

Йога за Всички

БРОЙ 64 | МАРТ 2017 | ЦЕНА 3,50 ЛВ

на фокус

12 стъпки
към по-добър
живот



Съдържание

брой 64, март 2017, година VII

2// ОТ РЕДАКТОРА

Да посрещнем пролетта
със стара премяна

4// НА КОРИЦАТА

6// ПЛАНЕТИТЕ ПРЕЗ МАРТ

Втори шанс

8// ИНДИЯ НА СВЕТЛО

Намасте – силата на един жест

12// МОЯТА ИСТОРИЯ

Нарисувано спокойствие

14// ОСЪЗНАВАНЕ

Пътят на йога като битка

18// ИНТЕРВЮ С РАЙ ДАС

Помагайки на другите,
живеем пълноценно

24// ЙОГА ЗА ДУШАТА

Арт медитация за освобождаване
на вътрешно пространство

38// АСАНА НА МЕСЕЦА

Дханурасана

40// СВЕТЪТ НА ЙОГА

Свами Ниранджанананда с награда
от президента на Индия

42// ДАРОВЕТЕ НА ИНДИЯ

Масала чай

44// СПОДЕЛЕНО

По пътя на бхакти йога

48// ЙОГА У ДОМА

Въведение в Айенгар йога

58// АЮРВЕДИЧНА АПТЕКА

Трипхала

60// ПЪТЕШЕСТВИЕ

Рождество в етиопския Йерусалим

70// НАЧИН НА ЖИВОТ

Силата на дъха

87// СПРАВОЧНИК

на фокус

12 СЪПКИ към устойчиво благоденствие

стр. 28



АЛТЕРНАТИВА

77// Рефлексология за сърцето

80// Етерични масла за бодър дух

82// 5-те ритъма

НАМАСТЕ

силата на един жест



Елена Щерева и Николай Янков са завършили Индология и преподават хинди и санскрит в център „Ананда“, София. Водят блог, посветен на Индия elenikindia.blogspot.com

Когато подаваме ръка за ръкоцискане, ние влизаме в контакт с другия индивид.

Показваме желанието си да скрепим приятелството си, да опознаем непознатия, да се помирим и съюзим с врага. Но понякога отсрещният човек подава едната си ръка, докато другата остава скрита зад гърба му или мушната в джоба. Никога не знаеш какво крие тя – може да е свита в юмрук или да държи оръжие. Днес все по-често можем да видим фалша в този жест. Особено е показателно и когато някой се здрависва с теб, ала не усещаш присъствието и намерението му, защото едва докосва дланта ти или улавя само върха на пръстите ти – сякаш за него си нечистоплътен или не будиш достатъчно доверие.

НИЕ СМЕ ЕДНО

Най-характерният индийски поздрав *намасте*, придружен с жест на сключване на дланите пред гърдите и леко покланяне, е натоварен с далеч повече символика, но и умело избягва подвоните камъни в общуването. Струва ни се даже, че всеки човек, който има връзка с Индия и нейните традиции, следва най-напред да разбере и усвои това толкова просто и същевременно основополагащо понятие, преди да потъне в осмисляне на всичко останало. Защото намасте не е просто поздрав от типа на английското *хай* и испанското *ола* – в него е капсулирана огромна енергия и още по-голямо послание. Индийското приветствие произлиза от словосъчетанието на санскритските думи *намас* и *те*, като

Впредставите на нашето съвремие йога е част от всеобщия лукс и удобство – вид приятно и престижно прекарване на времето с елегантен екип и в уютна зала, както и възможност да подчертаеш колко си в крак с модата на здравословния начин на живот, езотериката, веганството.

ВОЛЯ ЗА ПЪЛНОЦЕНЕН ЖИВОТ

В объркания, хаотичен и тревожен градски делник може и да има полза от това, но то съвсем не е йога. Защото пътят на йога е път на вътрешната битка: на преодоляването и отричането от всичко в нас, с което сме свикнали; което ни е удобно и което ни спира да се утвърдим като съзнателни същества в човешкото си битие. Целта му не

е просто да ходим изправени на два крака, да се возим в кола, да пазаруваме от молове. Съществуването не ни е дадено, за да водим по украсен и облекчен начин живота, който имат зайците или кучетата.

