиция, която се практикува при работа с всички останали позиции. Тя не е пета по последователност, защото всъщност работите с първа и пета, втора и пета, всяка една заедно с пета. Четвъртата позиция обаче е малко по-сложна, тя изисква един по-системен подход. Ако не сме усвоили първа, втора, трета и пета позиция, ще ни е трудно да овладеем четвъртата, затова засега няма да се занимаваме с нея. Тя е напълно дистанцирана позиция, при която наблюдавате ситуацията не като личност, а от гледна точка на системата. Качествата, свързани с позициите, са себеотстояване за първата, съпричастност за втората, умение да си съветник за третата и себеосъзнаване за петата. Осъзнаването е много добре резюмирано от свети Франциск Азиски: “Осъзнаване е, когато разбираш, че това, което търсиш, е това, което търси.” Осъзнаване е да знаеш, че знаеш. Дълбоко осъзнаване

е да знаеш, че знаеш, че знаеш. Малцина са тези, които имат дори повърхностно ниво на осъзнаване. А тези, които знаят, че знаят, че знаят, са гуру, учителите в този свят. Ако знаете, че знаете, то вие сте духовен водач в този свят. Да знаеш нещо не е осъзнаване. Защото аз знам, че това е часовник, това са очила, това са цветя, това е момиче, това е момче, но това не съдържа много интелигентност в себе си. Да знам, че знам, че това е часовник; да знам, че знам, че това е момиче; да знам, че знам, че това е момче, това вече изисква определена интелигентност на осъзнаването. Няма да забравя какво каза веднъж свами Сатянанда след една своя много силна лекция: „Няма значение какво ще запомнят хората от лекцията, дори само една дума да запомнят, пак е достатъчно, особено ако думата е „осъзнаване“ и ако са разбрали какво означава тя.”

Осъзнаване е това, което научаваш в първия час по йога. Осъзнаване е и това, което овладяваш в последния си час по йога.

Понякога хората разбират ситуацията, в която се намират, и искат да я променят, но хората, с които живеят, не желаят това да се случи, защото се чувстват комфортно в настоящата ситуация.

Много вярно. Но не можете да спрете еволюцията. Ако вие се промените постепенно във връзките си с останалите, промените, които настъпват във вас, ще рефлектират и у другите хора, дори без те да го осъзнават. Например преди много време настъпиха големи промени във възприятията ми за света и нещата. Тогава бях млада, а младите хора са резки в отношенията

си. Тогава казах на майка си: „Не ти си ме избрала, аз избрах да се родя в този свят чрез теб по определени причини.” Разбира се, не бива да се говори така на майката. Ако сега бях в същата ситуация, щях да се държа по друг начин. По-добре промените, които се случват у вас да се представят по-меко, за да бъдат възприети подходящо от хората, а и за да бъдат по-трайни.

А какво става, ако сме изградили само първата позиция и мислим, че другият греши? Какво трябва да направим в такава ситуация?

Съветвам ви по време на вечерята да седнете до хора, които не познавате и да ги помолите да ви помогнат да изградите тяхната позиция.

СТРАХЪТ

Страхът – определение и техники за овладяване

Сега ще говорим за това как да се изправим лице в лице с нашия страх и да го преодолеем от теоретична гледна точка и от гледна точка на йогийските практики.

Пречиствайки психичните центрове, които отговарят за страха, ние можем да се справим със страха. Йога разглежда проявленията му от различни гледни точки. От физическа гледна точка можем да въздействаме чрез *асаните*, физическите пози. Можем също да въздействаме чрез техники на *пранаяма*, при които се изпраща енергия към различни центрове и точки на тялото. Освен това чрез *мудри* – психични нагласи и жестове. Например има една мудра, която много от вас заемат случайно и която предизвиква състояние на спокойствие. Ако се чувствате спокойни, автоматично сплитате пръстите на двете си ръце пред тялото. Можем да се справим със страха и чрез някои *бандхи*, които представляват заключвания на енергията в определени области в тялото, за да изпратим и усилим енергията в тези точки. И, разбира се, чрез техники на релаксация, както и чрез техники на медитация като *антар мауна* и *хридаякаша дхарана*. И чрез работа с вибрацията на *мантрите*. Това, което правим при пеенето на киртан и бхаджан. Също като използваме различни психологически средства.

Предстои да се запознаем с определението за страх. Ще разгледаме темата за страха от гледна точка на Патанджали. Той е древен мъдрец, изложил учението за йога в труд, наречен *Йога сутри*. Това е тълкувание на

страха според раджа йога, най-висшата йога. Ще разгледаме инстинктивните тенденции и инстинктите във всеки един от нас според учението на мъдреците йоги. Накратко ще се спрем на чакрите, които са свързани със страха. Също така ще се запознаем и с вижданията на свами Сатянанда и на свами Шивананда за страха. И ако времето ни позволи, ще разгледаме страха от позицията и на тантра. Тантра е философията, която стои зад йога. Има две основни традиции, чрез които се преподава йога. Едната е ведическата, а другата е тантрическата. В Сатянанда традицията ние използваме тези два подхода, за да преподаваме йога.

И така, според справка в речника „Лонгман“ определението за страха е следното: „Страхът е неприятно чувство, породено от притеснението или от състоянието на уплаха, че нещо лошо ще се случи“. До голяма степен това е добро определение на страха.

