

# **БАНТЕ ХЕНЕПОЛА ГУНАРАТАНА ОСЪЗНАТОСТ НА ЧИСТ БЪЛГАРСКИ**

Превод от английски: [Неизвестен], —

[chitanka.info](http://chitanka.info)

## ПРЕДГОВОР

Въз основа на опита си смятам, че най-ефективният начин да се предаде нещо, така че другите да го разберат, е като се използва възможно най-простият език. Докато обучавах, научих също, че колкото по-скован език се използва, толкова е по-неефективен. Хората не откликват добре, когато се използва прекалено непреклонен и скован език, особено когато опитваме да ги научим на нещо, което обикновено не е част от ежедневието им живот. Медитацията им изглежда като нещо, което невинаги могат да направят. С нарастващия интерес към медитацията, хората се нуждаят от опростени инструкции, така че да могат да практикуват сами, без да имат учител до себе си. Тази книга е следствие на молбите от много медитатори, които имат нужда от много опростена книга, написана на обикновен разговорен език.

За подготовката на тази книга ми помогнаха много от моите приятели. Дълбоко признателен съм към всички тях. Бих искал особено да изразя дълбоката си признателност и искрена благодарност към Джон Патикорд, Даниел Дж. Олмстед, Матю Фликщайн, Керъл Фликщайн, Патрик Хамилтън, Джени Хамилтън, Бил Мейн, Бхикху Данг Пхам Джотика и Бхикху Сона за техните ценни предложения, коментари и критики в много етапи от подготовката на тази книга. Също така искам да изразя благодарност към Преподобната сестра Сама и Крис О'Кийф за тяхната подкрепа и усилия за създаването на книгата.

H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society  
Rt. 1 Box 218-3  
High View, WV 26808  
December 7, 1990

# ВЪВЕДЕНИЕ

## АМЕРИКАНСКИ БУДИЗЪМ

Темата на тази книга е практиката на Випасана медитация. Повтарям — практика. Това е практическо ръководство за медитация, водещо стъпка по стъпка към проникателна медитация. Целта му е да бъде практично. Целта му е да се използва. Вече съществуват много изчерпателни книги по темите на будизма като философия, както и върху теоретичните страни на будистката медитация. Ако този материал те интересува, съветваме те да четеш такива книги. Много от тях са отлични. Това е книга с практически указания. Тя е написана за хората, които наистина искат да медитират, и особено за тези от тях, които искат да започнат сега. В САЩ има много малко квалифицирани учители за будисткия стил на медитация. Целта ни е да предоставим основната информация, която ще ти даде летящ старт. Само хората, които изпълнят представените в книгата инструкции, могат да кажат дали сме успели, или сме се провалили. Само тези, които наистина медитират редовно и усърдно, могат да оценят усилията ни. Никоя книга не може да разгледа всеки проблем, с който може да се срещне един медитатор. Рано или късно ще трябва да се срещнеш с квалифициран учител. Но докато това се случи, тук са представени основните правила; ако успееш напълно да разбереш тези страници, те ще те отведат към успеха.

Съществуват много стилове на медитация. Всяка главна религиозна традиция има някакъв вид процедура, която се нарича медитация, като думата често се използва доста свободно. Моля те, имай предвид, че в тази книга се разглежда единствено стилът на Випасана медитация, така както се преподава и практикува от будизма в Южна и Югоизточна Азия. Често се превежда като проникателна медитация, тъй като целта на тази система е да помогне на медитатора да прозре същността на реалността и да разбере правилно как работи всичко.

Будизмът е доста различен от теологичните религии, с които хората на запад са по-запознати. Той представлява пряко навлизане в духовна или божествена сфера без обръщане към божества или други „агенти“. За него е характерна изключителната практичност, което го прави много по-близък до това, което наричаме психология, отколкото това, което обикновено наричаме религия. Той е вечно разследване на реалността, микроскопично изследване на всеки процес на възприятие. Целта е да се разбере и отхвърли екранът от лъжи и заблуди, през които обикновено виждаме света, и така да се разкрие лицето на абсолютната реалност. Випасана медитацията е древна и чудесна техника за постигане точно на това.

Теравада будизмът ни дава ефективна система за изследване на по-дълбоките нива на ума чак до същинския корен на самото съзнание. Освен това предлага и обширна система от преклонение и ритуали, в които се съдържат тези техники. Тази красива традиция е естественият резултат от развитие, продължило 2500 години, в силно традиционните култури на Южна и Югоизточна Азия.

В тази книга ще се опитаме да отделим декоративните от фундаменталните части и да представим само самата чиста, оголена истина. Читателите, които харесват извършването на ритуали, могат да разгледат практиките на Теравада в други книги, в които ще открият голямо богатство от обичаи и церемонии, една красива традиция, изпълнена с красота и значимост. А по-практично насочените хора могат да използват само техниките и да ги прилагат към всякакъв философски и емоционален контекст, който желаят. Практиката е най-важното. Разликата между Випасана медитацията и останалите стилове на медитация е от решаващо значение и трябва да се разбере напълно. В будизма се говори за два главни вида медитация. Те представляват различни умствени умения, начини на действие или качества на съзнанието. На Пали, оригиналният език на Теравада литературата, те се наричат „Випасана“ и „Шамата“.

„Випасана“ може да се преведе като „проницателност“ — чисто съзнаване на това, което се случва, докато се случва. „Шамата“ се превежда като „концентрация“ или „спокойствие“. Това е състояние, в което умът се успокоява, докато се фокусира само върху един обект и не му се позволява да се отклонява. Когато това се направи, дълбоко чувство на покой обзема тялото и ума, състояние на спокойствие, което

трябва да се преживее, за да се разбере. Повечето системи за медитация наблягат на компонента Шамата. Медитаторът фокусира ума си върху някакви обекти, като например молитва, определен вид кутии, песнопение, пламък на свещ, религиозно изображение или каквото и да е — и изключва всички останали мисли и възприятия от съзнанието си. Резултатът е състояние на възторг, което продължава, докато медитаторът приключи сесията на стоене. То е красиво, възхитително, съдържателно и пленително, но е само временно. Випасана медитацията се насочва към другия компонент — проницателността.

Випасана медитаторът използва концентрацията си като инструмент, с който неговото съзнаване може да отчупва части от стената от илюзии, която го отделя от живата светлина на реалността. Това е постепенен процес на постоянно увеличаващо се съзнаване, който води към вътрешните механизми на самата реалност. Отнема години, но един ден медитаторът пробива стената и попада в присъствието на светлината. Трансформацията е завършена. Нарича се освобождение и то е трайно. Освобождението е целта на всички будистки системи за практикуване. Но пътищата за достигане до края са доста разнообразни.

В будизма съществуват огромен брой отделни секти. Но те се разделят на два широки потока на мислене — Махаяна и Теравада. Махаяна будизмът преобладава в Източна Азия, оформяйки културите на Китай, Корея, Япония, Непал, Тибет и Виетнам. Най-познатата Махаяна система е Дзен, която се практикува главно в Япония, Корея, Виетнам и САЩ. Теравада системата за практикуване преобладава в Южна и Югоизточна Азия в страните Шри Ланка, Тайланд, Бирма, Лаос и Камбоджа. Тази книга разглежда Теравада практиката.

Традиционната Теравада литература описва техниките както на Шамата (концентрация и спокойствие на ума), така и на Випасана (пронциателност и чисто съзнаване). В Пали литературата има описани четиридесет различни предмета на медитация. Те се препоръчват като обекти за концентрация и като предмети за изследване, водещи до проницателност. Но това е основно ръководство и ние ще ограничим дискусията ни до най-фундаменталния от тези препоръчвани обекти — дишането. Тази книга представлява въведение към постигането на осъзнатост чрез чисто внимание към и разбиране

на целия процес на дишането. Като използва дишането като главен фокус на вниманието си, медитаторът става участник в наблюдението на целостта на собствената си вселена от възприятия. Той се научава да наблюдава промените, които възникват във всички физически преживявания, в чувствата и възприятията. Научава се да изучава собствените си мисловни дейности и колебанията в естеството на самото съзнание. Всички тези промени се случват безспирно и съществуват във всеки един момент от нашите изживявания.

Медитацията е жива дейност, за нея е присъща дейността чрез опита. Не може да се предаде и научи просто като учебен предмет. Животът и сърцето на процеса трябва да идват от собствения личен опит на учителя. Въпреки това, по темата съществуват обширни и систематизирани материали, създадени от някои от най-интелигентните и дълбоко просветени човешки същества, които някога са живели на тази земя. Тази литература заслужава вниманието ни. Повечето положения в тази книга са извлечени от Трипитака, която представлява събраните в три раздела произведения, в които са запазени оригиналните учения на Буда. Трипитака се състои от Виная — кодексът за дисциплината на монаси, монахини и миряни; Сутрите — публични беседи, приписвани на Буда; и Абидхарма — набор от дълбоки психо-философски учения.

В първи век след Христа един изтъкнат будистки учен на име Упатисса, написва Вимутимага (Пътят на свободата), където обобщава ученията на Буда за медитацията. В пети век сл. Хр. друг велик будистки учен на име Будагхоша развива същите теми във втора научна дисертация — Вишудхимага (Пътят на очистването), което дори днес е стандартният текст за медитация. Съвременните учители по медитация разчитат на Трипитака и на собствения си личен опит. Нашето намерение е да представим най-изчистените и най-сбити указания за Випасана медитация, налични на български език. Но тази книга ти дава възможност да поставиш единия си крак във вратата. От теб зависи да направиш първите няколко стъпки по пътя на откриването кой си ти и какво значи всичко. Това е пътешествие, което си заслужава да се предприеме. Пожелаваме ти успех.

# ГЛАВА 1

## МЕДИТАЦИЯ: ЗАЩО ДА СЕ ЗАНИМАВАМЕ?

Медитирането не е лесно. Отнема време и отнема енергия. Също така изисква упоритост, решителност и дисциплина. Изисква много лични качества, които обикновени ни се струват неприятни и които при възможност искаме да избягваме. Можем да я опишем с думата инициативност. Медитацията изисква инициативност. Със сигурност е много по-лесно просто да се отпуснем и да гледаме телевизия. Така че защо да се занимаваме? Защо да хабиш цялото това време и енергия, когато можеш да се забавляваш? Защо да се занимаваме? Просто е. Защото си човек. И поради простия факт, че ти си човек, за теб е присъща една вродена незадоволителност в живота, която просто няма да отmine. Можеш да потиснеш съзнаването за нея за кратко време. Можеш да се развличаш с часове наред, но тя винаги се връща — обикновено когато най-малко я очакваш. Изведнъж, сякаш от нищото, се сепваш, преглеждаш живота си и осъзнаваш действителната ситуация.

Както стоиш, внезапно разбираш, че прекарваш целия си живот, като го преживяваш само повърхностно. Прикриваш се зад добра фасада. Някак си успяваш да свържеш двата края и да изглеждаш отвън сякаш всичко е наред. Но моментите на отчаяние, онези моменти, в които усещаш, че всичко около теб се срутва, запазваш само за себе си. Ти си в безпорядък. И го знаеш. Но успяваш да го скриеш красиво. А междувременно, дълбоко под всичко това, ти просто знаеш, че би трябвало да съществува друг начин на живот, някакъв по-добър начин да се погледне на света, начин животът да се докосне по-пълноценно. От време на време се доближаваш за кратко до него. Получаваш добра работа. Влюбваш се. Печелиш играта и за известно време нещата стават различни. Животът се превръща във великолепиe и яснота, при които лошите моменти и скуката

избледняват. Цялото качество на преживяванията се променя и ти си казваш: „Този път успех, сега ще бъда щастлив“. Но после и това избледнява, подобно на дим във вятъра. А ти оставаш само с един спомен. Това и неопределеното съзнаване, че нещо не е както трябва.

В живота наистина съществува цяла друга сфера от дълбочина и чувствителност, но някак си ти просто не я виждаш. Оставаш с чувството, че си изключен. Чувстваш се изолиран от сладостта на преживяването от нещо като сетивна мрежа. Не се докосваш истински до живота. Отново не успяваш. А после дори и това неопределено съзнаване отпада и ти се връщаш в същата стара реалност. Светът пак изглежда като обикновеното гадно място, което в най-добрия случай е просто скучно. Подобно на емоционално увеселително влакче прекарваш голяма част от времето си долу на рампата, а копнееш за висините.

Е, какво не е наред с теб? Може би си ненормален? Не. Ти си просто човек. И страдаш от същата болест, която засяга всяко човешко същество. Тя е чудовище вътре в нас, което има много ръце: хронично напрежение, липса на истинско съчувствие към другите, включително към най-близките ти хора, блокирани чувства и емоционална безжизненост. Много, много ръце. Никой от нас не е напълно свободен от нея. Може да го отричаме. Опитваме се да я потиснем. Изграждаме цяла култура около себе си, за да се скрием от нея, преструваме се, че не съществува и се разсейваме от нея с цели и планове и обществено положение. Но тя никога не си отива. Тя е постоянно скрито чувство във всяка мисъл и всяко възприятие; приглушен неизразим глас в главата ни, който казва: „Още не е достатъчно добре. Трябва да имам повече. Трябва да направя нещата по-добре. Трябва да бъда по-добър.“ Тя е чудовище — чудовище, което се проявява навсякъде в неуловими форми.

Отиди на някое парти. Слушай смеха — този крехък глас, който на повърхността казва, че е забавно, но по-надълбоко се усеща страх. Усети напрежението, усети принудата. Никой не се отпуска напълно. Те се преструват. Отиди на някой мач. Виж феновете в публиката. Виж ирационалния пристъп на гняв. Виж неконтролираната неудовлетвореност, извираща от хората, която се предрешава под маската на ентузиазма или отборния дух. Презрение, освиркване и необуздан егоизъм в името на предаността към отбора. Пиянство,



боища в публиката. Това са хора, които се опитват отчаяно да освободят напрежението, идващо отвътре. Това не са хора, които живеят в мир със себе си. Гледай новините по телевизията. Чуй текстовете в популярните песни. Ще откриеш същата тема да се повтаря отново и отново с малки разлики. Завист, страдание, недоволство и стрес.

Животът изглежда като безкрайна борба, като огромно усилие с изключително малки шансове за успех. А какво е нашето решение за това недоволство? Засядаме в синдрома „само ако“. Само ако имах повече пари, щях да съм щастлив. Само ако мога да открия някой, който наистина да ме обича, само ако мога да отслабна с 10 килограма, само ако имах цветен телевизор, джакузи и къдрава коса и т.н. безкрай. И така, откъде идва целият този боклук и още по-важно — какво можем да направим по въпроса? Идва от условията на собствените ни умове. Това е дълбок, неуловим и изпълващ набор от умствени навици, Гордиев възел, който сме заплели малко по малко и който можем да развържем по същия начин, разплитане след разплитане. Можем да настроим нашата съзнателност, да издълбаем всяко отделно парче и да го извадим наяве. Можем да направим несъзнаваното осъзнато, бавно, малко по малко.

Истинската природа на нашите преживявания е промяната. Промяната е непрестанна. Във всеки момент животът изтича и вече никога не е същият. Безкрайното изменение е същността на вселената от възприятията. В главата ти се появява мисъл и половин секунда след това вече я няма. Идва още една, която също си отива. В ушите ти прозвучава звук и след това тишина. Отвори очите си и светът навлиза през тях, мигни и той изчезва. Различни хора се появяват в живота ти и после отново си отиват. Приятелите се разделят, роднините умират. Състоянието ти расте, а след това се смалва. Понякога печелиш, а също толкова често губиш. Непрестанна е: промяна, промяна, промяна. Няма два момента, които да са напълно еднакви.

В това няма нищо лошо. Това е природата на вселената. Но човешката култура ни е научила на някои странни реакции към този безкраен поток. Ние категоризираме преживяванията си. Опитваме се да набутаме всяко възприятие, всяка мисловна промяна на този безкраен поток в една от три умствени категории. Добро е или е лошо или е неутрално. След това, в зависимост от това в коя кутия сме го

сложили, ние възприемаме с комплект от неизменни привични умствени реакции. Ако на някое определено възприятие сме сложили етикет „добро“, ние опитваме да спрем времето точно там. Сграбчваме точно тази мисъл, галим я, държим я, опитваме се да я спрем да не избяга. Когато това не проработи, ние даваме всичко от себе си, за да повторим преживяването, предизвикало тази мисъл. Нека наречем този умствен навик „вкопчване“.

На другия край на ума се намира кутията с етикет „лошо“. Когато възприемем нещо „лошо“, се опитваме да го отблъснем. Опитваме да го отречем, да го отхвърлим, да се отървем по всякакъв начин. Борим се срещу собственото си преживяване. Бягаме от части от нас самите. Нека наречем този умствен навик „отблъскване“. Между тези две реакции се намира неутралната кутия. Тук поставяме преживяванията, които не са нито добри, нито лоши. Те са безразлични, неутрални, безинтересни и скучни. Прибираме преживяванията в неутралната кутия, за да можем да ги игнорираме и да върнем вниманието си към действието, а именно — безкрайният кръг на желание и неприязън. Лишаваме тази категория преживявания от вниманието, което заслужава. Нека наречем този умствен навик „игнориране“. Прекият резултат от цялата тази лудост е безспирно състезание за никъде, безкрайно гонене на удоволствия, безкрайно бягство от болката, безкрайно игнориране на 90 процента от преживяванията ни. После се чудим защо животът е толкова еднообразен. В края на краищата това е система, която не работи.

Без значение колко упорито преследваш удоволствието и успеха, има моменти, в които се проваляш. Без значение колко бързо бягаш, има моменти, в които болката те настига. А между тези моменти животът е толкова скучен, че ти се крещи. Умовете ни са пълни с мнения и критики. Изградили сме стени навсякъде около нас и сме хванати в затвора на собствените ни влечения и антипатии. Ние страдаме. Страданието е важна дума в будисткия начин на мислене. То е ключов термин и трябва да се разбере напълно. Думата в Пали е „дукха“ и не се има предвид само агонията на тялото. Означава дълбокото, едва уловимо усещане за незадоволителност, което е част от всеки умствен цикличен механизъм. Буда е казал, че същността на живота е страдание. На пръв поглед това изглежда крайно мрачно и песимистично. Изглежда много невярно. Все пак има много моменти, в

които сме щастливи. Нали? Не, няма. Само изглежда така. Вземи например някой момент, в който се чувстваш истински задоволен, и го разгледай отблизо. Под радостта ще намериш онова трудно доловимо, проникващо навсякъде насрещно течение от напрежение, породено от това, че колкото и да е страхотен моментът, той ще свърши. Без значение колко си спечелил сега, ти или ще загубиш част от това състояние, или ще прекараш остатъка от дните си да пазиш онова, което имаш, и да правиш планове как да получиш повече. А накрая ще умреш. Накрая губиш всичко. Всичко е преходно.

Звучи доста мрачно, нали? За щастие не е, изобщо не е. Звучи мрачно само когато се разглежда от нивото на обикновената умствена перспектива — нивото, на което работи цикличният механизъм. Под това ниво се намира цяла друга перспектива, напълно различен начин да се гледа на вселената. Това е ниво на дейност, на което умът не се опитва да спре времето, не се вкопчваме в преживяванията, докато протичат, не се опитваме да блокираме нещата и да ги игнорираме. Преживяване, задминаващо доброто и лошото, отвъд удоволствието и болката. Това е очарователен начин да се възприема светът, умение, което може да се научи. Не е лесно, но може да се научи.

Щастие и мир. Това са главните цели на човешкото съществуване. Всички ние търсим това. Това често се вижда трудно, тъй като покриваме тези основни цели с пластове от повърхностни такива. Искаме храна, искаме пари, искаме секс, притежания и уважение. Дори си казваме, че идеята за „щастие“ е прекалено абстрактна: „Виж, аз съм практичен. Само ми дай достатъчно пари и ще си купя цялото щастие, което ми е нужно“. За съжаление, това е отношение, което не работи. Изследвай всяка от тези цели и ще видиш, че те са повърхностни. Искаш храна. Защо? Защото съм гладен. Значи си гладен, и какво от това? Ами, ако ям, няма да съм гладен и тогава ще се чувствам добре. А-ха! Да се чувстваш добре! Това вече е нещо истинско. Това, към което се стремим истински, не са повърхностните цели. Те са просто средство, което води към целта. Онова, което наистина гоним, е чувството на облекчение, което възниква при задоволяване на стремежа. Облекчение, отпускане и край на напрежението. Мир, щастие, без повече копнеж.

А какво е това щастие? За повечето от нас идеалното щастие би означавало да получим всичко, което сме искали, да контролираме

всичко, да играем Цезар, карайки целия свят да танцува и подскача според всяко наше хрумване. И отново — не става така. Виж историческите личности, които наистина са разполагали с тази върховна власт. Това не са били щастливи хора. Без никакво съмнение те не са били хора, които са се намирали в мир със себе си. Защо? Защото са били тласкани да контролират света тотално и абсолютно, а не са могли. Искали са да контролират всички хора, а са оставали и такива, които са отказвали да бъдат контролирани. Не са могли да контролират звездите. И те са се разболявали. И те е трябвало да умрат.

Не може винаги да получаваш това, което искаш. Не е възможно. За щастие има и друг вариант. Можеш да се научиш да контролираш ума си, да излезеш от този безкраен кръг на желание и неприязън. Можеш да се научиш да не искаш онова, което искаш, да разпознаваш желанията, но да не си под техния контрол. Това не значи да легнеш на пътя и да поканиш всеки човек да те прегази. Означава, че продължаваш да живееш един съвсем нормално изглеждащ живот, но живот от съвсем нова гледна точка. Правиш нещата, които човек трябва да направи, но си свободен от този натрапчив, принудителен нагон на собствените ти желания. Искаш нещо, но не е необходимо да го преследваш. Страх те е от нещо, но не е нужно да стоиш и да трепериш на едно място. Този вид умствена култура е много трудна. Отнема години. Но да се опитваме да контролираме всичко е невъзможно, а трудното е за предпочитане пред невъзможното.

Само че чакай малко. Мир и щастие! Това не е ли цялата идея на цивилизацията? Строим небостъргачи и магистрали. Имаме платени почивки, телевизори. Предоставяме безплатни болници и болнични, социални осигуровки и социални грижи. Всичко това е насочено да предостави някакво количество мир и щастие. И въпреки това честотата на психичните заболявания расте постоянно, а престъпленията се увеличават дори по-бързо. Улиците са пълни с нарушители и нестабилни индивиди. Подай ръката си извън безопасността на собствената си врата и е доста вероятно някой да ти открадне часовника! Нещо не работи. Щастливият човек не се чувства воден към убийства. Искане ни се да мислим, че нашето общество разработва всяка област от човешкото знание, за да се постигне мир и щастие. Тепърва започваме да осъзнаваме, че сме разработили прекалено материалната страна на съществуването за сметка на по-

дълбокия емоционален и духовен аспект и плащаме цената за тази грешка. Едно е да се говори за упадък на моралната и духовна страна на живота в България в днешно време, а съвсем друго да се направи нещо по въпроса. Трябва да започнем вътре в самите нас. Ако погледнем внимателно вътре в нас, искрено и обективно, всеки от нас ще види моменти, когато може да каже „Аз съм хулиганът“ и „Аз съм лудият“. Ще се научим да виждаме тези моменти ясно, чисто и без укоряване и ще можем да започнем да преодоляваме тези състояния.

Не можеш да започнеш да правиш коренни промени в начина си на живот, преди да започнеш да виждаш себе си точно такъв, какъвто си в този момент. Веднага когато постигнеш това, промените започват да протичат естествено. Няма нужда да се насилваш или да се бориш или да се подчиняваш на правила, наложени от някакъв авторитет. Ти просто се променяш. Автоматично е. Но достигането до началното прозрение е сериозна задача. Трябва да видиш кой си и какъв си, без каквито и да е заблуди, укори и преценки или съпротивление. Трябва да видиш собственото си място в обществото и функцията си като социално същество. Трябва да видиш своите морални задължения към равните на теб човешки същества и най-вече твоята отговорност към самия теб като индивид, живеещ с други индивиди. И трябва да видиш всичко това ясно и като едно цяло, като единна конфигурация от взаимовръзки. Звучи сложно, но често се случва мигновено. Умствената култура, изградена чрез медитация, е ненадмината като инструмент за постигане на такъв вид разбиране и ведро щастие.

Дхаммапада е древен будистки текст, който предшества Фройд с хиляди години. В него се казва: „Това, което си в момента, е резултатът от това, което си бил. Онова, което ще бъдеш утре, ще бъде резултатът от това, което си сега. Последниците от лошия ум ще те следват, както каруцата следва вола, който я дърпа. Последниците от пречистения ум ще те следват като собствената ти сянка. Никой не може да ти помогне повече от собствения ти пречистен ум — никой родител, никой роднина, никой приятел, никой. Добре дисциплинираният ум носи щастие“.

Медитацията има за цел пречистването на ума. Тя изчиства мисловния процес от т.нар. психични дразнителни — неща като алчност, омраза и завист — неща, които те обвързват в емоционално

робство. Тя води ума до състояние на спокойствие и съзнаване, състояние на концентрация и проникателност.

В нашето общество ние вярваме дълбоко в обучението. Вярваме, че знанието прави културния човек цивилизован. Цивилизацията обаче полира човека повърхностно. Ако благородните и изтънчени господа бъдат подложени на стреса от война или икономически срив, ще видиш какво ще се случи. Едно е да се спазва закона заради известните наказания и страха от последиците. Съвсем друго е да се спазваш закона, защото си се прочистил от алчността, която би те накарала да откраднеш, и от омразата, която би те подтикнала да убиеш. Хвърли камък в някой поток. Течащата вода ще заглади повърхността, но вътрешната част остава непроменена. Вземи същия този камък и го постави в силните огньовете на някоя ковачница и целият камък ще се промени отвътре и отвън. Всичко се разтапя. Цивилизацията променя човека отвън. Медитацията го смекчава отвътре изцяло.

Медитацията е наричана Великия Учител. Тя е пречистващият огън, който работи бавно чрез разбиране. Колкото повече разбираш, толкова по-гъвкав и толерантен можеш да бъдеш. Колкото повече разбираш, толкова по-състрадателен можеш да бъдеш. Ставаш като перфектен родител или идеален учител. Готов си да простиш и да забравиш. Изпитваш любов към другите, защото ги разбираш. А разбираш другите, защото си разбрал себе си. Погледнал си дълбоко навътре и си видял илюзиите за себе си и собствените си човешки провали. Видял си собствената си човечност и си се научил да прощаваш и да обичаш. Когато се научиш да бъдеш състрадателен към себе си, съчувствието към другите идва автоматично. Завършеният медитатор е постигнал дълбоко разбиране за живота и неминуемо се отнася към света с дълбока и безкритична любов.

Медитацията прилича много на обработване на нова земя. За да се направи поле от гората, първо трябва да се изчистят дърветата и да се извадят дънерите. След това почвата се оре и тори. След това се посяват семената и се събира реколтата. За да обработиш ума си, първо трябва да изчистиш различните пречещи дразнителни, да ги извадиш от самия корен, така че да не могат отново да поникнат. След това наторяваш. Наливаш енергия и дисциплина в умствената почва. След това посаждаш семената и жънеш добивите от вяра, моралност, осъзнатост и мъдрост.

Между другото вяра и моралност имат специално значение в този контекст. Будизмът не проповядва вярата в смисъл на вярване в нещо, понеже е написано в книга или се приписва на някой пророк или се преподава от някоя авторитетна фигура. Значението тук е по-близко до увереност. Това е знанието, че нещо е вярно, защото си го видял да работи, защото си наблюдавал това в себе си. По същия начин моралността не е ритуално подчинение на някакъв външен, наложен кодекс на поведение. Целта на медитацията е личната трансформация. Влизаш в медитационното преживяване като един човек, а излизаш от него като различен. Медитацията променя характера чрез процес на засилване на чувствителността, чрез развиване на дълбоко съзнаване на собствените мисли, думи и дела. Арогантността се изпарява и враждебността се пресушава. Умът става мирен и спокоен. А животът се изглажда. По този начин, ако медитацията се извършва правилно, тя те подготвя да посрещнеш превратностите на съществуването. Тя намалява напрежението, страха и притесненията ти. Безпокойството заглъхва, а страстта се смекчава. Нещата започват да си идват на мястото и животът ти се превръща в плъзгане, вместо борба. Всичко това се случва чрез разбиране.

Медитацията изостря концентрацията и мисловната ти сила. След това, малко по малко, собствените ти подсъзнателни мотиви и механизми се изясняват. Интуицията ти се изостря. Точността на собствената ти мисъл се увеличава и постепенно достигаш до пряко знание за нещата такива, каквито са наистина, без предразсъдъци и без илюзии. Е, достатъчни ли са тези причини, за да се занимаваме? Едва ли. Те са просто обещания, написани на хартия. Има само един начин да разбереш дали медитацията си заслужава усилието. Научи се да медитираш правилно и практикувай. Увери се сам.

## ГЛАВА 2

# КАКВО НЕ Е МЕДИТАЦИЯТА

Медитация е дума. Чувал си думата и преди, иначе никога нямаше да вземеш тази книга. Мисловният процес работи чрез асоциации, а с думата „медитация“ са свързани всякакъв вид думи. Някои от тях вероятно са точни, а други са глупости. Някои от тях се отнасят повече за други системи на медитация и нямат нищо общо с Випасана практиката. Преди да продължим, е добре да се освободим от някои от старите ни нервни вериги, така че новата информация да може да преминава безпрепятствено. Нека започнем с някои от най-очевидните неща.

Няма да те учим да съзерцаваш пъпа си или да пееш тайни срички. Няма да побеждаваш демони или да обуздаваш невидими енергии. За работата си няма да получиш цветни колани и няма нужда да бръснеш главата си или да носиш тюрбан. Дори няма нужда да раздаваш всичките си вещи и да се местиш в манастир. Всъщност, освен ако животът ти не е неморален или хаотичен, вероятно можеш да започнеш още сега и да напреднеш в някаква степен. Звучи доста окуражително, не мислиш ли?

Съществуват много, много книги за предмета на медитацията. Повечето от тях са написани от тясната гледна точка на само една определена религиозна или философска традиция, а много от авторите не споменават този факт. Те отправят твърдения за медитацията, които звучат като общи правила, но всъщност това са високо специфични процедури, ограничени само за тази определена система от практики. Получава се малка бъркотия. Още по-лошо е изобилието от достъпни сложни теории и интерпретации, които си противоречат едни с други. Получава се истински безпорядък и огромна неразбория от противоречиви мнения, придружени от голямо количество странична информация. Тази книга е специфично насочена. Ние разглеждаме единствено Випасана системата на медитация. Ще те научим да наблюдаваш дейността на собствения си ум спокойно и



безпристрастно, така че да можеш да прозреш собственото си поведение. Целта е съзнателност — толкова интензивно, концентрирано и фино настроена съзнателност, че ще можеш да проникнеш до вътрешните механизми на самата реалност.

Съществуват голям брой често срещани погрешни схващания за медитацията. Виждаме ги да се появяват постоянно от новите ученици, същите въпроси отново и отново. Най-добре е веднага да уредим тези неща, тъй като това е типът предубеждения, които могат да блокират напредъка още от началото. Ще разгледаме тези погрешни схващания едно по едно и ще ги разбием.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 1

Медитацията е само техника за релаксация

Неточността тук е думата „само“. Релаксацията е ключов компонент от медитацията, но медитацията в стил Випасана има много по-възвишена цел. Въпреки това, твърдението е вярно за много други системи на медитация. Всички процедури на медитация наблягат на концентрацията на ума, като умът се насочва върху един обект или една област от мисли. Ако го направиш достатъчно силно и старателно, ще постигнеш дълбока и блажена релаксация, наречена джхана. Това е състояние на такова върховно спокойствие, че е равносилно на възторг. Тази форма на удоволствие се намира над и извън всичко, което може да се преживее в нормалното състояние на съзнанието. Повечето системи спират дотам. Това е целта и когато се постигне, преживяването просто се повтаря цял живот. Но с Випасана медитацията случаят не е такъв. Випасана преследва друга цел — съзнателност. Концентрацията и релаксацията се считат за необходими обстоятелства за съзнаването. Те са необходими предпоставки, полезни инструменти и благотворни странични продукти. Но те не са целта. Целта е проницателност. Випасана медитацията е дълбока религиозна практика, чиято цел не е нищо друго освен пречистването и трансформацията на твоя ежедневен живот. Ще разгледаме по-подробно разликите между концентрацията и проницателността в Глава 14.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 2

Медитацията означава изпадане в транс

И тук твърдението е правилно за определени системи на медитация, но не и за Випасана. Проницателната медитация не е вид хипноза. Не се опитваш да изключиш ума си, така че да изпаднеш в безсъзнание. Не се опитваш да се превърнеш в безчувствена буца. По-скоро обратното е вярно. Ще се нагодиш все повече към собствените си емоционални промени. Ще се научиш да опознаваш себе си с все по-голяма яснота и точност. По време на изучаването на тази техника може да възникнат определени състояния, които да се струват на наблюдателя подобни на транс. Но всъщност те са точно обратното. В хипнотичния транс субектът допуска контрол от друг човек, докато по време на дълбока концентрация медитаторът остава изцяло под собствен контрол. Сходството е повърхностно и във всеки случай възникването на тези явления не е целта на Випасана. Както казахме, дълбоката концентрация на джхана е инструмент или мост по пътя на развиване на засилено съзнаване. Випасана по определение представлява развиването на осъзнатост и съзнателност. Ако откриеш, че по време на медитация изпадеш в безсъзнание, значи не медитираш според определението на думата, използвано в системата Випасана. Просто е така.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 3

Медитацията е мистериозна практика, която не може да бъде разбрана

Отново това е почти вярно, но не съвсем. Медитацията работи с нива на съзнанието, които се намират по-надълбоко от символичната мисъл. Затова част от информацията относно медитацията просто не може да се изрази с думи. Това не означава обаче, че не може да бъде разбрана. Има по-дълбоки начини за разбиране на нещата от думите. Разбираш как да вървиш. Вероятно не можеш да опишеш точния ред, в който нервните влакна съкращават мускулите по време на този процес. Но можеш да го направиш. Медитацията трябва да се разбере по същия начин — като се прави. Не е нещо, което може да се научи с абстрактни термини. Трябва да се преживее. Медитацията не е някаква безсмислена формула, която дава автоматични и предсказуеми резултати. Никога не може да се предскаже какво ще се случи в някоя конкретна сесия. Това е изследване и експеримент и приключение

всеки път. Всъщност това е толкова вярно, че когато достигнеш до усещане за предсказуемост и еднообразие в практиката, трябва да използваш това като индикатор. Той означава, че някъде по пътя си се отклонил и си се насочил към застой. Да се научиш да гледаш на всяка секунда като на първата и единствена секунда във вселената е изключително съществено във Випасана медитацията.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 4

Целта на медитацията е да се превърнеш в супер медиум

Не, целта на медитацията е да развиеш съзнателност. Смисълът не е да се учиш да четеш мисли. Целта не е левитация. Целта е освобождение. Съществува връзка между психичните явления и медитацията, но отношението е малко сложно. През ранните етапи от развитието на медитатора такива явления може да възникнат или не. Някои хора може да изпитат някакво интуитивно разбиране или спомени от минали животи; други не. Във всеки случай това не се приема за добре развити и надеждни способности на медиум. Нито пък трябва да им се приписва прекалена значимост. Всъщност, такива явления са сравнително опасни за новите медитатори, тъй като са прекалено съблазнителни. Може да се окажат капан на егото, който да те отклони от пътя. Най-добрият съвет е да не се набляга особено на тези явления. Ако се появят, добре. Ако не, пак е добре. Малко вероятно е да ги има. В практиката на медитатора идва момент, когато той може да практикува специални упражнения за развиване на медиумни сили. Но това се случва много напред по пътя. След като постигне много дълбоко ниво на джхана, медитаторът ще бъде достатъчно напреднал, за да работи с такива сили, без да има опасност да загуби контрол върху тях или да завладеят живота му. Тогава ще ги развие само с цел да служи на другите. Това състояние възниква само след десетилетия на практикуване. Не се притеснявай за него. Просто се концентрирай върху развиването на още по-силна съзнателност. Ако се появят гласове и видения, просто ги отбележи и ги остави да си отидат. Не се забърквай.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 5

Медитацията е опасна и благоразумните хора трябва да я избягват

Всичко е опасно. Докато пресичаш улицата, може да те блъсне автобус. Докато се къпеш, може да си счупиш врата. Ако медитираш вероятно ще изровиш разни неприятности от миналото си. Потиснатият материал, заровен там от доста време, може да бъде страшен. Освен това е и изключително полезен. Няма дейност, която да е напълно лишена от риск, но това не означава, че трябва да се увиваме в някакъв защитен пашкул. Това не е живот. Това е преждевременна смърт. Начинът за справяне с опасността е да се знае приблизително колко от нея съществува, къде е по-вероятно да се открие и как да се справяме с нея, когато възникне. Тази е целта на това ръководство. Випасана е развиването на съзнателност. Това само по себе си не е опасно, а точно обратното. Засиленото съзнаване е предпазител срещу опасността. Ако се извършва правилно, медитацията е много нежен и постепенен процес. Прави я бавно и постепенно и развитието на практиката ти ще се случи по много естествен начин. Нищо не трябва да се насилва. По-късно, когато си защитен от внимателната грижа и защитната мъдрост на компетентен учител, може да ускориш развитието си, като прекарваш периоди на интензивна медитация. Но в началото е важно да се напредва бавно. Работи внимателно и всичко ще бъде наред.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 6

Медитацията е за светци и свети мъже и жени, а не за обикновени хора

Това отношение е доста преобладаващо в Азия, където на монасите и светите хора се оказва много силна ритуална почит. Това е донякъде подобно на Българското отношение на идеализиране на филмови звезди и спортни герои. Такива хора се поставят в стереотипи, предава им се величие и им приписват всякакъв вид характеристики, на които малко човешки същества изобщо могат да съответстват. Дори на запад и ние имаме донякъде такова отношение към медитацията. Очакваме медитаторът да бъде някаква извънредно благочестива фигура, в чиято уста дори маслото няма да посмее да се разтопи. Ако прекарате малко време в компанията на такива хора, бързо ще разсеете тази илюзия. Те обикновено се оказват хора с

огромна енергия и жар, хора, които живея живота си с удивителна енергичност. Вярно е разбира се, че повечето свети хора медитират, но те не го правят, защото са светци. Обратното е. Те са свети хора, защото медитират. Стигнали са дотам чрез медитация. И са започнали да медитират, преди да станат светци. Това е много важно. Значителен брой от учениците изглежда смятат, че човек трябва да бъде напълно морален, преди да започне да медитира. Това е стратегия, която не работи. Моралът изисква определено ниво на умствен контрол. Това е предпоставка. Не можеш да следваш каквито и да е морални предписания без поне малко самоконтрол, а ако умът ти непрекъснато се върти насам-натам, наличието на самоконтрол е много малко вероятно. Така че първо трябва да се развие умствената култура.

