



Себеконтролът: алфа и омега на йога

- >
- > Беше отбелязано преди, че възприятията се дължат на сегментиране на
- > съзнанието. Това е тайна отвъд живота ни в този свят. И тъй като
- > нашите опитности на възприемане са неразделни от съществуването ни, така и
- > не можем да узнаем причината защо виждаме нещата. Следователно не може
- > да узнаем, защо обичаме неща и не обичаме други. Знанието ни става
- > полуизпечено, неадекватно и погрешно, когато състоянието на цялото
- > познание лежи отвъд капацитета ни. По този начин често изглежда, че
- > сме изцяло под контрол на принудително упражнявани отгоре и отдолу, отляво
- > и отдясно, от всякакво направление – факт за който не усещаме. Затова
- > е безполезно да се прилагат научни методи за узнаване или изследване
- > на неща, които са самите условия за знанието.
- >
- > Това е нещо което отива още по-надълбоко дори и от психологията,
- > защото цялото знание – дори ума, който познаваме от психологията – е
- > получено чрез наблюдателни техники използвани от ума по един обективен
- > начин, все едно да се наблюдава някой друг, а единственото нещо, което
- > умът не може да направи е, да узнае самия себе си или да узнае
- > условията на собственото си функциониране. Връзката на ума и
- > състоянията на познание определят самото съществуване и характера на
- > ума, и става така, че откриваме себе си в едно безпомощно състояние.
- > Практиката на йога става още по-трудна, когато се занимава със
- > състояния предхождащи настоящето ни състояние на съществуване, когато
- > се занимава с причини, вместо със следствия, и специално онова което
- > лежи 'отвъд' нас, което предхожда нашето настоящо физическо и социално
- > състояние.
- >
- > Онова което наричаме себеконтрол, самоконтрол, умствен контрол и т.н.
- > не е друго, а опит на съзнанието да се върне обратно към причината.

- > Когато към едно следствие се приложи усилие да се върне към причината,
- > тогава в някаква известна степен това става себеконтрол. То става
- > себеконтрол защото за да разберем причината на онова което става,
- > следствието трябва да се отдръпне към разклонения на действие, мисъл,
- > чувство и връзки с другите. Може да се чудим, защо се извиква такъв
- > вид на отдръпване за част от следствието за узнаване на причината му.
- > Ако чувствам, че е горещо и причината за тази горещина е слънцето
- > което грее в небето и трябва да узная причината за тази горещина на
- > слънцето, греещо в небето, то аз трябва да се отдръпна себе си, за да
- > узная причината за тази горещина. Мога просто да погледна нагоре, видя
- > блестящото слънце и кажа, „Има причина за тази горещина”. Откъде
- > тогава произтича нуждата от себеконтрол върху част от следствието,
- > когато трябва да узная природата на причината в нейната същност и
- > действие? Основанието за това е нещо много особено. Причината за това
- > следствие за което говорим е нещо съвсем различно от външните причини,
- > такива като слънцето причиняващо горещината и т.н. Вятърът може да
- > духа и да причинява чувство на студ, а неправилната диета да
- > предизвика обезпокоително коремче, и т.н. – тези неща стават причина
- > за определени следствия във формата на опитности. В основата на тези
- > причини узнаването на причините не включва непременно себеконтрол,
- > защото всички те са външни спрямо следствието и упражняват външен
- > натиск върху него.
- >
- > Затова за нас е практично да използваме наблюдателни техники с научен
- > характер, при които причините са извън следствието, или външни спрямо
- > него. Но сега тук говорим за определен друг вид причини, при които
- > следствието е вродено в причината, а не е външни последствия.
- > Причината в този случай няма пространствено изражение спрямо
- > следствието, и да е стояща по външен начин, подобно както работодател
- > стои пред подчинения. Работодателят не е вътре в подчинения; той не е
- > вроден в него. Той е една обсолютно външна причина, оперираща спрямо
- > подчинения без вътрешна сила спрямо служащия; а съществува вид причина
- > за която говорим, като вътрешно оперираща спрямо следствието, а не е
- > просто външна. Онова което е причина за това следствие съществува
- > като присъщо спрямо следствието, а не е просто абстрактна. Това
- > означава, че можем да кажем, че същинския модел, структура,
- > съществуване, строеж, реалност на следствието се съдържа в природата
- > на причината, която става следствие чрез по-голямата плътност на
- > структурата ѝ.
- >
- > Когато газа стане вода с определена форма на превръщане и комбинация,
- > или когато водата стане на лед, водата която е станала на лед не стои
- > извън леда, тя е присъща в леда. Водата, която е причината за леда не
- > е неприсъща спрямо леда; тя е присъща, така че може да кажем, че
- > водата е лед във всяко едно отношение. Обаче за целите на практиката и
- > обяснението, може да кажем, че причината е водата, а следствието е
- > леда. Така причина и следствие са неразделни; ние трябва да стопим
- > леда за да открием там водата. Има една пълна трансформация или
- > модификация на следствието което е извикано, за да научим природата на
- > самата причина.

