



Защитните механизми на ума

Терминът *'indriya nighrah'* означава сетивен контрол; *'atma nighrah'* означава себеконтрол. И за двата термина често се мисли, че са синоними и се използват като такива, но термина 'себе' има по-широко допълнително значение от 'сетивен', както вече знаем това. Така терминът 'себеконтрол' трябва да означава много повече от това което означава 'сетивен контрол', защото сетивата са само някои от функциите на личността, а не всички, докато себеконтролът включва ограничение наложено на всяка функция на аза, означен като нисшия аз, който трябва да бъде регулиран от висшия аз. Същността която трябва да бъде контролирана е всяка една същност, която е нисша спрямо Универсалната Същност. Степените на аза постепенно преминават към нарастване на неговия обхват като се издигаме все по-нависоко и по-нависоко, така че става необходимо на всяка стъпка и на стадий който е по-всеобхващащ да се действа с регулиращ принцип. По аналогия на syllabi (учебната програма) или syllabi в образованието – не скачаме моментално към най-високия стадий на обучение. Винаги има управляващ принцип упражнен от системата, при който непосредствения етап се обуславя от предходното състояние. Азът, тъй като се занимава с настоящия момент, може да бъде разглеждан като този принцип на индивидуалността, който включва всичко което разглеждаме като 'ние' или е свързано с нас.

Затова контролът над аза е пречистване на индивидуалната личност в нейните множесвени аспекти, заедно с всичко което може да принадлежи към нея, като се вземе предвид и включването на външните й връзки. Вашето

индивидуално съществуване не е ограничено само до физическото тяло. То включва не само неговите физически взаимоотношения – например такива като семейството. Членовете на семейството не са видими или физически свързани към някой индивид в семейството, нито дори главата на семейството, връзката тук е психологическа. Трябва да се вземе предвид вътрешния строеж и външните връзки, защото те са неразделни. Не може да кажем кое е предхождащо и кое последствие, или кое идва първо, а кое после след него. Те трябва да бъдат взети заедно.

Азът ни – индивидуалната същност, за всички явни, практически цели – е телесния аз, физическия аз който е гладен и жаден, и който чувства топлина, студ и т.н. Това е видяната незабавна физическа същност. Дали това е истинската същност или не е друг въпрос, но ние го вземаме като аз, защото чувстваме едно усещане на неразделна самоличност с тялото. И всичко което е в тялото е също аза, защото тялото не е само във външните граници на действие на индивидуалната същност, също има и много съставни вътрешни части.

Физическото ни тяло не е нашата цялостна самоличност. Вътре в нас имаме много неща, невидими за очите ни. Вътрешно за тялото е жизнения принцип, наречен *prana* на санскрит. *Prana* не е дъха. Дъхът е само външната функция на енергийния принцип, наречен *prana*. Тя не може да бъде преведена на английски (съответно български). *Prana* е много фин, ефирен принцип, по-фин дори и от електричеството. Праничната енергия е тази която позволява на тялото да действа, включително функциите на дишане, храносмилане и циркулацията на кръвта. Всичко е контролирано от движението на пранична енергия. Също *prana* е тази, която действа като мотивираща сила зад действието на сетивата. Ако *prana* се ограничи, сетивата стават с отслабено функциониране. Така праните са нещо като електрическа сила генерирана от динамото на идвидида вътре в него които отправят сетивата навън към обектите. Умът е синтезиращия принцип на сетивните дейности, като преценява предполагаемия характер въз основа на данните изпратени от сетивата. Накрая има и върховен съдия, който е интелекта.

Всички тези са вътре в тялото – не в смисъл камъчета в бутилка, а взаимно проникващи всичко което е в тялото, или това е което е тялото. Не можем да отделим интелекта, ума, сетивата, праните, тялото и т.н. Едното включва другите, така че изглежда, че е съставено от всички тези елементи. По същата причина изглеждат като с различни функции, но за различни цели изглеждат като самостоятелни сили, действащи по различен начин. Така себеконтролът би могло да означава разумен контрол упражняван върху всяка вътрешна функция, включващ физическите проявления, функцията на праната, сетивата, ума и интелекта. Всички те трябва да се впрегнат в дадено направление.

Според древните системи на духовна практика, себеконтролът е влияние съставено от три основни метода: контрол на *prana*, контрол на ума и концентрация на съзнанието. Това са трите стандартни метода на *atma vingrah* или себеконтрола. Например това е тройния метод предписан в Йога Васища. Това не означава, че всеки метод взаимно изключва другия; те са свързани един с друг. Също така е невъзможно да се каже кой предхожда другия и кой би успял. Кое първо трябва да контролираме - *prana*, после ума или първоначално трябва да практикуваме концентрация? Ние не можем да правим всички тези неща по праволинеен начин. Те трябва да работят заедно в някаква приемлива степен.

