

Йога за Всички

справочник

Практики по
Йога в София
и страната

БРОЙ 1 (33) | ФЕВРУАРИ 2014 | ЦЕНА 2,50 ЛВ

основни принципи
на дълголетието
според Аюрведа

пътят към
свободата

въведение в йога

да сътворим
живота си

интервю със
Садху Махарадж

четирите касти
в древноиндийското
общество

Йога у дома

Йога за любов
и състрадание

тема на броя

десетте портала
за пробуждане на съзнанието



Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да
намерите в Библио.бг**

www.biblio.bg

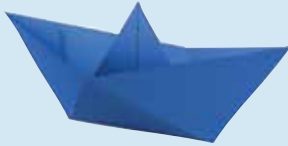


Съдържание

брой 1 (33), година IV

Мъдрите ни учат да живеем без очаквания от света и хората – така няма да има какво да ни разочарова. В последните два месеца имах възможността да се убедя многократно в тази проста истина. Признавам, че е предизвикателство да се приложи – главите ни са препълнени със стереотипи за това кое как, защо и кога се случва. Когато разберем, че очакванията са единствено и само пречка по пътя ни, чудото на живота започва да ни се разкрива.

Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
редактор Елена Щерева
автори в броя Vita Rama, Александра Вукашинович, Живко Стоилов, Кростос Павлу, Любомир Розенцайн, Людмила Кирилова, Мокша, Моника Василева, Нимаи Дас, Свами Сатянанга, Тинка Митева, Чангрананти Даси
коректор Илка Чечова
фотография на корицата 123rf
имидж банка 123rf
дизайн и преглежат gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Астарух 41, ап.1
реклама 0888 230 772, 0888 471 968
абонамент и разпространение 02 981 3361
e-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com онлайн www.biblio.bg

4. предстоящо

Курсове за йога преподаватели към Yoga Alliance

6. йога в ежедневието

А ти какво добро направи днес?

8. вдъхновения

Кочичето, което мечтаеше да стане роза

10. интервю със Садху Махарадж

Йога е духовно преживяване

12. адвайта веданта

Четирите касты в древноиндийското общество

18. йога у дома

Йога за любов и състрадание

22. айенгар йога

За ползите от правилното изпълнение на Тадасана

26. тема на броя

Десетте портала за пробуждане на съзнанието

34. аюрведа за всички

Основни принципи на дълголетието според Аюрведа

36. основи на йога

Въведение в йога

40. по пътя на йога

Отвѣд видимото за очите

44. споделено

Истински празник на единението

48. гледна точка

Страдание или познание като път към свободата

52. себепознание

Как да бъдем творци на живота си

54. начин на живот

От утре вече ще се храня здравословно

58. хранене

Кореноплодните зеленчуци

60. справочник

Кѣде да практикуваме йога



Йога е духовно преживяване

Садху Махарадж е родом от Мунгир, но живее и поддържа ашрама „Мунгир Мандир“ във Вриндаван, Индия. Неговият живот и учение са посветени на бхакти йога и възплъщават любовта (према) и безкористното служене (сева). Садху Махарадж насърчава всички да практикуват „любов в действие“ – да се опитат да приложат на практика духовното учение за любовта. Затова той учи, че не е нужно да ходим на някое специално място, например в ашрам. Можем да започнем точно там, където вече сме, с всяко живо същество, във всеки един момент и при всякакви условия. Под ръководството на Садху Махарадж се осъществяват няколко проекта „Любов в действие“ – прем прасад (раздаване на храна), обучение на деца, развитие на селското стопанство. Проектите се осъществяват от доброволци – ако желаете да бъдете един от тях, може да се включите на www.sadhuharaja.net

Какво е йога?

Йога е единение, срещата на душата и свръхдушата. За този специален миг хатха йога, карма йога, джнана йога и бхакти йога предоставят необходимите средства. От значение е и ролята на Учителя, който да ни помогне в подготовката за срещата на душата и свръхдушата. Йога е духовно, божествено преживяване, без да е религия. Тази истина се разкрива за все повече хора в Европа и



Кастово разделение на хората според техните склонности, способности и таланти.

малко следи от раджас и тамас. Основни негови характеристики са *тапас* (самодисциплина и покаяние), аскетизъм, отречение и стремеж към себепознание.

