

Йога за Всички

справочник

Къде се преподава
йога в София
и страната

БРОЙ 5 (27) | ЮНИ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

Подправките аптека в градината

Практически
насоки за йогийско
хранене

Интервю с
Кхенпо Норге
Ринпоче

Праната
всепроникващата
жизнена сила

Араму Муру – среща
със светлината

Прераждането
омагьосаният кръг

Комплекс асани
за сигурност
и стабилност



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 5 (27), година III

Преди няколко дни ме събуди отчаяно жужене. Помислих, че някоя муха се е объркала и станах да ѝ помогна да излети обратно. Но на пода в спалнята лежеше пчела, а тялото ѝ потрепваше в конвулсии. Подхванах я на лист хартия и тръгнах към терасата. Уви, докато стигна, тя вече бе неподвижна и няма. Гледах я известно време с надеждата, че ще потрепне отново, но напразно. Сетих се за десетината мъртви пчели, които за последните два месеца намерих на терасата. Стана ми мъчно, много мъчно за тях, за нас.

От величието на размерите и постиженията на своята раса, мнозина ще погледнат с пренебрежение към тази моя мъка. Само че Всемогъщият човек все още не е изнамерил заместник на пчелите и на тяхната роля в жизнените цикли на планетата. И без тях ние, хората, не може да оцеем. Кolkото и да не ни се вярва...
Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
автори в броя Vita Rama, Александра
Вукашинович, Ани Велкова, Анна Павлова,
Боряна Кубадинска, Веселин Михайлов, Георги
Христов, Елена Михайлова, Живко Стоилов,
Здравка Крумова, Кростос Павлу, Люба Шулева,
Стефания Димитрова, Чандраканти Даси,
Юлия Савова

коректор Илка Чечова
фотография на корицата 123rf.com
дизайн и преглед gataurban.com

издава София нюз ЕООД
София 1000, ул. Хан Аспарух 41, ап.1
реклама 0888 230 772
абонамент и разпространение 02 980 6047
е-mail spisanie.yoga@gmail.com
уеб spisanieyoga.com онлайн www.biblio.bg

4. репортаж

Здраве, Щастие, Красота

6. аюрведа за всички

Подправките – аптека в градината

12. споделено

Към дълбините на човешката същност

14. философия

Прераждането на душата

18. йога практика

Комплекс за утвърждаване
чувството за сигурност

24. интервю с Кхенпо Норге Ринпоче

Човешкият живот дава
изключителни възможности

28. основи на йога

Менталната субстанция
и нейните модификации

30. тема на броя

Праната – всепроникващата
жизнена сила

38. йога в ежедневието

Пречистване на ума чрез съзерцание
и връзка с природата

41. моята история

Йога осмисли живота ми

42. айенгар йога

Техники на изпълнение на
Саламба Сарвагасана (Свещ)

46. хранене

Практически насоки за йогийско хранене

48. дизайн на човека

Не-Азът – нашата сянка

51. притчиите на изтока

Жената при извора

52. пътешествия

Среща със светлината

58. словото на учителите

Бхагавад Гита

60. справочник

Къде да практикуваме йога

Подправките аптека в градината

Подправките са едно от най-ценните световни богатства, които правят живота ни вкусен, а храната – здравословна. Те са билки, които улесняват усвояването на хранителните вещества, предотвратяват и лекуват заболявания, действат като антидоти, неутрализирайки вредното влияние на някои храни върху дошите

Още от най-дълбока древност подправките, идващи от Изтока, са предизвиквали особен интерес у западните хора. Мерудиите, както са ги наричали нашите предци, винаги са били символ на екзотика, далечни страни и приключения. Умело подбрани, те подчертават различни вкусове, като придават апетитен аромат на всички ястия. За свойствата на подправките има както интересни легенди, така и доказани аюрведически сведения.



ТУРМЕРИК

Турмерикът, популярен у нас като куркума, е една от най-използваните подправки в Аюрведа. Тя се добива от корена на растението *Curcuma longa* и придава характерния за ведическата кухня яркочълт цвят на храната. Има леко горчив, лют и стипчив вкус, който лекува цялостно човешкото тяло. Куркумата:

- пречиства кръвта;
 - подобрява храносмилането;
 - помага при диабет;
 - подходяща е за всички типове конституции.
- Подправката е много полезна за кожата, устната кухина, черния дроб, жлъчката и

червата; и притежава изразено антибиотично и тонизиращо действие.



