

Медитацията

Венцислав Евтимов

УВОД

Днес много и навсякъде се говори за медитацията. За нея могат да се чуят най-различни неща и да ѝ се приписват най-чудновати вълишебства - от здравословни до екстрасензорни и окултни. Например: с медитация може да се излекуват спин и рак в напреднал стадий, да се проникне в отвъдното, да се установи контакт с други светове, да се говори с духове, да се върнем назад в еволюцията си, за да се разбере какви духове сме били в предишните животи и пр.,и пр.

И колкото някои да се поддават като деца на невероятното и фантастичното в разпространяването на цели легенди за медитацията, в противовес на другите, които, основавайки се на своята „желязна“ научна логика, пренебрежително отхвърлят подобни екстравагантни слухове, то в името на истината трябва да кажем, че всичко споменато по-горе относно медитацията е ВЯРНО!

Днес могат да се срещнат много интерпретатори, теоретици и „специалисти“ относно медитацията, които да ви омаят със сладките си думи и без угризение да ви отправят към онази „непозната земя“, забулена в тайнственост и мъгла, в която, заблуждавайки се, можете безрезултатно да пропилиете целия си живот. Но, забележете, никой от тях няма да ви покаже как да направите първите си стъпки, за да овладеете медитацията.

Запомнете обаче добре, че в Йога, от която всъщност произлиза медитацията, от значение е преди всичко практиката! Затова днес темата за медитацията ще започна с най-обикновения практически въпрос:

НАЧАЛОТО ИЛИ КАК ДА МЕДИТИРАМЕ?

Често на нашите съботни тренировки или пък в лекциите, които съм изнасял по този въпрос, както и в моята книга „Йога“, изтъквам значението на асаната за медитацията. Впрочем нека да започнем със заемаването и разполагането ни в една от обикновените медитативни пози - турски седеж (Сукхасана - на санскрит, фиг. 1) или пък т. нар. свършена поза (Сидхасана, фиг. 2), т. е. да заемем „Сукха старха“, което, преведено от санскрит, ще рече - приятна и стабилна, устойчива поза. В нея ние не трябва да чувстваме никакво неудобство и гръбначният ни стълб трябва да е напълно изправен, поставен върху своите естествени и равновесни извивки, което ни прави стабилни, позволява ни максимално отпускане на мускулите и запазване на една абсолютна неподвижност. Лицето ни е напълно отпуснато, като обръщаме погледа си било към междувеждието, било към върха на носа. В този случай, макар че затваряме очи, оставаме един малък процеп между клепачите, който да пропуска по малко светлина и да ни позволява като „кривогледи“ да си виждаме края на носа.

Положението на очите е твърде важно за медитацията, тъй като то обуславя всякаква промяна в състоянието на съзнанието.



фиг. 1



фиг. 2

След като моята поза е добре установена, езикът - блокиран в едно положение, за да не

говоря, аз съм готов да започна медитацията. Впрочем започвам, като наблюдавам моето тяло, което диша само. Така аз ставам един заинтересуван и бдителен наблюдател, но пасивен относно дихателния процес, който се контролира от една висша, независима от тялото интелигентност.

След това осъзнавам присъствието дори на моето тяло, на неговата външна форма и чувствам, че тази форма определя това привилегировано място във вселената, където моят „аз“ (не моето малко „аз“, разбира се, но все пак „аз“ - с малки букви относно абсолютния АЗ) структурира едно човешко тяло, което е пресечна точка на множество планове на съществуване на моето същество. Удивен, аз чувствам, че имам привилегията да живея в едно човешко тяло, което е жив храм. Наблюдавайки се изцяло, внимателен, но пасивен (моето тяло диша напълно само), аз оставам тежестта на главата да слиза в гръдния кош и тежестта на гръдния кош да спада в ниската коремна/слабинна област, в мястото, където се намира центърът на моето диафрагмално дишане и където усещам туптенето на сърцето.

Накратко: правя бързо концентрация в диафрагмалната област и оставам цялата тежест на тялото да падне на земята като една скала, която се срутва. Прибавям една мисъл на признателност към въздуха, който си разделяме с толкова много живи същества. Въздухът е най-ценният дар след живота, без него човек не е възможно да съществува.

Докато въздухът навлиза бавно и леко в мен, аз си представям, че цялата жизненост на вселената ме пронизва и прониква във всяка моя клетка. Обратно, докато изпразвам моите дробове, винаги бавно и леко, аз се изпълвам с жизненост и при всяко издишване се прочиствам. В същото време чувствам, че този живот, който споделям с всички живи същества върху планетата и дори в просторната вселена, дължа като начало на моята майка, на която благодаря с любов, че ми го е предала.

И сега предизвиквам в съзнанието си възможно най-далечния, още от времето на детството ми щастлив спомен, който паза за мама. Спомням си тази жена, която служи като средство за протичането на вечния ток на живота в мен, тази, която ме е обичала, хранила, грижила се и бдяла над леглото ми по време на болест. Случва се в тази фаза от медитирането да достигна до силни емоционални реакции, но няма да се бавя много с това поколение и веднага ще премина на предшестващото, където провокирам появата на образа на моята баба, но не на старата жена, която си спомням, а на оная млада и цъфтяща жена, която е обичала, била е бременна и е родила моята майка, като я е обичала, хранила и се е грижила за нея.

И аз благодаря отново искрено и с чувство на майката на моята майка, че е послужила като проводник на протичащия ток на живота, достигнал до мен.

После аз мисля със същата признателност и любов за моята прабаба, която не познавам изобщо, но това няма никакво значение. Важното е, че тя е съществувала, и това е достатъчно!

И така осъзнавам непрекъснатата последователност на майките. Ако се изкача до края на тази любовна верига, ще опра непременно до първата жена и оттам ще достигна до първата клетка, дала началото на космическия живот върху нашата планета. И тогава схващам, че животът, който тупти в мен, е същият като в началото отпреди милиарди години, представляващ едно голямо негово приключение, в което дори за милиардна част от секундата тази дълга жива верига няма прекъсване.

Това е за мен вече един изключителен, екзалтиран опит, ако истински го изживявам, което не е трудно!

Когато предизвиках спомена за майката, бабата, пра-бабата и т. н., забравих ли бащата, дядото, прадядото и т. н.? Ни най-малко!

Аз зная, че йогийската традиция изисква да мисля за моите родители, после за моите стари родители по майчина и бащина линия и т. н., но след много поколения ще се намеря пред

едно впечатляващо голямо число от прародители. И тъй като майчината линия е проста, то избирам да се връщам назад само по майчиното родословие. То ми позволява да възстановя връзката си с цялата еволюция върху планетата и това ми е достатъчно. Във всеки случай не забравям, че двигателят на медитацията - това е образът, пораждащ чувство, емоция. Емоцията е голямата тайна на медитацията. Тя не трябва да бъде едно безплодно редуване на студени умствени картини, а подхранвана от емоции през всички етапи. Обикновено ние сме играчка на своите емоции, за които не изпитваме никаква отговорност. В йогийската медитация, избирайки една поредица от грижливо подбрани образи, пробуждаме желаниа, един емоционален ток.

И така аз изпълних началния стадий на моята медитация. Колко време ми струва това? За всеки един е индивидуално, но в никакъв случай не се медитира с хронометър. Продължаваме дотогава, докато почувстваме емоцията, отговаряща на настоящия стадий на медитацията; после оставяме и преминаваме към следващия стадий, в който не сме способни повече да изпитваме емоцията, съответстваща на стадия, в който се намираме.

Изтъкнахме значението на медитативната асана, където абсолютната неподвижност е решителният елемент за постигане на състоянието на т. нар. променено съзнание. След като сме се настанили в нашата стабилна и удобна поза за медитация, ние се възхищаваме, че живеем в едно човешко тяло и че това е една рядка привилегия, която ни се струва, че идва от само себе си. Това чувство, което изпитваме, плюс осъзнаването на непрекъснатата верига на майките, за която говорихме по-горе, ни помага да осъзнаем, че животът, който пулсира в нашите артерии и вени, е същият този живот, който се е появил за пръв път върху планетата, и е толкова стар, колкото е началният живот в Космоса, т. е. съществува още от началото на същия.

Това просто схващане или осъзнаване ни потапя в онова, което е крайно в Космоса и ни кара да осъзнаем нашите космически корени, с които сме свързани.

СЛЕДВАЩИЯТ ЕТАП

Нека преминем сега на следващия етап, който се състои в това да предизвикаме представата за онези хора, които ние познаваме и които са ни направили да бъдем човеци! Тук се изисква да сме възможно най-точни и ясни в представите си, т.е. да предизвикаме възможно най-чистия и верен образ на въпросния човек или въпросните хора, които очевидно не са твърде много. Това може да е образът на баща ми, майка ми, на любимия учител, началник, писател и пр. и пр.

