Какво е медитация?

Из ученията на Свами Сатянанда

Много хора имат следната представа за медитацията: да седнеш на тихо и спокойно място, да поставиш гръбнака изправен, да отпуснеш ръцете в скута или в някоя класическа мудра и да се освободиш от мислите, насочвайки вниманието си към дъха, междувеждието или пъпа. Но какво всъщност се случва вътре? Дали е достатъчно да седиш и да не правиш нищо? Важно ли е да напяваш мантра за да поддържаш ума зает или е по-добре да поддържаш ума празен от мисли?

Според ученията на Свами Сатянанда има два вида медитация: активна и пасивна. Пасивната медитация е когато седиш за известно време и практикуваш някаква форма на съзерцание и самонаблюдение. Целта на пасивната медитация е да успокои ума и да го направи еднонасочен.

Медитацията ни дава 4 етапа на опитност:

1-ви етап: Пратяхара: Това е процес на отдръпване от външните стимули идващи чрез сетивата и успокояване на ума чрез обръщането му навътре. Умът се фиксира върху медитативната техника (например върху звук, мантра, визуализация и др.) и става спонтано обръщане навътре. Практиката на този етап може да включва дори асана или движение.

2-ри етап: Дхарана: Процес на свободно движение на мисли, видения, спомени и т.н. идващи от несъзнателната част на ума. Целта на този етап е умът да се прочисти от задръстванията и безпорядъка. Идеята тук е просто да се наблюдавт мислите и впечатленията, като в същото време се отделим финно от този процес протичащ вътре в нас и развием позицията на свидетел. Този етап прилича на чакане на автобусна спирка. Много леки и тежкотоварни коли преминават, вие ги забелязвате без да предприемате някакви действия. Този сценарий представя много реално постоянния поток на мисли, впечатления и чувства, които често размиват ясния поток на съзнанието.

3-ти етап: Дхяна: Истинската медитация започва, когато умствената бъркотия вече не е във фокуса на вниманието и умът може да се съсредоточи върху по-висшите аспекти на съзнанието. Умът всъщност никога не може да бъде исински празен и тих. Умът просто игнорира бъркотията и житейския шум и „се настройва" на космическото съзнание и вие започвате да имате спонтанно осъзнаване за по-висшите си аспекти и познание от по-висш порадък. Развивате чувството за свързаност с всички и всичко и тази свързаност ви позволява да се разтворите в Цялото.

4-ти етап: Самадхи: Когато умът е тотално трансцедентиран, човек може теоретично, да постигне висшето съзнание и това, което често е известно като просветление. Това е състояние, когато човек изцяло е потопен и пропит от медитацията през цялото време и е отвъд „нормалното" ежедневно осъзнаване. Всички неща стават едно. Това е много високо състояние на съществуване и не е лесно да се постигне, но понякога имаме проблясък, зърване и краткотрайно преживяване за това състояние.

Активната медитация всъщност е целта на йога и е продължение на пасивната форма. Това е постоянен процес на осъзнатост за това, че човек е свързан с всички и всичко. Цялото сътворение е реализация на висшето съзнание. Активната медитация включва такива неща като: ходене, дишане, работа, седене, хранене, изучаване, а също и добиване на различни квалификации в продължение на няколко години за постигане на по-висока цел в живота или за промяна на колективното съзнание. Всички ние сме част от колективното съзнание и всяко усилие да повишим съзнанието си се отразява на колективното.

Когато постигнем самореализация, пасивната медитация става излишна.На този етап човек напълно е потопен във вътрешния си духовен свят без това да променя външната му ангажираност. Такъв човек живее едновременно в духовното и материалното измерение без конфликти. Това е състоянието на непрекъсната, спонтанна и активна медитация.