ФЕНЕЛ

Семената на фенела, *Foeniculum officinale*, са подобни на тези на резенето. Те са прекрасно средство за усилване на храносмилателния огън – агни, без да се възбужда Питта, което го прави незаменим за хората с Питта дисбаланс. Билката е много подходяща за регулиране на храносмилането и се препоръчва от Аюрведа при спазми в червата и за освобождаване на натрупаните газове. Ароматът на фенела изостря ума, а самата билка успокоява ►

ИДЕЯТА ЗА ПРЕРАЖДАНЕТО НАКРАТКО

1. Душата, дживатман, е идентична по своята природа с Брахман, Бог.
2. Има разнообразие на формите, което е еволюционно обусловено.
3. Душата, дживатман, се преражда от форма във форма, отхвърляйки старата, и след известен период от време се инкарнира в нова форма.
4. Еволюцията на съзнанието се бележи от израстването на ума на индивида над страстите и желанията.
5. Когато интелектът, буддхи, се развие напълно, индивидът постига възможност за освобождение (мокша).
6. Има различни пътища до върха – път на знанието, път на любовта, път на действието, които в крайна сметка се сливат.

Процесът протича плавно и методично и във всяка нова форма на съзанието се дава възможност да се развива, за да може да „наеме“ форма, която е по-сложна като структура и функции.

Физическите форми подлежат на унищожение, а техните характеристики се предават от поколение на поколение чрез законите на наследствеността. Човекът още от дълбока гревност обаче е устатовил, че има разлика между предаването на наследствеността и наличието на морални и ментални качества при отделните индивиди. Само със законите на генетиката не може да се обясни разликата между хората в интелектуално отношение. Достигнатото ниво, натрупването на желания в човека само по себе си представлява натрупване на енергия, която не се губи със смъртта. По законите за запазване на енергията, целият потенциал,

натрупан през живота, би трябвало да се съхрани. Енергията се трансформира, но не се губи – това е основен закон на материалната вселена.

„Така както златарят взима парче злато и прави форма от него, нова и по-красива, подобно Атман, отхвърлил старото тяло и заедно с него авидя, невежеството, си създава нова форма, която е още по-красива от предишната.“
Брхадараняка
упанишада 4.4.4

Процесът на реинкарнация продължава, отново и отново, докато има копнежи, събирани през всичките прераждания, тъй като именно желанието е това, което обвързва душата към колелото на самсара. Приемайки човешка форма на съществуване, душата (пуруша, атман) за първи път има шанс да излезе от цикъла на прераждане. С човешката форма интелектът (буддхи) пригоби

Комплекс за утвърждаване чувството за сигурност

Йога асаните освен че въздействат върху физическото тяло, събуждат емоционалната и психическа енергия. Предложената кратка програма при редовно изпълнение затвърждава чувството за сигурност, стабилност и защитеност, свързани с Муладхара чакра.

Само когато човек се чувства защитен и сигурен, може да посреща спокойно предизвикателствата на живота, да се радва на дните си и да допринесе за благо на семейството и обществото.



1 **Бхадрасана (изящна поза).** Седни върху петите и раздалечи максимално коленете. Ако е по силите ти, нека буталата и перинеума са на пода, между стъпалата. Постави ръце на коленете с обърнати надолу длани в гяна мудра. Нека гърбът е изправен и главата да е в центъра на торса. Позата трябва да е напълно комфортна и да не чувстваш никакво напрежение в нея. Затвори нежно очи и устни и наблюдавай естественото си дишане в продължение на 5 мин.

Бхадрасана променя притока на кръв и нервните импулси в областта на таза, укрепва тазовите мускули, подобрява функционирането на храносмилателната система.

