

Йога за Всички

справочник

практики по
йога в София
и страната

БРОЙ 39 | СЕПТЕМВРИ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

накшатра

рождената звезда
според ведическата
астрология

споделено

последните мигове
на Б.К.С. Айенгар

практика
за тонус
през есента

интервю

Свами Анандананда
Сарасвати

на фокус

йога хапче
за всеки
ден

школи на йога

въздушна
йога

пътешествия

от София до Ерзурум
в обятията на
гаснещото
слънце

хранене

как мазнините
да бъдат наши
приятели





6// от редактора

Записки от бележника на мама

4// събитията през септември

6// на гости на

Център „Фрейле“

8// от мястото на събитието

Последните мигове на Б.К.С. Айенгар

10// аюрведа за всички

Туласи деви дарява със здраве и извисява духовно

14// школи на йога

Въздушна йога



18// йога и психология

Преодоляване на страха в йога практиките

22// интервю със Свами Анандананда Сарасвати

Каквото и да се случва, помнете, че е за добро

26// йога у дома

Йога практика за тонус през есента

32// себепознание

Прошката като лек

34// на фокус

Йога хапче за всеки ден



42// пътешествия

От София до Ерзурум в обятията на гаснещото слънце

50// споделено

Инициация в баланса

54// гледна точка

Прах от нозете: Оранжево

58// преживяно

Вътрешният аспект на нашия живот



60// ведическа астрология

Нашата родена звезда или какво е накшатра според джъотиш

64// хранене

Мазнините в храната

66// справочник

Къде да практикуваме йога в София и страната



Б.К.С. Айенгар си отиде

Сголямо прискърбие съобщавам, че един от най-великите йога учители на нашето съвремие, Гуруджи, както беше наричан от своите ученици, напусна смъртното си тяло в 3:15 ч. на 20 август 2014 г. в деканската болница „Праяг“, град Пуне, Индия. Докато наблюдавах безжизненото му тяло да лежи на пода в неговия дом, той ми се видя висок като че правеше Сунта тадасана, а същевременно бе съвършено отпуснат – като в перфектно изпълнена Шавасана. След няколко часа огънят бав-

но и необратимо започна да преобразява тялото му в пепел така, както неговото учение трансформираше дуалността в единство, а егото – в пепел. Методологията му ще остане жива чрез учениците, а когато всичко изчезне, той ще се завърне отново да възстанови забравеното.

ФАКТИТЕ

От месец март Гуруджи страдаше от вирусна инфекция. Видяхме го на няколко пъти да седи на своя стол пред прага на дома си. Изглеждаше слаб, а на 12-ти август

за пръв и последен път влезе в болница. Сърцето му беше отслабнало от двата сърдечни удара, преживени в миналото, и работеше едва на 25%. Положението стана критично и въпреки че лекарите го сложиха на диализа, усилията не дадоха резултат. В 3:15 ч. Б.К.С. Айенгар пое последната си глътка въздух.

Новината за кончината му се разпространи бързо и след няколко часа Рамамани Айенгар Мемориал Институт преливаше от ученици, дошли да се обучават в



Разбиранията на Йога за човешката психика не се отличават от тези на съвременната психология. И двете науки приемат, че нашият микрокосмос се състои от малка осъзната мисловна част и от огромното пространство на подсъзнанието, което може да се оприличи на безкраен океан. В него ние складираме всяко едно сетивно впечатление – образи, звуци, спомени, емоции като болка, обид, гняв, очаквания и пр. Всички те се подреждат в хаотичен ред, който не е подчинен нито на нашата воля, нито на познатата ни представа за последователност във времето. С годините в това тъмно пространство се формират тлеещи огнища, готови да избухнат всеки миг и да причинят разрушителни взривове; завихрят се водовъртежи, които една-единствена капка може да превърне в опустошителни приливи.

С напредването на възрастта човек изразходва все по-голяма част от жизнената си енергия, за да поддържа непрестанно нарастващата сбирка от вътрешни чудовища, невидима както за него, така и за другите – от страх, че те могат да го унищожат. Само че постоянното потискане отслабва още повече и без това омаломощеното от вътрешно напрежение съзнание. Тази закономерност е особено явна в наши дни, в препълнения със сетивна информация свят. Потокът, който се излива към несъзнаваното, става все по-мощен и заедно с това е нужна все повече енергия, за да бъде той капсулиран и изолиран във вътрешния ни свят.

Според изследователката Елизабет Кюблер-Рос човек се ражда единствено със страха от пагане от високо и от силен шум. Всички останали страхове са придобити. Те са

следствие от стремежа ни да строим стени, за да задържим енергията неподвижна – независимо че тя е във вечно движение. От психологическа гледна точка практиките на Йога имат за цел да разширят осъзнатото пространство за сметка на подсъзнанието. Така все по-големи области от вътрешния ни живот се осветляват и преминават под контрола на съзнателното мислене, а движението на мисловните вълни се овладява. По този начин енергията, заета с контролиране на подсъзнанието, има възможност да бъде насочена към осъзнаване на психичните състояния, които постепенно и систематично се освобождават – без да унищожават нас и хората около нас. Заедно с тях се изпарява и страхът.

