Антар Мауна

Саняси Атмататвананда /Великобритания/

Когато умът е тих и умиротворен, тогава той става много мощен. Той може да стане рецептор на щастието и мъдростта и да позволи на живота ни да стане спонтанен и непринуден поток на изразяване на радост и хармония. Но... тази вътрешна тишина не може да възникне когато в ума има непрекъсващ поток от тревожни мисли и емоции. Целият този вътрешен шум на мисли и емоции трябва да бъде прекратен, за да можем наистина да изпитаме **беззвучния звук** на вътрешната тишина.

Св. Сатянанда Сарасвати

Мир, щастие, хармония. Кой е способен да изпита тези състояния? Толкова много хора в наши дни се борят със своите собствени умове. Ние живеем в условия, които ежечасно оказват натиск върху нас, превръщаме се все повече и повече в едно напрегнато общество, изпълнено с изострени умствени отношения, които се проявяват като безпокойство, нервност, вина, липса на увереност в себе си, изолираност, страх, натрапливи идеи и фобии. Някои хора се обръщат към наркотиците и алкохола като временно средство за спасение и утешение. Други ползват скъпоструващата помощ на психиатри и психотерапевти за да опитат да се справят с проблемите си. Всички търсят някакъв начин за промяна, някаква макар и мъничка помощ, която да им даде възможност да се освободят от вътрешните си конфликти и объркаости, биха искали да могат да се чувстват непринудено със себе си или да изпитат не толкова щастие, а просто мир и удовлетвореност.

Тези които имат достатъчно късмет да се срещнат със Сатянанда йога, могат да открият и изучат отлични систематизирани медитативни практики, една от които е **антар мауна**. Тя ще им даде възможност да отстранят угнетителните умствени напрежения и да станат психотерапевти на собствения си очистителен процес.

Вътрешното средство на Антар Мауна, означава тишина. Антар Мауна е техника за достигане на пратияхара /оттегляне на ума от сетивата/, която е петата степен на Раджа йога и която в своята пълна форма може да ни доведе до Дхарана и и Дхаяна.
Антар Мауна е също и основна част от будистката практика, известна като Випасана с някои видоизменения.

Прочистване на ума

Обикновено ние притежаваме тенденция да позволяваме на "добрите" мисли да се установяват в съзнателното възприемане, ние приемаме и се наслаждаваме на приятните мисли. Но когато възникне някоя неприятна, болезнена или "лоша" мисъл, ние проявяваме тенденция бързо да я подтиснем в подсъзнанието си. Всеки от нас има такива умствени подтискания. Много често на това сме научени още от детството. Но подтискането не решава проблемите.

Всяка отделно подтисната мисъл предизвиква блокиране на свободния поток на ума. Мислите и преживяванията остават в подсъзнанието във формата на семена, които причиняват болка, нещастие и разстройство в живота ни. Тези финни впечатления и

преживявания се наричат **самскари**. Без дори да съзнаваме, ние създаваме голямо напрежение на ума чрез подтиснатите си мисли и поради това често се чувстваме объркани и напрегнати без за това да има видима причина.

Ако успеем да достигнем състояние на продължително щастие и спокойствие на ума, ще можем да изкореним натрупаните самскари. Това може да бъде сравнено с озеленяването. Ние изкоренаваме нежелателните плевели от ума. Ако откъснем само върховете им, то това е само временно решение, плевелът отново ще се възроди. Но когато копаем дълбоко и изваждаме корена на плевела изцяло, то той губи силата /основата/ си и тогава го изчистваме напълно. Ако оставим част от него, то тя ще предизвика "нагнояване" в ума и тогава тези отрицателни умствени впечатления ще отровят душата ни и ще предизвикат раздразнителност, агресия, гняв, непредвидена депресия, тенденция към безпокойство, безпричинен страх и постоянна умора. Тези негативни чувства засягат всички наши взаимоотношения в живота ни и намаляват възможността ни да бъдем ефективни, изпълнени с творчески сили и динамизъм.

Антар Мауна ни позволява да изчерпим тези нежелателни мисли, като ни предоставя начин за почистване на ума. Когато тези умствени напрежения започнат да ни напускат, започваме да изпитваме в себе си надигаща се вълна от енергия и вдъхновение и животът ни започва да прибивава в нови измерения. По същият начин, както чистим къщата си, както почистваме физическото си тяло всеки ден, така трябва да развием навик за очистване на ума – ежедневно, за да предотвратим натрупването на умствен боклук. Именно затова е необходимо да поставим този очистителен процес на правилна и последователна основа.

