

Въведение в медитацията

Рой Юджийн Дейвис

Достъпен метод за освобождаване от напрежението и стреса.

•

Изострайте сетивата си и се концентрирайте по-ефективно.

•

Техники и практически указания, които ще ви окуражат да бъдете
личността, която сте предопределени да бъдете.

*Поздравявам върховния учител, Истината, чиято същност е
блаженство, която е източник на върховно щастие, която е чиста
мъдрост, която е над всички дефиниции и е безкрайна като небето,
която е отвъд думите, единствена и вечна, чиста и спокойна, която
е отвъд всички промени и феномени и която е ням свидетел на всички
наши мисли и емоции – поздравявам Истината, върховния учител.*

Ведически химн

Глава 1 Медитация и Положителният отговор

Милиони хора в днешно време медитират редовно. Справедливо е да отбележим, че много повече хора са медитирали преди нас. Навярно има нещо в това и сигурно е така, защото хората не биха практикували, ако не получаваха положителен и полезен отговор.

Мотивацията за медитиране е различна при всеки. Техниката, която използват медитиращите, също не е еднаква при всички. Някои медитират, за да извлекат почти незабавна полза: душевно спокойствие, тотална релаксация, освобождаване от стреса и нарастване на жизнената енергия. Напоследък медицински научни съобщения, основаващи се на внимателни проучвания на медитиращи в контролирани ситуации показват, че опитът от медитацията е съвсем различен от този по време на сън, обичайното състояние на бодърстване или състоянието на хипнотичен транс. По време на правилна медитация мозъчните вълни на електроенцефалограмата показват съзнателна релаксация, тялото произвежда по-малко въглероден двуокис, консумира по-малко кислород, и нивото на кръвната захар се понижава. Всичко това дава картината на освобождаване от стреса и дълбока релаксация. Медитиращите съобщават също и за подобряване на паметта, нарастване на интереса им към живота и изостряне на сетивата. В добавка се наблюдава тенденция за повишаване на коефициента на полезно действие. Някои медитиращи използват метод, който им позволява да долавят вътрешното си състояние и външните събития докато релаксират, получавайки проясняване на съзнанието и балансиране на чувствата. Други медитират, за да изследват вътрешното пространство на ума и съзнанието си. Някои медитиращи практикуват различни методи в различно време с цел самоанализ и разбиране на всички аспекти на ума и съзнанието.

Какво всъщност е медитацията? Медитацията е съзнателно насочване на вниманието за изясняване на аспектите на собствения вътрешен свят. Медитацията, практикувана правилно, не е опит да се изпита различно състояние на съзнанието, да се “извисиш” или да постигнеш “блаженство”. Медитацията не е опит за решаване на проблемите. Медитацията, без съмнение, не е бягство от действителността и от отговорност в поведението. Медитацията е съзнателно насочване на нашето внимание за изясняване на чистите аспекти на вътрешната ни природа, за да си почине съзнанието ни от проявите на битието. За някои е изненада да осъзнаят, че могат да бъдат в съзнание и нащрек, без да се опитват да мислят, да работят с мисловни образи и едновременно да са свързани с външния свят. Но аз ги уверявам, че е възможно да се усещаш вътрешно свободен и че преживяването е освежаващо. Не е нужно да се анализира. Достатъчно е да се опита и изпробва. Това е всичко, което се иска от нас. Опитайте медитацията и проверете резултатите в лабораторията на личния си опит.

Страхувате ли се да медитирате? Не бива. Отдавна е доказано от практиката, че медитацията е физиологичен процес. Смутени сте от лошата информация,

която сте получили? Объркани сте от многобройните и различни системи на медитиране? Тази книга ще ви даде кураж и ще ви води ясно и точно към преживяването, което заслужавате като резултат от редовно и правилно практикуване на медитацията.

Известни са много валидни методи за медитиране, но понякога правим грешката да ги използваме всичките в нашата практика и не успяваме да получим очакваните благотворни резултати. Бих ви препоръчал да прочетете тази книга от кора до кора, за да придобиете общ поглед върху процеса. След това започнете с главата след тази и опитайте да медитирате колкото се може по-лесно и просто, за да придобиете основни умения. По-нататък продължете, според личните ви предпочитания, с другите методи, препоръчани за специфични цели. Не е нужно да променяте религията си, за да получите удовлетворение от практикуването на медитацията. Няма твърди и строги правила за лично поведение, освен това, да се води един относително естествен начин на живот. Повечето от нас не променят специфичния си стил на живот и не създава фетиш от частната си практика на медитиране. Медитацията не е новост. Тя съществува от хиляди години. Медитацията не е опасна, странна или непрактична. Правилното практикуване на медитацията може да бъде само от огромна лична полза и да допринесе в крайна сметка за умственото, емоционално и физическо здраве и благополучие.

Глава 2 Как да медитираме?

*Подобно на пламъка на свещ в закътано от
вятъра местенце, не се колебае и ума на
медитация.*

След прочитането на тази кратка глава вие ще бъдете в състояние да медитирате правилно и лесно. Следвайте стриктно инструкциите и практикувайте незабавно, за да придобиете опит. Останалата част от книгата ще бъде много по-разбираема, ако се придържате към указанията в тази глава.

Изберете време, когато не сте твърде уморени и най-малко два часа след последното ядене. Изберете тихо и удобно място, така че да не бъдете смущавани по време на вашите занимания. Двадесет минути са достатъчни за първите сеанси в медитацията. Разхлабете всички стягащи ви атрибути в облеклото и ще бъдете в състояние да релаксирате напълно. Седнете изправени на удобен стол, в добре балансирана поза, с изправена глава и без да се отпускате. Идеалната поза за медитация е тази, при която можем да седим в продължение на целия сеанс, без да се налага да движим излишно тялото.

Затворете очите и останете спокойно няколко секунди. Наблюдавайте естествените процеси във вашето тяло, когато вдишвате и издишвате. Не

регулируйте дишането, само го наблюдавайте. Усещайте въздуха, преминаващ през ноздрите ви при вдишване, доловете излизания през ноздрите ви въздух при издишване. С издишването почувствайте как се разтваряте в пространството. Това е всичко, което е необходимо за започване на процеса. Оставете тялото да вдишва и издишва свободно. Усещайте въздуха, навлизащ през ноздрите ви и излизащ от тях и се разтваряйте в пространството. Не е нужно да визуализирате представата си, че се разтваряте в пространството, просто приемете, че това става. Продължавайте да правите това двадесет минути. Не е нужно да проглеждате часовника си за края на сеанса, защото ако решите, че трябва да медитирате двадесет минути, вашият вграден в съзнанието ви биологичен часовник ще ви уведоми, когато нароченото време изтече.

Ако по време на сеанса вниманието ви се отклони, върнете го обратно към процеса. Не се борете с мислите или чувствата си. Без усилие – това е ключа към успеха в медитацията. Умерено внимание – това е всичко, което е нужно.

Когато дойде краят на вашия сеанс по медитация, останете спокоен и отпуснат за няколко минути, със затворени очи и се почувствайте доволен и отпуснат. Оставете спокойствието от медитацията да проникне в съзнанието ви, във вашата нервна система и в тялото ви. Почувствайте, че сте завършен в самия себе си, в хармония с вашия свят и на съответното място в схемата на нещата.

Ако искате да медитирате по-задълбочено и да бъдете погълнат изцяло, използвайте посочения по-горе метод с едно допълнение: практикувайте по същия начин, но с издишването вътрешно се вслушвайте в звученето на някоя нищо неозначаваща думичка. Вземете, например, думичката “едно” и с издишването си припомнете как звучи тя, ако се изговори високо. Това припомняне е “вътрешното” вслушване. Този похват ще ви убеди, че сте напълно погълнат от процеса. След медитация се върнете към работата си и не анализирайте процеса или преживяването. Не се вълнувайте за резултатите нито преди, нито след медитация. Просто практикувайте редовно, за предпочитане два пъти на ден в продължение на не по-малко от две седмици. След това сравнете, как сте се чувствали преди и след започването на вашата практика. Използването на този метод ще подобри способността ви за концентрация. Нашето определение за концентрация е: насочване на вниманието върху отделен предмет. Това не трябва да се прави с усилие или да изисква енергия. По този начин по-скоро се тренираме да насочваме вниманието си лесно и естествено.

