

Рамеш Маноча

Усмири
своя ум

Превод от английски
Надя Баева



На теб, читателя

СЪДЪРЖАНИЕ

Преди да започнем 7

Първа част МОЯТА ИСТОРИЯ

1. Мравките 17
2. Пътят към изследванията 27

Втора част КАКВО Е МЕДИТАЦИЯ?

3. Дефиниране на медитацията 43
4. Специфични ефекти – тълкуване на доказателствата 50

Трета част МЕДИТАЦИЯТА Е УМСТВЕНА ТИШИНА

5. Умствената тишина – уникално откритие 63
6. Древната парадигма 78
7. Мисловен експеримент, който завършва с тишина 97
Как да медитираме. как да започнем 101
Как да медитираме. заявленията 111

Четвърта част ЗДРАВЕ, БЛАГОСЪСТОЯНИЕ И НЕ-УМЪТ

8. Стрес – шумът в ума ни 121
9. Отвъд ума – връзка с тялото 146
Как да медитирате. засилване на преживяването 171

Пета част ДА ПОМОГНЕМ НА НАШИТЕ МЛАДИ ХОРА

10. Млади умове 187
11. Медитация в класната стая 199
Медитация за деца 216

Шеста част ПОТОК И ОПТИМАЛНО СЪЩЕСТВУВАНЕ

12. Медитирането и потокът 223

Част седма МОЗЪКЪТ В МЕДИТАЦИЯ

13. Мозък, ум и не-ум 243
Често задавани въпроси 263
Приложение. кодът на Микеланджело 277

*Ти не си твоите проблеми.
Ти не си вещите, които притежаваш.
Ти не си тялото си, също както не си дрехите върху него.
Ти не си кариерата си, постиженията или провалите си.
Ти си нещо отвъд всички тези неща, отвъд ума.
Ти си безкрайното мълчание, скрито в пространството
между мислите.
Когато умълчиш ума си, ще откриеш себе си.
Във вечността на настоящия момент, в чистото осъз-
наване, реалността и радостта –
там е самата същност.
Това е истинската медитация.*

Рамеш Маноча

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕМ

Задайте си следните въпроси:

- Колко често съм неспособен да заспя, защото не мога да се отърся от мислите си?
- Колко пъти влизам в стая, за да търся нещо и осъзнавам, че съм забравил какво търся?
- Когато имам желание да обмисля нещо или да свърша нещо, разсейват ли ме ненужни мисли?
- Колко пъти съм забелязвал, че когато съм разстроен, притеснен или ядосан, мисловната ми дейност се увеличава? В такива моменти полезни ли са разсъжденията ми или разсейващи? Подобряват ли ситуацията или я влошават?
- Съществува постоянен поток от фоново мисловно бърбене в главата ми. Каква част от него е полезна? Повечето? Половината? Една четвърт? По-малко?
- Каква част от мислите ми са общо взето позитивни и каква негативни? Какъв процент от тях допринася за благосъстоянието ми и какъв не?
- Способен ли съм да спра фоновия мисловен шум и непрекъснатите разсъждения, когато пожелаая?

Всичко, което ще прочетете в тази книга и особено практическите упражнения, има за цел да промени начина, по който отговаряте на тези съществени въпроси.

„Умълчете ума си“ е различна от всяка друга книга на тема медитация, която сте чели преди. Има задачата да ви освободи от общоприети митове, дезинформация и многото клишета, възникнали около тази древна практика. Медитацията не е свързана само с намаляване на стреса, но също така с осъзнаването на потенциала ни за оптимално благосъстояние и капацитета ни за качествена работа. „Умълчете ума си“ ще демонстрира как медитацията може да бъде използвана от всеки, на всякаква възраст; от хора с духовни, или религиозни убеждения, или с никакви изобщо. Може да се прилага навсякъде – не е нужно да ходите в специално помещение или на уединено място, за да я практикувате – и ще почувствате ползата от медитацията само при десет или двацет минути занимания всеки ден.

Техниката за медитиране, описана тук, може да ви освободи от ограниченията на разсъждаващия ум, да ви позволи да познаете състояние на отсъствие на мисли, известно като „осъзнатост без мисли“ или „умствена тишина“, състоянието отвъд разума. Тя ви предизвиква да осъзнаете пълния си потенциал и ви дава няколко прости практически правила, с които да го постигнете.

