

четирите качества на ученика

„Имах хиляда желания,
но те всички се стопиха
в желанието да позная Теб.“

Руми



В източните школи съществуват различни наименования за ученик и практикуващ. Ученикът се нарича *шишия* или *садхака*, неговата практика е *садхана*, а учителят е *гуру*. Има и класификации на учениците според тяхната подготовка и достигнатото ниво. *Адхикари* се нарича готовият да изучава и практикува Веданта. В първия стих на своята „Атмабодха“ Шанкара казва, че „този текст е съставен за онези които са готови, чиито грехове са отстранени чрез аскетизъм, които са спокойни, свободни от желания и копнеещи за освобождение.“ Във „Вивекачудамани“ се казва:

„Крайнният успех в усилията на духовния ученик зависи изцяло от качествата на човека. Помощни фактори като времето и мястото наистина имат отношение, но като цяло са второстепенни.“

В духовния път често се случва нещата да забуксуват и тогава ученикът започва да обвинява обстоятелствата, другите хора, дори писанията и учителите. Когато се стигне до такъв момент, единственото, което може да направи той е да обърне поглед навътре и да търси причините

в самия себе си. Както казват ришитите: „Ти проектираш света, в който живееш“.

Ето как Шанкара напътства тези, които си търсят учител: „Учителят трябва да бъде просветлен и със сърце, пълно със състрадание като океана. Към такъв учител трябва да се насочи търсачът, за да се довери изцяло на негово ръководство.“

А за ученика казва: „Ученикът трябва да има памет с достатъчно знания за външния и разбиране за вътрешния свят, да може да води дискусия и да отстоява своята позиция при среща с опоненти.“ Има търсачи, които чакат по-добри условия или по-добър учител, за да започнат своята практика, но такива идеални условия рядко се случват.

КАКВО ОЗНАЧАВА НЯКОИ ДА Е „ГОТОВ ЗА УЧЕНИК“

Предметът, който изследва Веданта, е самият човек, следователно *адхикари* е този, който е готов да започне своето себеизследване. Преди да се навлезе в същината на Веданта, има една част текстове, които се наричат *пракарана*, или подготвителни текстове. Аги Шанкарачаря е автор на няколко от тях: „Таттвабодха“, „Атмабодха“, „Вивекчудамани“, „Апаро-кшанубхути“, „Бхаджа Говингам“ и др. В тези текстове се дават техническите термини на Агвайта Веданта и начално познание за човека и Вселена ▶

та. Ако човек не се подготви предва- рително, то впоследствие или ще се откаже, или знанията му ще останат на повърхностно ниво.

Има четири качества, които според Веданта определят кой е адхикари, т.е. готов за ученик. Наричат се садхана чатушмая и са: вивека (различаване), вайрагя (непривързаност), мумукшутва (желание за освобождение) и шатсампатти (шестте богатства – шама (спокойствие), гама (себеконтрол), упарати (отгърпване), титикша (търпение), шраддха (вяра), самадхана (концентрация)

