

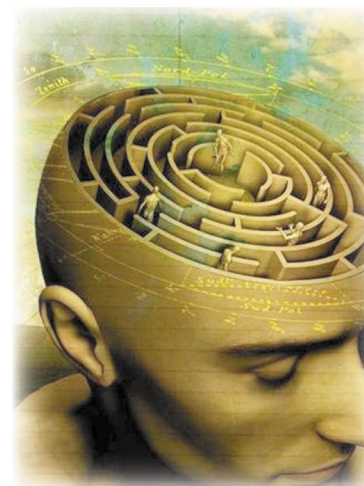
Свами Шивананда Сарасвати

МИСТЕРИИТЕ НА ЧОВЕШКИЯ УМ



Свами Шивананда Сарасвати

МИСТЕРИИТЕ НА ЧОВЕШКИЯ УМ



София, 2015

Бележка на индийския издател

Неукротимите капризи на ума са вечни препятствия пред всеки стремеж за успех в живота. Недисциплинираният ум заробва човека и му съсипва живота.

Овладеяването и контролът на ума е най-трудният проблем пред ревностния търсач на щастие. Изключителната важност на тази тема е подтикнала Шри Свами Шиванандаджи да напише този обстоен труд „Мистериите на човешкия ум“.

Целта му е да послужи като ценно ръководство за всички търсеци. Той е от огромна полза за всеки човек, от всички слоеве на обществото.

Тъй като е плод на лично преживяване на всепризнат автор и е написана с практическа насоченост, тази книга е истинско съкровище, достойно да бъде притежавано и непрекъснато изучавано.

THE DIVINE LIFE SOCIETY –
ОБЩЕСТВО ЗА БОЖЕСТВЕН ЖИВОТ

Писмо до един ученик

Скъпи Дхирендра!

Не се страхувай. Умът наистина е изключително буен и непокорен, но с многобройни опити можеш напълно да го подчиниш.

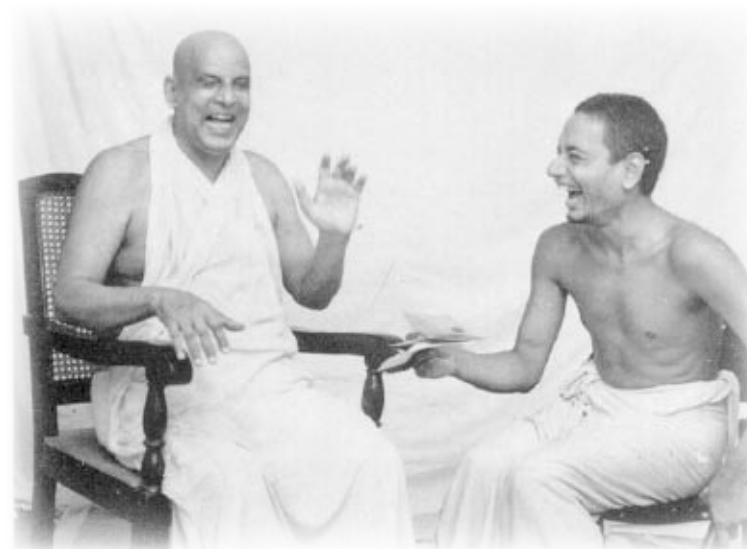
Ти си господар на ума! Отстоявай властта си с духовна практика (абхяса) и безстрастие (вайрагия). Почувствай могъществото, щастieto и величието на пълния самоконтрол.

Безмилостно обуздай ума. Премахни желанието. Щом угасне желанието, умът става твой слуга. Бъди без желания, бъди победител!

Открий мира в пълната свобода!

1 юли 1946 г.

Шивананда



Mind - it's mysteries and control

© The Divine Life Society

© Санат Кумар, превод

© Издателство «ОМНИ»

ISBN 978-619-90370-1-0

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
Глава 1. Какво е умът?	9
Глава 2. Ум и тяло	30
Глава 3. Ум, прана и кундалини	36
Глава 4. Ум и хранене	40
Глава 5. Трите състояния на ума	45
Глава 6. Трите качества (гуни)	51
Глава 7. Психични състояния	55
Глава 8. Умствени способности	64
Глава 9. Трите недостатъка (доши)	68
Глава 10. Шудха манас и ашудха манас	70
Глава 11. Врити	76
Глава 12. Теория за възприятията	81
Глава 13. Чита и памет	90
Глава 14. Самскарари	96
Глава 15. Санкалпа	105
Глава 16. Мисълта създава света	110
Глава 17. Невежество и его	117
Глава 18. Силата на мисълта	121
Глава 19. Мисловна култура	133
Глава 20. Васани	144
Глава 21. Желанията	150
Глава 22. Привличане и отблъскване (Рага и двеша)	159
Глава 23. Удоволствие и страдание	165
Глава 24. Различаване (Вивека)	171
Глава 25. Непривързаност и отречение (Вайрагия и тяга)	173
Глава 26. Контролиране на индриите	180

Глава 27. Мауна и самонаблюдение	187
Глава 28. Пагубните врити и тяхното изкореняване	192
Глава 29. Развиване на добродетели	219
Глава 30. Как да контролираме ума	221
Глава 31. Концентрация	246
Глава 32. Медитация	255
Глава 33. Преживявания и пречки при медитация	271
Глава 34. Самадхи	283
Глава 35. Спиране на ума (Маномаса)	292
Глава 36. Есета за ума	297
Глава 37. Същността на Джнана Йога	302
Глава 38. Умът на една свободна душа (дживанмукта)	315
Глава 39. Способностите на един йогин	319
Глава 40. Необходимостта от гуру	322
Глава 41. Съвети към ученика	324
Приложение 1: Стихове за ума	328
Приложение 2: Психичното въздействие	349
Приложение 3: Премахване на ума	362
Молитва	365
РЕЧНИК	366
Приложение 4: Функционална схема на ума	382



«Ум царува, ум робува, ум патки пасе.»

Народна поговорка

«За този, който е покорил ума, умът е най-добрият му съюзник, но за този, който не е успял, умът остава най-големият му враг.»

Бхагавад гита, VI-6

«Изучавайте задълбочено ума и неговите мистерии, защото там е скрита тайната на безсмъртието.»

