

Вътрешният огън



Автор: Алфред Баллабене
alfred.ballabene@gmx.at
gaurisyogaschule@gmx.de

2012, Wien

Превод от немски: Дарина Йорданова, d.translate@abv.bg

Още за Лала йогини от Алфред Баллабене:

ebook: **Die Yoga Mystikerin Lalla**
(Lal Ded, Lal Yogeshvari, Laleshwari)
A. Ballabene, 2012, Wien

ebook: **Jnana Yoga**
Lehrgedichte der Yoga-Asketin Lalla, Teil 1
Autor: Alfred Ballabene, 2012, Wien

ebook: **Bhakti Yoga**
Lehrgedichte der Yoga-Asketin Lalla, Teil 2
Autor: Alfred Ballabene, 2012, Wien



Лала йогини и дишането Прана-Апана

Лала (Лал Дед¹, Лалешвари) научила от своя гуру Шрикантха тантра, типична за Сидха йогите в Кашмир. Възгледите на Сидхите (които все още съществуват) в много отношения са сходни с тези на тибетската Ваджраяна. Много от наличната литература на Ваджраяна ни дава възможност да научим повече за Сидхите. Тибетската Ваджраяна е била развита от 84 маха-сидхи (велики сидхи) от същата линия, към която е принадлежала Лала. През вековете, изминали от времето на Лала (1320-1390г.) обаче тибетската традиция е претърпяла някои промени.

Лала, която е достоен пример за подражание на всеки йогин/всяка йогини, чрез уникалния си личен подход се освободила от голяма част от догмата и опростила упражненията, така, че да могат да се **слеят** трайно с всекидневното на практикуващия. Така например в един момент всички мантри се обединяват в една-единствена: Ом.

72. JK and 28. BNP

Тоз, който в пъпа си се концентрира

¹ Повече информация за нея, както и стихотворенията ѝ на английски можете да откриете тук - <http://www.koausa.org/LalDed.html>

С помощта на сричката свещена Ом
И с нея построява мост от своето
Към Съзнанието велико,
Слял чувствата и мислите в едно
Каква полза има той
От хилядите други заклинания?

Пъпът е мястото на топлината и Слънцето. От там с помощта на мантрата Ом се построява мост до Брахмананда (в главата), който свързва индивидуалното съзнание с космическото.²

Също както мантрите, при Лала циркулирането на Прана и Апана се обединява с упражнението Сохам, създавайки вечно състояние на Ом (в което Ом не е просто звук, а пребиваване във всеобхватна безусловна любов³ и единение)⁴. В него вече не са ни нужни мантри. Защо? Обикновено мантрите целят да измолят покровителството на боговете, да стимулират чакрите, да събудят свръх-способности (сидхи) и др. Те са създадени като помощни средства за тези, които все още са приковани към тварния свят (Мая) – състояние, което Лала отдавна е преодоляла и затова вече няма нужда от мантри.

Но нека все пак да започнем от началото и да видим как е изглеждало едно от най-важните упражнения когато Лала тепърва е навлизала в йога. Става въпрос за вътрешното дишане, циркулирането на Прана и Апана. Тъй като то е от съществено значение за почти всички йогически традиции, би било интересно да хвърлим светлина върху произхода му, който откриваме в древния йогически текст Хатха йога Прадипика.

Дишането Ида-Пингала в Хатха йога

Ида и Пингала са енергийни канали (наричани „нади“ в Индия и „меридиани“ в Китай), разположени от двете страни на гръбнака. Според древното учение на Хатха йога, те се преплитат на няколко места („завихряния“) в средния канал Шушумна, разположен вътре в гръбнака. По-различна е представата за тях в Тантра йога, където Ида и Пингала се възприемат като прави и успоредни на Шушумна. Това опростява идеята за кръга на дишане.

² Атман с Брахман – вж. Вивека Чудамани (бел. прев.)

³ <http://www.parallelreality-bg.com/statii/ezoterika/448-2013-02-14-23-44-16.html>

⁴ В състояние на реализиран Ом предната част на гръдния кош засява и нещо като нажежена нишка се издига по гърлото. Нагрятата се област вибрира, в някои случаи се чува и звук, наподобяващ Ом. Човек, запознат с етерните явления, би казал, че топлината е резултат от вибрациите. Това вибриране на етерното тяло боже да се нарече състояние на фино отпускане. То позволява човек да се свърже с висшето си астрално съзнание. Това може да се прояви като силно чувство на любов (в случая на Лала – любов към Шива). В това състояние Лала става едно с Шива. Това се нарича състояние на „все-любов“ (от „всеобхватна любов“).

Ида – свързва се с Луната

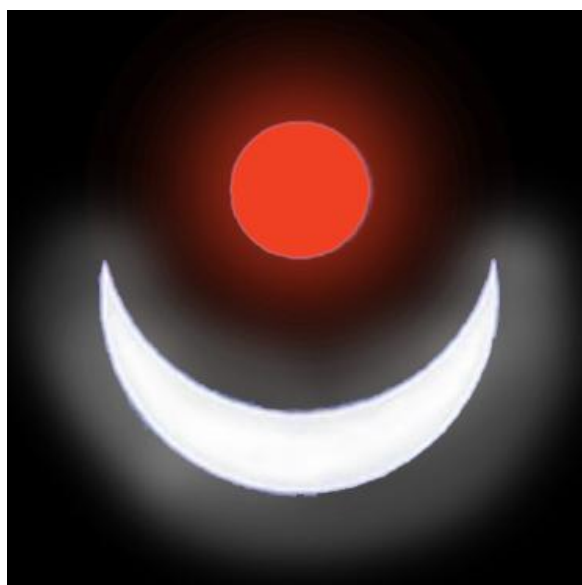
По този канал тече студена енергия, свързвана с Луната, която се движи отгоре-надолу и се нарича Прана (в по-тесния смисъл на думата)⁵. Според Тантра и Тибетския будизъм, Ида е разположена отляво на гръбначния стълб. Символичният ѝ цвят е бял.