В „Бхагавад Гита“ за тази каста четем: „Контрол на ума, контрол на сетивата, аскетичност, чистота, въздържание и правдивост, както и знание, прозрение и вяра – това са задълженията на брахмана, родени от неговото собствено естество.“

КШАТРИИ

Това са воините, чиято основна задача е защита от врагове, завладяване на нови територии и поддържане на вътреш-

ния ред в страната. Истинският кшатрия е бил високо образован в писанията, светските науки и изкуствата. Това е съвършеният ариец, готов да умре в изпълнението на своя дълг. Идеалите и целите на воина са една октава по-ниски от тези на брамина, защото се намират в областта на земното – просперитет и защита на страната и на нуждаещите се. Високият патриотичен идеал е предполагал да се жертва всичко лично, включително и собственият живот. В по-широк смисъл към кастата на кшатриите се числят царската власт, политиците, полицията и армията. Кшатриите е

трябвало да осигурят мир в обществото, за да може останалите членове да следват и постигат своите цели в живота.

Личностни характеристики на кшатрия са енергичност, действеност, смелост, амбициозност, безкористна жертва за благо на обществото

В ценностната система на кшатрия, за разлика от тази на брахманите, не *ахимса* (принципът ▶

Йога за любов и състрадание



1 **Самаконасана (поза прав ъгъл).** От изправен стоеж със събрани ходила и ръце с преплетени пръсти зад врата, вдишай и с издишване бавно се наведи от хълбоците напред – краката остават изправени. Нека главата, вратът и гръбначният стълб са в права линия, успоредна на пода. Остани в позата 5 сек, дишайки естествено. Изправи се бавно и повтори 5 пъти.

Внимание! Асаната не се изпълнява при остри болки в гръба.

Самаконасана коригира неправилната стойка и укрепва мускулите в средната част на гръба.

2 **Двиконасана (поза с два ъгъла).** От изправен стоеж с раздалечени на широчината на раменете ходила и отпуснати зад седалището длани с преплетени пръсти, повдигни ръцете назад и нагоре. С издишване бавно наведи торса напред – гърбът и краката са изправени, а ръцете са повдигнати над тялото. Запази главата, врата и гръбнака в права линия, успоредни на пода. Изтегли ръцете максимално нагоре. Задръж позата 5 сек, дишайки естествено. С вдишване се върни в изходна позиция. Направи общо 5 повторения. Ако нямаш високо кръвно, след последното изпълнение наведи главата към пода и отпусни допълнително ръцете напред така, че да изтегнат раменете.

Двиконасана азвива гръбния кош, раменете и врата, укрепва мускулите между лопатките.

**КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ДЕСЕТТЕ
ОСНОВНИ ПОСОКИ ЗА ПРОБУЖДАНЕ
НА СЪЗНАНИЕТО И ДОКОЛКО
ВСЯКА ЕДНА Е ПРИЛОЖИМА В
НАПРЕГНАТИЯ ДЕЛНИК НА XXI ВЕК.**



ПРОБУЖДАНЕ ПО РОЖДЕНИЕ

Традиционно това е първият признат път – като резултат от последователни успешни прераждания, човек със самото си идване на земята може да бъде с разширено в различна степен съзнание. По думите на свами Шивананда, в зависимост от това с какво съзнание е роден, човек е или като мокро гърво, което никакъв огън не може да разпали, или като сноп сухи сълчки, на които е необходима само малка искра. В традицията на Изтока децата, родени напред по пътя, са били разпознавани отрано и направлявани в духовното си развитие.

В съвременната цивилизация такива деца все по-рано се диагностицират като психично болни и се третират

с постиженията на психофармацията, за да бъдат вкарани в нормите. Модерната психиатрия с все по-мощни вещества се намесва брутално във все по-ранна възраст и по този начин се превръща в заплаха за развитието на човечеството. Посланието на йога тук е да бъдем внимателни, с отворени сетива, когато срещнем такива „особени“ деца и да не се поддаваме на натиска на медуко-фармацевтична мафия. Йога ни дава по-широко разбиране за вътрешния свят на човека, както и необходимите качества и знание да различим болест от по-високо ниво на развитие у децата.