Причината да препоръчваме определено време на деня за медитиране е тази, че с течение на времето вие ще свикнете подсъзнателно да се стремите към медитация, когато наближи обичайното време и това ще улесни практикуването ѝ. Много хора считат, че най-удобното време за медитация е рано сутрин, веднага след ставане, и късно вечер, преди вечеря. Разбира се, режимът на сеансите не бива да притеснява членовете на семейството. Причината, поради която препоръчваме сеансите да се извършват по всяко друго време, но не и след ядене е тази, че ако медитираме веднага след ядене, организмът е зает с

храносмилане и ние не бихме могли да релаксираме напълно.

Не търсете драматични психически явления, докато медитирате. Не очаквайте нищо. Просто практикувайте според съставената от вас постоянна програма. Каквото и да последва, то ще съответства изцяло на вашите лични нужди.

Ако усетите, че ви се приспива или съзнанието ви блуждае, докато медитирате, направете следното: по време поне на един от сеансите за деня медитирайте с отворени очи. Просто се вгледайте в пространството и правете упражненията. Умение в това отношение ще сте постигнали тогава, когато медитацията със затворени очи започне да ви се удава лесно и естествено.

Ако ви се иска да седнете на пода, направете го, стига да ви е удобно. Не е препоръчително да се медитира в легнало положение, понеже съзнанието свързва тази поза със спането и е много по-лесно да заспите или да се отнесете в света на мечтите. Седнете изправен спомага за осигуряване на едно цялостно преживяване и натрупване на напълно съзидателен опит.

Когато медитираме по този начин, не се стремим да постигнем някакъв ефект върху съзнанието, а го оставяме да почива, присъствайки като свидетел на процеса на медитация. В нужното време тялото ще се отпусне и умът ще се проясни. Ако мислите не изчезват или се появят чувства, оставете ги да блуждаят и не позволявайте да ви объркат. С времето съзнанието ще се проясни и чувствата ще утихнат.

Този процес е подходящ за всеки, дори за лица без религиозни наклонности. С освобождаването от стреса вие ще забележите значително подобрене на здравето, душевно спокойствие и изостряне на умствените способности. Методите на медитация са се развили на изток само защото там цивилизациите са по-стари, но те не са нито източни, нито западни, те са методи, които работят за всеки, защото са предназначени за хората. Хората са с различен ръст, различен цвят и от различна културна среда, но психосоматичните процеси са еднакви при всички.

Би трябвало да усвоите процеса, препоръчан в тази глава, преди да преминете към следващата.

Глава 3 Полезни методи за постигане на лично благополучие

*Да медитираме и сияйната светлина на
върховния източник ще озари съзнанието ни.*

Предшестващата глава дава прости методи за дълбока релаксация и проясняване на съзнанието. Ако сте склонни към по-задълбочени занимания с медитация, следващите съвети ще ви бъдат полезни.

Ползата от режим в ежедневието

Считайте своята ежедневна програма за медитация за толкова важна, колкото е яденето или физическите упражнения. Съгласувайте я с дневния си режим и я следвайте редовно. Някои хора държат да имат обичайно място, предназначено за медитация, тъй като мисловните асоциации с предишните успешни медитации ще предразположат ума. Ако се медитира сутрин, най-подходящото време е веднага след събуждане, изкъпване и няколко леки упражнения. Съставете си режим на медитация и се придържайте към него. Не променяйте режима от ден за ден.

Различните техники, използвани в практиката

Ако сте начинаещ, използвайте метода, препоръчан в предишната глава, докато придобиете основни умения в медитацията. Ако почувствате необходимост да усвоите друга техника, използвайте една от следните:

1. Мантра – мантрата е звук, използван за въздействие върху ума и тялото. Мантрите вече са изпитани, затова не е необходимо да експериментираме, като създаваме свои собствени. Преди хиляди години индийски гадатели са проучили въздействието на звука върху съзнанието и обкръжението му. Езикът, който са използвали, е санскрит. Не е необходимо и ние да учим санскрит.

Когато някой получава мантра при посвещаването си, от него се изисква да я задържи за себе си и да не я дискутира свободно. Има две причини за това изискване. Първо, мантрата се използва при медитацията като лична практика, а нас ни съветват да не обсъждаме преживяванията си при медитиране с друг, освен с учителя си или довереника си. Дискутирането на опита от медитирането прави несериозно това, което би трябвало да бъде дълбоко лично. Второ, когато някой се посвещава с мантра, тя се произнася по време на инструкциите така, че да се проникне от особена енергия и тази енергия след това се съхранява в носителя-мантра и прониква в дълбоките слоеве на съзнанието по време на медитиране. Моите наблюдения ме убеждават, че съветът да се отнасяме към медитацията като към нещо много лично е практичен и правилен. Интимността не означава да се пазят в тайна от хората методите за медитация, напротив, за всеки е желателно да се стреми към високо квалифицирано обучение. В това отношение няма никакви бариери и ограничения.

Традиционната мантра е So-Ham. Тя звучи като “со-хам”. Сичта се за особено ефикасна. Приятна е за съзнанието и е лесна за изпълнение. Човек просто сяда да медитира, насочва вниманието си навътре, наблюдава естествения процес на дишане и с вдишването се вслушва в звученето на “со”. При издишване се вслушва в звученето на “хам”. “Со” с вдишването и “хам” с издишването.

Спомнете си, че мантрата не се изговаря наум, тя се слуша с ума. Изживяването може да бъде по-задълбочено, ако се насочи вниманието в пространството между веждите зад челната кост на черепа. И никакво напъгане на очите. Просто бъдете “тук”, в тази точка и практикувайте мантра-медитация.

Вслушвайте се в мантрата през целия сеанс. С времето човек се издига над мантрата и преживява медитацията като спонтанен процес. Когато усетите това, не използвайте повече мантра. Мантрата е предназначена да ангажира вниманието отвъд мисловните процеси и когато това се постигне, тя е изпълнила предназначението си. Ако искате да използвате мантра вместо някоя безсмислена думичка, както беше споменато по-горе, можете, разбира се, да го направите.

Друга двусрична мантра е “Хам-Са”. Използва се по начина, обяснен по-горе. Ако се чувствате комфортно с нея, това е указание, че подходяща. Мантрите често се дават според възрастта на обучаваното лице. Това е един от методите. По-често се дават според вътрешното чувство на учителя. Някои учители дават една и съща мантра на всичките си ученици и това е обосновано от индивидуалния замисъл за персонално обучение.

Чистите мантри не са думи, означаващи нещо – те са звуци, избрани според техния проявяващ съзнанието ефект. Но някои мантри представляват фрази, чийто смисъл влияе наравно със звученето им върху процеса на медитация.

Редовното практикуване на мантра-медитацията води до освобождаване на дълбоките слоеве на тялото от стреса. Това ще доведе до цялостно отпускане и освобождаване на вродените способности. Много хора страдат от свръхстрес, като понякога дори не подозират за това, и техните творчески способности са потиснати. Резултатът от медитацията може да бъде пълна релаксация и освобождаване от натрупаното напрежение и спомените, свързани с болка или травма.

2. Основен звук – това е най-прекия път към използването на звука в медитацията. Известно е, че човек може действително да чуе вътрешния звук на душевната енергия, спускаща се в тялото от горните слоеве на мозъка. Много хора, когато релаксират и се концентрират, чуват различни, едва доловими звуци, подобни на чуруликане или музикални тонове. Счита се, че те се дължат на биотоковете и произлизат от чистия първичен звук. Ако човек седи тихо и се вслушва в горните слоеве на мозъка, той може да чуе едва доловим звън, който постепенно се усилва. Човек би могъл да насочи изцяло вниманието си към този звук и да се опита внимателно да стигне до неговия източник. В резултат на това се стига до преминаване на съзнанието в трансцендентно състояние (извън времето и пространството) и до дълбоко вътрешно съсредоточаване. В някои традиционни системи за медитация това е единствената техника, която се използва при обучение.