Пингала – свързвана със Слънцето

Енергията, която тече през този канал, се описва като топла, свързва се със Слънцето и се нарича Апана. Пингала е разположена отдясно на гръбнака и символичният ѝ цвят е червен.



Знакът Ом. Обърнатата дъга с точката най-отгоре се нарича Нада Бинду („нада“ – звук, „бунду“ – точка)



Може да се направи връзка с Луната и Слънцето и Ида и Пингала.

Упражнението, според Хатха йога, е следното:

⁵ „Прана“ е и общо название на енергията, която в индийската йога е разглеждана в пет различни състояния.

Йогинът диша последователно и на определени интервали през лявата и през дясната ноздра, като едната държи затворена с пръст. Зад процеса се крие солидна философия, която обаче предполага и солидна възраст и не е задоволителна в днешно време.

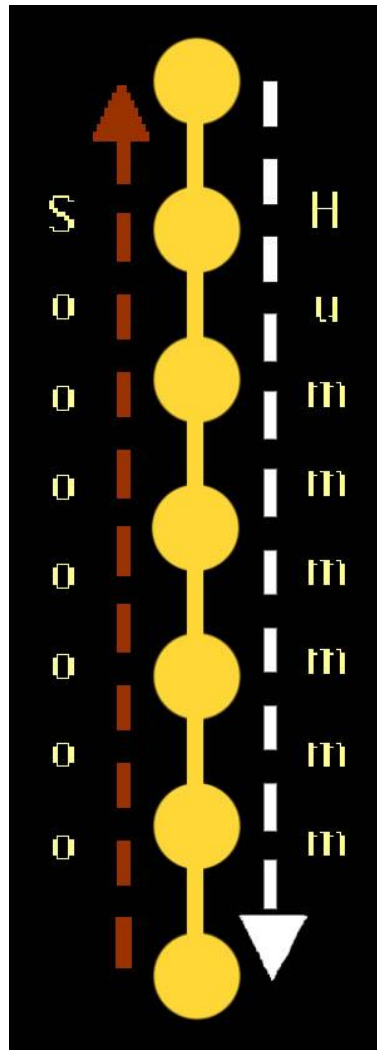


Йогин, упражняващ дишането Ида-Пингала
От "Fakire and Fakirtum" на Richard Schmidt, второ издание,
1921, Hermann Barsdorf, Berlin

Мантрата Сохам

В Тантра, дишането Ида-Пингала под формата на Сохам е много опростена. Акцентът е преместен от външната страна на процеса (дишането, запушването на ноздрии с пръсти и упражненията, предписвани в Хатха Йога) към силното чувстване на вътрешните енергии. С помощта на Сохам, ритуалът Ида-Пингала може да бъде извършван едновременно с ходене с равни стъпки и равномерно дишане. Тантра е учение, в което йогическите упражнения се състоят предимно в насочване на вниманието навътре.

Обяснение на мантата Сохам: в процеса на естественото си дишане човек може с малко въображение да чуе звука Сооо на вдишване и Хаммм на издишване. Това е мантра, която свързва ума (въображението) и енергията с дъха. На вдишване си представяме как Апана се издига по Пингала Нади, а на издишване – как Прана се спуска по Ида Нади.



Мантрата Сохам

Тази мантра има философско измерение, което не е просто умозрително. Религиозния смисъл, в който мантрата се свързва с божествени представи, превръща Сохам-дишането в нещо като свещен ритуал. Мантрата се състои от сричките Со (или Са в Хамса) и Хам. „Со“ означава „Той“ – така е наричан Шива в Шаива тантра. „Хам“ означава „аз“. Свързването им в Со-Хам означава „Аз съм Той“ и посочва единостъжността на индивидуалното и космическото съзнание. В този смисъл Сохам е мантра на любовта. Упражняването на Сохам и разбирането на смисъла ѝ я превръщат в символ на любовната връзка на йогинът с Шива (вж. Джапа и сърдечната молитва в е-книгата „Бхакти йога“)

52. JK and 30. BNP

Жребеца на ума препуска из небето
И километри изминава той за миг.
Но мъдрият ездач го обуздава и го впряга
В колесницата на Прана и Апана.

Да се изправиш срещу мислите си е една от най-сложните задачи в йога. Да изпаднеш в медитация и насила да ги умъртвиш със сигурност не води далеч. Тъй като нормалният, здрав мозък е винаги активен, мислите няма да изчезнат, а напротив – ще се увеличат. Ще настъпи фрустрация и начинаещият йогин може да загуби вяра във възможностите си. Поради тази причина се препоръчват някои други методи:

- Седене в неподвижност в будизма.

При него практикуващият оставя мислите да преминават през ума му свободно, без да им обръща внимание. Не се търси тишина, а вътрешен мир, освобождаване от грижите на ежедневието и вътрешно равновесие.