Книга на Том



ПРЕДГОВОР

Главната цел на всеки човек винаги е била намирането на щастие. Всички човешки действия са насочени към постигане на максимално щастие в живота. Заради лъжливата представа, че нещата в света ще му донесат щастие, той го търси навън. Резултатът е, че въпреки всички усилия, през целия си живот човек намира само разочарование. Навсякъде виждаме безпокойство и нищета. **Истинското трайно щастие е вътре в човека.** Това щастие, или ананда, е негова вътрешна същност – антаратман. Същност **Атман (същността или душата) е чиста радост.** Това никога не се разбира, тъй като умът е изцяло насочен навън. Докато умът напрегнато се лута сред нещата в света, вечно променящ се, раздразнителен, неспокоен и неуправляем, човек не може да постигне и да се наслади на тази истинска радост. Овладеяването на неспокойния ум и съвършеното укротяване на всички мисли и непреодолими желания е най-големият проблем на човека. **Ако успее да подчини ума, той ще властва над всички владетели.**

За да овладеете ума, трябва да разберете какво представлява той, как работи, как ви заблуждава на всяка крачка и как може да бъде укротен и покорен. В тази книга се разглежда точно този въпрос. Изчерпателно и ясно са обяснени природата на ума, различните форми, които той приема, и начините за подчиняването му. Предишните издания бяха жадно четени и високо оценени от хиляди търсещи, които ни писаха, за да споделят огромната полза от тези напътствия. Уроците и инструкциите са съвсем практични и са предложени множество полезни идеи и съвети, възникнали по време на моите медитации. В книгата ще откриете множество ценни насоки за концентрация и медитация, които (ако се следват стриктно) за кратко време и със сигурност ще доведат до успех!

Моля се всеки ученик непрекъснато да изучава ценните напътствия и грижливо да следва практическите насоки, дадени за неговата садхана и ежедневието. Това без съмнение ще му позволи да овладее своите страсти и желания и да се утвърди в йога. Последователят на Веданта, бхакта, раджа, карма йогинът и всички други хора по света ще открият в тази книга незаменимо ръководство. Последните етапи на йога садханата са едни и същи при всичките четири пътя, а дхарана и дхяна са напълно невъзможни без предварително овладяване на ума.

Целта на всички садхани е овладяване на ума. Опитвах се да представя пътищата и начината за постигане на тази цел чрез прости, но изпитани и ефективни средства. Усилията ми ще бъдат възнаградени, ако помогна дори на един искрено търсещ по духовния път и той достигне целта.

Нека Бог, върховният ни вътрешен управител, вдъхнови всички да правят опити да контролират ума и да практикуват йога! Нека дари с успех всички искрено търсещи, които се стремят да овладеят непокорния ум! Дано постигнете целта на живота – безсмъртие, висше знание и щастие!

Шивананда



Първа глава КАКВО Е УМЪТ?

„Този който опознае съда (аятана), става хранилище за своя народ. Умът наистина е съд за цялото знание.“

(Чандогия упанишад V-i-5)

Загадката на ума

Огромното болшинство от хората не познават същността на ума и неговото действие. Дори така наречените образовани хора знаят много малко за ума, за неговата същност и вътрешни процеси. Западните психолози знаят някои неща, но лекарите на запад изучават ума само частично. Сетивните нерви пренасят усещанията от периферията или крайниците към гръбначния стълб. След това усещанията преминават през **медула облонгата** в задната част на главата, където се пресичат нервните влакна. Оттам продължават към **горния фронтален гирис** (горна фронтална мозъчна гънка в челната част на главата), където се предполага, че е **седалището на интелекта или ума**. Умът възприема усещанията през сетивните нерви и изпраща двигателни импулси до крайниците – ръце, крака и т.н. За лекарите умът е само функция на мозъка. Според тях умът е само продукт от работата на мозъка, както жлъчката от черния дроб. Докторите все още се лутат в мрака. Те трябва да освободят умовете си от някои догми и предразсъдъци, за да могат да възприемат **философските идеи** на индуизма.

Това, което ви отделя от Бога, е умът. Той е стената между вас и Бог. Свалете тази стена чрез размисъл или преданост и ще се озовете лице в лице с Бог.

Единствено практикуващите медитация и самонаблюдение йоги разбират ума – неговата същност, процеси и фини дейности. Те знаят и различни методи за неговото овладяване.

Умът е едно от проявленията на Абсолюта – *аща пракрити*¹:

„Земя, вода, огън, въздух, етер, ум, интелект и личност – всички те са осморното разделение на Моята Същност.“

Бхагавад гита, VII-4

Умът не е нищо друго, освен духовна сила, *атма шакти*. Мозъкът е този, който има нужда от почивка (сън), а не умът. Йогин, който е овладял ума си, никога не спи. Той извлича истинска почивка от самата медитация.

Откъде произлиза умът

Умът е силата на душата, *атма шакти*. Посредством ума Брахман² се проявява като обособена вселена от разнородни обекти.

„Брахма помислил: „Това са световите и трябва да им създам закрилници.“ Той събрал пуруша (*хиранягарбха*) от водите (*енергиите*), оформил го и го разпалил чрез огъня на медитацията. Когато се нагорещило, сърцето му избухнало. От сърцето произлязъл умът, а от ума произлязла луната, повелителката на ума. Сърцето е мястото на ума и затова той се появил когато то избухнало. В *самадхи* умът се връща в своя първичен център – сърцето. По време на сън също си почива в сърцето, като между него и Брахман е спуснат воалът на невежеството.“

Айтарейа упанишад 1-3-4

Космически и индивидуален ум

Космическият ум е наричан още *Хиранягарбха* или *Кария Брахман* или *самбхути*. Той е сбор от всички умове. Индивидуалният ум е

¹ Всички термини на санскрит са обяснени в речника в края на книгата.

² Брахман (Брахма): 1) Бог в ролята му на Творец, един от троицата: Брахма (Творецът), Вишну (Съхранителят) и Шива (Разрушителят); 2) Космична интелигентност или съзнание, вечно и вездесъщо; битие или реалност. Всепроникваща първична субстанция, от която непрекъснато се сътворява цялото време и пространство и всички живи същества. Според Веданта, Брахман е както резултат, така и материална причина за видимата вселена, от която всичко

свързан с Космичния. **Космичен ум, хиранягарбха, свръхсъзнателен ум, безграничен ум, Вселенски ум, Бог** са еднозначни понятия. Различни автори са използвали различни названия. Не се озадачавайте, не се обърквайте. Това е само разлика в звуците – *шабда бхеда*.