В будистката медитация има три неразделни фактора — морал, концентрация и мъдрост. Със задълбочаването на практиката тези три фактора се развиват заедно. Всеки от тях повлиява останалите, така че трите се развиват заедно, а не един по един. Когато имаш мъдростта напълно да разбереш дадена ситуация, съчувствието към всички замесени страни става автоматично, а съчувствието означава, че автоматично ще се въздържаш от всяка мисъл, дума или действие, което може да нарани теб или другите. По този начин поведението ти автоматично става морално. Само когато нещата не се разбират дълбоко, можеш да създаваш проблеми. Ако не успееш да видиш последствията от собствените си действия, ще сгрешиш някъде. Човекът, който изчаква да стане напълно морален, преди да започне да медитира, чака за едно „но“, което никога няма да дойде. Древните мъдреци казват, че той е като човек, който чака океанът да се успокои, за да се изкъпе в него. За да се разбере това отношение по-цялостно, нека предположим, че съществуват различни нива на морал. Най-ниското ниво е придържане към набор от правила и наредби, наложени от някой друг. Това може да бъде любимия ти пророк. Може да е държавата, старейшината на племето или баща ти. Без значение кой създава правилата, единственото, което трябва да правиш на това ниво, е да знаеш правилата и да ги изпълняваш. И робот може да направи това. Дори и някое обучено шимпанзе може да го постигне, ако правилата са достатъчно прости и всеки път когато наруши някое, се първа с пръчка. За това ниво изобщо не е нужна медитация. Трябват ти само правилата и някой, който да размахва пръчката.

Следващото ниво на морала се състои от спазването на същите правила дори когато няма кой да те перне. Подчиняваш се, защото правилата са станали част от теб. Сам се удряш, всеки път когато нарушиш някое. За това ниво е нужен малко умствен контрол. Ако мисловният ти процес е хаотичен, поведението ти също ще бъде хаотично. Умствената култура намалява умствения хаос.

Съществува и трето ниво на морал, но може би е по-правилно да се нарече етика. Това ниво е качествено различно, коренна промяна в ориентацията. На нивото на етиката, човек не спазва строги и сковани правила, диктувани от някакъв авторитет. Той избира поведението си според нуждите на ситуацията. За това ниво се изисква истинска интелигентност и способността да се балансират всички фактори във всяка ситуация, за да се получи уникална, креативна и подходяща реакция всеки път. Освен това индивидът, който взема тези решения, трябва да се е избавил от собствената си ограничена лична гледна точка. Той трябва да вижда цялата ситуация от обективна гледна точка, като придава еднаква важност на собствените си нужди и тези на другите хора. С други думи той трябва да е свободен от алчност, омраза, завист и всички останали егоистични боклуци, които обикновени ни пречат да видим проблема от страната на другия човек. Само тогава той може да избере точно този набор от действия, които наистина ще бъдат най-подходящите за ситуацията. За това ниво на морала медитацията е абсолютно необходима, освен ако не си роден светец. Няма друг начин да се постигне това умение. Освен това процесът на сортиране, който е нужен на това ниво, е изтощителен. Ако се опиташ да балансираш всички тези фактори във всяка ситуация със съзнателния си ум, бързо ще се измориш. Интелектът просто не може да се справи с толкова много неща наведнъж. Ще се претовари. За щастие съзнанието от по-дълбоко ниво може да се справи с това сортиране с лекота. Медитацията може да извърши процеса вместо теб. Това е мистериозно усещане.

Един ден изниква проблем — да кажем, че трябва да оправиш най-новия развод на чичо Херман. Изглежда абсолютно неразрешим и огромна бъркотия от „може би“, която може да побърка и самия цар Соломон. На следващия ден миеш чиниите и докато мислиш за нещо съвсем различно, решението внезапно изниква. То просто изскача от дълбокия ум и ти си казваш „А-ха!“ и целият проблем е решен. Такъв

вид интуиция може да възникне само когато изключиш логическите вериги от проблема и дадеш възможност на дълбокия ум да пригответи решението. Съзнателният ум само се пречка. Медитацията учи как да се измъкнеш от мисловния процес. Тя е умственото изкуство да спреш сам да си пречиш, а това е доста полезно умение в ежедневието. Медитацията със сигурност не е просто някаква безсмислена практика само за аскети и отшелници. Тя е практично умение, което се фокусира върху ежедневието събития и има непосредствено приложение в живота на всеки човек. Медитацията не е част само от духовния свят.

За съжаление точно този факт представлява пречка за някои ученици. Те започват практиката, очаквайки незабавно космическо откритие, пълно с ангелски хорове. А обикновено получават един по-ефективен начин да изхвърлят боклука си и по-добри методи да се справят с чичо Херман. Те се разочароват безпричинно. Първо идва решението за боклука. За ангелските гласове е нужно малко повече.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 7

Медитацията представлява бягство от реалността

Неправилно. Медитацията е бягство към реалността. Тя не те изолира от болката на живота. Тя ти дава възможност да се потопиш в живота и всичките му аспекти толкова дълбоко, че успяваш да пробиеш бариерата от болка и да преминеш отвъд страданието. Випасана е практика, която се извършва с конкретното намерение човек да се изправи пред реалността, да преживява живота точно такъв, какъвто е, и да се справи с това, което открие. Тя ти позволява да отхвърлиш илюзиите и да се освободиш от всички онези учтиви малки лъжи, които си казваш постоянно. Което съществува, съществува. Ти си такъв, какъвто си, а да се лъжеш относно слабостите и мотивациите си само те завързва по-здраво към колелото на илюзията. Випасана медитацията не е опит да забравиш себе си или да прикриеш проблемите си. Тя е начин да се научиш да виждаш себе си точно такъв, какъвто си. Да видиш съществуващото и да го приемеш напълно. Само тогава ще можеш да го промениш.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 8

Медитацията е чудесен начин да се опияниш

Ами, и да, и не. Медитацията наистина понякога създава прекрасни блажени чувства. Но те не са целта, а и невинаги възникват. Освен това, ако медитираш с такава цел в ума си, е по-малко вероятно да възникнат такива събития, отколкото ако просто медитираш заради истинската цел на медитацията, която е увеличената съзнателност. Блаженството идва от релаксацията, а релаксацията идва с освобождаване от напрежението. Ако се търси блаженство от медитацията, това вкарва напрежение в процеса, което прекъсва цялата верига от събития. Получава се парадоксална уловка. Можеш да получиш блаженство само ако не го преследваш. Освен това, ако търсиш еуфория и приятни чувства, има по-лесни начини да си ги доставиш. Те се предлагат в механите и от съмнителни личности по улиците в цялата страна. Еуфорията не е целта на медитацията. Често ще възниква, но на нея се гледа като на страничен продукт. Все пак това е много приятен страничен ефект и колкото повече медитираш, ще възниква все по-често. За това няма да чуеш две мнения от напредналите практикуващи.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 9

Медитацията е егоистична

Определено изглежда така. Медитаторът си седи на малката си възглавница. Раздава ли храна? Не. Работи ли с жертви на бедствия? Не. Но нека разгледаме мотивацията му. Защо го прави? Намерението му е да прочисти собствения си ум от гняв, предразсъдъци и зложелателство. Той е активно заангажиран за освобождаване от алчност, напрежение и безчувственост. Това са самите качества, които засенчват състраданието му към другите хора. Преди те да бъдат премахнати, всички добри дела, които извършва, вероятно ще са просто проявление на собственото му его и в дългосрочен план няма да представляват никаква реална помощ. Нараняването в името на помощта е една от най-старите игри. Великият инквизитор на Испанската инквизиция предявява най-възвишени мотиви. Осъжданията на Салемските вещици са били провеждани в името на общественото добро. Ако разгледате личните животи на напредналите медитатори, често ще видите, че те се занимават с хуманитарни услуги. Рядко ще видите такива, които да повеждат кръстоносни походи, готови да пожертват някои индивиди в името на някаква



благочестива идея. Факт е, че сме по-егоцентрични, отколкото знаем. Егото има начини да превръща най-благородните дейности в боклуци, ако му се даде свобода на действие. Чрез медитацията ние съзнаваме себе си точно такива, каквито сме, като се пробуждаме за многобройните едва доловими изражения на собствения ни егоизъм. Тогава наистина ставаме искрено безкористни. Да се прочистваш от егоизма не е егоистична дейност.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 10

Когато се медитира, се седи на едно място и се мислят възвишени мисли

Отново грешно. Съществуват определени системи на съзерцание, при които се извършват такива неща. Но това не е Випасана. Випасана е практиката на съзнаване. Съзнаване на това, което е, независимо дали е върховна истина или мръсен боклук. Което съществува, съществува. Разбира се, по време на практиката може да възникнат възвишени естетични мисли. Те определено не трябва да се избягват. Нито пък трябва да се преследват. Те са просто приятни странични ефекти. Випасана е проста практика. Тя се състои от пряко преживяване на събитията от собствения ти живот без прикрепяне на предпочитания и умствени изображения към тях. Випасана е виждане на живота, докато се развива от един момент към следващия, без пристрастия. Това, което възниква, възниква. Много е просто.

#### ПОГРЕШНО СХВАЩАНЕ № 11

Трябва да медитирам няколко седмици и всичките ми проблеми ще бъдат решени

Съжалявам, медитацията не е бърз лек за всичко. Ще започнеш да виждаш промени веднага, но истински дълбоките ефекти ще дойдат след години. Просто вселената е устроена по този начин. Нищо значимо не се постига за една нощ. В някои отношения медитацията е трудна работа. За нея се изисква продължителна дисциплина, а понякога и болезнен процес на практикуване. При всяко сядане се получават някакви резултати, но тези резултати често са едва доловими. Те възникват дълбоко в ума, за да се проявят много по-късно. И ако стоиш и непрекъснато търсиш някакви огромни

мигновени промени, напълно ще изпуснеш нежните изменения. Ще се обезкуражиш, ще се откажеш и ще се кълнеш, че никога няма да се получат такива промени. Ключът е в търпението. Търпение. Ако нищо друго не научиш от медитирането, поне ще се научиш на търпение. А това е възможно най-ценният урок.

## ГЛАВА 3

# КАКВО Е МЕДИТАЦИЯТА

Медитация е дума, а думите се използват по различен начин от различните оратори. Това може да изглежда несъществено, но не е. Много е важно да се разбира точно какво иска да каже определеният човек с думите, които използва. Например, всяка култура на земята е създала някакъв вид умствени практики, които могат да бъдат наречени медитация. Всичко зависи от това колко широко е определението, което дават на думата. Всеки го прави — от африканците до ескимосите. Техниките варират изключително много и няма да се опитваме да ги изследваме. Има други книги за тази цел. За целта на тази книга ще ограничим дискусията ни до практиките, които са най-познати на западните читатели и най-вероятно се свързват с термина медитация.

В юдео-християнската традиция откриваме две отчасти съвпадащи техники, наречени молитва и съзерцание. Молитвата представлява пряко обръщане към някакво духовно същество. Съзерцанието е продължителен период на съзнателно обмисляне на някаква определена тема, обикновено някой религиозен идеал или библейски пасаж. От гледна точка на умствената култура и двете дейности представляват упражнения за концентрация. Нормалният поток от съзнателни мисли се ограничава и умът се фокусира върху една съзнателна зона на действие. Резултатите са такива, които могат да се открият във всяка практика на концентрация: дълбоко спокойствие, физиологично забавяне на метаболизма и усещане за мир и благополучие.

От хинду традицията произлиза йогическата медитация, която също е чисто концентративна. Традиционните основни упражнения се състоят от фокусиране на ума върху един-единствен обект: камък, пламък на свещ, някаква сричка или каквото и да е — и да не му се позволява след това да се разсейва. Когато придобие основните умения, йогинът продължава да разширява практиката си, като

възприема по-сложни обекти за медитация: песнопения, картинни религиозни изображения, енергийни канали в тялото и т.н. Въпреки това, колкото и да е сложен обектът на медитация, самата медитация остава единствено упражнение за концентрация.

В будистката традиция концентрацията също се цени високо. Но се добавя нов елемент, на който се отдава по-голямо значение. Този елемент е съзнаването. Всички будистки медитации имат за цел развиването на съзнателност, а концентрацията се използва като инструмент. Но будистката традиция е много обширна и към тази цел съществуват няколко различни пътя. Дзен медитацията използва два отделни курса. Първият е директното потапяне в съзнаването само със силата на волята. Сядаш и просто седиш, което значи, че изхвърляш от ума си всичко, освен чистото съзнаване за седенето. Това звучи много просто. Не е. Ако опиташ за кратко, ще видиш колко е трудно наистина. Вторият Дзен подход, който се използва в школата Риндзай, е умът да се изиграе, така че да напусне съзнателните мисли и да навлезе в чисто съзнаване. Това се извършва, като на ученика се дава неразрешим пъзел, който той трябва да реши въпреки това, а през това време се подлага на ужасяваща тренировъчна ситуация. Тъй като не може да избяга от болката на ситуацията, той трябва да избяга в чисто съзнаване на момента. Няма къде другаде да отиде. Дзен традицията е груба. Ефективна е за много хора, но е наистина груба.

Една друга стратегическа хитрост, тантричният будизъм, е почти обратното. Съзнателната мисъл, поне по начина, по който обикновено я извършваме, представлява проява на егото — азът, който обикновено мислим, че сме. Съзнателната мисъл е тясно свързана с представата за аза. Представата за аза или егото не е нищо друго, освен комплект от реакции и умствени изображения, които се прикрепят изкуствено към течащия процес на чисто съзнаване. Тантра цели придобиване на чисто съзнаване, като се разбие това изображение за егото. Това се постига чрез процес на визуализация. На ученика се дава определено религиозно изображение, върху което да медитира, например някое от божествата от тантричния пантеон. Той прави това толкова задълбочено, че приема нацяло тази същност. Сваля собствената си идентичност и си нахлузва друга. Това отнема доста време, както сигурно се досещате, но работи. По време на процеса ученикът може да наблюдава начина, по който егото е изградено, и да го постави на

място. Той се научава да разпознава произволната природа на всяко емо, включително собственото си, и се освобождава от привързването си към егото. Остава в състояние, в което може да реши да има емо — неговото или каквото друго пожелае — или може да живее без такова. Резултатът е чисто съзнаване. И тантра не е просто детска игра.

Випасана е най-старата от практиките на будистка медитация. Методът е извлечен директно от Сатипатана Сутта (Основите на осъзнатостта) — беседа, която се приписва на самия Буда. Випасана представлява директно и постепенно развиване на осъзнатост или съзнаване. Развива се малко по малко с течение на години. Вниманието на ученика старателно се насочва към задълбочено изследване на определени аспекти от собственото му съществуване. Медитаторът се обучава да забелязва все повече и повече от собственото си течащо преживяване. Випасана е нежна техника. Но също така е и много, много изчерпателна. Тя е древна и класифицирана система на обучение за чувствителност, комплект упражнения с цел да станеш все по-възприемчив към преживяването на собствения си живот. Тя е внимателно вслушване, пълно виждане и щателно изследване. Научаваме се да усещаме обонянието по-остро, да докосваме по-пълно и наистина да обръщаме внимание на усещанията си. Научаваме се да слушаме собствените си мисли, без да се оплитаме в тях.

Целта на Випасана практиката е да се научим да обръщаме внимание. Мислим си, че го правим и бездруго, но това е илюзия. Тя произлиза от факта, че обръщаме толкова малко внимание на протичащия прилив от преживявания, че сме почти като заспали. Всъщност не обръщаме достатъчно внимание, за да забележим, че не обръщаме внимание. Това е друга парадоксална уловка.

Чрез процеса на осъзнатост бавно започваме да съзнаваме какво представляваме наистина под образа на егото. Събуждаме се за истинската същност на живота. Той престава да бъде просто парад на възходи и падения, награди и наказания. Това е илюзия. Животът има много по-дълбоко устройство от това, ако си направим труда да погледнем и ако гледаме по правилния начин.

Випасана е форма на умствено обучение, която ще те научи да преживяваш света по съвсем нов начин. За първи път ще се научиш какво ти се случва всъщност — около теб и вътре в теб. Това е процес на самоопознаване, изследване, в което вземаш участие, като

наблюдаваш собствените си преживявания, докато ти се случват и участваш в тях. На практиката трябва да се гледа с такова отношение.

„Няма значение какво съм научил. Забравям за теории, предразсъдъци и стереотипи. Искам да разбера истинската същност на живота. Искам да разбера какво наистина представлява това преживяване да бъде жив. Искам да схвана истинските и най-дълбоките качества на живота и не искам просто да приемам обяснението на някой друг. Искам да видя сам.“ Ако следваш медитационната си практика с такова отношение, ще успееш. Ще откриеш, че наблюдаваш нещата обективно, точно такива, каквито са — течащи и променящи се от един момент към следващия. Тогава животът става невероятно богат по начин, който не може да се опише. Трябва да се преживее.

Терминът на Пали за проникателна медитация е Випасана Бхавана. Бхавана произлиза от корена „Бху“, което означава „раста“ или „ставам“. Следователно Бхавана означава „развивам“ и думата винаги се използва по отношение на ума. Бхавана означава умствено развитие. Випасана произхожда от два корена. „Пасана“ означава виждане или възприемане. „Ви“ е представка с различни сложни значения. Основното значение е „по специален начин“. Но също така има значение както на „в“, така и „през“. Цялото значение на думата е да се гледа на нещо с яснота и точност, като всеки компонент се вижда като отчетлив и отделен и като се пробива до самата сърцевина на това нещо, за да може да се възприеме фундаменталната му реалност. Този процес води до прозрение в базовата реалност на нещото, което се изследва. Ако сглобим всичко това, „Випасана Бхавана“ означава развиването на ума, насочено към виждане по специален начин, което води до прозрение и до пълно разбиране.

Във Випасана медитацията ние култивираме този специален начин на виждане на живота. Тренираме, за да виждаме реалността точно както е и наричаме този специален вид възприемане „осъзнатост“. Този процес на осъзнатост е доста различен от това, което обикновено правим. Обикновено не гледаме в това, което наистина стои пред нас. Виждаме живота през екран от мисли и концепции и бъркаме тези мислени обекти за реалност. Толкова се оплитаме в този безкраен поток от мисли, че реалността протича покрай нас незабелязана. Прекарваме времето си погълнати в дейност,

хванати в капана на вечно преследване на удоволствие и задоволство и вечно бягство от болката и неприятните усещания. Изразходваме цялата си енергия, като се опитваме да се почувстваме по-добре, като се опитваме да заровим страховете си. Непрестанно търсим сигурност. А междувременно светът на истинско преживяване протича покрай нас недокоснат и неопитан. Във Випасана медитацията се обучаваме да игнорираме постоянните импулси да се чувстваме по-удобно и вместо това се гмуркаме в реалността. Ироничното в случая е, че истинският мир идва само когато спреш да го гониш. Друга парадоксална уловка.

Когато успокоиш тласкащото желание за комфорт, възниква истинско задоволство. Когато оставиш трескавото преследване на удоволствия, се проявява истинската красота на живота. Когато се опитваш да узнаеш реалността без заблуда, с цялата ѝ болка и опасност, тогава получаваш истинска свобода и сигурност. Това не е някаква доктрина, която се опитваме да упражним над теб. Това е реалност, която може да се наблюдава, нещо, което можеш и трябва да видиш сам за себе си.

Будизмът е на 2500 години, а всяка система на мислене от такава величина е имала времето да развие множество слоеве от доктрини и ритуали. Въпреки това основното отношение на будизма е изключително емпирично и анти-авторитарно. Гаутама Буда е бил силно неортодоксален индивид и истински анти-традиционалист. Той не предлага ученията си като набор от догми, а по-скоро като набор от твърдения, чрез които всеки индивид да изследва себе си. Неговата покана към всеки е била: „Ела и виж“. Едно от нещата, които е казал на последователите си е: „Не поставяй ничия глава над своята собствена“. С това е имал предвид да не приемаш чуждите думи. Увери се сам.

Искаме да приложиш това отношение към всяка дума, която прочетеш в това ръководство. Ние не заявяваме никакви твърдения, които трябва да приемеш само защото сме авторитети в областта. Сляпата вяра няма нищо общо с това. Това са реалности, основани на опита. Научи се да настройваш начина си на възприятие според инструкциите в книгата и ще разбереш сам. Това и само това създава основата за вярата. Проницателната медитация в основата си е практика на изследователско лично откриване.

След като изяснихме това, тук ще представим много кратко обобщение на ключовите аспекти от будистката философия. Не правим опити да сме изчерпателни, тъй като това е направено доста добре в много други книги. Тази материя е съществена за разбирането на Випасана, затова трябва да се спомене.

От будистка гледна точка ние, човешките същества, живеем по много странен начин. Гледаме на преходните неща като на постоянни, въпреки че всичко около нас се променя. Процесът на промяна е постоянен и вечен. Докато четеш тези думи, тялото ти остарява. Но ти не обръщаш внимание на това. Книгата в ръката ти се разпада. Печатът избледнява, а страниците стават все по-крехки. Стените около теб остаряват. Молекулите в тези стени вибрират с невероятна скорост и всичко се измества, бавно се разпада и разгражда. Не обръщаш внимание и на това. И един ден поглеждаш около себе си. Тялото ти е набръчкано и скърцащо и те боли. Книгата е пожълтяла, безполезна буца; сградата е започнала да се срутва. Затова скърбиш по загубената младост и тъгуваш, когато притежанията изчезват. Откъде идва тази болка? Идва от собственото ти невнимание. Не си успял да погледнеш живота отблизо. Не си успял да видиш непрекъснато променящия се поток на света, докато е минавал покрай теб. Създал си колекция от умствени конструкции — „аз“, „книгата“, „сградата“ — и приемаш, че ще траят вечно. Те никога не издържат. Но ти можеш да се настроиш към постоянно протичащата промяна. Можеш да се научиш да възприемаш живота като вечно течащо движение, нещо невероятно красиво като танц или симфония. Можеш да се научиш да се радваш на постоянното преминаване и отпадане на всички феномени. Можеш да се научиш да живееш с потока на съществуването, вместо непрекъснато да бягаш от същността си. Можеш да научиш това. Всичко е въпрос на време и тренировки.

Човешките ни навици на възприемане са извънредно глупави в някои отношения. Изключваме 99% от сетивните стимули, които действително получаваме, и затвърдяваме останалите в отделни умствени обекти. След това реагираме на тези умствени обекти по програмирани привични начини. Ето един пример: Ти си сам и стоиш в тишината на спокойната нощ. В далечината се чува лай на куче. Възприятието само по себе си е неописуемо красиво, ако го изследваш внимателно. От морето тишина идват нахлуващи вълни от звукови



вибрации. Започваш да чуваш прекрасните сложни мотиви, а те се превръщат в искрящи електрически стимулации в нервната система. Самият процес е красив и задоволяващ. Ние хората имаме склонността напълно да го игнорираме. Вместо това втвърдяваме възприятието в умствен обект. Поставяме върху него умствена картина и се впускаме в редица емоционални и интелектуални реакции. „Пак това куче. Все лае през нощта. Колко досадно. Всяка нощ създава неприятности. Някой трябва да направи нещо. Може би трябва да се обадя в полицията. Не, в някой кучкарник. Така, ще се обадя в приюта. Не, може би ще напиша някое гадно писмо на собственика на кучето. Не, това ще са големи неприятности. Просто ще си купя тапи за уши.“ Това са просто привично възприемане и умствени навици. Научаваш се да реагираш така като дете, като копираш навиците на възприемане от хората около теб. Тези реакции към усещанията не са обусловени в структурата на нервната система. Веригите са там. Но това не е единственият начин, по който може да се използва умствената ни машина. Наученото може да се отучи. Първата стъпка е да осъзнаеш какво правиш, докато го правиш, и да се отдръпнеш и да наблюдаваш мълчаливо.

От будистка перспектива ние хората гледаме на живота наобратно. Гледаме това, което е действителната причина за страданието, и го виждаме като щастие. Причината за страданието е този синдром на желание-неприяен, за който говорихме по-рано. Възниква някакво възприятие. Може да е всичко — красиво момиче, симпатично момче, състезателна лодка, бандит с оръжие, камион, който те настига, всичко. Каквото и да е, следващото нещо, което веднага правим, е да реагираме на стимула с чувство към него.

Да вземем тревогата за пример. Ние се тревожим много. Тревогата сама по себе си е проблемът. Тревогата е процес. Той има стъпки. Безпокойството не е просто състояние на съществуване, а е процедура. Това, което трябва да направиш, е да погледнеш в самото начало на тази процедура, първоначалните етапи, преди процесът да е набрал сила. Най-първото звено от веригата на тревогата е реакцията на вкопчване/отхвърляне. Веднага след като възникне някакъв феномен в ума ни, ние се опитваме умствено да се вкопчим в него или да го избутаме настрана. Това задейства реакцията на тревожност. За щастие съществува удобен малък инструмент, наречен Випасана медитация, който можеш да използваш, за да разчупиш целия механизъм.

Випасана медитацията ни учи как да изследваме внимателно собствения ни процес на възприемане с голяма точност. Научаваме се да гледаме възникването на мисли и възприятия с чувството на спокойно отделяне. Научаваме се да виждаме собствените си реакции към стимули с яснота и спокойствие. Започваме да виждаме себе си как реагираме, без да се оплитаме в самите реакции. Натрапчивата природа на мисълта бавно умира. Пак можем да се оженим. Пак можем да се изместим от пътя на камиона. Но няма нужда да минаваме през адски терзания нито за едното, нито за другото.

Бягството от натрапчивата природа на мисълта създава изцяло ново виждане за реалността. Това е коренно различно разбиране, пълня промяна на механизма на възприемане. То носи със себе си усещането за мир и правилност, нов интерес към живота и чувство за завършеност на всяка дейност. Поради тези предимства в будизма този начин на виждане на нещата се нарича правилен възглед за живота, а будистките текстове го наричат виждане на нещата такива, каквито наистина са.

Випасана медитацията е набор от трениращи процедури, които постепенно ни отварят към това ново виждане на реалността такава, каквато наистина е. Заедно с тази нова реалност идва и ново разбиране за най-централния аспект от реалността: „аз“. Внимателното изследване ни показва, че с „аз“ сме направили същото нещо, както и с останалите възприятия. Взели сме един течащ водовъртеж от мисли, чувства и усещания и сме ги втвърдили в умствена конструкция. После на всичко това сме сложили етикет — „аз“. И след това завинаги се отнасяме към него като към статична и трайна единица. Виждаме го като нещо отделно от всички останали неща. Откъсваме се от останалата част от този процес на вечна промяна, който представлява вселената. И после тъгуваме за това колко самотни се чувстваме. Игнорираме присъщата ни свързаност към всички останали същества и решаваме, че „аз“ трябва да получа повече за „мен“; после се чудим колко алчни и безчувствени са човешките същества. И всичко продължава така. Всяко зло дело, всеки пример за безсърдечност в света произлиза директно от грешното възприемане на „аз“ като отделен от всичко останало.

Разруши заблудата на тази единствена концепция и цялата ти вселена се променя. Но не очаквай да постигнеш това за една нощ.

Прекарал си целия си живот в изграждането на това понятие, засилвал си го с всяка мисъл, дума и действие през всички тези години. Няма да се изпари изведнъж. Но ще премине, ако му дадеш достатъчно време и достатъчно внимание. Випасана медитацията е процес, чрез който то се разтваря. Малко по малко отчупваш от него просто като го наблюдаваш.

Понятието „аз“ е процес. То е нещо, което правим. Във Випасана ние се научаваме да виждаме, че го правим, кога го правим и как го правим. След това то се измества и избледнява като облак, преминаващ през ясното небе. Оставаме в състояние, в което можем да го правим или да не го правим — както е подходящо за ситуацията. Натрапчивостта изчезва. Имаме избор.

Разбира се, това са значителни прозрения. Всяко от тях е дълбоко достигащо разбиране за някой от основните проблеми на човешкото съществуване. Те не възникват бързо, нито пък без значително усилие. Но отплатата е голяма. Те водят до пълно трансформиране на живота ти. Всяка секунда от съществуването ти след това се променя. Медитаторът, който успява да премине целия този път, достига перфектно умствено здраве, чиста любов за всичко живо и пълно прекратяване на страданието. Това не е малка цел. Но няма нужда да изминаваш целия път, за да пожънеш ползи. Те започват от самото начало и се трупат през годините. Това е натрупваща се функция. Колкото повече седиш, толкова повече научаваш за истинската природа на собственото си съществуване. Колкото повече часове прекарваш в медитация, толкова по-голяма става способността ти спокойно да наблюдаваш всеки импулс и намерение, всяка мисъл и емоция още от възникването им в ума. Прогресът към освобождение се измерва в часове, прекарани върху възглавницата за медитация. И можеш да спреш винаги когато решиш. Над главата ти няма никаква пръчка, освен собственото ти желание да видиш истинското качество на живота, да подобриш собственото си съществуване и съществуването на другите.

Випасана медитацията в същността си се основава на опита. Тя не е теоретична. При практикуването на медитация ти ставаш чувствителен към действителното преживяване на живота, към усещането за нещата. Не седиш, за да развиваш изтънчени и естетични

мисли за живота. Ти живееш. Випасана медитацията повече от всичко друго е научаване как се живее.

## ГЛАВА 4

# ОТНОШЕНИЕ

През последния век западната наука и физика направиха изумително откритие. Ние сме част от света, който виждаме. Самият процес на нашето наблюдение променя нещата, които наблюдаваме. Например, електронът е изключително малък елемент. Той не може да се види без прецизно оборудване и самият уред обуславя какво ще види наблюдаващият. Ако на електрона се погледне по един начин, той се държи като частица — твърда малка топчица, която подскача наоколо в хубави прави линии. Когато на него се погледне по друг начин, електронът изглежда като вълна и в него няма нищо твърдо. Свети и шава навсякъде. Електронът е повече събитие, отколкото някакво нещо. А наблюдателят участва в това събитие чрез самия процес на наблюдението. Няма начин да се избегне това взаимодействие.

Източната наука е разпознала този основен принцип преди много време. Умът е набор от събития, а наблюдателят участва в тези събития всеки път, когато той или тя погледне навътре. Медитацията е наблюдение с участие от наша страна. Това, което гледаш, реагира на процеса на гледане. Това, което гледаш, си ти, а какво виждаш зависи от начина, по който гледаш. Затова процесът на медитация е изключително деликатен, а резултатът зависи абсолютно от състоянието на медитатора. Следващите отношения са изключително важни за успех в практиката. Повечето от тях бяха представени по-рано. Но тук ги събираме отново като серия правила за прилагане.

Не очаквай нищо — просто се отпусни и виж какво се случва. Гледай на цялото нещо като на експеримент. Прояви активен интерес към самото изследване. Но не се разсейвай от очакванията си за резултатите. Затова недей да се безпокоиш за какъвто и да е резултат. Остави медитацията да се движи със собствената си скорост и в собствената си насока. Остави медитацията да те научи на това, което иска. Медитативното съзнаване има за цел да види реалността точно

такава, каквато е. Независимо дали тя отговаря на нашите очаквания, или не, това изисква временно прекратяване на всички наши предварителни представи и идеи. Трябва да приберем нашите изображения, мнения и разбирания някъде, където няма да пречат, по време на медитацията. Иначе ще се препънем в тях.

Не се напругай — недей да насилваш нищо или да правиш велики пресилени усилия. Медитацията не е агресивна. Няма никакъв насилствен стремеж. Просто остави усилието ти да бъде спокойно и балансирано.

Не бързай — няма за къде да се бърза, затова напредвай спокойно. Настани се на някоя възглавница и стой така, сякаш имаш цял ден. Всяко наистина ценно нещо отнема време, за да се развие. Търпение, търпение, търпение.

Недей да задържаш нищо и недей да отхвърляш нищо — остави това, което идва, да дойде и се приспособи към него, каквото и да е то. Ако възникнат добри умствени изображения, добре. Ако възникнат лоши умствени изображения, и това е добре. Гледай на всичко това като равно и се чувствай удобно, каквото и да се случва. Не се бори с това, което изпитваш, просто наблюдавай всичко осъзнато.

Освободи всичко — научи се да течеш с всички промени, които възникват. Отпусни се и се освободи от напрежението.

Приемай всичко, което възниква — приеми чувствата си, дори и онези, които не искаш да имаш. Приеми преживяванията си, дори онези, които мразиш. Не се порицавай затова, че имаш човешки недостатъци и слабости. Научи се да гледаш на всички феномени в ума като напълно естествени и разбираеми. Опитай да практикуваш незаинтересовано приемане по всяко време и по отношение на всичко, което преживяваш.

Бъди нежен със себе си — бъди мил към себе си. Може да не си идеален, но имаш само себе си, по който да работиш. Процесът на превръщане в този, който ще бъдеш, започва първо с пълното приемане на този, който си.

Изследвай себе си — поставяй всичко под въпрос. Не приемай нищо за даденост. Не вярвай на нищо само защото звучи мъдро и благочестиво и някакви светци са го казали. Увери се сам. Това не означава, че трябва да бъдеш циничен, безочлив или непочтителен. Означава, че трябва да бъдеш емпиричен. Подложи всички твърдения

на действителния тест на твоето преживяване и остави резултатите да те водят към истината. Проницателната медитация се развива от вътрешния копнеж да се събудиш за истинското и да получиш освобождаващо прозрение за структурата на съществуването. Цялата практика се осланя на това желание да се пробудиш за истината. Без това практиката е повърхностна.

Гледай на всички проблеми като на предизвикателства — гледай на негативните неща, които възникват, като възможности да се учиш и да растеш. Не бягай от тях, недей да се порицаваш или да носиш бремето си с мълчанието на светец. Имаш проблем? Чудесно. Можеш да го използваш в своя полза. Радвай се, гмурни се и изследвай.

Не размишлявай — няма нужда да разбираш всичко. Аналитичното мислене няма да те освободи от капана. В медитацията умът се пречиства по естествен начин чрез осъзнатостта, чрез чисто внимание без думи. Привичното ни обмисляне не е необходимо за елиминиране на нещата, които те оковават. Всичко необходимо е ясно, не-интелектуално възприятие на това, което са, и как работят. Само това е достатъчно, за да ги разтвори. Концепциите и разсъжденията само пречат. Недей да мислиш. Виж.

Не се задълбочавай върху противоположностите — разликите между хората съществуват, но да се задълбочаваш в тях е опасен процес. Освен ако не се борави с него внимателно, той води директно към егоизъм. Обикновеното човешко мислене е пълно с алчност, ревност и гордост. Мъж, който вижда друг мъж на улицата, може веднага да си помисли: „Той изглежда по-добре от мен“. Незабавният резултат е завист или срам. Момиче, виждащо друго момиче, може да си помисли: „Аз съм по-красива от нея“. Незабавният резултат е гордост. Този вид сравняване е умствен навик и води директно към враждебни чувства от един или друг вид: алчност, завист, гордост, ревност, омраза. То е неумело умствено състояние, но го правим през цялото време. Сравняваме външния си вид с другите, нашия успех, постижения, богатство, притежания или коефициента на интелигентност и всичко това води към едно и също място — отчуждаване, бариери между хората и враждебно усещане.

Работата на медитатора е да заличи този неумел навик, като го изследва задълбочено, след което да го замени с друг. Вместо да забелязва разликите между себе си и другите, медитаторът се тренира

да забелязва сходствата. Той насочва вниманието си към онези фактори, които са универсални за всичко живо, неща, които ще го сблизят с останалите. Така сравнението му, ако има изобщо, води към чувства на близост, а не чувства на отчуждаване. Дишането е универсален процес. Всички гръбначни дишат на практика по един и същи начин. Всички живи същества обменят газове със средата си по един начин или друг. Това е една от причините, поради които дишането се избира за фокус на медитацията. Медитаторът се съветва да изследва процеса на собственото си дишане като средство за осъзнаване на присъщата му свързаност с останалия живот. Това не означава, че затваряме очите си за всички разлики около нас. Разликите съществуват. Означава просто, че отнемаме значението на противоположностите и наблягаме на универсалните фактори. Препоръчителната процедура е следната:

Когато медитаторът възприема някакъв сетивен обект, той не трябва да се задълбочава в него по обикновения егоистичен начин. По-скоро трябва да изследва самия процес на възприемане. Трябва да наблюдава чувствата, които възникват, и умствените дейности, които последват. Трябва да забележи промените, които в резултат възникват в собственото му съзнание. Когато сравнява всички тези феномени, медитаторът трябва да осъзнава универсалното в това, което вижда. Първоначалното възприемане ще предизвика приятни, неприятни или неутрални чувства. Това е универсален феномен. Той възниква в ума на другите точно както и в неговия и той трябва ясно да види това. В следствие от тези чувства може да възникнат различни реакции. Той може да почувства алчност, похот или ревност. Може да почувства страх, тревога, безпокойство или скука. Тези реакции са универсални. Той просто ги забелязва и след това обобщава. Той трябва да разбере, че това са нормални човешки реакции и може да възникнат във всеки.

Практикуването на такъв стил на сравнение може да се усеща насилено и изкуствено отначало, но той не е по-малко естествен от това, което обикновено правим. Просто е непознат. С практиката този навик заменя нормалния ни навик за егоистично сравнение и в дългосрочен план става много по-естествен. В резултат от това ставаме много по-съчувствени хора. Вече не се разстройваме от недостатъците на другите. Напредваме към хармония с всичко живо.