Каква полза ще имаме от това? Съвсем просто - представяйки си този или онзи човек, ние събуждаме в себе си положителните елементи от неговия характер и дейност, за които сме му били благодарни. В действителност всеки спомен остава у нас под формата на едно начало на действие, а не само един пасивен, мъртъв спомен. Всеки спомен е начало на действие, готов да бъде отново активиран. Представяйки си едно такова лице, аз засилвам това положително начало на действие в мене, т.е. увеличавам шансовете за осъвременяване на тези положителни неща, видени в мен. И всяка положителна мисъл става една ос, около която другите положителни подобни елементи ще бъдат свързани, ще се натрупат, ще кристализират, създавайки по този начин несъзнателни, но силни и ефикасни центрове на действие. Накратко: чрез практиката на медитацията се преустройва и постепенно реорганизира нашето подсъзнание, което е откритата двигателна сила на всички наши съзнателни действия.

Нека припомним също значението на емоцията, която е пределният динамизъм на моето подсъзнание. Без емоция няма действие.

Представяйки си избраното лице, аз се оставям да бъда обладан от емоцията, с която то е

свързано. Сега не е от значение дали лицето е още живо, или е починало, или пък че го познавам например само от някоя книга. Важното е то да не е мъгляво, а да бъде точно и ясно.

Колко време трябва да продължи това? Медитацията не е приятел на хронометъра или на часовника. Когато сме изчерпали вече емоцията, свързана с лицето, когато умът отказва да продължи тази представа, тогава може да прекъснем.

Важно е всеки божи ден да подхващаме същите теми, които малко по малко ще извършат своята работа на преустройство и преобразуване на нашето същество.

Тъй като тези теми не са свързани с никаква религия и философия, те могат да бъдат използвани от всеки, който и да е той, каквато и да е неговата религия или философска нагласа.

ДА СЪЗЕРЦАВАМЕ ЦВЕТЕТО

Сега идва моментът да съзерцаваме нашето любимо цвете! Тук, разбира се, всеки има пълната свобода на избор, но в Индия съвсем естествено предпочитаното цвете е лотосът! Предимството на лотоса по отношение например на розата е, че е лесно за изолиране цвете от средата му, тъй като той е едно водно, блатно растение и можем да си го представим поставен отделно върху една слънчева пътека... Ако бъде роза, можем да си я представим било в градината, било поставена в една ваза с вода, т. е. ще ни е трудно да я отделим от нейната среда, което ще затормози медитацията. Затова при възможност е желателно да съзерцаваме водни лилии (или езерото с лилиите в Борисовата градина, или на река Камчия в местността „Лонгоза“ при устието ѝ с Черно море) и да се опитаме след това да медитираме върху техния образ, който ще замести идеално лотоса на индийските йоги.

Сега трябва да си представим цветето със затворени очи, но така ясно, като че ли е пред нас и го виждаме окъпано от светлината на изгряващото слънце. Можем също да си представим капчици роса по цветето и така да го видим блестящо, окъпано от златистата светлина на прекрасното изгряващо слънце, защото то символизира сред заобикалящия го пъстроцветен растителен и животински свят цялата красота на вселената.

Трудността, която възниква при всички визуализации (представи) е да създадем един точен, чист и особено стабилен образ, т. е. да съумеем да фиксираме един ясен образ за по-дълго време, върху който да насочим и включим целия наш медитативен инструментариум, който така да ни погълне в съзерцанието на определения обект, цел, идея и пр., че този обект да се слее със субекта на нашия пасивен ум.

Такава способност, дарена ѝ естествено от Бога, от космическите сили, притежаваше нашата скъпа и незабравима леля СЛАВКА СЕВРЮКОВА. И днес още си спомням, когато полюбопитствах веднъж как постъпва тя, когато пожелае да „извади от вечността“ някакъв образ, като например този на Страдивариус - знаменития майстор на цигулки от късното средновековие; или на Кеплер - именит астроном почти от същото време; или на някой български цар, например Крум, Симеон и т. н. от още по-ранна епоха; или на финикийската царица Елиса, известна с латинското си име - царица Дидона -основателка на древния Картаген, т. е. един образ от дълбоката древност преди Христа, тя ми отговори така: „Когато повиквам този образ, първо аз го задържам, изчиствам го (все едно избързвам един стар портрет, поставен в рамка от стъкло, от праха и мръсотията), за да стане той ясен, и после го увеличавам колкото си искам...“

Ето това е една от най-големите трудности при медитацията, но мога да ви успокоя, че с редовната практика ще я преодолеете! Вярно е, че няма да постигнете изведнъж способностите на леля Слава, но успехите ще ви зарадват, когато почувствате вътрешно как макар и за кратко време постигате фиксиране и изясняване на повиканите от вас образи.

Често си задаваме един въпрос: „Къде трябва да си представяме цветето? Пред мен или зад моите клепачи, или другаде?“ Най-просто е да си представим, че сме в състояние на мечтание за цветето или пък че го сънуваме. Много хора казват: „Не съм способен за въображения, не виждам абсолютно нищо или нищо ясно.“ Ще ви кажа, че всички са способни да си въобразяват, т. е. всеки човек е способен да мечтае или сънува. Модерните изследвания го потвърждават, като посочват, че всяка нощ ние сънуваме най-малко 4-5 пъти и всеки има спомен поне за един особено ясен и точен сън от халуцинационен характер.

Трябва да образуваме образа там, където се създават сънищата, и в този смисъл не е възможно нищо друго да се каже! Какво се случва най-често? Успяваме да създадем един образ, достатъчно ясен за кратко време, после той изчезва и се измества от вредни паразитни мисли, които нахлуват в ума. Не бива да се изненадваме, нито шокираме - това е съвсем нормално и се случва с всички, поне в началото. Какво трябва да правим? Да се опитваме упорито да възстановим образа, докато умът окончателно откаже да го напуска, т. е. докато остане прикован към него, след което може да преминем към следващата фаза на медитацията.

Необходимо е винаги да възприемаме и чувстваме силно, че цветето е живо, че животът, който се проявява под формата на цветето, е същият като този, който се проявява под външността на едно човешко същество, под формата на човешки образ. В действителност, ако тръгнем още от първите появили се живи клетки в началния океан, това ще са предците на всички форми на многоклетъчен живот. Тръгвайки от едноклетъчните организми, животът създава многоклетъчните и те малко по малко еволюират и се подразделят на различни клонове. Трябва да отбележим, че действителният механизъм на еволюцията е трудно да бъде изяснен и все още е една голяма тайна. Разбира се, тук не е възможно да разискваме различните теории, които се опитват да обяснят еволюцията на живота. Но в името на истината ще трябва да отбележим, че никоя измежду тях действително не ни задоволява. Важен е фактът, че животът е еволюирал!

В един определен момент клонът, който е родил растенията, в частност цветята, се е отделил от този (или от тези клонове), които са родили човека. Така че направо казано - цветето е моя сестра, в което мога да вярвам или не. Ето че отново се конфронтирам с универсалността на живота. След като съм изпитал веднъж съответното чувство от този факт, няма да ми липсва вече уважението, т. е. поне няма да преча или вреди на каквато и да е форма на живот, на никакво живо същество, колкото покорно и нищожно да е то.

После идва усещането, че цветето е многобройно, многообразно. Какво произтича от това? Ако откъсна едно конкретно цвете, например една роза от някакъв розов храст, намиращ се в градината, аз съм убеден, че държа в ръката си „действителното“ цвете, единственото, което според науката съществува. След като ученият анализира цветето, ще каже, че то е съставено от молекули, а самите те съставени от атоми, които притежават по едно ядро и електрони, кръжащи около това ядро, подобно на Луната, кръжаща около Земята.

Това е впрочем материалното, „действителното“ цвете.

Но неговите молекули и атоми, съвсем материални, разбира се, които съставят цветето в ръката ми, са там само по описание (анекдотично). Ако предположим, че розовият храст беше посаден само на 100 метра от мястото, където е сега, при все това той би дал рози, идентични с тази, която държа, направени от подобни молекули, обаче не съвсем същите като тези, съставлящи цветето, което държа в ръка.

Впрочем действителното цвете това е жизненият динамизъм-организатор, който произвежда „действителното“, „обективното“ цвете. Този динамизъм-организатор е този, който във външния свят е по-важен от анекдотичното описание на цветето, което току-що откъснах в градината.

Малко по малко в мен надделява фактът, че всеки живот е един предимствен и важен

интелигентен динамизъм-организатор, но не умствен.

