

ХОЛИСТИЧНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ

учението на
СВАМИ РАМА
от Хималаите

с е р и я • з д р а в е •



представено от
ПРАКАШ КЕШАВИЯХ
доктор по биомедицинско инженерство

Какъв е холистичният начин на живот?

*Аз казвам – вие, човешки същества, сте най-велики сред
всичките видове на Земята. Вие сте най-великите, защото
можете да промените съдбата си, можете да я съградите,
можете да получите просветление.*

С В А М И Р А М А

Имаме изключителната привилегия да се родим като човешки същества. Човешкият живот е много ценен. Той не прилича на живота на животните. Техните действия са напълно контролирани и направлявани от природата чрез инстинктите. Ала ние, хората, притежаваме властта на избора и можем да променяме съдбата си. В състояние сме да оползотворим краткия отрязък на човешкия живот, за да стигнем до неговия смисъл – да бъдем доволни и щастливи, да се освободим от всички болки, безпокойства, мъки и ограничения.

Древните мъдреци от периода на Ведите увещават човечеството с вълнуващ повик (Песен III, *Катопанишад*):

Утишитата: Надигни се, вгледай се навътре в себе си, за да откриеш истинската си природа.

Джаграта: Пробуди се, сложи край на съня на невежеството (на твоята истинска природа).

Прапя Варан Нибодхата: Придобий знание, приближавайки се до просветените.

Знанието, за което те говорят, е свързано със собствената ни истинска природа. Тя предполага покой, щастие и блаженство. Ние обаче страдаме, защото не познаваме себе си. Основното в холистичния подход е да разберем каква е целта на живота и да научим как да я постигнем. За да я постигнем, ни е необходима нагласа – нагласа на тялото, дишането, емоциите, ума и на духа.

Всички се стремим към щастието. И все пак страдаме! Така е, защото търсим щастието в материални неща, които няма да ни донесат удовлетворение и да ни спасят от болката и от невежеството. Нашето страдание е причинено не от другите, а от собствения ни начин на мислене и от поведението ни. Ние не разбираме истинската си същност. Трябва да се научим да насочваме енергията си навътре. Да свикнем да се вглеждаме в себе си, да виждаме и да откриваме онова, което е в нас. Изворът на радостта, покой и на блаженството блъбука в самите нас.

Следният кратък разказ ще ви покаже капана, в който сме попаднали:

Един мъж се разхождал привечер, но скъпият му ръчен часовник не бил закопчан добре на китката и паднал незабелязано, докато вървял. По-късно, давайки си сметка, че часовникът му го няма, човекът започнал да лази на ръце и колене по тротоара, за да търси ценната си вещ. Наблизо минал негов приятел и се зачудил какво прави по здрач на земята. Когато научил за сполетялата го беда, попитал:

— Къде се разхождаше тази вечер?

Мъжът посочил тротоара на отсрещната страна на улицата. Озадачен, приятелят задал нов въпрос:

— Тогава защо лазиш на колене и ръце на този тротоар?

Отговорът:

— Погледни — там, на отсрещната страна на улицата, е тъмно. Тук има улично осветление и виждам нещата много ясно!

Вероятно ще се разсеем на реакцията на човека и ще се зачудим на глупостта му. Ние обаче правим същото в живота си. Изгубили сме спокойствието на ума и щастие то, защото губим връзката с вътрешната си същност, с техния извор. И въпреки това продължаваме да търсим щастие то във външния свят — на другата страна на улицата, където бляскавите светлини позволяват да виждаме много ясно материалните неща, а те изкушават сетивата ни. Ала не сме загубили там покоя на ума си! Търсим него и щастие то на всевъзможни погрешни места, вместо да се насочим навътре и да възстановим връзката с истинската си природа, която е техният източник. Щастие то е състояние, забвение от вътрешния свят, а не от притежанията във външния. За да се освободим от болката и от злочестините, трябва да дадем простор на истинската си същност, на извора на радостта, покоя и блаженството.