Хиранягарбха е и космична прана – енергия. Той е *сутра Атман* и е подобна на нишка същност. Той е „космическата електроцентра“³. Различните индивидуални души (*джива*) са като различни малки крушки. Електричеството от централата протича до крушките по отделни медни жици. По същия начин, енергията от *хиранягарбха* постъпва в индивидуалната душа.

Тъй като е много фин, умът е в голяма близост или е свързан с другите умове, макар между тях да стои човешкият череп. **Когато умът се развива, влизате в съзнателна връзка с умствени вълни, свързвате се с умовете на другите – близки и далечни, живи и мъртви.** Индивидуалният ум на А, макар да е отделен от умственото съдържание на другите индивиди – В, С, D, X, Y и т.н., през прозрачна стена с най-фина същност е свързан с тези видимо различни умове, а също и с Вселенския ум, от който той е част.

Ако А е приятел на В, умът на А е свързан с ума на В. Умовете на приятелите, роднините и братята на А са свързани с неговия ум. По същия начин други умове са свързани с ума на В. Така умовете на свързаните с ума на А са свързани от своя страна с умовете на тези, които са „закачени“ за ума на В. По този начин **умът на всеки един човек е свързан с всички умове по целия свят.** Това е *вибху* (всепроникващата) теория за ума в Раджа йога.

Умът във философията на санкхя

Във философията на *санкхя* **Махат** е термин за обозначаване на „Космичен ум“ или „Вселенски ум.“ Това е постулат, извлечен от проявено се създава и от която бива поглъщано. 3) Проявен е като свещената и мистична (изначална) вибрация Аум (Om); 4) Най-висшето Му проявление са ведите (цялното знание). (от Sanskrit Glossary of Yogic Terms, YPT, 2007)



авякта – теорията за непроявеното. Това е първият принцип, който е проявление на непроявената авякта – Абсолютата. Колелото на каруцата се крепи на спици. Спиците се крепят на главина. По същия

Умът на всеки един човек е свързан с всички умове по целия свят.

начин умът се крепи на първичната природа – **праkritи**, а тя се крепи на Брахман – Абсолютната реалност.

От *Махат* произлиза индивидуалността, егото – **аханкара**.

От *сатвичната аханкара* произлиза умът – **манас**;
от *раджастичната аханкара* произлиза енергията – **прана**;
от *тамасичната аханкара* произлизат фините елементи –
танматри;

от *танматрите* произлизат грубите елементи,
а от грубите елементи произлиза Вселената.

Умът не е нищо друго, освен *аханкара*, представата за „Аз“. Наистина е трудно да се избегне тази идея за „Аз“. **Умът винаги се прикрепва към някакъв обект. Той не може да остане сам по себе си. Единствено умът е това, което се самоутвърждава като „Аз“ в това тяло.**

Представата за „Аз“ е семето на дървото на ума. Първата издънка от това семе на *аханкара* е интелектът – **будхи**. От тази издънка водят своето начало разклонения, наречени **санкалпи** – мисли.

Линга шарира и антарваха шарира

Умът е най-важният елемент (*татва*) на **линга шарира** или астралното тяло (наричано още **суkшма шарира**, фино тяло), което е свързано с материалното тяло чрез **праната**. В момента на смъртта

Умът винаги се прикрепва към някакъв обект. Той се самоутвърждава като „Аз“ в това тяло.

та то се отделя от физическото тяло и отпътува към **сварга** – небесата. Тялото е това, което идва и си отива. То се разтваря в безтелесно освобождение (*видеха мукти*).

Има разлика между *линга шарира* и *антарваха шарира*. *Линга шарира* е астрално тяло със седемнадесет елемента: пет *карма индрии*, пет *джнана индрии*, пет *прани*, ум и интелект.

Антарваха шарира е много чиста. Тя е изцяло *сатвична*. Тя е свободна от *раджас* и *тамас*. Точно с това тяло йогинът преминава от едно тяло в друго (практика, наречена *паракая правеша*). С благословията на Сарасвати, Лейла напуснала физическото си тяло и с тази *антарваха шарира* пътувала до висши светове. Ще го откриете и в текста на „Йогавашишха.“ Шри Шанкарачаря, раджа Викрамадитя, Хастамалака и Тирумулар са притежавали *антарваха шарира*. С помощта на това специално, пречистено тяло, те преминавали в телата на други хора. Йогинът с *антарваха шарира* притежава *сат санкалпа* или *шудха санкалпа*.

Умът е фина материя³

УМЪТ И МАТЕРИЯТА СА ДВЕТЕ ПРОЯВЛЕНИЯ (КАТО СУБЕКТ И ОБЕКТ) НА ЕДИН И СЪЩ, ВСЕИЗПЪЛВАЩ БРАХМАН, който не е никое от тях, а включва и двете.

Умът не е нещо грубо и осезаемо. Съществуването му никъде не може да се види. Размерите му не могат да се измерят. Той не изисква пространство, в което да съществува.

„Умът предхожда материята.“ – такава е теорията на **Веданта**.

„Материята предхожда ума.“ – такава е **материалистичната** научна теория.

Може да се каже, че умът е нематериален в смисъл, че няма характеристики на материя, която може да се претегли, но той е веществен, реален, както Брахман (чистото съзнание) е такъв. **Умът е енергоинформационна система** и следователно той управлява тялото. Умът е изграден от фина, *сатвична*, *апанчикрита* (неразделена), съставена от фини елементи „материя“. Целият ум е организирана информация и енергия. Според *Чандогия упанишад*, умът се формира от най-фините субстанции на храната.

Умът е реална субстанция. Умът е фина материя. Това разграничаване е извлечено от идеята, че душата е единствен източник на интелигентност; тя съществува сама по себе си и блести със собствена

³ Във Ведическите (и езотерическите) текстове **информацията**, заедно с нейния вибрационен носител е наричана „фина материя“. Умът е такава система.