Целта на медитацията не е да видоизмените, редактирате или забавите мисловния процес; целта е *да го спрете напълно*. Не става дума за глава, преливаща от мисли, а за глава, *празна от мисли*. Не толкова за приглушаване на мислите, колкото за смълчаването им ако и когато го желаем. При истинската медитация оставаме нащрек и под контрол, но в същото време сме свободни от всякакви мисли. Именно преживяването на пълна вътрешна тишина ни позволява да овладеем ума си и менталното съдържание, произведено от него, вместо да бъдем негови слуги. В нашата осъзнатост, вече неангажирана с ненужни мисли, ставаме способни да опознаем своята същност и нашия свят по-пълноценно и с повече радост.

Майсторите на бойни изкуства наричат това състояние *мушин*, състояние без мисли, елитните спортисти му казват „зоната“, а музикантите или художниците са го кръстили

„излияние“. Това е състояние на оптимално съществуване, нещо случващо се не само докато се намираме в медитация, а действително изживяване, което би трябвало да ни съпътства през деня, да подсилва вкуса във всеки един момент от живота и способността ни да се ангажираме конструктивно с него.

Според древните източни традиции, произлизаци от *Бхагавад Гита* и ученията на Лао Дзъ, Конфуций и Буда, състоянието отвъд ума е не само достижимо, но и от съществено значение. Ако не можем да овладеем съдържанието се в главите ни, как бихме да бъдем господари на самите себе си и на съдбата си?

Но как е възможно да спрем умствената си дейност – фоновия шум, приеман от повечето от нас като естествена част от вътрешната ни среда? При повече хора умът *никога* не е безмълвен. На минута ни хрумват между десетки и стотици мисли, малко от които са полезни и повечето – неконструктивни. Колко от нас биха могли да изключат този „разговор със себе си“ и да дадат покой на съзнанието си?

В Изтока това непрестанно мислено бърбене е познато като „маймунски ум“ – съзнанието скача от мисъл на мисъл, от тема на тема, докато ние бленуваме, преживяваме отношенията си с хората, вглъбяваме се в миналото или се тревожим за бъдещето.

Ако мисловният шум ви отвлича от задачата на дневен ред, кара ви да забравите защо сте влезли в някоя стая или ви държи будни нощем, когато трябва да спите, вие сте жертва на собствения си маймунски ум. Когато на маймунския ум му е позволено да прави каквото си поиска, вие губите връзка с дребните радости в живота, нарушавате естествения си баланс и започвате да изпитвате стрес.

Подхранвана от нашата нямаща покой нито денем, нито нощем култура, от незнаещите граници медии и от безмилостния натиск на потреблението, при повечето хора тази маймуна се е превърнала в четиристотинкилограмова горила с проблемно поведение. Именно този вилнеещ примат в главите ни е отговорен за епидемията от стрес, психическата

дисфункция и загубата на благосъстояние, които днес са по-широко разпространени от всякога преди. Тази книга предлага решение на този проблем и научни доказателства, които да го подкрепят.

Умствената тишина изглежда непостижима за повечето хора. Резултатите от над дванадесет години научни изследвания обаче ни сочат, че тази фундаментална истина не важи единствено само за монаси отшелници, дзен експерти или „гуру“. С малко количество редовни упражнения, прилагащи техниките, представени в тази книга, всеки може да я постигне. Установихме, че по време на първия си сеанс на медитиране средно около 10% от хората достигат „пълна умствена тишина“, а други 20–30% преживяват „относителна тишина“. След по-нататъшни упражнения все по-голям брой хора се добират до състоянието на умствена тишина и успяват да го задълбочат. Така че, макар да не мога да обещаю, че ще случи мигом за всички, с отговорна убеденост мога да заявя, че с редовни упражнения множеството хора ще се справят. И което е важно, наученото не струва нищо и е толкова естествено и лесно като карането на колело.

Ето един диалог между мен и осемгодишно момиченце на тема ползата от медитацията.

МОМИЧЕ: ... Трудно е да мислиш как да не мислиш.

Р.М.: Така ли?

МОМИЧЕ: Да.

Р.М.: Ти успя ли да го постигнеш?