Типовете страх

А сега да погледнем страха от гледна точка на йога. Най-важното, което трябва да се знае, е, че ние изпитваме страх поради невежество. Страхуваме се, понеже ни липсва разбиране. В действителност няма нищо, от което да трябва да се боим. Би трябвало да възпитаваме такава гледна точка у децата си. Учете ги да са безстрашни. Това е изключителен дар. Той ще им позволи по-късно да преодолеят много пречки в живота си. Йога дефинира два основни типа страх. Единият е естественият страх. Например, ако вие сте в опасна ситуация, страхът в случая ви помага да осъзнаете заплахата. В тези случаи той ви защитава. На улицата сте и подсъз-

нателно се оглеждате за автомобили. Това е полезен страх, който ви защитава от интензивното движение. Свами Сатянанда преди време каза пред група, в която бях и аз: „Бих могъл да премахна страха ви още сега, но няма да го направя, защото ако пресечете улицата, това ще е всичко... Хари Ом Тат Сат!“ Тоест трябва да се има предвид, че 5% от страха са положително нещо. Останалите 95% обаче са неестествен страх или нездравословен страх, според психологическата терминология. Страх, който се основава на необективна реалност. Например, ако объркваме едно въже и го вземем за змия, тогава се появяват най-различни ненужни и безпричинни симптоми. Страхът изчерпва енергията ни. На санскрит думата за страх е *бая*. Приема се като емоция, а също и като инстинкт. При еволюцията на ума от инстинктивно до интелектуално ниво – интуитивно ниво, постепенно страхът ни отслабва и все по-малко ни владее. Ние повече не се нуждаем от тези 5%, които аз нарекох „здравословен страх“. С еволюирането на ума той се пречиства и се освобождава от своята негативност. Започва все повече да отразява нашата Същност, съзнанието във всеки един от нас. Все повече е способен да отразява висшата интелигентност. Както си спомняте, вече беше казано по-рано, интелигентността е състояние отвъд ума. Умът притежава интелект, но не и интелигентност. Интелигентността е нашата вътрешна мъдрост, която е присъща на всеки човек. Така че колкото по-пречистен е умът ни, толкова по-малко негативност има в него. Дълбоката интелигентност се проявява чрез него като слънцето, което прониква през чист прозорец. Във всички клонове на йога най-мно-

го се набляга на пречистването на ума и тялото, за да може интелигентността да се изрази в целият си блясък и креативност.

Страхът като причина за страдание

Страхът се определя още като *врити*, или *нагласа на ума*, както и като *клеша* – *причина за страдание на ума*. Нека разгледаме страха от позицията на клешите от гледна точка на раджа йога според Патанджали. Той твърди, че има 5 причини, водещи до преживяването на болка и страдание. Първата е **невежеството**. Втората е **егото**. Третата е **чувството за привличане и харесване**. Четвъртата е **чувството за отвращение или нехаресване**. И петата причина е **страхът от смъртта**. *Авидя* означава *невежество*, от него произлизат и всички тези причини за страдание. Ако успеем да пречистим ума и тялото си чрез йога, клешите – страданията и болките, ще започнат да изчезват. Йогите, които са постигнали пречистване, не изпитват страдание, както останалите хора, тъй като невежеството у тях е по-малко. Тоест работата върху невежеството е изключително важна, образованието е много значимо. Не само образованието, което получавате в училище или в университета, или в професионално отношение, а и обучението, което животът ви дава. Животът е едно голямо училище – всяко преживяване, всяка връзка ни учи на нещо и ни помага да израснем. Но за да образуваме ума, е много важно да го дисциплинираме. И така, нужно е да обучим ума чрез институциите, но също така и да го дисциплинираме да не получава винаги това, което иска, тогава, когато го поиска.

Основното е да се справим с невежеството, от което произлиза и целият страх. *Асмита* – *егото*, е онази позиция в живота, в която свързваме всичко с „аз”, „мен” и „моето”, вместо с „ти”, „теб” и „твоего”. Трябва да се придвижим от тази позиция на „аз”, през „ти” към „ние”, „вие” и т.н. Попитали Айнщайн кое е най-голямото постижение, към което трябва да се стреми човек. Той отговорил, че ако успеем да отслабим постепенно отношението „аз съм“, егоизмът, който притежаваме, това ще е най-голямото постижение. Позицията на йогите съвпада напълно с неговата. Когато човек установи отношения с гуру, когато стане ученик и е готов да бъде обучаван, гуру през цялото време прави само едно и то е... подкастриране на егото до неговото пълното отстраняване. Само така интелигентността у вас ще може да се прояви напълно.

Рага и *двеша*, *харесване* и *нехаресване* са свързани с всички наши желания. А това от своя страна има връзка със страха и с гнева. Страхуваме се да не загубим нещата, които харесваме. Гневим се, когато някой ни пречи да постигнем желанията си. *Двеша* представлява отвращение и *нехаресване*, което също поражда страх и гняв.

И така, това са клешите, с които трябва да работим. Всички техники от йога са свързани с тези клеша. Важно е да се осъзнае, че йога не е нещо, което се прави в едно занимание по йога. За да напредваме чрез йога, трябва да превърнем всички тези практики в наш стил на живот. Най-добрият начин, по който можем да постигнем това, е в ашрама. Всичко научено в ашрама впоследствие прилагаме във всекидневния живот, в семейството, в професията, в социалните взаимоотно-

шения. Свамиджи набляга много на това, че йога не е практика за веднъж или два пъти седмично. Философията на йога, психологията на йога трябва да се приложат в живота ни. Така ще живеем по-добре. Например нещата в живота се случват от само себе си. Хората са такива, каквито са. Ние не можем да спрем хода на събитията или да променим останалите. Единственото, върху което имаме контрол, е нашият отговор, нашата реакция. Това е йогийската концепция. Трябва да можем да прилагаме всичко научено във всекидневието си. Посещавайки семинари например, попиваме тази йогийска философия и се учим да я прилагаме в живота си.

