

Йога за Всички

справочник

Къде да практикуваме
йога в София и страната

БРОЙ 7 | ЈУЛИ 2012 | ЦЕНА 1,50 ЛВ

Интервю

Свами
Сатяджарма

Свара йога
Слънце и Луна
в кръговрата
на живота

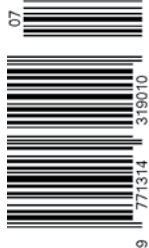
Пътешествия
Йога в Ришикеи

Хранене
Освежаващи
летни напитки

Джнана и Карма йога
за по-добър живот

практика

Крокодилските
упражнения
на Свами
Дев Мурти



9



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание брой 7/2012

През 1851 г. самоковският майстор-иконописец Захарий Зограф изписва в Преображенския манастир монументалната стенопис "Колелото на живота", за да припомни на смъртните преходността на човешкото съществуване. Защото така, както след деня настъпва нощта, така и младостта отстъпва място на старостта. Противопоставянето на тези изначални природни закони е равносилно да се изправим срещу самия Живот.

Д. Младенова



адрес на редакцията

гр. София 1000
ул. Хан Аспарух 41, ап.1

редакционна поща
spisanie.yoga@gmail.com

официален сайт
www.spisanieyoga.com

онлайн издание
www.biblio.bg

рекламен отдел
0888 230 772

**абонамент и
разпространение**
02 980 6047

събития	2
репортаж <i>Весакa</i>	4
притчите на изтока <i>Корен от горчица</i>	6
основи на йога <i>Лечение с мантрата OM</i>	8
свара йога <i>Слънце и Луна в колелото на живота</i>	10
йога практика <i>Крокодилските упражнения на Свами Дев Мурти</i>	14
интервю със Свами Сатягхарма Сарасвати <i>Ако не познаваме емоциите си, няма да разберем кои сме</i>	22
human design <i>Генераторът – от фрустрация към удовлетворение</i>	26
тема на броя <i>Джнана и Карма йога за по-добър живот</i>	28
аюрведа за всички <i>Приложение на кристалите в Аюрведа</i>	34
духът на земята <i>Машхад</i>	36
хранене <i>Освежаващи летни напитки</i>	42
пътешествия <i>Йога в подножието на Хималаите</i>	44
словото на учителите <i>Фрагменти от цялото</i>	50
справочник <i>Къде да практикуваме йога</i>	52
на гости на <i>Йога студио "Хималая Ганга"</i>	56

главен редактор Десислава Младенова
автори в броя Биляна Вачева, Веселин Михайлов, Любомир Розенщайн,
Росица Божкова, Светослав Павлов, Стефания Димитрова,
Теодора Рачева, Цветанка Дечева, Чандракантис Даси, Юлиан Ангелов
коректор Росинка Иванова
газизан и предпечат gataurban.com
издава София нюз ЕООД
корица Колелото на живота (Преображенски манастир)
фотография Любомир Розенщайн

Корен от горчица

Кришна Готама имала един син и той умрял. В скръбта си майката загубила чувство за реалност и нереалност и тръгнала от къща на къща да гири лек за сина си. Хората я съжалявали, но нищо не могли да направят, за да облекчат болката ѝ. Накрая един човек ѝ казал:

– Аз не зная такъв лек, но в съседното село живее Учителят, той може да ти даде лек за всяка болест. Казват му Шакиямуни Буда.

Кришна Готама намерила Учителя и като паднала в нозете му, се помолила да ѝ даде лек за сина ѝ.

– Донеси ми шепи корени от горчица, аз ще излекувам сина ти – казал той.

– Но гледай да са от къща, където никои преди това не е умирал.

Горката Кришна тръгнала от къща на къща, а хората бързали да ѝ помогнат, давайки ѝ корени от горчица. Но когато тя питала:

– Умрял ли е тук някой – син, баща, родител или приятел?

Те ѝ отговорили:

– Не ни напомняй нашата мъка.

И нямало къща, където близък или приятел да не е починал някога. Обезверена, Кришна Готама седнала сред пътя и като гледала светлините на селото, си казала: *“Смъртта е обичайна и колкото и да живее човек, все някога умира. Колко себична съм била.”*

Оттам минал Буда и казал: *“Който надмогне скръбта, ще бъде освободен от всякаква печал.”*

Стефания Димитрова е доктор в областта на философските науки с интерес към философията на Индия и Япония. Гост лектор в Нагоя университет, Цукуба университет, Американски университет в Благоевград и Софийски университет.