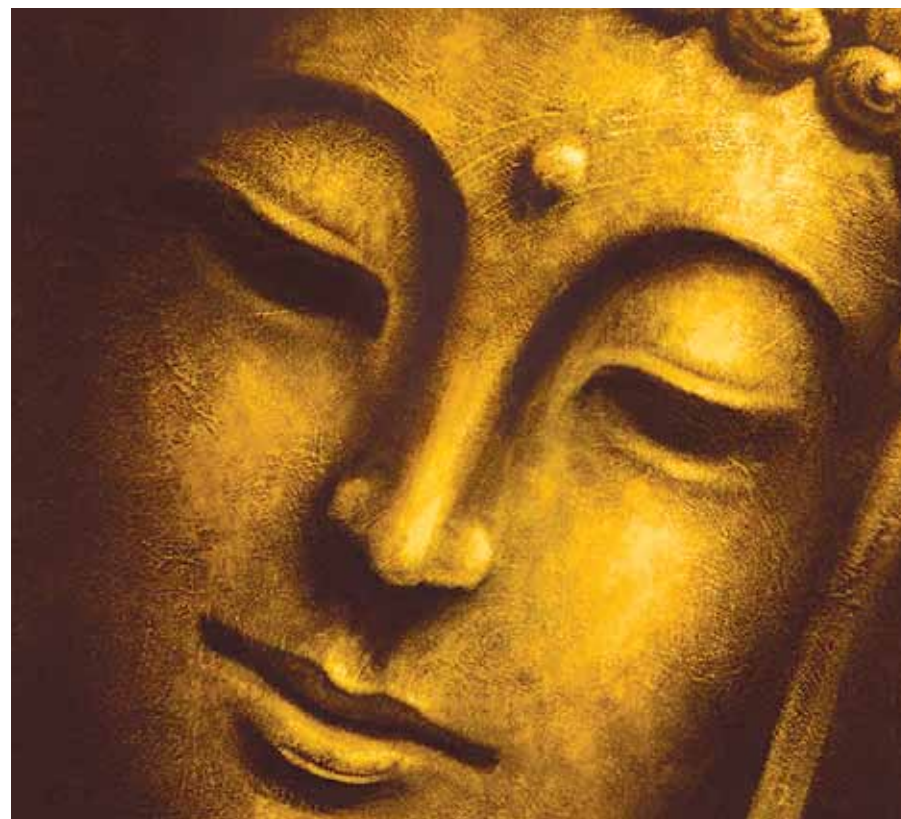
ВИВЕКА (РАЗЛИЧАВАНЕ)

Вивека е способността за различаване на реалното от нереалното, истинското от фалшивото, тленното от нетленното. Това е качество, което е необходимо във всеки един момент от ежедневието ни, но е особено важно в духовната практика. Потенциално различаване има всеки, но то

не е развито достатъчно. Обикновено преследваме някаква цел, за която вярваме, че ще ни донесе щастие и удовлетвореност. Но тъй като не проучваме нещата в дълбочина, се хващаме за повърхностното и впоследствие се разочароваме. Различаването се състои във виждането на нещата такива каквито са и в преценяването им според тяхната реална стойност и място в живота. Всеки обект от света съществува във времето и пространството. Това означава, че той има начало и край и нищо в проявената реалност не може да бъде трайно и следователно не може да ни даде дълготрайна подкрепа и сигурност. Светът се нарича *ани-тия васту* – нещо преходно, непостоянно, на което не можем да се опрем. А вечното, непреходното, наречено *нитя васту* – това е Бог, Брахман, Атман – единствената сигурна опора.

ВАЙРАГЯ (НЕПРИВЪРЗАНОСТ)

Вайрагя обикновено се превежда като „непривързаност, безпристрастност, отречение“. Идва от *рага* – „страст“, „привързаност“. Вайрагя се изразява в непривързаност към обектите от света на психическо ниво, а не буквално. Засилената непривързаност дава възможност за още по-фино различаване. Тоест вайрагя е плод на вивека и вивека е плод на вайрагя. Те са като двата педала на колелото – помагат си взаимно и



АДЖНА ЧАКРА ИЛИ „ТРЕТОТО ОКО“ Е СИМВОЛ НА КАЧЕСТВОТО ВИВЕКА - РАЗЛИЧАВАНЕ. В ТАТВА БОДХА СЕ КАЗВА: „РЕАЛНОСТТА ЕДИНСТВЕНО Е ВЕЧНА, ВСИЧКО ОСТАНАЛО Е ЕФИМЕРНО. ТВЪРДАТА УБЕДНОСТ В ТОВА СЕ НАРИЧА РАЗЛИЧАВАНЕ.“

ученикът има нужда от тях, за да напредва в своята садхана. Когато човек се убеди в илюзорността на определени неща, като например задоволяването на сетивата, тогава настъпва естествено отгърпване, безпристрастност по отношение на сетивните удоволствия. Същевременно вайрагя е вътрешно отречение не само от насладите, но и от неприятните, т.е. отречение от рага-гвеша. Ние можем да се откажем от приятните неща, които обвързват, но да продължаваме да бягаме от неприят-

ните. Бягството от неприятното е признак за привързаност с обратен знак. Оттеглянето на някои хора от света, които не са съгласни с порядките и законите на обществото, за да живеят „свободен и истински“ живот е признак на липса на вайрагя, въпреки че изглежда обратното.