Последната клеша е страхът от смъртта. Това е основата на всички други страхове и също произлиза от невежеството. В действителност ние не умираме. Смъртта е просто продължение на това, което наричаме живот. Обикновено не можем да си спомним миналите си животи, моменти на смърт или минали раждания. Живеем с илюзията, че това е нашият единствен живот. Но всъщност той е част от многото животи, които сме имали. Дори и да искате да умрете, не е възможно. Но въпреки това се боим от смъртта. Много важно нещо, на което трябва да се научим, е да живеем с мисълта за смъртта и с мисълта как да я посрещнем. И как да помагаме на хора, които са болни и които са на смъртно легло. Не бива да се страхуваме, защото смъртта може да бъде духовно преживяване, така както и раждането е духовно преживяване. За една жена има три важни духовни преживявания. Първото е да роди дете с физическото си тяло. Второто е да даде

независимост на детето си и да не го държи приковано към себе си. И третото е да вижда във всеки един човек свое дете.

Страхът като нагласа на ума

А сега ще разгледаме вритите, които се наричат още модификации или нагласи на ума, под чието влияние са всъщност умовете на всички ни.

Първата врити е правилно познание, където правилно схващаме информацията. Втората е погрешно познание, когато интерпретираме зле информацията. Третата представлява форма на въображение, при която се фантазират различни неща и се преувеличават. Следващата е *нидра* – *сън*, при която сме в несъзнателно състояние. И петата е *смрити*, или *паметта*.

Страхът се отнася до четири от тях. При дълбок сън не изпитваме страх, но при останалите четири страхът се намесва по един или друг начин. При практикуване на йога целта ни е да блокираме тези модификации. Всички практики – асана, мудра, бандха, пранаяма, медитативни техники – блокират нагласите чрез взаимодействие с осъзнаването, този аспект на свидетеля, за който говорихме. Така че колкото по-осъзнати ставаме, толкова по-малко се страхуваме. И толкова по-ясно възприемаме нещата такива, каквито са, а не такива, каквито ни изглеждат.

Страхът като инстинкт

Нека също разгледаме четирите инстинкта в човешката личност от гледна точка на йога и да видим откъде идва страхът.

Първият инстинкт е *майтхуна* – *сексуалността*, сексуалното желание. Той може да бъде различен според индивидуалната ни еволюция. При някои хора това е само желанието за удоволствие. При други – желанието да имат деца. А при някои това е начин за духовна еволюция. Най-често сексуалният инстинкт при хората е свързан с желанието за удоволствие и за продължение на рода.

Вторият инстинкт е *бая* – *страх*. Страх и несигурност. Третият е *ахара* – *копнеж*, *желание за удовлетворение*. И тук отново освен като врити нидра се появява и като инстинкт. Когато практикуваме *йога нидра*, както и при сън, за кратък период от време навлизаме в несъзнателно състояние на ума, където умът и тялото напълно се обновяват. Не бива да бъркаме нидра със състоянието на сънуване. Когато сънувате, може да преживеете страх в кошмарите си, тъй като сънищата са свързани с подсъзнателните аспекти на ума. Несъзнаваното е много дълбок аспект на ума. Може да сънувате, докато спите, но е възможно да навлезете в състояние на дълбок сън, което се нарича нидра, и когато на сутринта се събудите, да се чувствате наистина обновени и свежи. Ако не се събудите освежени на сутринта, значи не сте навлезли в състояние на дълбок сън – нидра. Просто сте сънували. Дали си спомняте сънищата, или не, е друг въпрос, но в този случай вие просто сте сънували. Така че утре сутрин можете сами да проверите как се чувствате. Дали сте освежени и всичко ви се струва чудесно, или просто сте изпълзели от леглото.

Страхът и чакрите

От инстинктите сега ще разгледаме по-конкретно бая, или страхът. Свами Сатянанда казва, че за контролирането на страха трябва да се работи с муладхара и свадхищхана чакра. Ако сте в състояние да овладеете, да контролирате и да активизирате тези психични центрове и ако тези чакри не са под влиянието на *тамас*, или *летаргия*, но чрез йога практики са издигнати до състояние на *раджас* – *динамика*, или до *сатва* – *хармония*, ще започнете да се освобождавате от страха и несигурността. В йога една от основните техники за постигането на това е пеенето на киртан. Ако се чувствате отпуснати, лениви, отегчени или летаргични, когато започнат да бият барабаните, когато станете и започнете да танцувате, ще е много трудно да останете мрачни. Затова е хубаво да се пее и да се танцува, да се участва в такива специални занимания. Всички видове страх са свързани с муладхара и свадхищхана. Такива страхове като страх от промяна, страх от нови неща, страх от смъртта, страх от контакти с хората, страх от живота, страх от неизвестното и така нататък са все свързани с тези две чакри.

Състоянията, които управляват ума, са гуните. Когато умът е под влияние на тамас, вие сте като парализирани, не можете да се движите. Това е състояние на паника, която парализира, при което се движите много трудно. Ако умът е под влияние на раджас, когато се страхувате, не се чувствате парализирани, а по-скоро сте разтревожени и може да сте агресивни. Получава се енергия да се борите или да избягате. Тази енергия

също ви помага в дадена степен да мислите с яснота. Страхът под влияние на сатва е насочен най-вече към другите, тоест не се боите за себе си, тъй като при сатва преобладава неогоистичният елемент. Вече споменах, че работейки със страха, трябва да работите с муладхара и свадхищхана чакра. Най-трудното, с което трябва да се справим във връзка с тези чакри, са страхът, гневът, негодуванието и желанието за отмъщение, които са силно негативни емоции. Когато работим със свадхищхана чакра, работим също със страха и гнева си, а така се сблъскваме и с вината.