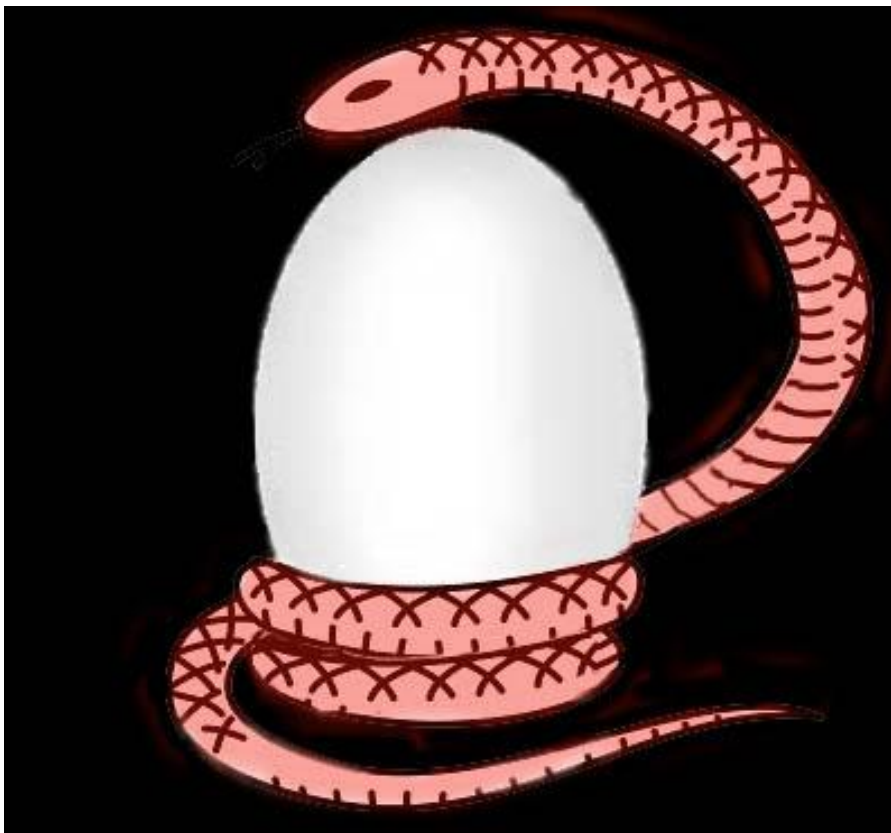
- Вървене в тишина

Равните стъпки, комбинирани с равномерно дишане, успокояват и носят вътрешен мир и равновесие. Ефектът се усилва ако се вгледаме внимателно в заобикалящата ни среда. Само искреният интерес към нея ни позволява дълбоко вглеждане, а той от своя страна се създава когато погледнем на природата и красотата около нас с искрена любов. Вероятно Лал Дед е упражнявала точно този метод. Колкото по-дълга е разходката, толкова по-силен е ефектът. Концентрацията на Лал Дед със сигурност не се е дължала само на интерес към чисто биологичната страна на природата, а по-скоро на любовта ѝ към Шива и връзката с него, която постигала чрез Сохам. Но постепенно започнала да чувства живителния дух на Шива във всичко, което я заобикаляло.

95. JK, 67. BNP and 96 JK, NKK, 68. BNP

Учителю, за мен си като бог,
Предай ми знанието тайно, дете пазиш.
Двата потока от Кандапура излизат,
От „мястото на сферата“ зад пъпа,
Защо е „хаа“ гореща и „ху“ защо студена е?

В зноя слънчев в мястото на пъпа
Грей Пракрити като огън.
Оттам дъха горещ издига се до гърлото.
Над челото е разположена Луната,
отдето тръгва хладкия нектар по твойте нади.
Затуй „хаа“ гореща е, а „ху“ – студена.



*Двата потока от Кандапура излизат,
От „мястото на сферата“ зад пъпа,
Защо е „хаа“ гореща и „ху“ защо студена е?*

*В зноя слънчев в мястото на пъпа
Грей Пракрити като огън.
Оттам дъха горещ издига се до гърлото.*

Вероятно, анатомичното Кандапура отговаря на простатната жлеза.



*Над челото е разположена Луната,
отдето тръгва хладкия нектар по твоите нади.*

Мистичната луна на челото на Шива, заедно с речната богиня Ганга, която символизира Ида Нади, по която тече студената, бяла Прана. (Пингала се асоциира с река Ямуна⁶.)

Тибетска медитация:

"Движи вниманието си нагоре и надолу в синхрон с дишането. С молитва и жертва (умствено⁷ самопожертвование) започват всички упражнения в будизма; нека свещените звуци текат с диханието ти. Звукът А (или мантрата Пхем) си го представяй като червен пламък, издигащ се от основата на гръбнака. Напуска кръста със звука Ом. Със звън се спуска като бял нектар, който те пречиства отвън и отвътре. Съзнанието ти се свързва със синята мантра Хъм и се разширява до космически измерения в безкрайното пространство, изпълвайки го със синя светлина на любов и мир."

Според йога, не въздухът е това, което се преобразува от дишането Ида-Пингала. Той е само външният носител на енергията прана, както е носител и на електростатични заряди. И в двата случая тялото приема „заряда“ и издиша въздуха. Всъщност, много е възможно електростатичните заряди да играят роля в целия процес. Никой не знае какво става всъщност, но резултатът е ясен. Всичко това може да се определи като вътрешен алхимически процес.

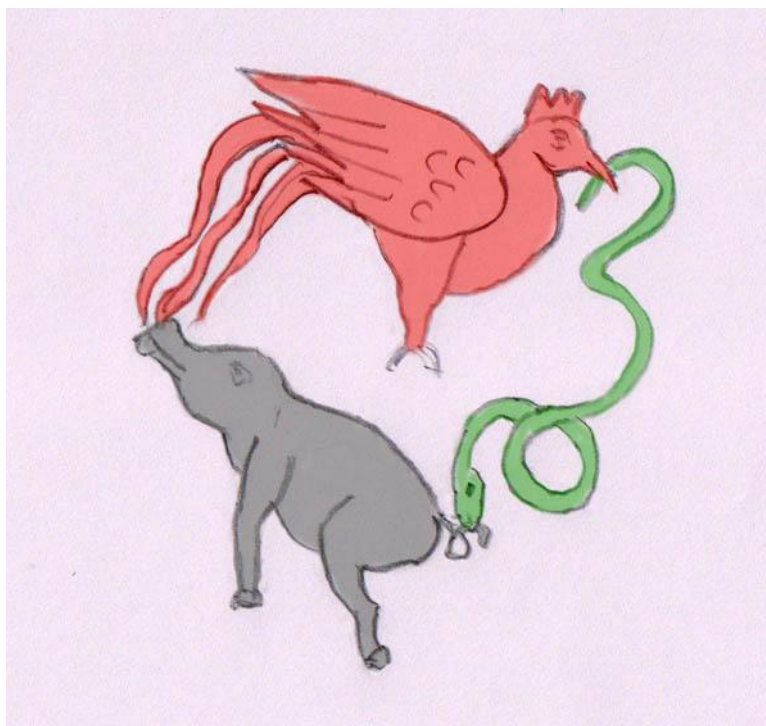
Преобразуването на Прана в Апана се случва с помощта на вътрешния огън в Манипура. В тибетския будизъм олицетворение на тази сила е образът на Ваджрайогини.