светлина. Органите (умът и сетивата) получават от душата източника за своите действия и съществуване. Сами по себе си те са безжизнени. Така душата винаги е субект и никога обект. Умът може да бъде обект на душата. **Основен принцип на Веданта е че това, което е обект за един субект, няма интелигентност.** Дори принципът за самосъзнание или *аханкара* не е интелигентен и не съществува чрез своя собствена светлина. Той е обект за възприемане от душата.

Умствено тяло⁴

Както физическото тяло е съставено от твърда, течна и газообразна материя, така умът е съставен от фина материя с различно ниво на плътност и различни вибрации. Чрез интензивна *садхана* раджа йогинът преминава през различни пластове на ума.

Умственото тяло много се различава при различните хора. В зависимост от нуждите на повече или по-малко развитото съзнание, свързано с него, то има по-груба или по-фина структура. При образованите хора то е активно и добре структурирано, докато при неразвитите е замъглено и неясно.

Така както в мозъка има различни дялове за различни видове мисли, в умственото тяло има няколко **зони или дялове**. При силен гняв целият ум потъва в черен цвят на злоба и негативизъм, които се излъчват като спирали от мощна злост. От нея се изстрелват пламтящите стрели на гнева, търсещи да наранят този, който го е предизвикал.



Видове ум

Всеки човек има свой собствен умствен свят. Всеки човек е напълно различен по отношение на мислене, темперамент, вкус, интелект, физически характеристики и т.н. Макар да имат някакво подо-

⁴ В нашия език думата „тяло“ се използва за материални обекти. „Шарира“ няма точен превод в материално-ориентирани западни езици. Най-близкият аналог е същност или аспект.

бие, хората дори физически се различават един от друг. Внимателно наблюдавайте носа, ушите, устните, очите, веждите, подредбата на зъбите, раменете, ръцете, пръстите на ръцете и краката, погледа, гласа, походката, начина на мислене на различните хора. Ще откриете огромни разлики между които и да било двама души. Дори линиите по дланите им се различават. Няма два еднакви листа. Красотата на творението е в многообразието.

Съществуват различни видове умове. Бенгалският ум е емоционален и подходящ за предана набожност и артистично творчество. Мадраският ум е интелектуален и надарен в изчисленията. Пенджабският ум и умът от Махаращра са рицарски. Бенгалия е създала емоционални светци като Гауранга и Чайтаня Махапрабху, Шри Рамакришна Парاماхамса и др. Мадрас е създал интелигентни философи като Шри Шанкара и Шри Рамануджа. Пенджаб е създал Гуру Нанак, Гуру Говинда Сингх и др. Садханата и пътеката в йога се променя според вида на ума, характера и способностите.

Вкусите също се различават. Гледката на риба предизвиква радостна възбуда у един бенгалец. При вида на тамаринд и чили се възбужда глътателния нерв у мадрасец. Плод от палмира ще развълнува джафна тамила от Цейлон и много ще го зарадва. Гледката на месо предизвиква особена радост у месоядеца. Не е ли мистерия, че обектът е отвън, а от вида му по езика потича слюнка? Тъй като постоянно изпадаме в такива ситуации, в ежедневието не им обръщаме внимание. Умът е много загадъчен. Такава е и *майя*⁵.

Дори безкрайно извисеният ум си остава ум със същата структура, както у всеки човек.

Размери на умственото тяло

Според школата на *нияя* умът е атомичен (малък колкото атом); според Раджа йога школата на Махариши Патанджали умът е всепроникващ; а според школата на Веданта умът е с размери като тялото.⁶

⁵ Майя – видимата, проявена вселена. Проективната сила на Брахман.

⁶ Самият ум няма физически размери. Материалният носител на ума заема определено пространство. (бел. ред.)

Умствена аура

Умът притежава аура (умствена или психична). Аурата е *теджас*, блясък или сияние, излъчвани от ума. Аурата на тези, които са развили умовете си, е изключително блестяща. Тя може да изминава големи разстояния и по благотворен начин да повлиява на голям брой хора, които попадат под нейното въздействие. **Духовната аура е по-могъща както от психичната, така и от праничната.**

Въздействието на силния ум над по-слаби умове

Един силен ум може да влияе на по-слаби умове. Хипнотизатор със силен ум може да хипнотизира цяла група деца с по-слаби умове.

Сред нас има хора, които са много по-чувствителни. Като цялостна система, телата им са устроени по-фино и по-сензитивно. Такива са хората, които в по-голяма или в по-малка степен непрекъснато

Всички по-слаби умове несъзнателно са привлечени от по-великия ум, защото от него извличат покой, енергия и сила.

се влияят от мисленето на тези, с които влизат в контакт, или в чиято компания попадат.

Който пречисти ума си се превръща в енергиен център. Всички по-малки, непречистени и слаби умове несъзнателно са привлечени от пречистения, по-велик ум, защото от него извличат покой, енергия и сила.

Забележете въздействието на един високоразвит ум над по-слабо развит. Невъзможно е да се опише какво е да бъдеш в присъствието на Учител или извисен адепт. Да седиш в неговото присъствие (макар той рядко да казва нещо) означава да усещаш такава вълнуващо преживяване, все едно ново вдъхновение докосва мисленето ти. Това е необикновено изживяване.

Ако искаш да пиеш вода от чешма, ще трябва да се наведеш. По същия начин, нисшият ум трябва да се смири пред развития ум, ако жадува да възприеме от неговите качества. Самото мислене трябва да е спокойно и невъзмутимо. Само тогава можете да извлечете

вдъхновение. Само при такива условия благоприятните въздействия могат да потекат от висшия към нисшия ум. В такова спокойно умствено състояние можете да общувате с Бога. Всички гневни или депресивни настроения разстройват ума и се превръщат в препятствия по пътя към Бога.

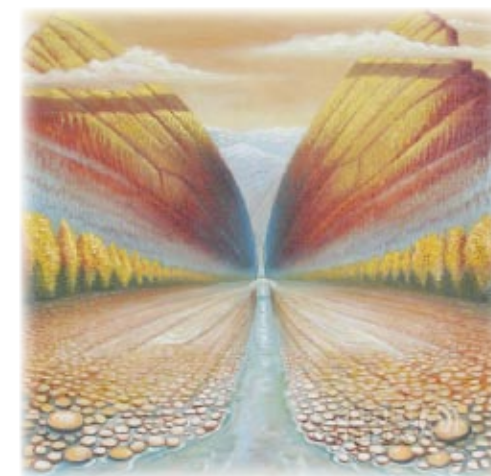
СВЕТЪТ Е НАЙ-ДОБРИЯТ УЧИТЕЛ ИЛИ ГУРУ.