От пранична гледна точка този процес се обяснява с отпушване на енергийните канали *нади* и с балансиране на обмена на енергията ►



Времето хората са практикували йога като средство за духовно развитие и себerealизация.

Днес тя е популярен начин за поддържане на тялото, справяне със стреса, преодоляване на психосоматични заболявания, балансиране на емоциите и ума. Йога е и отличен метод за възстановяване на вътрешната хармония, спокойствието, позитивността и оптимизма. Когато човек има достатъчно енергия, той се справя успешно с предизвикателствата на забързаното ежедневие; има ясна, творческа мисъл. Под творческа способност се разбира не само уменията да сътворяваме произведения на изкуството – да напишем поема, да композираме музика или да нарисуваме картина. Творческата личност има гъвкав ум и може във всяка ситуация и сфера да предложи най-доброто решение и най-подходящия начин на действие. Свами Ниранджанананда Сарасвати е пример за такава личност. Преди няколко години той предложи станалата днес запазена марка на Бихарската школа йога капсула (хапче), подходяща за хора с интензивен начин на живот. Нейната идея е

общоприетите хапчета за стимулиране и поддържане на жизнения тонус да бъдат заменени с кратки и лесни йога практики

през деня, които реалистично могат да се вметнат сред многото задачи в динамичния ритъм на делника

Интегрирайки по този начин йога в ежедневието си, човек заживява йогойски начин на живот.

ЕТО КАКВО ВКЛЮЧВА ЙОГИЙСКАТА КАПСУЛА НА СВАМИ НИРАНДЖАН

■ Преди да станем от леглото, когато умът се намира на границата между несъзнателното и съзнателно състояние, се повтарят 11 пъти Махамритюнджая мантра, 11 пъти Гаятри мантра и 3 пъти 32-те имена на Дурга.

■ Преди закуска се изпълнява комплекс асани: Тагасана, Тиряка тагасана, Кати чакрасана, Суря намаскара, една обрънатата поза по избор и Шавасана.

■ Преди обяд (ако не разполагаме с време непосредствено след асаните): изпълнение на Нади шодхана за 4-5 мин и Бхрамари пранаяма – 7-10 повторения. Вариант е двете практики да се оставят за вечерта или да се изпълнят поотделно през деня при възможност.

■ Следобед, след работа или преди останалите вечерни активности – йога ►

Въздействие на мантрите върху енергийната ни структура

Човешкото тяло по своята същност е концентрирана енергия. Тя е толкова фина и чувствителна, че всички наши мисли и преживявания променят енергийното ни поле. Под въздействие на ума, подобно на магнит, ние привличаме съответната енергия. Така например енергията на страха ще привлече страх, агресивната емоция привлича още повече агресия, състрадание – състрадание и т.н. Тази закономерност предопределя всички събития от нашето ежедневие.

Ето защо е важно умът да се поддържа балансиран чрез позитивни мисли и утвърждения (санкалпа). Така култивираме силните си страни и се предпазваме от влияния, които биха нарушили менталния баланс. За да се изгла-

дят гънките в полето на съзнанието, които създават мисловните модели, привличащи дисхармонични сили, се използват определени мантри. Те балансират енергиите в тялото, култивират оптимизъм и стимулират съзидателните ни способности. Чрез мантрите можем да предпазим ума от атаките на ревността, омразата, гнева, завистта, агресията. Комбинацията от звуци във всяка мантра създава специфична вибрация в тялото. Това, за което мнозина не си дават сметка, е, че нашето тяло има вибрационно измерение – всички клетки и атоми вибрират в хармония помежду си. Когато тази хармония се наруши, настъпват процеси, които водят до болести и смърт.

По време на практика не е необходимо да разбираме значението

на мантрите, а да се опитаме да се свържем с вибрациите, които се създават при пеенето им. Само изпяване на дадена мантра, било то наум, шепнешком или гласно, не е достатъчно. Необходимо е мантрата да има задача и цел, към които да се насочи нейната сила, иначе тя ще се изгуби. Например мантра практика за изграждане на вътрешна сила, за превъзможване на лош навик и т.н.



МАХАМРИТЮНДЖАЯ МАНТРА

**Ом траямбакам
яджамахеЙ сугандхим
пуштивард(х)анам
урваарукамива
банд(х)анаат
мритъор мукшия
мамритаат**



Залез над Босфора, Истанбул

© ROVINGSNAUS.WORDPRESS.COM

**Стъпваме на пътя, на-
дявайки се да изиграем
подмолен номер на
сменящите се сезони и
да прекараме слънчева
и безснежна зима на
средиземноморските
брегове на Турция тък-
мо когато туристите
я забравят. Безгрижни
топли сутрини и златни
залези ни съпровождат
от Родопите, през
Странджа, и до Ис-
танбул. Над Босфора и
Мраморно море Слънце-
то ни приветства вече
в Азия. Научаваме се да
събуваме обувките си на
прага на ТИР-аджийските**

кабинки, докато поток
от турски гуми залива
главите ни, недвусмысле-
но подсказващ, че тук