⁶ Река Ямуна е най-големият приток на Ганг, така че сравнението е съвсем основателно.

⁷ Да се разбира „осъществено чрез ума“, подобно на „умната молитва“ в исихазма.

101. JK and NKK, and 96. BNP

Отърви се от доброто и от злото⁸
И от пороците, създадени от тях –
Така в еона⁹ нов ще бъдеш
С почести посрещнат.
Изкачи се, слез, мини през слънчевия диск
И от смъртта страха ще те напусне.



"Отърви се ... от пороците"

В оригиналния текст „пороците“ (malas) са 3:
Петел - алчност (привързаност)
Прасе - невежество
Змия - омраза (презрение)

"Изкачи се, слез, мини през слънчевия диск":
Изкачването и слизането означават упражнението Сохам. Пламтящото слънце,
през което се минава, е Манипура чакра в областта на пъпа¹⁰.

За да се избегне прекаленото усилване на вътрешния огън, което е резултат от преобладаване на Апана, е важно освен върху центъра на огъня да се медитира и върху „мистичната луна“ – източника на студената Прана. Тези два аспекта на праната се улавняват с дишането Ида-Пингала.

⁸ В оригинала – „двете (свойства) на кармата“ – бел. прев.

⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Aeon>

¹⁰ Тук автора на статията бърка като превежда израза Surya-mandala от оригиналния текст като „Flamme der Sonne“ – „пламъка на Слънцето“, откъдето погрешно заключава, че става въпрос за огъня в Манипура. Всъщност се има предвид точно слънчев диск, който напредналият йогин вижда по време на дълбока медитация и няма нищо общо с въпросната чакра. – бел. прев.

Обърнете внимание също и на това, че нашият начин на живот е различен от този на индийските йоги. Под горещото слънце на Индия, тялото по-лесно се загарява и Апана е в излишък по начало. Затова силно се набляга на засилването на хладната енергия в Аджна чакра (между веждите). Тук, на север, мнозина са по-активни интелектуално, заради обучението или работата си. Умствената дейност усилва енергиите в главата, което прави цивилизацията ни „хладна“.

Чрез съзнателно дишане човек може да овладее фината прана в себе си. Контрол на праната означава контрол на ума, а оттам и контрол върху привързаностите.

63. JK and 34 BNP

Кой би могъл да спре през зимата
Ледът по стрехите топящ се?
Кой би могъл на вятъра
бега с ръка да удържи?
Кой би могъл да види
Слънцето в средата на нощта?
Тоз, който сетивата си владее,
В тъмата слънце може да съзре.

Контролът върху дишането ни помага да контролираме сетивата. Това означава, че финото дишане полага основата на вътрешните усещания за виждане, чуване и т.н. Не става въпрос за въображение, но медицината ги нарича с пренебрежителния и грозен термин „халюцинаторни възприятия“.

80. JK and 29. BNP

Да знаех как да управлявам надите,
Да ги откъсна от въртопа на желанията,
И да ги свържа с вътрешния Аз,
На скръбта веригите да скъсам –
Знаела бих как да приготвя
Еликсира на Живота.
Трудно достижим е Шива,
Затуй пази това учение.

„Да знаех как да управлявам надите,
... знаела бих как да приготвя Еликсира на Живота.“
Също както в алхимията, и тук Едното се получава от свързването на противоположните сили чрез процес на преобразуване (трансмутация). Философският камък, Aurum potabile („течно злато“), или както желаете да го наричате, това се търси и в йога. Сохам, циркулацията на Прана и Апана, води до Хамса – „Аз съм Той“. Когато йогинът се съедини със своята Шакти или йогини с нейния Шива, фината енергия Амрита се превръща в „течна“ златна светлина, която можем да сравним с алхимичното „aurum potabile“.



В иконографията на Шива, това течно злато е символизирано от каничката, изобразявана в ръката на Бога.

Ида и Пингала представляват двойствеността на вселената, подчинена на линейното време, докато Шушумна го трансцендира. Тя е най-важната нада¹¹. Началото ѝ е в основата на гръбнака, а края – в Брахмарандра (фонтанелата) на върха на главата. Сублимацията на противоположните енергии Прана и Апана пробужда Кундалини, която е по-висша форма на енергия. Издигането ѝ е целта на йогите.

106. JK and NKK

Лебед царствен беше нявга ти,
А сега замлъкна онемял.
Нещо някой май ти е окрал.
Мелницата щом се спря
Улеят със зърно се задръсти
И избяга надалече мелничаря.

На санскрит думата „хамса“ означава „лебед“ и се използва като символ за напреднал йогин, както и за мантрата Сохам.

Мелница – циркулацията на енергията
Улей за зърно – Шушумна
Зърно – Прана

Не бързайте да се радвате, ако веднъж сте успели да сублимирате фините енергии и да издигнете Кундалини. Тя винаги се снишава отново и методът, който преди е проработил, може да няма същия успех следващия път. Йогинът, който дава всичко от себе си, може да се обезсърчи и ако така желаният успех не се появи дълго време, то депресията едва ли ще закъснее. Отчаянието обаче блокира надите и пречи на правилното протичане на енергиите, което прави съживяването и издигането на Кундалини невъзможно.

¹¹ Оригиналната санскритска дума нади (nāḍī, नाडी) не звучи естествено в единствено число на български, затова в този превод използваме побългарения вариант „нада“. Да не се бърка с „нада“ (nāda, नाद), което означава „звук“.