Умът постоянно се променя

Умът не е нищо друго, освен сбор от несъзнавани спомени и впечатления – *самскар*. Не е нищо друго, освен купчина навици, колекция от желаниа, възникващи от съприкосновението с различни обекти. Той е сбор от чувства, възникнали от светски грижи и тревоги. Той е сбирка от идеи, събрани от различни обекти. Тези желаниа, идеи и чувства непрекъснато се променят. Някои стари желаниа и чувства непрекъснато напускат склада на ума и на тяхно място идват нови.

Тази непрекъсната промяна по никакъв начин не пречи на хармонията в умствените дейности. Отиват си само някои стари желаниа, идеи и чувства. Тези, които остават, работят в добра координация и съгласуваност с новопоявилите се. Новопристигащите са силно повлияни от старите. Двата вида действат хармонично и тази хармония поддържа идентичността на умственото състояние.

Умът се изгражда не ежедневно, а непрекъснато. Във всяка една минута той като хамелеон променя цветовете и формата си. Той е „*много колеблив и нестабилен*“ (Гита, VI-26). **Умът непрекъснато се променя.** Всеки ден носи нови преживявания. Възгледите и мисленето от 1932 година, способността за различаване на правилно от погрешно, се променят през 1942. Умът се развива чрез преживяване. **Светът е най-добрият учител или гуру.**



В зависимост от състоянието на познанието, с течение на времето човешкият разум се развива и променя чрез коригиране на идеите и представите си в светлината на допълнителното, наскоро придобито знание. **Разумът се състои от личните убеждения, достигнати или инстинктивно, или чрез размисъл.** Разумът на детето или дивака е напълно различен от разума на напълно развит, цивилизован човек, но дори сред цивилизованите разбирането е толкова различно, че мисленето им ги насочва към различни начини на поведение. Разумът на един *сатвичен* човек в значителна степен се различава от този на *раджастичния* човек. Мисленето на *сатвичния* е много чисто и неопетнено.

Четворният ум или антаркарана чатушья

Антаркарана е термин, използван от ведантистите, който включва ума, *будхи* (интелекта), *чита* (подсъзнание и памет) и *аханкара* („Аз“). В най-буквален смисъл той означава „вътрешен инструмент.“ (*антар* означава „вътрешен“, а *карана* – „инструмент.“) Това е вътрешният инструмент (за разлика от *бахя карана* – външния инструмент или сетивата – *индриите*), чрез който усещате и възприемате, мислите и разсъждавате.

Аханкара („Аз“) произлиза от *притхви танматра* (елемента „земя“). *Танматри* са фините елементи, от които произлизат грубите пет елемента (материята).

Подсъзнанието и паметта произлизат от *джала танматра* (елемента вода).

Интелектът – от *агни танматра* (огън).

Умът – от *ваю танматра* (въздух), а сърцето – от *акаша танматра* (пространство, етер).

Умът е интелигентен, когато се сравнява със сетивата. Той е неинтелигентен – *джада*, когато се сравнява с *будхи*. **Във философията на санкхя будхи е комбинация от воля и интелигентност.** Някои поставят *чита* по-ниско от ума, а *аханкара* – по-долу от *будхи*.



Манас, будхи, чита и аханкара са функционални измерения на ума. *Манас* притежава всичко за неговите обекти и се простира в минало, настояще и бъдеще. Той е само един, но има различни функции. Когато в съда упражнявате юридическата си власт, вие сте съдия. Когато работите в кухнята сте готвач. Ръководител на дружество сте когато ви назначат на такъв пост. Вие сте един и същи човек, но в зависимост от различните ви функции действате по различен начин и ви наричат с различни имена.

Разумът се състои от личните убеждения, достигнати или инстинктивно, или чрез размисъл.

По подобен начин, когато умът извършва *санкалпа-викалпа* (мислене и съмнение), той е наричан **разум**;

когато различава и взема решения е **будхи**;

когато е себенасочен и претенциозен е **аханкара**;

когато е хранилище за *самсари* и място за спомени е **чита**;

също и когато изпълнява *дхарана* и *анушана*.

Кой дава прохлада на водата, топлина на огъня и подвижност на въздуха? Тези качества са им присъщи. По същия начин същността на ума е да „тича“ след нещата; на *будхи* – да взема решения; на *аханкара* – да се себеутвърждава и себеидентифицира; на *чита* – да мисли за нещата, разпознати от *аханкара*.

Когато умът работи, с него работят *будхи* и *аханкара*. **Умът, будхи и аханкара работят съвместно.** Умът извършва *санкалпа-викалпа*, мисли дали едно нещо е добро или лошо. *Будхи* взема решение. **Будхи е този, който различава обектите** на сетивата.

Вътрешна същност (*сварупа*) на ума е само мисълта. Умът е *санкалпа-викалпатмака* (мислене-фантазия). Той е правилен когато следва решенията и съобщенията от *будхи* към органите за изпълнение. **Умът изслушва, избира и отхвърля.**

Функции на ума

Усещане, мислене и желание са трите действия на ума. Трите умствени процеса са опознаване, желание и воля.

Умът има три състояния – активно, пасивно и неутрално.

Умът непрекъснато търси разнообразие и нови усещания. Отвращава се от монотонност и еднообразие.

Законът за свързването, законът за последователността и законът за относителността са главните закони на ума.

Отличителни черти на ума са: променливост, активност, потискане, създаване на идеи в действие, материален живот, характер.

Основни действия на ума са също мислене, планиране, усещане и опознаване. Понякога правите планове. Понякога усещате.

Умът непрекъснато търси разнообразие и нови усещания. Отвращава се от монотонност и еднообразие.

Понякога се опитвате да разберете. Понякога сериозно се замисляте. Понякога желаете и проявявате воля. Волята активира всички умствени способности. Чрез себе-

наблюдение и самоанализа трябва да опознаете всичко, което по различно време става в ума.