В Багаватгита намираме загатване за метода на себеконтрола, и в една много криптирана *sloka*, Багаван Шри Кришна казва, че сетивата са турболентни и не могат да бъдат лесно контролирани, докато не се прибегне до нещо по-висше отколкото са сетивата. *Indryani parani ahur indriyebhyah param manah, manasas tu para buddhir yo buddhehparatas to sah* (B.G. III.42) – стиха, в който се разкрива това. Сетивата не могат да бъдат контролирани, защото те са движени от сила която е зад тях. Докато те са така направлявани, бутани или заставяни от сила която е зад тях, те естествено ще действат в направлението в което са тласкани. Така че трябва да упражняваме вид натиск върху силата, която направлява сетивата към обектите. Иначе е все едно да се нареди на служители да работят по определен начин, докато техния началник казва нещо друго, което е изцяло различно. Трябва да се доближим до самия началник, така че той да не нарежда на служителите по погрешен начин или да им казва нещо неразбираемо.

Има господар зад сетивата, и докато този господар не се доближи, сетивата не могат да бъдат контролирани. За непосредствените намерения, ние можем да разглеждаме ума като началник, а сетивата като служители. Сетивата не могат да бъдат контролирани, ако умът не е правилно закрепен, защото умът е силата, която прищпорва сетивата към обектите. Но съществува трудност в контрола на самия ум, защото умът нарежда на сетивата да се движат към обектите поради погрешното мнение; така че докато това погрешно мнение не се премахне не можем да направим нищо с ума.

Както по-рано бе дискутирано, чувството на реалност не остава на мира ума относно сетивните обекти, и дотогава докато нещо изглежда реално, то не може да бъде анулирано или отхвърлено; и ние не можем да си затворим очите за него, тъй като то вече е декларирано като истинско. Умът ще намери за трудно да отдръпне своите заповеди към сетивата относно тяхното движение към обектите,

докато разпознава значимост в обектите на сетивата. Защо умът вижда чувство на реалност в обектите на сетивата? Това се дължи на особена ситуация която настава и която е причината защо да се възприема тези предварителни предстви чрез сетивата.

Защо настава тази особена ситуация? Ситуацията, да бъдем точни, е погрешното вземане на сotoйностите на живота чрез ограничение на съзнанието към този участък, наречен личност. Затова *yo buddheh paratastu sah* – има нещо по-висше от *buddhi* (интелекта) и ума, в който намираме убежище, където дори и ума може да бъде направляван в правилните канали. Тъй като умът е генерал който дава заповедите на сетивата, ако бъде правилно инструктиран и съветван по подходящия начин, тогава естествено ще дава правилните инструкции на сетивата. Накрая идваме до това: ние трябва да намерим убежище във Вътрешната същност – не в индивидуалния аз, а в по-висша същност, която може да регенерира ума и премахне погрешно изчисленото отношение на ума относно неща, като постепенно му даде възможност правилно да направлява сетивата в желаната посока.

Специалният термин използван в Йога Васища на вътрешната Същност стояща зад всички неща е '*brahmabhyasa*'. *Brahmabhyasa* или *atmabhyasa* е практиката на присъствието на Бог. Християнски мистик, по име Брат Лауренс, е практикувал тази техника наречена “практиката на присъствието на Бог”. Техниката включва разпознаване на присъствието на Бог във всичко. Напълно ясно е, че разпознаването на присъствието на Бог във всичко ще предпази от вършене на погрешни неща, защото в присъствието на Бог ние не бихме извършили нищо нежелано. Така разпознаването на присъствието на Бог във всички неща е последно лекарство за грешките на ума, и после разбира се, погрешното движение на сетивата.

В текстове като Панчадаси и Йога Васища, *brahmabhyasa* се обяснява като: *Taccintanam tatkathanam anyonyam tat prabodhanam, etad eka paratvam ca tad brahmabhyasam vidur budhah*. *Taccintanam* означава постоянно мислене само за Това, ден и нощ, а не мислене за нещо друго. *Taccintanam* означава това за което говорим, което ще кажем на тази тема, и че няма да говорим за нищо друго. *Anyonyam tat prabodhanam* означава, че когато има взаимна дискусия между хора, или когато говорим с някого, ще говорим само върху тази тема и няма да говорим за нищо друго. *Etad eka paratvam ca* означава накая, че сме зависими единствено от Това за всяко едно малко нещо на този свят, така както едно дете е зависимо от майка си за всяко едно малко нещо. Ако иска малко захар, отива при майката. Ако иска храна, отива при майката. Ако го нападне маймуна, отива

при майката. Каквото и да става, отива при майката. Това е единственото спасение което детето познава когато срещне някаква трудност.