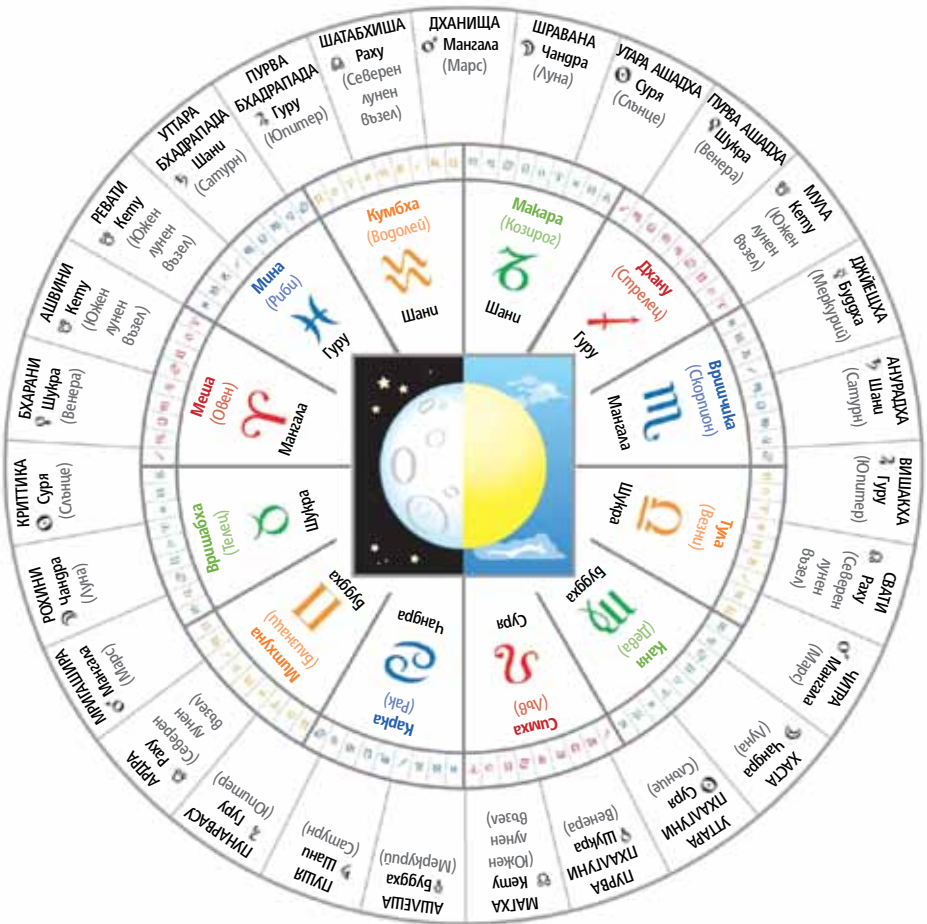
комуникацията
достига ново из-
мерение, в кое-
то контактът
е по-важен от
съдържанието

Познанията ни по бъл-
гарски са достатъчни за
разшифроване имената
на няколко плодове и
зеленчуци. Чок гюзел,
аркадаш, проблем йок и

още двайсетина гуми,
групирани и регрупиран
в различни комбинации,
превърщат всеки диалог
в песен с куплети за
хубост, доброта и Бог,
повтарящи припева на
милиони гласове.

**Хвърляме първите
си зарове на табла
над кафени чашки в
сенчестите коридори
на Кемаралт пазар в
Измир, сред древни-
те ликийски руини на
Фетийе, приседнали до
притихналите гюкяни
на извънсезонна Анта-
лия – все средиземно-**

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА 27-ТЕ ЛУННИ ПОЗИЦИИ (НАКШАТРИ) СПРЯМО 12-ТЕ ЗОДИАКАЛНИ ЗНАЦИ



ВСЯКА НАКШАТРА ЗАЕМА ПО 13 ГРАДУСА И 20 МИНУТИ ОТ ЗОДИАКАЛНИЯ КРЪГ ($27 \times 13^{\circ} 20' = 360^{\circ}$) - ТОВА Е РАЗСТОЯНИЕТО, КОЕТО ЛУНАТА ИЗМИНАВА ЗА ОКОЛО ДЕНОНОЩИЕ ПРЕЗ ВСЯКА ЕДНА ТЯХ. ПОЗИЦИЯТА НА ЛУНАТА В МОМЕНТА НА НАШЕТО РАЖДАНЕ БИ МОГЛА ДА БЪДЕ ВЪВ ВСЯКО ЕДНО ОТ 27-ТЕ РОЖДЕНИ СЪЗВЕЗДИЯ. ИМЕНАТА НА ПЛАНЕТИТЕ И ЗОДИАКАЛНИТЕ ЗНАЦИ СА ДАДЕНИ ОСВЕН С ПОПУЛЯРНИТЕ ИМ НАИМЕНОВАНИЯ, СЪЩО И НА САНСКРИТ - ТАКА КАКТО СЕ СРЕЩАТ В ОРИГИНАЛ ВЪВ ВЕДИЧЕСКАТА АСТРОЛОГИЯ.