Притчата е откъс от книгата *“Бисерната броеница на Сарасвати”*, събрала 108 предания и митове от Индия, Иран, Япония и Китай. Изданието може да поръчате на <http://cirec.eu/alfa/index.html> или с писмо до shop@spisaniyoga.com

Лечение с мантрата ОМ

*“В началото бе Слово-
то; и Слово то беше у
Бога; и Слово то бе Бог.”
ОМ е началото.*

*Началото на Всичко,
което е. ОМ е в Бог и
Бог е ОМ. Целият свят
се е сътворил от вибра-
цията на мантрата ОМ.
Няма нужда никой да
бъде убеждаван в това.
Затваряме очи и се по-
тапяме във вибрацията
– там се крият отгово-
рите, дори и на незада-
дените ни въпроси. Там
е срещата с Бог. А Бог
лекува всичко и всички.*

Лечението с ман-
трата ОМ е древ-
на групова тех-
ника за изцеление, още
от времето на Ришите,
която е припомнена на
човечеството от Маха-
ватар Бабаджи Нагарадж
чрез Свами Вишвананда
в началото на XXI век, за
да се възвърне баланса и
единството на хората
по целия свят. ОМ е
универсална мантра,
която действа отвъд
вярванията на хората и
работи на всички нива и
за всеки – независимо от

пол, религиозна принаг-
лежност и националност.
Мантрата действа пре-
чистващо и балансиращо
на физическо, енергийно,
ментално, интелектуал-
но и духовно ниво и за
нейното изпълнение не е
нужна подготовка.

**Колективното напяване
на ОМ има много силно
въздействие както
върху хората, които
я пеят, така и върху
околната среда. След
едночасово пеене на ман-
трата пространството**



Слънце и Луна в колелото на живота

Мъжката и женската, слънчевата и лунната, положителната и отрицателната енергия се редуват не само в малките цикли, с които се занимава Свара йога – превключване на лявата и дясната свара, на уда и пингала. Целият материален свят, в който съществуваме, е подчинен на ритъма на редуването на мъжката и женската енергия.

Проявление на този ритъм е смяната на деня и нощта. Денем планетата гиша с дясната свара и преобладава активността на мъжка-

та енергия. През нощта лунната енергия е по-силна – хората затварят очи, за да осмислят в сънищата случилото се във външния свят. Тъмнината е нужна след светлината, за да може отново да дойде денят. Изгревът и залезът са моментите на преход и тогава, макар и за кратко, мъжката и женската енергия са еднакво слаби. Времето, което не е нито ден, нито нощ, съдържа в себе си потенциала на двете енергии за ново раждане – затова според йога то е най-подходящо за медитация. В природата то е време на

преход и е най-уместният момент за ставане от сън или лягане. Днес, обаче, ние не спазваме естествения ритъм на всекидневието, продуциран от състоянието на двете енергии и това нарушава баланса им в нас, което неизбежно поражда болести.

По-голям по време е цикълът на смяна на сезоните. Лятото е с най-изразена мъжка енергия – Слънцето е силно, дните са дълги, всичко в природата е въвложено в действие, създаване и движение. За човека това е времето да бъде навън, сред света, да ►

Авторът на "Розовите очила на душата" Любомир Розенщайн изследва над 20 години западните и източни подходи към Вътрешния свят на човека. Той е йога ачаря и основател на Радиото и общността за личностно развитие ChangeWire <http://radio.changewire.info>

Крокодилските упражнения на Свами Дев Мурти

текст и снимки: Юлиан Ангелов

Комплексът асани, известен поимено *Крокодилски упражнения* е наложен и разработен като цялостна йогойска практика от прочутия индийски йогоин Свами Дев Мурти, който посещава страната ни в далечната 1969 г., а 40 години по-късно се върна за втори път – няколко месеца преди да напусне този свят.