Човек трябва да бъде погълнат от звука и въпреки това да бъде сигурен, че ще остане буден и внимателен. Някои ще “видят” ярка светлина в черепната кухина, докато се съсредоточават (медитират) върху този основен звук. Ако

това стане, слейте се и с двете – звука и светлината, като оставате в съзнание. Бъдете сигурни, че няма да заспите или да изпаднете в потиснато състояние, близо до заспиването.

3. Използване на фрази – някои хора се чувстват по-добре, използвайки фраза вместо мантра, особено в началото. Това също е добър метод. Седнете удобно и изберете фраза, подходяща за вас, като например тази: “чисто съзнание съм аз”. С вдишването си казвате мислено “Чисто съзнание, а с издишването “съм аз”. Внимателно преценете дали чувате мислено и дали усещате тази фраза. Не е нужно да полагате големи усилия за трениране на подсъзнателните нива на интелекта, тъй като на този етап все още не сме се заели с обучаване на съзнанието. Използваме фразата само като предмет за съсредоточаване и трупане на усещания. Случва се фразата да въплъти истината за нашето съществуване: ние сме чисто съзнание, действащи чрез ума и тялото. Когато разберем този факт, ще го осъзнаем и интелектуално. Тогава ще бъдем в състояние да използваме разума творчески и с разбиране.

Медитацията не е самовнушение. Тъкмо затова не сме заинтересувани да тренираме ума. Напротив, заинтересувани сме да се освободим от опитите да се тренира съзнанието. Не компрометируйте медитацията с автосугестивни методи, автохипноза или друга дейност на съзнанието. Има случаи, в които съзнателно използваме методи на визуализиране, но винаги за повторно формиране на съзнанието и никога за по-нататъшното му трениране. По-нататък ще засегнем методите на визуализация.

Молитва – не се страхувайте от молитвата. Както споменахме, много хора медитират, без да са религиозни и въпреки това успяват да извлекат полза от релаксацията и умение да подобряват функциите на всички нива. Много от онези, които ще прочетат тази книга, ще бъдат вдъхновени за един ориентиран към бога начин на живот и молитвите за тях ще бъдат от голямо значение. Моите наблюдения показват, че рано или късно всички хора стигат до идеята за по-личен и по-близък контакт с бога. В началото повечето практикуващи медитация нямат ясна представа за това, какво е бог и каква може да бъде тяхната връзка с него. Въпреки всичко ние знаем, че има някакъв разум, който се грижи за световния порядък. Един мъдрец е казал: “Наблюдавайте собствените си мисли в продължение на няколко дни и се запитайте дали не усещате, че бог съществува.” Молитвата е откровен вербален или мисловен разговор с бога вследствие на вътрешното ни усещане, че бог съществува за нас. Когато това стане, съзнанието ни се прояснява и медитацията протича нататък от само себе си. За да се молим по свой начин по време на медитацията, трябва да започнем оттам, докдето сме стигнали и да се молим “без прекъсване”, докато усетим проясняване на усещанията. С навлизането в медитацията чрез молитва, какво и с другите техники, не трябва да имаме други очаквания, освен откриването на бога (божието откровение). Да се молим вгълбено, а след това да си почиваме в мълчание и да видим, какви усещания ще имаме за божествения ред. Обичайното усещане в този случай е, че сте в хармония с живота и околния свят и че някой ви насочва и води през цялото

време.

Естествен цикъл на медитиране

Тук ще намерите указания за подходяща подготовка за медитация, което е много важно и ще доведе до усещане на пълен душевен и физически комфорт. Практикувайте редовно и постоянствайте в избраната техника. Не допускайте усилие и напрежение. Не се страхувайте. Избягвайте усложненията. Никога не медитирайте с очакване на драматични резултати. Бъдете винаги щастливи и вътрешно доволни. Медитирайте за релаксация, душевен покой, вътрешна целеустременост и по-тясна и по-интимна връзка с живота. Нека всичко, което се случва, да бъде подходящо за вашите настоящи потребности, дори ако не знаете от какво се нуждаете в този момент. Бъдете внимателни и щастливи винаги. Съществува вроден разум, който знае кое е най-добро за нас. Когато се научим да бъдем открити за този разум, ние ще бъдем в състояние да изпитаме истинско и дълбоко лично задоволство. Ще ви препоръчаме серия от механизми за медитация.

1. Подготовката – релаксирайте в определеното време и се подгответе за сеанса по медитация със спокоен оптимизъм и дори с леко предвкушване на радостта от възможността за почивка на съзнанието и усещане за вътрешен мир и освежаване.

2. Сеансът – каквото и да чувствате, то е според вашите нужди и наклонности. Изградете си навици в практикуването на медитацията, използвайки който и да е метод, изглеждащ ви най-подходящ за вас. Или просто седете спокойно и “чакайте да проговори бога”, като оставите да става това, което има да става. Бъдете винаги с ясно съзнание и буден, винаги усещайте и наблюдавайте усещанията си.

3. Преди приключването – починете няколко минути след медитацията и оставете изживяванията от нея да проникнат в съзнанието, нервната система и тялото ви. Нека цялото ви същество се проникне от спокойствие и мир. Ако се нуждаете от постигане на някаква цел, разрешаване на проблем или изясняване на чувства, оставете това за по-нататък, а сега почивайте в този промеждутък от спокойствие.

4. Излизане от медитация – отворете очите си, обхванете с поглед нещата около вас и се наслаждавайте на себе си и вашия свят. След това се заловете с работата си, давайки най-доброто от себе си и проявявайки здрав разум във всичките си взаимоотношения.

Медитацията е нашето време да се освободим психически от грижите за проблемите, целите и взаимоотношенията си. След медитацията идва моментът за решаване на проблемите, постигане на целите и изясняване на взаимоотношенията.

Ето няколко съвета:

1. По отношение на здравето – останете спокоен след сеанса по медитация и си кажете, че съществува вътрешен разум, който знае как да възстанови тялото ви и да поддържа отличен баланс. Ако имате нужда от лечение, нека съзнанието ви да се насочи към онази част от тялото, която ви създава проблеми. Визуализирайте я, изяснете си състоянието и се чувствайте в отлично здраве. Излизайте от сеанса по медитация с чувство на благодарност. Интелектът е над ума, а умът – над тялото. Лечението започва в нашето съзнание, минава през мозъка и се отразява на тялото. (С оглед на здравето, обърнете внимание на храненето, физическите упражнения и достатъчно почивка.)

2. За постигане на целите – останете спокойно след медитация и вътрешно чувствайте: “Сега съм доволен и в хармония с живота”. След това нека вашето въображение отприщи мечтите ви за възможностите пред вас. Каквато и цел да сте си поставили, стига да е постижима, трябва да си я представите като постигната с всички оттенъци на действителността. След това запишете поставената цел и направете списък на всички най-ефикасни методи, които можете да използвате за постигането ѝ.

3. За изясняване на взаимоотношенията – останете спокоен след медитация и бъдете честен пред себе си. Признайте си, какво ви е необходимо, за да изясните отношенията си с другите. Следвайте вътрешното си чувство.

4. Възпитание на съзнанието – ако имате негативно мислене, възпитавайте съзнанието си след медитация. Останете спокоен и си напомняйте: “Аз съм свободно същество и контролирам изцяло начина си на мислене и мисловните си процеси. Приемам себе си, приемам другите и приемам живота. Аз съм позитивно мислещ, радостен, отзивчив и в добро взаимодействие с живота във всичките му проявления.” Когато бъдем в състояние да приемем себе си, ще бъдем и в състояние да приемем здравето, зрелите взаимоотношения, просперитета и успеха в живота.

Техниките и формулите са просто средство да приспособим манталитета си и да се освободим от психическото си и емоционално състояние. Основния мотив в живота ни е нашето чувство, което ни прави одухотворени същества. От това чувство произтича позитивното ни себеусещане и желанието да поемем отговорността за собствения си живот.

Глава 4 Какво става по време на медитация

Медитацията е прост начин за насочване на съзнанието към източника на енергия и творчество, който се намира в центъра на нашата вътрешна същност.