Всички си навличаме нещастия чрез своя начин на мислене и на живот. Живеем неестествено. Само ние обаче имаме възможност да преодолеем създадените от нас неприятности. За да се справим, трябва да променим себе си и така да променим и съдбата си. За това ни е нужна твърда решителност, известна като *санкалта шакти* на санс-

крим. Ако искам да направя нещо, се налага да реша: *Аз мога да го сторя и ще го направя, независимо какво ще се случи.* Нарича се *сила на волята*. Ако желаем да свършим нещо, просто би трябвало да го сторим. Безполезно е само да мислим за него. Длъжни сме да го свършим на всяка цена, независимо какво става. Това ще ни създаде динамична воля, а тя ще ни помогне да постигнем големи неща в живота си.

В съвременните общества стресът се е превърнал във всекидневно преживяване. Той е резултат от извършването на нещо, което не би трябвало да правим, или от принудата да действаме по определен начин. Напрежението възниква и когато не можем да осъществим онова, което наистина желаем, и това поражда конфликт в умовете ни. Кой ни заплашва със стрес? Каква е причината за него? Какво ни кара да страдаме? Ние сами си създаваме напрежение. Невъзможно е да живеем, без да изпълняваме задълженията си. Мъдреците съветват: *Научи се да обичаш задълженията си и тогава те няма да те превръщат в роб. Подкупи задълженията си с любов. Иначе те ще станат окови за теб.* Ако открием този ключ, ще даваме всичко от себе си при изпълнението на своите задачи и ще усвоим безкористната философия на любовта. А любовта означава да не се пристрастяваме.

Всеки ден би трябвало да си повтаряме, че независимо от случващото се, няма да позволим на нищо да ни разстройва. Ние обаче сме консервативни. Нямаме убеждения. Може и да размишляваме върху нещата, но не сме си изградили самостоятелна философия за живота. Буда ни учи да гледаме на страданията по-скоро като свидетели, а не от позицията на жертви. Само тогава ще останем необезпокоявани и ще започнем да се радваме на предложеното от живота. Необходимо е да си създадем собствена филосо-

фия, която е разбираема, недвусмислена и независима от религия и култура. И би трябвало честно да работим, за да претворим философията си в действия. Налага се да си дадем сметка за физическите и умствените си способности и да се въздържаме от сурови и неизпълними правила. Не бива да очакваме нереалното и от другите.

Човешкият индивид е гражданин на два свята – на вътрешния и на външния. Вътрешният и външният свят трябва да са в равновесие, за да се осъществи целта на живота. Човекът страда, защото живее изключително във външния свят. Онези, които се насочват навътре и са се научили да се вглъбяват, не се измъчват от стрес. В мига, когато осъзнаем истинската си същност и я разберем, ще започнем да се наслаждаваме на живота. Ще проумеем, че всички сме взаимосвързани и принадлежим на една-единствена действителност. Ако аз бързам по камениста пътека и се спъна в скален къс, пръстите ми се протягат незабавно, за да разтрият стъпалото и да облекчат болката. Спонтанното действие произтича от убеждението, че съществува връзка между пръстите на ръцете и на краката. Те са част от едно цяло.

Необходимо е да си изградим убеждението: *Аз съзнавам истината, че Господарят на живота е вътре в мен.* Би трябвало да се научим да навлизаме навътре, отвъд границите на тялото, дъха и ума, за да усетим покоя, който винаги е в нас. Приближаването до вътрешния покой ще засили убеждението, че всички сме свързани и принадлежим на една универсална цялост. Тogaва нашите страхове, противоречия и егоизъм ще изчезнат. И ние ще бъдем свободни.

Без съмнение всички неща на света са създадени за нас. Може да им се наслаждаваме. Ала наши ли са те? Не. Затова не бива да се привързваме към тях. Както е казал св. Бернар:

Трябва да се радваме на всичко в света, но да обичаме единствено Бога. Пристрастяването води до нещастия и болка; липсата на привързване дава свобода. Страданията ще престанат да съществуват в света и човечността ще разцъфти, когато се научим умело, неегоистично и с любов да изпълняваме задълженията си и да направляваме взаимоотношенията си. Когато започнем да работим за доброто на другите.

За целта ще трябва да се положат човешки усилия. Щом са искрени и упорити, ако повикаме за помощ, в случай че не можем да сторим повече, тя ще дойде от Провидението. Божествената милост няма граници. Милостта обаче се проявява, когато сме работили добросъвестно за изпълнението на мисията в живота си и сме направили всички възможни усилия. Такава е истината! И тогава ще разпалим огъня на светлината и на любовта вътре в нас. Това е холистичен живот!