Човешкото битие предпоставя дълга ни да водим битката на Арджуна. Ако избягаме от нея, ако се отклоняваме, ако се разсейваме – можем да живеем, но няма да осъществим себе си

Ще сме пропуснали пътя си и всички богатства, с които той би могъл да ни даде.

НЕПРЕСТАННО ДВИЖЕНИЕ

Началото на живота ни е време за създаване на навици, а зрелостта – за отричането им. Онова, което ни е помагало да пораснем, в един момент започва да ни унищожава, ако не успеем да го отхвърлим от себе си. Онова, което е разширявало хоризонтите ни, започва да ги стеснява. Онова, което ни е давало свобода да дишаме, изяжда и сгъстява простора ни. Вселената се намира в непрестанно движение и преобразяване. Да следваме заучената посока, е лоша рецепта за оцеляване, защото така един след друг се затварят прозорците ни към тази непрекъснато променяща се енергия. Сами избираме своите слабост и страдание. Докато не се изправим срещу тях с решимост и категоричност. И с всеки победен малък навик се отдалечаваме от алгоритъма на утъпканите пъти, от познатия начин на живот, който поглъща енергията ни да живеем.



■ Хранене

Вегетарианската диета, основана на приемането на разнообразни плодове и зеленчуци, ядки, семена и качествени мазнини, осигурява оптимален хранителен ресурс на нашето тяло. Добре е да се избягват алкохол, кафе и захарни изделия. От време на време се препоръчва разтоварващ режим на пресни сокове, както и постене, пълно или частично гладуване. Когато се стремим към цялостно благоденствие, следва да възприемаме храненето като свещен ритуал. Във всички древни култури преди ядене се отправя благодарност към храната и към Създателя, дарил ни с нея. Съвременната наука потвърждава, че гумите, които изричаме, оказват влияние върху структурата на храната, променяйки нейните качества и ефекта ѝ върху нас. Молитва или няколко благи гуми осигуряват специална връзка с природните елементи.

■ Солени бани, жабурене с олио, приемане на витамин D

– Баните с хималайски солни кристали подпомагат детоксикацията и помагат на тялото да се отпусне.
– Жабуренето с олио е мощен метод за прочистване на организма. Най-добре е да се прави с кокосово масло или зехтин в продължение на 15 мин сутрин на гладно.
– Витамин D е важен елемент, който често бива пренебрегван. Най-

добре е да се набавя чрез излагане на слънчева светлина.

■ Хармонизиране на месечния цикъл при жените

В съвременния свят жените все повече губят връзка с изначалната си природа и присъщите ѝ качества. Осъзнавайки фината си връзка с лунните цикли, жената може да се свърже отново с мъдростта и загубената женственост.

2 МЕДИТАЦИЯ

Медитацията е един от най-силните инструменти за лечение, който ни поставя в настоящия момент, свързва ни с автентичната ни същност и с висшата ни природа. Тя е начин за постигане на дългосрочно здраве, удовлетворение и щастие. Ако успеем да се срещнем с вътрешния си водач, можем да постигнем и задържим чувството на умиротвореност и благоденствие.

– Един от вариантите за практикуване на медитация е да седнете на удобно място и да се фокусирате върху дишането си. Просто прекарайте 5–40 мин, наблюдавайки движението на гъха си.

– Друга форма на медитация е насочването на мисълта към сърдечната област, пожелавайки благоденствие на другите и на себе си.