Тоест като медитирам, ще схвана постепенно (но не още от първия ден, в който все още се съмнявам!), че всяко живо същество - растение, бактерия, животно, човек - е едно силово или енергийно поле, построено и обитавано от една висша космическа интелигентност.

За какво може да ни послужи практически това? За много неща, които не можем и да си представим от пръв поглед. Ако например вследствие на някаква малка злополука попаднем между ръцете на един хирург, който ни „обработва“ и зашива, това не е той, това не е скалпелът, който лекува раните, но това е висшата интелигентност на тялото. Тя е нашият най-добър щит срещу всички външни агресии, тя е пазителят на нашата цялост. Това е важният пазител на нашето здраве, отговорен за нашето оздравяване, в случай че по причина на допуснати житейски грешки се оставим да бъдем болни.

И тази космическа интелигентност е представена във всеки от нас и придружава живота от твърде далечното начало. Тя съществува у нас още от първата клетка, майчината зародишна клетка, оплодена от бащиния сперматозоид. Нашата наука се надява да открие тази интелигентност в гените. Наистина гените и генетическите манипулации съществуват, но те не обясняват всичко.

Медитацията не е интелектуална игра, не е прожекция на умствени снимки, на ментални фотографии, а е един напрегнат, мощен жив процес, който ни потапя в самата същност на Космоса. И това, което можем да срещнем в нея, по дефиниция не е в противоречие с никоя истинска религия. Всеки, каквато и да е неговата религия, може да бъде спокоен, и дори атеистът не може да има някакво възражение относно практиката на медитацията, която ни предлагат хималайските йоги.

ДА СЪЗЕРЦАВАМЕ ИЗГРЯВАЩОТО СЛЪНЦЕ

Когато оставям образа на цветето и се освобождавам особено от емоцията, свързана с него в медитацията, за да премина на следващата фаза, а именно съзерцанието (медитирането) на слънцето, като един естествен преход, си представям образа на великолепно цвеле на фона на изгряващото Слънце. После обръщам моя вътрешен поглед от цветето към мисловния (умствен) образ на изгряващото Слънце.

Слънчевата енергия ме обгръща

Сега аз си представям утринната мъгла под купола на синьото небе. На изток небето вече порозовява - там, където Слънцето изгрява, после виждам как слънчевият диск се появява бавно от мъглата... Съзирам вече оранжевия диск като начертан с фин писец над хоризонта, над мъглата. Докато образът е съвсем чист в мен, трансформирам мислено този диск в сфера, което впрочем отговаря на действителността и аз... чувствам цялата енергия, цялата топлина на Слънцето да ме обгръща от всички страни. Представям си моето тяло голо, седнал в поза Лотос, къпещ се в утринните слънчеви лъчи, и постепенно чувствам топлината от него. Изпитвам усещането, че вземам една чудна, истинска слънчева баня и опиянен се оставям да бъда обгърнат и приятно гален от слънчевото излъчване... Тогава избирам точката на максималното попадение на слънчевата енергия в оная част на корема, където се разполага слънчевият сплит, или пък в средата на челото, там, където красивите индийки поставят червената точка, наречена тилак.

Предимството на емоцията

Почувстваната емоция трябва да бъде едно постоянно щастие, също както при една дълга и мъглива дъждовна седмица без слънце през зимата изведнъж се озоваваме сред ярка

светлина и окъпани от слънчевата енергия, която също е и нашата жизнена енергия. Разбира се, медитацията не е само умствено упражнение и не е моментът да философстваме относно феномена „Слънце“, но все пак можем да си го позволим, защото още не сме в състояние на медитация и искаме само да схванем значението на този космически символ, какъвто е нашето Слънце, нашата звезда-майка! Неговите размери са такива, че ни е невъзможно да си ги представим. Вие вероятно сте имали случая да видите документални материали, посветени на вулканическите изригвания върху нашата малка планета. Едно само изригване е вече доста впечатляващо явление. Но да си представим, че цялата планета е в изригване и оставим отново да се появи и потече огнената лава, както в началото на сътворението на света, и да си въобразим, че я съзерцаваме. Едно такова наблюдение би било вече апокалиптично, нали? Обаче Слънцето е милион пъти по-голямо от нашата скромна Земя. Нека си представяме и по-нататък: ако астронавтите в една космическа камера биха могли да ни придвижат и доближат до Слънцето, а това би било възможно само на 500 000 км от него без опасност да се изпарим... Това би било една невероятна гледка, надвишаваща Дантевия ад, на която нашият разум вероятно не би могъл да устои.

Помислете си само, че тази огромна огнена сфера изхвърля струи от горещи газове на 300 000 км от своята повърхност! Каква поразителна гледка!

100 милиарда слънца

Да си представим, че сме заобиколени от 10, 1000, 100 000, милиард или 100 милиарда слънца, т. е. звезди, тогава ние ще видим нашата собствена Галактика, нашия Млечен път, който светлината пресича диаметрално за 100 000 светлинни години при скорост 300 000 км/сек... Днес благодарение на своите гигантски телескопи нашите астрономи откриват милиони, дори милиарди галактики и никакъв човешки мозък не може да си представи тази реалност, за която не съществува никакъв епитет в никой език, толкова тя е неизмерима и несравнима.

Нашето скромно слънце е при това генераторът, който движи целия живот върху планетата. Каквото и да правя, не мога да действам, без да ползвам слънчевата енергия. За да живея, аз се храня, тоест абсорбирам слънчева енергия. Ако например ям салата, която се отглежда с помощта на слънцето, от което е натрупана енергията, то в такъв случай аз се храня директно от слънцето. Така че ако моята храна е от растителен произход, то натрупаната в нея слънчева енергия аз получавам от първа ръка. Един чист месояд, който се храни изключително с месо и месни продукти, също се храни от Слънцето, но индиректно - от втора ръка, тъй като телето, с чиято плът се храни, пасе трева, която също е слънчева енергия в резерва. Впрочем дори когато повдигна само малкия си пръст, аз ползвам слънчева енергия от слънчевата материя, тази енергия, която е и материя, както това добре знаем от Айнщайн.

Аз съм изстудена слънчева материя

Цялото мое тяло от първия до последния атом, както и всичко, което ме заобикаля, се дължи на Слънцето, на тази изстудена, кондензирана, втвърдена слънчева материя. Когато нашата Земя е била тази (в нашите мащаби) огромна нажежена топка, тя е била остатък от звезда или от някаква звездна материя (от нашето слънце или от някоя друга звезда?).

Подчертавам и повтарям, че съм изграден буквално от звездна, слънчева кондензирана, втвърдена материя! Астрофизиците ни учат, че атомите, които съставляват нашето тяло, са били синтезирани преди милиарди години в тези гигантски лаборатории, каквито са звездите. Така например въглеродът, доста разпространен върху нашата земя, е бил синтезиран в отдалечените горещи космически пещи преди милиарди години.

Така че буквално ние сме синове на небето!

Интересно и поучително е да се обърнем върху означението на космическото явление, колосално и едновременно смешно малко, каквото е нашето Слънце, източник на целия живот, на цялата радост.

Но медитирайки, аз не се интересувам много от това. Защо? Защото философстването върху тази тема ще ми попречи да изпитам чувството, че съм обсебен от Слънцето и че се къпя в неговите лъчи. Изпитвайки блаженство, като се оставям да бъда напълно облъчен от изгряващото слънце, аз достигам до усещането за неизмеримата космическа мощ, проявена от него. Слънцето е най-подходящият символ, за да си представим огромността на космическата сила, която е породила вселената и която вече милиарди години поддържа живота на нашето Слънце и ще го прави в продължение на още милиарди години...

Мисля още: слънцето изхвърля всяка секунда стотици тонове нажежени материи в космическата необятност, която го заобикаля. По този начин то отслабва непрекъснато в течение на милиарди години и ще продължава да гасне още милиарди години, дотогава, докато нашата малка родна земя без съмнение постепенно се превърне в един студен, мъртъв астероид. До този фатален момент обаче съществува един постоянен поток от слънчева материя, свързваща Слънцето със Земята, и „потапайки“ се в него, аз се къпя в тази слънчева материя. За сведение последната току-що е напуснала Слънцето най-малко отпреди 8 минути - времето, за което слънчевият сноп или материя прекосява разстоянието от 150 милиона километра от източника до Земята.