СЪЗНАТЕЛНИ ОГРАНИЧЕНИЯ

Вторият път на йога се основава на познанието, че колкото повече храним със сетивни удоволствия физическото си тяло, толкова повече психична енергия изразходваме и все повече се отдалечаваме от същността си. Изобилието носи слабост,

Основни принципи на дълголетие според Аюрведа

Непрекъснатите процеси на разграждане на тъканите на клетъчно ниво съпътстват целия живот на нашето физическо тяло. Човешкият организъм е сложна машина, която противно на общото мнение не действа самостоятелно. Той е създаден като единна система на енергиен обмен между вътрешния и външния космос. Изоляцията и съзнателното прекъсване на връзката ни с енергиите, които движат Вселената, е причина за преждевременното остаряване на тялото. Взаимодействието между живото съществуване и заобикалящата го среда се осъществява чрез обмена на дошите в тялото и енергиите от обкръжаващата ни среда.

Трите доши са изключително важни за поддържане на здравето на клетките. Вата регулира всички жизнени функции и е пряко свързана с прана. Питта е свързана с храненето и храносмилателните процеси, а Капха поддържа дълголетие на клетъчно ниво.

За финото равновесие на клетъчно ниво в нашето тяло допринася балансът между прана, оджас и теджас. Това са фините енергии, които осигуряват дълъг и щастлив живот, когато се грижим за тях чрез цялостен здравословен начин на живот.

■ **Прана** е жизнената енергия на тялото. Тя е отговорна за дишането, кислородния обмен, кръвообращението, двигателните и сетивните

функции в организма. Прана управлява главата и отговаря за висшите дейности на мозъка.

■ **Оджас** е същността на седемте основни тъкани (дхату), която контролира хормоналния баланс, имунната система и интелекта.

■ **Теджас** е много фин огън в тялото, който управлява ензимната система. Той отговаря за трансформацията на хранителните вещества в клетките на отделните тъкани.

Неправилното и неподходящо хранене, небалансираният начин на живот, пушенето, яденето на месо, риба, яйца, прекомерната употреба на лекарства, спиртни напитки и опиати предизвикват дисбаланс на теджас. Увеличаването на теджас води до изгаряне на оджас, което намалява защитните сили на организма и засилва прекомерно действията на прана. Влашената прана предизвиква дегенеративни промени в тъканите.



Въведение в йога

Йога не е древен мит, потънал в забвение. Това е най-ценното наследство на съвременето. Тя е основната потребност на днешния ген и културата на утрешния.

Свами Сатянанда Сарасвати

Йога е наука за правилния начин на живот и като такава е предназначена да стане част от ежедневието. Въздейства върху всички страни на личността – на физическо, енергийно, умствено, емоционално, психическо и духовно ниво. Думата йога означава единение или единство и произлиза от санскритската дума *юдж*, която значи „съединявам“. Единството, или съединението, се описва в духовен смисъл като сливане на индивидуалното с вселенското съзнание. На практика йога е средство за уравновесяване и хармонизиране на тялото, ума и емоциите. Това се постига чрез практикуване на асани, пранаяма, мудри, бангхи, шаткарми и медитация, и едва след овладяването на този баланс може да се осъществи единение с висшата реалност.

Науката йога започва своето въздействие от най-външното измерение на личността,

гаденост, който обаче има малко общо с действителността. Първо, в живота рядко се срещат подобни герои. Второ, и да ги има, те вероятно са заети със собствените си грижи, а не с нашите, и трето, но не по важност, е, че страданието не е задължително.

Тук идва мястото на алтернативата. Това е познанието. То не е атрактивно като страданието и заема само малка част от действието, но в повечето случаи е решаващо за доброто развитие на нещата. В сказанията носител на познанието е мъдрият помощник, който често се оказва жизнено важен. Заглавието на първата глава (Вишада йога) от „Бхагавад Гита“ може да се преведе като: „Йога на отчаянието“ или „Йога на страданието“. Отварям една скоба – йога означава и действие, средство, начин, път – защото така преведено, е все едно имаме Йога на смеха, в която се смеем, а после имаме и Йога на страданието, в която си страдаме.