МОМИЧЕ: Да.

Р.М.: Наистина ли?

МОМИЧЕ: Да.

Р.М.: И когато достигна до това състояние, в което не мислеше, как се почувства? Добре или гадно?

МОМИЧЕ: Беше хубаво, наистина приятно. Почувствах се щастлива и спокойна. Много спокойна. Щастлива и спокойна. И през остатъка от деня бях все така щастлива.

За онези, подчинили съзнанието си, то е най-добрият им приятел; но за неуспелите да го постигнат, то ще си остане най-големият им враг.

„Бхагавад Гита“

„Умълчете ума си“ представя комбинация от обяснения и доказателства, свързани с плюсовете от специфичното и уникално разбиране на медитацията, чиято основна характеристика е преживяване, познато като „осъзнатост без мисли“ или „умствена тишина“. Не аз съм създал техниките на медитация, представляващи обект на моето проучване. Тъй като в момента те са преподавани по света безплатно, нямам никаква финансова изгода от популяризирането им. Искрено вярвам обаче, че всеки човек би могъл да спечели много от тях, ако ги прилага ежедневно и по тази причина приемам за свое морално задължение като лекар и учен да представя тази информация на обществеността. Постъпленията от тази книга ще бъдат насочени към по-нататъшни проучвания и образователна дейност в същата област. Горещо се надявам да допринеса към демократизация на това преживяване, като споделя с вас техниките, оказали се толкова освобождаващи за мен и много други хора.

ВАЖНО: АКО СТЕ ПОДЛОЖЕНИ НА МЕДИЦИНСКО ЛЕЧЕНИЕ

Ако имате специфично здравословно състояние, категорично ви съветваме да продължите със стандартното лечение за вашето заболяване. В случай, че страдате от тежка болест, настояваме да уведомите лекуващия си лекар, че сте започнали да практикувате основана на доказателства медитация.

По мое мнение хора, които в момента страдат от сериозно душевно заболяване или са страдали в миналото, не би трябвало да прилагат каквато и било форма на медитация без изричното разрешение и наблюдението на професионалист със съответна квалификация.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТАЗИ КНИГА

Книгата започва с моя собствен опит по отношение на медитирането, а после прераства в по-широкомащабно научно пътешествие, като предлага не само доказателствата, но практически методи, които можете сами да удостоверите за себе си. Информацията в тази книга е базирана на повече от петнадесет години изследвания на феномена, наричан от мен „осъзнатост без мисли“ или „умствена тишина“.

Книгата предоставя два вида доказателства. Първо, научни доказателства, произлизащи от клинични наблюдения и лабораторни експерименти с вариращо ниво на научна прецизност. Второ, забележителни истории и преживявания, които, макар и по-малко научни, осигуряват важен поглед към индивидуалния аспект по отношение на познаването на „умствена тишина“. Много от тях са предоставени от хора от целия свят, редовно практикуващи медитация като отговор на моя въпрос какво е личното им мнение за влиянието на умствената тишина върху живота им. Разказите им са предадени тук много точно, защото наистина са забележителни. Не е задължително да важат за всеки, избрал да приложи техниката, описана в следващите глави.

Призовавам ви да отворите съзнанието си, но все пак да останете скептични по отношение на твърденията и формулировките в тази книга. Целта ѝ не е да напълни главата ви с факти и цифри, а да ви насърчи да се захванете със сложен личен експеримент – достигането на умствена тишина, на автентичните основи на медитацията. В идеалния случай това

ще ви вдъхнови да медитирате всеки ден; не думите в тези страници, а личното преживяване на умствената тишина е онова, което ще ви убеди в облагите, носени от ежедневно практикуване на медитация. Именно затова включих практическо ръководство в раздела „Как да медитираме“.

Всеки миг, прекаран в състояние на умствена тишина, ще подобри качеството на настоящия ви живот и ще изиграе ролята на инвестиция за бъдещото ви благоденствие и успех. Не си ли струва да се посветите на редовни занимания, за да покорите този маймунски ум и така да пробудите потенциала си за по-значително благосъстояние, динамичност и щастие? Няма място за двоумене.

Хората не са затворници на съдбата си, а само затворници на ума си.

Франклин Д. Рузвелт