Да видим една звезда отблизо

Едно тантристко гледище за Слънцето се състои в това: когато го виждаме да изгрява, да мислим следното: „Аз съм привилегирован и имам шанса да съзерцавам една звезда отблизо“ (8 светлинни минути, това е един скок на бълха от гледна точка на астрономическите разстояния), а когато поглеждаме през нощта към звездното небе, да си мислим „Аз виждам слънца отдалече...“

Всичко това не са свободни съчинения или приказки за приспиване, предназначени за малките деца, а една солидна действителност. И аз го повтарям някъде, нещо в мене го знае, моето подсъзнание го съхранява в себе си и като извиквам образа на самото изгряващо слънце, достигам до този непознат за моето същество размер.

Гаятри

Индийските Риши (Мъдречи) поетично са включили тази „слънчева философия“ в прочутата Гаятри (вж. на фиг.3 образа на богинята Гаятри), смятана от брахманите за толкова свещена книга, че я рецитират съвсем рядко, само в изключителни случаи, и е почти недостъпна за недостойните уши на хората от Запада, каквито сме и ние. За индуистките брахмански интегристи (вярвайте ми, че те съществуват!), ние не сме достойни дори за „ОМ“, а камо ли за Гаятри. И когато виждаме злоупотребите, които се вършат с ОМ, се питаме дали тези интегристи нямат основание.

Помислете за сектата на Мандаром, за сектата на Аум, която вилнее в Япония, а има и други, разбира се.

Но всичко това не пречи тази Гаятри да бъде повече от възхитителна. Всъщност „Гаятри“ означава „тройна песен“ и това е една станса от 24 срички и 3 стиха, откъс от Ригведа, която се повтаря всеки ден при изгрев слънце от правоверните (ортодоксални) брахмани с почитание към слънцето: „Мила светлина на Савитур (пише се също Савитух), нашето пожелание е да те имаме в нас, като водач на мислите ни.“

За отбелязване е, че при изгрев (ззоряване) слънцето се нарича Савитер, на обед Савитри, за

да стане Сарасвати при залез.

Ето санскритския текст на Гаятри:

ОМ
БХУХ БХУ В АХ СВАХ
ТАТ САВИТУХ ВАРЕНИАМ
БХАРГО ДЕВАСИЯ ДХИМАХИ
ДХИЙО ЙО НАХ ПРАКХОДАЯТ
ОМ



ॐ
मूः भुवः स्वः
तत् सवितुः वरेण्यम्
मर्गः देवस्य धीमहि
धियो यः नः प्रचोदयात्

Тази космическа покана има стойност само с едно правилно произношение, което трябва да се научи чрез пряко предаване от устата на ухото. Тогава то е точно ритмуване върху дишането.

Ето един по-дълъг и по-обработен превод:

ОМ
*Висше Божество, ти си
Създателят на вселената,
На земята, на небето и на пространството.
Ние боготворим Савитур.
Твоето излъчващо сияние,
Твоята чиста форма е
Източникът на всяко създание.
Ние медитираме върху твоя божествен блясък.*

*Вдъхнови всички наши мисли,
Води нашата душа,
Отвори нашето вътрешно око –
Това на мъдростта.
ОМ*

А ето и един друг текст:

ОМ
*СФЕРА Земна
СФЕРА на Пространството
СФЕРА Космическа
ДА МЕДИТИРАМЕ
Върху излъчващото се сияние на
САВИТРИ,
Което разпръсква нашето Незнание
И осветлява нашето Съзнание.*

Езическа молитва ли е това? Може би защото от наша страна това е било преди идването на Христос на Земята. Но от друга, ако мислим, че тя предизвиква Съзидателната МОЩ, която се проявява и която символично е изразена чрез слънцето, разбираме защо индусите почитат Гаятри като свещена.

Когато Слънцето е повече от Слънце

Ако се позовем на книгата на И. К. Таймини „Гаятри -всекидневната практика на индусите“ ще разберем, че той разглежда Гаятри едновременно като мантра и като заклинание.

Нека първо спрем вниманието си върху неговия аспект „мантра“. Учението, основаващо се на Мантра Йога, твърди, че „всичко в тази осезаема и компактна вселена, която ние наблюдаваме около нас, в действителност е образувано само от различни вибрационни честоти и енергии, действащи на различни нива.“ И по-нататък: „Нещата, които ни изглеждат солидни и реални, са само това, което се представя пред нас; те са резултат само от взаимодействието на различни форми на енергията и съзнанието.“

Едно такова заявление би ни изглеждало фантастично преди по-малко от век, когато се смяташе, че материята е съставена от материални неразрушими атоми. Трябваше да настъпи прогресът на науката и по-специално на физиката, за да се затвърди напълно тази доктрина на Мантра Йога, и то по един нечуван начин! Това, което ни изглежда за сетивата като осезаем свят, бе сведено от науката в състояние на пълен вакуум, на пълна пустота. Науката, интересувайки се от предаването на мисли, посредством обществата за психически изследвания доказа, че природата на мислите повече от вероятно е от вълнов (вибрационен) характер, нещо, което е известно и използвано много отдавна от окултистите.

Един друг фактор, който трябва да вземем предвид в теорията на Мантра Йога, е, че „вибрацията е основата на всяка форма“, „форма“, взета тук в нейния най-широк смисъл. Проявеният свят изобилства с разнообразие и безкрайно голям брой форми, които отличават

нашите органи с физически и свръхфизически сетива и всяка от тези форми е произведена от една вибрационна честота и може да бъде видоизменена, променяйки честотата...

Всичко е вибрация

Окултните изследвания, върху които почива науката за мантрите, доказва, че зад всяка жива форма една особена вибрация поддържа различните съставляващи елементи на формата заедно в качеството на нейната същност и когато тази вибрация изчезне, формата се разпада.

Един важен факт е този, който показва, че вибрацията изразява не само формата, но че тя е необходима за проявата на съзнанието. Най-простият начин в това отношение, а именно да схванем взаимната връзка между вибрацията и съзнанието, е да изучим в дълбочина механизма на възприятието и как една вибрация, идваща от външния свят, се превръща във вътрешно съзнателно усещане.

Проявеният свят в своята цялост е резултат изключително от една космическа вибрация, която обхваща всичко и която се нарича Нада. Възможно е не само да придобием известни „способности“ с помощта на мантрите, както се отбелязва в „Йога Сутра“ на Патанджали, но също да произведем явления от прост тип и в този смисъл тантристката литература изобилства с такива мантри. Няма нищо специфично духовно в тази наука за мантрите, която е наука като всички други, наука, чрез която окултните способности могат да се проявят благодарение на определени комбинации от звукове. В Йога мантрата служи, за да благоприятства еволюцията на съзнанието.

„Вибрациите бавно реорганизируют материята по начин да произведат нови състояния на съзнанието“ - се казва в Мантра Йога.

Спираме дотук с науката за мантрите, понеже има едно голямо препятствие за нейната практика на Запад. В действителност тези вибрации (или звукове, ако предпочитате!) трябва да бъдат излъчени в една добра интонация, с един определен ритъм и затова е необходимо едно директно посвещение.

При все това ние можем да достигнем до известна степен до тези вибрации, използвайки най-важната от всички мантри, единствената, която заслужава да бъде наречена Пранава, т. е. „тази, която направлява праната“, ОМ-ът.

Гаятри в качеството си на мантра

Една мантра може да се състави само от неразбираеми звуци, какъвто е случаят на по-голямата част от тантристките мантри. Обратно, ведическите мантри и Гаятри, която е една от тях, са най-често съставени от разбираеми думи, които дават повод за различни интерпретации и преводи. Гаятри е смесена мантра, съставена едновременно от вибрации, от звуци, но тя е също едно заклинание и в този си аспект ще ни заинтересува най-вече. Гаятри включва под формата на една мантра най-висшия духовен стремеж, на който е способна човешката душа (по текст на Таймини).

Гаятри се състои от: 1 - Пранава, 2 - от израза Тат Савитух Варениам Бхарго Девасия Дхимахи, и в края 3 - Дхийо Йо Нах Пракходаят.

Пранава е от такова значение, каквото е Мандукая Упанишад, която в своята цялост е само един дълъг коментар относно Пранава.

Целта на 2 е да стимулира в ученика силно желание да влезе в контакт с божественото съзнание (космическата сила), която направлява цялата Слънчева система.

Частта 3 е предназначена да поддържа самоотричане в името на Бога.

Включването на Пранава в Гаятри увеличава доста ефикасността на последната. Пранава помага на ученика да развие духовното си съзнание и освен това отстранява разните препятствия по неговия път.

Частта 2 е един призив на Савитух (слънцето), за да получи ученикът повече вътрешна светлина, едно просветление на по-висшата природа, което ще му помогне да осъществи своето единение с Този, който е източникът на всяко познание, мощ и блаженство.

По начало какво е Савитух? Главно в Индия Савитух означава Слънцето, центъра на Слънчевата система.