Тук, разбира се, не става дума за неоткрит до сега вид йога. Говори се за една от най-често срещаните мотивиращи сили в нашия свят още от времето на Шри Кришна и

Арджуна. За съжаление, Гита както винаги е безпогрешна що се отнася до разбирането на делата на хората и боговете. От зората на съществуването си човекът е бил мотивиран да се развива физически и духовно най-вече от някакъв дискомфорт, наричан накратко страдание.

Колкото и да не ни се иска да го приемем, макар и вътрешно да знаем, че е истина, човек рядко предприема някакво градивно действие, ако „ножът не е опрял в кокала“

Достигнал най-дълбоко отчаяние, Арджуна е разтърсен от възможността да се сражава с роднините си. Армиите са строени. Всички са на бойното поле, но Арджуна увърта и се опитва да се измъкне от предопределението си на воин. Не всеки от нас е воин и не на всеки се налага да пролива кръвта на братята и роднините си, но повечето от нас увъртат до последно. И когато всяка надежда изчезне и вече няма място за повече шикалкавене, поемаме по Пътя. Това, разбира се,

Мокша е търсач на Средния Път. Въплъщава архетипа на Война, но винаги е бил привличан и от Мъдреца. С дългогодишна практика в крия и хатха йога, помага на хората чрез юмейхо, зен тай шиатсу и терапевтична йога в ритрийт „Тринити“, Априлци и „Йога Мандала“, София.

Как да бъдем творци на живота си

Всички ние притежаваме творчески потенциал, заложен в нашата природа. Въображението е способността да пораждаме идеи, мисловни картини или чувства. Мисълта е бърза, лека и подвижна форма на енергия. Когато създаваме нещо, то винаги първо се ражда в мислите ни. Идеята предхожда по време самото дело и е нещо като предварителен проект, първообраз на формата. Идеята организира и направлява енергията, която ще се влее в тази форма, и на финала ще придобие материални измерения.

Творческата визуализация е техника за използване на въображе-

нието за създаване на всичко, за което мечтаем – любов, личностна реализация, хармонични връзки, работа, която да ни носи удовлетворение, здраве и красота, благоденствие, вътрешен мир.

Творческата визуализация е енергия, която присъства в ежедневието ни, независимо от това дали съзнаваме или не

Поради дълбоко заложенния у съвременния човек негативизъм, неволно очакваме и си представяме липси, ограничения, трудности и проблеми в своя житейски път.

По този начин, в по-голяма или малка степен, сами ги предопределяме. Нашите представи се проектират на различни нива – материално, емоционално, мисловно или духовно.

Творческата визуализация се отнася до начина, по който мозъкът и тялото ни общуват. Това е процес на съзнавано или несъзнавано генериране на образи и мисли, които биват изпращани към тялото под формата на сигнали или заповеди. Съзнателната творческа визуализация е процес на създаване на положителни мисли и образи за общуване с тялото, на мястото на негативните потискащи мисли. Ето няколко



от утре вече ще се храня здравословно

„Ще се храня здравословно! Още от утре започвам да ям повече пресни плодове и зеленчуци и никакви вафлички, нищо пържено, нито майонеза и готови супички. О, всъщност, не от утре, нали вечерта съм на фирмено парти. Други ден пък сме на имен ден, то и годишнината на татко приближава... Като знам какви трапези ме очакват, по-добре да свърши зимата и с първите пресни зеленчуци да се взема в ръце...“

Случвало ли ви се е да водите подобен монолог със себе си, заричайки се да промените начина си на хранене и отново да протакате голямото начало? Така дългоочакваният момент се разтяга във времето – от понеделник на понеделник, от година на година. И колкото и да ви се иска гордо да заявите: „Аз се храня здравословно!“, все не ви дава сърце да изречете с чиста съвест заветното твърдение. Всички отлично знаем колко важно е балан-

сираното и осъзнато хранене. Не само за нашето здраве и начина, по който усещаме тялото си, но и за това как живеем като цяло. И въпреки че имаме отлична представа кои храни са добри и кои не, пълноценното хранене за мнозина си остава задача с по-вишена трудност.

Повечето гръмки начала се провалят, защото хората си налагат да правят нещо, което знаят, че е хубаво и полезно, но нищо повече. Фактът, че сме инфор-

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