Проявления на ума

Трите проявления на ума са **съзнателен (или обективен) ум; подсъзнателен (субективен ум) и свръхсъзнателен ум**. Вие виждате, чувате и четете чрез обективния (конкретно-предметен) ум.

Според друга класификация на западни философи трите проявления на ума са **сетивен, рационален и интуитивен**.

Сърцето е център на четири *татви* – *прана, ум, аханкара и Атман*. Според Веданта, мястото на ума е в сърцето. Според школата на Хата йога, мястото на ума е в *аджна чакра*, която се изобразява като лотос с две листа и проекцията ѝ е разположена в пространството между двете вежди.



Центърът на ума

Умът притежава различни способности и действа чрез съответни физически центрове в мозъка. Умът, интелектът и разумът са в *лингга шарира* – финото тяло, но функционират чрез съответни центрове във физическия мозък. Умът не е мозъкът (както се смята на запад). Умът има свое място във физическия мозък, като чрез вибрациите му извлича преживявания в тази материална вселена.

Един крал, макар да има пълната власт над цялата територия на кралството, избира специални места, където да пребивава. Той има великолепен дворец в своята столица и друг красив, просторен палат в Майсор или край връх Абу, в Хималаите, за лятото. По същия начин, макар да се простира в цялото тяло, умът има три места за пребиваване по време на трите състояния *джаграт, свапна и сушупти*.

Мястото на ума по време на дълбок сън (*сушупти*) е в сърцето. При сънуване (*свапна*) мястото му е в шията. В будно състояние (*джаграт*) мястото на ума е в „**окото на истината**“ или *аджна чакра*. Обърнете внимание какво правите когато се замислите дълбоко. Хващате с пръсти брадичката, повдигате глава, обръщате погледа към пространството между двете вежди и тогава започвате да мислите сериозно върху проблема. Това показва, че мястото на ума е в *аджна чакра*.

Чрез вибрациите на мозъка умът извлича преживявания в тази материална вселена.

Умът не е същината (Атман)

Западните психолози правят сериозна грешка като твърдят, че съзнанието е функция и свойство на ума. Единствено *чит* или *Атман* (духовната ни същност) е самото чисто съзнание. От време на време умът заимства от светлината на неговия източник – *Атман*, който е Светлина на светлините и Слънце на слънцата, и временно заблестява като съзнание (като позлатен съд). Умът получава своята светлина и сила от Брахман, от източника (*йони*), както железният прът взема от огъня топлина и блясък. Умът е неинтелигентен, но из-

глежда интелигентен чрез взетата от Брахман интелигентност, както оставената на слънце вода извлича топлина от слънцето.

В даден момент умът може да прави само едно нещо. Той е *джада* (неинтелигентен) и е плод на *сатва гуна*. Той е непостоянен и непрекъснато се променя. Той е сбор от идеи, спомени, навици, инстинкти и емоции. Той извлича светлина от основите на Брахман. Можете да контролирате ума. Мислещият е различен от самото мислене. По време на дълбок сън умът не функционира. Винаги казвате: „мой ум“, все едно умът е ваш инструмент, като бастун или чадър. Умът не е самоосветеният *Атман* (душата).

Дори в случаи на делириум или парализа на умствени функции, когато човек частично или напълно изгубва паметта или другите си способности, „той“ продължава да съществува. Продължава да съществува „Аз“ (*Ахам асми*). Умът изглежда ваша собственост или нещо външно за вас дотолкова, доколкото такива са крайниците, дрехите на гърба или къщата, която обитавате. Умът не е вашето „Аз“.

Умът върви пипнешком в мрака. Той непрекъснато забравя. Всяка секунда се променя. Ако за няколко дни остане без храна, не може да мисли добре. По време на дълбок сън умът не функционира. Той е пълен с нечистотии, непроявени желаниа (*васана*) и копнежи (*тришна*). Гневът напълно го обърква. При страх се разтреперва, напълно пропада при шок. Как тогава можете да приемате ума за чистата същност?

Умът е орган за възприемане и мислене. Инструментът трябва да е под контрола на този, който го използва. Душата



не е управител на ума, защото виждаме, че обикновените хора не могат да си контролират умовете. Те се олюляват насам-натам от дребни *рага-двеша* (харесване-нехаресване), емоции и страх. Трябва да има друго същество, което да е управител на ума. Кое е това същество? То е господарят на ума, *манаса пати*.

**АБСОЛЮТНОТО
СЪЗНАНИЕ Е ОБЩО ЗА
ВСИЧКИ. ТОВА ЧИСТО
СЪЗНАНИЕ Е ЕДНО.**

Както виждате пред себе си едно дърво, така трябва да има някой, който да вижда и разбира какво става в умовете на отделните души. Този някой е *Кутащха* – самият непоклатим и неизменен Брахман (Абсолютът). Пред вас има чаша. Тя не може сама да види себе си. Трябват инструмент – очи, и гледащ. Ако твърдите, че чашата може сама да се види, ще имате логически абсурд. Затова трябва да приемете, че съществува един пасивен наблюдател на ума (*сакши*), който е вечен, неизменен, всезнаещ, който винаги познава обекта. Той наблюдава нагласите и промените, възникващи в умовете на душите.

Ишвара (личностният Бог) или *Сагуна Брахман* напълно осъзнава *Ниргуна Брахман*. Той е негов отличителен признак за основната същност на Брахман, *сварупа лакшана*. В същото време той притежава цялостно космично съзнание. Той знае какво става във всеки ум.

Само по себе си, съзнанието или **Абсолютното съзнание е общо за всички**. Това чисто съзнание е едно. То е неизменно, *Кутащха Чайтаня*. Всички дейности на ума, всички модификации в умовете на всички са представени в единното общо съзнание, което е наблюдател на умствените вълни, *врити*. Макар съзнанието да е едно, когато Рама бил ужилен от скорпион, само Рама го усетил, но не и приятелят му Кришна, който стоял зад него. Вътрешният инструмент, или **УМЪТ е различен във всеки индивид. Точно той разграничава човека, който всъщност е идентичен с Брахман или Върховната Душа!** Тази идентичност се осъзнава когато се премахне воалът на невежеството.

Умът е обект за възприемане на Брахман. *Атман* пряко опознава всички феномени на ума като желание, въобръжение, съмнение, вяра, недоверие, срам, интелигентност, страх и т.н. Той самият остава напълно непривързан и незасегнат – като вездесъщия етер; като кристала, отразяващ различни цветове; като слънцето.