- >
- > Следствието, което е нашата собствена персоналност и индивидуалност се
- > излъчва при определени състояния като причинни фактори, които не
- > действат извън личността ни, а съставляват нашата персоналност; затова
- > това което се иска е да се извика един много необичаен вид
- > трансформация на част от следствието, за да се научи неговата причина.
- > Всички логически и научни методи тук не успяват, заради свършено
- > новия вид техника, която тук се очаква да се приложи. Наблюдаващият
- > учен не седи в лабораторията си да наблюдава с инструмент следствието,
- > или да узнава природата на причината на определено явление.
- > Наблюдаващият е включен в самия акт на наблюдение, и затова става така
- > трудно. Наблюдаващият е въввлечен в акта на наблюдение, така че
- > състоянието на наблюдаващия определя състоянието на наблюдението и
- > природата на наблюдаваното явление.
- >
- > Действието или следствието, което е тази наша индивидуалност не е
- > друго, а пространствено и временно проектиране на определено състояние
- > наречено причина. Колкото повече ставаме обърнати към външното,
- > толкова повече ставаме пространствени и временни. Колкото повече
- > вървим към причината навътре, толкова по-малко е налягането
- > упрежнявано върху нас от пространство, време и свързани с това
- > състояния. А когато все повече и повече навлизаме в направление външно
- > спрямо пространство, време и обекти, толкова повече ставаме
- > автоматични, все повече и повече заробени, все повече и по-безпомощни,
- > все повече и повече кукли, това е в действителност което става. Ние
- > ставаме все по-свободни и автономни, колкото повече отдръпваме себе си
- > от пространствени и временни състояния и клоним да сме онова, което
- > сме в същината си. Причините за нашето съществуване като индивиди
- > нямат способността да се узнаят от ума, защото тези причини
- > направляват дори и ума по определен начин който да функционира в
- > пространството и времето.
- >
- > Цялата йога е себеконтрол – с една дума, ‘себе-господство’ – в смисъл,
- > че лъчите на ума и сетивата, излъчвайки силата на индивидуалността,
- > трябва да бъдат събрани обратно към техния източник за да може да има
- > някакво осъзнаване на причината. Не може да има осъзнаване на
- > причината, тъй като причината не е обект за осъзнаване, иначе казано
- > тъй като последната е включена във външна активност на ума и сетивата.
- > Не можем да узнаем един обект, докато съзнанието следва неговото
- > познавателно действие и оживява сетивата, активира ги към обекта който
- > вижда, разпознава или възприема. Заради това въвличане на съзнанието
- > чрез ума и сетивата по отношение на външни обекти и всички свързани с
- > това възприятия и познание, съзнанието не намира време да се обърне
- > към причината. Ние нямаме време. Съзнанието не може да намери време да
- > бъде съзнателно за собствената си основа, тъй като е извънредно
- > ангажирано и много заето през целия ден и нощ да прислужва на нуждите
- > на ума и сетивата, на тяхната активност за проектиране на външни
- > обекти. Така, за да осъзнаем причината трябва да дадем възможност на
- > съзнанието да обърне себе си в друга посока – навътре – за чиято цел
- > то трябва да се отдръпне, поне временно и в подходяща степен от