СРЕЩА НА ДУШИТЕ

Ашрамът е като вход към друго измерение, много различно и отдалечено от градската суматоха. Общуването навън често е сблъсък на его с его, а тук е място за среща на душите. Никога преди не съм усещала толкова любящо приемане. Топлината във взаимоотношенията бързо разтопява ледовете на отчуждението. Тук всички са в настроение за служене и често ставам свидетел на затрогващи жестове, които не могат да бъдат видени никъде другаде. Истинско щастие е, че срещнах тези хора, преди агресията и враждебността на външния свят изцяло да ме вкаменят. Тук всяко действие, колкото и обикновено да изглежда на пръв поглед, се превръща в свещен акт – с чистенето пречиствам сърцето си, с готвенето и приемането на осветена храна подхранвам духа си, с пеенето призовавам божествената сила. Всеки ден започва с пуджа – красив ритуал, при който на олтара се поднасят цветя, благоухания, вода, огън в специален светилник. Казват, че ритуалът е езикът на душата. Усещането по време на пуджа е именно такова – тя е като съкровена среща с моята дълбока същност. И въпреки че на практика повтарям едно и също действие отново и отново, всеки път има нещо различно – променила съм се самата аз.

компанията на Гуругев, е по-ценна от години четене на книги. Събрах смелост и го помолих да ме приеме за своя ученичка. Попита ме защо, а аз, неподготвена за въпроса, промърморих нещо скалъпено. След като ме увери, че това е много сериозна и отговорна стъпка, ми каза да продължа със служенето си в ашрама и че след време отново ще се върнем на моя въпрос. Разбира

се, идеята за изчакване въобще не се понрави на онази част от мен, която иска всичко да се случва сега, на мига. Но именно отлагането подчерта важността на това решение, даде ми шанс да го обмисля по-внимателно и засили убедеността ми.

ТЪРПЕНИЕТО СЕ ВЪЗНАГРАЖДАВА

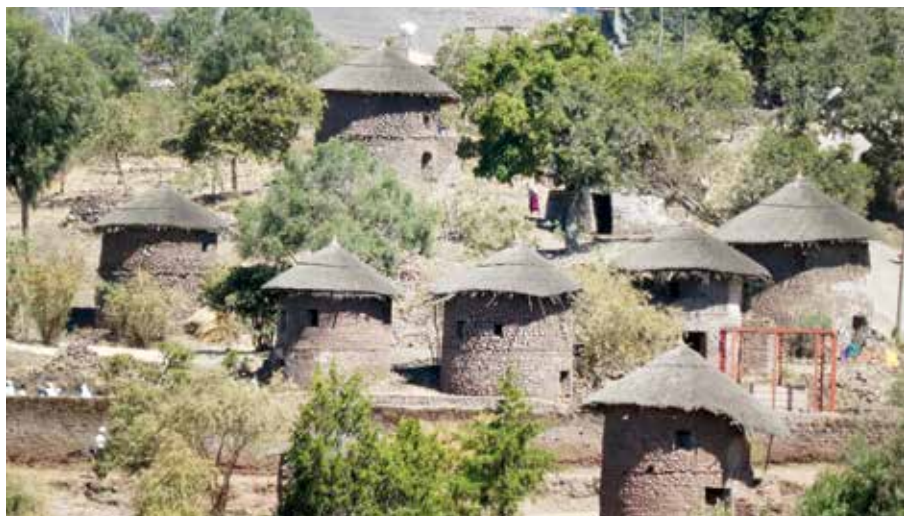
И дългоочакваното посвещение гоиде в началото на тази годи-

на – най-мистичното, вълнуващо и красиво изживяване в живота ми! Ето как на практика се убедих, че за да открия своя път, не е нужно да ходя чак до Индия (макар че и това би било прекрасно). За да намеря своя учител, не е нужно да обиколя света. Това, което направих, бе искрено да пожелая божествената любов да озари живота ми. И чудесата започнаха да се случват...