## ГЛАВА 5

# ПРАКТИКАТА

Въпреки че съществуват много обекти за медитация, силно препоръчваме да започнеш с фокусиране на пълното си внимание върху дишането, за да се сдобиеш с някаква степен на повърхностна концентрация. Помни, че не практикуваш дълбока вгълбеност или техника за чиста концентрация. Ти практикуваш осъзнатост, за която ти е нужна само определена степен на повърхностна концентрация. Целта е да развиеш осъзнатост, която да доведе до проникателност и мъдрост, за да разбереш истината такава, каквато е. Да разбереш механизма на комплекса тяло-ум точно такъв, какъвто е. Да се освободиш от всички психологични раздразнения, за да направиш живота си истински спокоен и щастлив. Умът не може да се пречисти, без да се виждат нещата такива, каквито наистина са. „Да се виждат нещата, както са“ е толкова тежка и неясна фраза. Много от начинаещите медитатори се чудят какво значи това, тъй като някой с ясно зрение може да вижда обектите такива, каквито са.

Когато използваме тази фраза във връзка с прозрението, получено от нашата медитация, това, което имаме предвид, не е повърхностното виждане на нещата с нашите обикновени очи, а виждане на нещата с мъдрост такива, каквито са сами по себе си. Да виждаме с мъдрост означава да виждаме нещата в рамката на нашия комплекс тяло/ум без предразсъдъци или пристрастия, произлизащи от нашата алчност, омраза и заблуда. Обикновено, когато наблюдаваме работата на нашия комплекс тяло/ум, сме склонни да скриваме или игнорираме нещата, които не са ни приятни, и да се вкопчваме в неща, които са приятни. Това е така, тъй като нашите умове по принцип са повлияни от нашите желания, негодувание и заблуда. Нашето его, „аз“ или мнения ни пречат и изкривяват преценката ни.

Когато наблюдаваме осъзнато телесните си усещания, не трябва да ги бъркаме с умствените формации, тъй като телесните усещания могат да възникнат без никаква връзка с ума. Например, може да седим

удобно. След известно време може да възникне някакво неприятно чувство в гърба или в краката ни. Нашият ум веднага изпитва този дискомфорт и образува множество мисли около чувството. В този момент, без да бъркаме чувството с умствените формации, трябва да изолираме чувството като чувство и да го наблюдаваме осъзнато. Чувствата са един от седемте универсални умствени фактора. Останалите шест са контакт, възприятие, умствени формации, концентрация, жизнена сила и съзнаване.

В друг момент може да изпитваме определена емоция, като например негодувание, страх или страстно желание. Тогава трябва да наблюдаваме емоцията точно такава, каквато е, без да я бъркаме с нищо друго. Когато съберем нашите форма, чувство, възприятия, умствени формации и съзнание в едно и се опитаме да наблюдаваме всички тях като чувство, се объркваме, тъй като няма да можем да видим източника на чувството. Ако просто се задълбочим само върху чувството, като игнорираме останалите умствени фактори, нашето разбиране на истината става много трудно. Искаме да получим прозрение в познанието за преходност, за да преодолеем нашето негодувание; по-дълбокото ни знание за нещастieto преодолжава нашата алчност, която причинява нещастие; нашето разбиране за липса на „аз“ преодолжава невежеството, което произлиза от представата за „аз“. Първо трябва да видим ума и тялото поотделно. След като ги разберем поотделно, трябва да видим тяхната присъща взаимосвързаност. Когато проникателността ни започне да се изостря, започваме да съзнаваме все по-ясно факта, че всички агрегати си взаимодействат, за да работят заедно. Никой не може да съществува без останалите. Можем да разберем истинското значение на известната метафора за слепия мъж със здраво тяло, с което може да върви, и осакатения човек с много добро зрение, с което може да вижда. Никой от тях не може да направи много сам. Но когато осакатеният човек се качи на раменете на слепия човек, заедно те лесно могат да се движат и да постигат целите си. По подобен начин тялото не може да направи нищо само за себе си. То е като пън, който не може да се движи или да направи нищо сам, освен да подлежи на преходност, разпад и смърт. Умът сам по себе си не може да направи нищо без подкрепата на тялото. Когато наблюдаваме осъзнато и тялото, и ума, виждаме колко много чудесни неща могат да направят заедно.

Стига да седим на едно място, можем да достигнем някаква степен на осъзнатост. Ако отидем в някое усамотено убежище (ретрийт) и прекараме няколко дни или няколко месеца в наблюдение на нашите чувства, възприятия, безброй мисли и различни състояния на съзнанието, това може в крайна сметка да ни направи спокойни и омиротворени. Обикновено нямаме толкова много време, което да прекараме на едно място, за да медитираме постоянно. Затова трябва да намерим начин да приложим нашата осъзнатост към ежедневието си живот, за да можем да се справяме с ежедневието и непредвидими случайности. С какво ще се сблъскаме всеки ден е непредвидимо. Случват се неща, причинени от множество причини и условия, тъй като живеем в свят, основан на условности и преходност. Осъзнатостта е нашият комплект за спешни случаи, готова да ни служи по всяко време. Когато се сблъскаме със ситуация, в която изпитваме възмущение, ако осъзнато изследваме собствения си ум, ще открием горчиви истини в себе си. А именно, ние сме егоистични; ние сме егоцентрични; ние сме привързани към егото си; ние се вкопчваме в мненията си; мислим си, че сме прави, а че всички други грешат; предубедени сме; пристрастни сме; и в дъното на всичко това ние всъщност наистина не се обичаме. Това откритие, въпреки че е горчиво, е едно от най-възнаграждаващите преживявания. А в дългосрочен план това откритие ни спасява от дълбоко вкоренено психологично и духовно страдание.

Практиката за осъзнатост е практиката на сто процента честност със себе си. Когато наблюдаваме собствения си ум и тяло, ние забелязваме някои неща, които ни е неприятно да разберем. Тъй като не ги харесваме, се опитваме да ги отхвърлим. Какви са нещата, които не харесваме? Не ни харесва да се отделяме от любимите ни хора или да живеем с хора, които не обичаме. В нещата, които харесваме и не харесваме, включваме не само хора, места и материални неща, но и мнения, идеи, вярвания и решения. Не харесваме това, което естествено се случва с нас. Например, не ни харесва да остаряваме, да се разболяваме, да проявяваме слабост или да показваме възрастта си, тъй като имаме силно желание да запазим външността си. Не ни харесва някой да ни посочва нашите грешки, защото сме много горди със себе си. Не ни харесва някой да е по-мъдър от нас, защото сме

заблудени за самите себе си. Това са само няколко примера за личните ни преживявания на алчност, омраза и невежество.

Когато алчността, омразата и невежеството разкрият себе си в ежедневието ни живот, ние използваме осъзнатостта, за да ги проследим и да разберем корените им. Коренът на всяко от тези умствени състояния е вътре в нас. Например, ако в нас го нямаше корена на омразата, никой нямаше да може да ни разгневи, тъй като коренът на нашия гняв е това, което реагира на действията, думите или поведението на другите хора. Ако сме осъзнати, ще използваме мъдростта си прилежно, за да погледнем в собствения ни ум. Ако в нас нямаме омраза, няма да се притесняваме, когато някой ни показва нашите недостатъци. По-скоро ще бъдем благодарни на човека, който привлича вниманието ми към нашите грешки. Трябва да сме изключително мъдри и осъзнати, за да благодарим на човека, който разяснява грешките ни, така че да можем да поемем по възходящия път на самоусъвършенстване. Всички ние имаме слепи петна. Другият човек е нашето огледало, в което да видим недостатъците си с мъдрост. Трябва да гледаме на човека, който ни показва нашите недостатъци, като на някой, който изравя скрито съкровище, за което не сме знаели. Само като знаем за съществуването на нашите слабости, можем да усъвършенстваме себе си. Самоподобрието е неотклонният път към съвършенство, което е нашата цел в живота. Само чрез преодоляване на слабостите ни можем да развием благородните качества, скрити дълбоко в подсъзнателния ни ум. Преди да се опитваме да преодолеем дефектите си, трябва да знаем какво представляват те.

Ако сме болни, трябва да открием причината за нашата болест. Само тогава можем да получим лечение. Ако се преструваме, че не сме болни от тази болест, въпреки че страдаме, никога няма да получим лечение. По подобен начин, ако смятаме, че нямаме такива недостатъци, никога няма да изчистим духовния си път. Ако сме слепи за собствените си отрицателни черти, ни трябва някой, който да ни ги посочи. Когато ни посочват грешките, трябва да сме благодарни, както Преподобният Шарипутра, който е казал: „Дори ако някой седем годишен начинаещ монах посочи грешките ми, аз ще ги приема с най-голямо уважение към него.“ Преп. Шарипутра е бил Архат, който е бил сто процента осъзнат и не е имал никакъв недостатък в себе си. Но тъй като не е имал никаква гордост, той е можел да поддържа тази позиция.

Въпреки че ние не сме Архати, трябва да се решим да подражаваме на примера му, тъй като нашата цел в живота е също да постигнем това, което той е постигнал.

Разбира се, човекът, който ни показва нашите грешки, може сам да не е напълно лишен от недостатъци, но той може да види нашите проблеми, така както ние виждаме неговите, които той не забелязва, докато ние не му ги посочим.

Както посочването на недостатъци, така и реагирането към тях трябва да се извършва осъзнато. Ако някой започне да посочва грешки по неосъзнат начин и използва невнимателни и груби думи, той може да причини повече вреда, отколкото полза за себе си, както и за човека, чиито недостатъци показва. Някой, който говори с негодувание, не може да бъде осъзнат и не може да изрази себе си ясно. Някой, който се чувства наранен, докато слуша груби думи, може да загуби осъзнатостта си и да не чуе това, което другият човек всъщност казва. Трябва да говорим осъзнато и да слушаме осъзнато, за да получаваме полза от говоренето и слушането. Когато слушаме и говорим осъзнато, нашите умове са свободни от алчност, егоизъм, омраза и заблуди.

#### НАШАТА ЦЕЛ

Като медитатори всички ние трябва да имаме някаква цел, защото в противен случай ние просто ще пристъпваме пипнешком в тъмнината, сляпо следвайки нечиинструкции за медитиране. Непременно трябва да имаме цел за всичко, което вършим съзнателно и по наше желание. Целта на Випасана медитаторът не е да постигне просветление преди останалите хора или да има повече власт или да печели повече от другите, тъй като медитаторите с осъзнатост не се състезават един с друг.

Нашата цел е да достигнем съвършенство на всички благородни и полезни качества, скрити в нашия подсъзнателен ум. Тази цел има пет елемента: пречистване на ума, преодоляване на скръбта и жалванията, преодоляване на болка и печал, извървяване на правилния път, водещ към достигане на безкраен мир, и постигане на щастие чрез следване на този път. С тази петорна цел в ума си можем да напреднем с надежда и увереност, за да достигнем целта.

#### ПРАКТИКА

След като седнеш, не променяй положението си до края на времето, което си определил в началото. Да предположим, че промениш първоначалната си позиция, защото е била неудобна, и заемеш друга позиция. Това, което ще се случи, е, че след известно време новата позиция също ще стане неудобна. Тогава ще искаш друга, а след известно време и тя ще стане некомфортна. Така че може да продължиш да се местиш, да се движиш и да променяш една позиция с друга през цялото време, през което си на възглавницата за медитация, и няма да можеш да достигнеш задълбочено и смислено ниво на концентрация. Затова не променяй първоначалната си позиция, без значение колко е болезнена.

За да избегнеш промяната на положението си, в началото на медитацията определи колко дълго ще медитираш. Ако никога преди не си медитирал, седни неподвижно за не повече от двадесет минути. С повторенията на практиката можеш да увеличиш времето за седене. Продължителността на седене зависи от това колко време имаш за практикуване на седяща медитация и колко дълго можеш да седиш без мъчителна болка.

Не трябва да имаме времеви график за достигане до целта, тъй като достигането зависи от това как напредваме в практиката в зависимост от нашето разбиране и развитие на духовните умения. Трябва да работим прилежно и осъзнато към целта, без да задаваме определен времеви график за достигането ѝ. Когато сме готови, ще стигнем там. Всичко, което трябва да направим, е да подготвим себе си за това постигане.

След като седнеш неподвижно, затвори очите си. Умът ни е като чаша с мътна вода. Колкото по-дълго държиш една чаша с мътна вода неподвижна, толкова повече кал се утаява и водата ще може да се види ясно. По подобен начин, ако останеш тих, без да движиш тялото си, като фокусираш цялото си неотделимо внимание върху обекта на медитация, умът се успокоява и започва да изпитва блаженството от медитацията.

За да се подготвим за това постижение, трябва да държим ума си в настоящия момент. Настоящият момент се променя толкова бързо, че обикновеният наблюдател сякаш изобщо не забелязва съществуването му. Всеки момент е изпълнен със събития и не минава нито момент, без да забележим събитията, които се случват в този момент. Затова

моментът, който се опитваме да наблюдаваме с чисто внимание, е настоящият момент. Умът ни преминава през редица събития, подобно на редица картини, преминаващи през прожектор. Някои от тези картини идват от миналите ни преживявания, а други са нашето въображение за нещата, които смятаме да направим в бъдещето.

Умът никога не може да се фокусира без умствен обект. Затова трябва да предоставим на ума си обект, който е на разположение във всеки един настоящ момент. Това, което присъства във всеки момент, е дишането. На ума не е необходимо голямо усилие, за да открие дъха, тъй като във всеки един момент дъхът влиза и излиза през ноздрите ни. Нашата практика на проникателна медитация се извършва във всеки момент, в който сме будни, и нашият ум много лесно се фокусира върху дишането, тъй като е по-очевиден и по-постоянен от всеки друг обект.

След като седнеш по начина, описан по-горе, и споделиш любящата си доброта с всички, вдишай дълбоко три пъти. След трите дълбоки вдишвания дишай нормално, като оставиш дъха си да влиза и да излиза свободно и без усилие и започни да фокусираш вниманието си към ръба на ноздрите. Просто забележи усещането от дъха, който влиза и излиза. Когато завърши едно вдишване и преди да започне издишването, има кратка пауза. Забележи я и забележи началото на издишването. Когато издишването завърши, има друга кратка пауза, преди да започне вдишването. Забележи и тази кратка пауза. Това значи, че има две кратки паузи на дишането — една в края на вдишването и друга в края на издишването. Двете паузи продължават толкова кратко, че може изобщо да не осъзнаваш възникването им. Но когато осъзнаваш внимателно, можеш да ги забележиш.

Недей да изразяваш нищо с думи или идеи. Просто наблюдавай навлизания и излизания въздух, без да казваш „вдишвам“ или „издишвам“. Когато фокусираш вниманието си върху дишането, игнорирай всяка мисъл, спомен, звук, миризма, вкус и т.н., и насочи вниманието си само към дишането и нищо друго.

В началото и вдишванията, и издишванията са къси, тъй като тялото и умът не са спокойни и отпуснати. Забележи усещането от това кратко вдишване и кратко издишване, когато възникват, без да казваш „късо вдишване“ или „късо издишване“. Докато продължаваш да наблюдаваш усещането от късото вдишване и издишване, тялото и

умът стават относително спокойни. Тогава вдишванията и издишванията стават по-продължителни. Наблюдавай усещането от този продължителен дъх такъв, какъвто е, без да казваш „дълъг дъх“. След това наблюдавай целия дихателен процес от началото до края. Впоследствие дъхът става едва доловим, а умът и тялото стават по-спокойни от преди. Наблюдавай това спокойно и тихо усещане от дишането.

Какво да правим, когато умът се отклонява?

Въпреки съгласуваното усилие да се задържи умът върху дишането, той може да се отклони. Може да отиде на някакви минали преживявания и внезапно може да се усетиш как си спомняш за места, които си посетил, хора, с които си се срещнал, приятели, които не си виждал отдавна, книга, която си чел преди време, вкуса на храната, която си ял вчера, и т.н. Когато усетиш, че умът вече не е концентриран върху дишането, осъзнато го върни обратно на него и го закотви там. След няколко секунди обаче може отново да започнеш да си мислиш как да платиш сметките, да се обадиш по телефона на някой приятел, да напишеш писмо на някого, да изпереш, да напазариш, да отидеш на някое парти, да планираш следващата си почивка и т.н. Веднага когато усетиш, че умът ти не е концентриран върху обекта, върни го осъзнато. По-долу са представени някои предложения, които може да ти помогнат да развиеш необходимата концентрация за практикуване на осъзнатост.

## **1. Броене**

В такива ситуации броенето може да помогне. Целта на броенето е просто да фокусира ума върху дишането. След като умът се фокусира върху дишането, спри да броиш. Това е способ за развиване на концентрация. Има множество начини за броене. Всяко броене трябва да се извършва на ум. Не издавай никакви звуци, когато броиш. По-долу са изброени някои начини за броене.

а) Като вдишваш, брой „едно, едно, едно, едно...“, докато белите дробове се напълнят със свеж въздух. Като издишваш, брой „две, две, две, две...“, докато белите дробове се изпразнят от въздуха. След това, докато вдишваш отново, брой „три, три, три, три...“, докато белите дробове се напълнят отново, и докато издишваш брой „четири, четири,



четири, четири...“, докато се изпразнят. Брой до десет и повтори толкова пъти, колкото е необходимо, за да се задържи умът фокусиран върху дишането.

б) Вторият метод за броене е бързо броене до десет. Докато броиш „едно, две, три, четири, пет, шест, седем, осем, девет и десет“, вдишай и пак, докато броиш „едно, две, три, четири, пет, шест, седем, осем, девет и десет“, издишай. Това означава, че за едно вдишване трябва да преброиш до десет и в едно издишване също трябва да преброиш до десет. Повтори този начин на дишане толкова пъти, колкото е необходимо, за да се фокусира умът върху дишането.

в) Третият метод за броене е броене до десет с редуване. Този път брой „едно, две, три, четири, пет“ (само до пет), докато вдишваш, след което брой „едно, две, три, четири, пет, шест“ (до шест), докато издишваш. Отново брой „едно, две, три, четири, пет, шест, седем“ (само до седем), докато вдишваш. След това брой „едно, две, три, четири, пет, шест, седем, осем“, докато издишваш. Брой до девет, докато вдишваш, и след това брой до десет, докато издишваш. Повтори този начин на дишане толкова пъти, колкото е необходимо, за да се фокусира умът върху дишането.

г) Четвъртият метод е дълбоко поемане на въздух. Когато белите дробове са пълни, преброй „едно“ на ум, след което издишай нацяло, докато белите дробове се изпразнят от въздуха. Тогава преброй „две“ на ум. Вдишай дълбоко отново и преброй „три“, след което издишай нацяло, както преди. Когато въздухът излезе от белите дробове, преброй „четири“ на ум. Брой по този начин до десет. След това брой наобратно от десет до едно. Преброй отново от едно до десет, след което от десет до едно.

д) Петият метод е да съединиш вдишването и издишването. Когато въздухът излезе от белите дробове, преброй „едно“ на ум. Този път трябва да броиш вдишването и издишването като едно. Вдишай отново, издишай и преброй „две“ на ум. По този метод трябва да се брой само до пет, след което да се повтаря от пет до едно. Повтаряй този метод, докато дишането стане фино и тихо.

Помни, че не трябва да броиш през цялото време. Когато умът се концентрира върху върха на ноздрите, където се допират вдишването и издишването, и започнеш да усещаш, че дишането е толкова фино и тихо, че не можеш да забележиш вдишването и издишването

поотделно, трябва да спреш да броиш. Броенето се използва само за да се обучи умът да се концентрира в едно място.

## **2. Свързване**

След вдишването не изчакавай, за да забележиш кратката пауза преди издишването, а свържи вдишването и издишването, така че да можеш да ги наблюдаваш като един непрекъснат дъх.

## **3. Фиксиране**

След като съединиш вдишването и издишването, фиксирай ума си в точката, в която усещаш вдишването и издишването да се докосват. Вдишвай и издишвай като един цял дъх, който се движи навътре и навън, като докосва или се трие по ръба на ноздрите.

## **4. Фокусиране на ума като дърводелец**

Дърводелецът чертае права линия върху дъската, която иска да отреже. След това отрязва дъската с триона си по протежението на правата линия, която е начертал. Той не гледа зъбите на триона си, докато се движат нагоре и надолу по дъската. Вместо това той фокусира цялото си внимание върху линията, която е начертал, за да може да отреже дъската по права ос. По подобен начин трябва да задържаш ума си точно върху точката, където усещаш дъха върху ръба на ноздрите.

## **5. Ум като портиер**

Портиерът не се интересува от подробностите около хората, които влизат в къщата. Всичко, което прави, е да наблюдава хората, които влизат и излизат от къщата през портата. По подобен начин, когато се концентрираш, не трябва да обръщаш внимание на никакви подробности от преживяванията си. Просто наблюдавай усещането на навлизащия и излизащия въздух, докато влиза и излиза при върха на ноздрите.

Като продължиш с практиката си, умът и тялото стават толкова леки, че може да се почувстваш сякаш плаваш във въздуха или върху вода. Дори може да усетиш, че тялото ти се издига нагоре към небето. Когато грубите вдишвания и издишвания се прекратят, възникват фини вдишвания и издишвания. Това съвсем фино дишане е обективният фокус на ума. Това е знакът за концентрация. Първото появяване на обекта знак ще се замества от все по-фини обекти знаци. Фиността на знака може да се сравни със звука от камбана. Когато камбаната се удари с голяма желязна пръчка, първо се чува груб звук. Когато звукът започне да затихва, той става много фин. По подобен начин вдишването и издишването в началото изглежда като груб знак. Като продължаваш да му обръщаш чисто внимание, този знак става много фин. Но съзнанието остава напълно фокусирано върху ръба на ноздрите. Други обекти на медитация стават все по-ясни и по-ясни с развиването на знака. Но дишането става все по-фино и по-фино с развиването на знака. Поради тази финост може да не забелязваш наличието на дъха. Недей да се разочароваш и да си мислиш, че си изгубил дъха или че нищо не се случва в медитационната ти практика. Не се притеснявай. Бъди осъзнат и решен да върнеш усещането за дъха обратно на ръба на ноздрите. Това е моментът, когато трябва да практикуваш по-енергично, като балансираш енергията, вярата, осъзнатостта, концентрацията и мъдростта си.

### **Сравнение с фермер**

Представи си един фермер, който използва биволи за разораване на оризовото си поле. По някое време през деня той се изморява, затова отвързва биволиите и си почива под прохладната сянка на някое дърво. Когато се събужда, той не открива животните си. Той не се тревожи, а просто отива до водопоя, където всички животни се събират за напояване в обедната горещина, и там открива биволиите си. Без никакъв проблем той ги връща и отново ги завързва към ярема и започва да оре полето.

По подобен начин с течение на упражнението дишането става толкова фино и едва доловимо, че може изобщо да не можеш да забележиш усещането от дишането. Когато това се случи, не се тревожи. То не е изчезнало. Пак е там, където е било и преди това —

точно на ръба на ноздрите. Поеми няколко бързи вдишвания и отново ще забележиш усещането от дъха. Продължавай да обръщаш чисто внимание на усещането от докосването на дъха към ръба на ноздрите.

Като поддържаш ума си фокусиран върху ръба на ноздрите, ще можеш да забележиш знака за развиването на медитацията. Ще усетиш приятното усещане от знака. Различните медитатори усещат това по различен начин. Ще бъде като звезда или клин, направен от сърцевината на дърво, или дълга нишка, или венец от цветя, димно кълбо, паяжина, тънък облачен слой, лотусов цвят, диска на луната или диска на слънцето.

По-рано в практиката си използвал вдишването и издишването като обект на медитация. Сега имаш знака като трети обект на медитация. Когато фокусираш ума си върху този трети обект, умът ти достига ниво на концентрация, достатъчно за практиката на проникателна медитация. Този знак има силно присъствие върху ръба на ноздрите. Овладей го и поемеш пълен контрол над него, така че винаги когато искаш, да бъде достъпен. Обедини ума с този знак, който е наличен в настоящия момент, и остави ума да тече с всеки изминаващ момент. Докато му обръщаш чисто внимание, ще видиш, че самият знак се изменя всеки момент. Концентрирай ума си върху променящите се моменти. Също така обърни внимание, че умът може да се концентрира само в настоящия момент. Това единство на ума с настоящия момент се нарича моментна концентрация. Докато моментите непрекъснато отминават един след друг, умът е в крачка с тях. Променя се с тях, появява се и изчезва с тях, без да се вкопчава в никой от тях. Ако се опитаме да спрем ума в някой определен момент, резултатът ще е чувство на безсилие, тъй като умът не може да се прилепи. Той трябва да продължи със случващото се в новия момент. Тъй като настоящият момент може да се открие по всяко време, всеки момент може да бъде превърнат в концентриран момент.

За да обединим ума с настоящия момент, трябва да открием нещо, случващо се в този момент. Въпреки това умът не може да се фокусира върху всеки променящ се момент без определено ниво на концентрация, нужна за да може да се върви в ритъм с момента. След като постигнеш това ниво на концентрация, можеш да я използваш, за да фокусираш вниманието си върху всичко, което преживяваш — повдигането и спускането на корема, повдигането и спускането на

гръдната област, възникването и отминаването на всяко усещане или възникването и отминаването на дъха или мислите и т.н.

За да постигнеш някакъв напредък в проникателната медитация, ти е нужна тази моментна концентрация. Това е всичко, което ти е нужно за практиката на проникателна медитация, тъй като всичко, което преживяваш, живее само за един момент. Когато фокусираш това концентрирано състояние на ума върху промените, които се случват в ума и тялото ти, ще забележиш, че дъхът е физическата част, а усещането за дъха, съзнанието за усещането и съзнанието за знака са умствените части. Докато ги наблюдаваш, можеш да видиш, че те непрекъснато се променят. В тялото ти може да възникват различни видове усещания, освен чувството от дишането. Наблюдавай ги в цялото тяло. Не се опитвай да създаваш някакво усещане, което не присъства естествено в някоя част от тялото. Когато възникне мисъл, забележи и нея. Всичко, което трябва да наблюдаваш в тези явления, е преходната, незадоволителна и не-азова природа на всички преживявания — умствени или физически.

С развиването на осъзнатост твоето негодувание срещу промяната, твоята неприязън към неприятните преживявания, твоята алчност за приятните преживявания и представата за азовост ще се заменят от по-дълбокото прозрение за преходност, незадоволителност и липса на „аз“. Това познание за реалността от собствения ти опит ти помага да развиеш по-спокойно, омиротворено и зряло отношение към живота. Ще видиш, че това, което преди си смятал за постоянно, се променя с такава невъобразима скорост, че дори умът ти не може да смогва с тези промени. Някак си ще можеш да забелязваш много от промените. Ще успееш да видиш едва доловимата природа на преходност и липса на „аз“. Това прозрение ще ти покаже пътя към мир и щастие и ще ти даде мъдростта да се справяш с ежедневните проблеми в живота.

Когато умът се обедини с дъха, протичащ през цялото време, ние по естествен начин ще можем да фокусираме ума върху настоящия момент. Можем да забележим усещането, възникващо от контакта на дъха с ръба на ноздрите. Когато земният елемент на въздуха, който вдишваме и издишваме, докосне земния елемент на нашите ноздри, умът усеща входящия и изходящия поток на въздуха. Топлото усещане възниква в ноздрите или която и да е друга част на тялото от контакта

на елемента на топлина, създаден от процеса на дишане. Усещането за преходност на дъха възниква, когато земният елемент на протичащия дъх докосне ноздрите. Въпреки че водният елемент присъства в дъха, умът не може да го усети.

Също така усещаме разширяването и свиването на белите ни дробове и на горната и долната част на корема, когато в белите дробове влиза въздух и когато излиза от тях. Разширяването и свиването на горната и долната част на корема и на гърдите са части от универсалния ритъм. Всичко във вселената има същия ритъм на разширяване и свиване точно както дишането и тялото. Всичко възниква и преминава. Въпреки това за нас най-важен е феноменът на възникване и преминаване на дъха и най-малките части от нашите умове и тела.

Заедно с вдишването ние усещаме лека степен на спокойствие. Тази лека степен на спокойствие без напрежение се превръща в напрежение, ако до няколко момента не издишаме. Когато издишаме, това напрежение се освобождава. След като издишаме, изпитваме дискомфорт, ако изчакаме прекалено дълго, преди отново да внесем свеж въздух. Това означава, че всеки път когато белите ни дробове са пълни, ние трябва да издишаме, а всеки път когато са празни, трябва да вдишаме. Когато вдишаме, изпитваме лека степен на спокойствие и когато издишаме, изпитваме лека степен на спокойствие. Желаме спокойствие и облекчаване на напрежението и не искаме напрежение и чувството, възникващо от липсата на въздух. Искаме спокойствието да остане по-дълго, а напрежението да изчезне по-бързо, отколкото това се случва нормално. Но нито напрежението ще изчезне толкова бързо, колкото искаме, нито спокойствието ще остане толкова дълго, колкото искаме. И отново се дразним или нервирате, тъй като желаем спокойствието да се върне и да остане по-дълго време, а напрежението да изчезне бързо и да не се връща повече. Тук виждаме как дори малка степен на желание за постоянство в преходна ситуация причинява болка или нещастие. Тъй като няма азова единица, която да контролира ситуацията, ще се разочароваме още повече.

Ако обаче наблюдаваме дишането, без да желаем спокойствие и без да изпитваме неприязън към напрежението, които произлизат от вдишването и издишването, а изпитваме само преходността,

незадоволителността и липсата на „аз“ на нашия дъх, умът ни става омиротворен и спокоен.

Също така умът не остава през цялото време с усещането от дишането. Той се прехвърля и на звуци, спомени, емоции, възприятия, съзнание и умствени формации. Когато преживяваме тези състояния, трябва да забравим за усещането от дишането и веднага да фокусираме вниманието си върху тях — само върху едно от тях в даден момент, не всички едновременно. Когато заглъхнат, оставяме ума да се върне на дишането, което е като дом, в който умът, може да се завърне от бързи или дълги пътешествия към различните състояния на ума и тялото. Трябва да не забравяме, че всички тези умствени пътешествия стават в самия ум.

Всеки път когато умът се връща към дишането, той се завръща с по-дълбоко прозрение за преходността, незадоволителността и липсата на „аз“. Умът става по-проницателен от безпристрастното и непредубедено наблюдение на тези явления. Умът получава прозрение относно факта, че това тяло, тези усещания, различните състояния на съзнанието и множеството умствени формации трябва да се използват само с цел получаване на по-дълбоко прозрение за реалността на този комплекс ум/тяло.

## ГЛАВА 6

# КАКВО ДА ПРАВИШ С ТЯЛОТО СИ

Практикуването на медитация се извършва от няколко хиляди години. Това е доста време за експериментиране и процедурата е била усъвършенствана много, много прецизно. В будистката практика винаги се е осъзнавала тясната връзка между ума и тялото и това че те взаимно си влияят. Затова има определени препоръчителни физически практики, които ще ти помогнат значително да подобриш уменията си. И тези практики трябва да се изпълняват. Не забравяй обаче, че тези пози са спомагателни средства за практиката. Не бъркай двете неща. Медитация не означава да се седи в позиция лотус. Тя е умствено умение. Може да се практикува навсякъде, където пожелаеш. Но тези пози ще ти помогнат да научиш това умение и ще ускорят напредъка и развитието ти. Затова ги използвай.

### ОБЩИ ПРАВИЛА

Смисълът от различните пози има три страни. На първо място те предоставят стабилно усещане в тялото. Това ти позволява да освободиш вниманието си от такива проблеми, като например баланса и мускулната умора, така че да можеш да насочиш концентрацията си към формалния обект на медитация. На второ място те спомагат за физическата неподвижност, която след това се предава като неподвижност на ума. Това създава дълбоко устойчива и необезпокоявана концентрация. На трето място те ти дават възможността да седиш дълъг период от време, без да се поддаваш на трите главни врага на медитатора — болка, мускулно напрежение и заспиване. Най-важното нещо е да седиш с изправен гръб. Гръбнакът трябва да бъде изправен, а прешлените да са подредени като купчина монети една върху друга. Трябва да държиш главата си в една линия с останалата част от гръбнака. Всичко това се прави по отпуснат начин. Без скованост. Ти не си дървено войниче и няма сержант, който да те



следи. Не трябва да има никакво мускулно напрежение за задържане на гърба прав. Седни леко и удобно. Гръбнакът трябва да бъде като стабилно младо дърво, растящо от мека земя. Останалата част от тялото е просто като закачена на него по свободен, отпуснат начин. За това ще е нужно да експериментираш малко. Обикновено стоим в стегнати, предпазливи пози, когато вървим или говорим, и в отпуснати пози, когато почиваме. Някои от тях няма да свърши работа. Но това са култивирани навици и те могат да бъдат научени наново. Целта ти е да постигнеш поза, в която ще можеш да седиш през цялата сесия, без изобщо да помръдваш. В началото вероятно ще се чувстваш малко странно да седиш с изправен гръб. Но ще свикнеш. Нужно е трениране, а изправената поза е много важна. Това е известно във физиологията като будна позиция, а с нея идва и умствена будност. Ако се отпуснеш и прегърбиш, даваш място на сънливостта. Върху какво седиш е също толкова важно. Ще ти е необходим стол или възглавница, в зависимост от позата, която избереш, а твърдостта на мястото за сядане трябва да се избере внимателно. Ако е прекалено меко, може веднага да те приспи. Ако е прекалено твърдо, ще предизвика болка.

#### ОБЛЕКЛО

Дрехите, които носиш по време на медитация, трябва да са отпуснати и меки. Ако ограничават кръвния поток или притискат нервите, ще доведат до болка и/или онази изтръпнала вкочаненост, за която обикновено казваме, че „краката ни заспиват“. Ако носиш колан, го отпусни. Недей да носиш плътни панталони или такива, направени от твърда материя. Дългите поли са добър избор за жени. Широки панталони, направени от тънък и еластичен материал, са подходящи за всеки. Меките, дуплещи се роби са традиционното облекло в Азия и съществува огромно разнообразие от стилове, като например саронги и кимона. Свали обувките си и, ако чорапите ти са дебели и стягащи, свали и тях.

#### ТРАДИЦИОННИ ПОЗИ

Когато седиш на пода по традиционния за Азия начин, ти трябва възглавница, която да повдигне гръбнака ти. Избери такава, която е

сравнително твърда и поне 7–8 сантиметра дебела, когато се натисне. Седни близо до предния ръб на възглавницата и постави кръстосаните си крака отпуснати на пода пред теб. Ако подът е с килим, това може да е достатъчно, за да защити пищялите и глезените ти от напрежението. Ако не е, вероятно ще имаш нужда от нещо като подплънка за краката. Едно сгънато одеяло ще свърши чудесна работа. Недей да сядаш съвсем назад върху възглавницата. При тази позиция предният ръб се натиска в долната страна на бедрата, което притиска нервите. Това ще причини болка в краката.

Има много начини, по които можеш да сгънеш краката си. Ще изброим четири във възходящ ред на предпочитание.

Американо-индийски стил. Дясното стъпало е пъхнато под лявото коляно, а лявото стапало е под дясното коляно.

Бирмански стил. И двата крака от коляното до стъпалото лежат на пода. Те са успоредни един на друг и единият е пред другия.

Полу-лотус. И двете колена докосват пода. Единият крак и стъпалото лежат поставени върху пресеца на другия крак.

Пълнен лотус. И двете колена докосват пода, а краката се пресичат върху прасците. Лявото стъпало почива върху дясното бедро, а дясното стъпало върху лявото бедро. И двете пети сочат нагоре.

В тези пози ръцете са поставени една върху друга и почиват върху скута, като дланите са обърнати нагоре. Ръцете лежат точно под пъпа, като ставата на китката се притиска към бедрото. Това положение на ръцете дава здрава опора за горната част на тялото. Недей да стягаш мускулите на врата си. Отпусни ръцете си. Диафрагмата се поддържа отпусната, разширена максимално. Не позволявай в областта на стомаха да се създава напрежение. Брадичката е изправена. Очите ти може да са отворени или затворени. Ако ги държиш отворени, ги фиксирай върху върха на носа или някъде пред теб на средно разстояние. Не гледаш нищо определено. Просто насочваш очите си в някаква произволна посока, където няма нищо определено за гледане, така че да можеш да забравиш за зрението. Не се напънявай. Недей да се стягаш или да се сковаваш. Отпусни се. Остави тялото да бъде естествено и гъвкаво. Остави го да виси от изправения гръбнак като парцалена кукла.

Позициите полу- и пълен лотус са традиционните пози за медитация в Азия. А пълният лотус се приема за най-добрата. Досега

това е най-стабилната поза. След като се заключиш в тази позиция, можеш да стоиш напълно неподвижен за много дълъг период от време. Тъй като за нея е нужна значителна гъвкавост на краката, не всеки може да я направи. Освен това, главният критерий, по който избираш поза за себе си, не е това, което казват другите за нея. Най-важен е собственият ти комфорт. Избери поза, която ти дава възможност да седиш възможно най-дълго без болка и без да се движиш. Експериментирай с различни пози. С течение на практиката сухожилията ще се отпуснат. И тогава можеш постепенно да работиш за достигане до пълен лотус.

#### ИЗПОЛЗВАНЕ НА СТОЛ

Седенето на пода може да не е осъществимо за теб поради болка или някаква друга причина. Няма проблем. Винаги можеш вместо това да използваш стол. Избери такъв с равна седалка, права облегалка и без подлакътници. Най-добре е да седиш по такъв начин, че гърбът да не се обляга на облегалката на стола. Предната част на седалката не трябва да се впира в долната страна на бедрата. Постади краката си един до друг, а стъпалата върху пода. Както и при традиционните пози, постави двете ръце в скута, обърнати нагоре и поставени една върху друга. Недей да напрягаш мускулите на врата или раменете и отпусни ръцете си. Очите ти може да са отворени или затворени.

