

Йога за Всички

Йога у дома

практика
за акаша
маттва

БРОЙ 52 | ДЕКЕМВРИ 2015 | ЦЕНА 3 ЛВ

аюрведа
при зимна
депресия

на фокус

рецепта за
по-добър
живот

шаманката
от Крибул

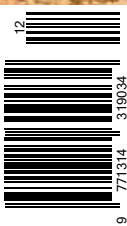
ашрамът
ежедневно
на висока
вибрация

интервю

Антонио
Саусис

Йога в ежедневието

четири пътеки
за трансформация
на страданието



съдържание

брой 52, декември, година V

- 2//** от редактора
15 минути слава
- 4//** събитията през декември и януари
- 6//** какво е йога за теб
- 8//** светът на йога
Божествен ред, дневен ред
- 10//** вдъхновение
Кисело-сладки уроци от училището на живота
- 12//** аура диагностика
Характеристики на кристалните хора и анализ на чакрите
- 14//** йога в ежедневието
Четири пътеки за трансформация на страданието
- 18//** основи на йога
Ашрамът – място за трансформация
- 22//** интервю с Антонио Саусис
С йога житейските травми се преодоляват по-лесно
- 36/** йога у дома
Практика за стимулиране на елемента Етер, акаша таттва
- 40//** акро йога плейграунд
Задна птичка
- 44//** аюрведа за всички
Как да преодолеем зимната депресия с аюрведа
- 48//** начин на живот
Здравето според ОИДА терапия
- 52//** адвайта веданта
Знанието „Аз съм“
- 55/** словото на учителите
Бхагавадгита: Кратко въведение
- 56//** споделено
Шаманката от Крибул – среща с непреходната мъдрост

60// светът около нас
Сънохващач – как да реализираме добрите сънища и идеи

64/ пътешествия
Аюрведа приключение на остров Мавриций

70/ коледна приказка
За светулките и изкуствените светлини

76/ жива храна
Супербрауни: шоколадово удоволствие с добавена стойност

82// справочник
Къде да практикуваме йога в София и страната

на фокус

рецепта за по-добър живот

стр. 28



ПРИЕМИ И ПРОСТИ



Повечето човешки същества са емоционално слаби, а това ги прави непредсказуеми. Каквото и да бушува във вътрешната им атмосфера, то е неподвластно на техния контрол. Както няма смисъл да се сърдиш на бурята, на студа или дъжда, така е пилеене на личната ти енергия да се сърдиш на подобен тип хора. Всеки човек носи в себе си едно светло небе. Умението да го откриваш се нарича приемане и прощаване. Ако можеш и да го покажеш, вече е любов.

НЕ ТЪРСИ ТАМ, КЪДЕТО НЯМА



Ако жадуваш спокойствие и не го намираш, ако имаш нужда от утеха и не я получаваш, ако търсиш щастие и не го срещаш, ако търсиш любов и не я виждаш – причината не е, че те не съществуват или не са достъпни за теб, а в това, че досега винаги си търсил само там, където ги няма. Промени погледа си, вслушай се по-дълбоко в сърцето си, усмихни се. И всичко ще се промени. Ще се подреди.

като добри или лоши. Нека вместо да отричаме „лошите“ неща, които ни се случват, да усвоим урока, който животът иска да ни покаже чрез тях. Редно е да се запитаме: „На какво ще ме научи тази ситуация? Мога ли да извлека нещо положително от случващото се?“. Това не означава да отричаме болката или да скриваме тъгата, а да минем през процеса на страдание и загуба с възможно по-голяма осъзнатост, приемайки емоциите си, но без да се идентифицираме с тях. Защото те са наши неотменни спътници в живота. Тъгата и болката ни позволяват да открием най-чувствителната и ранима част себе си, която обаче ни прави и най-смирени и състрадателни.

Изплати болката си, ако имаш нужда от това, но не се вкопчвай в нея. Всеки ден размишлявай по малко, вгледай се в най-дълбоката част от своето същество, докато откриеш първопричината. Тогава ще можеш да излекуваш страданието си чрез силата на любовта и търпението. По време на този етап на лечение ще започнеш да търсиш тази съставка, от която всички се страхуват, но без която напредъкът е невъзможен. Ще почувстваш силен импулс за промяна. Но не забравяй, че при всяка стъпка, която правиш, трябва да се освобождаваш от ненужния багаж, да се сбогуваш с

предишния си живот. Ако не го направиш, ще продължиш да си закован в миналото си и ще бъдеш като лодка, която се движи хаотично и продължава да стои на един и същи пристан.

“Затвори някои врати не от гордост или високомерие, а защото вече не водят наникъде.