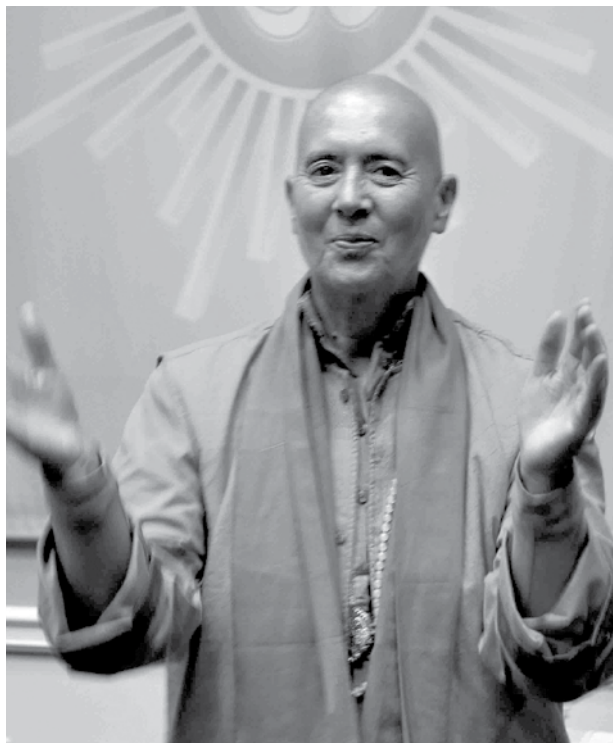
Крокодилските упражнения са базирани на наблюденията на Свами Дев Мурти върху разликите в анатомията и костната структура на хората и останалите гръбначни. Гръбначният стълб е основата и носещата част на тялото на всяко гръбначно животно, като горната му част е свързана с главата, а долната – с опашката, която при човека е закърняла. Тъй като гръбнакът е свързан с всички мускули и нерви, от които зависи движението на крайниците и на цялото тяло, животът на гръбначните животни се опре-

деля от състоянието на гръбнака им. Свами Дев Мурти твърди, че причината за всички болести и страдания се корени в проблеми с гръбначния стълб. При останалите гръбначни, чието гръбнак е хоризонтален, натоварването на отделните прешлени е равномерно. В хода на своята еволюция, човекът започва да ходи изправен, но в тази позиция на тялото гравитацията оказва непосилно напрежение върху прешлените – така те са подложени на неестествен стрес и това повишава многократно възможността да се деформират, което е и причината за поражения върху нервите и мускулите и за страдания на физическото тяло.

Свами Дев Мурти учи, че човекът трябва да се върне към естествено познание, което някога е имал, и което природата е дала и на останалите животни, за да ги съхранява здрави в средата, която обитават.

*Читранджан Кумар е един от най-добрите ученици на Свами Дев Мурти. Понастоящем води занимания в йога къща "Свами Дев Мурти" (София).
Информация на <http://www.devamurti.info>*

Ако не познаваме емоциите си, няма да разберем кои сме

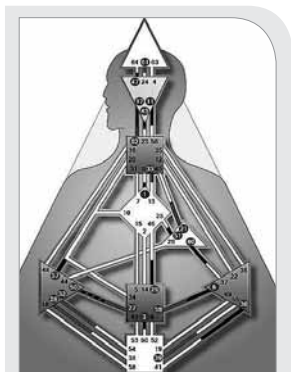


Свами Сатядхарма Сарасвати е родена в САЩ, а понастоящем живее в Австралия. Живяла е в Индия близо 35 години в духовно уединение като санясин. Тя е изключително опитен преподавател по Сатянанда йога. В София бе в началото на април по покана на Българска йога асоциация за провеждане на двудневния семинар "Йога и сърцето".

Какво са емоциите според йога?

От йогийска гледна точка емоциите са много важни, защото те са проявление на душата или по-точно – на онази част от ума, която е много близка до душата. Човек първо усеща емоцията и чак след това се появяват и мислите – независимо, че повечето хора вярват в обратното. Ние много рядко обръщаме внимание на своите емоции, не се замисляме, че можем да ги опознаем и дори да ги управляваме. Знаем само, че ги има – виждаме как ни връхлитат, но без нищо да можем да направим. Понякога чувствата са прекрасни, друг път – ужасяващи и ние просто вървим

Генераторът – от фрустрация към удовлетворение



В личната карта на Генераторите е дефиниран Сакралният център – най-мощният двигател и извор на жизнена сила. Това предопределя и способностите на този тип да реализира всяко начинание, с единственото условие да изчака покана от заобикалящата го среда.