- > ангажирането му във възприятия на обекти чрез ума и сетивата.
- >
- > Затова всички възприятия са ангажиране на съзнанието, и пречат за
- > узнаване на собствената основа и състояния, така че когато сме
- > ангажирани и заети с възприятия и разсъждаване на ума и сетивата, ние
- > не можем да узнаем собствената си основа и изглеждаме безпомощни.
- > Необходимостта от себеконтрол се появява просто защото обекта на
- > търсенето ни е присъщо присъстващо във всеки акт на индивидуалната ни
- > опитност, и не може да бъде наблюдавано с обикновени средства от
- > академичен характер или от научна природа. Тук ние не се нуждаем от
- > инструменти, или от някакви апарати за да наблюдаваме и узнаваме,
- > защото тук обекта е основата на самата ни същност. Съществуват причини
- > зад причините, разширявайки се една зад друга, и лежещи една отвъд
- > друга във все по-широк и по-широк обхват – едната е предполагаща друга
- > и едната съдържаща другата. Причини които са предшестващи са включващи
- > причини, които са идващи, така когато вървим нагоре не губим нищо
- > което е долу, а достигаем всичко което е по-ниско в една пречистена
- > форма като минаваме от едно на друго.
- >
- > Преминаването отвъд е различно от изоставянето. Когато минем едно
- > състояние, не отхвърляме това състояние като нещо нужно или ненужно, а
- > го абсорбираме в неговата по-висша природа, включваме го в по-висше
- > състояние и го правим част от нашата опитност, така че нищо не е
- > загубена, а всичко се намира в своята по-истинска форма.
- > Nehabhikramanaso'sti pratyavayo na vidyate (Б.Г. II.40), казва
- > Багавадгита. Няма загуба при практикуване на йога; винаги има печалба.
- > И въпросът за вина не се повдига тук. Ако я правим правилно, толкова
- > по-добре за нас. Ако не можем да я правим правилно, няма прегрешение в
- > това, няма само да получим това, което сме желали. Такъв е
- > непредубедения и действителен характер на тази чудесна практика,
- > наречена йога.
- >
- > Преди докоснахме темата за природата на възприятията на обектите и те
- > бяха обяснени като причини отвъд нашето привъзване и нежелание, любов
- > към индивидуалния физически живот и ужас от смъртта, и т.н. Разкрито
- > бе също, че себеизтъкването или егоизма става необходимата връзка,
- > посредника между външните действия на разпознаване, привързване,
- > отвърщение и т.н. и крайната причина за появата на този феномен, за
- > който нямаме понятие. Този феномен бе обяснен също, че е причинен от
- > множество прояви на Крайната Реалност във форми, които можем да
- > наречем 'локализирани индивиди', като един не е свързан с друг, така
- > че всеки индивид – който първоначално е бил неразделна част от
- > Върховната Истина или Реалност, се наслаждава на статуса на чиста
- > себичност или субективност – се изкривява в един обект на
- > разпознавателния акт и възприемането на сетивата, така че е възможно
- > всяка личност да се разглежда като обект от света или като субект от
- > нейния ъгъл на виждане, или като обект от друг ъгъл. Тя определено има
- > двоен характер, или двойна роля, на личности и неща от света, което
- > прави живота още по-труден. Какво е правилното отношение: нещата да се
- > разглеждат като субекти, или да ги гледаме като обекти? Добре,

- > правилното отношение трябва да разглежда всичко, като би трябвало да
- > се разглежда от ъгъл, в което в действителност съществува.
- >
- > Можем ли да гледаме на нещо, на някоя личност или обект за нещо, като
- > което да се използва като инструмент за възприятие или познание, или
- > то има свой собствен статус? Това което означаваме като свой собствен
- > статус е капацитета да съществува самостоятелно, независимо от външни
- > връзки и зависимост от другите; това е природата на субективността.
- > Всеки, вие и аз включително, притежават свой собствен статус. Този е
- > статуса, който после се изопачава в онова, което се нарича егоизъм,
- > гордост и т.н., което на хинди се нарича *ijjat* – една глупава форма
- > която бива приета, въпреки че първоначално тя е имала духовен статус.
- > Нашият статус единствено като субекти е неспособен да обективфицира, и
- > не е предназначен да се използва като средство за други дейности и
- > задоволяване. Той не е с природата на нещата да твърди себе си за
- > въздействие и задоволяване на някой друг, защото всеки индивид
- > разглеждан по отношение на неговия истински статус не се наслаждава на
- > субективност. То е край на нещата, а не средства.
- >
- > Ето защо всеки е егоистичен, и всеки желае задоволяване само за себе
- > си. Когато анализираме всички наши дейности ще открием, че накрая няма
- > такова нещо като безкористно действие. Всяко действие е себично, ако
- > дефинираме много отблизо принципа на себичността. Елементът на
- > себичност присъства във всеки акт, всяко възприятие, всяко знание и
- > всяко усилие, защото когато аза бъде изолиран, всички неща губят
- > тяхното значение – целия свят изглежда празен. Онова което наричаме
- > безкористност е само присъствие на по-висш вид себичност, като елемент
- > в акта на възприемане и знанието ни. Това не означава, че Същността е
- > абсолютно отсъстваща – това не е възможно. Означаваме само, че по-
- > скоро присъства по-висша, по-обширна същност, отколкото нисша същност.
- > Онова което наричаме себичност не е друго, а намеса на нисшия аз в
- > нашите действия, а това което наричаме безкористност е по същия начин
- > присъствие на по-висшата форма на аза, но Същността е тук – тя не може
- > да отсъства. Няма нищо на този свят в който Същността да отсъства.
- > Цялата вселена е просмукана от Същността. Тя присъства във всичко и
- > нищо не може да съществува без нея, защото това е единствено
- > съществуването.
- >
- > Актът на себеконтрол е връщане на съзнанието към по-висша
- > индивидуалност от по-нисшата. Той е издигане от същина в същина както
- > можем да го наречем – от същност която е забъркана външно и обективно,
- > към същност която е по-малко заплетена по този начин – едно връщане от
- > обективност към субективност чрез все по-висш и по-висш възход. Но
- > този процес става извънредно труден поради нашата венчавка със
- > сетивата. Ние имаме навика да гледаме на нещата само през сетивата и
- > само чрез тях, и нямаме друг начин на познание или присъждане. Ние
- > веднага преминаваме към отсъждане на нещо, което сме видели с очите си
- > – тук има такова и такова състояние, има такава и такава стойност,
- > това е реално в такъв процент. Затова нашето присъждане на стойността
- > зависи, за наше нещастие, от нашите сетивни възприятия, така че