Преодоляване на страха

Нека видим какво е казал Свамиджи за страха: „Един от видовете страх е необходим за вашата еволюция. Страхът от смъртта, от болест, от евентуално ограбване, страхът от критика, страхът да не погрознеете или да загубите доброто си име или слава, страх да бъдете победени или потиснати – тези страхове могат да бъдат полезни, когато ги превъзмогнете и станете по-мъдри и по-състрадателни към другите.” Тоест както вече казах, в определени ситуации страхът е полезен, за да се предпазим. Така че трябва да осъзнаете ролята на страха за еволюцията на вашето съзнание, вашата личност и вашия живот.

Парамахамса Сатянанда казва също: „Страхът е психологически процес. Аз се справих със страха в моята садхана, като вместо да си кажа „боя се от това” или „боя се от онова”, наблюдавах физическите си реакции, какъв е ефектът на страха върху мен и как

променя състоянието на тялото ми. Какво е преживяването, което тялото има, когато изпитвам страх – ускоряване на дъха, изпотяване и треперене на крайниците.” Той ни дава метод как да се справим със страха в две действия. След това продължава: „Започнете с контролиране на физическите проявления на страха, като се освободите от напрежението и позволите на страха да излезе от тялото ви. Регулирайте дъха си, така че умът да не бъде повлиян от това състояние.“ Свамиджи също ни е дал практиката на йога нидра, за да можем да съчетаем всички тези стъпки. Не само да говорим за тях теоретично, но и да ги практикуваме в състояние на йога нидра.

Третата стъпка, след като сте овладели физическите проявления на страха, е да установите какъв е източникът на страха. Четвъртата стъпка е да разберете как можете да се справите със страха по положителен и конструктивен начин. Петата стъпка е да си припомните, че притежавате качества по-силни от страха, такива, които са над него.

Това са петте стъпки, на които трябва да учите децата, защото възпитателят е този, който програмира умовете на децата. От нас зависи дали ще имаме безстрашно и уверено дете. Дете, което уважава останалите. Това е важен тренинг, който започва още в утробата на майката и продължава и през следващите три години от живота на детето.

Като заключение ето още една мисъл на Парамахамсаджи: „Страхът, чувството за вина и негативните качества извират от ума. Те са проявления на ума. Те нямат нищо общо с истинската Същност, с нашия атман, душа или

висше съзнание. Висшият дух, висшето съзнание е отвъд положителното и отрицателното. Трябва да се стремите да дадете най-доброто от себе си, така че да преминете отвъд тях. Опитайте се да ги разпознаете. Страхът е естествено проявление на объркания ум.”

ГНЕВЪТ

Притчата за Вишва Митра и неговия гняв

Преди хиляди години живял крал на име Вишва Митра, който трябвало да води много битки, за да защити страната си. Един ден осъзнал, че хранителните запаси за армията му са привършили и войниците му ще останат без храна. Той не виждал никакво решение на проблема си, макар много да се опитвал. В този труден момент Вишва Митра срещнал мъдреца Вашищха и го помолил за помощ. Мъдрецът, който бил много състрадателен по природа, успял да намери начин да осигури храна за армията на краля.

Вашищха казал: „Имам една крава, която изпълнява желаниа, и каквото пожелаеш, ще се сбъдне. Аз пожелавам сега за теб и твоята армия да има достатъчно храна.“

Появила се храна в изобилие и всички били безкрайно щастливи.

Тогава кралят си помислил: „Щом е така, аз трябва да имам тази крава. Искам я! След като изпълнява всяко желание, то тя е крава точно като за крал.“

А мъдрецът му отвърнал: „Не, не можеш да я имаш! Тя е дар от Брахма – краля на боговете, твореца на Вселената и всичко съществуващо. Самият той ми я дари заради садханата, която изпълнявах, и не може да бъде дадена на когото и да е.“

„Ще поведе битка срещу мъдреца – зарекъл се кралят – ще победи и ще взема кравата.“

Обявил война. Скоро осъзнал, че силата на Вашищха многократно превъзхожда силата на цялата негова армия и той не може да го победи. Изпълнил се с гняв, завист и негодувание.

Помислил си: „Щом Вашищха може да получи тази крава и аз мога да постигна това.“

Така Вишва Митра превърнал гнева си в мотивация за своята садхана. Изпълнен с гняв, кралят намерил един връх на Хималайте и започнал да медитира. Минали години. След известно време от главата му започнала да излизала толкова гореща пара, че била в състояние да разтопи небесата на бог Индра.

Индра погледнал надолу към Земята и си казал: „Какво ли става? Този човек ми топи трона. Той е опасен и иска да заеме мястото ми. Трябва да сторя нещо, за да предотвратя това!“

Създал най-красивата жена на света, която нарекъл Менака, и я пратил да съблазни Вишва Митра. Щом зърнал това прекрасно създание, кралят се изпълнил със страст и прекарал следващата година в бурна любов с Менака. След година осъзнал, че е загубил постиженията от садханата си и се е върнал, откъдето е започнал. Разбрал, че е бил съблазнен, за да загуби своята енергия. Затова

намерил друг връх, където да продължи медитацията си.

Годините минавали и главата му отново се сгорещила и започнала да пуши, а Индра отново видял заплахата за себе си. Създал друга красива девица и я изпратил долу. Като си отворил очите, Вишва Митра съзрял създанието и си спомнил предишния път, когато бил изигран. Толкова се ядосал, че я изпепелил, и отново изгубил цялата си събрана енергия.