Да си припомним, че стигнахме до същността на нещата, вече отлично усвоени. Медитацията е нашата възможност да създадем идеалните условия, в които мисловните ни процеси ще се проявят и вродените ни способности ще се проявят. Има няколко стадия, през които най-често се преминава при започване на системно практикуване на медитацията и е по-добре предварително да бъдем информирани за някои усещания, за да не бъдем смутени или отклонени от целта. Дотук обяснихме позата и техниките, а сега да изследваме вътрешните процеси.

Ако използвате метода “наблюдаване на дишането”, оставате нащрек и отбелязвате момента, в който тялото релаксира, съзнанието се проявява, а разумът наблюдава това, което усещате: мислите, чувствата, събитията – но вие не участвате, вие просто наблюдавате.

Ако използвате мантра или долавяне на вътрешен звук или вътрешна светлина, вие ще преживеете отдръпване от сетивните възприятия. Вниманието ви ще се насочи назад към източниците на вътрешния ви живот. Ще престанете да усещате обкръжението си и смътно ще чувствате тялото си. Този процес дава възможност за цялостното изследване на вътрешното състояние на съзнанието.

После ще доловите вътрешно, без усилие, че медитирате. Процесът на медитация ще протича лесно и естествено. Вътре в себе си ще се чувствате комфортно и умиротворен. На този етап импулсът за придобиване на знания посредством сетивата ще бъде неутрализиран и вие ще бъдете в мир със себе си. Това е усещането за вътрешна удовлетвореност, което позволява на медитиращите да бъдат в хармония със собствения си живот и да вземат по-нататък с лекота решения относно това, какво искат и какво не искат да правят. Принудата и вредните навици могат лесно да бъдат неутрализирани при правилно практикуване на медитацията.

При овладяна медитация концентрацията е лесна. Насочваме вниманието си към нашия фокус на медитация: мантра, звук, светлина или изчистено състояние на съзнанието. Това става, когато медитацията се извършва точно. Следвайки процеса на медитация, нашето внимание се движи през всички нива на съзнанието към чистите аспекти на разума и евентуално можем да се освободим от идентификацията със съзнанието и да си почиваме чрез преживяването на чистите усещания. След отпочиването по този начин съзнанието ни постепенно се връща назад към идентификация с разума, чувствата, тялото и обкръжението ни. Това е цикълът от преживявания: насочване съзнанието навътре, проявяване на усещанията, насочване на съзнанието навън.

Разбиране на човешкия разум

Човешкият разум, според учителите по медитация, е сложна материя, в която се натрупват впечатления. Тези впечатления са известни като памет. Счита се, че паметта е най-голямото препятствие към успешна медитация. В ранните стадии на медитацията ние често се улавяме да реагираме на инциденти от миналото. Понякога долавяме мислите ни да се движат в съзнанието почти така, сякаш то си има свой собствен разум. Понякога в съзнанието ни нахлуват картини, сцени и подобни на сънища преживявания. Най-добрия начин да излезем от този умствен хаос е да задържим вниманието си върху обекта на концентрация:: мантра, звук, светлина или идеала на чистите усещания. Когато насочим вниманието си към обекта на концентрацията, умственото поле започва да се прояснява все повече и повече. колкото повече пренебрегваме съзнанието си, то все по-малко смущава концентрацията.

Разумът е нашето оръдие за творчество и ние можем да се научим да го използваме добре и мъдро. По верме на медитацията ние не се опитваме да потиснем мислите си или да замъглим разума си. Ние просто оставяме съзнанието ни да блуждае, при което трупаме опит в чистите възприятия. Не бъркайте виденията (мисловните картини) с доказателствата за духовен прогрес. Когато съзнанието се изчисти, виденията ще изчезнат. С течение на времето, ако медитираме правилно, вътрешната съзнателна съпротива се заличава и ние започваме да долавяме вътрешния порядък в съзнанието. Вратите на съзнанието се товарят, отдавна забравени пластове на паметта и подтиснати травми се освобождават и ние сме в състояние да функционираме творчески без предварителни ограничения.

Как да се справим с неочакваното

Дори хора, напреднали в медитацията, понякога усещат страхотен прилив на мисловни картини и леки халюцинации, ако медитират твърде дълго и твърде често. Това, което се случва е, че се отварят бариерите между подсъзнателните и съзнателните нива на разума, спомените нахлуват в съзнанието с голяма сила и понякога причиняват дезориентация и объркване. Това става обикновено при хора, които имат свръхстрес или са преуморени. Това драматично освобождаване от натрупаните психо-емоционални напрежения може да има лечебно въздействие, ако човек е достатъчно обективен и може да се справи с тях. Обикновено препоръчваме да се медитира отпочинал и за кратко време, ако психо-емоционалните феномени вземат връх. Много от нас натрупват спомени от десетилетия и няма да е неразумно да си позволяваме понякога постепенно вътрешно очистване и преобразяване. И така, балансирайте живота си, оставайки реалист, свързан със своя свят и не се ангажирайте прекомерно с вътрешните процеси.

Някои хора правят леки движения, когато релаксират. Те се люлеят лекичко или движат главата си. Обикновено поемаме дълбоко въздух и се отпусваме с въздишка, за да неутрализираме тенденцията към движение по време на медитация. Някои хора съобщават за умерено налягане между веждите или на

върха на главата за кратко време след медитацията. Ако не напъгваме очите си, докато медитираме и въпреки това налягането остане, трябва да го приемем като доказателство за някой вътрешни промени и да знаем, че с времето това ще изчезне.

Може да има по-леко или по-силно нахлуване на енергия към гръбначния стълб по време на медитация. Ако това се случи, просто се отпуснете и наблюдавайте какво ще стане. Няма от какво да се страхувате. Ние имаме вътрешна система-водач, която се грижи за вътрешните процеси.

Не е необичайно за хората, които започват да медитират, да преживеят скоро след това драматична промяна в настроението. Това е част от процесите на вътрешна промяна и се дължи на факта, че се освобождаваме от стреса и че се налага адаптиране на начина ни на мислене, чувствата, а понякога и целите и взаимоотношенията. Не можем да очакваме вътрешни промени без съответни външни промени.

Глава 5 Съвети за балансиран живот

Самодисциплина, учение, медитация и активно участие в живота е пътят към лична свобода.

Казахме, че медитацията може да се практикува от почти всички психично здрави хора и резултатът от редовното ѝ практикуване са вътрешните промени. Аз съм свидетел на стотици случаи на подобро здраве, по-щастливи връзки и повишена производителност сред медитиращите. Това са практически неща, но те заслужават нашето внимание, понеже разкрива щедро и хармонично нашите творчески възможности. следващите указания са напълно приложими и подходящи за всички хора.

Да бъдем в приятелски отношения с вселената

Нашият свят и всичко в него е изява на Един Живот. Има един доброжелателен разум, управляващ вселената и ние можем да се научим да си сътрудним с него. Отказването от живота и сливането с природата води до щастие и мир на духа. Какво е нашето отношение към другите? Уважаваме ли всички хора и желаем ли да общуваме хармонично с тях? Или се страхуваме от другите и поставяме под съмнение техните мотиви? Опитваме ли се да използваме другите за собствени цели или си сътрудним, мислейки за тяхното

благополучие така, както и за собственото си. Мъдреците учат, че животът ни се отплаща богато, ако го ценим и му се доверяваме. Да се научим да живеем без възмущение, страх, гняв и предразсъдъци.

Да бъдем чисти, правдиви и честни

В хармония ли са нашите мисли, чувства и постъпки? Ако се опитваме да мислим и изглеждаме позитивни, а вътрешно се чувстваме несигурни, то тогава ние не сме искрени със себе си. Идеалният случай би бил да проявяваме разбиране, да мислим открито и честно, да общуваме пълноценно и да бъдем напълно отворени и чувствителни на всички нива. Когато мислите, чувствата и действията са съгласувани, ние сме в състояние да функционираме с пълен капацитет. Това имаме предвид, когато казваме, че човек е самореализиращо се същество.