- > външните взаимовръзки са приемани за реалности. Реалността не е
- > взаимовръзка; тя по същество е самото съществуване. Така себеконтролът
- > е връщане на съзнанието от неговия живот на взаимовръзки към по-
- > висшата форма на живот, където взаимовръзките стават все по-малко и по-
- > малко осезаеми.
- >
- > Цялата трудност е в себеконтрола, а това е алфа и омега на йога –
- > всичко е там. Практически той е невъзможен за обикновените хора,
- > защото нач съзнанието е въввлечено. Ако нещо друго би било замесено,
- > ние бихме направили нещо. Ние самите сме замесени – и това означава,
- > че съзнаието става въввлечено - и ако сме въввлечени в погрешно
- > действие, как може да корегирате това действие? Не някой друг – този
- > някой друг не може да извърши нещо по начин при който сме така
- > замесени. Това е трудността на себеконтрола. Той не е контрол
- > упражняван от някой; той е контрол от самите себе си. Той е контрол
- > върху нас от нас, и нищо не може да бъде по-трудно на този свят от
- > това усилие. Но веднъж когато усетим радостта на себеконтрола, не ще
- > искаме да опитае дори и мед и мляко.
- >
- > Себеконтролът не е болка; той не е страдание както хората си го
- > представят. В момента в който говорим за себеконтрол, хората почват да
- > се плашат. Те мислят, че това е вид *tapasya* който е бил наложен върху
- > нас и е противоположен на радостта, която се очаква от живота.
- > Радостта от себеконтрола е по-голям от радостта от сетивния контакт –
- > нещо много важно, което трябва да се припомни. Радостта от контрола
- > над сетивата е по-голям от сетивната радост. Някой може да попита
- > защо. Причината е, че в сетивния контакт се създава едно неестествено
- > състояние, докато при сетивния контрол се генерира истинско
- > състояние, съизмеримо с реалната природа. При сетивния контакт
- > състоянието което се генерира не е съизмеримо с нашата истинска
- > природа. При сетивния контакт ние ставаме разочаровани, и започва да
- > ни обзема един вид заболяване. Изопачената радост ('изопачена' е
- > думата която е подчертана), перверзната радост – отразената,
- > ограничена и изкривена радост – която се допуска, че се достига с
- > всеки вид сетивен контакт, далеч, далеч няма нищо общо от истинската
- > радост – едно състояние на нещата което може да бъде узнато единствено
- > само с пряка практика. Съществува една огромна разлика, както между
- > здраве и болест. Колко е нещастен човек, когато е болен, и колко е
- > щастлив когато е здрав. Но ако ние сме постоянно болни и не познаваме
- > радостта на здравето, тогава е трудно това да ни бъде изяснено. Как
- > може здравето да бъде обяснено, когато не сме видели какво е здраве.
- >
- > Сетивният котрол или себеконтрол е причина за по-висше щастие от
- > всичко въобразимо на този свят, защото то е връщане на съзнанието към
- > неговата собствена същност, което е задвижвано от това усилие. Колкото
- > повече се завръщаме към собствената си същност, толкова повече сме по-
- > щастливи. Колкото повече се отдалечаваме от собствената си същност,
- > толкова сме по-малко щастливи и ставаме окаяни. Така при всички
- > възприятия и контакти които са външни, харесвания и нехаресвания и
- > т.н., ние сме в едно болестно състояние на ума и съзнанието. Ние не