Отново трябвало да започне отначало. Намерил трети връх. Бил бесен и изпълнен с много гняв. Този път бил твърдо решен, че нищо не може да го спре! Години минали и топлината пак се появила, но този път пушекът подминал Индра и стигнал чак до Брахма.

Брахма си помислил: „Какво ли става там долу? Трябва да слеза и да проверя.“

Слязъл на Земята и намерил Вишва Митра, който бил навлязъл в дълбока медитация и огън горял от главата му. Брахма решил да се яви на краля и така Вишва Митра получил даршан, видение на Бог.

Брахма му казал: „Ще ти дам един дар.“

Вишва Митра отвърнал: „Искам кравата, изпълняваща желанието!“

А Брахма му отговорил: „Тази крава вече беше дадена на мъдреца Вашишха. Ти иди и се поклони в краката му, а той може да ти я подари.“

За пореден път Вишва Митра се изпълнил с гняв. Как така ще отиде при мъдреца, който му изиграл толкова трикове?! Този път обаче успял да контролира гнева си, защото вече се бил научил на това. Помислил си, че има само един начин да се справи със ситуацията, а именно, като убие Вашищха.

Кралят направил пранам на бог Брахма, което, разбира се, било лесно за него, и се отправил обратно към селото, където живеел неговият враг. По пътя намерил голям камък, с който да смаже главата на мъдреца. Когато наближил стаята на Вашищха, чул разговор между мъдреца и неговата съпруга.

В този момент жената казвала: „Знаеш ли, чу ли новината, че Вишва Митра е достигнал същото духовно състояние като теб? И идва насам, за да ти вземе кравата. Какво ще направиш, все пак на него му трябва благословията ти, за да я получи?“

Вашищха отговорил като истински светец: „Разбира се, аз съм щастлив, че е постигнал това състояние и ще го благословя като мой равен.“

Чувайки този разговор, Вишва Митра се засрамил от човечността на мъдреца. Веднага отишъл и докоснал краката на Вашищха. А небесата се разтворили и Гаятри мантра била дадена на човечеството чрез мъдреца Вишва Митра.

Същността на гнева

Това е една чудесна история, която показва и положителната, и отрицателната страна на гнева. Нека разгледаме какво всъщност е гневът. Ще се запознаем с три начина за справяне с него – потискане, успокояване и изразяване.

Най-напред трябва да разберем, че гневът е нормална, здравословна човешка реакция. Само когато е извън контрол, той създава проблеми в живота ни. Като гняв ние разпознаваме една голяма гама от емоции – от леко негодувание до абсолютна ярост, което е една много силна емоция, под чието въздействие дори метаболизмът в тялото се променя – ритъмът на сърцето се ускорява, кръвното налягане се повишава, адреналинът се покачва.

Нека погледнем към популярните концепции за гнева. Както вече казах, в миналото психолозите са имали схващането, че когато сме разгневени, трябва да изразим гнева си. Те са разбирали колко лоши са страничните ефекти при потискане на гнева и са съветвали да се изразява. Гневът може да се използва като средство за защита, можем да попречим на хората да ограничават свободата ни. Но според съвременните психолози това е опасен начин по две важни причини – гневът може да е начин да злоупотребим с другите, както и да изразим своята враждебност към тях. Установили са, че ако много често изразяваме гнева си, се получава нещо като верижна реакция и ние започваме да се разгневяваме при най-малкия повод. Затова съвременните психолози са решили, че вместо да изразяваме гнева си, трябва да намерим стратегия, с помощта на

която да го успокоим или неутрализираме. И да използваме гнева си като преимущество, тъй като той наистина може да ни помогне да се развиваме. Алтернативата да изразяваме гнева агресивно е форма на потискане, което създава психологичен дисбаланс и ни поставя в пасивно, по-нисше положение, като също води до психосоматични заболявания.

Справяне с гнева

Как да се справим с гнева? Нека да разгледаме трите начина – потискане, успокояване и изразяване.

Когато потискаме гнева си, ние го обръщаме навътре към себе си и той започва да разрушава умствената ни хармония и емоционалността ни до такава степен, че не сме в състояние да осъзнаем, че това се случва. А когато го осъзнаем, вече е твърде късно. При потискането на гнева той попада в дълбоките нива на нашето съзнание. Ако обаче го осъзнаваме, не би могъл да ни вреди толкова много. Себеосъзнаването ни защитава. Следователно потискането произлиза от факта, че реагираме неосъзнато. Резултатът обикновено е, че ставаме интровертни, не можем да казваме „Не“ и не можем да се изправяме срещу другите. Започваме да мислим, че другите хора са по-прави от нас. На умствено ниво в крайна сметка това води до депресия. Психолозите предричат, че към 2040–2050 година ще се прояви пълна депресия у по-голямата част от обществото (до 60–70%) в развитите страни. Не само поради потискането на гнева, но това все пак се счита за една от сериозните причини. Сваמידжи винаги е казвал, че каквато и да е отрицателна емоция бива потисната, тя се усилва многократ-