Паулу Коелю

ПРЕХОДНАТА ПРИРОДА НА ЖИВОТА

Вярвам, че правим голяма грешка, като измерваме и класифицираме преживяванията по тяхната продължителност. Не е необходимо нещо да е едва ли не вечно, за да разкрие своята значимост. Мигновеното изживяване понякога е с толкова силен интензитет, че е в състояние да разпали огъня в душата ни. За да се разкрие магията на живота пред нас, следва да приемем непостоянното и неуловимото, както и това, че заобикалящият ни свят е изграден от променлива материя, често непредсказуема по своята същност. Времето отлита, приятелите идват и си отиват, страстта се изчерпва, сърцето се разбива на парчета, децата порастват и ни напускат, младостта отстъпва на старостта, любимите ни хора може по всяко време да наранят чувствата ни.

В КАПАНА НА УМА ИЛИ ЗАЩО ЗАЦИКЛЯМЕ

Депресията се промъква в ежедневието, когато тамо гуна (проявлението на невежеството) трайно се е настанила както в нас, така и в заобикалящото ни пространство, и когато умът ни поеме контрола в свои ръце, измествайки истинската ни същност, и ни пречи да установим връзка с душата си. За ума е характерно това, че свиква с всичко. Можем да видим как уважавани хора с добър обществен статут се превръщат в пълни аутсайдери по разни причини и умът

им напълно се приспособява към ситуацията, без да търси промяна, карайки ги да приемат това за нормално. Никой не е застрахован срещу подобни състояния и те могат да се случат на всеки.

КОГАТО УМЪТ ВЗЕМЕ ВЛАСТТА, ТОЙ ПРАВИ ВСИЧКО ВЪЗМОЖНО ДА НЕ ЗАБЕЛЕЖИМ, ЧЕ СМЕ СЕ ИЗГУБИЛИ. Прехвърля вниманието от истинското ни Аз върху повече или по-малко външни обекти, като трупане на пари и материални при-

започне да означава най-вече сън, дори и през деня.

- Ако често оставяте неизмити съдове в мивката и това се превърне в обичайна картина, на която не обръщате внимание.
- Ако често в къщи е мръсно, а вие си мислите, че е напълно естествено, защото от много работа нямате време да почистите, и това състояние на нещата измести обичайното ви разбиране и вкус за живот.

Аюрведа смята, че разрешаването на проблема се крие в преоткриването на истинската ни природа, на душата

Това, разбира се, е процес, който се нуждае от време, но пък е съпроводен от прекрасното чувство на постепенно възвръщане на радостта от живота.

ПОДХОДЪТ НА АЮРВЕДА

В борбата с депресивните състояния може да ни помогне:

- ежедневно практикуване на пранаяма, асана, мудра, джапа, киртан, медитация и релаксация;
- слушане на успокояваща рага музика, съобразена с различните части на деня;
- стриктно следване на режим във всички ежедневни дейности;
- ранно лягане и ставане от сън;

знанието „Аз съм“

блаженство отвъд сетивата



Нисаргадатта Махарадж (1897–1981 г.) принадлежи към недуалистичната школа Шива-Агвайта. Роден в отдадено хиндуистко семейство, през 1933 г. той среща своя гуру Сиг-дхарамешвар Махарадж, който го инициира с думите: „Ти не си това, което си мислиш, че си“, станали основа на търсенията на Нисаргадатта впоследствие.

Има една главна, изначална причина, която е знанието „Аз съм“. Това е причината, която стои зад вярата. Осъзнаването на собственото съществуване се случва автоматично. Просто така. Появата на знанието „Аз съм“ предшества образуването на петте елемента. Върховното съзнание, Абсолютът, не осъзнава нито себе си, нито нищо случващо се. Съзнанието бе едно, но били сътворени двама души от различен пол и взаимната им любов създава този свят. Звукът и осъзнаването не са едно цяло, а две отделни същности. Съзнанието е само зрънце, от което е поникнала илюзията. Любовта е разделена в два пола и светът се създава благодарение на това, но в момента на осъзнаването разделението изчезва. Когато осъзнаеш, че „Ти си“ и че всичко е игра на Шива-Шакти, тогава прозираш, че светът е илюзия, и се

освобождаваш както от тъгата, така и от радостта. След като достигнеш този етап, не изпитваш щастие, тъга или страдание. В състоянието на себепознание съществува само мир и покой. Ако осъзнаваш, че всичко наоколо е илюзия, нямаш нужда от себerealизация.

СЪЗНАНИЕТО Е СИРАЧЕ БЕЗ РОДИТЕЛИ И ИЗТОЧНИК И НЕ СЕ НУЖДАЕ ОТ НИКОГО. ТОВА, КОЕТО ВЪЗПРИЕМАШ ОТ ОБЕКТИВНИЯ СВЯТ, Е ДУАЛНОСТТА. Твоят обективен свят се състои от връзки. Все зависиш от някой друг – приятел, съпруг, съпруга и пр. В обективния свят съществуват само зависимости, докато твоето истинско състояние е винаги независимо. Съществуването без идентичност – твоята истинска природа – е независимо. В момента е единайсет и половина, няма как да е дванайсет.

лошите сънища и сили си отиват.