Свобода на действие

Шокиращо е неправилното схващане на много хора, че да бъдеш духовно свободен означава да имаш слабо или никакво отношение към света. Наистина, привързаността към нещата е поробване, но и омразата към тях води до същото. Идеално би било да се отнасяме към себе си свободно и просто и да използваме мъдро всичко, от което се нуждаем за нашия успех и просперитет. Да просперираш означава “да забогатяваш, да преуспяваш и да бъдеш щастлив”. Преуспяващи ли сме? Можем ли да боравим лесно с пари, средства и собственост? Мъдро ли използваме материалните неща? Свободата се реализира най-напред в съзнанието, след това във волята и накрая на дело.

Интелигентно използване на времето и енергията

Добре ли сме организирани? Знаем ли как да поставяме целите си, да планираме постъпките си и да действаме ефективно? Или хабим енергия, оставайки напрегнати, говорейки твърде много и прекарвайки безцелно времето си. Почиваме ли достатъчно, правим ли физически упражнения, избягваме ли дейности, свързани с преразход на енергия? Животът си е наш, за да го изживеем и да решаваме сами какво да правим с него.

Осъзнати ли сме достатъчно?

Осъзнати ли сме достатъчно? Изцяло ли усещаме нещата или само частично и реагираме механично, сякаш не живеем собствения си живот? Много хора, които привидно живеят съвсем целесъобразно, остават вън от своя живот, подобно на роботи, напълно предсказуеми и управлявани от навиците си и подсъзнателни импулси. Размислете върху живота си. Вгледайте се в начина си на мислене, в обичайната си емоционална реакция на ситуациите, в ежедневието си. Доколко осъзнати са те? Добър начин да проверим това е да се опитаме да бъдем наблюдатели (да наблюдаваме себе си и всичко, което има отношение към нас). Така ще опознаем по-добре самите себе си. Какво е нашето становище относно мястото, което заемаме в схемата на нещата? Дали просто преживяваме някак си или приемаме живота като една щастлива възможност? Понякога мислим от гледна точка на вечния живот – някога, някак си, но без да сме склонни да живеем пълноценно тук и сега. Под ‘да живеем пълноценно’ не разбирам да поемем всичко наведнъж, а просто да сме наясно и да усещаме нещата.

Добре би било да бъдем самодисциплинирани и да правим интелигентен избор. Това “внимание към детайла” ще неутрализира ефективно подсъзнателните подтици. Животът наистина не е труден за усещашите хора. Ние знаем какво трябва и какво не трябва да правим. Не говоря за “правилно” и “погрешно”. Аз говоря за това, което е много по-полезно, правилно и естествено за нашето духовно спокойствие и цялостно благополучие.

Как да бъдем спокойни през цялото време

Съществува лесен начин да бъдем спокойни и доволни от себе си винаги. Ето тайната: винаги бъдете в центъра и се чувствайте безсмъртно същество. Не е необходимо да насилвате разума си да приеме това схващане. Съзнателното привикване ще следва вътрешното приемане на този факт. Нужно е само винаги да знаете: аз съм светло, ярко същество и съм в хармония с живота на всички нива.

Осъзнато изследване на естеството на живота

Всички хора в определен период на живота си задават съществени въпроси. Кой съм аз? Какво е бог? Какво въобще е живота? Да си поставяш такива

въпроси с предварителното очакване, че си в състояние да отговориш, е чиста съзерцателност. Съзерцателността се различава от медитацията. Медитацията е овладяване на чистата сетивност. Съзерцателността е изследване на някои аспекти от живота или природата с цел да знаеш. Когато размишляваме, в съответното време вътре нещо просветва. Не винаги можем да обясним на другите как или защо знаем – но знаем. Подкрепа на нашето собствено знание можем да получим от свещените ръкописи или от някой, който вече е имал просветление. И ако нашите знания се нуждаят от затвърждаване, можем да изследваме най-съкровениите си интуитивни чувства: можем да се запитаме дали това, което ни се струва, че знаем, е наистина вярно. Става дума за вътрешното ни аз, а не за онзи пласт на съзнанието, който се удовлетворява от капризи и фантазии.

Въпреки липсата на време, всеки ден четете внимателно предпочитани от вас текстове от Библията или друга религиозна книга. Заедно с всекидневното практикуване на медитация, такова четене е най-доброто преживяване и, едновременно, внимателна и приятна подготовка. Не след дълго съзнанието ви ще се отвори, сякаш сте пропуснали послание свише направо в душата си.

Глава 6 Отговори на най-често задаваните въпроси

В копнежа си да знаем истината, проявявайки силно благоразумие и използвайки интуицията си, можем да си отговорим удовлетворително на всички въпроси.

Естествено е да възникнат въпроси при трупане на опит, когато изследваме себе си, разума си и света, в който живеем. Следващите въпроси са от тези, които възникват най-често. Отговорите, надявам се, ще донесат спокойствие на духа си и ще ви подтикнат към цялостна лична изява и пълноценна реализация.

Откъде води началото си медитацията?

Медитацията вероятно е възникнала съвсем естествено, когато човек, почивайки си и размишлявайки, е започнал да си задава въпроси като “Кой съм аз и каква е връзката ми с живота?” Много хора с огромно удоволствие откриват, след като са обучени в процеса на медитация, че са изпитвали подобно усещане от години. Някои форми на молитвата, медитацията и

съзерцанието са познати и се използват от векове. Християните, които са били съветвани да бъдат смирени и да се упоават на бога, държат в ръцете си ключа към успеха в медитацията. Специфичните техники са еволюирали като резултат от опитите на хората да създадат идеалните интелектуални и емоционални предпоставки за проясняване на самосъзнанието. Методите за концентрация и релаксация служат за предпоставка за вътрешното самоизследване. Всеки метод, който служи на индивида, е полезен за него.

Тези, които предават традицията като учители йога, могат да проследят духовното си наследство назад през хилядолетията до времето, когато първите гадатели са откривали и усъвършенствали най-подходящите техники за освобождаване на съзнанието и внасяне на порядък в човешкия мозък. Съвременните знания за медитацията и нейните методи дължим на същата тази традиция. Аз не препоръчвам на хората от западните страни незабавно да решат, че трябва да възприемат източните обичаи, за да имат успех в медитацията. Аз само твърдя, че ние като духовни същества, работещи чрез съзнанието, ние всички имаме един и същ произход. Нашият дом е вътрешното ни пространство. Техника, която работи за разумно същество, независимо от културната ѝ принадлежност, например, си е лична работа на всеки и не предопределя успеха в процеса на медитация. Религиозната принадлежност на човек също си е негова лична работа и от нея не зависи дали той ще постигне или няма да постигне успех в медитацията. Това, което е важно според мен, е свободното приемане на проблясъка на истината (относно природата на нашето аз, разума и вселената), където и по света да се появи тя. Според обективните философи информацията, която имаме сега относно техниките на медитация и самоанализ, е открита от хора, които са размишлявали върху големите въпроси на живота. Тази разбулена истина е известна като веда. Ведите, т.е. откритията (от санскрит) се считат за свещени текстове или сборници от открития. Но действителния произход на истината е полето на чистото съзнание, от което всяко нещо идва и където, евентуално, всяко нещо ще се върне. Човекът се е стремил към истината още от появата си на планетата. Основните истини са се предавали от поколение на поколение чрез вербални инструкции и чрез великите свещени текстове на човечеството. Истината не трябва да принадлежи на отделна личност или група, тя възниква в ума на човек, който е отворен и чувствителен към нея.

На запад медитация се преподава основно от учителите на Новото мислене. Специфичните инструкции са въведени от учителите по йога. Парамаханда Йогананда основа фондация за преподаване на йога и много хора го последваха в преподаването на методите за медитиране. Един от най-известните учители от последните години е Махариши Махеш Йоги, който популяризираше използването на мантра като техника за медитация. Няма смисъл да бъдат сравнявани учителите по медитация, тъй като всички те знаят, че тяхната специфична мисия е да дефинират целта според потребностите на индивида и според достиженията на всеки етап от еволюцията на човечеството.

Може ли всеки да бъде обучен да медитира?

Всеки, който е сравнително чувствителен, може да бъде обучен да медитира. Този, който се обучава, трябва да е в състояние да разбере инструкциите и да има мотивация да практикува според дадените инструкции. Ако човек слуша внимателно точните инструкции относно медитацията и ако след това практикува, както му е препоръчано, без да е нетърпелив за незабавен резултат, процесът ще се развива без проблеми.