3. УТТХИТА ХАСТА ПАДАСАНА

От ТАДАСАНА свийте леко коленете и със скок разтворете едновременно ръцете и краката встрани така, че дланите да са на линията на раменете, а стъпалата – под китките, като външните им страни са успоредни една на друга. Натискайте силно пода с външната част на ходилата, вътрешната страна на петите и основите на палците, като в същото време повдигате сводовете. Стегнете коленете и бедрата – по този начин те се придвижват към таза, а седалището насочете надолу. Ръцете също са активни – не ги дръжте просто успоредни на пода, а ги изтегляйте едновременно встрани. Представете си, че стоите в широк коридор и имате съвсем малко разстояние между върховете на пръстите от двете страни и искате да докоснете стените. Насочете трицепсите напред, а бицепсите – назад. Вдигнете гръдния кош нагоре, придвижете лопатките напред, а раменете – назад. Останете в позата 10 сек. Със скок се върнете в ТАДАСАНА.





СТАРТА ЧАСТ НА ЛАЛИБЕЛА НЕ ПРИЛИЧА НА КОЛОРИТЕН ГРАД ВЪВ ВЪЗРОЖДЕНСКИ СТИЛ, НО ВЪПРЕКИ МИЗЕРИЯТА ТЯ НОСИ СВОЕТО СПЕЦИФИЧНО ОБАНИЕ

вам ви от цялото си сърце да го видите и преживеете на живо.

МАТЕРИАЛНА БЕДНОСТ И ДУШЕВНО БОГАТСТВО

Но нека ви разкажа и за гостуването си при Йоханес. Гледайки го спретнат и чист, си мислех, че живее в по-уреган дом. Той ме заведе в старата част на Лалибела, където е къщата им. Не, не си представяйте възрожденския Пловдив или Ковачевица. Минахме по стръмна пътека,

минирана от изпразнения, стигнахме до една ламарина, която се държеше на въже и това беше портата към двора им. Погледът ми веднага попадна върху купчина пясък и пепел, която бе тоалетната им. В средата на малкия двор имаше колибка от кирпич, която не бе повече от 10 кв.м площ. Нямаше течаша вода, баня, кухня. Запознах се с майката на Йоханес и двамата ме поканиха да седна на чували с пясък, единствените „мебели“

в къщата. Половината от помещението беше легло, в което се оказа, че спят 6 души, останалата част от дома беше заета от бидони и варели, а найлонови торбички, висящи по стените, служеха за шкафчета. Аз седях точно срещу входната врата. В един момент вътре влезе кокошка и се прибра под леглото да спи, а след това и една котка се шумгуна там. В тази обстановка през цялото време течеше много

етерични масла за

бодър дух



Маги Кърлет е дипломиран консултант по здравословно хранене и начин на живот към Американския институт по натурално хранене. Член на Американската асоциация на практикуващите терапевти без лекарства (AADP)
purechocolateandwellness.com

Всички сезони имат своя чар, но зимата често поставя на изпитание нашата издръжливост. Студът, вятърът, късите дни и липсата на слънчева светлина оказват своето влияние върху тялото и психиката ни. Появява се чувство на умора, тъга, неувереност, понижено

либидо и като цяло – демотивация за всякакъв вид дейност. Разбира се, първопричината за тези мрачни настроения не е изцяло обусловена от зимния сезон, а от дълбоки съзнани и несъзнани психични предпоставки. Ако се замислим и взгледаме внимателно, ще открием корените на депресията в неodobрението, неприемането, самокритиката и най-вече в липсата на любов към себе си. Етеричните масла са природен лек за облекчаване на състояния на стрес и депресия. Доказано е, че те влияят на настроението, защото директно достигат до мозъка и събуждат у нас различни емоции. Степента им на въздействие зависи от тяхното качество, което се определя от изходната суровина, начина на извличане и др. Ето и най-ефективните масла при депресивни състояния.

ДИВ ПОРТОКАЛ:

маслото на изобилието

Маслото от див портокал вдъхновява изобилието, подобрява настроението, стимулира креативността, възобновява енергията и ни подкрепя в периоди на преход. То ни свързва с вътрешното дете и ни носи спонтанност, радост и изривост.

■ **при безсъние и стрес** – ароматно приемане чрез вдъшване на 1–2 капки от гланите за балансиране на енергията и ободряване на духа.