1. JK and 42. BNP

Обуздах немирния си ум
И с упоритост овладях
Праната на десетте нади.
Обля ме цялата тогава
Нектара на мистичната луна
И бездна с бездната се сля

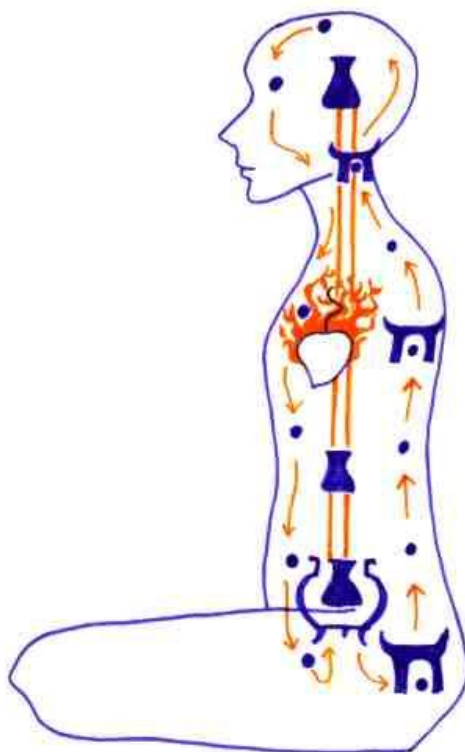
Предпоставка за безпрепятстваното протичане на енергиите е вътрешната тишина – затишие на мислите и на чувствата, освен любовта към Шива. Това е нужно понеже мислите, както и различните чувства (бивайки свързани с желания и грижи) предизвикват безпокойство. Енергиите не текат в единен поток, а се реят и завихрят. Те са като див кон – за да го яздиш, трябва да го държиш под контрол, също както мислите и чувствата.

С Кундалини йога е свързано познаването на една фина система, чиито елементи вече са добре известни на запад, а именно – чакрите и енергийните канали (нади). Според йога, десетките хиляди нади в човешкото тяло завършват в Канда. Сред това множество от канали, 10 се отличават като по-важни, но и те нямат особено значение за йога.



Над половите органи и под пъпа се намира Канда, която има формата на птиче яйце.

В даоистката йога има много упражнения от Таи-чи до Кунг-фу, оцелели въпреки комунизма и в момента разпространени като спорт навсякъде. В тях надите се наричат „меридиани“ и са разгърнати в по-големи подробности, отколкото в Индия. В алтернативната медицина на запад са по-познати с това име благодарение на акупунктурата.



Енергийния кръговрат според даоистката йога

Понякога Лала описва фините структури в стиховете си по много поетичен алегоричен начин, като ребус. Това обаче не е проява на потайност, тъй като на други места говори за тях съвсем открито. По-скоро това е нещо като игра, която Шива си играе с Лала, като я поставя в огледалната стая на Мая.

10 JK, 10 NKK and 11 JK, 11 NKK

Видях река течаща, но без бряг и мост,
Видях разцъфнал храст, ала без рози и бодли
Видях в сърцето огън, горящ без пламък и без дим.

Реката е Шушумна, по която Кундалини тече нагоре; тя е река без мостове. Цъфтящият храст е тялото с отворени чакри, които често биват сравнявани с разлистени лотоси. Огъня в сърцето е слънцето в Манипура (Лала често посочва мястото ѝ в пъпа). Този вътрешен огън не дими и прави от Апана топла пара. В даоистката йога това място се нарича „тройна пещ“¹².

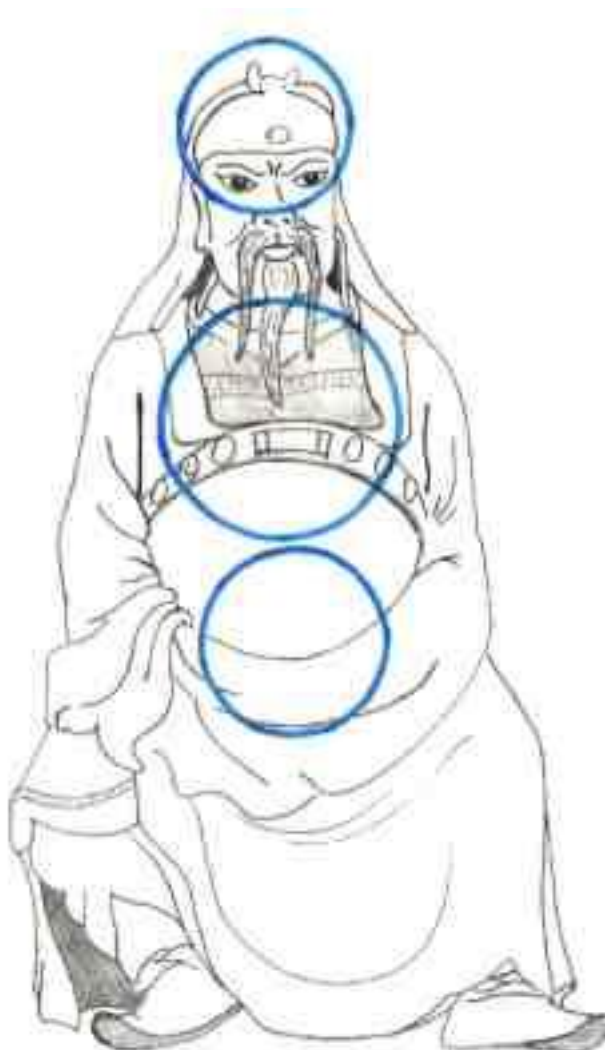
Общо взето, китайските упражнения са много подобни на Сохам. По-сложни са, но това не означава че са по-ефективни. В Китай културата и начинът на мислене са по-различни от тези, родили оригиналната и по-стара индийска йога. Освен това в Китай кръговратът на енергията е навлязъл в някои философски системи и е част

¹² Сън-джиао 三焦 *triple heater*

от вътрешната алхимия. Тук, в Европа, е по-разпространена външната алхимия, която се занимава с приготвянето на течни еликсири от различни вещества.¹³

За да илюстрираме, ето едно обобщение на китайската вътрешна алхимия и кръговрата на енергията:

Вътрешният алхимически процес се състои в превръщането на Джинг (водата, жизнената сила) в пара („издигащ се сняг“) чрез Чи (огънят на сърцето). Парата Джинг се издига по гръбнака до главата, където бива проникната от Шен (небесната светлина). Така Златният еликсир, събиран в коремната област, образува ново, безсмъртно тяло.



Трите „цинобърови“¹⁴ или алхимически полета, местата на Джинг, Чи и Шен

При издигането си, Кундалини има три главни спирки, които Лала споменава в своите стихотворения

❖ Областта на пъпа, където е мястото на огъня (Джинг в даоистката йога)

¹³ Всъщност доста от европейските текстове за „външната“ алхимия подозрително много напомнят китайските такива за вътрешна алхимия.