Кхенпо Тензин Норге Ринпоче е роден в Ташиганг, източен Бутан. След завършване на гимназията Джигме Шераблинг през 1986 г. е приет в престижния будистки институт Нгагюр Нийнгма в манастира Намдролинг, Южна Индия. След като завършва университетската програма, преподава там три години. Получава титлата Кхенпо (професор по будистка философия) през 1998 г. от Н.Св. Пенор Ринпоче, който го изпраща да преподава в манастира Палюл в източен Тибет. Кхенпо Тензин Норге Ринпоче получава всички основни посвещения на Ринчен Терзод, Намчьо, Нийнгтиг Ябши и Нийнгма Кама от Н.Св. Пенор Ринпоче, както и Мипхам Кабум от Н.Св. Дилго Кхйенце Ринпоче. Заради познанията, опита и отличния му английски език, Н.Св. Пенор Ринпоче го изпраща да преподава будизъм в САЩ. През 2003 г. Кхенпо Норге Ринпоче основава Кибер Шедра – петгодишна дистанционна програма за преподаване на Дхарма онлайн.

Човешкият живот ни дава изключителни възможности

За трети път посещавате България. Бихте ли сподели впечатленията си от нашата страна?

България е много красиво място. Когато идвам тук, нямам много време за разходки, но съм ходил го Рилския манастир, в околностите на София и сега за първи път съм във Варна. Хората също са прекрасни. При първата ми визита не бях забелязал, но по-късно ми направи впечатление, че за съжаление не са много щастливи. България не е голяма страна и не е сред най-богатите. Аз съм от Бутан, която също е малка страна и не е богата. Но там хората са по-щастливи. Може би защото приемат нещата от живота такива, какви-

то са. Вероятно това е свързано и с вярата в карма (закона за причинно-следствената връзка между нашите лични думи, мисли и действия и обстоятелствата, в които живеем). Благодарение на будистката философия, която следваме, ние сме насочени към настоящето и се стараем да наблюдаваме мислите и действията си и да натрупваме добри такива. Ние вярваме в прераждането, а също и че човешкият живот е скъпоценен, защото единствено в човешкото прераждане имаме възможност да развиваме себе си, да трансформираме всичко негативно чрез натрупване на добри качества. Обикновените бутански хора имат минимума за ►

Праната

всепроникващата
жизнена сила

Учените описват праната като комплекс от няколко вида енергии – електрическа, магнитна, електромагнитна, фотонна, топлинна и умствена. За йогите праната е жизнената сила – всепроникваща, неумираща, пулсираща в цялата Вселена. Защото там, където няма прана, нищо не може да съществува. Това, което кара цветята да цъфтят, атомите да се движат, е праната. Целият свят вибрира в прана. Всичко съществуващо – планетите, хората, дърветата, дори самата Вселена водят своето начало от първото дихание. Диханието е движение, жизнената сила. Но праната не е груб, макар и да се движи с него. Дъхът е груб, праната – фина. Праната е груба, умът е по-фин и затова тя може да го ръководи лесно.

Праната е неразделна от съзнанието, заедно те създават всичко съществуващо във Вселената и го прибират отново в себе си.

Съзнанието се проявява в ума като желания. То е пасивният принцип, докато праната е активният принцип на проявената енергия.

Това са двата вечни принципа, които са основа на микро- и макрокосмоса. Вселената е игра между съзнанието и

енергията. Силата на ума и силата на живота са във всеки атом и клетка.

Думата „прана“ идва от санскрит и е комбинация от две срички ПРА и НА. В превод означава постоянно-ство, сила в постоянно движение. Изначалната прана, наричана космическа прана, е известна като махапрана или Кундалини. В Чандогя Упанишад се казва: *„В прана всяко подвижно и неподвижно същество се разтваря и от прана се сътворява.“* На материално ниво ние получаваме прана от заобикалящата ни среда, храната, водата, въздуха и слънцето. Количеството прана във всеки от нас е индивидуално и е в пряка зависимост от начина на живот, който водим.

ПЕТЕ ТЕЛА

Според йога философията ние, хората, имаме пет тела или обвивки (коши), които отговарят на различни аспекти на човешкото ни съществуване.

Аннамая коша

Това е нашето материално тяло, най-грубата ни обвивка, която е видима за очите. Върху аннамая коша въздействаме с анна йога или йога за храненето (анна буквално значи храна на санскрит), за отношението ни към това, което консумираме. Храната е тази, която оставя на тялото енергия, ето защо хранителният режим определя състоянието на физическото ни тяло. Една от главните причини за болестите е именно неправилното хранене. ►

Животът на човек е низ от събития, обзгребени с разнородни емоции – щастие и радост приповдигат духа ни, за да отстъпят място на болката и страданието; след поредните трудности и изпитания отново се изкачваме на гребена на вълната, изпълнени с надежда и оптимизъм. И така от ранна възраст до края на дните си човек приема различни роли, преминава през различни опитности.