Практиката на Антар Мауна е разделена на шест нива. За повечето хора, първите три нива са напълно достатъчни за да получат необходимата полза, но значително повече време ще им е необходимо за да могат да пристъпят към следващите по-висши фази. Затова тук ще обърнем повече внимание на първите три.

Първо ниво: Осъзнаване на външните сетивни възприятия

Осъзнаваме външните сетивни преживявания. Насочваме съзнателно вниманието си към усещането за вкус, към усещането за допир на тялото до пода, докосването на дрехите и въздуха до кожата, след това насочваме вниманието си към близките и далечните звуци, без да пренебрегваме нито приятните, нито неприятните. Тази техника от пратияхара – на непосредствено осъзнаване на сетивните впечатления понякога предизвиква парадокс в самото начало. Защо ние постъпваме така? Когато събудим непосредственото си осъзнаване, какво се случва? Веднага умът на маймуната започва да скача като обезумял от един външен звук на друг или започва да мирише, да проверява обонянието си, или да усеща допира и т.н. На първо време умът осъзнава продължително всички възможни външни сензорни входове. Ние трябва да знаем, как тези различни сетивни възприятия се появяват, как ни въздействат и как ние реагираме на тях.
В този процес участват три фактора:
/1/ **Обект** -Външният обект на възприятието(мирис, вкус, звук, зрение и допир),
/2/ **Субект** - Външният орган на възприятието(кожа, нос, слух, очи, език),
/3/ **Вътрешният наблюдател** – Свидетелят, който знае, че наблюдава, "аз знам, че слушам външните звуци", "**аз знам, че знам**".

Първо ниво – осъзнаване на всички външни възприятия, позволяваме на слуха да стане като радар, който улавя всички звуци, както и най-слабите, така и най-грубите. Това ниво ни позволява да научим повече за заобикалящата ни среда. Фактически това ниво има за цел да намали влиянието на външните впечатления върху ума, не като ги забранява и отхвърля, а като ги осъзнава и приема. Така ние възпитаваме ума на необвързване, съзнателното и вътрешното възприемане на външния свят автоматично води до незаинтересуваност на ума. На него му става скучно да проверява постоянно всеки външен дразнител и да го регистрира и затова той става незаинтересован от външната среда. По този начин ние развиваме способност да оставаме съсредоточени, цялостни и напълно необезпокоявани към това, което се случва около нас. Това е първото ниво на Пратияхара – разграничаване на сетивата от външния свят. То ни подготвя за вторият етап – осъзнаване на мисловния процес.

Второ ниво: Осъзнаване на спонтанния мисловен процес

В този стадий ние оставяме външния свят и се обръщаме навътре, за да работим с ума. Ние стоим в релаксираща поза и започваме да наблюдаваме умствения "екран", който се намира пред затворените ни очи. Целта на практиката е да узнаем и изчерпим самскарите, отрицателните мисли, преживяванията, фобиите, старите спомени, емоции и страхове, както и ненужните развалини, които изплуват от подсъзнанието. Редовното практикуване на това ниво изчиства старите отпадъци, подтиснати в ума и предотвратява натрупването на нови умствени боклуци.

За правилното практикувана на това ниво има три важни условия:

1. Трябва да позволим на ума да мисли за каквото иска, без каквито и да е ограничения. По никакъв начин да не предизвикваме поток от мисли, а да наблюдаваме спонтанния мисловен процес. Да позволим на мислите да излязат на повърхността на ума като мехурчета, да открием съответстващата им емоция и чувство, особенно такива като: страх, паника, алчност, похотливост, вина, омраза и гняв.
2. Не трябва да има никакъв контрол, осъждане или критика на която и да е мисъл – за работата, дома, храната, секса, приятелите, враговете, харесването, нехаресването, тривиални или възвишени мисли, красиви или убийствени. Някой могат да бъдат свързани, други не. Понякога може да бъде поток от мисли, понякога могат да са случайни. Това е второто условие – да поддържаме абсолютно бдително осъзнаване на непосредствения мисловен процес. Да се стремим постоянно да развиваме качеството на наблюдател, все едно, че наблюдаваме телевизор или видеоекран, като бъдем невъвлечени наблюдатели и зрители. Да наблюдаваме потока от изображения, мисли и събития с безпристрастност.