Вече споменахме, че според науката Слънцето е източник на всички необходими енергии за живота върху планетата. Но тя вижда в Слънцето само една огромна огнена топка, чиято енергия произлиза от превръщането на неговия водород в хелий, същата енергия, която се проявява във водородната бомба. Съвременната наука ни учи, че ако температурата на Слънцето се повиши с 1 градус, ние бихме се превърнали в пепел, и обратно, ако тя се понижи със същия 1 градус, ще се заледим веднага.

НАД НАУКАТА

Но това, което науката не знае, е, че Слънцето е нещо повече от център и източник на целия физически живот и че то е източникът на всички физически, емоционални, умствено-психически и духовни аспекти на живота. Методите на Йога позволиха да се открие, че физическите аспекти на Слънцето са само външната обвивка, която скрива в себе си пълната реалност, т. е. онези нежни светове на един невъобразим блясък и мощ, израз на едно могъщо Същество, наречено Сурия Нараяна или Слънчев Логос.

Това същество е божеството (Ишвара или Брахманда), което ръководи Слънчевата система. И целият действащ живот на различни нива и сфери на Слънчевата система се съдържа в това Съзнание, хранено от неговия живот, както и от силите и енергиите, излъчвани от него. Всички сили произлизат от неговата власт. Накратко ние живеем, действаме и дължим нашето съществуване на него.

Този, който е разрешил тайната, скрита зад нашето Слънце, до голяма степен е разрешил тайната, скрита от Космоса... Действителността, скрита зад Слънцето, е неизмеримо по-обширна, отколкото това, което се явява пред нашето съзнание, за което е от значение да знае дали съществуват други по-дълбоки състояния на съзнанието и дали съществува една Реалност още по-обширна, намираща се над него.

Тази духовна светлина, скрита в Слънцето, е най-хубавата от всички светлини. Тя сияе в сърцето на всички живи същества, както сияе светлината, излъчвана от физическото Слънце.

Да не забравяме, че Слънцето, което ние виждаме и което нашата наука изучава, е само най-външният пласт на истинната Реалност, проникваща и изпълваща цялата Слънчева система със своята енергия. Мъдреците посочват, че тази Реалност е по същество като тази, скрита в сърцето на всяко живо същество. Разкривайки Реалността зад външността на Слънцето, се разбира, че благодарение на нея човек получава от този върховен Източник духовното просветление, което той търси. Външното, вдъхващо респект гигантско Слънце, е само физически носител на това мощно и изумително Съзнание, което изпълва слънчевия слой с една невъобразима слава. Мъдрецът разкрива, че неговото ограничено съзнание е едно изражение, една плоскост на това Съзнание, един лъч на духовното Слънце. В действителност самият той и духовното Слънце, скрито зад физическото, са нещо мистериозно, но всъщност са нещо цяло.

Процесът на Самореализацията се схваща като разширяване на собственото съзнание, за да срещне съзнанието на слънчевия Логос. Тази светлина се нарича Варениам. Защо?

На санскрит тази дума означава „най-добрата“, в смисъл желана и достойна да бъде търсена. Дхимахи ще рече - „ние медитираме върху“, за да развием нашето духовно съзнание. Дхийо означава Будхи, т. е. нашите способности за разум, за мъдрост. Медитирацията се идентифицира с всички хора, предизвиквайки Савита. Що се отнася до думата Пракходаят - тя означава: „Може ли да развием нашето Будхи (нашият разум)“?

ТЕЖКО БОЛНАТА И СЛЪНЦЕТО

Като преподавател в Националния технически университет в град Тунис (Република Тунис) основах няколко месеца след пристигането си през 1980 г. секция по Йога, която отначало бе предназначена за студентите и преподавателите от университета. Впоследствие обаче, след като славата ѝ се разнесе сред жителите на тунизийската столица, граждани с различни професии започнаха да посещават редовните ни йога-сеанси (най-малко два пъти седмично). Повечето от участниците бяха жени - нещо съвсем необикновено за арабския свят. Но както се убедих след това, Тунис бе характерен с женската еманципация и страната се славеше с името си - „Швейцария на Магреба“. („Магреб“ означава страните от Северна Африка, предимно Алжир, Тунис и Мароко).

В секцията имаше една дама, която бе завършила висшето си образование във Франция и преподаваше физика в съседния университет по природни науки. Оплака ми се, че има някакви слаби болки в лявата гърда. Казах ѝ да се прегледа, но тя не искаше да контактува с лекари. Тогава препоръчах на дамата задължително вегетариански режим на хранене, асани, пранаяма, концентрация, медитация, релаксация пр. и пр., и най-вече хигиенни процедури. Тя се „запали“ и участваше редовно два пъти седмично с всички останали, а се задължи и да практикува Йога редовно всеки ден. Не закъснях и положителните резултати. След месец ми се похвали, че се чувства жизнена и болката ѝ изчезнала. Посъветвах я да продължава упорито както досега и да си води всеки ден бележки върху прилаганото, упражняваното и постигнатото. Тя беше явно въодушевена от успехите си и в продължение на повече от 6 месеца посещаваше тренировките най-редовно. След лятната ваканция започнахме новия семестър в университета, а след една седмица подновихме редовните си йога-занимания. Бях забравил за преподавателката и се сетих едва след няколко месеца да питам за нея, тъй като не я виждах сред участниците в секцията. Но никой нищо не можа да ми каже. Така измина първият семестър и когато тя не се появи и след първите седмици на втория, отново се позаинтересувах за нея чрез един неин колега. Той ми отговори, че тя отсъства и от университета, понеже здравословното ѝ състояние се влошило и трябвало да бъде спешно оперирана от рак на гърдата. Посетих дома на госпожата, за да се информирам лично. Намерих само съпруга ѝ, тъй като тя била откарана в болницата. Той ми разказа истината: жена му се чувствала отлично, докато практикувала Йога, и нямала никакви оплаквания до момента на поредния контролен преглед от лекуващия доктор. Още преди прегледа тя му разказала, че се чувства прекрасно, че няма болки и всичко това благодарение на редовните йога-упражнения, вегетарианството и т. н. През това време лекарят останал мълчалив, а накрая само мрачно промълвил: „А сега дай да видим истината!“. След извършването на прегледа медикът направил следното фатално за жената заключение: „Макар че имаш добро самочувствие и жизненост, за да предотвратиш грозящата те опасност, трябва да се оперираш в най-близко бъдеще, а не да си губиш времето с глупости!“ Оттук нататък започнал психически срыв и неописуем страх от смъртта и тя... се отказала от всекидневните си занимания с Йога. Така губелно изминали месеците, през които бях забелязал отсъствието ѝ от залата, и после следващите, през които беше заличено с един замах всичко положително, постигнато до този момент от нея по отношение на болестта. Накрая положението наистина се влошило и тя, принудена да се яви отново на медицински преглед, по съвета на лекаря се съгласила със спешна операция. След нея била подложена на класическите лечения, което се използват в подобни случаи: облъчване, химиотерапия и дори, виждайки разпространяването на рака (т. нар. метастази) след хирургическата намеса,

лекарят бързо ѝ отстранил надбъбречната жлеза. Въпреки това не можеха да спрат разпространението на злото. Господжата бе загубила освен косите си и доста от теглото.

Ето какво се случило една сутрин. Със слаб, почти глух глас жената каза на своя съпруг: „Искам да видя отново Слънцето... за последен път..." (на тренировките често препоръчвах на моите последователи да медитират при изгрев или при залез слънце). С насълзени очи мъжът ѝ я взел на ръце - струвало му се, че тя е лека като перце, пренесъл я в единствената стая, откъдето тя би могла да види Слънцето, и я поставил внимателно върху фотьойла. И както някога по време на медитацията, практикувана от нея, сега тя съзерцавала слънцето с отворени очи. После след един дълъг момент жената като че ли се потопила в духовното слънце, издала една въздишка, последната, и изгаснала... с отворени очи, изпълнени със слънце...

И КОНТРОЛЪТ НА ДИШАНЕТО

Да продължим с нашата медитация. Докато се радвам на щастието да се къпя от Слънцето, аз наблюдавам моето дишане. Върху вдишването, както и върху издишването наслаждавам „ОМ", оставяйки неговата приятна вибрация да люлее дишането ми. ОМ е думата на силата, тази, която символизира началната творческа вибрация. Той има същото значение, както „В началото бе Словото" от Евангелието според Св. Йоан. ОМ е една вибрация - върху фасадата на някои египетски храмове е било гравирано: „Нищо не е инертно - всичко вибрира, всичко е вибрация." Гениална интуиция за единението, за сливането...