Опасно ли е да се практикува медитация?

В никакъв случай. Какво може да бъде по-естествено и благоприятно за здравето и благополучието от почивката за тялото и отпускането на нервната система, водеща до проясняване на съзнанието. Ако човек е толкова емоционално неуравновесен, че има халюцинации или се опитва безразсъдно да предизвика променено състояние на съзнанието, той трябва да бъде запознат с проблемите на емоционалното здраве и личната отговорност. Ние препоръчваме редовно медитиране, балансирано с внимание към проблемите на ежедневието.

Чувал съм за хора, които изпадат в хипнотичен транс, получава послания или започват автоматично да пишат. Какво ще кажете за това?

Хипнотичният транс, желанието да се получават послания или следването на склонността да се възприемат послания са пречки в медитацията. Някои хора, които преди това са били хипнотизирани или които не са разбрали необходимостта да останат будни, могат да изпаднат в лек транс. Това трябва да бъде отстранено, защото не допринася за усещанията на чистия разум. Всичко, което правим, за да получим послание, е най-сигурния начин да добавим още нещо към нашето объркване. Водещият принцип ще се появи, но той ще произхожда от нашата собствена същност, а не от някакъв индивидуализиран разум извън нас.

Някои дни просто не ми се медитира. Какво да правя?

Всички ние имаме такива дни. Ако сме отпочинали и добре организирани и ако медитираме редовно, обикновено чувстваме необходимост да медитираме,

когато времето за сеанса наближи. Ако наближава времето на медитацията, а ние нямаме никакво предусещане за това или съвсем наскоро сме започнали да практикуваме, трябва да продължим и да медитираме по което и да е време. Отлагането и поддаването на настроения и капризи не е довело до успех в нито едно начинание. Ние препоръчваме да се медитира рутинно, така, както се подхожда рутинно към всяка друга задача, която е необходима и полезна.

Разбирам, че медитацията допринася за успех в релаксацията и освобождаване от стреса, но аз бих искал да вляза в по-тесни лични отношения с бога. Какво ще ме посъветвате?

Потърсете си свещени текстове по ваш избор и не забравяйте, че когато релаксираме, съзнанието ни се прояснява, интуицията ни се пробужда, разпознаването ще е по-остро и нашият вътрешен водач ще ни води към усещанията, от които се нуждаем, така че съзнателната ни връзка с бога ще е позната и преживяна.

Домакия съм и единствен член на семейството, който понастоящем се интересува от медитация. Как да разпределя времето си така, че да имам време за медитация?

Ако отношенията със съпруга ви и с членовете на семейството са открити и ясни, няма да е проблем за вас да отделите време за ежедневните ви занимания с медитация. Съветваме ви да не се опитвате да накарате членовете на семейството да споделят вашите интереси в медитацията или да ги притеснявате по какъвто и да е начин. Сигурно ще е голямо преживяване, ако се научите да планирате деня. Си. Ползата, която ще извлечете от редовната медитация, само ще обогати вашите отношения със семейството ви.

Аз съм шеф на фирма с тежки отговорности. Може ли медитацията да има някаква практическа стойност за мен?

Хиляди администратори намират, че медитацията е освежаваща, релаксираща и освобождава от стреса. Медитацията прояснява съзнанието и дава възможност на човек да действа далеч по-ефективно в своята практическа делова дейност. Полезно нещо за администраторите (и за всички в подобна ситуация) е да почиват след медитация и да прекарат няколко минути в мислене и планиране. Когато сме отпуснати и с прояснено съзнание, ние успяваме да свършим много повече за много по-кратко време и много по-качествено, общуваме по-добре с другите и правим по-малко грешки.

Полезно ли е да се медитира с други?

Има доста съобщения за много по-голяма дълбочина на преживяванията по

време на медитация, когато се медитира групово. Това може да се дължи на влиянието на някой по-усъвършенстван медитатор, който действа като водач на групата. Това може и да се дължи на факта, че присъствието на хора с подобни на нашите идеи ни стимулира да отстояваме собственото си решение. Добре е обаче човек да не става зависим от присъствието на другите и да не се нуждае от тяхната подкрепа. Винаги, когато участвате в групов сеанс, избягвайте разговорите относно преживяванията си и избягвайте ненужните социални дискусии, които бързо ще провалят ползата, извлечена от медитацията. Много мои студенти и приятели придобиха навика да се събират веднъж седмично за около час на тиха медитация и разказват, че такива събирания им помагат много. Но те продължават своята ежедневна частна медитация.

Понякога чувам за необичайни изследвания относно възможностите за левитация, контрол на физиологичните процеси и владение на природната енергия. Това полезна тенденция ли е?

За хора, напреднали в медитацията и склонни да изследват вътрешното си пространство, за да разберат по-добре работата на разума, тялото и природата, бих казал, че подобни изследвания представляват една доста полезна тенденция. Отдавна е известно, че човек е ограничен от състоянието на собствения си разум. Възможно е човек, работейки от гледна точка на вътрешното пространство, посредством благородни идеи да влияе на разума и нещата.

Наблюдателят, който не разбира естеството на процеса, може да сметне ефекта от тези изследвания за чудо. Истината е, че човек, който може да демонстрира едно по-висше влияние върху материалните нива на природата като резултат от самовглъбяване, оперира с неизвестни природни закони. Бих казал, че в следващите години човешките способности ще се усъвършенстват дотолкова, че това, което досега се считало за невъзможно, ще бъде обичайно.

Имате ли някакви препоръки по отношение на храненето за тези, които биха желали да имат успех в медитацията?

Единствените препоръки в това отношение са храната да е подходяща и истинска. Препоръчваме естествени храни, обикновено комбинирани и приемани според нуждите. Идеалната храна е тази, която допринася за здравето и жизнеността.

Съвместима ли е медитацията с нормалния начин на живот или човек трябва да направи драстични промени в него, за да постигне реална полза от медитацията?

Доколкото определени препоръки за осигуряване на хармония вътре в нас и със заобикалящия ни свят бяха дадени в пета глава, основно правило остава да

следваме нормалния (естествен) начин на живот. Следвайки вътрешните си наклонности, ние се занимаваме с неща, които най-добре подхождат на нашия темперамент, заемаме се с всякакви творчески усилия, които ни предлагат възможността да се наслаждаваме и да допринесем нещо за обществото и създаваме връзки със семейството, приятелите и обществото по един пълноценен начин. Една област, която често се разисква, когато мислим за нормалния начин на живот, са нашите сексуални връзки. Здравият разум ни подсказва, че в повечето случаи сексуалните връзки са част от природосъобразния начин на живот. Моето мнение е, че когато някой е щастлив с друг, трябва да остави връзката да се развива естествено и да позволи на личните си отношения да се изявяват свободно и спонтанно. Пък дори и ужасното разбиране след всяко сетивно преживяване или отричането на естествените склонности не е в съгласие с природата. Да приемаме живота такъв, какъвто е, да му се радваме и да участваме в него е природосъобразно. Такова естествено поведение не е в противоречие с процеса на медитация. На практика много съобщения потвърждават, че естественият и пълноценен начин на живот е пряко следствие от дълбоката релаксация и изчистването на съзнанието, което е обичайният благоприятен ефект от медитацията.

Как да отговарям на въпросите на приятели и членове на семейството, които не споделят моя интерес към медитацията в дадения момент?

Ако приятелите и членовете на семейството искрено се интересуват от това, дайте им да прочетат нещо информативно, например тази книга. Ако нашите отношения с другите са здрави, ние не бихме имали трудности да общуваме с тях. Понякога, и това се случва рядко, ваши познати ще ви засипват с аргументи, ще ви дават съвети, без да сте ги питали или ще изразяват непристойно отношение. Това е една възможност за вас да изясните отношенията си с тях и да разберете по-добре света около вас. В екстрени случаи ваш близък може да бъде много деспотичен и досаден. Според мен, най-добрият и деликатен начин да овладеете ситуацията е да му покажете, че ви е чужд.