- > сме това което сме. Ние сме нещо друго от това което сме: asvastha –
- > не сме в нашата собствена същност. Ние сме извън нашата същност,
- > когато възприемаме нещо. Svastha е онзи който е здрав – този който е
- > разположен, намира се и се е вкоренил в своята собствена същност. Онзи
- > който е установен в собствената си същност е svastha, и това състояние
- > се нарича svastha – здраве. Когато сме извън собствената си същност,
- > ние сме asvastha.
- >
- > Себеконтролът е йога, и това е връщането на съзнанието към своята
- > причина, което не е друго, а собствената по-висша природа. Причината
- > която дирим не е някакъв външен вид съзнание. Тя е едно висше
- > разширено състояние на собственото същество, така че се издигаме от
- > нашата същност към същността ни в една по-разширена форма. Когато се
- > придвижваме от причина към следствие, ние не прерастваме от едно нещо
- > в друго, или от едно състояние в друго като две различни такива. Ние
- > израстваме от нисшето състояние на неадекватност към по-вишето на
- > адекватност, по-висша обхватност и реалност. Това е подобно на
- > израстването от по-нисша способност на познание към все по-висшите и
- > по-висшите. Това е подобно на събуждането от дълбок сън към сънища, и
- > от сънища към будно състояние. Ние не се издигаме от един свят в друг
- > свят, а от едно състояние към друго състояние на съзнание. Така след
- > всичко, това е отношение на собствената ни същност към собствената ни
- > същност. Тук друг човек, друго нещо или външен инструмент не е от
- > полза и затова е необходимо толкова голямо внимание и настойчивост в
- > практиката.
- >
- > Ако ние пропуснем практиката си дори и за един ден, ние ще пропуснем
- > връзката на действието, защото е лесно да се следва потока на
- > сетивата, а е трудно те да се контролират и да се действа в обратен
- > ред. Сетивата притежават особен навик. Ако не им позволим да действат
- > според техните прищявки и капризи дори и един ден, следващия ден те
- > стават по-силни и яростни, подобно на служител на която не е била
- > платена заплата и не иска да върши работата си. Той ще мърмори,
- > оплаква и ще казва неща от всякакъв род, защото не му е било платено
- > за задълженията му. Той ще каже, „Аз ще си отида. Ще върша това или
- > онова.“ Същото е и със сетивата. Те са подобно на служители, които не
- > им е платено дължимото, заради нашия акт на себеконтрол, така те
- > роптаят, мърморят, заплашват ни и казват, „Някой ден ще направим нещо
- > за теб.“ И те може даже да го направят, ако сме небрежни. Те могат да
- > ни свършат и видят какво са направили с нас, така както ако сме
- > небрежни със служителите. Така дори за един единствен ден ние не
- > трябва да пропускаме практиката си.
- >
- > Да пропуснем практиката си дори и за един ден е опасно. Защо е така?
- > Опасно е, защото сетивата ще възстанат, а веднъж възстанали, не ще
- > можем да ги контролираме. Те ще получат преимущество и ние ще бъдем
- > свършени, и всичкото добро което сме вършили с месеци и години ще
- > стане на прах. Ние сме предупреждавани, че небрежността е равностойна
- > на смърт. По-добре е да умрем, но да не сме небрежни в практиката си.
- > Тя е подобно на докосването на динамит. Човек трябва да е внимателен.

- > И така, защо е необходим себеконтрол? Той е необходим, защото е
- > връщане на ума и съзнанието към неговото най-здравословно състояние на
- > висше разширяване. Той също е необходим, защото ние не трябва да
- > пропускаме практиката си. Ако пропуснем практиката си за определен
- > период посредата, контролираните сетива получават възможност да
- > възстанат и упражнят натиск с такава ярост, че цялата наша
- > перосаналност ще бъде издухана на вятъра в посока която е обратна на
- > това което сме очаквали.
- >
- > Така както себеконтролът е извънредно труден, да се пропусне
- > практикуването на себеконтрол е извънредно опасно. Затова се изисква
- > водачество на Гуру, и сериозността е също една необходимост.
- > Благоприятна атмосфера, подходяща компания, съответстваща активност с
- > природата на целта, и присъствие на компетентен учител или Гуру –
- > всички тези са належащи изисвания в практиката на йога.