¹⁴ На китайски думата дан 丹 – цинобър, означава също и еликсир, и алхимия изобщо.

- ❖ Областта между гърдите: съюза на Шива и Шакти в Анахата. Соматична чакра в главата. (Чи в даоистката йога)
- ❖ Главата (луната) – Шива-съзнанието, пустотата, победата над смъртта (Шен в даоистката йога)

93. JK and NKK, and 38. BNP

Като преминах шестте гъсталака,
Озовах се под луната ярка.
Научих се да водя Прана и Апана
И забравих за света и битието.
С огъня на любовта огрях сърцето
И Бог за мене видим стана.

„Шестте гъсталака“:

1. Kam (похот) 2. Krodh (гняв) 3. Lobh (алчност) 4. Moh (привързаност) 5
Mad (заблуда) 6. Ahankar (его)

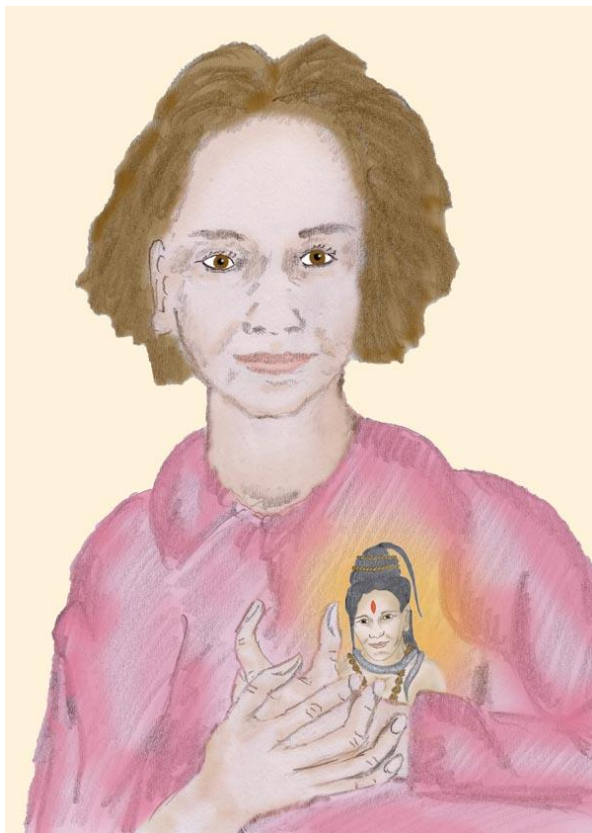
130. JK and 44. BNP

Аз, Лала, влязох във градината в сърцето си,
И там – о, чудо! – видях аз Шива с неговата Шакти.
Потопих се в езерото от безсмъртно блаженство.
Приживе аз освободих се от оковите
На колелото на живота и смъртта.
Какво ще ме уплаши във света?
Аз, Лала, влязох във градината в сърцето си,
И там – о, чудо! – видях аз Шива с неговата Шакти!

Хридая чакра може да си я представяме като градина с дървета. Това е пространството вътре в нас, където Шива и Шакти се срещат и се съединяват в любовна прегръдка. Хридая е една от трилистните Тара чакри и е свързана със Соматична чакра и езерото от Амрита (еликсира на безсмъртието и любовта) в главата. Лала нарича Соматична „Нектара на мистичната Луна“.

Когато Шива и Шакти се свържат, нашата раздяла с Шива е приключила и физическата смърт губи значението си, защото йогинът разпознава собственото си безсмъртно Аз в обятията на Бога.

Някои от поетичните названия на чакрата на любовта (Хридая) са например „вратата на гостилницата“ и „градината“, а на Сомата – „вино“ и „нектара на Луната“.



"Аз, Лала, влязох във градината..."
На картинката - Хридая чакра, мястото на райската градина в човека.



В тази райска градина се съединяват Шива (космическото съзнание) и Шакти (вътрешната енергия).

99. JK and NKK, and 46. BNP

Премного уморих се Себе Си да търся,
Но търсенето никого не е довело
До познанието, ума надхвърлящо.
Щом спрях да диря, любовта
Сама доведе ме до дверите на хана.
Бокали пълни там намерих
Но виното им никой не опитваше.

Както изглежда, Лала не е можела да обясни състоянието на божествената любов
на никого, понеже повечето хора разбирали ученията само интелектуално и
практикували йога само като външни свещенодействия.

Маха-сидхият Кукурупа също отбелязва в един от стиховете си, че докато
егото иска да постигне нещо и напредъкът е свързан само с положение в
обществото, първата врата не може да бъде премината.

О, колко е далече Буда
От тези, дето спорят и се карат
За делото духовно.
Ритуалите и жертвите са също безполезни
(понеже само егото ги тачи)

Но щом разкрие се Пробудения
И постниците се забравят във блаженство
Ще го познаят ли изобщо?
(без аза да го определя?)



Маха-сидхият Кукурипа с кучето си

19. by JK, 19. of NNK

По-лесно ще разсея всички облаци в небето,
 Ще пресуша огромното море,
 За болести неизлечими цял по-скоро бих открила,
 Но глупака непреклонен не бих го вразумила.



Същото гласи популярната индийска басня за жабата в кладенеца, която казва: "Какъв глупак е този – смята, че отвъд стената на кладенеца съществува друг свят, по-голям от този!"

Шива-съзнание:

127. JK and 64. BNP

Отвътре търсих аз мистичната луна -
Подобното нали подобно търси?
Ти си това, и онова, и всичко,
И нищо няма освен Тебе.
Какво целиш със Твоята игра –
Защо са тези чудни форми?



Щом целта ни е да заживеем отвъд творението и отново да станем чисто съзнание, такова, каквото сме били преди да пропаднем във водовъртежа на илюзията, какъв е смисълът от цялото Творение?