Във всички горни пози трябва да помниш целите си. Трябва да постигнеш състояние на пълно физическо спокойствие, но все пак не трябва да заспиваш. Спомни си аналогията за мътната вода. Трябва да поддържаш напълно спокойно състояние на тялото, което ще породи съответното умствено утаяване. Също така трябва да си в състояние на физическа будност, което да предизвика яснотата на ума, която търсиш. Така че експериментирай. Тялото ти е инструмент за създаване на желаните умствени състояния. Използвай го благодарно.

## ГЛАВА 7

# КАКВО ДА ПРАВИШ С УМА СИ

Медитацията, която учим, се нарича Проницателна медитация. Както вече казахме, разнообразието от възможни обекти на медитация е почти неограничено, а човешките същества са използвали огромен брой през вековете. Дори в традицията на Випасана съществуват различни варианти. Някои учители по медитация учат своите ученици да следват дъха, като наблюдават повдигането и спускането на корема. Други препоръчват вниманието да се фокусира върху докосването на тялото във възглавницата или на едната ръка в другата или чувството от единия крак върху другия. Методът, който обясняваме тук, обаче, се счита за най-традиционния и вероятно Гаутама Буда е учил учениците си на това. В Сатипатана Сутта (Основите на осъзнатостта) — най-ранната беседа на Буда за осъзнатостта — специално се казва, че човек трябва да започне, като фокусира вниманието върху дишането и след това да продължи, като наблюдава всички останали физически и умствени феномени, които възникват.

Седим и наблюдаваме въздуха, докато влиза и излиза от носовете ни. На пръв поглед това изглежда като изключително странна и безполезна процедура. Преди да преминем към специфичните инструкции, нека разгледаме причината за нея. Първият въпрос, който може да разгледаме, е защо е нужно изобщо да се фокусира вниманието? В крайна сметка нали опитваме да развиваме съзнаване. Защо просто да не седнем и да съзнаваме каквото е в момента в ума? Всъщност има подобни медитации. Понякога се наричат неструктурирани медитации и са доста трудни. Умът е пакостлив. Мисълта по същество е сложна процедура. Като казваме това, имаме предвид, че се улавяме, увиваме и засядаме в потока на мислите. Едната мисъл води до друга, която води до друга и друга, и друга, и т.н. Петнадесет минути по-късно внезапно се събуждаме и осъзнаваме, че сме прекарвали цялото това време, хванати в блянове или сексуални фантазии или тревоги за сметките или каквото и да е.

Има разлика между това да съзнаваш дадена мисъл и да мислиш дадена мисъл. Разликата е много фина. Основната разлика е въпрос на усещане или консистенция. Мисъл, която просто съзнаваш с чисто внимание, се усеща с лека структура; съществува усещане за разстояние между мисълта и съзнанието, което я наблюдава. Тя възниква леко като балонче и преминава, без задължително да предизвиква появяването на следващата мисъл във веригата. Обикновената съзнателна мисъл е много по-тежка като консистенция. Тя е тежка, доминираща и натрапчива. Тя те засмуква и поема контрола върху съзнанието. Самата ѝ природа е маниакална и тя води директно към следващата мисъл във веригата без видима празнина между тях.

Съзнателната мисъл създава съответно напрежение в тялото, като например мускулно съкращение или ускоряване на сърдечния ритъм. Но няма да усетиш напрежението, докато не се превърне в истинска болка, тъй като обикновената съзнателна мисъл освен всичко е и алчна. Превзема цялото ти внимание и не оставя никакво, за да забележи собствения си ефект. Разликата между това да съзнаваш мисълта и да мислиш мисълта е съвсем истинска. Но е изключително фина и трудно доловима. Концентрацията е един от инструментите, необходими, за да се види разликата.

Дълбоката концентрация има ефекта да забавя мисловния процес и да ускорява съзнанието, което го наблюдава. Резултатът е увеличена способност за изследване на мисловния процес. Концентрацията е нашият микроскоп за разглеждане на трудно доловимите вътрешни състояния. Използваме фокуса на вниманието, за да постигнем едностранност на ума със спокойно и постоянно насочвано внимание. Без фиксирана отправна точка ще се загубиш, ще надделееят неспирните вълни на промяната, протичащи отново и отново в ума.

За фокусиране използваме дъха. Той служи като тази жизненоважна отправна точка, от която умът се отклонява и към която се връща. Разсейването не може да се разбере като такова, освен ако няма някакъв централен фокус, от който да се разсейваме. Това е отправната рамка, на фона на която можем да видим непрекъснатите промени и прекъсвания, които се случват постоянно като част от нормалното мислене.

Древните Пали текстове оприличават медитацията на укротяване на див слон. Процедурата през онези дни е била хванатото животно да се завърже към някакъв стълб със силно здраво въже. Когато това се направи, слонът не е щастлив. Той крещи и тъпче и се дърпа срещу въжето в продължение на дни. В крайна сметка той осъзнава, че не може да избяга и се успокоява. На този етап човек може да започне да го храни и да се грижи за него, като му предоставя известна безопасност. В някой момент човек може да се освободи напълно от въжето и стълба и да тренира слона за различни задачи. Вече слонът е опитомен и може да се използва за полезна работа. В тази аналогия дивият слон е твоят необузвано активен ум, въжето е осъзнатостта, а стълбът е нашият обект на медитация — дишането. Опитоменият слон, който е резултат от този процес, е добре трениран, концентриран ум, който може да се използва за извънредно трудната задача да се премине през слоевете на заблуда, които закриват реалността. Медитацията опитомява ума.

Следващият въпрос, който трябва да разгледаме е: Защо избираме дишането като основен обект на медитация? Защо не нещо малко по-интересно? Отговорите на този въпрос са много. За да бъде полезен даден обект за медитация, той трябва да спомага за развиването на осъзнатост. Той трябва да е преносим, леснодостъпен и евтин. Също така трябва да е нещо, което няма да ни въвлече в онези състояния на ума, от които се опитваме да се освободим, като например алчност, гняв и заблуда. Дишането отговаря на всички тези критерии, а и на други. Дишането е нещо общо между всички човешки същества. Всички ние го носим с нас, където и да отидем. Той е винаги там, постоянно на разположение, никога не престава от раждането до смъртта и е напълно безплатен.

Дишането е не-интелектуален процес — нещо, което може да се преживее пряко без нуждата от мисъл. Освен това е и много жив процес, аспект на живота, който се променя непрекъснато. Дъхът се движи в цикли — вдишване и издишване. По този начин той е миниатюрен модел на самия живот.

Усещането за дъха е фино и все пак е съвсем доловимо, когато се научиш как да се настройваш към него. Нужно е известно усилие, за да го намериш. И все пак всеки може да го направи. Трябва да работиш над това, но не прекалено тежко. Поради всички тези причини

дишането е идеален обект за медитация. Дишането обикновено е неволнен процес, който се извършва по собствения си ритъм без съзнателна воля. Въпреки това само чрез едно усилие на волята можем да го забавим или ускорим. Да го направим дълъг и плавен или кратък и накъсан. Балансът между неволното дишане и насилствената манипулация на дъха е доста деликатен. И тук могат да се научат уроци за природата на волята и желанието. Освен това точката на върха на ноздрата може да се разглежда като един вид прозорец между вътрешния и външния свят. Това е свързваща точка и място за пренос на енергия, където нещо от външния свят преминава вътре и става част от това, което наричаме „мен“, и където част от мен изтича, за да се слее с външния свят. Тук могат да се научат уроци относно идеята за „аза“ и как я формираме.

Дишането е общ феномен за всички живи неща. Истинското разбиране, произлизащо от опита, те приближава до останалите живи същества. То показва твоята присъща свързаност с всичко живо. И накрая, дишането е процес в настоящето. С това се има предвид, че се случва винаги тук-и-сега. Разбира се, обикновено ние не живеем в настоящето. Прекарваме повечето от времето си оплетени в спомени за миналото или прескачаме напред в бъдещето, пълни с тревоги и планове. Дишането е свободно от „другото време“. Когато наистина наблюдаваме дъха, ние автоматично се разполагаме в настоящето. Отдръпваме се от тресавището на умствените изображения и оставаме в чисто преживяване на тук-и-сега. В този смисъл дишането е жива част от реалността. Осъзнатото наблюдение на такъв миниатюрен модел на самия живот води до прозрения, които са широко приложими към останалите ни преживявания.

Първата стъпка при използване на дъха като обект за медитация е да го намерим. Това, което търсиш, е физическото, осезаемо усещане от въздуха, който преминава навътре и навън през ноздрите. Това обикновено се случва точно от вътрешната страна на върха на носа. Но точното място е различно при различните хора в зависимост от формата на носа. За да откриеш своята точка, поemi бърз дълбок дъх и забележи точката от вътрешната страна на ръба на ноздрите или върху горната устна, в която има най-ясно усещане за преминаващия въздух. Сега издишай и забележи усещането в същата точка. От тази точка ще следваш цялото преминаване на дъха. След като ясно откриеш

собствената си точка на дъха, не се отклонявай от това място. Използвай единствено тази точка, за да фиксираш вниманието си. Ако не избереш такава точка, ще усетиш как се местиш вътре и навън от носа, нагоре и надолу по дихателната тръба, вечно гонейки дъха, който никога не можеш да хванеш, тъй като той продължава да се променя, мести и да тече.

Ако някога си рязал дъски с трион, вече знаеш какъв е трикът. Подобно на дърводелец, не си застанал там да гледаш острието на триона да се мести нагоре и надолу. Ще ти се завие свят. Фиксираш вниманието си върху мястото, на което зъбите на острието се забиват в дървото. Това е единственият начин, по който можеш да режеш по права линия. Като медитатор фокусираш вниманието си върху това единствено място на усещане вътре в носа. От тази гледна точка наблюдаваш цялото движение на дъха с ясно и събрано внимание. Не прави опити да контролираш дъха. Това не е упражнение за дишане, подобно на тези в йога. Фокусирай се върху естественото и спонтанно движение на дъха. Не се опитвай да го регулираш или да го подчертаваш по някакъв начин. Повечето начинаещи изпитват затруднения в тази област. За да си помогнат да се фокусират върху усещането, те несъзнателно изострят дишането си. Резултатът е едно насилено и неестествено усилие, което всъщност спъва концентрацията, вместо да ѝ помага. Недей да увеличаваш дълбочината на дишането или звука от него. Последното е особено важно по време на групови медитации. Шумното дишане може да е истинска неприятност за хората около теб. Просто остави дъха да се движи по естествен начин, както когато спиш. Отпусни се и остави процеса да се движи по собствения си ритъм.

Това звучи лесно, но е по-сложно, отколкото си мислиш. Не се обезкуражавай, ако видиш, че собствената ти воля пречи. Просто използвай това като възможност да наблюдаваш природата на съзнателното намерение. Наблюдавай деликатното взаимоотношение между дъха, импулса за контрол на дъха и импулса за прекратяване на контрола върху дъха. Известно време може да ти се струва обезкуражаващо, но е изключително благотворно като урок, а и е преминаваща фаза. В крайна сметка процесът на дишане ще премине в собствения си ритъм. И няма да изпитваш никакъв импулс да го



манипулираш. В този момент ще си научил важен урок относно собствената си натрапчива нужда да контролираш вселената.

Дишането, което изглежда толкова досадно и безинтересно на пръв поглед, всъщност е изключително сложна и очарователна процедура. Ако се загледаш, ще видиш, че е пълно с деликатни разновидности. Има вдишване и издишване, дълъг дъх и кратък дъх, дълбоко дишане, плитко дишане, плавно дишане и неравно дишане. Тези категории се комбинират една с друга по фини и сложни начини. Наблюдавай дъха съсредоточено. Изучи го истински. Ще откриеш огромно разнообразие от варианти и постоянни цикли на повтарящи се модели. Той е като симфония. Недей да наблюдаваш само повърхностното очертание на дъха. Може да се види много повече, отколкото просто вдишване и издишване. Всеки дъх има начало, среда и край. Всяко вдишване преминава през процес на раждане, растеж и смърт, което важи и за всяко издишване. Дълбочината и скоростта на дишането се променя в зависимост от емоционалното ти състояние, мислите, които преминават през ума ти, и звуците, които чуваш. Изучи тези феномени. Ще видиш, че са очарователни.

Това обаче не значи, че трябва да седиш и да водиш дребни разговори със себе си вътре в главата си: „Ето кратък накъсан дъх и ето дълбок и дълъг. Чудя се какво ли следва?“ Не, това не е Випасана. Това е мислене. Ще видиш, че подобни неща се случват, особено в началото. Това също е преминаваща фаза. Просто отбележи феномена и върни вниманието си към наблюдаването на усещането от дъха. Умствените разсейвания отново ще възникват. Но върни вниманието си към дъха отново и отново, и отново, и отново, и отново, колкото пъти е необходимо, докато спре да се случва.

В началото, когато започнеш тази процедура, е нормално да срещнеш трудности. Умът ти непрекъснато ще се разсейва, мятайки се насам-натам като пияна пчеличка, и постоянно ще се отплесва. Опитай се да не се тревожиш. Феноменът на „ума маймунка“ е добре известен. Това е нещо, с което всеки напреднал медитатор е трябвало да се справи. Те са преминали през препятствието по един или друг начин и ти също можеш да се справиш. Когато това се случи, просто отбележи факта, че си мислил, фантазирал, че си се тревожил или каквото и да е. Нежно, но здраво, без да се разстройваш или да се съдиш за това, че си

се отклонил, просто се върни към физическото усещане от дъха. Направи същото и следващия път отново и отново, и отново, и отново.

По някое време в този процес ще се сблъскаш лице в лице с внезапното и шокиращо осъзнаване, че си напълно луд. Умът ти е пищяща, дърдореща лудница на колела, търкаляща се презглава надолу по склона, напълно безконтролно и безнадеждно. Няма проблем. Не си по-луд, отколкото си бил вчера. Винаги е било така, просто никога не си забелязвал. Освен това не си по-луд от всички други около теб. Единствената истинска разлика е, че ти си се изправил срещу ситуацията, а те не са. Така че те все още се чувстват относително комфортно. Това не значи, че те са по-добре. Неведението може да е блаженство, но то не води до освобождение. Така че не се оставяй това разбиране да наруши спокойствието ти. Това всъщност е важно събитие, знак за истински напредък. Самият факт, че си погледнал проблема право в очите, означава, че си тръгнал по пътя, водещ до освобождение от него.

По време на безмълвното наблюдаване на дъха има две състояния, които трябва да се избягват: мисленето и потъването. Мислещият ум се проявява най-ясно като феномена на „ума маймунка“, който обсъждахме досега. Потъващият ум е почти обратното. По принцип потъване на ума означава всяко намаляване на съзнаването. В най-добрия случай това е вид умствен вакуум, в който няма мисъл, няма наблюдение на дишането, няма съзнаване на нищо. То е пропаст, безформена умствена сива зона, подобно на спане без сънища. Потъващият ум е пропаст. Избягвайте я.

Випасана медитацията е активно действие. Концентрацията представлява силно, енергично внимание към един-единствен обект. Съзнаването е ярка чиста будност. Самадхи и Сати (осъзнатост) — това са двете способности, които искаме да развием. А в потъващия ум няма никоя от двете. В най-лошия случай ще те приспи. Дори в най-добрия случай просто ще ти изгуби времето. Когато разбереш, че си изпаднал в състояние на потъващ ум, просто отбележи факта и върни вниманието си към усещането от дишането. Наблюдавай осезаемото усещане от вдишването. Усети усещането от докосването на издишването. Вдишай, издишай и наблюдавай какво се случва. Когато си правил това за известно време — може би седмици или месеци — ще започнеш да усещаш докосването като физически обект. Просто

продължи процеса — вдишвай и издишвай. Наблюдавай какво се случва. Със задълбочаването на концентрацията ти ще имаш все по-малко проблеми с „ума маймунка“. Дишането ти ще се забави и ще можеш да го следиш все по-ясно и по-ясно с все по-малко прекъсвания. Започваш да усещаш състояние на дълбоко спокойствие, в което се наслаждаваш на пълна свобода от онези неща, които наричаме психични дразнителни. Без алчност, страстни желания, завист, ревност или омраза. Раздразнението си отива. Страхът отлетява. Това са красиви, ясни, блажени състояния на ума. Те са временни и ще приключат в края на медитацията. Въпреки това дори тези кратки преживявания ще променят живота ти. Това не е освобождение, но това са мостове по пътя, водещ в тази посока. Но не очаквай незабавно блаженство. Дори за тези мостове е нужно време и усилие и търпение.

Медитационното преживяване не е състезание. Има точно определена цел. Но няма разписание. Това, което правиш, е да дълбаеш все по-надълбоко през слоевете от илюзии към реализацията на върховната истина за съществуването. Самият процес е очарователен и задоволяващ. Той сам по себе си носи радост. Няма нужда от прекалено бързване.

В края на добре проведена сесия медитация ще усещаш ума си чудесно свеж. Това е омиротворена, весела и радостна енергия, която можеш да приложиш към проблемите на ежедневието. Това само по себе си е достатъчно възнаграждение. Целта на медитацията обаче не е да се справя с проблеми, а възможността да се справяме с тях е само една допълнителна полза и тя трябва да се разглежда като такава. Ако поставиш прекалено ударение върху решаването на проблеми, ще забележиш, че вниманието ти се отнася към тези проблеми по време на сесията и отклонява концентрацията. Не мисли за проблемите си по време на практиката. Избутай ги настрана много нежно.

Почини си от цялата тревога и планиране. Нека медитацията ти бъде пълна почивка. Довери се на себе си, довери се на собствената си способност да се справиш с тези проблеми по-късно, като използваш енергията и свежестта на ума, които си изградил по време на медитацията. Довери се на себе си по този начин и това наистина ще се случи.

Не си поставяй цели, които са прекалено трудни за постигане. Бъди нежен със себе си. Опитваш се да следваш собственото си

дишане постоянно и без прекъсване. Това звучи доста лесно, така че ще съществува тенденция още от самото начало да се насилваш да бъдеш щателен и взискателен.

Това не е реалистично. Вместо това раздели времето на малки участъци. В началото на вдишването изгради решителността да следваш дъха само за периода на това единствено вдишване. Дори това не е толкова лесно, но поне може да се направи. След това, в началото на издишването, бъди решителен да следваш дъха за това единствено издишване, през цялата му продължителност. Пак ще се проваляш постоянно, но продължавай с усилията.

Всеки път когато се препънеш, започни отначало. Започни с по един дъх във всеки момент. Това е нивото на играта, на което можеш наистина да спечелиш. Придържай се към него — свежа решителност с всеки цикъл на дъха, на съвсем малки участъци от време. Наблюдавай всеки дъх с внимание и точност, като го следваш момент след момент със свежа решителност отново и отново. По този начин в крайна сметка ще се развие постоянно и непрекъснато съзнаване.

Осъзнатостта за дишането е съзнаване в настоящето. Когато я извършваш правилно, ти съзнаваш само това, което се случва в настоящето. Не гледаш назад и не гледаш напред. Забравяш за последния дъх и не очакваш следващия. Когато вдишването тъкмо започва, не си мислиш за края на вдишването. Не прескачаш до издишването, което ще последва. Оставаш точно там с това, което наистина се случва в момента. Вдишването започва и на това обръщаш внимание. Това и нищо друго.

Тази медитация е процес на обучаване на ума наново. Състоянието, към което се стремиш, е такова, в което осъзнаваш напълно всичко, което се случва в собствената си вселена от възприятия — точно така, както се случва, точно когато се случва. Абсолютно, непрекъснато съзнаване в настоящия момент. Това е невероятно висока цел и не може да се постигне изцяло наведнъж. Нужна е практика, затова започваме по малко. Започваме, като ставаме абсолютно осъзнати за един малък участък от време, само едно-единствено вдишване. А когато успееш, ти предстои едно напълно ново усещане за живота.

## ГЛАВА 8

# СТРУКТУРИРАНЕ НА МЕДИТАЦИЯТА

Всичко дотук беше теория. Сега нека да се потопим в истинската практика. Как точно да пристъпим към това нещо, наречено медитация.

Първо, трябва да определиш редовен график за практикуване — определен период от време, когато ще практикуваш Випасана медитация и няма да правиш нищо друго. Когато си бил бебе, не си знаел как да вървиш. Някой се е потрудил доста, за да те научи на това умение. Този някой те е дърпал за ръцете. Окуражавал те е силно. Карал те е да поставяш единия си крак пред другия, докато си се научил да го правиш сам. Тези периоди на обучение представляват редовното практикуване на изкуството на вървене.

При медитацията следваме същата основна процедура. Отделяме си определено време, специално отредено за развиване на това умствено умение, наречено осъзнатост. Посвещаваме тези периоди от време изключително и само на тази дейност и структурираме околната си среда, така че да има възможно най-малко разсейвания. Това не е най-лесното умение за научаване в света. Прекарали сме целия си живот, развивайки умствени навици, които всъщност са точно обратното на идеала за непрекъсната осъзнатост. За да се избавим от тези навици, е нужна известна стратегия. Както казахме и преди това, нашите умове са като чаши с мътна вода. Целта на медитацията е да пречисти тази мътилка, така че да можем да видим какво се случва там. Най-добрият начин за това е просто да я оставим да седи. Ако я оставим достатъчно време, тя ще се утаи. Накрая получаваме чиста вода. В медитацията заделяме определен период от време за този процес на пречистване. Когато се погледне отвън, изглежда напълно безполезен. Седим си и изглеждаме продуктивни колкото някой каменен водоливник. Отвътре обаче се случва доста. Умствената супа се утаява и оставаме с яснота на ума, която ни подготвя да се справим с предстоящите събития в живота ни.

Това не значи, че трябва да правим нещо, за да насилим това утаяване. Това е естествен процес, който се случва от само себе си. Самото действие на седене и осъзнаване води до това утаяване. Всъщност, всяко усилие, което може да извършим, за да насилим това утаяване, предизвиква обратен резултат. Това е потискане и то не работи. Ако опиташ да насилиш нещата от ума, само добавяш енергия към тях. Може да успееш временно, но в дългосрочен план само ще си ги направил по-силни. Ще се скрият в подсъзнанието, докато спреш да наблюдаваш, и след това ще изскочат и ще те оставят безпомощен да се справиш с тях.

Най-добрият начин да пречистиш умствената течност е просто да я оставиш да се утаи от само себе си. Недей да добавяш никаква енергия към ситуацията. Просто наблюдавай осъзнато как мътилката се завърта, без да се замесваш по никакъв начин в процеса. Тогава, когато най-накрая се утаи, ще си остане утаена. В медитацията упражняваме енергия, но не и сила. Единственото ни усилие е нежна, търпелива осъзнатост. Периодът за медитация е като напречно сечение на целия ти ден. Всичко, което ти се случва, се съхранява в ума под някаква форма, умствена или емоционална. По време на нормалната дейност протичащите събития те грабват толкова силно, че основните проблеми, с които се занимаваш, рядко се уреждат напълно. Те се заравят в подсъзнанието, където кипят и се пенят и гният. После се чудиш откъде е дошло цялото това напрежение. Целият този материал излиза под една или друга форма по време на медитацията. Получаваш възможност да го разгледаш, да видиш точно какво представлява и да се освободиш от него. Задаваме редовен период за медитиране, за да създадем благоприятна среда за това освобождаване. Установяваме отново осъзнатостта си през равни интервали. Оттегляме се от онези събития, които постоянно стимулират ума. Отдръпваме се от цялата дейност, която подбужда емоциите. Отиваме на някое тихо място и сядаме неподвижно и всичко започва да извира. След това си отива. Крайният резултат е като презареждане на батерия. Медитацията презарежда твоята осъзнатост.

КЪДЕ ДА СЕДИМ

Намери някое тихо, уединено място, място, където ще бъдеш сам. Няма нужда да е някакво идеално място посред някоя гора. Това е

почти невъзможно за повечето от нас, но трябва да е някъде, където ще се чувстваш удобно и където няма да бъдеш притесняван. Също така трябва да е някое място, на което няма да се чувстваш като на показ. Нужно е цялото ти внимание да е свободно за медитация, а не да се хаби за притеснения относно това как изглеждаш за останалите. Опитай да избереш място, което да е възможно най-тихо. Не е необходимо да е звукоизолирана стая, но има някои определени шумове, които са силно разсейващи, и трябва да се избягват. Музиката и говоренето са едни от най-лошите. Умът лесно се поглъща от тези звуци по неконтролируем начин и цялата концентрация си отива.

Има някои традиционни помощни средства, които можеш да използваш, за да създадеш подходящото настроение. Някоя затъмнена стая със свещ е добре. Тамян е добре. Малко звънче, с което да започва и да завършва сесията, е добре. Това обаче са дреболии. Те действат окуражително на някои хора, но в никакъв случай не са съществено важни за практиката. Вероятно ще е полезно да седиш на едно и също място всеки път. Специално място, запазено за медитация и за нищо друго, е полезно за повечето хора. Скоро започваш да свързваш това място със спокойствието от дълбоката концентрация и тази асоциация ти помага да достигаш дълбоките състояние по-бързо. Най-важното е да седиш на място, което чувстваш, че спомага за твоята собствена практика. За това е нужно малко експериментиране. Опитай няколко места, докато намериш онова, на което се чувстваш удобно. Трябва само да намериш място, на което няма да се чувстваш стеснително и където можеш да медитираш без прекалени разсейвания.

За много хора е полезно и насърчаващо да седят заедно с група от други медитатори. Дисциплината на редовната практика е от особена важност, а за повечето хора е по-лесно да седят редовно, ако са подкрепени от отговорността към график за групово седене. Дал си дума и знаеш, че те очакват. По този начин синдромът „прекалено съм зает“ хитро се заобикаля. Може да успееш да намериш група практикуващи медитатори в твоя район. Няма значение дали практикуват различна форма на медитация, стига да е от безшумните форми. От друга страна, трябва да се опитваш да бъдеш самодостатъчен в практиката си. Недей да разчиташ на присъствието на група като единствената мотивация, за да седнеш. Когато се

извършва правилно, седенето е удоволствие. Използвай групата за помощ, а не като патерица.

#### КОГА ДА СЕДИМ

Най-важното правило за това е следното: когато става въпрос за седене, важи описанието на будизма като Средния път. Недей да седиш прекалено много. Недей да седиш прекалено малко. Това не означава да сядаш, всеки път когато ти скимне. Това означава да си направиш график за практикуване и да го спазваш с нежна, търпелива решителност. Задаването на график действа окуражително. Ако обаче сметнеш, че графикът е престанал да бъде насърчение, а се е превърнал в бремене, значи нещо не е наред. Медитацията не е дълг, нито задължение.

Медитацията е психологическа активност. Ще се занимаваш със суровия материал от чувствата и емоциите. Затова медитацията е дейност, за която е много важно отношението, с което започваш всяка сесия. Това, което очакваш, е и най-вероятно това, което ще получиш. Затова практиката ще се развива най-добре, когато очакваш с нетърпение сядането. Ако сядаш и очакваш мъчителен къртовски труд, най-вероятно това и ще се случи. Затова си създай ежедневна схема, с която можеш да свикнеш. Направи я поносима. Направи така, че да се вмести в останалата част от живота ти. А ако започнеш да усещаш, че вършиш тежка и безрезултатна работа за освобождението си, тогава промени нещо.

Сутрин веднага след ставане е чудесно време за медитиране. Тогава умът е свеж, още преди да си се заровил с отговорности. Сутрешната медитация е чудесен начин да започнеш деня. Тя те настройва и те подготвя да се справяш ефективно с нещата. Преминаваш през останалата част от деня малко по-леко. Но непременно трябва да си съвсем буден. Няма да напреднеш особено, ако седиш и клюмаш сънено, така че се наспи достатъчно. Измий лицето си или се изкъпи, преди да започнеш. Може да искаш да направиш малко физически упражнения преди това, за да задвижиш кръвта си. Направи каквото е нужно, за да се събудиш напълно, след което седни да медитираш. Недей обаче да се зарейваш към ежедневните дейности. Просто е прекалено лесно да забравиш да



седнеш. Направи медитацията първото важно нещо, което правиш сутринта.

Вечерта е друго подходящо време за практика. Умът ти е пълен с целия умствен боклук, който си натрупал през деня, и е чудесно да се освободиш от бремето, преди да заспиш. Медитацията ще пречисти и обнови ума ти. Установи наново осъзнатостта си и сънят ти ще бъде истински сън. Когато започнеш да медитираш за първи път, веднъж на ден е достатъчно. Ако искаш да медитираш повече, това е добре, но недей да прекаляваш. Съществува феномен на прегаряне, който често виждаме при новите медитатори. Те се гмуркат направо в практиката по петнадесет часа на ден за няколко седмици и след това истинският свят ги настига. И решават, че тази работа с медитацията просто отнема прекалено много време. Нужни са прекалено много жертви. Няма време за всичко това. Недей да падаш в този капан. Недей да прегаряш първата седмица. Напредвай бавно. Направи усилията си постоянни и стабилни. Дай си време да внедриш практиката на медитацията в живота си и я остави да се разраства постепенно и нежно.

Когато интересът ти към медитацията започне да расте, ще усетиш, че започваш да разчистваш повече време в графика си за практикуване. Това е спонтанен феномен и се случва общо взето от само себе си — не е нужно никакво насилване.

Напредналите медитатори успяват да практикуват по три или четири часа на ден. Те водят нормален ежедневен живот и пак успяват да ги вместят. И се наслаждават на това. Случва се по естествен път.

#### КОЛКО ДЪЛГО ДА СЕДИМ

И тук важи подобно правило: медитирай, колкото можеш, но недей да прекаляваш. Повечето начинаещи започват с двадесет или тридесет минути на ден. В началото е трудно да се седи по-дълго от това и да има полза. Позата е непозната на хората на запад и е нужно известно време, за да може тялото да свикне. Умствените умения са също толкова непознати и за това свикване също е необходимо време.

Когато започнеш да свикваш с процедурата, можеш да удължиш медитацията си малко по малко. След около година постоянна практика вероятно ще можеш да седиш удобно за около един час на един път.

Има обаче нещо важно: Випасана медитацията не е форма на аскетизъм. Целта не е само-мортификация. Опитваме се да развиваме осъзнатост, а не болка. Малко болка е неизбежна, особено в краката. Подробно ще разгледаме болката и как да се справяме с нея в Глава 10. Има специални техники и отношения, които ще научиш за справяне с дискомфорта. Тук се има предвид следното: това не е състезание по сурова издръжливост. Не е нужно да доказваш нищо на никого. Така че не се насилвай да седиш в мъчителни болки само за да можеш да кажеш, че си седял един час. Това е безполезно упражнение за него. И недей да прекаляваш в началото. Знай ограниченията си и не се укорявай, че не можеш да седиш вечно като камък.

Когато медитацията започне да става все по-голяма част от живота ти, можеш да удължиш сесиите си за повече от час. Общото правило е просто да определиш каква е комфортната продължителност от време за този момент от живота ти. После стой пет минути повече от това. Не съществува точно определено правило за продължителността на седене. Дори ако си определил твърд минимум, може да има дни, в които да е физически невъзможно да седиш толкова дълго. Това не значи, че трябва просто да отхвърлиш цялата идея за този ден. Изключително важно е да се седи редовно. Дори десет минути медитация може да са много полезни. Между другото, избирай продължителността на сесията, преди да медитираш. Недей да го правиш, докато медитираш. Иначе е прекалено лесно да изпаднеш в безпокойство, а то е едно от главните неща, които искаме да научим да наблюдаваме осъзнато. Така че избери някаква реалистична продължителност и след това се придържай към нея.

Може да използваш часовник, за да засичаш сесиите си, но недей да поглеждаш на всеки две минути, за да видиш как се справяш. Концентрацията ти ще се загуби напълно и ще се породи раздразнение. Ще започнеш да искаш да станеш, преди сесията да е свършила. Това не е медитация — това е следене на часовника. Недей да поглеждаш часовника, преди да сметнеш, че е изтекъл целият период за медитиране. Всъщност, изобщо не се нуждаеш от часовник, поне не всеки път когато медитираш. По принцип трябва да седиш толкова, колкото искаш да седиш. Няма някаква магическа продължителност. Най-добре е обаче да си зададеш някаква минимална продължителност. Ако не си определил предварително някакъв

минимум, ще видиш, че си склонен към къси сесии. Ще побягваш, всеки път когато излезе нещо неприятно или когато усещаш безпокойство. Това не е добре. Тези преживявания са едни от най-полезните, с които може да се срещне медитаторът, но само ако преминеш през тях, докато седиш. Трябва да се научиш да ги наблюдаваш спокойно и ясно. Гледай ги осъзнато. Когато направиш това достатъчно пъти, хватката им изчезва. Виждаш какво представляват наистина: просто импулси, възникващи и преминаващи, просто част от преминаващото шоу. В резултат от това животът ти се изглажда по красив начин.

„Дисциплина“ е трудна дума за повечето от нас. Извиква образи на човек, стоящ над теб с пръчка, който ти казва, че грешиш. Но самодисциплината е различна. Това е умението да прогледнеш през кухото крещене на собствените си импулси и да прозреш тяхната тайна. Те нямат власт над теб. Всичко е шоу, илюзия. Копнежите ти крещят и вилнеят; те ласкаят; те придумват; те заплашват; но всъщност не носят никаква пръчка. Поддаваш се по навик. Поддаваш се, защото никога не си се захванал да погледнеш отвъд заплахата. Там отзад всичко е празно. Но има само един начин, по който можеш да научиш този урок. Думите на тази страница не са достатъчни. Но погледни навътре и гледай нещата, които излизат — безпокойство, опасения, нетърпение, болка — просто наблюдавай как излизат и не се замесвай. Може да се изненадаш, но те просто ще си отидат. Възниква и преминава. Толкова е просто. Има и друга дума за „самодисциплина“. Тя е „Търпение“.

## ГЛАВА 9

# ОПРЕДЕЛЯНЕ НА УПРАЖНЕНИЯ

В държавите, в които е разпространен будизмът от школата Теравада, е прието всяка сесия медитация да се започва с рецитирането на определени формули. Българският читател може да хвърли един поглед на тези молитви и да ги отхвърли като някакви безобидни ритуали и нищо повече. Така наречените ритуали обаче са били изработени и усъвършенствани от много прагматични и отдадени мъже и жени и целта им е чисто практическа. Затова си заслужава да се проверят по-подробно.

През времето, когато е живял, Буда е бил считан за противоречива личност. Той е роден в едно общество, наблягащо силно на ритуалите, и неговите идеи са изглеждали твърде революционни за установената йерархия на неговата епоха. Много пъти той е отричал използването на ритуали заради самите ритуали и е бил доста непреклонен по този въпрос. Това не означава, че от ритуалите няма полза. Означава, че ритуалът сам по себе си, извършен само заради самия ритуал, няма да те изкара от капана. Ако вярваш, че простото повтаряне на думи ще те спаси, то ти само засилваш собствената си зависимост от думите и концепциите. Това те отдалечава от безмълвното възприемане на реалността, вместо да те приближава към него. Затова формулите, дадени по-долу, трябва да се практикуват с ясното разбиране какво представляват и защо работят. Това не са магически заклинания. Това са психологически пречистващи устройства, които изискват активно умствено участие, за да бъдат ефективни. Смънканите думи, в които няма намерение, са безполезни. Випасана медитацията е деликатна психологическа дейност и умствената нагласа на практикуващия е от изключително важно значение за успеха. Техниката работи най-добре в атмосфера на спокойна, доброжелателна увереност. А тези рецитации са създадени, за да подхранват такива отношения. Правилно използвани, те могат да действат като полезен инструмент по пътя към освобождението.

Медитацията е трудна работа. По същността си тя е самостоятелна дейност. Един човек се бори срещу страшно мощни сили, които са част от самата структура на ума, който медитира. Когато наистина навлезеш в медитацията, рано или късно ще се сблъскаш с едно шокиращо осъзнаване. Един ден ще погледнеш навътре и ще осъзнаеш в пълна степен колко огромно е това, срещу което си се изправил. Това, което се бориш да пробиеш, изглежда като стабилна стена, толкова плътна, че нито един слънчев лъч не може да премине през нея. Осъзнаваш, че седиш, забил поглед в това здание, и си казваш: „Това? Предполага се, че трябва да мина през това? Но това е невъзможно! Това е всичко, което съществува. Това е целият свят. Това е значението на всичко и чрез това аз идентифицирам себе си и чрез него разбирам всичко около мен. И ако го премахна, целият свят ще се срути и аз ще умра. Не мога да премина през това. Просто не мога.“

Това е много плашещо чувство, много самотно чувство. Чувстваш: „Ето ме, съвсем сам, а се опитвам да се преборя с нещо толкова огромно, че дори не може да се разбере.“ За да се справиш с това чувства, е полезно да знаеш, че не си сам. И други са минавали преди по този път. И те са се сблъскали със същата бариера, и те са преминали, макар и трудно, до светлината. Те са оставили правилата, чрез които задачата може да се извърши, и са се събрали заедно в братство за взаимно окуражаване и подкрепа. Буда е открил пътя през съвсем същата стена, а след него са минали още много други. Той е оставил ясни инструкции под формата на Дхарма, които да ни водят по същия път. И той е основал Сангхата — братството от монаси, които да запазят пътя и да си помагат по него. Не си сам и ситуацията не е безнадеждна.

Медитацията изисква енергия. Нужен ти е кураж, за да се изправиш пред някои доста трудни умствени феномени, и решителност, за да седиш през различни неприятни умствени състояния. Мързелът просто няма да свърши работа. За да се заредиш с енергия за задачата, повтаряй долните твърдения на себе си. Почувствай намерението, което влагаш в тях. Казвай нещата с истинско намерение.

„Предстои ми да потегля по същия път, който е бил вървян от Буда и от неговите велики и свети последователи. Ленивият човек не може да следва този път. Нека енергията ми надделее. Нека да успее.“

#### УНИВЕРСАЛНА ЛЮБЯЩА ДОБРОТА

Випасана медитацията е упражнение за осъзнатост, неегоистично съзнаване. Това е процедура, в която егото ще бъде изкоренено чрез проницателния поглед на осъзнатостта. Практикуващият започва този процес с егото, което господства над ума и тялото. След това, докато осъзнатостта наблюдава как работи егото, тя прониква до корените на механизмите му и го унищожава част по част. Във всичко това обаче има сериозна уловка. Осъзнатостта е неегоистично съзнаване. Ако започваме с господстващо его, как да приложим достатъчно осъзнатост в началото, за да можем да започнем задачата? Във всеки един момент винаги има някаква осъзнатост. Истинският проблем е да се събере достатъчно, така че да бъде ефективна. За да направим това, можем да използваме една хитра тактика. Можем да отслабим аспектите на егото, които причиняват най-много вреда, така че осъзнатостта да има за преодоляване по-малко съпротивление.