Простата вибрация на един обхват например е само вибрация. Една дума обаче е една организирана вибрация около едно намерение за действие. В случая на Бог това е една вибрация на създанието, на сътворението. Нашите физици потвърждават, че всяка материя се свежда до вибрационна енергия и че сме дословно една вибрация, една дължина на вълната в лоното на космическия психизъм.

За да завършим със съзерцаването на Слънцето, и то, разбира се, на изгряващото слънце, ще кажем, че то символизира възраждането на природата, пролетта, надеждата след нощта и нейните опасности. При изгрев слънце също така йогите изпълняват комплекса от асани и пранаяма, известен под името Слънчев поздрав (Сурия Намаскар).

Така ще продължим съзерцаването на изгряващото слънце, като се оставяме да бъдем погълнати и пропити от него толкова дълго време, колкото бихме могли да го правим. И когато вече престанем да изпитваме от това съзерцание щастието и величието, ще преминем на следващата фаза от йогийската медитация.

Междувпрочем, как трябва да дишаме? Просто казано - следвайки пълното йогийско дишане, малко по-дълбоко, отколкото дишането при обикновената почивка.

МЕДИТИРАЙТЕ, ЗА ДА ... УСПЕЕТЕ В ЖИВОТА

Никой не е предопределен неудачник

Частта на медитацията, която ще засегнем сега, рискува да бъде тази, чието трудно значение ще бъде добре схванато отведнъж от всеки. За какво става въпрос?

Никой от нас не е дошъл на белия свят, предопределен да бъде неудачник. Всеки може и трябва да успее в своя живот, понеже това, което „аз" мога да направя, това, за което съм дошъл на този свят - никой друг не може да го направи вместо мен! Една добре дефинирана задача, която ми е възложена, ще покаже, че не съм живял напразно. Но каква е тази задача?

Това ще ми го каже не моят малък съзнателен аз от всекидневието, а моят дълбок Аз, скрит в тайната на моето подсъзнание, който знае точния отговор на въпроса. На обикновен език

казваме, че това е моето подсъзнание, с което ще се съветвам и ще получавам истинските отговори на моите въпроси. С други думи, ще трябва да се оставя да бъде ръководен от моята интуиция.

Но тук се поставя въпросът какво да правя, за да стимулирам, да събудя моята интуиция? Това може би изглежда страшно сложно, непосилно? Не! Достатъчно е само в края на медитацията върху цветето да направлявам подсъзнанието към изпълнението на моята съдба, на моето предопределение.

НА ПРАКТИКА

За да изпитвам, стимулирам подсъзнанието, достатъчно е, като съзерцавам изцяло образа на любимото си цвете в моя ум, горещо да пожелаая да успея в моя живот. Нищо друго не трябва да изпълва моето вътрешно умствено пространство, освен това пожелание, и най-важното - нищо съзнателно не си внушавам, като оставям всичко да стане от само себе си! Не бива да си казвам например - аз ще бъда знаменит диригент, или велик скулптор като Микеланджело, или пък президент на републиката. Просто създай в себе си това пожелание колкото е възможно по-силно, по-пламенно, но като свръхвпечатляващо над образа на своето любимо цвете. Ако си внуша нещо, това ще се извърши в лявото полукълбо на моя мозък, което ще включи в действие, но то не е способно за тази задача. Впрочем никакви думи, никакви изречения не са нужни, освен горещото желание да успея в моя живот.

Вероятно се интересувате в продължение на колко време? Медитацията не действа с хронометър, така че поддържам това желание, докато вътрешно усетя момента, в който да премина на следващата фаза.

А тя се състои в следното: гледайки постоянно образа на любимото цвете в моя ум, горещо желая да познавам пътя, който води до успех в живота ми. И без да зная откъде ще възникне вдъхновението, във всеки един момент аз ще съм в състояние да вървя по пътя, който води до успех в моя живот. Всичко зависи от способността ми да поддържам това силно желание.

После идва краят. Без да преставам да си представям цветето и поставяйки цялото да се насложи върху този образ, аз ще пожелаая силно, пламенно да разполагам с необходимата сила, за да следвам пътя, водещ към успеха в моя живот. И тази сила винаги ще ми изглежда, че идва от един неизчерпаем резервоар на динамизъм, и така ръководен вътрешно, ще вървя уверено към успеха в моя живот. За една жена този успех може да бъде просто - да „преуспеят“ нейните деца, но не обезателно да станат космонавти или артисти, или още какво ли не.

Вярвайте ми, тази част от медитацията е една от най-плодовитите в целия процес. Ако искаме да се ръководим с интелект и чрез силата на волята, ще получим неоспорими резултати. Но може би целта, която си поставям, не е действително моят път и във всеки случай бих могъл да я постигна само с цената на упорити усилия и воля.

Докато се оставяме да се управляваме отвътре, ще реализираме всичко с елегантност и лекота. Не казвам „направи това като едно цвете“, тъй като цветето не прави никакво усилие, за да стане лотос или роза, то не ще се излъже и ще преодолее всички препятствия, за да стане това, за което е предназначено, да стане онова съвършено цвете, идеално, разцъфващо на изгриващото слънце, на което аз се възхищавам.

Ето завършваме тази част, която на пръв поглед изглежда незначителна, но за която от собствен опит засвидетелствам ефикасността ѝ над това, което можем да си представим, когато я изпълняваме.

Впрочем през време на цялата медитация трябва да си спомняме, че се стимулира активността на дясното неинтелектуално полукълбо на мозъка, а не на лявото, което е идеално да строи мостове, да изчислява математически задачи и пр., и пр.

МЕДИТАЦИЯ И ПРАНА

Всяка една от частите на медитацията, която изучихме заедно неведнъж, може да се практикува изолирано, т. е. поотделно всяка част, макар че е напълно възможно да я изпълним за половин час цялата. Но ако сте решили да я правите цялата, трябва да спазвате последователността на различните фази, тъй като тя е резултат от един дълъг опит и хилядолетия е била практикувана от множество поколения йоги. Нека си припомним как изучавахме фазата на съзерцанието на слънцето, която е едно несъмнено богатство, както ние го разкрихме чрез Гаятри. През време на съзерцанието на слънцето трябваше да дишаме по-бавно и не по-дълбоко от обикновеното и трябваше да наслагваме и мисления (въображаем) ОМ безшумно върху вдишванията и издишванията.

Идва моментът, в който потопеният ум вече не е способен да изпита щастието на слънцето, тогава се отдръпва и минава на следващата фаза, тази, която разглеждаме сега заедно. И тази част от медитацията е твърде проста, но с едно невероятно богатство.

Как да постъпим?

В какво се състои тя? Съвсем просто: броим 5 пълни йогийски дишания, по възможност по-бавни, уравнивявайки вдишването и издишването, т. е. да продължават еднакво време с пълно осъзнаване на дихателния процес. Вдишването, както и издишването се придружават от безшумен „ОМ“, който изпълва целия ни ум и му пречи да има ненавременни отклонения, т. е. разсейвания.

След 5 такива дишания, твърде „слети“, без каскади, т. е. прекъсвания, блокираме своето дишане при дробове, леко попълни от обикновено, но не надути докрай! Докато затваряме така леко въздуха в дробовете, благодарим с чувство на признателност на Висшата интелигентност на тялото за добрата работа, която тя изпълнява ден и нощ в наша полза!

Това е тази Интелигентност на тялото, която съвсем не е „автоматична“ - която 24 върху 24 часа и без ни най-малко да ни учудва, поддържа нашата вътрешна температура до предвидения градус, смела нашите храни, осигурява нормалното кръвообращение, лимфата и всички други флуиди и енергии в тялото. Това е тя, която също от своя централен команден пост планира стратегията и тактиката в битката срещу нашествениците - болестотворните бактерии, вирусите и други натрапници, които ще трябва да се унищожат. Тя е тази, която не само унищожава, но и произвежда всеки ден милиарди съвсем нови червени кръвни телца, млади клетки на кожата и пр., и пр., без моят „аз“ да се грижи за това.

Впрочем поддържам тази мисъл, докато спра леко моето дишане. Щом задържането на дишането престане да бъде приятно, настъпва бавно контролирано издишване, придружено винаги от ОМ. После броя 7 нови дишания като описаните по-горе, винаги придружени с менталния и безшумен ОМ. После отново преставам да дишам и благодаря още веднъж на Висшата интелигентност на тялото за добрата работа, която тя изпълнява в моя полза. Трябва да пораждаме в себе си силно чувство на признателност, вълнуващо и искрено, тъй като знаем, че двигателят на медитацията е чувството.