При практикуването на II-ро ниво ние започваме да наблюдаваме различните тенденции на ума. Наблюдаваме, как подтискаме, как забраняваме. Когато практикуваме, виждаме, че подтиснатите мисли и впечатления се връщат с още по-голяма сила по-късно /това може да се сравни с натискането на гумена играчка под водата/. Ставаме свидетели на това, как издържаме на другите мисли, откриваме колко лесно изгубваме себе си в границите на своя собствен мисловен процес, отбелязваме, че може би имаме в запас стари мисловни образци и модели. Умът може да бъде извънредно хитър. Той обича мъчителното "кино" и може често да проявява тенденция да преиграва много пъти особени травмиращи сцени, знаейки че ще произведе "хубава" емоционална

реакция всеки път. Наблюдавайки играта на ума с отношението на наблюдател, тези повтарящи се мисли започват да губят своята емоционална сила и дори и най-мъчителните преживявания постепенно могат да бъдат изкоренени.

Практикувайки известен период това ниво, давайки на ума свободата на спонтанно изразяване, излишното бърборене и клюкарство започва да намалява. Умът започва да става по-спокоен и тих. Тази промяна не е задължително да се съпътства с тишина или със сън, което между впрочем често се случва с начинаещите. Тенденцията към сън по време на практикуване на Антар Мауна е класическа постъпка на ума, за да избегне конфронтация със самия себе си. Същото се случва с ума, когато нещо друго се е случило и ти взимаш контрол, чрез задаване на въпроса: "Какво мисля сега?" и тогава внезапно умът става тих и спокоен. Няма никакви мисли въобще. Не бъдете глупак като си мислите, че това е просветлението, по-скоро това е друга форма на умствена забрана. Просто почакайте търпеливо известно време, представете си че наблюдавате пуст път и съвсем скоро умственото бръщолевене ще ви връхлети отново.

3. Третото условие – нужни са смелост, откритост и честност, за изваждането наяве на дълбоко скритите и дълбоко подтиснати страни на нашата индивидуалност чрез практиката Антар Мауна. Трябва да сме готови да видим себе си може би не особенно красиви, да видим някоя своя част да е била до този момент бездйстваща, а е възможно и да видим някоя своя уродлива и тъмна страна, която да този момент е била добре скрита. Ние се учим да разбираме природата на нашия ум, многообразните му действия и да се отнасяме приятелски с него, бидейки наблюдатели на емоционалните му реакции на неговите собствени мисли. Този процес ни дава възможност да видим себе си от всички страни, в цялост, а не само така, както би ни се искало да се виждаме.

Трето ниво: Създаване и премахване на мислите

В този III-ти стадий ние съзнателно създаваме и разпръскваме мисли. Тук не позволявайте на спонтанните мисли да се проявяват и изразяват. Изберете една мисъл по свое желание, размишлявайте известно време върху нея, помислете и върху появяващите се свързани с основната мисъл нови мисли. Погледнете на темата от всички страни, помислете дали има друг човек, който да е въвлечен, разгледайте нещата от неговата гледна точка. След няколко минути на наблюдение, бързо разпръснете мисълта, като режисьор, който заповядва "Край!", когато сцената е приключила и не давайте възможност на друга мисъл да я замести. Това може да бъде повторено няколко пъти, избирайки различни теми всеки път. Практиката изисква да избирате трудни, съпротивляващи се мисли, отрицателни мисли и теми, а не несъществуващи, такива които имат тенденция да бъдат излишни и са необработени.

На това III-то ниво, действително може да се работи с психотерапевтична насоченост. Ако на II-ро ниво практиката ни помага за освободим умственото напрежение и да позволим на ума спонтанно да се проявява, без забрани, то тази практика ни дава възможност да достигнем до онези мисли и впечатления, които са дълбокото подтиснати и укрити в недостъпни области на ума, те са твърди и неподвижни и са заровени чрез обичайното подтискане дълбоко, затова не могат да се прояват спонтанно.

В този трети етап ние пробуждаме поредица от свързани мисли. Това съзнателно създаване на мисли възбужда и привлича по-дълбоки мисли и спомени. Можем да направим аналогия – все едно, че сме на риболов. Умът е примамен с мисли. Примамката е поставена във водата /подсъзнателния ум/ и привлича друга риба /дълбоко закрепени несъзнателни мисли и впечатления/, която е уловена и след това пусната. Това развързва възлите и блокировките. Когато тези мисли и спомени се сблъскват, те губят своята емоционална сила и тежина и ни дават по-голямо разбиране за самите себе си, яснота и мощно вътрешно лечение.