Сънохващачът благославя спящите със сладки сънища, късмет и хармония в живота. Той се закача над леглата на новородените, за да ги предпазва

ВСИЧКИ ЧАСТИ НА СЪНОХВАЩАЧА ИМАТ ЗНАЧЕНИЕ И СИМВОЛИКА. Паяжината е дело на паяка, който възстановява мрежата на съществуването, изтъкана от нашата енергия и мечти. Обръчът се свързва с Майката Земя, по коя-

то стъпваме смирено. Перата символизират способността да обичаме, риска да излезем от гнездото и да полетим, умението да надмогнем собствените си сенки. Единството на мрежата и обръча представлява чистотата, любовта и откритостта.

КАК ДА СИ НАПРАВИМ СЪНОХВАЩАЧ

Материалите варират в зависимост от това доколко искаме и ни е възможно да се придържаме към традицията. Нуждаем се от:

- Метален или дървен обръч. Индианците ползват сурова и жилава върбова пръчка (заедно с кората), дебела около 5 мм и дълга 60 см.
- Перата в наши дни могат да бъдат в раз-

лични цветове. Традиционно те са от сова или бухал, препоръчително от опашката или от областта около нея.

● Корда или здрав конец. Оригиналният сънохващач се изработва с конец от сухожилие, дълъг около 1,40 м. Ако не разполагаме с такъв, ползваме конец от естествен материал, дълъг конски косъм или много тънко, но здраво кожено ремъче.

● Парче цветен плат или лента от естествена кожа без козината, дълга около метър и широка 4-5 мм.

● Мъниста.

СТЪПКИ НА ИЗПЪЛНЕНИЕ

1) Навийте плата около обръча, по посока на часовниковата стрелка. В случай че изберете вър-

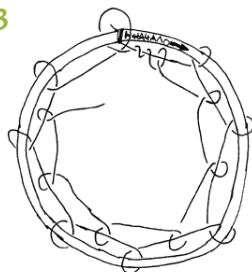
1



2



3



за светулките

и изкуствените светлини



Мила Маркова се занимава с йога от 2007 г. Обучението за йога преподавател в Индия преобръща живота ѝ. Обича танца и творенето във всякакви форми и прилага наученото от тях в йога практиките, които води в студио „Йога Сарасвати“, Варна
<http://yogavarna.blogspot.bg>

Светулки в лятна нощ. Това е един от най-красивите ми спомени от детството. Тези приказни същества бяха първите ми учители за света отвъд видимото – онова, което само усещаме като ударите на едно древно сърце, огромно и всеобхватно, свързващо всички обитатели на тази планета и цялата Вселена. Да поддържа светулка в шепата си и да гледам проблясващото ѝ коремче, бе като да съм си хванала моя лична падаща звезда и да споделям с нея шепнешком мечтите и надеждите за времето,

когато „порасна“, да разкривам най-съкровени тайни на детската си душа.

Светлинката в малките ми длани ми даваше силата да вярвам в едно красиво бъдеще, в което всичко бе възможно и в което осъществявах с лекота онова, което пожелаех

Уви, това време отмина. Дивите мес-

та сред природата, където се учехме „за живота, Вселената и всичко останало“ са на изчезване. Светулките също. Кога и къде беше последният път, когато видяхте светулка? Със сигурност не и в града, особено след появата на бетонните, ултрамодерни сгради, а с тях и на изкуствените светлини – силни и ярки, привличащи, но убийствени.

СТРЕМЕЖ КЪМ СВЕТЛИНАТА

Хората все повече заприличват на нощни пеперуди, блъскащи се в опушена улична лам-

Супербауни

Здравословно шоколадово удоволствие, съобразено с препоръките на аюрведа за есенно-зимния сезон

Време за приготвяне: 20 мин

Време за стягане в хладилник: 30 мин

ПРОДУКТИ ЗА БЛАТА

2½ ч.ч. ядки по избор – предварително натрошени и наиснати (обемът им може да нарасне до 4 ч.ч.)

1/2 ч.ч. чиа семена – смлени

12 фурми – смлени или ситно нарязани

1/3 ч.ч. годжи бери – нарязани на едро

2/3 ч.ч. разтопено кокосово масло

1½ ч.ч. рожково брашно

2-3 с.л. суров незахаросан мед

4 с.л. ядково мляко или вода

1 щипка хималайска сол

2 щипки канела (на прах)

1 щипка джинджирил (на прах)

+ любов!

ПРОДУКТИ ЗА ЗАЛИВКАТА

2/3 ч.ч. кокосово масло

1/2 ч.ч. рожково брашно

1 с.л. суров незахаросан мед или 15 капки стевия

1 щипка хималайска сол

ПРИГОТВЯНЕ

1) За блата: в голяма купа се смесват всички продукти до получаване на хомогенно тесто, което се разпределя в правоъгълен съд.

2) За заливката се смесват кокосовото масло с рожковото брашно, осоляват се и се разбъркват до получаване на еднородна шоколадова смес. Добавя се подсладителят и отново се разбърква.

3) Блатът се полива със заливката и се оставя в хладилник, докато стегне, след което се нарязва на правоъгълници.

Може да се съхранява в хладилник около седмица.