Известни Генератори са Далай Лама, Алберт Айнщайн, Карл Юнг, Моцарт, Лучано Павароти, Мадона, Бил Клинтън, Елвис Пресли.

Самото име на този тип в системата на Дизайн на човека подсказва, че става въпрос за процес на генериране. Тъй като всичко в природата е енергия, Генераторът е този, който генерира жизнена енергия и има директен достъп до нея – за разлика от останалите типове. Това обяснява и защо Генераторът е най-широко разпространеният тип и представлява около 70% от населението на Земята. Ако се замислим, това съвсем не е случайно. За да бъде свършена каквато и да е работа, е необходимо действие и съответно – хора с енергия на разположение, за да се реализира всяко едно начинание.

Енергията на Генераторите идва от Сакралния център – при тях най-мощният енергиен двигател е дефиниран. Сакралният център възплащава самата жизнена сила, която се характеризира с движение, сексуалност, плодовитост и виталност. Физически центърът се намира в областта на корема, погъпна, което предопределя и неговото биологично съответствие – при жената е свързан с яйчниците, а при мъжа с тестисите.

Сакралният център притежава естествената способност да говори чрез издаване на звуци. Генераторите биха могли да говорят само като хъмкат, въздишат,

тема на броя

Джнана и Карма йога за по-добър живот

Свами Ниранджанананда
Сарасвати



Независимо от това през какъв период от деня сме активни, трябва да се научим да извличаме максималното от гледна точка на нашето физическо здраве и ментално добруване, обръщайки внимание и на своя гух. За да живее балансиран живот, човек следва да организира себе си в тези часове на активност, като прилага в начина си на живот аспекти от Джнана и Карма йога.

Джнана йога е йога на знанието и себеизучаването и е ориентирана към развиване на себесъзнание, което да прерастне в познание и разбиране. Без съзнанаване, процесът на познание не е цялостен. Затова се казва, че първото стъпало в Джнана йога е съзнателността, наблюдението и себеизучването и затова е важно те да присъстват колкото е възможно повече във всеки наш ден – било то и само за няколко минути. С развиване на усещането за съзнанаване на случващото се развива и усещането за разсеяност, при все че границата между двете състояния е много тънка и те обикновено вървят ръка за ръка. Човек трябва да е в

състояние да разграничи фокусираното съзнаване и как то преминава в разсеяност.

Методът SWAN е мощен способ за самоанализ и себепознание, с който всеки може да изследва силните и слабите черти от характера си. Много често, когато практикуващият направи списък със своите силни черти, слабости, амбиции и нужди, той започва да се пита как да преодолее слабостите. Но дали това наистина е необходимо? Има много аспекти от човешката личност, които отвлечат вниманието ни – без да са необходими за по-нататъшното ни развитие и израстване. Това, че човек е привлечен от нещо в даден момент не е от значение в по-далечно бъдеще. В краткосрочен план под влияние на сънято увлечение той може да вземе произволно решение. Като цяло, проблемите в живота ни започват, когато гледаме само в близък план на събитията и не можем да видим отвъд тях. Едно е да направим списък със своите слаби и силни черти, но съвсем друго е да се идентифицираме с това, което искаме да бъдем. ►

Свами Ниранджанананда Сарасвати започва обучението си в Бихарската школа по йога на четиригодишна възраст. През 1994 г. основава първия в света университет по йога – Бихар Йога Бхарати (Мунгир). Автор е на повече от 20 книги за Йога, Тантра и Веданта.

Приложение на кристалите в Аюрведа

Различните скъпоценни и полускъпоценни камъни могат да се носят на челото, шията, ушите, носа, китките, кръста, пръстите на ръцете и краката. За разлика от сега, в древните ведически времена те не били просто украшения и символ на богатство и власт, а се използвали най-вече за защита от вредното въздействие на заобикалящата среда и за предпазване от нещастни случаи. Благоприятното им излъчване било начин за създаване на положителна атмосфера, предразполагаща извисяване на душата, хармонизиране на мислите и коригиране на три-доша дисбаланса в тялото. Имайки предвид по-високата цена на скъ-

поценните камъни, съмдала информация и за техните полускъпоценни аналози, като Аюрведа препоръчва да се използват по-едри и с високо качество камъни.