Това е вида отношение, което трябва да приемем относно Върховния Абсолют. Ние бягаме за всяко едно малко нещо, колкото и глупаво да е и колкото и малка нужда да има физическото ни тяло. Плачем за това, и не питаме за нищо друго никъде. Този вид категорична и тотална зависимост от Върховното Същество за всичко, по всяко едно време и на всяко едно място се нарича *brahmabhya*. Това ще отреже от корен всички погрешни схващания в ума. Но това е много трудна практика и тя е предназначена само за напреднали търсачи, не за начинаещи.

Така, Йога Васища предписва други психологически методи за умствен контрол, отделно от тази тотална зависимост от Абсолюта, която е средство само за много напредналите практикуващи. Психологическите техники на умствен контрол са много. Първо ние трябва да определим слабостта на ума. Слабите места и уязвимите точки на ума трябва да бъдат забелязани, преди да се заемем с умствените мудификации спрямо обектите. Всеки има своите слабости, и ако докоснем слабото място, личността автоматично става различна от своята обичайна същност. Но тези слабости обикновено са прикрити с облицовка на социална активност, етикет, и т.н. Няма и един човек без някаква уязвима точка, и тази точка е важното място което да бъде разнищено – не само в ежедневиия живот, но също и в духовния.

Всеки един знае собствената си чувствителна точка. Ако човек може внимателно да изследва собствената си личност по безличен и безпристрастен начин, тази чувствителна точка може да бъде открита от него самия. Може да има някакво малко харесване за нещо, и това малко харесване да е слабото място; подобно на малката дупка в съд, или по-скоро малка дупка в кораб – една малка дупчица е достатъчна целият океан да навлезе в кораба. По същия начин в индивида може да намерим малката дупчица, замаскирана от други външни фактори. Тези слабости на ума са неговите належащи нужди, или в друг смисъл можем да кажем – нуждата която се чувства неудържимо и също се чувства, че трябва да бъде осъществена по един или друг начин и с каквито и да е средства. Надминаващата всичко останало слабост на ума е неговата зависимост от нещата.

Всяка личност е тотално зависима; ние не сме независими както си представяме, че сме. Ако не бяхме зависими, ние не бихме се дразнили или

разстройвали, нито щяхме да се гневим. Нямаше да сме неуравновесени. Тези почти ежедневно проявявани неща или явления в ума показват, че сме зависими от други определени фактори за нашето съществуване и действие; и когато тези фактори не допаднат на нашия начин на мислене ставаме разстроени. Няма независима личност на този свят. Всеки е зависим, и да си представяме, че сме независими е глупост, защото ако бяхме независими, нямаше да има безпокойство или тревога от какъвто и да е вид и по което и да е време. Зависимостта на ума от нещата е, отново, от различен вид, и тя се появява заради самата природа на индивидуалната личност.

Казано общо, има различни фази – физически нужди, психологически нужди изпитвани от нас в ежедневието, които ни карат да зависим от нещата, подобно на роби. Не можем да търпим голяма горещина; не можем да търпим екстремален студ; не можем да търпим глад; не можем да търпим жажда. Това са незабавните телесни нужди на личността, които го карат да е изцяло зависима от външни фактори. Ние не можем да контролираме тези подтици, каквото и усилие да прилагаме. Има и други жизнени нужди на индивида, които го притискат за тяхното изпълнение. Жизнените нужди са мощни импулси които направляват ума и сетивата към техните обекти на наслаждение, и те са, отново, слабите места. Ако в някаква степен сме в положение да изпълним нуждите на тялото, ума и сетивата, ние ставаме приятели. Приятел е онзи който може да изпълни нашите нужди; и това е, разбира се е, което обикновено дефинираме като приятел. Моите нужди трябва да бъдат изпълнени, каквито и нужди да са те, и когато тези нужди банално бъдат анализирани, структурата на ума и сетивата биват също автоматично анализирани.

При един медицински преглед, диагнозата е по-важната част от лечението. Правилната диагноза предшества каквото и да е предписване на лекарства. Така в реда за себеконтрола, *atma nigrāh* може да бъде разглеждана като рецепта за болестта на индивида, но тази рецепта може да бъде дадена само след цялостна диагноза на всеки индивидуален случай. Въпреки че може да се каже, че всеки е болен по един или друг начин, не всеки страда от същия вид болест.