Въпросът за смисъла е повдигнат от учението Адвайта (букв. „не-двойственост“), но не получава отговор в неговата философия. Не бива да се забравя обаче, че това е философия, основана на дедуктивното мислене, а не на практиката. Тя се е доказала в практиката на йога, но не може да отговори на въпросите на този свят.

74. JK and NKK, and 32. BNP

Аз, Лала, търсих и Го дирих,
И отвъд силите си се старах.
И даже портите затворени
Разпалваха все повече копнежа ми.
И така, решена твърдо, с любов,
Горяща от желание,
Стоях пред дверите в очакване.

Аджна чакра е вратата, през която напускаме обвързаностите на егото. Умствената тишина ни освобождава от ангажираността ни с всички светски неща и накрая – от идентификацията ни с нашето его. Тази порта е опасна, но ако питаем искрена любов към Шива, ще бъдем в безопасност (понеже енергиите се уравновесяват в Анахата – сърдечната чакра, и така преобладаването на бялата енергия бива избегнато).

71. JK and NKK, and 54. BNP

Който познава Двадашанта Мандала (Хридая чакра)
Като обиталището на Бог,
И знае несекващия звук на издигащата се Прана от сърцето до носа,
От главата си изгонва без усилие
всички празни блянове
За него друг Бог няма, освен Аза,
Няма нужда други да почита.



И накрая – няколко стихотворения за любовта на Лала към Шива, понеже любовта е тази, която пробужда вътрешните сили на йогина. Тя помага повече на човек да се пречисти и да разбере и овладее по-добре енергиите, отколкото всички дихателни упражнения и всички останали техники. В първата част опитаме да обясним тантрическите упражнения, които вероятно Лала е практикувала дълго време. По-късно в живота ѝ обаче, те загубили значение за нея и останала само любовта ѝ към Шива и космическото съзнание-празнота, както тя го наричала. Въпреки това, без йога, любовта към Шива никога не би могла да се прерасне в чиста безусловна любов и единение и би останала на нивото на еротичната любов и отдадената почит.

За да не забравим истинската движеща сила на йога – любовта и копнежа – ще завършим с тези стихотворения, където откритията на Лала са по-ясно изразени.

128. JK and 21. BNP

О, Боже с гърло тъмносиньо,
Аз имам като твоите шест сили¹⁵.
Но отделен от Тебе, страдам горко.

¹⁵ Висша власт, всемогъщество, всезнание, всеобхватност, вечност, всепроникновеност.

Разликата явна е – Ти господар си на шестте,
А аз ограбен съм от тях.

„Бога с тъмносино гърло“ е Шива, който, според легендата, спасил света като изпил отрова¹⁶, която оцветила гърлото му.

100. JK and 51. BNP

Като прах от огледало,
покварата очистих от ума си.
Тогава разпознах Го ясно.
И щом видях го цял до мен
Той всичко беше, нищо – аз.
(И нищо друго нямаше тогава)

Умът е постоянно замърсен от мисли, ръководени от желания, тревоги и грижи, които замъгляват вътрешното ни зрение и не ни дават покой. Ежедневните ни вътрешни вълнения са толкова много и толкова силни, че единствения начин да се справим с тях, който виждаме, е да ги заменим с друго нещо, което да отвлече вниманието ни за малко, например телевизия. Колко са благословени йогите, които са опознали силата на вътрешната тишина чрез концентрация в Аджна чакра и са надрастнали вечно тревожното его!

94. JK and 53. BNP

Когато съединих се с великото Ом
Тялото ми разгоря се като жива жар.
Тогава хвърлих аз шестте учения
И поех по правия и верен път към светлината.

82. JK and NKK

Като мрежа тънка се простира Шива, всепроникващ.
Ако в живота го не виждаш – ще го откриеш ли в смъртта?
Вгледай се добре и виж
Разликата между аз и Аз.

Първата стъпка към различаването на истинския Аз от егото е въпросът: „Кое е вечно и кое – тленно?“ Умствените качества, нужни за това, са:

1. Способност за разграничаване
2. Липса на привързаност към материалното
3. Копнеж за вътрешния истински дом

¹⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Samudra_manthan

81. JK and NKK

Като майка кърми тя детето си,
Като съпруга впуска се в игра любовна,
Като Мая отнема ти живота най-накрая,
И все пак във всичките си форми тя жена остава.
Шива трудно достижим е,
Тъй че внимателно се вслушвай във учението.

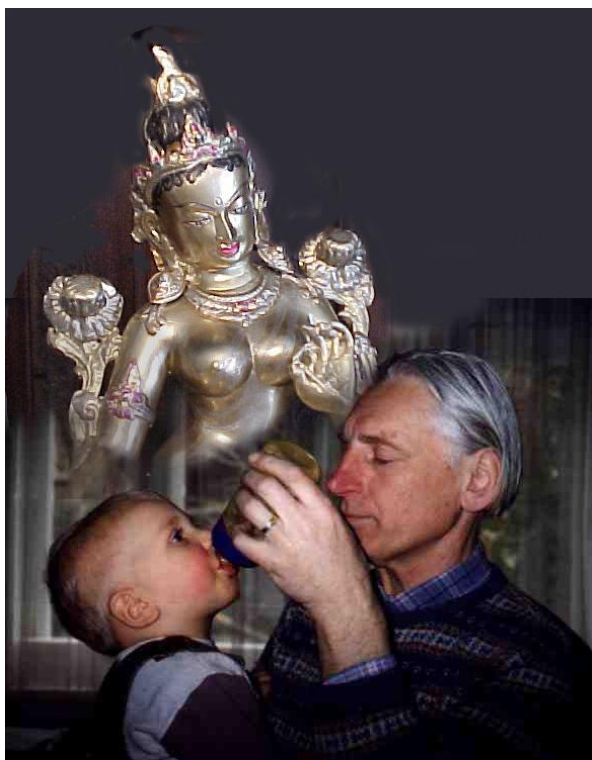
Творението (по-точно силата, която стои зад него) често е представяно като жена, наричана в Индия **Мая** Шакти (също позната като София в гностицизма и Дъ в Даоизма, вж. илюстрациите – бел. прев.) От една страна тя ни учи на любов, от друга – ни **омайва** с илюзиите си.