Модерната физиология и Интелигентността на тялото

Ако ви дойде наум да обяснявате на един съвременен физиолог - тесногръд, каквито има толкова много, как „благодарите на Интелигентността на тялото“, ако е учтив, което е почетният случай, той ще се задоволи да се усмихне. Но ако е по-малко учтив, което също може да се случи, той искрено ще избухне в смях и ще ви каже: „Вижте, да бъдем сериозни. Всички наши автономни функции са автоматични, несъзнателни, т. е. неинтелигентни по

дефиниция," Такова ще бъде неговото разсъждение, защото във факултета никой професор или доктор на науките не му е говорил никога за тази Висша интелигентност на тялото.

Но хилядолетният емпиризъм на йогите знае от опит, че тази Висша интелигентност съществува, че е щастлива, ако всеки ден мислим за нея, ако ценим нейната работа и един ден може би тя ще ни помогне с допълнителни часове, без да протестира, за да ни извади от някой лош случай, злополука или друго кой знае какво.

Висшата интелигентност, присъща на живота, търси винаги да се нагажда възможно най-добре при състояния, компрометиращи целостта и доброто функциониране на организма. Когато един орган е болен, цялото тяло страда с него и ще постави в действие цялата енергия, целия жизнен потенциал, с който то разполага, за да позволи на този орган да намери отново своето нормално функциониране, тъй като природата или Висшият интелект или разум се ужасява от нарушеното равновесие и търси винаги да предпази или възстанови неговата цялост. Самопредпазването, самозащитата е един жизнен закон за всеки един орган от нашето тяло. Например зарастването на рана, което ние считаме за едно доста банално явление, в действителност е един сложен процес. Образуването на парчета съсирена кръв изисква намесата на тромбоцити, ензими, тромбопластини, протробим и калций. Коричката предпазва раната толкова продължително време, колкото е необходимо. В действителност под тази тънка защитна кожичка, почти ципа, кръвта приижда обилно и клетките на тъканите, на кръвоносните съдове, нервите, мускулите се умножават, за да построят един истински мост и да стане възможно краищата на раната да се съединят. Когато една нова кожа се образува, защитната коричка става вече безполезна, откъсва се и пада.

Същата Интелигентност ще действа, за да поправи фрактурата на някоя кост от тялото, за да отстрани едно чуждо тяло под кожата, където изтичането на гноята ще позволи това тяло да бъде изхвърлено навън. Редица примери могат да бъдат цитирани в същия дух, които доказват категорично наличието на Висша интелигентност в нашето тяло.

Но защо да задържаме дишането си?

Защо е необходимо да задържам дишането по време на спирането на мисълта ми върху Висшата интелигентност? Защото има една твърде привилегирована връзка между дишането и Интелигентността на тялото. През деня и нощта аз дишам, без да мисля за това, и Интелигентността на тялото регулира постоянно моето дишане, най-жизнената функция, каквото е то, в зависимост от непосредствените ми нужди. Частта от Интелигентността на тялото, натоварена с първостепенната стратегическа задача - да регулира дишането ми, е в пряка зависимост от големите важни функции на организма и ето защо то се намира, така да се каже, в централното командно табло. Когато пожелаем да контролирам съзнателно моето дишане, което мога да правя във всеки момент чрез пранаяма (йогийското съзнателно дишане), моето собствено съзнание се намества в командния пост, замествайки Интелигентността на тялото.

В състояние на „апне“ (блокирано дишане) аз съм в пряк контакт с Интелигентността на тялото и това е всъщност прекрасният привилегирован момент, за да й изпратя вълната на моята дълбока признателност.

В случай на неприятност, през контрола над дишането, бих могъл да насърча тази същата Интелигентност на тялото да изпълни някакво сърчно действие.

Би трябвало повече да се разпростра върху физиологическите последствия от задържането на дишането, но не бих искал да повтаря това, което съм писал най-подробно в раздела „Пранаяма“, стр. 22, на моята книга „Йога“, изд. 1992 г. Съветвам ви да прочетете или препрочетете тези страници, ако имате такава възможност.

Когато задържането отново ще престане да бъде приятно, ще изпразня бавно дробовете, след

което ще направя 9 дишания и после отново ще задържа дишането, т. е. ще повторя процеса. Защо 5, после 7, после 9 дишания? Защото по този начин аз съгласувам едно време на допълнителна почивка между задържанятия, това, което ми позволява да възстановя добре едно ново задържане на дишането. Докато задържам дишането си, ако чувствам, че сърцето ми бие бавно, правилно и силно - това е отлично! За останалото прочетете препоръките ми от книгата „Йога“, стр. 86 и сл. стр., и няма да имате никакъв проблем.

Едно важно откритие на йогите е значението на неподвижността като източник на мощ и сила. За нас, цивилизованите хора, неподвижността е отричане на всякакво действие, на всякаква активност и динамизъм. Разсъждавайки върху този въпрос, ние наблюдаваме, че системно Йога въвежда неподвижността във всяка област:

- неподвижност на тялото - в асаните
- спиране, неподвижност на дъха (дишането) в пранаяма
- задържане на спермата - в тантрическото сливане
- търсене на неподвижност на ума в медитация.

Как да разберем и допуснем, че може да получим повече чрез неподвижността, отколкото чрез действието?

Един прост пример ще ни осветли. Ето една мързелива река, която тече спокойно в някаква долина. При това положение тя не може изобщо да задейства водната турбина в електрическата централа, за да се произведе и достави ток. Но ако построим язовир, с който да спрем изтичането на реката, водата се акумулира (натрупва) и веднага щом задържането е пълно, ще може да задвижи инсталирана турбина в ниската част на язовира. Така че със същото количество вода реката ще произведе достатъчно електричество, за да освети цял един град.

Това, разбира се, е само едно сравнение, но то е достатъчно красноречиво, за да разберем значението на неподвижността в Йога и във всички по-горе посочени области.

И тъй като в случая е от значение задържането на дишането в пранаяма по време на медитацията, ще му отделим малко време.

За да преценим по-добре значимостта на задържането на дишането, трябва да си припомним няколко важни понятия относно дишането.

По начало дишането е практически постоянно управлявано и регулирано от Интелигентността на тялото и ние нямаме грижата за това. В противен случай ще ни бъде доста трудно, тъй като не бихме могли дори да спим, понеже ще е необходимо непрекъснато да се занимаваме с регулиране на нашето дишане. Но ако ние нямаме задължението да се нагърбваме с тази задача, то във всеки момент можем да поемем управлението на операциите и да контролираме волево нашето дишане, докато го спрем, ако това е нашето желание.

Нека си припомним, че на мястото, където черепът и гръбначният стълб се срещат във врата, гръбначният мозък се удебелява в тази точка и образува една подута част, наречена „продълговат мозък“ - отлично стратегическо място, където едно просто убождане с карфица ще е достатъчно да ни убие. Когато палачът ексекутира осъдения чрез обесване, след като му е поставил въжето на шията, той отваря капака над трапа и осъденият пада рязко в празното пространство. Падането счупва вратните прешлени, които смачкват продълговатия мозък и това моментално го убива. Всички жизнени команди са събрани в този център и предимно дихателните центрове, тъй като имаме два такива: единият контролира постоянно процента кислород в кръвта, а другият - процента на CO₂. Ако липсва кислород, центърът ще ни накара да дишаме по-дълбоко и по-бързо, същото се получава, ако имаме много CO₂ в кръвта. При случаен излишък на кислород той спира по свое желание дишането и ще включи

отново дихателните движения, докато процесът се нормализира, т. е. тялото изконсумира излишния кислород. Това става при една хипервентилация на дробовите, например при Бастрика (Духало) или Капалабати (вж. стр. 67 и 71 от моята книга „Йога“, 1992 г.). Ако веднага след като дробовите са хипервентилирани, дишането се блокира (впрочем това се препоръчва да се прави!), като забелязваме, че задържането на дишането става по-лесно и за продължително време. В действителност тялото очаква процента на CO₂ в кръвта да се покачи, преди да поискаме отново въздух.

Продълговатият мозък е във връзка с много други важни командни центрове в тялото (вж. стр. 40 на списание „Йога“, кн. 3, 1993 г.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чудесно и вълнуващо ще бъде, ако по време на медитацията установим едно уверено участие между тази част от нашата психика и нашето обикновено самосъзнание, т. е. малкото ни всекидневно аз. Животът ще ни изглежда банален само ако не вярваме, че всеки ден е едно възвращащо човека приключение на всички нива.

Тази част от медитацията ни кара да откриваме, също интуитивно, безценни страни, качества и възможности на нашето тяло и на неговата Космическа Интелигентност.

Тези от читателите, които ще имат търпението и постоянството да приложат тази част от медитацията с редовни занимания, ще извлекат неподозирани от тях благоприятни резултати. Но трябва да се знае от всеки желаещ да практикува медитацията, че тя не е лесна работа и за да можем да я започнем, ще ни е нужна известна предварителна подготовка.