Така дори и при себеконтрола има различия. Той не е същия вид техника, която приемаме по еднакъв и общ начин, както бе споменато преди. Въпреки че е истина, че всеки огладнява и всеки се нуждае от храна по общ и еднакъв начин, от това не следва, че на нас трябва да ни се дава еднаква храна. Целият свят не може да следва една и съща диета просто защото всички са еднакво гладни. По същия начин, въпреки че себеконтролът е всеобща необходимост за целите на духовното обновление, методите на практика може да се различават в детайли според състоянията на индивида и стadiaите на еволюция, условията в които

живее и различни други подобни свързани с това фактори. Затова и зависимостта на ума от външните неща също варира. Това не е всеобщ вид зависимост. Затова всеки един трябва да види особения вид зависимост, дължащ се преди всичко от какво всеки един страда. Това изсиква един спокоен размисъл. Забързаният ум не може да мисли дълбоко върху тази тема, защото не е лесно да се забележи къде сме слаби, и от кои неща сме зависими, и без самостоятелност в живота ни.

Отделно от обикновените и обичайни форми на зависимост като нуждата от храна, дрехи и подслон, има и други видове зависимости, които са тайни, фини по природа, и те са много по-важни от грубите нужди за целите на изследването, защото грубите нужди са добре познати на всеки. Всеки знае защо е гладен, чувства топлина и студ, защо се нуждае от подслон. Но има и други неща, които може да не са познати на всеки. Ние притежаваме слабости различни от чувството на глад, жажда, и т.н. и те са измъчващите неща в живота. Ние се тревожим не чак толкова заради храна, дрехи и подслон, а заради други неща, които действат задкулисно зад индивидуалното съществуване. Тези други неща не са маловажни фактори. Те са направени да изглеждат като че ли са незначителни и второстепенни, заради трика игран от ума, защото ако те бяха изведени напред, те не биха успели в опитите си. Така умът предприема фини прийоми за да успее в опитите си.

Ума започва една политическа маневра, като изработва определени психологически механизми, които психолозите обикновено наричат защитни механизми. Тези защитни механизми са много особени структури – подобно на булдозерите и танковете, които имаме в армиите и обществените дейности – които умът изработва за своята стабилност, безопасност, поддръжка и постоянно пребиваване в света на разнообразието. Тези защитни механизми са ужасни съоръжения и са държани в секрет, непознати на хората, подобно на тайните оръжия които някой притежава, като не позволява да бъдат разкрити на хората. Ако всеки знае какви оръжия има, тогава те няма да бъдат ефективни, защото другите също могат да изработят същите оръжия. Така държим оръжията си в голяма тайна и ги използваме само когато те са необходими, във война или на бойното поле. Всеки притежава тези тайни оръжия, и те не са изготвени от материални обекти. Те са психологически системи, които умът винаги държи готови за действие, когато има някакъв вид заплаха за психологическата сигурност или индивидуалното щастие. Адептите, които дълбоко са изучили тази тема са психоаналитиците на запада и учителите по йога на изтока, и определено мъдрецата Патанджали; текстове като Упанишадите са разгадали фините начини, които умът използва за неговата индивидуална сигурност и постоянно задоволство.

Тези механизми на ума трябва да бъдат изучени много добре преди да се опитаме да приложим метода на себеконтрола. В противен случай ще бъдем въввлечени в това, което се нарича лов на диви гъски и нищо няма да постигнем с усилията си. Умът е един огромен мошеник и не може да бъде лесно впрегнат с открити методи. Фронталната атака не винаги успява, защото механизмите на ума са невидими оръжия; те не са видими за очите ни. Реакциите които умът предизвиква относно външни личности и нещата наоколо са индикации за присъствието на тези защитни механизми. Дори когато тези реакции на ума са установени спрямо външните неща, механизмите му са невидими – ние виждаме само реакции, а не източника или причината за тях. Те винаги ще бъдат държани скрити, така че природата на личността да не може да бъде узната, и дори когато личността изпитва една реакция, нейната природа винаги се държи в тайна. Това е друго средство на ума. Въпреки целия наш външен характер и поведение, ние не можем да бъдем изучени по подходящ начин с просто поглеждане в лицето, защото вътре в нас сме много потайни и изглеждаме нещо съвсем различно отвън. Тази дълбоко вкоренена секретност на умствената структура трябва да бъде разкопана и изведена на повърхността на съзнанието преди да бъде направено каквото и да е успешно усилие в посока на себеконтрола.