Алчността и омразата са главните прояви на процеса на егото. Колкото повече вкопчване и отхвърляне има в ума, толкова по-трудно ще ѝ е на осъзнатостта. Резултатите от това могат лесно да се видят. Ако седнеш да медитираш, докато си в капана на някое силно натрапчиво привързване, ще разбереш, че няма да стигнеш доникъде. Ако си хванат в най-новата си схема за правене на повече пари, вероятно ще прекараш по-голямата част от времето за медитация, без да вършиш нищо, освен да мислиш за това. Ако те е обхванала бясна ярост от някоя скорошна обида, това ще окупира ума ти по същия начин. В деня има толкова малко време, а минутите ти за медитация са много ценни. Най-добре е да не ги губиш. Традицията Теравада е разработила полезен инструмент, който ще ти даде възможност да отстраниш тези бариери от ума си поне временно, така че да можеш да се захванеш със задачата да отстраниш за постоянно корените им.

Можеш да използваш една идея, за да отхвърлиш друга. Можеш да балансираш дадена отрицателна емоция, като внесеш положителна. Даването е обратното на алчността. Доброжелателството е обратното

на омразата. Разбери ясно: това не е опит да се освободиш чрез автохипноза. Не можеш да обусловиш Просветлението. Нирвана е необусловено състояние. Освободеният човек наистина ще бъде щедър и добронамерен, но не защото е обусловен по този начин. Той ще действа така като чиста проява на собствената си основна природа, която вече не е потискана от егото. Така че това не е обуславяне. Това по-скоро е психологическо лекарство. Ако приемаш това лекарство според предписанията, то ще ти донесе временно облекчение от симптомите на заболяването, от което страдаш в момента. Тогава можеш да се захванеш със сериозна работа по самата болест.

Започваш, като изпъждаш мислите за самоомраза и самоукоряване. Първо оставяш добрите чувства и добрите пожелания да потекат към теб самия, което е сравнително лесно. След това правиш същото за най-близките ти хора. Постепенно разширяваш дейността си, започнала от собствения ти кръг от близки хора, докато можеш да насочиш поток от същите тези емоции към враговете си и към всички живи същества навсякъде. Когато се прави правилно, това само по себе си може да бъде мощно и трансформиращо упражнение.

В началото на всяка сесия медитация си кажи изреченията по-долу. Усети наистина намерението:

Нека бъда добре, щастлив и в мир. Нека не срещам вреда. Нека не срещам трудности. Нека не срещам проблеми. Нека винаги да успявам.

Нека също да имам търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещна и да преодоля неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

Нека родителите ми бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодоляят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

Нека учителите ми бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодоляят неизбежните трудности,

проблеми и неуспехи в живота.

Нека роднините ми бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодолеят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

Нека приятелите ми бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодолеят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

Нека всички неутрални хора бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодолеят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

Нека враговете ми бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодолеят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

Нека всички живи същества бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда. Нека не срещат трудности. Нека не срещат проблеми. Нека винаги да успяват.

Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодолеят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота.

След като завършиш тези рецитации, остави настрана всичките си проблеми и конфликти за периода на практиката. Просто остави цялата купчина. Ако по-късно се върнат в медитацията ти, просто се отнасяй към тях като това, което са — разсейване.

Практикуването на Универсална любяща доброта също се препоръчва преди заспиване или веднага след събуждане. Казано е, че



помага за по-добър сън и предотвратява кошмари. Освен това така сутрин се става по-лесно. А и те преви по-приятелски настроен и отворен към всички, приятели или врагове, хора или други същества.

Най-разрушителният психичен дразнител, възникващ в ума специално по времето, когато умът е тих, е негодуванието. Може да изпиташ възмущение и обида, като се сетиш за някой случай, който ти е причинил психологическа и физическа болка. Това преживяване може да предизвика неспокойство, напрежение, раздразнение и тревога. Може да не успееш да продължиш да седиш и да преживяваш това състояние на ума. Затова силно препоръчваме да започваш медитацията си с пораждане на Универсална любяща доброта.

Понякога може да се чудиш как може да пожелаваме: „Нека враговете ми бъдат добре, щастливи и в мир. Нека не срещат вреда; нека не срещат трудности; нека не срещат проблеми; нека винаги да успяват. Нека също да имат търпението, смелостта, разбирането и решителността да посрещнат и да преодолеят неизбежните трудности, проблеми и неуспехи в живота“?

Трябва да помниш, че практикуваш любяща доброта за пречистване на собствения си ум, точно както практикуваш медитация за собственото си постигане на мир и свобода от болката и страданието. Като практикуваш любяща доброта в себе си, можеш да се държиш по най-приятелски начин без предубеждения, предразсъдъци, дискриминация или омраза. Благородното ти поведение ти помага да помагаш на другите по възможно най-практичен начин, за да намалиш техните болка и страдание. Само състрадателните хора могат да помагат на другите. Състраданието като проявление на любящата доброта в действие, защото човек без любяща доброта не може да помага на другите. Благородно поведение означава да се държиш по най-приятелски и най-сърдечен начин. Поведението включва твоите мисли, реч и действие. Ако това тройно проявление на поведението ти е противоречиво, поведението не може да бъде благородно. От друга страна, реално погледнато, е много по-добре да развиваш благородната мисъл „Нека всички същества бъдат щастливи“, отколкото мисълта „Мразя го“. Благородната мисъл някой ден ще се прояви като благородно поведение, а злобната мисъл — като зло поведение.

Не забравяй, че мислите ти се преобразуват в реч и действие, за да доведат до очаквания резултат. Мисълта, преведена в действие, може да създаде реални резултати. Винаги трябва да говориш и да вършиш нещата с осъзнатост за любяща доброта. Докато говориш за любяща доброта, ако действаш или говориш по коренно обратен начин, ще бъдеш порицан от мъдрите. С развиването на осъзнатост за любяща доброта мислите, думите и действията ти трябва да бъдат нежни, приятни, значими, искрени и полезни както за теб, така и за другите. Ако мислите, думите и действията ти причиняват вреда на теб, на другите или и на теб, и на другите, то трябва да се запиташ дали наистина си осъзнат по отношение на любящата доброта.

Практично погледнато, ако всичките ти врагове са добре, щастливи и в мир, те няма да са ти врагове. Ако нямат проблеми, болка, страдание, скръб, невроза, психоза, параноя, страх, напрежение, безпокойство и т.н., те няма да са ти врагове. Практичното решение на проблема с враговете ти е да им помогнеш да превъзмогнат проблемите си, така че да можеш да живееш в мир и щастие. Всъщност, ако можеш, трябва да изпълниш умовете на враговете си с любяща доброта и да им помогнеш да осъзнаят истинското значение на мира, така че да можеш да живееш в мир и щастие. Колкото повече страдат от невроза, психоза, страх, напрежение, безпокойство и т.н., толкова повече проблеми, болка и страдания могат да причинят в света. Ако можеш да преобразуваш някой жесток и злонамерен човек в свят индивид, ти ще си извършил чудо. Нека развиваме правилна мъдрост и любяща доброта в себе си, за да преобразуваме злите умове в свети умове.

Когато мразиш някого си мислиш: „Нека да е грозен. Нека го боли. Нека да не сполучи. Нека да не е добре. Нека да не е известен. Нека да няма приятели. Нека след смъртта си да се превъплъти в нещастно състояние на лишения и лошо гибелно място.“ Обаче, това, което се случва в действителност, е, че собственото ти тяло създава толкова вредна химия, която ти изпитваш като болка, ускорен сърдечен ритъм, напрежение, промяна на изражението на лицето, загуба на апетит, безсъние и в крайна сметка отблъскваш другите. Преминаваш през същите неща, които пожелаваш за врага си. Освен това не можеш да видиш истината такава, каквато е. Умът ти е като вряща вода. Или си като пациент, страдащ от жълтеница, който усеща всяка вкусна

храна като безвкусна. По същия начин не можеш да оцениш нечий външен вид, постижения, успех и т.н. Докато това състояние съществува, не можеш да медитираш добре.

Затова много силно препоръчваме да практикуваш любяща доброта, преди да започнеш сериозна практика на медитация. Повтаряй горните пасажи много осъзнато и съдържателно. Докато рецитираш тези пасажи, усети истинска любяща доброта първо в себе си и след това я сподели с другите, защото не можеш да споделиш с другите нещо, което нямаш в себе си.

Не забравяй обаче, че това не са магически формули. Те не работят сами. Ако ги използваш като такива, само ще губиш време и енергия. Но ако наистина участваш в тези изказвания и вложиш в тях своята енергия, те ще ти послужат добре. Пробвай ги. Увери се сам.

## ГЛАВА 10

# СПРАВЯНЕ С ПРОБЛЕМИ

В медитацията си ще се сблъскаш с някои проблеми. Случва се на всеки. Проблемите идват във всякакви форми и размери и единственото, за което може да си абсолютно сигурен, е, че ще има такива. Главното умение за справяне с препятствията е да се възприеме правилното отношение. Трудностите са неразделна част от практиката. Те не са нещо, което трябва да се избягва. Те са нещо, което трябва да се използва. Те предоставят безценни възможности за обучение.

Причината всички ние да сме затънали в тинята на живота е, че непрекъснато бягаме от проблемите си и тичаме след желанията си. Медитацията ни предоставя лабораторна обстановка, в която можем да изследваме този синдром и да разработим стратегии, за да се справим с него. Разнообразните непредвидени пречки и препятствия, които възникват по време на медитацията, са като зърно за мелницата. Те са материалът, върху който работим. Няма удоволствие без известно наличие на болка. Няма болка без известно количество удоволствие. Животът е съставен от радости и нещастия. Те вървят неразделно заедно. Медитацията не е изключение. Ще преживееш добри моменти и лоши моменти, екстази и плашещи моменти.

Така че не се учудвай, когато се сблъскаш с някое преживяване, което изглежда като тухлена стена. Не си мисли, че си специален. Всеки напреднал медитатор е минал през своите тухлени стени. Те се появяват отново и отново. Просто ги очаквай и бъди готов да се справиш с тях. Способностите ти да се справяш с проблемите зависят от отношението ти. Ако се научиш да гледаш на тези препятствия като на възможности, когато в практиката ти се появят такива, ти ще напредваш. Способността ти да се справиш с даден проблем, възникващ в медитацията, ще се пренесе в останалата част от живота ти и ще ти даде възможност да изгладиш големите проблеми, които истински те тревожат. Ако се опитваш да избегнеш всяка неприятност,

която възниква в медитацията, ти просто подсилваш навика, който вече е направил живота понякога да изглежда толкова непоносим.

Изключително важно е да се научиш да се изправяш пред неприятните страни на съществуването. Нашата задача като медитатори е да се научим да бъдем търпеливи със себе си, да се виждаме по непредубеден начин, изцяло, заедно с нашите мъки и неспособности. Трябва да се научим да бъдем мили към себе си. В дългосрочен план да избягваш неприятностите е много немилостиво отношение към теб самия. Изглежда парадоксално, но добронамереността изисква да се изправяш пред неприятностите, когато възникнат. Една често срещана човешка стратегия за справяне с трудностите е автосугестията: когато изскочи нещо гадно, убеждаваш себе си, че всъщност е приятно, а не неприятно. Тактиката на Буда е точно обратната. Вместо да го криеш или да го пременяш, ученията на Буда подтикват да се изследва до смърт. Будизмът съветва да не си имплантираш чувства, които всъщност нямаш, или да избягваш чувствата, които имаш. Ако си нещастен, значи си нещастен; това е реалността, това се случва, така че се изправи пред нея. Погледни я право в очите, без да се плашиш. Когато ти се случва нещо лошо, изследвай лошото, наблюдавай го осъзнато, изучи феномена и научи механизмите му. Начинът да се измъкнеш от някой капан е, като изучиш самия капан, като научиш как е изграден. Това се прави, като нещото се разглоби парче по парче. Капанът не може да те улови, ако е бил разглобен на части. Резултатът е свобода.

Това е изключително важно, но е една от най-малко разбираните страни на будистката философия. Тези, които са изучавали будизма повърхностно, прибързано заключват, че това са песимистични учения, които постоянно повтарят за неприятни неща като страданието, все ни подтикват да се изправим през неудобните реалности на болката, смъртта и болестите. Будистките мислите не смятат себе си за песимисти — всъщност, точно обратното. Болката съществува във вселената; някаква степен от нея е неизбежна. Да се научим да се справяме с нея не е песимизъм, а много практична форма на оптимизъм. Как ще се справиш със смъртта на брачния си партньор? Как би се почувствал, ако утре изгубиш майка си? Или сестра си или най-близкия си приятел? Ами ако загубиш работата си, спестяванията си и ръцете ти се парализират в един и същи ден; можеш ли да се

изправиш пред възможността да прекараш останалата част от живота си в инвалидна количка? Как ще се справиш с болката от нелечим рак, ако се срещнеш с нея, и как ще се справиш със собствената си смърт, когато тя наближи? Може да избегнеш повечето от тези нещастия, но няма да избегнеш всички тях. Повечето от нас губят приятели и роднини в някакъв момент от живота си; всички ние се разболяваме от време на време; най-малкото един ден ще умреш. Можеш да страдаш от тези неща или можеш да се изправиш пред тях открито — изборът е твой.

Болката е неизбежна, страданието не е. Болката и страданието са две различни животни. Ако някоя от тези трагедии те споходи при настоящото състояние на ума ти, ще страдаш. Привичните модели, които в момента контролират ума ти, ще те заключат в това страдание и няма да има измъкване. Малко време, прекарано за научаване на алтернативите на тези привични модели, е добре инвестирано време. Повечето човешки същества изразходват цялата си енергия, като кроят планове как да увеличат удоволствието си и да намалят болката. Будизмът не съветва да прекратиш напълно тази дейност. Парите и сигурността са добре. Болката трябва да се избягва, когато е възможно. Никой не ти казва да раздадеш всичките си притежания или да търсиш ненужна болка, но будизмът съветва да инвестираш част от времето и енергията си, за да се научиш да се справяш с неприятностите, тъй като някои болки са неизбежни.

Когато видиш към теб да се приближава застрашително камион, разбира се, че трябва да скочиш встрани от пътя. Но също така прекарай известно време в медитация. Да се научиш да се справяш с неудобството е единственият начин, по който може да си готов да справиш с камиона, който не си видял.

В практиката ти ще възникват проблеми. Някои ще са физически, някои ще са емоционални, а някои ще бъдат проблеми с начина на мислене. Всички те могат да бъдат преодоленни и всеки проблем си има специфично решение. Всички те представляват възможности да се освободиш.

## **Проблем 1**

### *Физическа болка*

Никой не харесва болката, но на всеки му се случва понякога. Това е едно от най-често срещаните преживявания в живота и неизбежно ще възникне в медитацията ти под една или друга форма. Справянето с болката е процес от два етапа. Първо се освободи от болката, ако е възможно, или поне я успокой възможно най-много. След това, ако все пак остава някаква болка, я използвай като обект на медитация.

Първата стъпка е физическо справяне. Може би болката е някаква болест — главоболие, треска, контузии или каквото и да е. В такива случаи използвай стандартно медицинско лечение, преди да седнеш да медитираш: изпий си лекарството, намажи се с мехлема или направи това, което обикновено правиш. Освен това има някои специфични болки, характерни за седящата поза. Ако никога не си прекарвал много време седнал с кръстосани крака на пода, ще има определен период на свикване. Почти неизбежно е да има някакво неудобство. В зависимост от това къде се намира болката, има определени методи за облекчаване. Ако болката е в краката или коленете, провери панталона си. Ако е стегнат или направен от плътен материал, това може да е проблемът. Опитай да го смениш. Също така провери и възглавницата си. Трябва да бъде дебела около 7–8 сантиметра, когато се натисне. Ако болката е около кръста, се опитай да отпуснеш колана си. Отпусни и пояса на панталона, ако е необходимо. Ако усещаш болка в долната част на гърба, вероятно позата ти не е правилна. Прегърбването никога няма да е удобно, затова се изправи. Не бъди стегнат или скован, но поддържай гръбнака изправен. Болката във врата или горната част на гърба има няколко източника. Първият е неправилното положение на ръцете. Ръцете ти трябва да почиват удобно върху скута. Не ги дърпай нагоре до талията. Отпусни ръцете и мускулите на врата. Не оставяй главата си да клюмва напред. Дръж я изправена и в една линия с останалата част на гръбнака.

След като направиш всички тези различни нагаждания, може да откриеш, че все още остава някаква болка. В такъв случай опитай стъпка две. Направи болката обект на медитация. Недей да подскачаш и да се превъзбуждаш. Просто наблюдавай болката осъзнато. Когато болката стане прекалено високателна, ще видиш как започва да отклонява вниманието ти от дъха. Не се бори с това. Просто остави

вниманието ти леко да се плъзне към простото усещане. Отдай се напълно на болката. Недей да блокираш усещането. Проучи чувството. Преодолей реакцията на отбягване и се впусни в чистото усещане, което лежи под нея. Ще откриеш, че съществуват две неща. Първото е простото усещане — самата болка. Второто е съпротивата срещу това усещане. Реакцията на съпротива е отчасти умствена и отчасти физическа. Физическата част се състои от налягане на мускулите в и около болезнената зона. Отпусни тези мускули. Разгледай ги един по един и отпусни всеки от тях напълно. Само тази стъпка вероятно значително отслабва болката. След това се заеми с умствената част от съпротивата. Както се наляга физически, така се наляга и психологически. Умствено потискаш усещането за болката и се опитваш да го изключиш и отхвърлиш от съзнанието си. Отхвърлянето представлява безмълвната нагласа „не ми харесва това чувство“ или „махай се“. Много е фино и трудно доловимо. Но е там и можеш да го откриеш, ако наистина се вгледаш. Намери го и отпусни и него.

Последната част е по-фина. Наистина няма човешки думи, с които по-точно да се опише това действие. Най-добрият начин да се разбере е чрез аналогия. Изследвай това, което направи с онези стегнати мускули, и прехвърли същото действие върху умствената сфера. Отпусни ума по същия начин, по който отпусна и тялото. В будизма е признато, че тялото и ума са тясно свързани. Това е дотолкова вярно, че много хора няма да видят това като процедура от две стъпки. За тях отпускането на тялото е отпускане на ума и обратното. Тези хора ще изпитат цялото отпускане, умствено и физическо, като един процес. Каквото и да е случаят, просто се отпусни напълно, докато съзнанието ти се забави и мине покрай бариерата, която сам си издигнал. Това беше празно пространство, усещане за разстояние между „аз“ и другите. Това беше граница между „мен“ и „болката“. Разтвори тази бариера и разделянето изчезва. Забавяш се в това море от бушуващо усещане и се сливаш с болката. Ти ставаш болката. Наблюдаваш приливите и отливите и се случва нещо изненадващо. Вече не боли. Страданието е изчезнало. Остава само болката, едно усещане, нищо повече. „Аз“, който е бил нараняван, е изчезнал. Резултатът е свобода от болката.

Това е постепенно увеличаващ се процес. В началото може да очакваш да успяваш с малки болки и да бъдеш побеждаван от



големите. Както повечето от уменията ни, и това расте заедно с практиката. Колкото повече се упражняваш, с толкова по-голяма болка ще можеш да се справяш. Моля, разбери ясно. Тук не се проповядва никакъв мазохизъм. Смисълът не е само-мортификация.

Това е упражнение за съзнаване, не за садизъм. Ако болката стане непоносима, давай, раздвижи се, но се движи бавно и осъзнато. Наблюдавай движенията си. Виж какво е усещането от движението. Виж какво се случва с болката в резултат от това. Наблюдавай как болката намалява. Все пак се опитвай да не се мърдаш прекалено. Колкото по-малко се движиш, толкова по-лесно е да останеш напълно осъзнат. Новите медитатори понякога казват, че им е трудно да останат осъзнати, когато има болка. Тази трудност произлиза от неправилно разбиране. Тези ученици разбират осъзнатостта като нещо отделно от усещането за болка. Не е. Осъзнатостта никога не съществува сама по себе си. Тя винаги има някакъв обект и този обект е добър, колкото всеки друг. Болката е умствено състояние. Можеш да осъзнаваш болката по същия начин, както осъзнаваш дишането.

Правилата, описани в Глава 4, важат за болката по същия начин, както и за останалите умствени състояния. Трябва да внимаваш да не минаваш отвъд усещането и да не изоставаш от него. Недей да добавяш нищо и недей да изпускаш никаква част от него. Недей да размътваш чистото усещане с концепции или картини или аналитично мислене. И поддържай съзнанието си в настоящия момент, заедно с болката, така че да не изпуснеш началото или края ѝ. Когато болката не се разглежда в чистата светлина на осъзнатостта, това предизвиква емоционални реакции като страх, безпокойство или гняв. Ако се разглежда правилно, няма да имаме такива реакции. Ще бъде просто усещане, просто обикновена енергия. След като научиш тази техника с физическата болка, ще можеш да я прехвърлиш върху останалата част от живота си. Можеш да я използваш за всяко неприятно усещане. Това, което работи за болката, ще работи и за безпокойството или за хроничната депресия. Тази техника е едно от най-полезните и обобщаващи умения в живота. Това е търпение.

## **Проблем 2**

### *Изтръпване на краката*

Много често краката на начинаещите изтръпват или се вкочаняват по време на медитация. Те просто не са свикнали с позата с кръстосани крака. Някои хора много се безпокоят от това. Имат чувството, че трябва да станат и да се раздвижат. Някои дори са напълно убедени, че ще развият гангрена поради липсата на кръвообращение. Вкочанеността на краката не е нещо тревожно. Тя се причинява от прищипване на нерви, а не от липса на кръвообращение. Не можеш да нараниш тъканите на краката си чрез седене. Така че се успокой. Когато краката ти изтръпнат по време на медитация, просто осъзнато наблюдавай феномена. Проучи какво е усещането. Може да е донякъде неудобно, но няма да е болезнено, освен ако не се напрегнеш. Просто остани спокоен и го наблюдавай. Няма значение дали краката ти ще се вкочанят и ще останат така за целия период. След като медитираш известно време, вкочанеността постепенно ще изчезне. Тялото ти просто се настройва към ежедневната практика. И тогава ще можеш да седиш много дълги сесии без никаква вкочаненост.

### **Проблем 3**

#### *Странни усещания*

Хората преживяват всякакви различни феномени по време на медитация. Някои хора получават сърбежи. Други изпитват трептене, дълбока релаксация, усещане за лекота или сякаш плават. Може да усетиш, че се уголемяваш или свиваш или че се издигаш във въздуха. Начинаещите често се превъзбуджат от подобни усещания. С напредването на релаксацията нервната система просто започва да предава сетивните сигнали по-ефективно. Големи количества от блокирани преди това сетивни данни може да се изсипят, което предизвиква всякакви уникални усещания. Те не означават нищо определено. Това е просто усещане. Така че просто използвай нормалната техника. Наблюдавай как възниква и наблюдавай как преминава. Не се забърквай.

### **Проблем 4**

#### *Сънливост*

Много често по време на медитация се изпитва сънливост. Ставаш много отпуснат и релаксиран. Точно това трябва да се случи. За съжаление обикновено изпитваме това прекрасно състояние само когато заспиваме и затова го свързваме с този процес. Така че естествено започваш да се унасяш. Когато разбереш, че това се случва, приложи осъзнатост към самото състояние на сънливост. Сънливостта има определени характерни черти. Предизвиква определени неща на мисловния ти процес. Разбери какви. С нея са свързани определени телесни усещания. Намери ги.

Това любознателно съзнаване е точно обратното на сънливостта и ще я изпари. Ако не успее, трябва да помислиш дали няма някаква физическа причина за сънливостта ти. Разучи това и се справи с него. Ако току-що си хапнал обилно, това може да е причината. Най-добре е да се яде леко преди медитация. Или изчакай около час след някое обилно ядене. А и не пропускай очевидното. Ако цял ден си товарил тухли навън, е естествено да бъдеш уморен. Същото важи и ако предната нощ си спал само няколко часа. Погрижи се за физическите нужди на тялото. След това медитирай. Не се поддавай на сънливостта. Остани буден и осъзнат, защото спането и медитативната концентрация са две напълно противоположни преживявания. Няма да получиш нови прозрения от спането, а само от медитацията. Ако си много сънлив, поеми дълбоко въздух и го задръж, колкото можеш. След това бавно издишай. Отново поеми дълбоко въздух, задръж го, колкото можеш, след което издишай бавно. Повтори това упражнение, докато тялото се загрее и сънливостта заглъхне. След това се върни към дъха.

## **Проблем 5**

### *Неспособност за концентриране*

От време на време на всеки му се случва да изпитва свръхактивно, подскачащо внимание. По принцип решението е с техниките, представени в главата за разсейванията. Но също така трябва да знаеш, че има някои външни фактори, които допринасят за този феномен. А с тях най-лесно можеш да се справиш чрез малки промени в графика си. Умствените изображения са много мощни обекти. Те могат да останат в ума за дълги периоди. Всички

разказвателни изкуства представляват пряка манипулация на такъв материал и ако писателят си е свършил работата добре, представените герои и изображения ще окажат мощен и дълготраен ефект върху ума. Ако си гледал най-добрия филм за годината, медитацията, която ще последва, ще бъде пълна с тези изображения. Ако си по средата на най-страшния роман на ужасите, който някога си чел, медитацията ти ще бъде пълна с чудовища. Така че размени реда на нещата. Първо медитирай. След това чети или гледай филми.

Друг влиятелен фактор е собственото ти емоционално състояние. Ако в живота ти има някакъв истински конфликт, това раздразнение ще се пренесе и в медитацията. Когато можеш, се опитвай да разрешаваш неотложните си ежедневни конфликти преди медитацията. Животът ти ще протича по-гладко и няма да се чудиш безполезно в практиката си. Но недей да използваш този съвет като начин за отбягване на медитацията. Понякога не може всеки проблем да бъде разрешен, преди да седнеш. Просто давай и седни въпреки това. Използвай медитацията, за да се освободиш от всички егоцентрични намерения, които те оковават в собствената ти ограничена гледна точка. След това проблемите ти ще се разрешават много по-лесно. А след това идва ред и на дните, когато изглежда, че умът никога няма да се успокои, но не можеш да откриеш някаква очевидна причина. Спомни си за цикличните промени, за които говорихме по-рано. Медитацията протича на цикли. Има добри дни, а има и лоши дни.

Випасана медитацията е главно упражнение за съзнаване. Изпразването на ума не е толкова важно, колкото да осъзнаваш какво прави умът. Ако си обезумял и не можеш да направиш нищо, за да спреш това, просто наблюдавай. Всичко това си ти. Резултатът ще бъде още една стъпка напред в пътешествието ти за самоизследване. Най-важното е да не се обезсърчаваш от непрекъснатото бърборене на ума. Това дърдорене е просто още едно нещо, за което да бъдеш осъзнат.

## **Проблем 6**

### *Скука*

Трудно е да си представим нещо по-скучно от това да седим неподвижно цял час, без да правим нищо друго, освен да усещаме въздуха, който влиза и излиза от носа ни. В медитацията си ще се

сблъскваш със скуката непрекъснато. Случва се на всеки. Скуката е умствено състояние и трябва да се третира като такова. Няколко прости стратегии ще ти помогнат да се справиш.

**Тактика А: Установяване наново на истинска осъзнатост**

Ако дишането изглежда като нещо прекалено скучно за постоянно наблюдение, можеш да си сигурен за едно нещо: престанал си да наблюдаваш процеса с истинска осъзнатост. Осъзнатостта никога не е скучна. Погледни пак. Недей да приемаш, че знаеш какво е дъхът. Недей да си сигурен, че вече си видял всичко, което може да се види. В противен случай ти концептуализираш процеса. Не наблюдаваш живата му реалност. Когато осъзнаваш ясно дъха или всъщност каквото и да е, то никога не е скучно. Осъзнатостта гледа на всичко с детски очи, с чувство на учудване. Осъзнатостта вижда всяка секунда така, сякаш това е първата и единствена секунда във вселената. Така че погледни пак.

**Тактика Б: Наблюдавай умственото си състояние**

Погледни осъзнато усещането за скука. Какво е скуката? Къде е скуката? Какво е усещането от нея? Какви са умствените ѝ компоненти. Има ли някакво физическо усещане? Какво причинява на мисловния ти процес? Погледни със свежа перспектива на скуката, сякаш никога преди не си изпитвал такова състояние.

## **Проблем 7**

### *Страх*

Понякога по време на медитация възникват състояния на страх без никаква обяснима причина. Това е често срещано явление и може да има много причини. Може да изпитваш ефекта от нещо, което е било потиснато много отдавна. Не забравяй, че мислите възникват първо в подсъзнанието. Емоционалното съдържание на даден мисловен комплекс се прецежда в съзнанието ти, дълго време преди самата мисъл да се появи на повърхността. Ако останеш да седиш през страха, самият спомен може да избълбука и да успееш да го издържиш. Или може да си се изправил направо пред страха, от който всички ние се боим: „страх от неизвестното“. В някой момент от медитационната си кариера ще се сблъскаш със сериозността на това, което всъщност правиш. Ти разкъсваш стената от илюзии, която винаги си използвал,

за да обясниш живота на себе си и за да се защитиш от силния пламък на реалността. Предстои ти да се срещнеш с абсолютната истина лице в лице. Това е страшно. Но все някога ще трябва да се справиш и с това. Давай, гмурни се направо.

Трета възможност: страхът, който усещаш, може да се създава сам. Той може да възниква от неумела концентрация. Може да си задал несъзнателна програма да „изследваш какво възниква“. Така, когато възникне някоя плашеща фантазия, концентрацията я прихваща и фантазията се храни от енергията на вниманието ти и се разраства. Истинският проблем тук е, че осъзнатостта е слаба. Ако осъзнатостта беше развита силно, щеше да забележи това прехвърляне на вниманието в момента на възникването му и щеше да се справи със ситуацията по обичайния начин. Без значение какъв е източникът на страха ти, осъзнатостта е лекарството. Наблюдавай емоционалните реакции, които възникват, и разбери какво представляват. Стой настрана от процеса и не се забърквай. Разглеждай цялото действие така, сякаш си заинтересован случаен зрител. Най-важното е да не се бориш срещу ситуацията. Не се опитвай да потиснеш спомените или чувствата или фантазиите. Просто отстъпи встрани и остави цялата бъркотия да изплува и да си изтече. Тя не може да те нарани. Това е просто спомен. Това е само фантазия. Не е нищо друго, освен страх. Когато оставиш нещата да изразходят силите си в арената на съзнателното внимание, те няма да потънат обратно в подсъзнанието. Няма по-късно да се върнат, за да те преследват. Ще си отидат завинаги.

## **Проблем 8**

### *Раздразнение*

Безпокойството често е само покривало за някое по-дълбоко преживяване, което се случва в подсъзнанието. Ние хората сме много добри в потискането на нещата. Вместо да се изправим пред някоя неприятна мисъл, която преживяваме, се опитваме да я заровим. Няма да ни се налага да се оправяме с проблема. За съжаление обикновено не успяваме, поне не напълно. Скриваме мисълта, но умствената енергия, която използваме, за да я покриваме, си седи там и кипи. Резултатът е това усещане за смущение, което наричаме

раздразнителност или безпокойство. Няма нещо, което да можеш ясно да посочиш с пръст. Но не се чувстваш спокойно. Не можеш да се отпуснеш. Когато в медитацията възникне това некомфортно състояние, просто го наблюдавай. Не го оставяй да те управлява. Недей да скачаш и да побягваш. И недей да се бориш срещу него и да се опитваш да го накараш да се махне. Просто го остави там и го наблюдавай внимателно. След това потиснатият материал в крайна сметка ще се появи на повърхността и ще разбереш за какво си се тревожил.

Неприятното усещане, което си опитвал да избегнеш, може да е почти всичко: вина, алчност или проблеми. Може да е слаба болка или недоловима болест или приближаващо заболяване. Каквото и да е, остави го да възникне и го наблюдавай осъзнато. Ако просто седиш неподвижно и наблюдаваш раздразнението си, накрая то ще премине. Да останеш да седиш през безпокойството е един малък пробив в медитационната ти кариера. Ще те научи на много. Ще откриеш, че раздразнението всъщност е съвсем повърхностно умствено състояние. По самата си същност то е мимолетно. Идва и си отива. Не може да ти повлияе реално по никакъв начин. И от това също останалата част от живота ти ще се подобри.

## **Проблем 9**

### *Прекомерно старание*

Напредналите медитатори по принцип са много приветливи мъже и жени. Те притежават онова най-ценно от всички човешки съкровища — чувство за хумор. Това не е повърхностното остроумие на водещия на токшоуто. Това е истинско чувство за хумор. Те могат да се смеят на собствените си човешки провали. Могат да се кикотят на личните си нещастия. Начинаещите в медитацията често са прекалено сериозни, което не е за тяхно добро. Така че се посмей малко. Важно е да се научиш да се отпускаш в сесията, да релаксираш в медитацията. Трябва да се научиш да оставяш всичко, което се случва, просто да тече. Не можеш да направиш това, ако си напрегнат и борбен, като приемаш всичко за толкова, толкова сериозно. Новите медитатори често са прекалено нетърпеливи да постигнат някакви резултати. Те са изпълнени с огромни и пренадути очаквания. Скачат направо и очакват

невероятни резултати за нула време. Те бутат. Напрягат се. Потят се и се напъват и всичко е толкова ужасно, ужасно строго и сериозно. Това състояние на напрежение е пълната противоположност на осъзнатост. Затова естествено те постигат малко. След това решават, че в крайна сметка тази медитация не е толкова вълнуваща. Не им е дала това, което са искали. Захвърлят я настрана. Трябва да се отбележи, че за медитацията се научава само с медитиране. Научаващ какво представлява медитацията и накъде води само чрез директен опит от самото нещо. Затова начинаещият не знае накъде се е запътил, защото е развил малко усещане за това накъде води практиката му.

Очакванията на начинаещите неизбежно са нереални и неосведомени. Новите медитатори биха очаквали всички грешни неща, а тези очаквания не им помагат изобщо. Те само се пречкат. Прекаленото усилие води до скованост и безрадостност, до вина и самоупреждане. Когато се насилваш прекалено, усилието става механично, а това сразява осъзнатостта, преди дори да е започнала. Ще направиш добре, ако оставиш всичко това. Остави очакванията си и напъването. Просто медитирай с постоянно и балансирано усилие. Наслаждавай се на медитацията си и не се натоварвай с потене и борби. Просто бъди осъзнат. Медитацията сама ще се погрижи за бъдещето.

## **Проблем 10**

### *Обезсърчаване*

Прекият резултат от прекомерното усилие е чувството на безсилие. Изпадаш в състояние на напрежение. Не стигаш доникъде. Осъзнаваш, че не напредваш така, както си очаквал, и затова се обезсърчаваш. Чувстваш се като провалил се. Това е много естествен цикъл, но може да се избегне напълно. Източникът му е стремеж към нереалистични очаквания. Все пак това е често срещан синдром и въпреки най-добрите съвети, може да се случи и на теб. Има решение. Ако се обезсърчиш, просто наблюдавай ясно състоянието на ума. Не добавяй нищо към него. Просто го гледай. Чувството за провал е просто друга мимолетна емоционална реакция. Ако се замесиш, тя ще се храни от енергията и ще расте. Ако просто останеш отстрана и я наблюдаваш, тя ще премине.



Ако си обезсърчен от усещането за провал в медитацията, с това можеш да се справиш особено лесно. Усещаш, че си се провалил в практиката си. Не си съумял да си осъзнаш. Просто осъзнай това усещане за провал. Току-що установи наново осъзнатостта си само с тази една стъпка. Причината за усещането за провал е единствено паметта. Няма такова нещо като провал в медитацията. Има спънки и трудности. Но няма провал, освен ако не се откажеш нацяло. Дори ако прекараш цели двадесет години и не стигаш доникъде, можеш да си осъзнаш всяка секунда, в която решиш. Решението е твое. Съжалението е само още един начин да бъдеш неосъзнат. В момента, в който разбереш, че си бил неосъзнат, това разбиране само по себе си е действие на осъзнаване. Така че продължи процеса. Не се оплитай в емоционална реакция.

## **Проблем 11**

### *Съпротива срещу медитацията*

Има моменти, когато няма да ти се медитира. Самата идея изглежда отблъскваща. Пропускането само на една сесия практика е от много малка важност, но то много лесно може да се превърне в навик. По-мъдро е да избутиш през съпротивата. Седни въпреки това. Наблюдавай това чувство на неприязън. В повечето случаи това е преминаваща емоция, капчица, попаднала в тигана, която ще се изпари пред очите ти. Пет минути, след като седнеш, вече я няма. В други случаи се дължи на някакво вкиснато настроение през този ден и тогава продължава по-дълго. И все пак преминава. И е по-добре да се отървеш от него за двадесет или тридесет минути медитация, вместо да го носиш наоколо със себе си и да го оставиш да провали останалата част от деня ти. В други случаи съпротивата може да се дължи на някаква трудност, която срещаш със самата практика. Може да знаеш или да не знаеш каква е тази трудност. Ако проблемът е известен, можеш да се справиш с него с помощта на някоя от техниките, описани в тази книга. След като проблемът се отстрани, съпротивата ще си отиде. Ако проблемът е неизвестен, ще трябва да се помъчиш малко. Просто стой седнал по време на съпротивата и я наблюдавай осъзнато. Когато накрая се изчерпи, тя ще премине. След

това проблемът, който я причинява, вероятно ще изплува и ще можеш да се справиш с това.