Понякога може да се наблюдава външно безразличие към даден обект, което прилича на безпристрастност. Но причината за това може да е страх от контакта, като например ►

страхът на диабетика от захарта. Желанието е все още там, но има страх от смъртта, който претоварява контакта. Привидна непривързаност може да има и когато човек не знае за насладите, които даден обект може да му донесе. Този вид невежество също може да се вземе погрешно за вайрагя.

Вайрагя се развива чрез изпълнение на личните задължения и отговорности, които животът ни е вменил, и чрез посвещаването на действията и техните плодове на Бог. Непривързаността гарява човек със смелост и самообладание, защото той не разчита на нищо и никої

МУМУКШУТВА (ЖЕЛАНИЕ ЗА ОСВОБОЖДЕНИЕ)

Мумукшутва е желанието за свобода – от зависимостта, която сме развили по отношение на света, от егото, което ни притиска и ограничава и води към страх, гняв, депресия, отчаяние. Когато липсва този стремеж, оставаме вечно впримчени в кръговрата наречен *самсара* –

разочарование след разочарование, постигане на цел след цел, които не ни носят очакваната сигурност и щастие. Шанкара счита, че освобождението е възможно тук и сега, а не след смъртта. Той също подчертава необходимостта от развитието на *бхакти*, любов към Бога, за разпалване на желанието за свобода.

Свами Теджомаянанда дава следните степени на мумукшутва:

- много слабо желание, изразено с нагласата: „Ако постигна освобождение сега – добре, в противен случай ще чакам следващия живот.“
- слабо желание: „Аз трябва да търся освобождението и истината, но като се пенсионирам и приключа с нещата, за които нося отговорност.“;
- средно: „Трябва да постигна освобождение колкото може по-скоро. Колкото по-скоро, толкова по-добре.“
- силно: „Аз искам освобождение от ограниченията тук и сега.“

ШАТСАМПАТТИ (ШЕСТТЕ БОГАТСТВА)

1) Шама (спокойствие)

Свами Шивананда: „Спокойствието на ума, когато почива върху съзерцанието на целта, след като многократно се е освобождавал от хаоса на сетивните обекти, чрез процеса на постоянно изследване на техните дефекти, се нарича *шама*.“

Спокойствие, вътрешна тишина, е първото от шестте качества. Умът е като река, постоянен поток от мисли, някои от които разстрой-



ВАЙРАГЯ Е СВОБОДАТА ОТ ВСЯКА ПРИВЪРЗАНОСТ И ДАВА ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ОЩЕ ПО-ФИНО РАЗЛИЧАВАНЕ - ВИВЕКА. ТЕ СА КАТО ДВАТА ПЕДАЛА НА КОЛЕЛОТО – ПОМАГАТ СИ ВЗАИМНО И УЧЕНИКЪТ ИМА НУЖДА ОТ ТЯХ, ЗА ДА НАПРЕДВА В СВОЯТА САДХАНА.

ват вътрешното равновесие – било то екзалтирайки или депресирайки личността. Причината може да са сетивни гразнения в настоящия момент, спомени от миналото или необуздани желания, проектирани в бъдещето. Спокойствието на ума се постига с практикуването на трите пътя (т.нар. марга) – карма йога, бхакти йога, джнана йога.