но в подсъзнанието. Ако не разпознаем и овладеем отрицателната емоция в момента на възникването ѝ, тъй като се чувстваме виновни, или не сме способни да се изправим срещу нея, тя се изпраща в подсъзнанието, където се уголемява и става неконтролируема. Йога ни учи да се вглеждаме в емоциите си, когато се появяват. Не се срамувайте. Практикувайте антар мауна и се научете просто да наблюдавате емоциите. Докато сте в това състояние, оставете емоциите да се появяват, наблюдавайте ги, и после ги оставете да отминат – така те губят своята сила. Ако потискаме гнева, ще си навлечем проблеми със сърцето, язва и други. При депресия на умствено ниво се появява невротична личност, изпълнена с чувство за вина. Ние се чувстваме виновни за всичко, което не върви добре. Или пък ставаме психопати и обвиняваме другите за всичко лошо, което се случва. А чрез потискане на гнева може да се появи дори и патологично изменение. Психолозите наричат това пасивно-агресивно поведение. Също като във филма „Трите лица на Ева”. Пасивната агресия се проявява при хора, които много сладко ви се усмихват – но в същото време направо ви убиват. Това е все едно с бодлива тел да ви гаят лекичко. И те никога открито няма да дадат да се разбере, че всъщност изпитват гняв. „Такъв прекрасен човек, но видя ли вчера какво направи?!” Ако виждате тази тенденция, то това идва точно от потиснат гняв. И заедно с потискането на гнева, ние потискаме и способностите си да изразяваме любов и грижа към останалите. Това от своя страна ни пречи да поддържаме нормални хармонични отношения с тях. Препоръчвам ви да гледате филма „Трите лица на Ева” – известен класически филм.

Нека сега разгледаме методът с изразяването на гнева. В известна степен той ни помага да отстояваме себе си и това е полезно, за да развием първата позиция. Такъв уверен човек може да казва „Не“ и го прави по доста любезен начин. Той отстоява добре своето становище и това, в което вярва, и може както да се съгласява, така и да упорства срещу останалите. Такива хора знаят какво искат от живота и какво и как могат да постигнат. Това е здравословният аспект на тази емоция. Но излезе ли извън контрол, тя се превръща в агресия. Агресивният човек започва да тормози и командва околните. Такива хора нямат истинската сила да се изправят срещу останалите – в тях живее едно малко дете. Ако изразяваме гнева по агресивен начин, това ни отчуждава от другите. Когато някой е агресивен с нас, ние се опитваме да се защитим и отвореността ни към другите хора и комуникацията ни с останалите се блокира. Създава се недоволство и други подобни чувства. Подобно поведение причинява психосоматични заболявания. Когато изразяваме гняв, за да отстояваме себе си, е нещо положително. В такъв случай ние преживяваме гнева, но можем да го насочим по конструктивен начин. Агресивният човек се фокусира върху негативното, докато отстояващият себе си търси положителното в ситуацията. Този, който отстоява себе си, винаги търси положителен изход от ситуацията, докато другият тип просто се опитва да излее гнева си. Увереният човек е развил много добре първите три позиции на възприятие. Той не е догматичен, не се налага над останалите, а по-скоро търси конструктивен начин за справяне със ситуацията.

Третият подход за справяне с гнева, сатвичният подход, е когато успяваме да укротим гнева. Шридаяма казва, че когато позволим на гнева да навлезе в съзнанието ни, в този момент божествената светлина ни напуска и настава тъмнина. За да можем да успокоим гнева, трябва да сме се научили как да отстояваме себе си, как да контролираме реакциите си и да не реагираме ненужно, ако някой ни обиди или прави нещо лошо с нас. Как мислите, какви качества са развити при такъв човек? Определено това са осъзнаване и търпение.

Развиване на вайрагя

Има две качества, които всички йоги се стремят да развият, и двете започват с буквата „В“ – *вивека и вайрагя*. Вайрагя е онова качество, което ви дава способността да се разграничавате от мнението на останалите. Позволява ви да бъдете спокойни в ситуации, в които при други обстоятелства бихте били ядосани. Дава ви търпение и осъзнаване.

Какво можем да направим, за да подготвим основата за вайрагя. Когато виждаме, че гневът напират, можем например да контролираме сърдечния си ритъм с някои техники като антар мауна и хридаякаша дхарана. Наблюдаваме чувства, позволяваме им да излязат и след това ги разтопяваме. Не можем обаче да усетим ползата от тези практики, ако не сме практикували йога или ако не сме работили върху себе си.

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ЗА ЕМОЦИИТЕ

Възможно ли е да се постигне състояние без емоции – нито положителни, нито отрицателни? И постижимо ли е това за обикновения човек?

Свами Апарокшананда: Защо искате да постигнете друго състояние, а не състоянието, при което да можете да управлявате емоциите си? Това е все едно от началното училище изведнъж да отидете в университета. От въпроса се разбира, че емоциите са нещо лошо. Защо да не изпитвате емоции? Емоциите са нещо много важно. Ние непрекъснато сме в определено емоционално състояние. Нашите емоции са горивото и барометърът, показващ в какво състояние сме, а така можем да се учим от емоциите си в живота. Всяко емоционално състояние е заредено с енергия, която можем да трансформираме от емоция в чувство, а чувството – в отдаденост. Не мисля, че е лошо да вървим по пътя на емоциите. Смятам, че когато преживяваме различните състояния, можем да се поучим от тях и да разберем както себе си, така и другите хора. Каквото и емоционално състояние да преживяваме – добро или лошо, то ни прави по-добри. Свързва ни с останалите хора, тъй като всички имаме емоции. Емоциите преминават през нас като вълни, някои – по-големи, а други – по-малки.

Каква е връзката между умствената и емоционалната интелигентност? Дали емоционалната интелигентност не е победа на сърцето над главата и къде е балансът? Смятате ли, че да се развие емоционална

интелигентност е по-трудно, отколкото да се развие умствена интелигентност?

Свами Шивамурти: Определено ще кажа, че да се развие емоционална интелигентност е по-трудно от развиването на умствена интелигентност. Умствената интелигентност е свързана с развиването на логика и осъзнаване на пространството, докато емоционалната интелигентност е свързана с развиване на чувство, усещане за обстоятелствата и хората. Интелектуалната интелигентност е по-линейна, докато емоционалната е по-спонтанна. Човек трябва да почувства ситуацията, да реагира на момента. Да казва това, което е необходимо да се каже в зависимост от чувството, което изпитва в дадения момент. По-трудно е. Това е по-високо еволюционно състояние.