Ако съпротивата към медитацията е често срещана черта на практиката ти, трябва да се замислиш за някаква трудно доловима грешка в основното ти отношение. Медитацията не е ритуал, който се извършва в определена поза. Това не е болезнено упражнение или период на наложена скука. И не е някакво строго и сериозно задължение. Медитацията е осъзнатост. Това е нов начин на виждане и е вид игра. Медитацията е твой приятел. Започни да гледаш на нея по този начин и съпротивата ще се разсее като дим от летен бриз.

Ако опиташ всички тези възможности, а съпротивата остава, тогава може би има някакъв проблем. Може да съществуват определени метафизични подводни скали, на които медитаторът може да се натъкне и които са много извън обсега на тази книга. Не се случва често начинаещите медитатори да се сблъскват с тях, но може да се случи. Не се отказвай. Потърси помощ. Намери квалифицирани учители от стила медитация Випасана и ги помоли да ти помогнат да разрешиш ситуацията. Тези хора съществуват точно за тази цел.

## **Проблем 12**

### *Апатия или притъпеност*

Вече обсъдихме феномена на потъващия ум. Но към това състояние има специален път, за който трябва да внимаваш. Умствената притъпеност може да възникне като нежелан страничен продукт от задълбочаващата се концентрация. Със задълбочаването на релаксацията мускулите се отпускат и предаването на нервните импулси се променя. Това създава много спокойно и леко усещане в тялото. Чувстваш се много неподвижен и донякъде отделен от тялото. Това е много приятно състояние и в началото концентрацията ти е доста добра, добре центрирана върху дъха. Но когато продължи да се развива, приятните усещания се засилват и разсейват вниманието от дъха. Започваш наистина да се наслаждаваш на това състояние и осъзнатостта ти се понижава значително. В крайна сметка вниманието ти се разпилява, като се носи апатично през смътни облаци на блаженство. Резултатът е много неосъзнато състояние, нещо като екстатична апатия. Лекът разбира се е осъзнатост. Наблюдавай тези

феномени осъзнато и те ще се разпръснат. Когато възникват блажени чувства, ги приеми. Няма нужда да ги избягваш. Но не се омотавай в тях. Те са физически усещания, затова ги третирай като такива. Наблюдавай чувствата като чувства. Наблюдавай притъпеността като притъпеност. Наблюдавай как възникват и наблюдавай как преминават. Не се забърквай.

В медитацията си ще срещаш проблеми. Случва се на всеки. Можеш да ги третираш като ужасни мъчения или като предизвикателства, които могат да се преодолеят. Ако гледаш на тях като на бремене, страданието ти само ще се увеличи. Ако гледаш на тях като на възможности да се учиш и растеш, духовните ти перспективи са неограничени.

## ГЛАВА 11

# СПРАВЯНЕ С РАЗСЕЙВАНИЯТА — ЧАСТ I

В някой момент всеки медитатор се сблъсква с разсейвания по време на практиката и са нужни методи, за да може да се справи с тях. Изработени са някои елегантни хитри тактики, които да те върнат на правия път по-бързо, отколкото ако се опитваш да избуташ напред само с помощта на силата на волята. Концентрацията и осъзнатостта вървят неразделно заедно. Те се допълват взаимно. Ако някой от двата елемента е слаб, в крайна сметка и другият ще бъде засегнат. Лошите дни обикновено се определят от слаба концентрация. Умът ти просто не се задържа на едно място. Нужен ти е някакъв метод, с който отново да възстановиш концентрацията си дори когато си изправен пред някое умствено злополучие. За щастие имаш такъв. Всъщност можеш да избереш от цял традиционен списък с практически маневри.

### **Маневра 1**

#### *Измерване на времето*

Тази първа техника беше описана в предишна глава. Някое разсейване те е отвлякло от дъха и внезапно осъзнаваш, че си фантазирал. Номерът е да излезеш напълно от каквото и да те е хванало, да се освободиш напълно от хватката му, за да можеш да се върнеш към дишането с пълното си внимание. Това става, като измериш продължителността на времето, през което си бил разсеян. Това не е точно изчисление. Не ти трябва точна цифра, а само приблизително време. Може да го изчислиш в минути или чрез значението на дадена идея. Просто си кажи: „Добре, бях разсеян за около две минути“ или „Откакто кучето започна да лае“ или „Откакто започнах да мисля за пари“. Когато започнеш за първи път да практикуваш тази техника, ще го правиш, като говориш на себе си в главата си. След като усвоиш добре навика, може да оставиш това, след което действието става безмълвно и много бързо. Помни, че

цялата идея е да се отървеш от разсейването и да се върнеш към дъха. Отделяш се от мисълта, като я правиш обекта на изследване, само колкото да извлечеш приблизителното й времетраене. Самият интервал не е важен. След като се освободиш от разсейването, остави всичко това и се върни към дъха. Не се оплитай в изчисляването.

## **Маневра 2**

### *Дълбоко дишане*

Когато умът ти е див и раздразнен, често можеш да установиш наново осъзнатостта си с няколко бързи дълбоки вдишвания. Вдишай силно и издишай по същия начин. Това увеличава усещането в ноздрите и фокусирането става по-лесно. Засили волята си и приложи малко сила към вниманието. Не забравяй, че концентрацията може да се развие, като се насили, така че вероятно ще видиш как цялото ти внимание се установява отново приятно върху дъха.

## **Маневра 3**

### *Броене*

Броенето на преминаващите вдишвания и издишвания е много традиционна процедура. Някои школи преподават това действие като основна тактика. Випасана го използва като спомагателна техника за повторно установяване на осъзнатостта и за засилване на концентрацията. Както обсъдихме това в Глава 5, можеш да броиш дишането по много различни начини. Не забравяй да поддържаш вниманието си върху дъха. Вероятно ще забележиш промяна, след като прекратиш броенето. Дишането се забавя или става много леко и фино. Това е физиологичен признак, че концентрацията се е установила добре. В този момент дъхът обикновено е толкова лек или толкова бърз и нежен, че не можеш ясно да различиш вдишването от издишването. Те сякаш се сливаш в едно. Тогава можеш да броиш и двете като един цикъл. Продължи процеса на броене, но само до пет, като покриеш същата последователност от пет вдишвания, след което започни отначало. Когато броенето стане неприятно, премини към следващата стъпка. Остави числата и забрави за концепциите за вдишване и издишване. Просто се гмурни в чистото усещане от дишането.

Вдишването се слива в издишването. Единият дъх се слива със следващия в един безкраен цикъл от чист, плавен поток.

#### **Маневра 4**

*Методът „влиза-излиза“*

Това е алтернатива на броенето и работи на практика по същия начин. Просто насочи вниманието си към дъха и умствено отбележи всеки цикъл с думите „вдишване... издишване“ или „влиза... излиза“. Продължи с процеса, докато вече не са ти нужни тези концепции, след което ги изхвърли.

#### **Маневра 5**

*Отхвърляне на една мисъл с друга*

Някои мисли просто не се махат. Ние хората сме обесивни същества. Това е един от най-големите ни проблеми. Имаме склонност да се хващаме здраво за неща като сексуални фантазии, тревоги и амбиции. Храним тези мисловни комплекси в продължение на години и ги упражняваме доста, като си играем с тях всеки свободен момент. След това, когато седнем да медитираме, ние им нареждаме да се махнат и да ни оставят насаме. Едва ли е учудващо, че те не се подчиняват. За упорстващите мисли като тези е нужен директен подход, пълна фронтална атака.

Будистката психология е разработила ясна система на класифициране. Вместо да разделят мислите в класове, като например „добри“ или „лоши“, будистките мислителите ги наричат „умели“ и „неумели“. Неумелата мисъл е такава, която е свързана с алчност, омраза или заблуда. Това са мислите, които умът най-лесно превръща във фикс-идеи. Те са неумели, в смисъл че те отдалечават от целта на Освобождение. Умелите мисли, от друга страна, са такива, свързани с щедрост, състрадание и мъдрост. Те са умели, в смисъл че могат да се използват като специфични лекове за неумелите мисли и така могат да ти помогнат по пътя към Освобождението.

Не можеш да обусловиш Освобождението. Това не е състояние, изградено от мисли. Нито пък можеш да обусловиш личните качества, които Освобождението създава. Мислите за доброжелателство могат да

породят подобие на доброжелателство, но това не е истинското нещо. То ще се разпадне под напрежение. Мислите за състрадание създават само повърхностно състрадание. Затова тези умели мисли сами по себе си няма да те освободят от капана. Те са умели само ако се прилагат като противоотрови към отровата от неумелите мисли. Мислите за щедрост могат временно да премахнат алчността. Те я сритват под килима за достатъчно дълго време, така че осъзнатостта да си свърши работата безпрепятствено. След това, когато осъзнатостта проникне до корените на процеса на егото, алчността се изпарява и възниква истинска щедрост.

Този принцип може да се използва ден за ден в собствената ти медитация. Ако те тревожи определен вид фикс-идея, можеш да я отхвърлиш, като създадеш обратната. Ето един пример: Ако напълно мразиш Чарли, а намръщаното му лице продължава да изскача в ума ти, опитай да насочиш поток от любов и приятелство към Чарли. Вероятно ще се освободиш от моментното умствено изображение. След това можеш да се захванеш с медитацията.

Понякога само тази тактика няма да свърши работа. Фикс-идеята просто е прекалено силна. В такъв случай трябва да отслабиш малко хватката ѝ върху теб, преди да можеш успешно да се измъкнеш. Ето къде вината, една от най-презрените човешки емоции, най-накрая идва от полза. Разгледай добре и целеустремено емоционалната реакция, от която се опитваш да се освободиш. Всъщност размишлявай върху нея. Виж как те кара да се чувстваш. Виж какво прави на живота ти, на щастието, на здравето и на връзките ти. Опитай да видиш как те кара да изглеждаш пред другите. Разгледай начина, по който забавя прогреса ти към Освобождението. Свещените книги на Пали действително убеждават това да се прави много задълбочено. Те съветват да развиеш същото усещане за погнуса и унижение, което би изпитвал, ако беше насилен да се разхождаш с вързан около врата ти труп на мъртво, разлагащо се животно. Целта е истинско отвращение. Тази стъпка сама може да приключи проблема. Ако не успее, се измъкни от остатъка от фикс-идеята, като отново създадеш обратната емоция.

Мислите за алчност се отнасят за всичко, свързано с желание — от чисто сребролюбие за материални печалби чак до по-неуловимата нужда да бъдеш уважаван като морален човек. Мислите за омраза

преминават през гамата от дребна до качливост до убийствена ярост. Заблудите включват всичко от фантазиране до действителни халюцинации. Щедростта отхвърля алчността. Доброжелателството и състраданието отхвърлят омразата. Можеш да намериш специална противоотрова за всяка притесняваща мисъл, ако просто помислиш за малко върху това.

## **Маневра 6**

### *Припомняне на целта*

Има моменти, когато разни неща изскачат в ума ти сякаш безразборно. Думи, фрази или цели изречения изскачат от подсъзнанието, без никаква обяснима причина. Появяват се обекти. Примигват картини. Това е обезпокояващо преживяване. Умът ти е като знаме, веещо се на силен вятър. Плиска се напред-назад като вълните на океан. В такива моменти често е достатъчно просто да си спомниш защо си там. Можеш да си кажеш: „Не седя тук просто за да си губя времето с тези мисли. Тук съм, за да фокусирам ума си върху дъха, който е универсален и общ за всички живи същества.“ Понякога умът ти ще се успокои дори преди да завършиш рецитирането. В други случаи може да се наложи да го повториш няколко пъти, преди да можеш отново да се фокусираш върху дишането.

Тези техники могат да се използват поотделно или в комбинации. Когато се използват правилно, те представляват доста ефективен арсенал за битката ти срещу „ума маймунка“.



## ГЛАВА 12

### СПРАВЯНЕ С РАЗСЕЙВАНИЯТА — ЧАСТ II

Представи си, че си наред прекрасна сесия медитация. Тялото ти е напълно неподвижно и умът ти е напълно спокоен. Просто се плъзгаш, следвайки потока на дъха — вдишване, издишване, вдишване, издишване... спокоен, ведър и концентриран. Всичко е перфектно. И тогава изведнъж нещо съвсем различно изниква в ума ти: „Наистина ми се иска да хапна малко сладолед.“ Това очевидно е разсейване. Това не е задачата, която трябва да вършиш. Забелязваш това и се издърпваш обратно към дъха, обратно към плавния поток — вдишване, издишване, вдишване... и тогава: „Платих ли онази сметка на бензиностанцията?“ Друго разсейване. Забелязваш го и се изтегляш обратно към дишането. Вдишване, издишване, вдишване, издишване, вдишване... „Излезе онзи нов филм. Може би ще успея да го гледам вторник вечерта. Не, не вторник, сряда имам прекалено много работа. Четвъртък е по-добре...“ Друго разсейване. Издърпваш се от това и се връщаш обратно на дъха, само че става така, че изобщо не успяваш истински да стигнеш до него, защото преди да го направиш, онзи малък глас в главата ти започва: „Гърбът страшно ме боли“. И това продължава, разсейване след разсейване сякаш безкрай.

Колко досадно. Но това е цялата работа. Тези разсейвания всъщност са целият смисъл. Важното е да се научиш да се справяш с тези неща. Да се научиш да ги забелязваш, без да се хващаш в капана им. Затова сме тук. Разсейването на ума е неприятно, няма спор. Но това е нормалният режим на работа на ума ти. Не мисли за това като за враг. Просто това е реалността. А ако искаш да промениш нещо, първото, което трябва да направиш, е да го видиш такова, каквото е.

Когато седнеш за първи път, за да се концентрираш върху дъха, ще останеш поразен от това колко невероятно зает е всъщност умът. Скача и се дърпа. Обръща се и се мята. Гони се сам в постоянни обиколки. Дърдори. Мисли. Фантазира и мечтае. Не се разстройвай от

това. Нормално е. Когато умът ти се отклони от обекта на медитация, просто наблюдавай разсейването осъзнато.

Когато говорим за разсейване при Проницателната медитация, става въпрос за всяко замисляне, което отклонява вниманието от дъха. Това създава ново, важно правило за медитацията ти: когато възникне някакво умствено състояние, което е достатъчно силно, за да те разсее от обекта на медитация, превключи вниманието си за кратко към разсейването. Направи разсейването временен обект на медитация. Обърни внимание на думата „временен“. Това е много важно. Не те съветваме да сменяш конете по средата на състезанието. Не очакваме да приемаш напълно нов обект на медитация на всеки три секунди. Дишането винаги ще остава главният фокус. Превключваш вниманието си към разсейването само за толкова време, че да забележиш някои специфични неща за него. Какво е то? Колко е силно? И колко време продължава? След като отговориш безмълвно на тези въпроси, вече си приключил с изследването на това разсейване и връщаш вниманието си към дъха. И тук обърни внимание на термина „безмълвно“. Тези въпроси не са повод за още умствено бърборене. Това би те отвело в погрешната посока — към повече мислене. Искаме да се отдалечиш от мисленето и да се върнеш към пряко, безмълвно и неконцептуално преживяване на дъха. Тези въпроси са дадени, за да те освободят от разсейването и за да постигнеш прозрение за същността му, а не да те оплитат още повече в него. Те ще те настроят към това, което те разсейва, и ще ти помогнат да се отървеш от него — всичко това в една стъпка.

Ето го и проблемът: когато някое разсейване или някое умствено състояние възниква в ума, то се развива първо в подсъзнанието. Едва момент след това то изниква в съзнателния ум. Тази разлика от един момент е много важна, защото това е достатъчно време, за да възникне вкопчване. Вкопчването възниква почти внезапно и първо се случва в подсъзнанието. И така, когато вкопчването излезе на нивото на съзнателното разпознаване, ние вече сме започнали да се хващаме за него. За нас е съвсем естествено просто да продължим този процес, като се оплитаме все повече и повече в разсейването, докато продължаваме да го разглеждаме. По това време ние вече определено мислим мисълта, вместо просто да я наблюдаваме с чисто внимание. Цялата последователност се случва за един миг. Така се изправяме

пред проблем. Когато съзнателно осъзнаем дадено разсейване, в известен смисъл ние вече сме се оплели в него. Нашите три въпроса са хитро решение за тази определена болест. За да отговорим на тези въпроси, трябва да установим качеството на разсейването. За да направим това, трябва да се отделим от него, умствено да отстъпим назад от него, да се разединим от него и да го наблюдаваме обективно. Трябва да спрем да мислим мисълта или да чувстваме чувството, за да можем да го разглеждаме като обект на изследване. Самият този процес е упражнение за осъзнатост, безпристрастна, непредубедена съзнателност. По този начин хватката на разсейването се разбива и осъзнатостта отново поема контрола. В този момент осъзнатостта прави плавен преход обратно към главния си фокус и ние се връщаме към дъха.

Когато за първи път започнеш да практикуваш тази техника, вероятно ще трябва да правиш това с думи. Ще задаваш въпросите си с думи и ще получаваш отговори с думи. Но няма да отнеме много време, преди да можеш напълно да се освободиш от формалността на думите. След като се създадат умствените навици, просто ще забелязваш разсейването, ще забелязваш качествата на разсейването и ще се връщаш към дъха. Това е напълно неконцептуален процес и се случва много бързо. Самото разсейване може да е всичко: звук, усещане, емоция, фантазия, абсолютно всичко. Каквото и да е, не се опитвай да го потискаш. Не се опитвай да го насилиш навън от ума си. Няма нужда от това. Просто го наблюдавай осъзнато с чисто внимание. Изследвай разсейването безмълвно и то само ще отmine. Ще видиш как вниманието ти се плъзга обратно към дъха без усилие. И не се укорявай за разсейването. Разсейванията са естествени. Те идват и си отиват.

Въпреки този мъдър съвет, ще забележиш, че все пак се укоряваш. Това също е естествено. Просто наблюдавай процеса на укоряване като друго разсейване и след това се върни към дишането.

Наблюдавай последователността от събития: Дишане. Дишане. Възниква разсейваща мисъл. Заради разсейващата мисъл възниква чувство на неудовлетвореност. Укоряваш се заради разсейването. Забелязваш самоупреждането. Връщаш се към дъха. Дишане. Дишане. Това наистина е много естествен, гладко протичащ цикъл, ако го правиш правилно. Ключът към успеха, разбира се, е търпение. Ако

успееш да се научиш да наблюдаваш тези разсейвания, без да се намесваш, всичко е много лесно. Просто се плъзгаш през разсейванията и вниманието ти се връща към дъха доста лесно. Разбира се, съвсем същото разсейване може да изскочи малко по-късно. Ако това се случи, просто го наблюдавай осъзнато. Ако си се изправил пред стар, установен модел на мислене, това може да продължи да се случва доста време, понякога с години. Не се разстройвай. И това е естествено. Просто наблюдавай разсейването и се върни към дъха. Не се съпротивлявай на тези разсейващи мисли. Недей да се напрягаш или бориш. Това е напразно хабене. Дори най-леката енергия, която прилагаш към това съпротивление, се влива в мисловния комплекс и го прави още по-силен. Така че не се опитвай да насилиш такива мисли навън от ума си. Това е битка, която никога не можеш да спечелиш. Просто наблюдавай разсейването осъзнато и в крайна сметка то ще премине. Много е странно, но колкото повече чисто внимание прилагаш към такива разсейвания, толкова по-слаби стават те. Наблюдавай ги достатъчно дълго време и достатъчно често с чисто внимание и те ще заглъхнат завинаги. Ако се бориш с тях, те ще се засилят. Наблюдавай ги безпристрастно и те ще повехнат.

Осъзнатостта е функция, която разоръжава разсейванията, както оръжеен експерт може да обезвреди някоя бомба. Слабите разсейвания се разоръжават само с един поглед. Когато светлината на съзнателността попадне върху тях, те се изпаряват на момента и повече никога не се връщат. За дълбоко вкоренените привични мисловни модели е нужна постоянна осъзнатост, която да се прилага отново и отново за толкова време, колкото е нужно, за да се освободи хватката им. Разсейванията всъщност са като лай на кучета. Те нямат собствена сила. Трябва да се подхранват постоянно, иначе умират. Ако откажеш да ги храниш със собствения си страх, гняв и алчност, те повяхват.

Осъзнатостта е най-важната част от медитацията. Това е главното нещо, което се опитваш да развиеш. Така че наистина няма никаква нужда да се бориш срещу разсейванията. Важното е да осъзнаваш какво се случва, а не да контролираш това, което се случва. Помни, концентрацията е инструмент. Тя е с второстепенно значение пред чистото внимание. От гледна точка на осъзнатостта всъщност няма такова нещо като разсейване. Каквото и да възникне в ума, се

разглежда просто като още една възможност за развиване на осъзнатост. Не забравяй, че дишането е произволен фокус и се използва като главен обект на вниманието. Разсейванията се използват като вторични обекти на внимание. Те са също толкова част от реалността, както и дъха. Всъщност почти няма разлика какъв ще е обектът на осъзнатост. Можеш да осъзнаваш дъха или можеш да осъзнаваш разсейването. Можеш да осъзнаваш факта, че умът ти е спокоен и концентрацията ти е силна, или може да съзнаваш, че концентрацията е разкъсана и в ума ти е абсолютна бъркотия. Всичко това е осъзнатост. Просто поддържай тази осъзнатост и рано или късно ще последва и концентрацията.

Целта на медитацията не е концентрация върху дишането без прекъсване, завинаги. Това само по себе си би било ненужна цел. Целта на медитацията не е постигане на напълно неподвижен и спокоен ум. Въпреки че това е прекрасно състояние, то само по себе си не води до освобождение. Целта на медитацията е да се постигне непрекъснатата осъзнатост. Осъзнатостта и само осъзнатостта води до Просветление.

Разсейванията може да са всякакви размери, форми и вкусове. В будистката философия те са организирани в категории. Една от тях е категорията на пречките. Те се наричат пречки, защото блокират развиването на двата компонента на медитацията — осъзнатост и концентрация. Едно предупреждение за този термин: думата „пречки“ се разбира като нещо отрицателно и наистина това са състояния на ума, които искаме да премахнем. Това обаче не означава, че те трябва да се потискат, избягват или упрекуват.

Да използваме алчността като пример. Искане да избегнем удължаването на всяко състояние на алчност, което възниква, тъй като продължаването на това състояние води до оковаване и тъга. Това не означава, че се опитваме да изхвърлим мисълта от ума, когато възникне. Просто отказваме да я насърчаваме да остане. Оставяме я да дойде и я оставяме да си отиде. Когато алчността първо се наблюдава с чисто внимание, не се правят никакви оценки. Просто се отдръпваме назад и я наблюдаваме как възниква. Цялото развитие на алчността от началото до края просто се наблюдава по този начин. Не ѝ помагаме, нито я спираме, нито се намесваме дори в най-лека степен. Остава толкова, колкото остава. А ние научаваме за нея, колкото можем,

докато е там. Наблюдаваме какво прави алчността. Наблюдаваме как ни тревожи и как обременява другите. Забелязваме как ни кара постоянно да сме недоволни, винаги в състояние на незадоволен копнеж. От този пряк личен опит ние заключаваме на нивото на опита, че алчността е неумел начин на живот. В това разбиране няма нищо теоретично.

Начинът за справяне с всички пречки е същият и тук ще ги разгледаме една по една.

Желание: Да предположим, че си се разсеял от някое приятно преживяване в медитацията. Това може да е приятна фантазия или някоя мисъл на гордост. Може да е усещане за самочувствие. Може да е мисъл за любов или дори физическото усещане за блаженство, което идва от самото преживяване на медитацията. Каквото и да е, след него следва състоянието на желание — желание за притежаване на това, за което си мислил, или желание за удължаване на преживяването. Без значение какво е естеството му, трябва да се справяш с желанието по следния начин. Забележи мисълта или усещането, когато възникват. Забележи умственото състояние на желание, което ги придружава, като нещо отделно. Забележи точното ниво или степен на това желание. След това забележи колко дълго продължава и кога в крайна сметка изчезва. Когато направиш това, върни вниманието си към дишането.

Неприязн: Да предположим, че си се разсеял от някое отрицателно преживяване. Това може да е нещо, от което те е страх, или някаква постоянна тревога. Може да е вина или депресия или болка. Каквато и да е действителната същност на мисълта или усещането, откриваш, че се опитваш да я отблъснеш или потиснеш — опитваш да я избегнеш, да се съпротивляваш или да я отхвърлиш. Начинът за справяне тук е на практика същият. Наблюдавай възникването на мисълта или усещането. Забележи състоянието на отблъскване, което ги придружава. Измери нивото или степента на това отблъскване. Виж колко дълго продължава и кога затихва. След това върни вниманието си към дъха.

Вялост: Вялостта се представя в различни степени и сила — от лека сънливост до пълна апатия. Тук говорим за умствено състояние, а не за физическо. Нуждата за сън или физическата умора са нещо съвсем различно и в будистката система на класификация това би се категоризирало като физическо усещане. Умствената вялост е близко

свързана с неприязънта, в смисъл че това е един от хитрите начини на ума да избягва онези проблеми, които намира за неприятни. Вялостта е един вид изключване на умствения апарат, затыпяване на сетивната и когнитивната острота. Това е наложена тъпота, която се преструва на сън. Това може да е трудно за справяне, защото присъствието му е точно обратното на използването на осъзнатост. Вялостта е почти обратното на осъзнатостта. Въпреки това, лекът за тази пречка отново е осъзнатост, а справянето с нея е по същия начин. Забележи състоянието на сънливост, когато възниква, и забележи нивото или степента ѝ. Забележи, когато възникне, колко дълго продължава и кога преминава. Единственото специално нещо тук е това, че ранното улавяне на феномена е от важно значение. Трябва да го хванеш още в зачеването му и веднага да приложиш щедри дози чиста съзнателност. Ако го оставиш да набере сила, растежът му сигурно ще надмине силата на осъзнатостта ти. Когато вялостта победи, резултатът е потъващият ум и/или заспиване.

Раздразнение: Състоянията на безпокойствие и тревога са прояви на умствено раздразнение. Умът ти се мята насам-натам и отказва да се задържи върху каквото и да е. Може да продължиш да се изправяш отново и отново пред същите проблеми. Но дори тук преобладаващият компонент е едно неуравновесено усещане. Умът отказва да се задържи някъде. Постоянно скача насам-натам. Лекът за това състояние е същата основна последователност. Безпокойствието придава определено чувство на съзнанието. Може да го наречеш вкус или качество. Както и да го наречеш, това неуравновесено усещане е там като определима характеристика. Потърси го. След като го забележиш, виж колко от него има в момента. Забележи кога възниква. Наблюдавай колко дълго продължава и виж кога затихва. След това върни вниманието си към дъха.

Колебание: Колебанието си има собствено отличително чувство в съзнанието. Пали текстовете го описват много добре. Това е чувството на човек, вървящ през пустиня, който стига до кръстопът без означения. По кой път трябва да поеме? Няма как да разбере. Затова просто седи там и се колебае. Една от често срещаните форми, с които това може да се прояви в медитацията, е вътрешен диалог, подобен на този: „Какво правя, като просто си седя така? Изобщо получавам ли нещо от това наистина? О! Разбира се, че да. Това е добре за мен. В

книгата така пише. Не, това е лудост. Това е загуба на време. Не, няма да се предам. Казах, че ще го направя и ще го направя. Или пък да не би да съм се заинатил? Не знам. Просто не знам.“ Не се хващай в този капан. Това е просто друга пречка. Още един от малките димни екрани на ума, които да ти попречат да направиш най-ужасното нещо на света — в действителност да започнеш да осъзнаваш какво се случва. За да се справиш с колебанието, просто осъзнай това умствено състояние на неувереност като обект за изследване. Не се хващай в него. Отстъпи от него и го погледни. Виж колко е силно. Виж кога идва и колко дълго продължава. След това гледай как заглъхва и се върни към дишането.

Това е общият модел, който ще използваш за всяко разсейване, което възникне. Помни, че под разсейване имаме предвид всяко умствено състояние, което възниква, за да попречи на медитацията ти. Някои от тях са доста трудно доловими. Полезно е да изброим някои от възможностите. Отрицателните състояния се забелязват доста лесно: несигурност, страх, гняв, депресия, раздразнение и разстройване.

Копнежът и желанието са малко по-трудни за забелязване, тъй като те може да се проявят към неща, които обикновено приемаме за добродетелни или благородни. Може да изпиташ желанието да се самоусъвършенстваш. Може да усетиш копнеж за по-големи добродетели. Дори може да развиеш привързване към блаженството, изпитвано от самата медитация. Малко е трудно да се отделиш от такива алтруистични чувства. В крайна сметка обаче това е просто още алчност. Това е желание за удовлетворение и е хитър начин за игнориране на реалността в настоящия момент.

Най-пакостливи обаче са онези наистина позитивни умствени състояния, които се прокрадват в медитацията ти. Щастие, мир, вътрешно доволство, симпатия и състрадание за всички същества навсякъде. Тези умствени състояния са толкова сладки и толкова добродетелни, че направо не можеш да понесеш да се отдръпнеш от тях. Това те кара да се чувстваш като предател на цялото човечество. Няма нужда да се чувстваш така. Не те съветваме да отхвърляш тези състояния на ума или да се превръщаш в безсърдечен робот. Просто искаме да видиш какво представляват наистина. Те са умствени състояния. Те идват и си отиват. Възникват и отминават. С развиването на медитацията ти тези състояния ще възникват все по-често. Номерът



е да не се привързваш към тях. Просто виж всяко от тях, когато възникват. Виж какво е, колко е силно и колко дълго продължава. След това виж как отминава. Всичко това е просто още от преминаващото шоу на собствената ти умствена вселена.

Точно както дишането се развива на етапи, така е и с умствените състояния. Всеки дъх има начало, среда и край. Всяко умствено състояние има раждане, растеж и повяхване. Трябва да се стремиш да виждаш тези етапи ясно. Това обаче не е лесно. Както вече отбелязахме, всяка мисъл и усещане първо започва в подсъзнателната област на ума и едва по-късно изниква в съзнанието. Обикновено осъзнаваме тези неща едва след като вече са възникнали в съзнателната сфера и са останали там известно време. Всъщност обикновено ние осъзнаваме разсейванията чак когато те вече са отпуснали хватката си върху нас и вече си отиват. В този момент ние внезапно разбираме, че сме били някъде, мечтали сме, фантазирали сме или каквото и да е. Очевидно е, че това е прекалено късно в поредицата от събития. Може да наречем този феномен „хващане на лъва за опашката“ и това е неумело действие. Сякаш се изправяме срещу опасен звяр, така трябва да се заемем с умствените състояния лице в лице. С търпение ще се научим да ги разпознаваме, когато възникват от все по-дълбоки нива на нашия съзнателен ум.

Тъй като умствените състояния първо възникват в подсъзнанието, за да уловиш възникването на умственото състояние, трябва да разшириш съзнателността си надолу в подсъзнателната зона. Това е трудно, защото не можеш да видиш какво става там долу, поне не по същия начин, както виждаш някоя съзнателна мисъл. Но можеш да се научиш да изпитваш смътно усещане за движение и да действаш чрез умствено усещане за докосване, така да се каже. Това се развива с практиката и способността е друг от ефектите на дълбокото спокойствие на концентрацията. Концентрацията забавя възникването на тези умствени състояния и ти дава време да усетиш всяко едно от тях, когато възниква от подсъзнанието, дори преди да го видиш съзнателно. Концентрацията ти помага да разшириш съзнателността си надолу в тази кипяща тъмнина, където започват мислите и усещанията.

Със задълбочаването на концентрацията развиваш способността да виждаш мислите и усещанията да възникват бавно, подобно на отделни балончета — всяко е самостоятелно и има разстояние между

тях. Те бълбукат бавно от подсъзнанието. Остават за малко в съзнателния ум и след това отминават.

Прилагането на съзнателност към умствените състояния е прецизна операция. Това е особено вярно за чувства или усещания. Много е лесно да се надхвърли усещането. Т.е. да добавиш нещо към него в повече от това, което е в действителност. Също толкова лесно е да се скъси усещането, да изпиташ част от него, но не цялото. Идеалът, към който се стремиш, е да изпитваш всяко умствено състояние напълно, точно такава, каквото е, без да добавяш нищо към него и без да изпускаш никоя част от него. Нека за пример да използваме болка в крака. Това, което се случва, е чисто протичащо усещане. То се променя непрекъснато, никога не е същото от един момент в следващия. Мести се от едно място на друго, а силата му се надига и спада. Болката не е нещо. Тя е събитие. Не трябва да има концепции, закрепени или свързани към нея. Чистата безпрепятствена съзнателност за това събитие ще го изпита просто като протичащ модел от енергия и нищо повече. Никаква мисъл и никакво отхвърляне. Просто енергия.

Още отрано в нашата медитационна практика трябва да премислим отново нашите подлежащи догадки относно концептуализирането. Повечето от нас са получавали високи оценки в училище и в живота заради нашата способност да манипулираме умствените феномени — концепциите — логично. Нашите кариери, голяма част от нашия успех в ежедневието, нашите щастливи връзки — ние гледаме на това в голяма степен като на резултат от нашето успешно манипулиране на концепции. При развиване на осъзнатост обаче ние временно прекратяваме процеса на концептуализиране и се фокусираме над чистата природа на умствените феномени. По време на медитацията ние се опитваме да изпитаме ума на нивото, което е преди концепциите.

Но човешкият ум създава концепции за такива явления, като например болката. Започваш да мислиш за нея като за „болката“. Това е концепция. Това е етикет, нещо добавено към самото усещане. Виждаш как изграждаш умствено изображение, картина на болката, виждаш я като форма. Може да видиш диаграма на крака, на която болката да е оградена с някакъв прекрасен цвят. Това е много креативно и ужасно занимателно, но не това искаме. Това са

концепции, прикрепени към живата реалност. Най-вероятно ще започнеш да мислиш: „Аз имам болка в крака“. „Аз“ е концепция. Това е нещо добавено в повече към чистото усещане.

Когато въведеш „аз“ в процеса, ти изграждаш концептуална пропаст между реалността и съзнателността, която наблюдава тази реалност. Мисли като „мен“ или „мой“ нямат място в директната съзнателност. Те са странични добавки и то доста коварни. Когато въведеш „мен“ в картината, ти се идентифицираш с болката. Това просто ѝ придава допълнително ударение. Ако оставиш „аз“ извън действието, болката не е болезнена. Тя е просто чист протичащ поток от енергия. Дори може да бъде красива. Ако видиш, че „аз“ се вмъква в усещането ти за болка или всъщност в което и да е друго усещане, просто наблюдавай това осъзнато. Приложи чисто внимание към феномена на лично идентифициране с болката.

Общата идея обаче е почти прекалено проста. Искаш наистина да видиш всяко усещане, независимо дали е болка, блаженство или скука. Искаш да изпиташ това нещо напълно в естествената му и неподправена форма. Има само един начин да направиш това. Подбирането на точния момент трябва да бъде прецизно. Съзнателността ти за всяко усещане трябва да съответства точно с възникването на това усещане. Ако го хванеш само малко по-късно, изпускаш началото. Няма да видиш цялото. Ако се задържиш на някое усещане, след като е изтекло, то това вече е памет. Самото нещо е отминало, а като се задържаш на този спомен, ти изпускаш възникването на следващото усещане. Това е много деликатна операция. Трябва да пътуваш точно тук в настоящия момент, като вдигаш нещата и ги оставяш да паднат без никакво забавяне. Необходимо е много нежно усещане. Връзката ти към усещанията не трябва никога да е в миналото или бъдещето, а винаги в простото и непосредствено сега.

Човешкият ум се опитва да създава концепции за феномените и е развил куп хитри начини да го прави. Всяко просто усещане ще задейства експлозия от концептуално мислене, ако оставиш ума да прави каквото си иска. Да вземем например слуха. Седиш си в медитация и някой в съседната стая изпуска някаква чиния. Звукът стига до ушите ти. Веднага виждаш картина на тази друга стая. Освен това сигурно виждаш и човек, който изпуска чиния. Ако това е позната

среда, да кажем у дома, вероятно ще си създадеш триизмерен умствен филм за това кой е изпуснал чинията и коя чиния е била изпусната. Цялата тази поредица незабавно се проявява в съзнанието. Просто изскача от подсъзнанието толкова ярка и ясна и неудържима, че изтиква всичко останало настрана. Какво става с първоначалното усещане, чистото усещане на чуването? То се е загубило в бъркотията, напълно надвито и забравено. Изпускаме реалността. Влизаме в свят на фантазии.

Ето и друг пример: Седиш си в медитация и до ушите ти достига някакъв звук. Това е просто някакъв неясен шум, нещо като заглушено хрускане. Би могло да е всичко. След това вероятно ще се случи нещо такова. „Какво беше това? Кой го направи? Откъде дойде? Колко далеч беше това? Опасно ли е?“. И така продължаваш и продължаваш, без да получаваш никакви отговори, освен проекции на фантазията си. Концептуализирането е коварно хитър процес. Той се промъква в преживяването и просто го превзема. Когато чуеш някакъв звук по време на медитация, обърни чисто внимание на усещането от чуването. Това и само това. Това, което се случва в действителност, е толкова свършено просто, че ние можем да го изпуснем напълно, а и наистина това правим. Звуковите вълни достигат до ухото в определен уникален модел. Тези вълни се превръщат в електрически импулси в мозъка и тези импулси представят звуков модел пред съзнанието. Това е всичко. Няма картини. Няма умствени филми. Няма концепции. Няма вътрешни диалози по въпроса. Просто шум. Реалността е елегантно проста и неукрасена. Когато чуеш някакъв звук, съзнавай процеса на чуване. Всичко останало е просто добавено бърборене. Остави го. Същото правило важи за всяко усещане, всяка емоция, всяко преживяване, които може да имаш. Разгледай внимателно собственото си преживяване. Отстрани слоевете от умствени вехтории и виж какво е там в действителност. Ще се удивиш колко е просто и колко е красиво.

В някои моменти може да възникнат едновременно много усещания. Може да имаш някаква мисъл на страх, присвиване в стомаха, болки в гърба и сърбеж на лявото ухо, всичко това едновременно. Недей да стоиш в недоумение. Недей да преминаваш напред-назад или да се чудиш какво да избереш. Едно от тях ще бъде най-силно. Просто се отвори и най-настоятелният от тези феномени ще

нахлуе и ще изиска вниманието ти. Така че му отдели внимание само дотолкова, че да го видиш как заглъхва. След това се върни към дишането. Ако нахлуе някое друго, позволи му. Когато приключи, се върни към дишането.