2) Дама (самоконтрол)

Свами Шивананда: „Управляването на органите за познание и действие

и поставянето им под контрол се нарича *дама*.“

Когато има вътрешен контрол – шама, тогава дама се случва естествено, но когато вътрешният мир се изгуби, например при изненадваща среща с желан обект, тогава се практикува дама, контрол върху сетивата. Сетивата са като коне, които тичат в различни посоки, следвайки обектите чрез звука, формата, вкуса, мириса, допира. Органите на действие – крака, ръце, език, половите органи и отделителните органи също търсят своята ▶

изява навън в света. Опитомяването на конете е именно процесът гама. Шама и гама се подпомагат взаимно подобно на вивека и ваирагя. Когато се постигне определен успех по отношение на шама и гама, от само себе си и спонтанно се случва упарати.

3) Упарати (отгръпване)

Свами Шивананда: „Упарати, отгръпване, се нарича това състояние на мисловните вълни, при което те са свободни от външни въздействия.“ Упарати е намаляване на външните активности. Умът става интровертен и човек се отгръпва от света, за да отдели повече време за себе си. Пример за упарати е костенурката, която отгръпва своите крайници в черупката си, когато е заплашена. В контекста на йога философията упарати се нарича *пратяхара*.

4) Титикша (търпение)

Свами Шивананда: „Титикша е способността да се издържи на всички тъзи и страдания със спокойствие, без да отвръщаме с гняв и недоволство, да сме свободни от оплакване и безпокойство.“

Титикша е качество на ума, при което поддържа баланс, интелектът е устремен към целта и никакви външни обстоятелства не могат да разколебаят ученика. В това се изразява способността ни да се адаптираме към всякакви условия и пречки по пътя с радост и търпение. Титикша е въ-

трешна сила и издръжливост и всяко оплакване и проява на неувереност е липса именно на това качество.

5) Шрадгха (вяра)

Свами Шивананда: „Това, чрез което човек разбира точното значение на писанията и съветите на учителя, мъдрите наричат *шрадгха*. Само чрез него може да бъде достигната реалността.“

Шрадгха не е слъпа вяра, а състояние на отваряне на ума докато той е способен да разбере нещата по-ясно. Това е вид положително знание, което извира от дълбините на сърцето и се основава на опитности от минали животи. Вярата предполага смирение, тъй като без него не е възможно приемането на ново знание. Ето защо наличието на интелектуална арогантност буквално убива вярата.

6) Самадхана (концентрация)

Свами Шивананда: „Уравновесеност е това състояние, когато умът е постоянно зает със съзерцание на върховната реалност и не може да бъде разстроен от никакви интелектуални убеждения.“

Самадхана е способността за фокусиране върху даден обект за определен период от време. Това е състояние на умствено равновесие, когато човек е здраво установен в своите разбирания и нищо не може да го разклати. Умът е притихнал, насочен към дадена цел (шама), сетивата са под контрол



ОРАНЖЕВАТА РОБА НА МОНАХА Е СИМВОЛ НА ОГЪНЯ НА МУМУКШУТВА - ИЗГАРЯЩОТО ЖЕЛАНИЕ ЗА ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТТА, КОЯТО СМЕ РАЗВИЛИ ПО ОТНОШЕНИЕ НА СВЕТА, ОТ ЕГОТО, КОЕТО НИ ПРИТИСКА, ОГРАНИЧАВА И ВОДИ КЪМ СТРАХ, ГНЯВ, ДЕПРЕСИЯ, ОТЧАЯНИЕ.

(гама), човек е интровертен (упарати), има вяра в целта (шрадгха) и е готов да понесе всичко по пътя към целта (титикша).

В крайна сметка изниква въпроса: „Какво да правя, ако не притежавам изброените качества?“ Отговорът е: „Първите три – вивека, ваирагя и мумукшутва, се приго-

биват чрез карма йога, а „шестте богатства“ – чрез упасана йога

Упасана йога често се приема като синоним на бхакти йога, но има потесен смисъл и значение. Самата дума *упасана* означава „богослужение, служене“. Упасана йога е например концентрация върху мантра на Кришна или образа на Кришна. ●

Статията е част от поредицата „Агвайта Веганта“