Четвърто, пето и шесто ниво

4,5 и 6 ниво са нива за напреднали и би било загуба на време, ако преминете към тях, преди да сте усвоили първите три нива.
Четвъртото ниво - осъзнаване на спонтанните мисли, се явява подготовка за следващите стадии. По това време много от отрицателните и тревожните мисли са вече изчистени. Умът е по-тих и спокоен в този етап. Мислите ще имат различно качество, в резултат на което умът се установява на по-дълбоки и по-фини места. Новите измерения на това съществуване показват и означават, че е достигнато високо психично ниво. Не трябва да ставаш привързан, към това, което се случва. Безпристрастността изисква да не си ангажиран. Когато някой поеме пътешествие навътре в себе си, в неоткрити пространства, свидетелят трябва да бъде силен. Постепенно умът става пречистен и ясен.
В петото ниво целта е да се постигне състояние без мисли. Никакви мисли, умът е чист и празен, докато е буден и осъзнаването все още се поддържа. Това прилича на умствен вакум, но това не е сън. Това е **шуня**. Това ниво ни довежда до фактическата Антар Мауна - вътрешна тишина. Тя възниква спонтанно и идва тогава, когато са овладяни всички предходни нива. Подтиснатостта почти няма място тук, тъй като наличието на мисли е незначително. Когато изпълнението на 5 етап стане лесно, тогава може да се пристъпи към 6 ниво, в противен случай умът може да се загуби в **лая** – несъзнателно състояние или сън.
Шесто ниво – осъзнаване на психичният символ. Тук се изисква постоянно осъзнаване на избрания психичен символ за да не се отклонява умът към други психични пейзажи. На този етап може да се подхлъзнеш към състояние на **дхарана** и даже към **дхаяна**.

Ползата от Антар Мауна

Антар Мауна е мощен психиатричен инструмент, с който ние се учим да разбираме и помагаме на ума, на неговите тенденции и реакции, които възникват породени от мислите. Тази практика ни дава възможност да тренираме ума, да фокусираме умът на маймуната в една точка, на едно място, с което много от нас имат неприятности. Най-важното, тя ни учи да развиваме и укрепваме **дращта** – свидетеля, наблюдателя на всичко, което се случва. Това позволява на дълбоко вкоренилите се напрегнатости, на дълго забравяните болезнени спомени, страхове, омрази и фобии да се проявят по относително контролиран начин и да бъдат изкоренени. Практиката дава база за почистване на всички умствени шлаки и отпадъци. Тя се явява форма на умствена **шанкапракшалана**.

Антар Мауна е специално разработен модел за изкореняване на умствения шум и има за цел да възстанови състоянието на вътрешен мир, спокойствие, еднонасоченост и тишина на ума. Ние може да смятаме, че Антар Мауна е инструмент, чрез който

преминаваме от тъмното и затворено състояние на осъзнаване към светлото и разширяващо се осъзнаване. По този начин ние можем да трансформираме своите негативности. От този стадий на невежество и отрицателност ние можем евентуално да достигнем до медитативно състояние, до неутралната позиция на никакви действия, никакви задължения, само съществуващ, тук и сега. Това довежда автоматично до устойчивост и спокойствие на ума - **викшипта**, за разлика от нашите обикновено колебаещи се настроения.

Практика в ежедневния живот

Антар Мауна не трябва да се разглежда само като пасивна практика в седежна поза. Нива 1 и 2 са активни методи, които можем да включим в ежедневието си при всяка ситуация. Практиката е един от най-полезните инструменти, с които можем да изучим себе си, нашите скрити страни, нашят ум, и да видим как ние реагираме на житейските ситуации, по един ясен и честен начин.

Първо ниво от практиката може да прилагате винаги, когато влизате в препълнена и шумна стая или в ж.п. гара, когато се храните, когато се обличате. Второ ниво – ежедневно, често, във всяка ситуация, многократно размишлявайки над въпроса: "Какво мисля сега? Какво се случва в моята умствена и емоционална сфера?" Осъзнаване, че съществува място в нас, което не се идентифицира със случващото се. Напомняйте си "Аз не съм тези мисли, Аз не съм тези емоции, аз съм Наблюдател." По този начин процесът на наблюдение започва да се превръща в автоматичен и той Ви показва, кой сте Вие всъщност, какво правите Вие тук, къде Вие отивате, как разкривате Вашия потенциал и как развивате истинско спокойствие на ума.

Справка:
Свами Сатиянанда Сарасвати, Систематичен курс в древни тантрически практики Йога и Крия. 1981 г.