Този процес обаче може да достигне до крайност. Недей да седиш и да търсиш неща, които да съзнаваш. Дръж осъзнатостта си върху дъха, докато нещо друго дойде и издърпа вниманието ти. Когато усетиш, че това се случва, не се бори с него. Остави вниманието си естествено да се прехвърли към разсейването и го остави там, докато разсейването се изпари. След това се върни към дишането. Недей да търсиш други физически или умствени феномени. Просто се върни към дишането. Остави ги те да дойдат при теб. Разбира се, ще има моменти, когато ще се отнасяш нанякъде. Дори след продължително практикуване може внезапно да усетиш, че се събуждаш, осъзнавайки, че си се разсеял за известно време. Не се обезкуражавай. Осъзнай, че си се отклонил за толкова и толкова време и се върни към дъха. Няма никаква нужда за каквато и да е отрицателна реакция. Самото действие на осъзнаване, че си се отклонил, представлява активно съзнаване. Само по себе си то е упражнение на чиста осъзнатост.

Осъзнатостта расте чрез упражняване на осъзнатост. Това е като упражняване на мускул. Всеки път, когато го упражняваш, го напомпваш малко. Правиш го малко по-силен. Самият факт, че си изпитал това усещане на събуждане, означава, че току-що си подобрил своята сила на осъзнаване. Това означава, че ти печелиш. Върни се към дишането без съжаление. Съжалението обаче е условен рефлекс и може да възникне въпреки всичко — друг умствен навик. Ако откриеш, че се обезсърчаваш, че се чувстваш обезкуражен или че се упрекваш, просто наблюдавай това с чисто внимание. Това е просто друго разсейване. Отдели му малко внимание и наблюдавай как заглъхва, след това се върни към дъха. Правилата, които прегледахме по-горе, могат и трябва да се прилагат напълно за всички умствени състояния. Ще откриеш, че това е напълно безмилостно предписание. Това е най-трудната работа, която някога си предприемал. Ще откриеш, че донякъде искаш да приложиш тази техника за определени части от преживяванията си и ще откриеш, че изобщо не искаш да я използваш за други части.

Медитацията е малко като умствена киселина. Тя бавно разяжда това, върху което я поставиш. Ние хората сме много странни същества. Харесваме вкуса на определени отрови и упорито продължаваме да ги ядем дори докато те ни убиват. Мислите, към които сме привързани, са отрова. Ще откриеш, че нямаш търпение да изровиш някои мисли от самия им корен, докато ревниво ще пазиш и цениш някои други. Това е човешкото състояние.

Випасана медитацията не е игра. Чистата съзнателност е повече от приятно развлечение. Тя е път нагоре и навън от тресавището, в което всички ние сме заседнали, блатото на нашите собствени желания и неприязън. Относително лесно е да приложиш съзнателност към по-неприятните аспекти от съществуването. След като видиш как страхът и депресията се изпаряват под горещия, силен лъч на съзнателността, ще искаш да повториш процеса. Това са неприятните умствени състояния. Те болят. Искаш да се отървеш от тези неща, защото те безпокоят. Доста по-трудно е да приложиш същия процес към умствените състояния, които цениш, като например патриотизма или родителската защита или истинската любов. Но това е също толкова необходимо. Положителните привързвания те държат в калта точно както и отрицателните привързвания. Може да се издигнеш над калта достатъчно, за да дишаш малко по-лесно, ако прилежно практикуваш Випасана медитация. Випасана медитацията е пътят към Нирвана. А според показанията на тези, които са се трудили по пътя към тази величествена цел, тя си заслужава напълно всяко усилие.

## ГЛАВА 13

### ОСЪЗНАТОСТ (САТИ)

Осъзнатост е българският превод на думата Сати от езика Пали. Сати е дейност. Какво точно е това? Не може да има точен отговор, поне не с думи. Думите се създават от символичните нива на ума и описват онези реалности, с които работи символичното мислене. Осъзнатостта предшества символиката.

Тя не е окована към логиката. И въпреки това Осъзнатостта може да се преживее — доста лесно — и може да се опише, стига да не забравяш, че думите са само пръсти, сочещи към луната. Те не са самото нещо. Действителното преживяване се намира отвъд думите и над символите. Осъзнатостта би могла да се опише с напълно различни термини от използваните тук и все пак всяко описание би могло да е правилно.

Осъзнатостта е фин процес, който използваш точно в този момент. Фактът, че този процес се намира над и отвъд думите не го прави нереален — точно обратното. Осъзнатостта е реалността, от която произлизат думите — думите, които следват, са просто бледи сенки на реалността. Затова е важно да разбереш, че всичко, написано по-долу, е аналогия. Няма да бъде напълно ясно. Винаги ще остава отвъд словесната логика. Но можеш да го преживееш. Техниката за медитация, наречена Випасана (проницателност) и представена от Буда преди около двадесет и пет века, представлява набор от умствени дейности, които са насочени специално към преживяване на състояние на непрекъсната Осъзнатост.

Когато за пръв път осъзнаеш нещо, за кратък момент присъства чиста съзнателност — точно преди да създадеш концепции за нещото, преди да го идентифицираш. Това е етап на Осъзнатост. Обикновено този етап е много кратък. Това е онази част от секундата, в която фокусираш очите си върху нещото, в която фокусираш ума си върху нещото, точно преди да го конкретизираш, да го ограничиш умствено и да го отделиш от останалата част на съществуването. Това се случва

точно преди да започнеш да мислиш за него — преди умът ти да каже „О, това е куче“. Този плавен, меко фокусиран момент на чиста съзнателност е Осъзнатост. В този кратък примигващ момент на ума ти преживяваш нещо като не-нещо. Преживяваш меко протичащ момент на чисто преживяване, който е тясно свързан с останалата част от реалността, а не отделен от нея. Осъзнатостта е подобна на това, което виждаш с периферното си зрение, в сравнение с твърдия фокус на нормалното или централно зрение. И все пак този момент е мек, нефокусиран, съзнателността съдържа много дълбок вид познаване, което се губи в момента, в който фокусираш ума си и конкретизираш обекта в нещо. В процеса на обикновено възприемане стъпката на Осъзнатостта е толкова мимолетна, че не се забелязва. Развили сме навика да разпиляваме вниманието си върху всички останали стъпки, като се фокусираме върху възприемането, разпознаването на възприемането, слагането на етикет и най-вече да се оплитаме в дълга поредица от символична мисъл за него. Първоначалният момент на Осъзнатост бързо отминава. Целта на гореспоменатата Випасана (или проницателна) медитация е да ни тренира да удължим този момент на съзнателност.

Когато Осъзнатостта се удължи с помощта на правилни техники, откриваш, че това преживяване е дълбоко и то променя целия ти възглед за вселената. Това състояние на възприемане обаче трябва да се научи, а за това е нужна редовна практика. Когато научиш техниката, ще откриеш, че Осъзнатостта има много интересни страни.

Осъзнатостта е огледална мисъл. Тя отразява само това, което се случва в момента, и точно по начина, по който се случва. Няма предпочитания.

Осъзнатостта е недискриминиращо наблюдение. Това е способността на ума да наблюдава, без да критикува. С тази способност човек вижда нещата без упрекуване или преценки. Човек не се изненадва от нищо. Той или тя просто изразява балансиран интерес към нещата точно такива, каквито са в естествените си състояния. Човек не решава и не съди. Просто наблюдава.

За нас е психологически невъзможно да наблюдаваме обективно какво се случва в нас, ако същевременно не приемем възникването на различните състояния на ума ни. Това е особено вярно за неприятните състояния на ума. За да наблюдаваме собствения си страх, трябва да



приемем факта, че ни е страх. Не можем да изследваме собствената си депресия, без да я приемем напълно. Същото важи и за раздразнението и тревогата, разстройването и всички онези некомфортни емоционални състояния. Не може да изследваш нещо напълно, ако си зает с размисли за съществуването му. Каквото и преживяване да имаме, Осъзнатостта просто го приема. Това е просто поредното явление в живота, просто нещо друго, което да осъзнаваме. Без гордост, без срам, не е заложено нищо лично — каквото е там, е там.

Осъзнатостта е безпристрастна бдителност. Тя не взема страна. Тя не се оплита в това, което се възприема. Тя просто възприема. Осъзнатостта не се увелича по добрите умствени състояния. Тя не се опитва да отбягва лошите умствени състояния. Няма вкопчване в приятното, няма бягство от неприятното. Осъзнатостта вижда всички преживявания като равни, всички мисли като равни, всички чувства като равни. Нищо не се сдържа. Нищо не се потиска. Осъзнатостта няма предпочитания.

Осъзнатостта е неконцептуално съзнаване. Друг български термин за Сати е „чисто внимание“. Това не е мислене. Тя не се забърква с мисли или концепции. Не се оплита в идеи или мнения или спомени. Тя просто гледа. Осъзнатостта отбелязва преживяванията, но не ги сравнява. Не им слага етикети и не ги категоризира. Просто наблюдава всичко така, сякаш се случва за първи път. Това не е анализ, основан на размисъл и памет. По-скоро е прякото и непосредствено преживяване на каквото и да се случва, без да се преминава през мислене. Тя идва преди мисълта в процеса на възприемане.

Осъзнатостта е съзнателност в настоящия момент. Тя се случва тук и сега. Тя е наблюдаване на това, което се случва точно сега, в настоящия момент. Тя остава винаги в настоящето, като непрекъснато се носи на гребена на вълната на протичащото време. Ако си спомняш учителя си от втори клас, това е спомен. Когато осъзнаеш, че си спомняш учителя си от втори клас, това е осъзнатост. Ако след това създадеш концепции за процеса и си кажеш: „О, аз си спомням“, това е мислене.

Осъзнатостта е не-егоистична будност. Тя се случва без отношение към аз-а. С Осъзнатостта човек вижда всички феномени без отнасяне към концепции като „мен“ или „мой“. Например, представи си, че имаш болка в левия крак. Обикновеното съзнание би казало: „Аз

имама болка“. Като използва Осъзнатост, човек просто отбелязва усещането като усещане. Той или тя няма да прикрепи допълнителната концепция „аз“. Осъзнатостта пречи на човек да добавя каквото и да е към възприемането или да изважда каквото и да е от него. Човек не усилива нищо. Не подчертава нищо. Просто наблюдава точно това, което е там — без изкривяване.

Осъзнатостта е съзнателност без цел. В Осъзнатостта човек не се напруга за резултати. Не се опитва да постигне каквото и да е. Когато човек е съзнателен, той или тя преживява реалността в настоящия момент, каквато и форма да приеме. Няма нищо за постигане. Има само наблюдение.

Осъзнатостта е съзнателност за промяната. Тя наблюдава преминаващия поток на преживявания. Наблюдава нещата, докато се променят. Тя вижда зараждането, растежа и съзряването на всички феномени. Наблюдава как феномените повяхват и умират. Осъзнатостта наблюдава нещата от момент в момент, непрекъснато. Тя наблюдава всички феномени — физически, умствени или емоционални — каквото и да се случва в момента в ума. Човек просто се отдръпва назад и наблюдава шоуто. Осъзнатостта е наблюдение на основната природа на всеки преминаващ феномен. Тя представлява наблюдение как нещото възниква и отминава. Тя вижда как това нещо ни кара да се чувстваме и как реагираме на него. Тя наблюдава как това влияе на другите. В Осъзнатостта човек е безпристрастен наблюдател, чиято единствена работа е да следи непрекъснато променящото се шоу на вътрешната вселена. Обърнете внимание на последното. В Осъзнатостта човек наблюдава вселената вътре в себе си. Медитаторът, който развива Осъзнатост, не се занимава с външната вселена. Тя си е там, но в медитацията полето за изследване е собственото преживяване, собствените мисли, чувства и възприятия. В медитацията човек е собствената си лаборатория. Вселената в нас има огромен фонд от информация, съдържаща отражение на външния свят и много повече. Изследването на този материал води до абсолютна свобода.

Осъзнатостта е наблюдение с участие от наша страна. Медитаторът е едновременно и участник, и наблюдател. Ако човек наблюдава собствените си емоции или физически усещания, той или тя ги усеща в същия този момент. Осъзнатостта не е интелектуална

съзнателност. Тя просто е там. Осъзнатостта е обективна, но не е студена или безчувствена. Тя е бдителното преживяване на живота, будно участие в протичащия процес на живеене.

Осъзнатостта е изключително трудна концепция, за да бъде обяснена с думи — не защото е сложна, а защото е прекалено проста и отворена. Същият проблем възниква във всяка област от човешкия опит. Най-основната концепция винаги е най-трудна за определяне. Погледни някой речник и ще видиш ясен пример. Дългите думи обикновено имат сбити определения, но за късите думи, като например „съм“, определенията може да са дълги по цяла страница. И във физиката най-трудните функции за описание са най-основните — онези, които обясняват най-фундаменталните реалности на квантовата механика. Осъзнатостта е функция, която предшества символиката. Можеш да си играеш с думи символи цял ден и никога няма да успееш да я формулираш напълно. Никога не можем напълно да изразим какво представлява. Можем обаче да кажем какво прави.

#### три основни дейности

Има три основни дейности на Осъзнатостта. Можем да използваме тези дейности като функционални определения на термина: (1) Осъзнатостта ни напомня какво се очаква да правим; (2) тя вижда нещата такива, каквито наистина са; и (3) тя вижда дълбоката природа на всички феномени. Нека разгледаме тези определения по-подробно.

Осъзнатостта ти напомня какво би трябвало да правиш. В медитацията насочваш вниманието си към един обект. Когато умът се отклони от този фокус, Осъзнатостта е тази, която ти напомня, че умът се е отклонил и какво трябва да правиш. Осъзнатостта връща ума ти обратно върху обекта на медитация. Всичко това се случва моментално и без вътрешен диалог. Осъзнатостта не е мислене. Многократната практика на медитация установява тази функция като умствен навик, който след това се пренася и в останалата част от живота ти. Сериозният медитатор обръща чисто внимание на всички явления през цялото време, ден и нощ, независимо дали седи формално в медитация, или не. Това е много висок идеал, към който хората, които медитират, може да работят в продължение на години или дори десетилетия. Нашият навик за оплитане в мисли е граден с години и

този навик ще се задържа по най-упорит начин. Единственият начин да излезем от него е, като бъдем също толкова настоятелни в развиването на непрекъснатата Осъзнатост. Когато Осъзнатостта е налична, ще забелязваш, когато се оплиташ в мисловните си модели. Точно това забелязване ти позволява да се отдръпнеш от мисловния процес и да се освободиш от него. След това Осъзнатостта връща вниманието ти към подходящия фокус. Ако в момента медитираш, то фокусът ще бъде формалният обект на медитация. Ако не си във формална медитация, той ще бъде просто прилагане на чисто внимание само по себе си, просто ясно отбелязване на всичко, което идва, без да се замесваш — „А, това идва... а сега това, а сега това... и сега това“.

Осъзнатостта е едновременно както самото чисто внимание, така и функцията, която ни напомня да обръщаме чисто внимание, ако сме престанали да го правим. Чистото внимание е забелязване. То само се установява отново просто като забелязва, че не е било налично. Щом забелязваш, че не си забелязвал, то по определение ти забелязваш и отново се връщаш към обръщане на чисто внимание.

Осъзнатостта създава собствено отличително чувство в съзнанието. Тя има вкус — лек, ясен, енергичен вкус. В сравнение съзнателната мисъл е тежка, тромава и придирчива. Но и тук това са просто думи. Собствената ти практика ще ти покаже разликата. Тогава сигурно ще измислиш свои собствени думи, а думите, използвани тук, ще станат безполезни. Помни, че практиката е най-важното.

Осъзнатостта вижда нещата такива, каквито са. Тя не добавя нищо към възприятието и не изважда нищо. Нищо не изкривява. Тя е чисто внимание и просто гледа каквото и да дойде. Съзнателната мисъл залепва неща върху нашето преживяване, натоварва ни с концепции и идеи, потапя ни в кипящ водовъртеж от планове и тревоги, страхове и фантазии. Когато си съзнателен, ти не играеш тази игра. Просто забелязваш точно какво възниква в ума, след това забелязваш следващото нещо. „А, това... и това... а сега това.“ Наистина е много просто.

Осъзнатостта вижда истинската природа на всички феномени. Осъзнатостта и само Осъзнатостта може да възприеме трите основни характеристики, за които будизмът учи, че са най-дълбоките истини на съществуването. На Пали тези трите се наричат Анича (непостоянство), Дукха (неудовлетворителност) и Анатта (липса на

„аз“ — отсъствието на постоянно, непроменящо се същество, което наричаме Душа или Аз). Тези истини не се представят от будисткото учение като догми, които изискват сляпа вяра. Будистите смятат, че тези истини са универсални и очевидни сами по себе си за всеки, който иска да изследва по правилен начин. Осъзнатостта е метода на изследване. Само Осъзнатостта има силата да разкрие най-дълбоките нива на реалността, достъпни за наблюдение от човека. На това ниво на изследване човек вижда следното: (а) всички условни неща са по природа преходни; (б) всяко светско нещо в крайна сметка е неудовлетворително; и (в) всъщност няма единици, които да не се променят или да са постоянни, само процеси.

Осъзнатостта работи като електронен микроскоп. Т.е. тя работи на толкова фино ниво, че човек може действително директно да види тези реалности, които в най-добрия случай са само теоретични конструкции за съзнателния мисловен процес. Осъзнатостта действително вижда непостоянния характер на всяко възприятие. Тя вижда преходната и преминаваща същност на всичко, което се възприема. Също така вижда присъщо незадоволителната природа на всички условни неща. Тя вижда, че няма смисъл от вкопчване в което и да е от тези преминаващи представления. Мирът и щастието не мога да бъдат намерени по този начин. И накрая, Осъзнатостта вижда присъщата без-азовост на всички феномени. Тя вижда как ние сме избрали безразборно определен комплект от възприятия, отрязали сме ги от останалата част на бликащия поток от преживявания и след това сме създали концепции за тях като отделни, трайни единици. Осъзнатостта действително вижда тези неща. Тя не мисли за тях, тя ги вижда директно.

Когато се развие напълно, Осъзнатостта вижда тези три свойства на съществуването директно, мигновено и без посредничеството на съзнателната мисъл. Всъщност, дори свойствата, които току-що разгледахме, са присъщо произволни. Те не съществуват наистина като отделни елементи. Те са само резултат от нашето усилие да вземем този фундаментално прост процес, наречен Осъзнатост, и да го изразим с тромавите и присъщо неподходящи мисловни символи на съзнателното ниво. Осъзнатостта е процес, но той не се извършва на стъпки. Това е холистичен процес, който възниква като едно цяло: забелязваш собствената си липса на Осъзнатост; и това забелязване

само по себе си е резултат от Осъзнатост; а Осъзнатостта е чисто внимание; а чистото внимание е забелязване на нещата точно такива, каквито са, без изкривяване; а нещата са Анича, Дукха и Анатта (непостоянни, неудовлетворителни и без-азови). Всичко това се случва само за няколко момента на ума. Това обаче не означава, че незабавно ще постигнеш освобождение (свобода от всички човешки слабости) в резултат от първия си момент на Осъзнатост. Да се научиш да интегрираш този материал в собствения си съзнателен живот е цял друг процес. А да се научиш да удължиш това състояние на Осъзнатост също е друг процес. Но това са радостни процеси и напълно си заслужават усилието.

#### ОСЪЗНАТОСТ (САТИ) И ПРОНИЦАТЕЛНА (ВИПАСАНА) МЕДИТАЦИЯ

Осъзнатостта е центъра на Випасана медитацията и ключът към целия процес. Тя е едновременно и целта на тази медитация, и средството за постигането ѝ. Постигаш Осъзнатост, като си все по-осъзнат. Друга Пали дума, която се превежда на български като Осъзнатост е Аппамада, което означава липса на небрежност или отсъствие на лудост. Човек, който постоянно съблюдава това, което наистина се случва в собствения си ум, постига състоянието на абсолютна здрава психика.

Пали терминът Сати също така има значение на запомняне. Това не е памет в смисъла на идеи и картини от миналото, а по-скоро ясно, директно, безмълвно познание за това какво е и какво не е, какво е правилно и какво е грешно, какво правим и как трябва да се отнесем към това. Осъзнатостта напомня на медитатора да приложи вниманието си към подходящия обект в подходящия момент и да използва точното количество енергия, нужно за работата. Когато тази енергия се приложи правилно, медитаторът остава постоянно в състояние на спокойствие и будност. Докато се поддържа това условие, онези състояния на ума, наричани „пречки“ или „психични дразнителни“, не могат да възникнат — няма алчност, нито омраза, нито похот или мързел. Но всички ние сме хора и грешим. Повечето от нас са хора в голяма степен и ние непрекъснато грешим. Въпреки искреното усилие, медитаторът оставя Осъзнатостта си да се изплъзне от време на време и след това открива, че е попаднал в някакъв прискърбен, но нормален човешки неуспех. Осъзнатостта е тази, която

забелязва промяната. И Осъзнатостта му напомня да приложи нужната енергия, за да се издърпа навън. Тези подхлъзвания се случват отново и отново, но тяхната честота намалява с течение на практиката. След като Осъзнатостта е избутала тези умствени замърсявания настрани, тяхното място може да се заеме от по-полезни състояния на ума. Омразата отстъпва за любящата доброта, страстта се заменя от отделяне. Осъзнатостта забелязва и тази промяна и напомня на Випасана медитатора да поддържа тази допълнителна лека умствена острота, нужна за запазването на тези по-желани състояния на ума. Осъзнатостта дава възможност за израстването на мъдростта и състраданието. Без Осъзнатост те не могат да се развият до пълна зрялост.

Дълбоко заровен в ума лежи един умствен механизъм, който приема това, което умът възприема като красиви и приятни преживявания, и отхвърля онези преживявания, които се възприемат като грозни и болезнени. От този механизъм възникват онези състояния на ума, които се тренираме да избягваме — неща като алчност, страст, омраза, неприязън и ревност. Избираме да избягваме тези пречки, не защото са зли в нормалния смисъл на думата, а защото са принудителни; защото те превземат ума и напълно улавят вниманието; защото те продължават да се въртят ли въртят в спретнати малки кръгове на мисълта; и защото ни отделят от живата реалност.

Тези пречки не могат да възникнат, когато присъства Осъзнатост. Осъзнатостта е внимание към реалността в настоящия момент и затова е пряко противоположна на замаяното състояние на ума, с което се характеризират пречките. Като медитатори само когато оставим Осъзнатостта ни да се изплъзне, дълбокият механизъм на ума го превзема — вкопчване, прилепване и отхвърляне. Тогава възниква съпротивление и замъглява нашата съзнателност. Ние не забелязваме, че промяната настъпва — прекалено сме заети с някоя мисъл за отмъщение или алчност, каквото и да е. Докато някой нетрениран човек ще остане неопределено дълго в това състояние, тренираният медитатор скоро ще осъзнае какво се случва. Осъзнатостта е тази, която забелязва промяната. Осъзнатостта помни получената подготовка и фокусира нашето внимание, така че объркването отпада. И Осъзнатостта е тази, която след това се опитва да се поддържа неограничено, така че съпротивлението да не може да възникне

отново. Затова Осъзнатостта е специфичната противоотрова за пречките. Тя е едновременно лекът и профилактичната мярка.

Напълно развитата Осъзнатост е състояние на пълно непривързване и абсолютно отсъствие на вкопчване към каквото и да е в света. Ако можем да поддържаме това състояние, не са нужни други средства или способности, за да се запазим свободни от препятствия, да постигнем освобождение от човешките си слабости. Осъзнатостта е не-повърхностна съзнателност. Тя вижда нещата дълбоко, под нивото на концепциите и мненията. Този вид дълбоко наблюдение води до абсолютна увереност и пълно отсъствие на объркване. То се проявява главно като постоянно и непоколебимо внимание, което никога не спада и никога не се отвръща.

Тази чиста и неопетнена изследователска съзнателност не само държи умствените пречки вързани, а и оголва самия им механизъм и ги унищожава. Осъзнатостта неутрализира замърсяванията в ума. Резултатът е ум, който остава неопетнен и неуязвим, напълно неповлиян от възходите и паденията в живота.



## ГЛАВА 14

# ОСЪЗНАТОСТ В СРАВНЕНИЕ С КОНЦЕНТРАЦИЯ

Випасана медитацията е нещо като умствено балансиране. Ще развиваш две отделни качества на ума — осъзнатост и концентрация. В най-добрия вариант двете работят заедно като отбор. Те са впрегнати в една колесница, така да се каже. Затова е важно да се развиват паралелно и балансирано. Ако единият от факторите се засили за сметка на другия, балансът на ума се губи и медитацията става невъзможна.

Концентрацията и осъзнатостта са доста различни функции. Всяка от тях си има своя роля в медитацията, а връзката помежду им е определена и деликатна. Концентрацията често се нарича еднонасоченост на ума. Тя се състои в принуждаване на ума да остане в една неподвижна точка. Обърни внимание на думата ПРИНУЖДАВАНЕ. Концентрацията е в голяма степен принудителна дейност. Тя може да се развие насила, чрез груба неотслабваща сила на волята. А след като се развие, тя запазва част от този вкус на принуда. Осъзнатостта, от друга страна, е деликатна функция, която води до изострена чувствителност. Тези две качества са партньори при работата в медитацията. Осъзнатостта е чувствителната. Тя забелязва нещата. Концентрацията предоставя силата. Тя задържа вниманието само върху един елемент. В най-добрия случай осъзнатостта участва в тази връзка. Осъзнатостта избира обекта на внимание и забелязва, когато вниманието се е отклонило. Концентрацията върши действителната работа по задържане на вниманието неотклонно върху този избран обект. Ако някой от тези партньори е слаб, медитацията ти ще се отклони от правия път.

Концентрацията може да се определи като тази способност на ума, която се фокусира еднонасочено върху един обект без прекъсване. Трябва да се отбележи, че истинската концентрация е благотворна

еднонасоченост на ума. Т.е. в това състояние няма алчност, омраза и заблуда. Също така е възможна и неблагоприятна еднонасоченост, но тя няма да води към освобождение. Може да си много еднонасочен в дадено състояние на страст. Но това не те води наникъде. Непрекъснатото фокусиране върху нещо, което мразиш, изобщо не ти помага. Всъщност, такава неблагоприятна концентрация може да продължи сравнително кратко дори когато се постигне — особено когато се използва за нараняване на други същества. Истинската концентрация е свободна от такива замърсители. Тя е състояние, в което умът се събира и така набира сила и енергия. Можем да използваме аналогията с леща. Успоредните лъчи слънчева светлина, падащи върху лист хартия, могат само да затоплят повърхността. Но същото количество светлина, фокусирано през леща, пада върху една единствена точка и хартията се поглъща от пламъци. Концентрацията е лещата. Тя създава горящата сила, необходима, за да можем да погледнем в по-дълбоките слоеве на ума. Осъзнатостта избира обекта, върху който ще се фокусира осъзнатостта, и поглежда през лещата, за да види какво има там.

На концентрацията трябва да се гледа като на инструмент. Подобно на всеки инструмент, тя може да се използва за добро или за лошо. Някой остър нож може да се използва за създаване на красива дърворезба или за нараняване. Всичко зависи от човека, който използва ножа. С концентрацията нещата са подобни. Когато се използва правилно, тя може да ти помогне за освобождението ти. Но също така може да се използва в услуга на егото. Тя може да работи в рамките на постижения и съревнования. Може да използваш концентрацията, за да се налагаш над другите. Можеш да я използваш, за да бъдеш себичен. Истинският проблем е, че концентрацията сама по себе си няма да ти даде перспектива към самия теб. Тя няма да освети основните проблеми на егоизма и истинската природа на страданието. Тя може да се използва за изкопаване до дълбоки психологични състояния. Но дори тогава силите на егоизма няма да бъдат разбрани. Само осъзнатостта може да направи това. Ако осъзнатостта я няма, за да погледне в лещата и да види какво е било разкрито, то всичко отива на вятъра. Само осъзнатостта разбира. Само осъзнатостта носи мъдрост. Концентрацията има и други ограничения.

Наистина дълбока концентрация може да възникне само при определени специални условия. Будистите полагат много усилия, за да строят зали за медитация и манастири. Тяхната основна цел е да създадат физическа среда, в която да няма разсейвания и в която да се научи това умение. Без шум, без прекъсвания. Също толкова важно е обаче създаването на емоционална среда без разсейвания. Развиването на концентрацията ще се блокира от присъствието на определени умствени състояния, които наричаме петте пречки. Това са алчност за чувствено удоволствие, омраза, умствена летаргия, безпокойство и умствено колебание. Разгледахме по-подробно тези умствени състояния в Глава 12.

Манастирът е контролирана среда, където този вид емоционален шум се поддържа до минимум. На членовете от срещуположен пол не е позволено да живеят заедно там. Затова има по-малка възможност за страст. Не са позволени никакви притежания. Затова няма кавги за собственост и по-малко възможности за алчност и ламтене за притежание. Трябва да се спомене и друго препятствие за концентрацията. В наистина дълбока концентрация ставаш дотолкова погълнат в обекта на концентрация, че напълно забравяш за незначителните неща. Като например тялото, самоличността си и всичко около теб. И в този случай манастирът е полезно удобство. Хубаво е човек да знае, че там има някой, който да се грижи за него, като се оправя със светските въпроси, свързани с храната и физическата сигурност. Без такава сигурност човек се колебае да навлезе толкова надълбоко в концентрация, колкото би могъл.

Осъзнатостта, от друга страна, не подлежи на тези пречки. Осъзнатостта не зависи от някое определено обстоятелство, физическо или друго. Тя е чист фактор на забелязване. Затова тя е свободна да забелязва, каквото и да възникне — страст, омраза или шум. Осъзнатостта не е ограничена от каквото и да е условие. Тя съществува в някаква степен във всеки един момент, във всяко обстоятелство, което възниква. Също така осъзнатостта няма фиксиран обект на фокусиране. Тя наблюдава промяната. Затова тя има неограничен брой обекти на внимание. Тя просто гледа каквото и да преминава през ума и не създава категории. Разсейванията и прекъсванията се забелязват със същото количество внимание, както и формалните обекти на медитацията. В състояние на чиста осъзнатост вниманието просто

протича заедно с каквито и промени да се случват в ума. „Промяна, промяна, промяна. Сега това, сега това, а сега това.“

Не можеш да развиеш осъзнатостта си чрез сила. Активната стегната сила на волята изобщо няма да ти помогне. Всъщност, тя дори ще забави напредъка. Осъзнатостта не може да се развие с борба. Тя расте чрез осъзнаване, чрез освобождаване, просто чрез отпускане в момента и като се оставиш да се чувстваш удобно с каквото и да преживяваш. Това не означава, че осъзнатостта се случва от само себе си. Напротив. Нужна е енергия. Нужно е усилие. Но това усилие е различно от силата. Осъзнатостта се развива с нежно усилие, с усилие без усилие. Медитаторът развива осъзнатост, като постоянно нежно си напомня да поддържа съзнателност за това, което се случва точно сега. Постоянството и лекото докосване са тайните. Осъзнатостта се развива, като човек постоянно се издърпва към състояние на съзнателност, нежно, нежно, нежно.

Освен това осъзнатостта не може да се използва по егоистичен начин. Тя е неегоистична будност. Няма „мен“ в състояние на чиста осъзнатост. Затова няма его, за което да сме егоистични. Точно обратното — осъзнатостта ти дава истинската перспектива за теб самия. Тя ти позволява да направиш тази изключително важна умствена стъпка назад от собствените си желания и неприязън, така че тогава да можеш да погледнеш и да кажеш: „Аха, значи в действителност съм така и така“.

В състояние на осъзнатост можеш да видиш себе си точно така, както си. Виждаш собственото си егоистично поведение. Виждаш собственото си страдание. И виждаш как ти създаваш това страдание. Виждаш как нараняваш другите. Преминаваш през слоя лъжи, които обикновено си казваш, и виждаш какво има там наистина. Осъзнатостта води до мъдрост.

Осъзнатостта не се опитва да постига нищо. Тя просто гледа. Затова желанието и неприязънта не са включени. Състезаването и борбата за постижения нямат място в процеса. Осъзнатостта не цели нищо. Тя просто вижда това, което вече е там.

Осъзнатостта е по-широка и по-голяма функция от концентрацията. Тя е всеобхващаща функция. Концентрацията е ограничена. Тя се задържа върху един елемент и игнорира всичко останало. Осъзнатостта е обхващаща. Тя се отдръпва от фокуса на

вниманието и наблюдава с по-широк фокус, като бързо забелязва всяка промяна, която възниква. Ако си фокусираш ума си върху някой камък, концентрацията ще вижда само камък. Осъзнатостта се отдръпва от този процес, съзнавайки камък, съзнавайки концентрацията, която се фокусира върху камък, съзнавайки силата на този фокус и мигновено съзнавайки изместването на вниманието, когато концентрацията се разсее. Осъзнатостта е тази, която забелязва възникналото разсейване, и пак тя е тази, която отново насочва вниманието към камък. Осъзнатостта се развива по-трудно от концентрацията, тъй като е функция, която достига до по-дълбоко. Концентрацията е само фокусиране на ума, подобно на лазерен лъч. Тя има силата да прогори своя път дълбоко в ума и да освети това, което се намира там. Но тя не разбира какво вижда. Осъзнатостта може да изследва механизмите на егоизма и да разбере какво вижда. Осъзнатостта може да разгадае загадката на страданието и механизма на неудобството. Осъзнатостта може да те освободи.

Обаче има и друга парадоксална уловка. Осъзнатостта не реагира на това, което вижда. Тя просто вижда и разбира. Осъзнатостта е същността на търпението. Затова, каквото и да се види, трябва просто да се приеме, признае и да се наблюдава безстрастно. Това не е лесно, но е абсолютно необходимо. Ние сме невежи. Ние сме егоистични и алчни и обичаме да се хвалим. Ние изпитваме похот и лъжем. Това са факти. Осъзнатост означава да виждаме тези факти и да сме търпеливи със себе си, да се приемаме така, както сме. Това противоречи на обикновеното ни реагиране. Не искаме да приемем. Искаме да отречем. Или да го променим, или да го оправдаем. Но приемането е основата на осъзнатостта. Ако искаме да израснем в развиването на осъзнатост, трябва да приемаме това, което тя открива. Може да е скука, раздразнение или страх. Може да е слабост, неспособност или грешки. Каквото и да е, така сме. Това е реалността.

Осъзнатостта просто приема всичко, което намери. Ако искаш да израснеш в развиването на осъзнатост, единственият път е търпеливото приемане. Осъзнатостта расте само по един начин: чрез продължителна практика на осъзнатост просто като се опитваш да осъзнаваш, а това означава да си търпелив. Процесът не може да се насили и не може да се избърза. Той напредва със собственото си темпо.

Концентрацията и осъзнатостта вършат работата в медитацията заедно. Осъзнатостта насочва силата на концентрацията. Осъзнатостта е управителят на операцията. Концентрацията предоставя силата, с която осъзнатостта може да проникне в най-дълбоките слоеве на ума. Тяхната съвместна работа води до проникателност и разбиране. Тези двете трябва да се развиват заедно и в балансирано съотношение. Съвсем малко повече се набляга на осъзнатостта, тъй като тя е центърът на медитацията. Най-дълбоките нива на концентрацията не са толкова необходими за извършване на работата по освобождаването. И все пак е важно да има баланс. Прекалено много съзнателност без спокойствие, което да я балансира, ще доведе до крайно свръхчувствително състояние, подобно на злоупотреба с ЛСД. Прекалено много концентрация без съответното балансиращо съотношение на съзнателност ще предизвика синдрома „Каменния Буда“. Медитаторът толкова много се успокоява, че просто си стои като камък. И двете крайности трябва да се избягват.

Първоначалните етапи на развиването на ума са особено деликатни. Ако в този момент прекалено се наблегне на осъзнатостта, това всъщност ще забави развитието на концентрацията. Когато започнеш да практикуваш медитация, едно от първите неща, които ще забележиш, е колко невероятно активен в действителност е умът. Традицията Теравада нарича този феномен „ум маймунка“. Тибетската традиция го уподобява на водопад от мисли. Ако в този момент наблегнеш на функцията на съзнателност, ще има толкова много неща, които да съзнаваш, че концентрацията ще бъде невъзможна. Не се обезкуражавай. Това се случва на всеки. И има едно просто решение. В началото приложи повечето си усилия за постигане на еднонасоченост на ума. Просто отново и отново продължавай да връщаш вниманието, когато се отклони. Работи здраво и упорито. Пълни инструкции как да постигнеш това са дадени в Глави 7 и 8. След няколко месеца ще си развил сила на концентрацията. След това можеш да започнеш да прилагаш енергията си за развиване на осъзнатост. Недей обаче да прекаляваш с концентрацията дотолкова, че да изпадаш в апатия.

Все пак осъзнатостта е по-важният от двата компонента. Тя трябва да се изгради веднага когато се почувстваш готов за това. Осъзнатостта предоставя нужната основа за последващото развитие на по-дълбока концентрация. Повечето грешки в тази област на баланса

ще се коригират от само себе си с времето. Правилната концентрация се развива по естествен начин в присъствието на силна осъзнатост. Колкото повече развиваш фактора на забелязване, толкова по-бързо ще забелязваш разсейването и толкова по-бързо ще се отдръпваш от него и ще се връщаш към формалния обект на вниманието. Естественият резултат от това е повишена концентрация. А колкото повече се развива концентрацията, толкова повече спомага за развиването на осъзнатост. Колкото повече сила на концентрацията имаш, толкова по-малко вероятно е да се впуснеш в дълга поредица на анализиране на разсейването. Просто забелязваш разсейването и връщаш вниманието си там, където трябва да бъде.

По този начин двата фактора балансират и поддържат растежа си по естествен път. Общо взето единственото правило, което на този етап трябва да следваш, е в началото да положиш усилия за развиване на концентрацията, докато феноменът на „ума маймунка“ се е поразхлабил малко. След това наблегни на осъзнатостта. Ако откриеш, че изпадаш в неистови състояния, наблегни на концентрацията. Ако откриеш, че изпадаш в апатия, наблегни на осъзнатост. Като цяло трябва да се набляга повече на осъзнатостта.

