

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

## Дхиана

**7. Dhyana** е устойчива концентрация на съзнанието (ЙС III.2). В това психическото състояние вниманието е устойчиво, но йогинът все още не е в състояние да подтисне напълно стимулите от периферната област на вниманието. Тук понятията център и периферия не се разбират в тесния смисъл на зрително внимание, а изобщо. Обектите за концентрация на вниманието могат да бъдат мелодии, миризми, вкусове и т.н.

Съществуват два вида дхиана: *saguna*, при която обектът на вниманието е сетивен образ с форма и качества, и *nirguna*, при която обектът е идеален без форма и качества и е свързан с идеи или абстрактни представи. Практикуването на сагуна предхожда ниргуна в обучението на йогина, а също и във всяко упражнение. Според *yogatattwopaniṣad*, 105, “Ниргуна-дхиана е преходът към самадхи”. Тя е по-трудна медитация от сагуна, тъй като конкретната форма играе ролята на “опора” за задържане на вниманието в състояние на концентрация. Тук трябва да се изясни какво трябва да се разбира под обект, освободен от форма и качества. За пример да разгледаме случая, когато йогинът в упражнението си по медитация използва бронзова статуетка на Буда. Съгласно ЙС III.3 материалът от който тя е направена, нейната конкретна форма и други нейни предметни особености като изделие не представляват интерес за медитацията на йогина. За него Буда е космически принцип и предметното описание на статуетката изобщо не е рефлексия на безкрайната му същност. Статуетката е полезна само като опора за вниманието. Без нея съзнанието е склонно да се рее в свободни асоциации. Всъщност това е и предназначението на всички религиозни символи – икони, свещени предмети, свещени думи, ритуали и т.н. Те трябва да привличат и задържат вниманието на вярващия и да го насочват към същността, на която те са символи. В това отношение интерес представлява образът на *Iṣṭwara* в ЙС I.23-25. От една страна, философската основа, върху която е изградено произведението “Йога сутри”, е атеистичната санкхя, а от друга страна в гореспоменатите сутри образът на Ишвара се изгражда в антропоморфно-теистичен план. Той е един специален Пуруша (ЙС I.24), учител на всички

йогини във всички времена (ЙС I.26). Според Richard von Grabe (1857-1927 г.) [33, 34] приемането на Ишвара за бог в ЙС I.23-25 е в явно противоречие с философската основа на “Йога сутри” - системата sankhya. Според нейния основоположник мъдреца Kapila битието на боговете не може да бъде доказано, поради което не може да се признае и тяхното съществуване. В “Йога сутри” на Патанджали обаче теизмът е в много мека форма. В sankhya се приема, че съществуването на обективни космически принципи е безспорно, а ведическите богове не са нищо друго освен тяхната персонификация в “ограниченото” човешко съзнание. Боговете в антропоморфна форма са полезни и необходими на хората само в чисто ментален план, само като символи на същността и като обекти за съзерцание. Като се има предвид, че по времето на Патанджали системата йога се е използвала като основно практическо занимание от последователите на атеистичната философска система санкхя, не е трудно да се разбере, че персонификацията на Ишвара в “Йога сутри” е необходима само като опора за вниманието в процеса на медитацията. Това се споменава и в ЙС I.23: “концентрацията върху образа на Ишвара спомага за успеха”. Що се касае до безформената абстрактна космическа същност, свързана с Ишвара, върху която само напредналите йогини се концентрират в дхиана и самадхи, то тя се разкрива в сутра I.25: “Ишвара е зародишът на безграничното знание”. Очевидно е, че идеята за Ишвара в класическата йога е аналогична на идеята за Логоса във философията на Хераклит. Една от основните идеи на философската система санкхя е, че човекът и космосът са копия един на друг и се съдържат един във друг. Всичко, което го има в космоса, го има и в човека, и всичко, което го има в човека, го има и в космоса. Това съответствие обаче е по същност, а не по конкретна форма. От тази гледна точка космосът също е одухотворено и разумно същество, каквото е човекът, и в човека има толкова дух и разум, колкото и в целия космос. Ишвара е менталната персонификация на природния Логос. Той се съдържа във всеки йогин.

Според Патанджали фактори, които пречат на устойчивостта на вниманието, са: лошите дадености по рождение (ЙС I.19), немощното тяло, нарушената сетивност, неравномерния ритъм на дишане, пристрастеността към наркотици, алкохол, луксозни вещи, хора, навици, неспособността на съзнанието да се абстрахира от несъщественото, отсъствието на увереност, мъката и депресията (ЙС I.30,31). Основна пречка пред йогина са и неадекватните реакции, свързани със стресовите фактори, произтичащи от проблемите на съществуването. В древността това е било основателна причина за оттегляне на йогина от светския живот, но в днешни дни отшелничеството нито може да бъде цел на личността, нито може да бъде осъществено. Единственият изход от проблема е самоопознаването, освобождаването от отрицателни психологични нагласи и трансформирането на стресовите реакции в рутинни ежедневни реакции. В това от-

ношение, в сравнение с използването на успокоителни психотропни средства, медитацията е най-доброто психотерапевтично средство. В степента дхиана най-важната задача на йогина е да открие и опознае неосъзнаваните стимули, които спонтанно влияят върху емоционалното му състояние. В състояние на дълбока медитация той си спомня забравени изживявания в миналото, които са оказали травмиращо въздействие върху психиката му. Според Патанджали: “Страданията, преживяни през настоящия живот или в миналите прераждания, са причината за безпричинното безпокойство (ЙС II.12)”. Съзнанието се изчиства чрез концентрация върху безграничната пустота и чрез осъзнаването на смисъла на спонтанно възникващите ментални асоциации (ЙС III.18), които често ни връщат към забравени епизоди от миналото. Съзнанието се изчиства и когато правилно тълкуваме смисъла на нашите сънища (ЙС I.38).