Атман – източникът на ума

Разширяващият се чрез мисли и фантазии ум е създаден от Брахман, като негова основа (първично съзнание). Формата, която вечният Атман приема чрез мисълта, е ум – манас. Той първо обръща гръб на благоразумието и се заплита в мрежите на желанията за нещата. Основен субстрат на ума, източник или основа на ума, е Атман, или Брахман, или Абсолютното съзнание (основата на цялото Творение). Силата на силите, която дава енергия на ума; Светлината на светлините, която дава светлина на ума; Пророкът на пророците, който наблюдава намеренията и движенията на ума; Опората на опорите, в която умът си почива по време на сън, е БРАХМАН.

„Ом Кенешитам патати прешитам мана.“ – Кой застава и направлява ума да тича след желаните неща?“

„Пред тази Сила на силите, с допрени длани се прекланям. Тази Сила на силите съм аз (Сохам, Шивохам).“ Кенопанишад

Това единствено върховно същество, което живее в двореца на сърцето ви като вътрешен владетел (*антарямин*), управител (*сутрадхара*), тих свидетел (*сакши*) или вътрешна същност (*антаратман*); който няма начало, среда или край; който е източник на този свят, на ведите, тялото, ума, *индриите* и *праната*; който е всепроникващ; който е непроменлив; който е единна хомогенна същност; който съществува в минало, настояще и бъдеще; който е самостоятелен, независим и самоосветяващ се, е Бог, или Атман, или Брахман, или Пуруша, или Чайтаня, или Бхагаван.

По време на сън вие сте прекрасна сияйна светлина. Откъде идва тя? От душата, Атман. Светлината в съня ясно показва, че Атман е себеосветяващ се (*сваямджйоти*, *свапракаша*).

Бог е Истина. Бог е любов. Бог е Светлина на светлините. Бог е мир. Бог е знание. Бог е въплъщение на щастието. Бог е сат-чит-ананда – Абсолютно битие – Абсолютно съзнание – Абсолютно щастие. Бог е вечност. Бог е безсмъртие. Бог е безкрайност. Бог е върховна същност. Бог е всепроникваща същност. Бог е безкрайна красота. Бог е единствената истинска реалност.



Бхагаван е синоним на Бог. Този, който притежава шестте характерни качества: мъдрост, безстрастие, слава, божествени сили, богатство и добродетел, в най-голяма степен е Бхагаван.

Според Ваю Пурана: „Всезнание, доволство, вечно знание, свобода, постоянна мощ, безкрайна сила – за тези шест се казва, че са проявления на Великия Господ.“

Това са осемте качества на Бога: всезнание, всемогъщество, абсолютна независимост и свобода, познаване на всички светове, техните души и карми, върховно господство над всички и сила да дава плодове на всички души, вътрешен контрол на всички имена и форми и на всички *индрии* и *умове*, Той е причина за създаване, съхраняване и разрушаване на всичко, извършва всичко без пропуски в установените правила, извършва всички действия.

„Във великия източник на всичко добро винаги живеят десет неизменни качества: знание, безстрастие, себевладеене, пречистване, истина, опрощение, търпение, творчество, знание за Същността и основа за всички дела.“

Сътворяване, съхраняване, разрушаване, прикриване и благославяне са петте действия на Бога.

Бог е властелин, познавач на сърцето и подтиквач към действие. Той по различни начини помага на *садхаците* – чрез сънища, вътрешен глас, говорейки чрез устите на други в ежедневни разговори и съвети на приятели.

Вечно щастие, върховен мир, вечно задоволство, безкрайно блаженство и непрекъсната радост могат да се получат само в Бога.

Постигнете това божествено съзнание или себесъзнание или даршан на Бога чрез бхакти (предано отдаване) или вичара (търсене и изследване). Това е целта на живота. Това е най-висшето ви задължение. Всички други задължения са второстепенни.

Същността на *индриите* е умът; същността на ума е интелектът, *будхи*; същината на *будхи* е *аханкара*, егото; същността на *аханкара* е индивидуалната душа, *джива*. Брахман или чистото съзнание е утробата, или *йони*, основата на всичко. Той е и свидетел на всичко.

Умът обръща гръб на благоразумието и се заплита в мрежите на желанията.

Душата е стопанин на тази голяма фирма, на тази умствена фабрика. Интелектът е управител. Умът е главен чиновник и има да изпълнява две задачи: да получава преки нареждания от управителя и да надзирава работниците. Така умът има две функции – свързване с интелекта, управителя, и с работниците, *карма индрийте*.

Умът е по-вътрешен от речта. Интелектът, *будхи*, е по-вътрешен от ума. „Аз“-ът, *аханкара*, е по-вътрешен от *будхи*. Мисловната интелигентност е по-вътрешна от *аханкара*. *Атман* или *Кутащха* (непокланимият Брахман) е по-вътрешен от съзнанието на индивидуалната душа. За *Атман* няма нищо вътрешно. Той е изпълнен с всичко.

Когато чрез анализ на собствения ум се изправите лице в лице с нещо, което е вечно; което по природа е винаги чисто, съвършено, себеосветяващо се и неизменно, тогава никога вече няма да сте отчаяни, никога вече няма да сте нещастни.

Има само една (висша) същност. „Тя е една, без втора.“ (*Екам ева адвитиям Брахма*). Тя е безкрайна, неопетнена, винаги чиста и изпълваща всичко. Медитирайте върху нея без колебания в ума. **С истински покой в ума ще се освободите от всички нещастия.** Чрез положените усилия *аханкара* (егото) ще се смали и ще изчезне, тъй като то е нереално.⁷

Доказателства за природата на ума

Каква е природата на *Атман* или Брахман? Той е *сам-чит-ананда*. Умът е всепроникващ. Какво тогава ограничава виждането на индивидуалната душа? Само умът. Този факт доказва съществуването на един вътрешен инструмент – умът.