Осъзнатостта ръководи развитието ти в медитацията, тъй като тя има способността да съзнава себе си. Осъзнатостта е тази, която ще ти даде перспектива в практиката. Осъзнатостта ще те уведомява как се справяш. Но не се тревожи прекалено за това. Това не е състезание. Не се съревноваваш с никого и няма график.

Едно от най-трудните неща за научаване е, че осъзнатостта не зависи от никое емоционално или умствено състояние. Ние имаме определени представи за медитацията. Медитацията е нещо, което се върши в тихи пещери от спокойни хора, които се движат бавно. Това са условия за трениране. Те се използват, за да засилят концентрацията и за да се научи умението осъзнатост. След като научиш умението обаче можеш да оставиш трениращите ограничения, а и трябва. Няма нужда да се движиш като охлюв, за да бъдеш съзнателен. Дори няма нужда да си спокоен. Можеш да си съзнателен по време на решаване на сложни изчислителни задачи. Можеш да си съзнателен наред някое футболно сборичкване. Дори можеш да си съзнателен по време на бясна ярост. Умствените и физическите дейности не са ограничение за осъзнатостта. Ако виждаш, че умът ти е прекалено активен, то просто

наблюдавай естеството и степента на тази активност. Това е просто част от преминаващото представление вътре в теб.



## ГЛАВА 15

# МЕДИТАЦИЯТА В ЕЖЕДНЕВНИЯ ЖИВОТ

Всеки музикант изпълнява музикалната стълбица. Когато започваш да се учиш да свириш на пиано, първото нещо, което научаваш и което не преставаш да изпълняваш, е музикалната стълбица. Най-добрите концертни пианисти в света също изпълняват стълбицата. Това е основно умение, което не може да бъде оставено да хваща ръжда.

Всеки бейзболен играч тренира ударите си с бухалката. Това е първото нещо, което се научава в лигата за деца, и никога не спира да се упражнява. Всеки мач от световните серии започва с тренировка на ударите с бухалка. Основните умения винаги трябва да остават остри.

Седящата медитация е арената, в която медитаторът практикува собствените си основни умения. Играта, която медитаторът играе, е преживяване на собствения си живот, а инструментът, на който изпълнява, е собственият му сетивен апарат. Дори най-напредналите медитатори продължават да практикуват седяща медитация, тъй като тя настройва и заостря основните умствени умения, необходими за тяхната игра. Но никога не трябва да забравяме, че самата седяща медитация не е играта. Това е упражнението. Играта, в която трябва да се приложат тези основни умения, е останалата част от житейското съществуване. Медитацията, която не се прилага към ежедневието, е безплодна и ограничена.

Целта на Випасана медитацията не е нищо друго освен радикалната и трайна трансформация на собствения ти сетивен и когнитивен опит. Тя служи за коренна промяна на целия ти житейски опит. Периодите на седяща медитация са време, отделено за внедряване на нови умствени навици. Научаваш нови начини за приемане и разбиране на усещанията. Развиваш нови методи на отношение към съзнателната мисъл и нови способности за справяне с непрекъснатия поток от собствените ти емоции. Тези нови умствени поведения трябва да се пренесат в останалата част от живота ти. В

противен случай медитацията остава суха и неплодна, теоретичен сегмент от съществуването ти, отделен от останалата част. Много е важно да се приложи някакво усилие за свързване на тези два сегмента. Спонтанно ще възникне някаква степен на пренасяне, но процесът ще бъде бавен и ненадежден. Много е вероятно да останеш с чувството, че нищо не постигаш и да изоставиш процеса, смятайки, че не получаваш нищо от него.

Едно от най-значимите събития в медитационната ти кариера е моментът, в който осъзнаеш за първи път, че медитираш по време на някоя напълно обикновена дейност. Шофираш по магистралата или изнасяш боклука и тя се включва от само себе си. Това непланирано изливане на уменията, които толкова внимателно си развивал, е истинска радост. То ти дава един малък прозорец в бъдещето. Спонтанно съзираш за кратко какво означава наистина практиката. Разкриваш възможността, че тази трансформация на съзнанието би могла наистина да стане постоянно свойство на преживяванията ти. Осъзнаваш, че в действителност можеш да прекараш останалата част от живота си, отдръпнат встрани от изтощителната врява на собствените си натрапчиви мисли, без да си преследван обезумяло от собствените си нужди и алчност. За миг усещаш какво значи просто да стоиш встрани и да наблюдаваш как всичко протича покрай теб. Това е магически момент.

Това проникновение обаче може да остане неизпълнено, освен ако не се опитваш активно да подпомогнеш процеса на пренасяне. Най-важният момент в медитацията е мигът, в който ставаш от възглавницата. Когато сесията за практика приключи, може да скочиш и да оставиш всичко това или можеш да вземеш тези умения със себе си в останалите си дейности.

Много е важно за теб да разбереш какво е медитацията. Това не е някаква определена поза и не е просто набор от умствени упражнения. Медитацията е развиване на осъзнатост и прилагането на тази осъзнатост, след като веднъж се развие. Няма нужда да седиш, за да медитираш. Можеш да медитираш, докато миеш чиниите. Можеш да медитираш под душа или докато караш кънки или докато пишеш писма. Медитацията е съзнаване и тя трябва да се прилага към всяка една дейност от живота. Това не е лесно.

Ние специално развиваме съзнателност чрез седящата поза на тихо място, тъй като това е най-лесната ситуация за целта. Медитацията в движение е по-трудна. Медитацията по време на забързана шумна дейност е дори още по-трудна. А медитацията по време на силно егоистични дейности, като например ухажване или спорове, е върховното предизвикателство. Начинаещият ще трябва първо да се научи да се справя с по-малко стресиращи дейности.

И все пак върховата цел на практиката остава: изграждане на концентрацията и съзнателността до сила с такова ниво, че да останат непоклатими дори наред с напреженията на живота в модерното общество. Животът предлага много предизвикателства и сериозният медитатор много рядко скучае.

Пренасянето на медитацията в събитията на ежедневието не е прост процес. Опитай и ще видиш. Преходният момент между края на сесията за медитация и началото на „истинския живот“ е голям скок. За повечето от нас е прекалено голям. Откриваме, че спокойствието и концентрацията ни се изпаряват за броени минути, като изглежда оставаме в не по-добро положение от преди. За да изградят мост над тази пропаст, будистите са разработили много упражнения през вековете, които имат за цел смекчаване на прехода. Те взимат този скок и го разделят на малки стъпки. Всяка стъпка може да се практикува отделно.

### 1. Вървяща медитация

Ежедневното ни съществуване е пълно с движение и действие. Седенето с часове в пълна неподвижност е почти обратното на нормалните преживявания. Тези състояния на яснота и спокойствие, които развиваме, докато стоим напълно неподвижно, са склонни да се изпаряват веднага след като се раздвижим. Нужно ни е някакво преходно упражнение, което ще ни научи на умението да оставаме спокойни и съзнателни по време на движение. Вървящата медитация ни помага да направим този преход от статичното спокойствие към ежедневието. Това е медитацията в движение и често се използва като алтернатива на седенето. Вървенето е особено добро за онези периоди, когато си крайно неспокоен. Един час вървяща медитация често ще те преведе през тази неспокойна енергия и освен това ще създаде значителни количества яснота. След това можеш да продължиш със седяща медитация и да получиш по-голяма полза.

Стандартната будистка практика препоръчва често провеждане на ретрийти за допълване на ежедневната седяща практика. Ретрийт е сравнително дълъг период от време, отделен изключително и само за медитация. Ретрийти от по един или два дни са чести за светски хора. Напредналите медитатори в манастирска среда може да прекарат месеци, без да правят нищо друго. Такава практика е строга и много взискателна както към ума, така и към тялото. Освен ако не си практикувал няколко години, съществува граница за това колко дълго време можеш да седиш и да получиш полза. Десет пълни часа в седящата поза ще предизвикат в повечето начинаещи състояние на агония, което далеч ще надвишава тяхната сила на концентрацията. Затова, за да бъде полезен ретрийтът, трябва да се проведе с промяна на позата и движение в известна степен. Обичайният модел е да се редуват периоди на седяща с периоди на вървяща медитация. Често се практикува по един час от двата вида с кратки почивки между тях.

За да извършваш вървяща медитация, ти трябва усамотено място с достатъчно пространство за поне пет до десет крачки в права линия. Ще вървиш напред и назад много бавно и в очите на повечето западняци ще изглеждаш странен и отделен от ежедневния живот. Това не е вид упражнение, което искаш да извършваш в градината, където ще привличаш ненужно внимание. Избери някое уединено място.

Физическите указания са прости. Избери някоя непреградена област и започни от единия край. Стой прав една минута в позиция на изострено внимание. Ръцете могат да се държат по какъвто начин ти е удобно — отпред, отзад или отстрани. След това, докато вдишваш, повдигни петата на единия крак. Докато издишваш, стъпи върху пръстите на крака. Отново, докато вдишваш, вдигни този крак, премести го напред и, докато издишваш, свали крака и докосни пода. Повтори това и за другия крак. Придвижи се много бавно до срещуположния край, остани прав за една минута, след това се обърни обратно много бавно и остани за още една минута, преди да тръгнеш да вървиш наобратно. След това повтори процеса. Дръж главата си изправена, а врата отпуснат. Дръж очите си отворени, за да поддържаш баланс, но не гледай нещо определено. Върви естествено. Поддържай възможно най-бавното темпо, което е удобно, и не обръщай внимание на обкръжението. Внимавай за напрежения, натрупващи се в тялото, и ги отпускай веднага след като ги забележиш. Не се опитвай специално

да вървиш грациозно. Не се опитвай да изглеждаш добре. Това не е атлетично упражнение или танц. Това е упражнение за съзнателност. Целта ти е да постигнеш пълна бдителност, изострена чувствителност и пълно, безпрепятствено усещане за движението на вървенето. Насочи цялото си внимание към усещанията, идващи от стъпалата и краката. Опитай се да отбележиш възможно най-много информация за всеки крак, докато се движи. Гмурни се в чистото усещане от вървенето и забележи всеки фин нюанс на движението. Усети как се движи всеки отделен мускул. Почувствай и най-малката промяна в тактилното а към пода и след това се повдига отново.

Забележи начина, по който тези на пръв поглед плавни движения са съставени от сложни серии мънички тласъци. Опитай да не изпускаш нищо. За да изостриш чувствителността си, може да разделиш движението на отделни компоненти. Всяко стъпало преминава през повдигане, залюляване и след това спускане. Всеки от тези компоненти има начало, среда и край. За да се настроиш към тази последователност от движения, може да започнеш чрез създаване на ясни умствени бележки за всеки етап. Отбележи си умствено „повдигане, залюляване, сваляне, докосване на пода, натиск“ и т.н. Това е обучителна процедура, за да се запознаеш с последователността от движения и да се увериш, че не изпускаш нищо. След като започнеш да съзнаваш по-добре неизброимите фини събития, които протичат, няма да имаш време за думи. Ще откриеш, че си потопен в гладка, непрекъсната съзнателност за движението. Краката ще станат цялата ти вселена. Ако умът ти се отклони, отбележи разсейването по обичайния начин, след което върни вниманието си към вървенето. Не гледай към краката си, докато вършиш всичко това, и недей да вървиш напред-назад, гледайки умствена картина на стъпалата и краката си. Недей да мислиш, просто усещай. Не ти е нужна концепцията за стъпала и не са ти нужни картини. Просто отбелязвай усещанията, докато протичат. В началото сигурно ще се затрудняваш донякъде с баланса. Използвай мускулите на краката по нов начин и е естествено да има период на обучение. Ако възникне чувство на неудовлетвореност, просто го отбележи и го остави.

Вървящата техника Випасана е създадена така, че да залее съзнанието ти с прости усещания и то толкова силно, че всичко останало да бъде избутано настрана. Няма място за мисъл и няма

място за емоция. Няма време за вкопчване, нито пък за сковаване на дейността в поредица от концепции. Няма нужда от усещане за „аз“. Има само прииждане от тактилни и кинетични усещания, безкраен и вечно променящ се поток от чисто преживяване. Тук се учим да избягаме в реалността, а не от нея. Каквито и прозрения да получим, те могат директно да се приложат към останалата част от изпълнените ни с движение животи.

## 2. Поза

Целта на нашата практика е да станем напълно съзнателни за всички аспекти на нашето преживяване в един непрекъснат поток от един момент в следващия. Много от нещата, които вършим и преживяваме, са напълно несъзнателни, в смисъл че ги вършим с малко или никакво внимание. Умовете ни са насочени към нещо съвсем друго. Прекарваме повечето си време на автопилот, изгубени в мъглата на фантазии и замисленост.

Един от най-често игнорираните аспекти на съществуването ни е нашето тяло. Яркото анимационно шоу вътре в главата ни е толкова привлекателно, че сме склонни да отклоняваме цялото си внимание от кинетичните и тактилни усещания. Тази информация се излива по нервите в мозъка всяка секунда, но ние в голяма степен сме я изолирали от съзнанието. Излива се в долните нива на ума и не стига по-далеч от това. Будистите са разработили упражнение, с което да се отворят шлюзовете и този материал да се пусне към съзнанието. Това е друг начин подсъзнателното да се направи съзнателно.

Тялото ти преминава през всякакъв вид кривене през един-единствен ден. Седиш и стоиш прав. Вървиш и лежиш. Навеждаш се, бягаш, пълзиш и се изтягаш. Учителите по медитация настойчиво съветват да започнеш да съзнаваш този постоянно протичащ танц. Докато денят ти протича, прекарвай по няколко секунди на всеки няколко минути, за да провериш позата си. Не прави това по някакъв укорителен начин. Това не е упражнение за коригиране на позата или за подобряване на външния ти вид. Плъзни вниманието си надолу през тялото и усети как го държиш. Отбележи си безмълвно „вървене“ или „седене“ или „лежане“ или „стоене“. Всичко това звучи абсурдно просто, но не пренебрегвай тази процедура. Това е много силно упражнение. Ако го правиш старателно, ако наистина внедриш този умствен навик надълбоко, той може да промени коренно

преживяванията ти. Той те потапя в съвсем ново измерение от усещания и се чувстваш като слепец, който е прогледнал.

### 3. Дейност със забавено движение

Всяко действие, което извършваш, е изградено от отделни компоненти. Простото действие на завързване на връзките на обувките е съставено от сложна последователност от фини движения. Повечето от тези подробности остават незабелязани. За да подобриш цялостния навик на осъзнатост, може да изпълняваш простите дейности с много ниска скорост — като правиш усилие да обръщаш пълно внимание на всеки нюанс от действието.

Да седиш на маса и да пиеш чай е един пример. Тук могат да се преживеят много неща. Прегледай позата си, докато седиш, и усети дръжката на чашата между пръстите си. Помириши аромата на чая, забележи положението на чашата, чая, ръката си и масата. Наблюдавай как намерението да повдигнеш ръка възниква в ума ти, усети как ръката се повдига, усети чашата на устните си и как течността се излива в устата. Вкуси чая, след това наблюдавай възникването на намерението да свалиш ръката си. Целият процес е очарователен и красив, ако му обърнеш цялото си внимание, като обръщаш отделно внимание на всяко усещане и на потока от мисли и емоции.

Същата тактика може да се прилага за много от ежедневните ти дейности. Ако умишлено забавиш мислите, думите и движенията си, това ще ти позволи да проникнеш много по-надълбоко в тях, отколкото иначе би могъл. Това, което ще намериш там, е съвършено изумително. В началото е много трудно да поддържаш това нарочно бавно темпо по време на повечето обикновени дейности, но умението расте с течение на времето. По време на седяща медитация възникват задълбочени разбирания, но дори още по-дълбоки разкрития могат да възникнат, когато наистина изследваме собствените си вътрешни механизми по време на ежедневните дейности. Това е лабораторията, в която наистина започваме да виждаме механизмите на собствените си емоции и на действията на нашите страсти. Тук е мястото, където можем наистина да измерим надеждността на нашите аргументи и да зърнем разликата между нашите истински мотиви и бронята от преструвки, която носим за да заблуждаваме себе си и другите.

Голяма част от тази информация ще ни се стори изненадваща, много от нея обезпокоителна, но цялата е полезна. Чистото внимание

поставя ред в безпорядъка, който се насъбира в тези разхвърляни малки скрити ъгълчета на ума. Като постигнеш ясно разбиране наред обикновените дейности в живота, придобиваш способността да оставаш благоразумен и омиротворен, като осветяваш с проникващата светлина на осъзнатостта тези ирационални умствени кътчета и пролуки. Започваш да виждаш в каква степен си отговорен за собственото си умствено страдание. Виждаш собствените си нещастия, страхове и напрежения като създадени от теб самия. Виждаш начина, по който сам създаваш собствените си страдание, слабост и ограничения. А колкото по-дълбоко разбираш тези умствени процеси, толкова по-малка сила ще имат те над теб.

#### 4. Съгласуване на дъха

В седящата медитация основният ни фокус е дъхът. Пълната концентрация върху вечно променящия се дъх ни поставя направо в настоящия момент. Същият принцип може да се използва по време на движение. Можеш да съгласуваш дейността, която извършваш, с дишането си. Това дава на движението ти течащ ритъм и изглажда много от грубите преходи. Можеш да се фокусираш върху дейността по-лесно, а осъзнатостта се повишава. По този начин съзнателността ти остава по-лесно в настоящето. В идеалния случай медитацията трябва да бъде 24-часова практика. Това е изключително практично предложение.

Състоянието на осъзнатост е състояние на умствена готовност. Умът не е обременен с грижи или окован в тревоги. Каквото и да възникне, може да бъде разрешено на момента. Когато си наистина осъзнат, нервната ти система има свежест и гъвкавост, които подпомагат проникателността. Възниква някакъв проблем и ти просто се справяш с него — бързо, ефикасно и с минимално суетене. Не стоиш просто колебаейки се и не бягаш към някой тих ъгъл, където да можеш да седнеш и да медитираш върху това. Просто се справяш с него. А в онези редки случаи, когато никое решение не изглежда възможно, не се тревожиш за това. Просто преминаваш към следващото нещо, което се нуждае от вниманието ти. Интуицията ти става много практично умение.

#### 5. Откраднати моменти

Понятието загубено време не съществува за сериозния медитатор. Малките мъртви пространства през деня могат да се



превърнат в печалба. Всеки свободен момент може да се използва за медитация. Докато седиш неспокойно в кабинета на зъболекаря, медитирай върху безпокойството си. Докато се чувстваш раздразнен, чакайки на опашка в банката, медитирай върху раздразнението. Отегчен, въртейки пръсти на спирката на автобуса, медитирай върху скуката. Опитай се да останеш бдителен и съзнателен през целия ден. Осъзнавай точно това, което се случва сега, дори ако е досадна черна работа. Възползвай се от моментите, когато си сам. Възползвай се от дейностите, които са до голяма степен механични. Използвай всяка свободна секунда, за да бъдеш осъзнат. Използвай всички моменти, които можеш.

#### 6. Концентрация върху всички дейности

Трябва да се опитваш да поддържаш осъзнатост за всяко действие и възприятие през деня, като започнеш с първото възприятие, когато се събудиш, и завършиш с последната мисъл, преди да заспиш. Това е невероятно висока цел, към която да се стремиш. Не очаквай скоро да можеш да я постигнеш. Просто напредвай бавно и остави способностите ти да растат с времето. Най-осъществимият начин да направиш това е, като разделиш деня си на части. Посвети определен интервал за осъзнатост на позата, след това разшири осъзнатостта си към други прости дейности: ядене, миене, обличане и т.н. По някое време през деня може да отделиш около 15 минути за практикуване на наблюдение на определени видове умствени състояния: например приятни, неприятни и неутрални чувства; или пречките или мислите. Специфичната програма зависи от теб. Идеята е да натрупаш опит за забелязване на различните елементи и да запазиш състоянието си на осъзнатост възможно най-много през деня.

Опитай да постигнеш дневна практика, в която има възможно най-малка разлика между седящата медитация и останалата част от преживяванията ти. Остави едното да се развие в другото по естествен начин. Тялото ти почти никога не е неподвижно. Винаги има движение, което може да се наблюдава. Най-малкото има дишане. Умът ти никога не спира да бърбори, освен в най-дълбоките състояния на концентрация. Винаги възниква нещо, което може да се наблюдава. Ако прилагаш медитацията си сериозно, никога няма да изпускат нещо, достойно за вниманието ти.

Практиката ти трябва да се развие така, че да се прилага към ежедневните ситуации от живота ти. Това е твоята лаборатория. Тя предоставя изпитанията и предизвикателствата, от които се нуждаеш, за да направиш практиката си дълбока и истинска. Това е огънят, който пречиства практиката ти от заблуди и грешки, тестът за киселинност, който ти показва кога постигаш нещо и кога се самозаблуждаваш. Ако медитацията ти не ти помага да се справяш с ежедневните си конфликти и борби, то тя е плитка. Ако всекидневните ти емоционални реакции не стават все по-ясни и по-лесни за справяне, значи си губиш времето. А никога няма да знаеш как се справяш, докато действително не направиш тази проверка.

Практиката на осъзнатост би трябвало да е универсална практика. Не го правиш понякога, а да го зарязваш през останалото време. Правиш го през цялото време. Медитацията, която е успешна само когато си уединен в някоя звукоизолирана кула от слонова кост, е все още неразвита. Проницателната медитация е практиката на осъзнатост във всеки един момент. Медитаторът се научава да обръща чисто внимание на раждането, растежа и повяхването на всички феномени на ума. Той не се отвръща от никой от тях и не оставя никой да избяга. Мисли и емоции, дейности и желания, цялото представление. Гледа го цялото и го гледа непрекъснато. Няма значение дали е прекрасно или ужасно, красиво или срамно. Той го вижда такова, каквото е, и начинът, по който се променя. Никой аспект от преживяването не се изключва или отбягва. Това е много безкомпромисна процедура.

Ако преминаваш през ежедневните си дейности и забележиш, че си в състояние на скука, то медитирай върху скуката си. Разбери какво е усещането, как работи и от какво е съставена. Ако си ядосан, медитирай върху гнева. Изследвай механизмите на гнева. Недей да бягаш от него. Ако те обхване тъмна депресия, медитирай върху депресията. Изследвай депресията безпристрастно и любознателно. Недей да бягаш от нея слепешката. Разучи лабиринта и направи карта на пътищата му. По този начин ще можеш да се справиш по-добре със следващата депресия, с която срещнеш.

Да можеш да медитираш през превратностите на ежедневния си живот е целият смисъл на Випасана. Този вид практика е крайно щателна и възискателна, но тя поражда състояние на умствена

гъвкавост, което не може дори да се опише. Медитаторът поддържа ума си отворен всяка секунда. Той непрестанно изследва живота, изследва собствените си преживявания, наблюдава опита си безпристрастно и любознателно. По този начин той е винаги отворен за истината под всякаква форма, от всякакъв източник и по всяко време. Това е състоянието на ума, което ти е необходимо за Освобождението.

Казано е, че човек може да достигне просветление във всеки момент, ако умът се поддържа в състояние на медитативна готовност. Най-дребното, най-обикновеното възприятие може да бъде стимулт: лунен изглед, зов на птица, звукът на вятъра в дърветата. Не е толкова важно какво се възприема, а начинът, по който обръщаш внимание на това възприятие. Състоянието на отворена готовност е най-важно. Може да се случи с теб точно сега, ако си готов. Тактилното усещане от тази книга в пръстите ти може да бъде знакът. Звукът от тези думи в главата ти може да е достатъчен. Можеш да достигнеш просветление още сега, ако си готов.

## ГЛАВА 16

### КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ЗА ТЕБ

Можеш да очакваш определени ползи от медитацията си. Първоначалните са практични, прозаични неща; по-напредналите етапи са дълбоко трансцендентални. Те вървят заедно от простото към възвишеното. Ще опишем някои от тях тук. Собственият ти опит е единственото нещо, което има значение.

Тези неща, които наричаме пречки или замърсявания, са повече от просто неприятни умствени навици. Те са главните прояви на самия процес на егото. Самото усещане за егото представлява чувство на разделение — възприемане за разстояние между това, което наричаме „мен“, и онова, което наричаме „друго“. Това възприемане се поддържа само ако се упражнява непрекъснато, а пречките представляват точно това упражняване.

Алчността и похотта са опити да получиш „малко от това“ за мен; омразата и неприязънта са опити за поставяне на по-голямо разстояние между „мен и това“. Всички замърсявания зависят от възприемането на бариера между аз-а и другото, а всички те подхранват това възприемане, всеки път когато се упражняват. Осъзнатостта възприема нещата дълбоко и с голяма яснота. Тя насочва вниманието ни към корена на замърсяванията и оголва техния механизъм. Тя вижда техните плодове и техните ефекти върху нас. Тя не може да бъде заблудена. Веднъж след като си видял какво представлява наистина алчността и какво наистина причинява на теб и на останалите, просто по естествен път спираш да се въвлечаш в нея. Когато някое дете изгори ръката си на горещата фурна, няма нужда да му казваш да я дърпа; то го прави естествено, без съзнателна мисъл и без решение. В нервната система има вграден рефлекс точно за тази цел и той работи по-бързо от мисълта. Когато детето възприеме усещането за горещина и започне да плаче, ръката вече е била дръпната рязко от източника на болката. Осъзнатостта работи на практика по същия начин: тя е безмълвна, спонтанна и съвършено ефикасна. Ясната осъзнатост

задържа растежа на пречките; непрекъснатата осъзнатост ги унищожава. По този начин, когато се развие истинска осъзнатост, стените на самото его се събарят, копнежът намалява, състоянията на отбранителност и скованост отслабват, ставаш по-открит, приемащ и гъвкав. Научаваш се да споделяш своята любяща доброта.

По традиция будистите не са склонни да говорят за абсолютната природа на човешките същества. Но онези, които са склонни изобщо да изказват описания, обикновено казват, че нашата абсолютна същност или Буда природа е чиста, свята и присъщо добра. Единствената причина човешките същества да се проявяват по друг начин е, че нашето преживяване за тази абсолютна същност е препречено; то е блокирано като вода зад бент. Пречките са тухлите, от които е построен бентът. Когато осъзнатостта започне да разтваря тухлите, се пробиват дупки в бента и състраданието и съпричастната радост започват да се изливат напред. С развиването на медитативна осъзнатост цялото ти усещане от живота се променя. Усещането да си жив, самото усещане да бъдеш в съзнание, става ясно и точно. Вече не е просто незабелязван фон за грижите ти. Става нещо, което постоянно се възприема.

Всеки преминаващ момент изпъква сам по себе си; моментите вече не се сливат в една незабелязвана мъглявина. Нищо не се полира и не се приема за даденост, някои преживявания не се заклепват като просто „обикновени“. Всичко изглежда ярко и специално. Въздържаш се от категоризиране на преживяванията в умствени кутии. Описанията и тълкуванията се избутват настрани и всеки момент от време се оставя да говори за себе си. В действителност слушаш какво има да ти каже и слушаш така, сякаш го чуваш за първи път. Когато медитацията ти стане наистина силна, тя става и постоянна. Постоянно наблюдаваш с чисто внимание както дъха, така и всеки умствен феномен. Чувстваш се все по-стабилен, все по-закотвен в оголеното и просто преживяване на всеки един момент.

Когато умът ти се освободи от мислите, той става напълно буден и почива в съвършено проста съзнателност. Тази съзнателност не може да се опише адекватно. Думите не са достатъчни. Тя може единствено да се преживее. Дъхът престава да бъде просто дъх; вече не е ограничен до статичната и позната представа, която някога си възприемал. Вече не гледаш на него като на последователност от

просто вдишвания и издишвания; това вече не е някакво незначително монотонно преживяване. Дъхът става жив, променящ се процес, нещо живо и вълнуващо. Той вече не е нещо, което се случва във времето; той се възприема като самия настоящ момент. Времето се вижда като концепция, а не преживяна реалност.

Това е опростена, първична съзнателност, оголена от всички странични подробности. Тя е установена в живия поток на настоящето и е белязана от ясно изразено чувство за реалност. Знаеш без никакво съмнение, че това е истинско, по-истинско от всичко, което някога си преживявал. Веднъж като добиеш това възприемане с абсолютна сигурност, вече имаш свежа гледна точка, нов критерий, спрямо който да измерваш своя опит. След това възприемане започваш да виждаш ясно онези моменти, когато участваш само в чистите феномени, както и онези моменти, в които нарушаваш феномените с умствени становища. Виждаш се как сам изкривяваш реалността с умствени коментари, с изхабени образи и лични мнения. Знаеш какво правиш, когато го правиш. Започваш да ставаш все по-чувствителен към начините, по които изпускаш истинската реалност, и започваш да клониш към простата обективна перспектива, която не добавя или изважда нищо от това, което е. Ставаш много възприемчив човек. От тази гледна точка всичко се вижда с яснота. Неизброимите дейности на ума и тялото изпъкват с ослепителни подробности. Осъзнато наблюдаваш непрекъснатото възникване и спадане на дъха; наблюдаваш безкрайния поток от телесни усещания и движения; сканираш през бърза последователност от мисли и чувства и усещаш ритъма, кълтящ от непрестанния ход на времето. А наред цялото това безспирно движение няма никакъв наблюдател, има само наблюдаване.

В това състояние на възприемане нищо не остава еднакво за два последователни момента. Всички неща се виждат като постоянно променящи се. Всички неща се раждат, всички неща остаряват и умират. Няма изключения. Пробуждаш се и осъзнаваш непрестанните промени на собствения си живот. Оглеждаш се наоколо и виждаш, че всичко тече, всичко, всичко, всичко. Всичко възниква и утихва, засилва се и отслабва, започва да съществува и отминава. Целият живот, дори най-малката част от него — от безкрайно малкото до Индийския океан — е постоянно в движение. Възприемаш вселената като велика течаща река от преживявания. Най-скъпоценните ти притежания ти се

изплъзват, а същото се случва и със самия ти живот. И въпреки това тази непостоянност не е причина за скръб. Стоиш неподвижно, гледаш с широко отворени очи тази непрестанна дейност, а реакцията ти е на възхитителна радост. Всичко се движи, танцува и е пълно с живот.

Като продължаваш да наблюдаваш тези промени и виждаш как всичко пасва на мястото си, започваш да осъзнаваш близката взаимовръзка между всички умствени, сетивни и емоционални феномени. Виждаш как една мисъл води към друга, виждаш как разрушението предизвиква емоционални реакции, а чувствата предизвикват още мисли. Действия, мисли, чувства, желания — виждаш как всички те са тясно свързани заедно в една деликатна тъкан от причина и следствие. Наблюдаваш как приятните преживявания възникват и отминават и виждаш, че никога не остават; наблюдаваш как болката идва неканена и наблюдаваш как неспокойно се бориш, за да я отхвърлиш; виждаш как се проваляш. Всичко се случва отново и отново, докато ти стоиш тихо отдръпнат назад и просто наблюдаваш как работи всичко това.

От самата тази жива лаборатория възниква едно вътрешно и неопровержимо заключение. Виждаш, че животът ти е белязан от разочарование и неудовлетвореност и ясно виждаш източника на това. Тези реакции възникват от собствената ти неспособност да получиш това, което искаш, от твоя страх да загубиш това, което вече си спечелил, и от твоя навик никога да не си доволен с това, което имаш. Това вече не са теоретични концепции — видял си тези неща сам и знаеш, че са истински. Възприемаш собствения си страх, собствената си базова несигурност в лицето на живота и смъртта. Това е дълбоко напрежение, което стига чак до корена на мисълта и превръща целия живот в една борба. Наблюдаваш се как неспокойно пристъпяш пипнешком, плашливо се вкопчваш за нещо, каквото и да е, за което да се задържиш наред всички тези плаващи пясъци, и виждаш, че няма за какво да се хванеш, нищо, което да не се променя.

Виждаш болката от загубата и скръбта, виждаш как си принуден да свикваш с болезнени развития ден след ден в собственото ти обикновено съществуване. Виждаш напреженията и конфликтите, присъщи на самия процес на всекидневния живот, и виждаш колко повърхностни всъщност са повечето ти притеснения. Виждаш развитието на болката, болестта, старостта и смъртта. Научаваш се да

се възхищаваш как тези ужасни неща всъщност изобщо не са страшни. Те са просто реалност.

Чрез това интензивно проучване на отрицателните аспекти на твоето съществуване, се запознаваш на дълбоко ниво с духа, неудовлетворителната природа на цялото съществуване. Започваш да възприемаш духа на всички нива на човешкия живот — от очевидните до най-трудно доловимите. Виждаш как страданието неизбежно идва в присъствието на вкопчването. Веднага щом се вкопчиш за нещо, болката следва неизбежно. Веднъж като се запознаеш напълно с целия процес на желанието, ти изостряш чувствителността си към него. Виждаш къде възниква, кога възниква и как ти влияе. Виждаш как работи отново и отново, как се проявява през всеки канал на сетивата, превзема ума и прави съзнанието свой роб.

Насред всяко приятно преживяване наблюдаваш как се появяват собствените ти копнеж и вкопчване. Насред неприятните преживявания наблюдаваш как настъпва много мощно съпротивление. Не блокираш тези феномени, само ги наблюдаваш, виждаш ги като самия материал на човешката мисъл. Търсиш това нещо, което наричаш „мен“, но намираш едно физическо тяло и разбираш как си идентифицирал усещането си за себе си с тази торба от кожа и кости. Продължаваш да търсиш и откриваш всички видове умствени феномени, като например емоции, умствени модели и мнения, и виждаш как идентифицираш усещането си за себе си с всеки от тях. Наблюдаваш как желаш да притежаваш, да пазиш и да защитаваш тези жалки неща и виждаш колко лудо е това. Тършуваш яростно измежду тези различни неща, непрекъснато търсейки себе си — физическа материя, телесни усещания, чувства и емоции — всичко продължава скоростно да се върти, докато ти решиш през тях и се вираш във всяко кътче и пролука, безкрайно търсейки „мен“.

Не намираш нищо. В цялата тази колекция от умствено оборудване, в този безкраен поток от вечно променящи се преживявания, всичко което намираш е безброй безлични процеси, причинени и обусловени от предишни процеси. Не може да се открие непроменящ се „аз“; всичко е процес. Откриваш мисли, но не и мислител, откриваш емоции и желания, но никой не ги извършва. Самата къща е празна. Няма никой въщи.



Цялото ти разбиране за „аз“ се променя в този момент. Започваш да гледаш на себе си, сякаш си снимка във вестника. Когато се гледа с просто око, вижданата снимка е определено изображение. Когато се гледа през лупа, всичко това се разпада на заплетена подредба от точки. По подобен начин под проникващия взор на осъзнатостта усещането за самоличност, „аз“ или някакво „същество“ губи своята основателност и се разтваря. Идва момент в проницателната медитация, когато трите характеристики на съществуването — преходност, незадоволителност и липса на „аз“ — се втурват вкъщи със сила, която разбива всички концепции. Ясно разбираш от собствен опит непостоянството на живота, страдащата същност на човешкото съществуване и истината за липса на „аз“. Разбираш тези неща толкова нагледно, че внезапно се пробуждаш за абсолютната безполезност от копнежи, вкопчване и съпротивление. В яснотата и чистотата на този дълбок момент нашето съзнание се преобразува. Обектът на аз-а се изпарява. Остават само безкраен брой взаимосвързани безлични феномени, които са обусловени и вечно променящи се. Копнежът се потушава и едно огромно бреме е повдигнато. Остава само един поток без усилие, без следа от съпротивление или напрежение. Остава само мир и блаженството на Нирвана, несъздаденото, се осъзнава.

# ЕЛЕКТРОННО СПОРАЗУМЕНИЕ ЗА РАЗПРОСТРАНЕНИЕ

Mindfulness in Plain English

(Осъзнатост на чист български)

Споразумение за разпространение

Заглавие: Mindfulness in Plain English (Осъзнатост на чист български)

Име на файла: mpe.pdf

Автор: Преп. Х. Гунатарана Махатхера

Адрес на издателя:

H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society

Rt. 1 Box 218-3

High View, WV 26808

Дата на издаване: 7 декември, 1990 г.

Дата на изданието за bodhinet: април 1994 г.

Произход: Tiger Team Buddhist Information Network (510) 268-0102 \*

BodhiNet (72:1000/658)

Издателят запазва всички права върху това произведение и в резултат на това предоставя права за електронно разпространение на BodhiNet Democratic Buddhist Network (Демократична будистка мрежа BodhiNet). Това произведение може да се копира и разпространява свободно, при положение че се придружава от това Споразумение и се разпространява безплатно за получателя. Ако това произведение се използва от учител в клас или се цитира в някоя рецензия, издателят трябва да бъде предупреден за такова използване. Ако прецените, че това произведение е стойностно за вас, моля обмислете изпращането на дарение на автора или издателя, така че тези произведения да могат да продължат да се представят.

BodhiNet

1920 Francisco St.,

Suite 112  
Berkeley, CA 94709  
510-540-6565  
510-268-0102 Modem (via Tiger Team)

Mindfulness in Plain English

Distribution agreement

Title of work: Mindfulness in Plain English

Filename: mpe.zip

Author: Venerable H. Gunaratana Mahathera

Publisher's address:

H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society

Rt. 1 Box 218-3

High View, WV 26808

Date of publication: December 7, 1990

Date of bodhinet release: April 1994

Origin: Tiger Team Buddhist Information Network (510) 268-0102 \*

BodhiNet (72:1000/658)

The publisher retains all rights to this work and hereby grants electronic distribution rights to BodhiNet Democratic Buddhist Network. This work may be freely copied and redistributed, provided that it is accompanied by this Agreement and is distributed at no cost to the recipient. If this work is used by a teacher in a class, or is quoted in a review, the publisher shall be notified of such use. If you find this work of value, please consider sending a donation to the author or publisher, so that these works may continue to be made available.

BodhiNet

1920 Francisco St.,

Suite 112

Berkeley, CA 94709

510-540-6565

510-268-0102 Modem (via Tiger Team)

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.