В началото споменахме, че трябва да осигурим на тялото пълно обездвижване, което се постига, като заемем стабилно положение. В този смисъл ще е необходимо да се овладеят т. нар. в Хата Йога медитативни пози: турски седеж (Сукхасана) или съвършената поза (Сидхасана) - виж фиг. 1 и 2. Трябва да се научите да седите в някоя от тези пози отначало секунди, като постепенно увеличавате до минута и винаги с добре изправен гръбнак. Това се постига с постоянство и воля всеки ден!

За начинаещите е добре да подложат възглавница или одеяло, за да повдигнат седалищните части, така че коленете да допрат до пода. Ако и това е трудно, седнете на стол, но запазете гърба добре изправен и раменете отпуснати. В която и поза да сте, отпуснете тялото, избягвайте всякакво напрежение и втвърденост на мускулите. Това се извършва по правилата на пълната релаксация, като не забравяте да отпуснете главата, включително и мозъка. Можете да отправите ума си към някоя от т. нар. чакри (психически центрове), например върху сърдечната чакра (Анахата), или тази в междувеждието (Ажна).

Останете седнали в избраната медитативна поза с отпуснато тяло и мускули, с изправен и невтвърден гръбнак. Дишането да бъде регулирано и равномерно, което гарантира спокоен ум.

С напредването ви, за да изберете коя от разгледаните от нас медитации ще упражнявате, ще зависи и от начина на използваната пранаяма (йогийско дишане), т. е. какво ще бъде дишането ви през време на тази медитация. Всичко това току-що описахме и вие ще трябва да подходите умело в избора си.

Навлизайки постепенно в медитацията, ще е необходимо да осъзнаете смисъла на глагола „вглъбявам се“, или навлизане мислено навътре в себе си, който е различен от смисъла на глагола „концентрирам се“. Макар че в моята книга „Йога“ употребявам последния глагол, и то повече поради факта, че е широко употребяван в западната йогийска литература. Но този глагол не ни удовлетворява, тъй като не отговаря напълно на очакваното умствено поведение на последователите на Йога. Един от недостатъците на този глагол е, че за много циви-

лизовани хора предполага едно понятие за насилствено внимание. Той внушава едно действие на ума, едно волево напрежение, тъй като за да отправим вниманието си към определено място от тялото и да го поддържаме неподвижно, ще трябва да се „насилим“ умствено. Докато „вглъбявам се“ (навлизам дълбоко навътре в себе си) изразява едно основно понятие, характерно за Йога и най-вече за асаните. В нашия обикновен активен живот ние действаме постоянно насилствено обърнати към външния свят. Ние обсипваме непрекъснато нашия ум със сетивни впечатления, произхождащи от този външен свят, и нашето действие се стреми да породи резултати: работа, командировки, екскурзии и пр. Обаче обратно е поведението, което йогите възпитават по време на практиката на Йога и специално на нейните пози. Положенията и движенията на тялото целят да предизвикат ефекти във вътрешния свят и към този вътрешен свят трябва да бъде насочено вниманието.

„Вглъбявам се“ означава да отклоним вниманието си във вътрешния свят по такъв начин, че да схванем всичко, което може да бъде в дадена определена част от тялото. Например ако искаме да „се вгълбим в палеца на дясната ръка“, това означава да присъстваме мислено във вътрешността на палеца, за да доловим всички усещания, които се произвеждат и ще се променят според силата на самовглъбяването. При навлизане дълбоко навътре с ума изпитваме тежест, трептене, сърбене, топлина, за да не кажем какво още не.

„Вглъбявам се“ включва веднага това присъствие на външния свят, докато с традиционното „концентрирам се“ върху палеца на дясната ръка всъщност се концентрирам върху образа на палеца такъв, какъвто го виждам отвън, а това не е целта, която гоним.

Така че под „вглъбявам се“ трябва да разбираме онова състояние, което включва поведение на възприемчивост относно вътрешните усещания, произхождащи от тази зона, докато „концентрирам се“ включва почти едно активно насочване на ума в тази зона. „Концентрирам се“ предполага известно усилие, докато „вглъбявам се“ - никакво усилие!

Една от главните цели на Хата Йога както по време на изпълнението на асаните, така и по време на упражняването на бандхите, мудрите и пранаяма, се състои в това да станем възможно най-„живи“ за вътрешните усещания. Един от източниците на вътрешни напрежения на съвременните хора е точно тази тяхна неспособност да схващат това, което става в техния собствен организъм.

„Вглъбявам се“ води до съставянето на една точна и пълна „телесна схема“, на която модерната психология отдава голямо значение за постигане на нашето психическо равновесие. Обаче дали тази „телесна схема“ е нещо друго -казано на научен език - от схващания образ, който ние имаме за нашето тяло?

„Вглъбявам се“ води освен това до установяване на един възприемчив и лек начин на контакт с дълбоките слоеве на нашия организъм, това, което хармонизира неговите функции, вместо да ги разстройва.

Ако някой отправя непрекъснато напрегнато внимание към ударите на сърцето си, точно под влияние на това безпокойство той рискува да предизвика в него временни функционални смущения, които с течение на времето ще се превърнат в органически. Толкова хора живеят по такъв начин в постоянен страх от инфаркт и стават съзнателно чувствителни за сърдечните удари. За да избегнем тази грешка умът да отразява своите страхове в органическия свят, трябва да мълчим и съвсем просто да се оставим погълнати от гласа на посланията на вътрешния свят под формата на усещания. Това е всичко. Този аспект на навлизане, проникване навътре в нас е основен. Той отива над създаването на една точна, пълна телесна схема, такава, каквато я желае западната психология. Тя бързо води до замлъкването на интелекта. След като се поставим на „вслушване“ в собствения ни телесен свят, умът се освобождава по-лесно от куп свои побъркващи, мрачни, несвързани мисли и схващания. Скоро умът престава да бъде препятствие за разцъфтяването на един пълноценен, жизнен вътрешен живот. Когато дълбоко проникващият ум, пропит от своето

превъзходство, е склонен да мълчи, ражда един вътрешен живот, богат отначало на усещания, а после на чувства. Скоро последователят ще изпита отново онази красота и свежест на чувствата, които изпитва детето.

Разширеният ум произвежда една суха емоционалност, която е прелюдия към едно психическо безплодие. Чувствата и емоциите са и ще бъдат винаги двигатели на нашите действия. Последователят на Йога постига съзнателно пробуждане на емоциите и положителните чувства, които той желае. Да контролираме своите емоции, да ги събуждаме непринудено, е от важно значение за нашето психическо здраве и щастие. Да контролираме не означава в никакъв случай да обуздаваме, да потискаме, а да избираме емоциите, с които приемаме да живеем.

По този начин йога-последователят успява съзнателно да изпитва чувство на оптимизъм и истинска радост, вместо да бъде роб на всички свои безпокойства и тревоги. Тази част от Йога, без да бъде нейната същност, представлява един етап, в който вглъбяването служи за трамплин, който позволява да се мобилизират активните сили на нашата психика, да се развие интуицията, което е само вслушването и усещането на посланията, произхождащи от тайния източник на нашата психика и нашето същество.

Ето защо вместо „концентрирай се“, което поставя преди всичко ума на първо място, за препоръчване е „вглъбявай се“, което включва едно вслушване в нас, едно възприемчиво разположение на събитията в нашия вътрешен - отначало физически, а впоследствие - психически свят. Тук именно се настанява логиката на Йога.

ЕДИН ЕТАП НА ПСИХИЧЕСКАТА ЙОГА

Един от етапите в Раджа Йога се състои в това да се схванат нейните ментални, психически същности. Съвсем очевидно е, че това е много по-трудно, отколкото да се схванат телесните усещания. Как е възможно този, който е неспособен да се вгълби в своя телесен свят, да се надява да бъде способен за това в сферата на своята психика?

Активното самовглъбяване е безкрайно по-лесно и поточно, когато тялото е абсолютно неподвижно, когато мускулите „мълчат“ и се отпускат, оставени да бъдат разтеглени под действието на асаните.

Колкото вие сте по-неподвижни и отпуснати, толкова по-лесно ще се вгълбите във вашето тяло и във вашето дишане - двете вървят ръка за ръка.

Така чрез упражняването отначало в телесния свят чрез метода на самовглъбяването, за който говорихме по-горе, впоследствие постепенно ще навлезем в по-финия умствено-психически свят.

По този начин, упражнявайки се всекидневно, ще успеем чрез медитацията да опознаем своята същност, своя собствен аз, който е отговорен за нашата човешка - съответно добра или лоша съдба.