Могат ли децата да бъдат обучавани да медитират?

Повечето деца се научават да медитират съвсем естествено. При тяхното обучение не ги насилвайте да правят това, което вие считате за добре. Това означава да не ги карате да медитират твърде дълго и в точно определено време. И не насърчавайте техните видения, гласове и други фантазии. Моят съвет е да провеждате обучението по медитация като естествен процес и след това да следите то да направи от детето щастлив и здрав член на човешката общност. Никога не насърчавайте психическите възприятия като, например, предсказване на бъдещето. Ние всички имаме някакви свръхестествени способности и усещаме някакъв вътрешен водещ принцип. Най-добре е да не превръщаме това в голямо събитие, като му обръщаме прекалено голямо

внимание и внушаване на детето колко е умно, интелигентно и напреднало. Най-добре е да медитирате редовно с него и след това да обърнете отново внимание на работата, игрите и всичко, което влиза в дневния му режим. Нарастването на неговия личен талант и склонностите му ще се развиват естествено заедно със съзряването му.

Моето любимо куче обича да медитира с мен. Това добре ли е?

По време на сеанси на тихо размишление присъствието на нашия галеник е излишно, тъй като той не може да се радва на вниманието ни. Но при дълбоко медитиране се препоръчва пълно уединение, защото трябва да елиминираме всяка възможност за разсейване.

Трябва ли медитацията да се практикува в затъмнена стая или може да се извършва навсякъде?

За дълбока медитация тихата и затъмнена стая е най-подходяща. Това изключва светлината и шума отвън, които смущават концентрацията. Не е необходимо стаята да е изцяло затъмнена. За целите на релаксацията, когато наблюдаваме дихателния цикъл или се вслушваме в мантрата, мястото не е от значение, стига да е спокойно. Но бъдете сигурни, че за дълбоката вътрешна работа на съзнанието е абсолютно необходимо да медитирате в определен час и в място, което ще ви осигури пълно уединение. Ако живеете в апартамент или алка къща и телефонът често ви смущава, най-добре е да го изключите. (Така е по-икономично, а и ще имате спокойствие).

Как ще разбера дали съм достигнал чистото състояние на съзнанието по време на медитация?

Ако ни се налага да задаваме този въпрос, най-вероятно не сме преживели това състояние. Всички ние много добре знаем какво преживяваме. Да мислим за преживяването на проясняване на съзнанието е различно от самото преживяване на това състояние. Когато вътрешно усещаме “Чисто съзнание съм аз”, без никаква сянка на съмнение, това е самото преживяване. Доказателство за успех в медитацията е спокойствието на духа, великото усещане за съзвучие с живота, по-определено усещане за напътстване и постоянно равновесие.

Ще достигнем ли някога състояние на живота, когато медитацията няма да ни е необходима?

Да, и ние ще разберем, когато го достигнем. Когато се освободим изцяло от стреса и постъпваме напълно разумно и спонтанно и цялостно разбиране за нещата, медитацията вече ще бъде ненужна. Отбелязвал съм вече, че дори и хора, които са достигнали това състояние, понякога отделят време за

усамотяване. Изглежда, че дори и просветените хора се нуждаят от почивка от своята дейност. В състояние на покой човек има възможност да си почива, възприемайки се като чисто съзнание. След такива случаи на усамотяване дейността на човек изглежда много по-хармонична и целенасочена.

Епилог

Новата ера след нас: виждане на бъдещи възможности

Нощта свърши, зората настъпи. Слънцето на просветлението навлиза в апогея си. Сега навлизаме в най-славния цикъл на еволюцията.

Където и да се появи разумно същество, то ще се стреми да открие в себе си вродени способности. Вроденото е вътре в нас, независимо то това, че понякога са необходими много време и усилия, за да бъде то изведено на повърхността. Човекът, най-съвършеното от всички живи същества, притежава тип нервна система, която е най-приспособена за изразяване на цялостния съзнателен живот или състоянието на просветление. Да бъдеш просветлен означава да осъзнаваш истинската природа на нещата на всички нива и да бъдеш в идеална позиция за размишление върху всеобхватността на живота и за разбирането му в неговото необхватно разнообразие.

Счита се, че животът е една цялост. Животът е едно нещо, независимо, че понякога има различни проявления. Всичко, което виждаме около нас, е проявление на едно и също нещо. Животът има една недоловима страна и една манифестна страна: страната, която не можем лесно да доловим, прави възможна манифестната проява на живота. Недоловимата страна е тази, която предизвиква или подкрепя външната изява. “Къде е реалността?” Отговорът би трябвало да бъде: “Реалността е навсякъде около нас.” Ако недоловимата страна на живота е реална, то нейната външна изява също би трябвало да бъде реална. Но точно тук е парадоксът: недоловимата страна е много по-постоянна от манифестната. Външната проява на живота е подложена на постоянни промени, дължащи се на взаимодействието на вътрешни сили и енергии. Чували сме философите да казват, че “това също ще премине”, когато говорят за нашия свят. Да, всичко, което може да се види, някой ден ще бъде променено и по форма, и по съдържание. Но има “нещо”, което няма да се промени. Това “нещо” е чистото съзнание. От вътрешното пространство, от онази област, от която идват всички видими прояви на живота, светът се е появил такъв, какъвто го възприемаме сега. Съществуват невидими светове, точно толкова реални, колкото и този, който възприемаме и който обикновеният човек не познава при сегашното състояние на съзнанието. Нашата неспособност да долавяме нещата не доказва, че те не съществуват. Нашата неспособност да разберем нещата в

никой случай не доказва тяхната нереалност. Всяка проява на живота може да бъде доловена и разбрана в известна степен, когато се усъвършенстват условията за възприятие и познанията..

Медитацията дълго време е била възхвалявана като удобен начин за саморазбиране и влизане в недоловимата страна на живота. В описанието на невидимата страна на живота няма да загатвам за странното и необичайното, по-скоро ще засегна естественото. Прекаленото замисляне за нещата от невидимия свят при психологически неподготвени хора не е за препоръчване. Човек трябва да бъде подготвен, преди да приеме огромната отговорност за нарастващите знания и възприятия. Именно заради това препоръчваме редовни занимания а медитация, балансирани с практичното внимание животът ни да бъде в хармония с природните закони и със собственото ни аз.

Можем ли да бъдем щастливи в нашия свят? Можем ли да преуспяваме и да запазим здравето си? Можем ли да общуваме хармонично с другите? Да, ние можем да бъдем щастливи, да преуспяваме, запазвайки здравето си и да живеем в хармония с другите. Най-напред трябва да започнем със себе си. Когато всичко е наред с нас, изглежда, че всичко е наред и с нашите връзки. Ако обвиняваме миналото за настоящите ограничения, никога няма да решим проблемите си. Да се възхвалява бъдещето е загуба на време и е безсмислено. Това, което е причинило появата на всичко живо, което съставлява и управлява вселената, знае какво трябва да стане и ние можем да се научим да му сътрудничим.

Това, което наричаме свръхразум всъщност е собствената ни душа, всички характеристики на този свръхразум могат да бъдат открити във всеки един от нас. Това е причината, поради която познанията ни за самите нас пренасяме върху свръхразума. Такова е учението на мъдреците от преди хиляди години. Учението е валидно не защото е преподавано. Учението е валидно, защото е истина. Това, което се иска от нас, е да си задаваме въпроси с искрен стремеж да разберем кое е истина дотогава, докато ни стане съвсем ясно, кое е истина. Когато достигнем яснота в разбирането, ние сме опознали света. Вярващите понякога са фанатични в своята вяра. Знанията на знаещите никога не са емоционално обогатени, нито съдържат съмнение в съществуването на това, което до момента не е открито. Просветленият човек знае, че всички хора ще разберат истинската природа на живота. За някои това пробуждане е въпрос на време, въпрос на лична съдба, за други не е необходим предварителен стремеж да знаят. При тези хора в подходящ момент познанието изплува на съзнателните нива на разума. При други, при които липсва желание да знаят, известна съзнателна дисциплина би била полезна. Когато контролираме нашите мисли, когато сме наясно със собствените си емоции, сливаме се хармонично с естественият порядък на вселената и медитираме правилно, идеалните условия на разума и съзнанието се усъвършенстват дотолкова, че вродените познания изплуват на повърхността.