РУБИНЪТ се препоръчва за укрепване на сърцето, подобряване на храносмилането и кръвообращението; за възстановяване на стомашния огън (агни) и увеличаване на общата енергия на тялото (оджас). Този скъпоценен камък намалява Вата и Капха-доша, но може да увеличи Питта.

ГРАНАТЪТ е полускъпоценния аналог на рубина, със сходно, макар и по-слабо въздействие и е подходящ за Вата и Капха нарушения.

ПЕРЛАТА се използва за стимулиране на нервите и тъканите, укрепва хетерогените органи, успокоява очите, емоциите и главоболието.

ЛУННИЯТ КАМЪК притежава подобни на перлата свойства и освен това успокоява ума, стимулира любовта и разбирателството, охлажда тялото, облекчава Питта и Вата, но може да увеличи Капха.

ЧЕРВЕНИЯТ КОРАЛ укрепва кръвта и хетерогените органи. Препоръчва се при трудно застиващи рани и запек. Той гарява безстрашие и енергия; повишава работоспособността; успокоява емоциите и помага при гуабет.

Освежаващи летни напитки

Лятото е най-подходящото време да се насладим на освежаващите плодови сокове. Те са заредени със слънчева енергия и сякаш с магическа пръчица премахват умората и вършат чудеса за предотвратяване на обезводняването, което съпътства горещите дни. Соковете са чудесен източник на витамини, минерали и ензими, които подсилват имунната система. Летните месеци ни предлагат богато разнообразие от продукти, които бързо и лесно се превръщат в здравословни напитки. От тях може да направим сокове, смутита (съчетание на плодове, кисело мляко и натрошен лег) или млечни шейкове (смес от пряно мляко, плодове и сладолед). Тези, които имат непоносимост към лактозата, съдържаща се в пряното мляко, могат да използват млека от соя, ориз или ядки. Когато комбинирате различни плодове, спазвайте правилото да не се смесват кисели и сладки.

Лятно бери

2 ябълки
1 шепа боровинки
1 шепа малини
1 шепа ягоди

Изцедете ябълковия сок, добавете към него измитите малини и ягоди и ги блендирайте. Плодовата смес изсипе-те върху натрошен лег.

Предложената комбинация от берита съдържа голямо количество антиоксиданти, които засилват имунната система и забавят процесите на стареене. Соко̀т е богат на витамините С, Е и К, съдържа елементите магнезий, калций и желязо и е без холестерол.

Вариант: Заменете ябълковия сок с вода, в която са накиснати годжи бери за 24 часа.

Плодовете на годжи бери са изключително хранителни и са добър източник на витамини от група В. Те се грижат за нашата кожа, сърдечно-съдовата и имунната ни системи.



Йога в подножието на Хималаите

Предстои ми да прекося почти цяла Индия с влак – от Ауровил до Ришикеш. По гумите на един приятел американец това е приключение, което всеки трябва да преживее. От Пондичери до Делхи ме чакат 2300 км, а след това повече от 200 км до Ришикеш – с каквото намеря, тъй като дотам няма директен влак. Доста наивно си мислех, че ще си купя билет от туристическа агенция предходния ден и на следващия тръзвам. Обаче, билетите се осигуряват с месеци напред! Добре, че за чуждестранните туристи има специална квота, според

която билет може да се купи, така както аз си го представям, но само от гарата и то за луксозните места – в климатизирани и по-широки спални вагони, с чаршафи и възглавници.

Пътуването до Делхи е най-дългото лежане в живота ми. Вагонът е разделен със завеси на сепарета с по четири легла, по две едно над друго и малка пътечка между тях. Като се разпънат, трудно може да се седи и така, изцяло в лежане и гледане през прозореца на сменящи се като в документален филм контрастни пейзажи, прекарвам два дни. ▶

Светослав Павлов е завършил философия в Софийския университет. В йога намира мир и цялост, а пътешествайки търси отговора на изначалния въпрос "Кой съм аз?"

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