Творението като женски аспект на Бога:

Тантра: Мая, Шакти

Кабала: Шекина

Гностицизъм: София



Мая-Шакти



Шекина – тъй като в юдаизма (както и в исляма) изображаването на човешки фигури е забранено, женският аспект на Бог е символизиран от златен съд.



Картата „Светът“ от Таро



Атина, родена от мисълта на Зевс



Демииурга, прегърнал София в „Сътворението на Адам“ на Микеланджело

124. JK and NKK

В множеството цветове и форми

Той крие се, търси го!

С радост и смирение приемай

Туй, що ти се дава.¹⁷

Омразата, гневът – от тях освободил се

Бога съзерцавай.

¹⁷ Има се предвид човек да приема спокойно това, което животът му поднася.

129. JK and 20. BNP

Не знаех, Господи, коя съм,
Ни теб, Всевишния, познавах
Все тялото си тленно виждах досега.
Че Ти си аз и аз съм Ти, и двама сме едно,
Не знаех. Но вече знам, да питам:
„Кой си Ти, коя съм аз?“
съмнение безумно е.

136. JK and 50. BNP

Ти скрил се бе от мен във Себе Си самия,
С дни те търсих, но когато те съзрях във мене вътре,
О, безмерно щастие!
В екстаз се сляхме Ти и аз!

76. JK:

Аскетизмът не разкрива Аза,
И не желанието отваря вратите на освобождението.
И да потъваш в съзерцание като сол във вода
Не се постига лесно Аза.

53. JK and 79. BNP

Умът ти нека следва само пътя към живота вечен.
От него отклони ли се, и в миг изпада във поквара.
Не бой се, твърд бъди със него, защото той е като малко бебе
Немирно даже в майчиния скут.

Повечето хора смятат, че духовната работа се състои само в посещаване на семинари и четене на книги. Истината е, че колкото повече се извисява съзнанието и напредъкът проличава, толкова по-опасен става пътят.¹⁸ В тези моменти е полезно човек да има учител. Но къде е този истински учител? Мнозина самозванци се представят за такива, като цитират разни писания и употребяват санскритски думи, но дали имат истински опит и познание?

90. JK and 43. BNP

Самопознанието е рядкост.
Не го търси далеч, то близо е до теб.
Покори желанията и успокой ума,
Откажи се от празните мечтания
Съзерцавай вътрешния Аз
И ето – бездна с Бездната се слива.

83. JK and 48. BNP

¹⁸ Евангелие от Филип: „Неверникът не умира, понеже никога не е бил жив. Повярвалият в Истината обаче е жив и затова за него има опасност да умре.“

Когато водата замръзне, се превръща в сняг и лед.
Виж, човече, как едното може да е три неща.
Щом слънцето на чистото съзнание изгрее
Всичко живо и неживо,
Вселената и всичко на света
Едно са в Абсолюта.

Индивидуалното земно съзнание е като леден къс, носещ се по повърхността на морето. Когато слънцето на чистото съзнание го огрее, ледът се разтваря във водата и индивидуалното съзнание става едно с Безкрайността.

85. JK and 45. BNP

Залязва слънцето и месецът изгрява,
Залязва той и сам умът остава.
И той изчезне ли – изгрява Пустотата.
Игубват се земя, и въздух, и небе
И в Абсолюта се разтварят.

86. JK and 37. BNP

Изгорих покварата в душата,
В сърцето страстите сразих
В одежда лека, коленичих
И цялата отдадох се на Бога

109. JK and 77. BNP

Оставиш ли миражите и празните желания,
Що мрежата на времето изплитат,
И съзреш ли Бога всепроникващ,
Но непокварен и от всичко чист,
С истината, що си опознал,
Еднакво ще живееш сред светци и сред миряни.

111. JK and 87. BNP

Някои будуват и в съня си,
А други даже будни спят¹⁹.
Колкото и да се къпят някои са мръсни,
Колкото и да се цапат, чисти другите стоят.

Въпреки, че някои водят светски живот, ежедневните грижи не безпокоят ума им. Нищо външно не може да ни издигне духовно. За открилите истинския си Аз е все едно дали ще живеят като отшелници или като миряни²⁰. Те не се носят в бели дрехи като светци, а си живеят нормален живот, неразличими от останалите.

¹⁹ Персийският суфистки поет Руми има поразително сходно стихотворение: „Понякога изглеждам сякаш спя/ Неверникът така ме вижда/ Но знай – очите и да спят,/ сърцето ми будува./ Но твоите очи отворени/ прикриват в сън потънало сърце (...).“

²⁰ От „мир“ – оstarяла дума за свят; миряни = хора, които живеят в света

132. JK and 74. BNP

Този, що не раличава
Себе си от другия, деня от нощта,
Освободил ума си от двойствеността,
На боговете Бога той видял е.

Според Тантра, боговете (девите) са просто още едно временно състояние в колелото на Карма, поредната форма на съществуване на Аза в Мая (илюзиорния свят). Някои богове са по-висши от другите, но всички те живеят в миражите на Мая. Само Шива-съзнанието, Бога на боговете, е отвъд времето и пространството, отвъд Мая и илюзията на тварния свят. По това Тантра съществено се различава от хиндуизма.

103. JK and 100. BNP

Изоставила разсъдъка, бездната прекосих
и разкрих тайните на Аза.
Тогава изведнъж от тинята
разцъфна нежна лилия.

Красивият разтворен лотос, израснал от калта, за да разцъфти в светлина, е символ на йогина, освободил се от земните привързаности и от покварата и „разцъфнал“ пречистен.



Rechtshinweise

Erstausgabe Wien, 2012, überarbeitet 2017

Urheber- und Publikationsrechte der Bilder und Texte von Alfred Ballabene.

Übersetzungen aus dem Englischen von Alfred Ballabene. Eventuelle Literaturstellen sind mit genauem Zitat versehen.

Nach GNU Richtlinien frei gegeben.

Превела от немски: Дарина Йорданова

Благодаря ви за вниманието!



Alfred Ballabene