Съществуват три различни влияния, обхващащи цялата природа и включващи

разума и тялото на човека. Това е влиянието, което предизвиква у нас импулса да знаем, да се стремим напред, да сме осъзнати напълно. Има импулс, който ни принуждава да бъдем неуморни и в непрекъснато движение, без всякаква съзнателна цел. Съществува влияние, което допринася за инерцията, скуката и липсата на интерес към истината. Малко може да се направи за хора, при които доминира инерцията, освен да ги обучаваме и внимателно да ги насърчаваме. Малко повече би могло да се направи за активни хора, които действат безцелно. Те могат да бъдат обучени да използват целесъобразно разума и таланта си.

В днешно време виждаме голямо разнообразие от образователни системи. Някои от тези системи имат екзотични етикети, други се считат по-скоро за полезни за хората от настоящия век и не се рекламират като необикновени. Струва ми се, че името, дадено на една система, е необходимо само за да се отличава тя от друга и не бива да считаме, че дадена система има по-голяма стойност от друга, стига да е приложима. Някои системи, предлагани днес, очевидно са резултат от незрели открития. Някои са резултат на нездрав опити за комерсиализиране големия интерес на хората към просветление и самопознаване. Но нашата задача не е да изследваме голямата тема за системите на обучение. Сега е моментът да изследваме основите, да си поставим целите и да се установи връзката с живота, насочван от съдбата.

Въпросите, свързани с провидението, не могат да бъдат отхвърлени. Това, което се знае сега е, че нашият живот е резултат от предишни влияния. Не говоря за чисто повърхностното приемане на причината и ефекта. Има причина и ефект, но има влияние и резултат. Например, ако се отнасяме лошо към едно дете, белезите от тези травми няма да се изличат през целия му живот и човек нищо не подозира за тези неща, защото те се отпечатват на подсъзнателно ниво. Ефектите от такива влияния могат да се изразят в психологически деформации. То друга страна, едно дете може да получи някой шамар от възрастния, но да бъде достатъчно съзнателно и да разбира, че е прекалено и това да не остави никакво поражение върху психиката му. Отношението и в двата случая може да бъде подобно. В първия случай връзката е причина – следствие. А във втори връзката е влияние – резултат или отговор. Ако не сме достатъчно чувствителни, ние реагираме повече механично, отколкото волево и връзката причина – следствие е винаги налице. Когато откликваме осъзнато, същата причина може да се нарече влияние, което резултира в отговор, преживяван като индивидуален според личната склонност и способност за анализ и самоопределяне.

Първият тип хора (причина-следствие) винаги се опитват твърдоглаво да постигнат нещо на всяка цена, защото те реагират механично, неосъзнато. Хората на провидението се сливат с природата и намират своето място в естествен порядък. Човекът на провидението е активен, когато това е необходимо и е спокоен, когато не се налага да действа. Човекът на провидението знае съставения план и съдържа в себе си семето на изпълнението, защото този, който съставя план, знае как да го разгъне във времето и пространството в идеални пропорции. Няма невъзможни неща за

такива хора, за тях всичко е само въпрос на време. Вярна е сентенцията: “Няма по-силно нещо от идея, чието време е настъпило.” Причината е, че идеята, чието време е дошло е подкрепена от интелекта и силата на живота. Поради това всички открития и научни постижения са винаги навременни и съответстват на нуждите.

Интересно е да се отбележи, че тази съществена информация, за която пиша сега, винаги е била известна на отделни хора на планетата, макар и не широко известна. Липсата на широко разпространени познания за природата на живота не се дължи на липсата на желание на тази част от хората, които знаят, да участват в живота. Липсата на широко разпространени знания се дължи на неспособността на общата популация в определени периоди да възприема информация. Ерата на тъмнината сега е отминала и ние можем да отнесем себе си към винаги светлото бъдеще.

Беше края на декември 1949 г, когато срещнах моя гуру – Парамаханза Йогананда. Тази среща беше осъществяване на моята лична съдба така, сякаш е била предопределена цяла вечност преди това и наистина е била. Аз знаех като дете, че някога ще правя това, което сега наистина правя, само дето картината не беше винаги ясна и липсваха детайлите. Доказателство за това е, че когато последвах вътрешния си глас, всички врати се отвориха. Това мое преживяване не е уникално. Много хора са го преживели по подобен начин. През последните няколко години аз станах свидетел на велико пробуждане на съзнанието в света. Чувам гласът на моя гуру: “Подготви се сега. В близкото бъдеще нуждата от истински учители ще е огромна. В света ще настъпят огромни промени. Сега хиляди хора търсят. В бъдеще милиони ще жънат плодовете на самореализацията.”

Моята съдба беше да срещна много учители в просветителската традиция. Всички те служеха на онези, които са им се доверили. Животът си служи с много различни инструменти, за да осъществи целите на еволюцията. Но учителите споделят с нас своя опит, своите усещания и своите познания. За нас остава да приемем това, което ни предлагат и да преживеем истината за себе си. Както казва един учител на човечеството, “царството небесно е вътре в нас”.

Преди хиляди години гадателите са предсказали в окултни източници ерата на просветлението, новата ера, сравнена с настоящата материална епоха. По всичко личи, че слънцето на осъзнаването е на хоризонта на човешката природа. Светлината на чистото съзнание се появява, проявява и нараства в нуждите от реформи и полезна адаптация. Съвсем естествено е, че медитацията днес е толкова широко разпространена като изпитана техника за ускоряване на индивидуалното усъвършенстване.

Ние говорим за безграничния разум, когато обясняваме целта на еволюцията, която движи света напред към евентуално предопределен край. Кой понякога не е имал чувство за намеса на съдбата и преживяване на перфектно синхронизиране, по време на което всичко се развива в хармонични пропорции. Когато човешката чувствителност нарасне достатъчно, хората съвсем

естествено ще долавят своето собствено място в схемата на еволюцията.

Ние не медитираме само за себе си. Ние медитираме така, че животът да намери чрез нас ясен и полезен отдушник, който да допринесе за доброто на всички. С това разбиране за собствените ни способности ние действително въвеждаме нашето просветено съзнание в социалната структура. Всички същества са от значение за еволюционното развитие и всички хора търсят осъществяването на собствената си съдба. Чувствителният човек, при когото просветеното съзнание може да се изяви без ограничения, може да бъде считан за канал, през който безграничният разум свободно се изявява. Оттук произтича, струва ми се, и нашата лична отговорност да използваме изцяло творческия си талант и да правим каквото можем, за да дадем възможност на вродените си способности за неограничена изява.

За да се реализираме напълно в нашия свят, трябва да вземем под внимание цялото си здраве и благоденствие. Трябва да отчитаме духовното си здраве, психическото и физическото си (телесното) здраве и икономическото си здраве. Духовното ни здраве е осигурено, когато започнем да се възприемаме като чисто съзнание. Психическото и емоционалното ни здраве е осигурено, когато вече не сме ограничавани от условията и потискането на разума и чувствата. Моралното здраве се отразява в нашите честни и съответни връзки с хората и природата. Физическото ни здраве позволява свобода на движението и активността без болести и страх от инвалидности в бъдеще. Икономическото здраве ни позволява свобода от желанията и свободата да поставяме и постигаме целите си леко и изцяло. Страданието и ограничаването се дължи на липса на разбиране. Липсата на разбиране може да бъде заместена с познания и ние можем да продължим веселото интелектуално занимание с проектите и събитията на новата ера. Свят без заплахата и вражди може да съществува. Свобода чрез липса на ограничения може да се осигури и просветлението на човека може да бъде преживяно. Доколко сме отговорни за нашия опит? Какво правим ние, за да паднат бариерите от нашето съзнание така, че да проблесне вътрешната светлина и истинските познания да станат очевидни? Ние дадохме няколко съвета в тази книга. Цялото човечество може да бъде просветено. Всички могат да преуспяват и да бъдат здрави. Неограниченият разум може да проникне във всички, за да бъдат осъществени по-лесно целите на еволюцията.