В живота ни няма случайности – всеки миг от настоящето е резултат от наши мисли или действия в миналото. Каквото сме посели – това ще пожънем. За да осмислим този вселенски закон, необходимо е да развием способност да възприемаме събитията от позицията на страничен наблюдател. Наситеният със сетивни възприятия градски живот обаче не предлага много възможности за това – попаднали веднъж в примката на информационния свят, сетивата ни привикват

с преливащите един в друг кадри на филма, чиито главен герой сме ние. Вживяваме се в ролята си и ставаме пленници на илюзорния материален свят, чиято цел е да ни отдалечи от истината.

Умът е главният виновник за всички наши нещастия и проблеми. Напълно зависим от информацията, постъпваща в него чрез сетивата, той е като врящо гърне, изпълнен с терзания, безпокойства, страхо-ве и желания.

Той е този, който класифицира едно нещо като добро или лошо, като приятно или неприятно, желано или нежелано. От него зависи дали ще се чувстваме щастливи или нещастни, красиви или непривлекателни, удовлетворени или комплексирани. Самият ум е съвкупност от мисли и мисловни

модели, формиращи вследствие на възпитанието, което сме получили, обкръжаващата ни среда и минали преживявания. Изживяването на силен шок, страх или друга отрицателна емоция, оставя дълбок отпечатък върху нас. Сходно е въздействието и на агресивната музика, вулгарния език, рекламите, преливащите от негативна информация новини. Всичко това се запечатва в подсъзнанието ни, формирайки модели на мислене и поведение.

Сетивата са портата към вътрешния ни свят и осъзнавайки това, ние постепенно можем да ги пречистим и да станем селективни в това какво да пропускаме през тях. Най-естественият начин за пречистване е връзката с природата – разходка в парка, излет в планината, работа в градината. Всички те ни дават възможност да заменим градския пейзаж, наситен със стрес и напрежение, с тишината и спокойствието на природата. Важно е да изберем място, далеч от суетата и шума, и ►



ПРОВЕРКА НА ПОЗИЦИОНИРАНЕТО

При правилно позициониране на тялото в Саламба Сарвангасана чувствате лекота и баланс.

Балансиране на дясната и лявата половина

Веднъж заели асаната, анализирайте мислената централна линия на тялото.

■ Ако тя е вертикална, дясната и лявата страна на тялото са равномерно разположени спрямо раменете.

■ Ако е отклонена наляво или дясно, раменете са разместени. За да ги погравните, нека и двете рамене са на еднакво разстояние от ръба на основата.

■ Скованост или дискомфорт от едната страна на врата, накланяне на гръдния кош наляво или надясно показват, че тежестта на тялото е неравномерно разпределена между дясното и лявото рамо.

■ Дори раменете да са разположени правилно, проверете таза и лумбалните прешлени, които има вероятност да се извъртят. В този случай мислената средна линия на тялото е центрирана, но линията от вътрешната част на краката е наклонена, като единият крак ще е повдигнат, а другият ще се смъква.

Балансиране на предната и задната част на тялото

В идеалния вариант докато сте в Саламба Сарвангасана, тежестта на тялото е равномерно разпределена между лактите и раменете, така че предната и задната част



„Бхагавад гита“ препоръчва за йогите чиста, саттвична храна, която ни дава сила, здраве, щастие и удовлетворение и увеличава продължителността на живота. Най-добрата храна е чистата, екологична, непреработена, сготвена от Бога