Образователната ни система е насочена към развиване на интелектуалната интелигентност, с много малки изключения. Докато емоционалната интелигентност е свързана с развиването на дясното полукълбо, по-рискова е – не можеш да направиш извод от фактите, всичко е въпрос на опитност и лично преживяване. И само когато си позволим да участваме в ситуацията, да бъдем уязвими, бихме могли да се поучим. Има много видове интелигентност. Освен умствената и емоционалната има обществена интелигентност, разбира се, и духовна интелигентност. Но мъдреците казват, че първо трябва да развием умствената и след това емоционалната интелигентност. А балансът се намира, когато имате вътрешното усещане за ситуацията и знаете какво трябва да направите, но използвате рационалния си

ум, за да подберете правилния набор от думи и да обясните на другия човек това, което бихте искали, така че вашето послание да стигне най-точно до него. Ако обясните нещо емоционално, няма да имате голяма полза. Първо трябва да реагираме емоционално и след това да използваме рационалния си ум, за да обясним нещата. Както бихме постъпили към децата – не можем просто емоционално да им казваме: „Ето така се прави!“, а трябва да използваме рационалния си ум, за да им обясняваме спокойно причините за нещата. Спомням си как брат ми възпитаваше децата си. Когато те бяха 2–3-годишни, той им обясняваше всичко, което прави, всяко свое действие, всяка своя мисъл. Никога не пропускаше да даде рационално обяснение за това, което се случва, на децата си. Някои от въпросите на децата биха ви се сторили инфантилни, но той се отнасяше сериозно към всеки въпрос и обясняваше с необходимото търпение. Откакто проговориха, той винаги ги питаше какво е мнението им по даден въпрос, кое е най-доброто, което може да се направи. Например момиченцето искаше да има на видео филм с принцеси, а пък момчето – видеокасета с научна фантастика. Брат ми им каза да отидат в магазина и да купят само една касета. Нямаше да има проблем да се купят и двата филма, но така той ги стимулира, за да видим кой от тях ще отстъпи и как ще постигнат разбирателство. Е, върнаха се с филма за принцесата. Момиченцето беше успяло да се наложи, но без да се скарат – момчето просто беше заявило, че следващия път ще вземат научната фантастика. Начинът, по който те разрешиха ситуацията

обаче, е много хубав и идва от тази непрекъсната тренировка на ума. Както казахме по-рано, човек трябва да отработи и трите позиции на възприятие, и когато това стане наша природа, вече знаем как да отстъпим и как да постъпим.

Чувствам се точно като кристална топка – примерът Ви от лекцията. В общуването си с другите хора отразявам тяхното емоционално състояние. Ако човекът е тъжен, аз също съм тъжен, ако е радостен, радостен съм и аз. Това ме притеснява – как да запазя състояние на независимост и да не се влияя от техните емоции?

Трябва да изградим много силна пранична аура и астрално тяло. Когато то е слабо и нашата аура не е достатъчно наситена с енергия, много лесно поемаме емоциите на другите. Липсва ни защита. Лесно се повлияваме от тъгата и мъката на околните, от настроението им. Трябва да засилим аурата си, но как можем да го направим? Пречистващите техники, шаткармите, в йога са много важни. Също и техниките на пранаяма. Има някои мудри и бандхи, които помагат да се засили енергията на точно определени места. Пеенето на мантри подсилва аурата, медитацията, освобождаването на стреса и напрежението също подпомагат процеса. Консумирането на здравословна храна подсилва аурата. Това е цялостен, холистичен подход към живота, като основна роля в него играят шаткармите, които трябва да се съчетаят с всички други елементи и практики. И, разбира се, ашрамският живот. Йогийският живот в ашрама помага да останете неутрални към мнението на

околните и емоциите им. Също връзката между гуру и ученик. Има много инструменти, чрез които да засилим аурата си. Разбира се, както и всекидневни неща от рода на това да не работите твърде дълго, да си почивате и да спите достатъчно.

III

ПЪЛНА ТРАНСКРИПЦИЯ НА МЕДИТАТИВНАТА ПРАКТИКА НА ХРИДАЯКАША ДХАРАНА

Хридаякаша дхарана I

Седнете в удобна медитативна поза с кръстосани крака. Поставете ръцете на коленете в гяна мудра – с дланите обърнати нагоре. Гръбнакът трябва да е напълно изправен. Раменете – отпуснати и очите нежно затворени. За известно време движете осъзнаването си из различни части на тялото, за да освободите всяко напрежение. Ако откриете напрежение някъде в тялото, го отпуснете със силата на ума си. И бъдете толкова отпуснати и спокойни, колкото е възможно за вас.

Осъзнайте обкръжаващата ви среда, осъзнайте хората, които седят около вас, осъзнайте звуците отдясно, отляво, отгоре, отдолу и от други места. Осъзнайте, че използвате ушите си като инструмент за възприемане на звуците около себе си, че във вас има едно сетиво, един инструмент, една интелигентност, която може да бъде в съзвучие с всичко заобикалящо ви. Не позволявайте на нито един звук да ви обезпокои по какъвто и да е начин, просто бъдете свидетели на всичко.

Сега насочете осъзнаването си към естествения, спонтанен дъх. Осъзнавайте всяко вдишване и всяко издишване. Осъзнавайте как и къде диша вашето тяло. Дали дишате бързо или бавно? Ритъмът на дишането ви спокоен и ритмичен ли е, или не е? Дишането ви плитко ли е или дълбоко? Дишате през носа или през устата?