В коментарите на „*Брихадараняка*“, Шри Шанкара дава две доказателства за съществуването на ума. Едното е че умът е този, който чрез сетивата прави възможно цялото познание. Нарича се *сарва карма вишя йога*. Сетивното знание е плод на свързване на ума със се-

⁷ Има два вида съзнание и самосъзнание. Първично е Космичното съзнание на проявения Абсолют – Атман, което е вечно и единствено. Неговата същност е чистият разум. Съгласно Ведите, То е истинското ни Аз (наричаме го още Божествено или Христово съзнание). Проявява се в състояние на самадхи. Ахамкара, **егото**, е материалното съзнание, присъщо на материалното тяло. В западната психология и философия се разглежда това вторично, материално съзнание. (*бел. ред.*)

тивните органи; затова няма едновременост в познанието за впечатленията от различните сетива. Хората кзват: „Умът ми беше другаде и не го видях.“ Невъзможността за такава едновременост на знанието чрез различните сетивни органи е белег за съществуване на ума.

Душата е постоянен фактор. Необходимо е свързващо звено между нея и сетивните органи. Трябва да приемем съществуването на вътрешен орган (умът), с чието внимание или невнимание става възприемането. Ако не приемем съществуването на такъв вътрешен орган, резултатът ще е непрекъснато възприемане или невъзприемане. Ако не последва резултат от свързването на тези три, ще имаме постоянно невъзприемане. Случаят обаче не е такъв и затова трябва да признаем съществуването на вътрешен орган, благодарение на вниманието или невниманието на който става възприемане или невъзприемане. Това е доказателство за съществуването на *антаркарана* или умът.

Друго доказателство е притежаваната от нас способност за преценка. Някой, когото не виждаме, ни докосва, и ние правим извод за човека. Самото докосване не може да ни накара да осъзнаем този факт. Способността, чрез която стигаме до това заключение, е умът.

Особеното познание, което отличава човека от животното

Животното не е в състояние да опознае себе си. То притежава само физическо усещане и няма самосъзнание. Животното усеща неудобство или болка, но не може да анализира умствените си състояния. **Човекът** не просто знае, той „**знае, че знае**.“ Това е умствено усещане или **САМОСЪЗНАНИЕ**. Човекът не само чувства или усеща нещата, но притежава и думи, за да изрази своите чувства и усещания. **Той може ярко да ги опише. Може да мисли и да разбира себе си**, докато ги изживява. Може да се разграничи от усещането за своите чувства. В състояние е да мисли: „**аз усещам, аз чувам, аз виждам**, аз помиривам, аз вкусвам, аз искам, аз действам, аз се наслаждавам.“

„Аз знам за тази книга.“ „Аз знам, че знам за тази книга.“ Това съмосъзнание е присъщо само на хората.

Часовникът удря десет пъти; звукът вибрира и преминава през ушите на хора и животни. Животните също чуват десетте удара, но

човекът ги отброява и чрез своя интелект разбира: „Сега е десет часа.“ Той е получил своето специално послание, докато животните са получили само обикновено съобщение. **Това специално познание отличава човека от животното.** Четирите първични инстинкта – *Ахара* (храна), *нидра* (сън), *бхая* (страх) и *майтхуна* (съвкупление) са присъщи и на човека, и на животното.

Чрез абстрактното знание човек разбира кое е правилно и неправилно, добро и зло, какво да прави и какво да не прави.

Четири източника на познание

Седемте нива на знанието са вдъхновение, откровение, озарение, интуиция, екстаз, божествено виждане и състояние на върховно блаженство, *парамананда*. Съществуват четири източника за знание: инстинкт, разум, интуиция и свръх-интуиция или *Брахма джнана*.

Инстинкт

Когато ви полази мравка по дясната ръка, лявата автоматично се премества към дясната, за да премахне насекомото. Тук умът не мисли. Щом видите пред краката си скорпион, автоматично се дръпвате. Това се нарича инстинктивно или автоматично движение. Как инстинктивно се пазите от колите когато пресичате улица! В такива механични движения няма мисловен поток, *врити*.

Инстинктът присъства и в животните и птиците. При птиците егото не се намесва в свободния божествен поток и в божествената игра. Така извършваното от тях чрез инстинктите е по-съвършено от направеното от хората. Не сте ли забелязали какви чудеса сътворяват птиците при строежа на гнезда?

Разум

Разумът е по-висш от инстинкта и присъства само у хората. Той събира факти, обобщава, обмисля всичко, от причина до следствие и от последието до причината (методите на разсъждение *a priori* и *a posteriori*); от условията до резултата; от предположенията до доказателствата. Той прави изводи, взема решения и стига до заключения. Той безопасно ви довежда до портите на интуицията и ви оставя пред тях.

Убеждение, мислене, знание и вяра са четирите важни психични процеси. Първо, имате доверие на доктора и отивате при него за диагноза и лечение. Той прави цялостен преглед и ви предписва някакви лекарства. Вие ги вземате и размишлявате: „Болестта е едноква си. Докторът ми предписа желязо и йод. Желязото ще подсили кръвта. Йодът ще стимулира лимфните съдове и ще подобри работата на черния дроб. Трябва да ги вземам.“ Така за месец, с помощта на тези лекарства, болестта е излекувана. Извличате знание и пълна вяра в полезността на лекарствата и професионализма на лекаря. Препоръчвате и на приятелите си този доктор и неговите лекарства.

Интуиция

Интуицията е духовно постижение и познание. Постиганото чрез действието на *карана шарира* знание е интуиция. Шри Ауробиндо го нарича свръх-ум или свръх-ментално съзнание. Тук имаме пряко възприемане на истината или непосредствено познание чрез *самадхи*. Узнавате нещата чрез проблясък в ума. Професор Бергсон изнасял беседи за интуицията във Франция, за да накара хората да разберат, че има и друг, **по-висш източник на знание от интелекта**. При интуицията въобще няма мисловен процес. Тя е **директно възприемане и разбиране – пратякша**. **Интуицията надвишава разума, но не му противоречи. Интелектът отвежда човека до портите на интуицията и се връща обратно. Интуицията е божествено прозрение, дивия дриши**. Тя е очите на знанието, *джнана чакшу*. Чрез интуицията възникват духовни проблясъци и прозрения за истината. Вдъхновение, откровение, духовно прозрение идват чрез интуицията.

Атма джнана, себепознание

Духовното знание, *атма джнана*, е над интуицията. То е отвъд *карана шарира* (физическото тяло). **То е най-висша форма на познание. То е единствената реалност.**

