

Откъс от **“Самовнушението в древността и днес”**

преработено и **разширено издание, 2011**

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,

ISBN 978-954-420-283-5

Кармата като свободна воля

Във всеки един отделен живот от веригата на преражданията индивидът може да придобива добра или лоша карма по силата на собствена инициатива и усилия. Тази карма зависи не само от резултата от постъпките, но и от обстоятелствата, намеренията и усърдието, с което те са осъществени. Едно от най-важните обстоятелства е това дали индивидът осъзнава действията си. В “*anguttara nikaya nibbedhika sutta*” Буда се обръща към монасите с думите: “... кармата е в намеренията. С помощта на свободната си воля, аз я изразявам чрез действията на тялото, речта и съзнанието си”. Когато индивидът, в космическото си странстване (*samsara*), се изчисти от лошата карма, той преустановява цикъла на преражданията и изпада в състояние на нирвана. Според учението Махаяна той обаче има правото на избор и ако пожелае, може отново да се прероди, за да помага на хората.

Следвайки идеята на Буда, че кармата странства от една телесна форма в друга, без тя самата да възниква или да се унищожава, Нагарджуна отбелязва:

“Всички думи и дела, свързани с удоволствие,
и онези, свързани с неудоволствие;
както заслугата, така и вината в резултат на насладата,
и накрая волята –
разпознаваме като седемте неща,
които прехвърлят кармата.” (МК 17.5)

“Себе-ограничаването и помощ за другите –
това е благоприятният път
и той създава семето, което носи плод
както тук, така и в следващия живот.” (МК 17.1)

Тук възниква естественият въпрос, как индивидът може да се освободи от лошата карма и да постигне нирвана. Според будизма за

освобождаването от лошата карма, придобита чрез деяние, не е достатъчно то да не се повтори. Необходимо е пълното ежедневно посвещаване във вършенето на добри дела и избягване на всякакви действия, с които могат да бъдат насърчени лошите нагласи в нас или в други хора. Това води до омекотяване на страстите (характера), освобождаване от лоши нагласи и избистряне на съзнанието и мисълта. На санскритски нирвана може да означава и да “излезеш извън”, “да се охладиш”, “да унищожиш желаниа и страсти”. Едно от средствата, в учението на Буда, за достигане на нирвана е усъвършенстването на интуитивното мислене с помощта на медитацията. Основна медитативна техника е концентрацията върху дихателния процес. Като илюстрация ще представим следната адаптация на “Сутри на осъзнатото дишане” (sutta pitaka, majjhima nikaya, 118: anapanasati sutta):

“Сядам с кръстосани под мен крака и с изправен гръбначен стълб. Съзнанието ми е концентрирано върху акта на издишване, съзнанието ми е концентрирано върху акта на вдишване:

1. Правя дълго вдишване.
Правя дълго издишване.
2. Правя късо вдишване.
Правя късо издишване.
3. Усещам дишането си – вдишвам навътре.
Усещам дишането си – издишвам навън.
4. Тялото ми се отпуска – вдишвам навътре.
Тялото ми се отпуска – издишвам навън.
5. Усещам тялото си – вдишвам навътре.
Усещам тялото си – издишвам навън.
6. Изпълнен съм с чувство на радост – вдишвам навътре.
Изпълнен съм с чувство на радост – издишвам навън.
7. Следвам потока на мислите си – вдишвам навътре.
Следвам потока на мислите си – издишвам навън.
8. Съзнанието ми става все по-спокойно – вдишвам навътре.
Съзнанието ми става все по-спокойно – издишвам навън.
9. Контролирам мислите си – вдишвам навътре.

Контролирам мислите си – издишвам навън.

10. Потока на мислите ми постепенно се размива – вдишвам навътре.
Потока на мислите ми постепенно се размива – издишвам навън.

11. Преустановявам потока на мислите си – вдишвам навътре.
Преустановявам потока на мислите си – издишвам навън.

12. Представите ми за щастие, богатство, слава и личностно изтъкване постепенно се размиват – вдишвам навътре.

Представите ми за нещастие, бедност, оскърбление и личностно отричане постепенно се размиват – издишвам навън.

13. Освобождавам се от преходността на всички неща – вдишвам навътре.
Освобождавам се от преходността на всички неща – издишвам навън.

14. Реалността се размива и изчезва – вдишвам навътре.
Реалността се размива и изчезва – издишвам навън

15. Изпълва ме безкрайна пустота (sansk. sunyata)
Изпълва ме безкрайна пустота

16. Разтварям се в пустотата.....
.....

От гледна точка на медитацията, 16-те сутри на anapanasati sutta не трябва да се разглеждат само като 16 на брой сугестивни фрази, а и като 16 последователни стъпки. Начинаещият будист – йогин започва с първите три. Те са подготвителни и целят неговото съзнание да се освободи от следите от предхождащите медитацията дейности. Стъпки 4, 5, 6, 7 представляват заповед към тялото, емоциите и разума да се отпуснат. Целта на 8, 9, 10, 11 е да се преустанови интелектуалната активност (спомени, мисли, идеи, разсъждения). Едновременно с това рецепторната чувствителност и сугестивността на съзнанието рязко се повишават. Практикуващият започва да усеща и най-слабите двигателни и интелектуални импулси в собственото си тяло и съзнание. Неговата интуиция се усилва неимоверно, а осъзнаваната част от съзнанието му увеличава обема си за сметка на неосъзнаваната. В сутра 12 будистът си поставя за задача да се освободи от своята зависимост към противоположностите. Най-важните от тях, наричани “осемте капана”, са:

1,2 желание за похвали – нежелание за укори (похвали-укори);

3,4 желание за печалба – нежелание за загуба (печалба-загуба);
5,6 желание за щастие – нежелание за нещастие (щастие-нешастие);
7,8 желание за слава – нежелание за лоша репутация (слава-лоша репутация).

Всъщност, когато съзнанието е изпразнено от сетивни усещания, емоции, чувства и мисли, остава съзнаването, че то “е”, а не несъзнаване. Това е същото, както когато се изпие пълна чаша, това, което остава, не е “празнотата”, а празната чаша. За да се освободим от чашата, трябва да я “разбием”, но тогава заедно с чашата ще изчезне и празнотата ѝ, защото тя е зависимо възникнала заедно с формата ѝ. Празнотата на чашата е също “съдържание” на нейната форма. **За да се достигне до истинското “нищо”, е необходимо да се излезе извън формите на всички съществуващи неща.** Във връзка с това Нагарджуна казва:

“...Мъдрецът не бива да се зацепва
ниито към съществуващото,
ниито към не-съществуващото” (МК 15.10) .

Тук думата зацепва се използва в смисъл да не се пристрастява ниито към неща от реалността, ниито към неща, относими към отвъдното.

С достигането на достатъчно голяма дълбочина на медитация преходът към пустотата се осъществява спонтанно.

При изпълнението на стъпки 14, 15 и 16 е възможно:

-съзнанието на медитацията да не се изпълни с пустота, защото той все още е на ранен етап от подготовката си;

-съзнанието на медитацията, за кратко време, да се изпълни с безкрайната пустота;

-съзнанието на медитацията да се изпълни с безкрайната пустота и той да получи просветление, при което да посвети живота си на благородна идея;

-по време на медитацията си будистът да стане кармично свободен и спонтанно да премине в нирвана; Буда приема, че за това са необходими безброй много прераждания, но всъщност никой не знае през колко прераждания вече е преминал и колко му остават.