Осъзнайте как и къде диша вашето тяло и постепенно се опитайте да насърчавате всяко свое вдишване и издишване да стават все по-продължителни и по-дълбоки. Без напрежение, само дотолкова, доколкото ви е комфортно, се опитайте да удължите дъха си, така че вече да започнете да дишате продължително и бавно. С всяко вдишване си повтаряйте: „Осъзнавам, че вдишвам.“, а с всяко издишване си казвайте: „Осъзнавам, че издишвам.“ Вдишване и издишване в едно постоянно ритмично движение. Установете постоянен ритъм и в същото време наблюдавайте ефекта на бавното, дълбоко дишане върху състоянието на ума ви.

Дъхът и умът са тясно свързани. За да управляваме нашия ум, нашите емоции, нашите мисли, трябва да се научим да дишаме дълбоко и бавно. Ако дишането ни е плитко и забързано, не можем да управляваме мислите и емоциите си, така че първото нещо, с което трябва да започнем да работим, е да се научим да дишаме бавно и дълбоко. Припомнете си: “Осъзнавам, че вдишвам, осъзнавам, че издишвам”.

А сега осъзнайте коя от емоциите преобладава у вас. Можете ли да я определите? Емоциите са винаги в нас, но бихме ли могли да ги назовем, да ги познаем? Осъзнайте коя от всички емоции е преобладаваща и веднага след като я уста-новите, я оставете да се стопи в усещане за спокойствие и тишина. В тишината на вашия дъх. Разпознайте коя е тази емоция, назовете я и веднага след това я разтопете в състояние на спокойствие и тишина. Опитайте се да познаете коя е преобладаващата емоция и я стопете в усещане за тишина. Като дишате

през цялото време без усилия, без всякакво напрежение, без нищо, което да ви причини стрес, се опитайте да запазите този ритъм на бавно и равномерно дишане. Вижте коя е тази емоция и я стопете в дъха си. Ако не чувствате никаква емоция в момента, няма значение, просто осъзнайте този факт. И вместо това осъзнайте своите мисли.

За много от нас е по-лесно да осъзнаваме потока на мислите, отколкото емоциите, които в момента ни вълнуват. Но рано или късно осъзнаването на мислите ще разбуди у нас и усещането за емоциите ни. Ще се научите да бъдете свидетели, да бъдете наблюдатели на случващото се във вас и това се смята за една от най-важните дисциплини и практики в йога.

Осъзнаване на вашите мисли, осъзнаване на вашите емоции. И в същото време осъзнаване на това, че не сте нито мислите, нито чувствата, а сте свидетели на всичко това. Не сте там нито да ги критикувате, нито да ги съдите, а сте там просто да ги наблюдавате.

Няма никакво значение дали мислите или емоциите са приятни или неприятни. Първата стъпка е да се научите да станете свидетели на всичко. Да осъзнаете: „Да, аз имам тези положителни или отрицателни мисли или емоции.” И през цялото време да останете независими свидетели на всичко, което става в ума и в сърцето ви. Постоянно осъзнаване. Дишането е дълбоко и бавно. Вие сте свидетели на своите мисли и чувства или сте свидетели на едно празно състояние, в което няма нито мисли, нито чувства. И в двата случая развивате способността да станете свидетели.

Постепенно отпуснете всякакво усилие. За момент отново осъзнайте заобикалящата ви среда, звуците от нея. Осъзнайте своето физическо тяло, позата, в която седите. И когато сте готови, отворете внимателно очи и освободете позата.

Хари Ом Тат Сат!

Хридаякаша дхарана II

Седнете удобно и се отпуснете. Наблюдавайте дишането си за известно време и осъзнавайте как се отпускате все повече с всяко следващо вдишване и издишване. Сега осъзнайте коя е преобладаващата ви емоция в момента. Оцветете я с подходящия според вас цвят. Първо я осъзнайте, а след това я оцветете.

Оставете я да си отиде и изберете друга емоция. Оцветете и нея в подходящ цвят. Продължете с тази практика. Ако умът ви блуждае, внимателно, без насилие го върнете отново към практиката.

Сега извикайте емоция по ваше желание, създайте я. Изберете емоция, която в момента не е във вас, извикайте я, създайте я. Например – емоцията страх. Осъзнайте я, изградете я вътре в себе си. Спомнете си как сте се чувствали, когато сте били изплашени в някоя ситуация. Почувствайте тази емоция в цялата ѝ дълбочина. Оцветете я. Дайте ѝ някаква форма. Какво е да се чувстваш уплашен? От какво се страхувате? Каква беше ситуацията, когато изпитвахте този страх? Уплашихте ли се от нещо? Дайте цвят на тази емоция. Осъзнайте дали протичат някакви мисли, свързани със страха. След това оставете емоцията да си отиде.

А сега извикайте у себе си чувството на смелост, на храброст, усещане за вътрешна сила и издръжливост, усещане за самочувствие и увереност. Създайте това усещане и го преживейте много дълбоко. Вижте себе си в ситуация, когато сте се чувствали така. Отново дайте цвят на тази емоция. И отново я оставете да си отиде.

А сега осъзнайте какво чувствате в момента. Осъзнайте преобладаващата емоция. Каквато и да е тя,

я превърнете в покой, в тишина, в радост. Чувствайте тишина, вътрешно задоволство и удовлетворение. Почувствайте покоя вътре във вас и около себе си.

Сега осъзнайте физическото тяло и позата, в която се намирате. Осъзнайте естественото си спонтанно дишане. Осъзнайте звуците около себе си. Бавно обърнете ума навън. И когато сте готови, отворете внимателно очи и освободете позата.

Хари Ом Тат Сат!