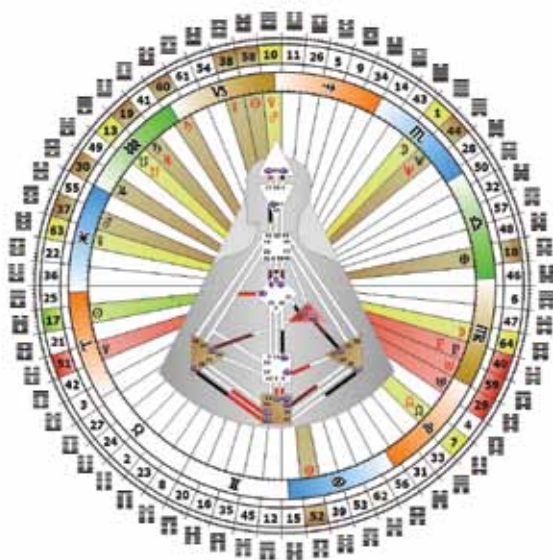
Практически насоки за йогийско хранене

Храната, която носи щастие и е най-естествена за всички – това са плодовете. Не пропускайте периода, когато може да ги консумирате пресни. В плодовете има всичко – лесно усвоими захари, малки количества белтъчини и мазнини, много витамини и минерали. Простите захари са храна за нашия мозък и гориво за клетките ни. Те прочистват организма и възстановяват дейността на жлезите с вътрешна секреция. С малки изключения (като цитрусовите например) плодовете са алкални по природа – те охлаждаат, възстановяват и изграждат тялото ни.

За йогите плодовете са най-добрата храна. Енергийната им вибра-

ция е в измерението на доброто, издига съзнанието и дава стабилност в духовния живот. Колкото повече плодове консумираме, толкова по-гъвкави ставаме и се радваме на просветлен и ясен ум.

Зеленчуците, семената и ядките също са много добра храна. За по-добро храносмилане ядките и семената се комбинират най-добре със зеленolistни. Изкуснати поне за десет часа, те се трансформират в своеобразна ензимна бомба, тъй като престоят им във вода премахва инхибиторите, които пречат на усвояването на хранителните вещества в тях. Консумирайте семената и ядките в умерени количества, защото са



Не-Азът нашата сянка

Поради редица обусловености в съвременния свят от мига на раждането от нас се очаква да живеем по определен начин, който често не отговаря на вътрешноприсъщата ни природа. Тази външна намеса задвижва нашата неавтентична, неистинна част или нашия Не-Аз, както се нарича в Дизайн на човека

Ние се раждаме в този свят в своето уникално превозно средство, наречено човешко тяло. На нивото на физическото проявление попадаме в света на Мая, където действат строго определени механични, химични и генетични закони. В илюзорната реалност сме под влиянието на винаги присъстващата дуалност: Ин – Ян, черно – бяло, ден – нощ, и т.н. Тъй като Хюман дизайн стъпва до голяма степен на И-дзин, базиран на дуалността, всеки може да види противоположностите навсякъде в своята графика.

Тенденцията в съвременния свят е всичко да се прави за благо на останалите и така всички ние биваме третираны като еднакви. Подобно на уникалността на всяка от падащите снежинки, въпреки че изглеждаме еднакви, ние сме много различни – действваме и се проявяваме по различен за всеки един от нас начин.



Георги Христов е журналист-пътешественик, който от 2003 г. изследва свещените места в България и по света. Повече за пътешествията му на www.roxolan.org

Среща със светлината

Араму Муру в Перу е място на силата с една от най-силните вибрации в света. Изследователите го свързват с Атлантида и му отреждат специална роля в бъдещите промени и преминаването ни към по-висше измерение на съществуване. „Тук живее енергията“ ни казва нашият водач Олег Михайлович Чьорни – Чом, който е изследовател на мистичната топография на Земята.

Араму Муру се намира в близост до езерото Титикака на пътя от знаменитото градче Пуно към алхимичната столица на Боливия Копакабана. Първото въздействие, разбира се, идва от височината – 4000 м. За другите влияния и изживявания всеки

може да разкаже своята приказка. Тя се случва според собственото ни развитие и честота на вибрациите, на които живеем. Моето приключение, което споделям с вас в тези редове, ми помогна да стигна по-близо до себе си и да разбера какво да правя, за да реализирам заложената ми потенциал.

Пътят до Араму Муру прекосява необятно плато, което в далечината се съединява с небето. Наоколо са пръснати малки къщурки, които изглеждат така, както са били преди няколко века. Не се забелязват електрически жици, няма билборди, хора рядко се виждат, само прасета, алпаки, овце и кози пасат по поляните. Човек може да остане насаме ▶

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

