

Йога за Всички

справочник

Практики по
Йога в София
и страната

БРОЙ 8 (30) | ОКТОМВРИ 2013 | ЦЕНА 2,00 ЛВ

**кармичен
мениджмънт**

как да общуваме
според аюрведа

йога и хранене

**адвайта
веданта**

мислите и ума

**осъзнаване
на клетъчно ниво**

интервю със свами
Махешананда
Сарасвати

Йога у дома

**общоукрепващ
антистресов комплекс**



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



Съдържание

брой 8 (30), година III

Наскоро отворих „Неоценимото богатство“ на Ангел Каралийчев и попаднах на „Заветът на хан Кубрат“. Този нов прочит в една по-зряла възраст ме накара да сведа глава за преклонение пред мъдростта на стария хан и думите: „Ако бъдете заедно, никой враг не ще може да ви съкруши.“ Времето не е заличило правдивостта на завета му, все по-актуален в интересните времена, в които живеем.

Това е и моето послание към всички вас – обединявайте се със съмишленици и сродни души, заедно пътят не е толкова дълъг, а страховете се топят от силата на всяка задруга.

Десислава ел Хаким



Йога за Всички

главен редактор Десислава ел Хаким
автори в броя Анна Павлова, Георги Христов,
Елена Щерева, Живко Стоилов, Ирина Йорданова,
Красимир Проданов, Криснос Павлу, Росица
Божкова, свами Вивекамурти, Снежанка
Милошева, Стефания Димитрова, Татяна
Евтимова, Тинка Митева, Тиртха Махарадж,
Чандраканти Даси
коректор Илка Чечова
корица Ковилпатми
дизайн и предпечат gataurban.com

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

4. притчите на изтока

Брадата на мъдрец

6. вдъхновение

Отговорността да бъдем разбрани
е в нашите ръце

8. споделено

Клетъчно осъзнаване

10. йога в ежедневието

Йога и хранене

14. йога у дома

Йога практика, съобразена
с личната доша – теория и практика

22. интервю със свами Махешананда

В Тантра нищо не се отхвърля,
а интегрира

26. празниците в индия

Когато тигрите танцуват

28. основи на йога

Мислите и ума

30. тема на броя

Адвайта Веданта –
кратък исторически преглед

38. айенгар йога

Варианти и алтернативи на
Саламба Сарвагансана (Свещ), част II

42. по пътя

Да превърнем пустинята в оазис

46. аюрведа за всички

Общуването и Аюрведа

50. моята история

Как от фръцла станах йога

52. гледна точка

Индолозите – модерните отшелници
от света на невежеството

54. пътуване към себе си

Кармичен мениджмънт –
да се погледнем от друг ъгъл

58. себепознание

Нашето тяло

60. справочник

Къде да практикуваме йога

Брадата на мъдреца



Притчата е откъс от книгата „Бисерната броеница на Сарасвати“, събрала 108 притчи и предания от Индия, Иран, Япония и Китай. Изданието може да поръчате на <http://alphaomegaltd.eu/>

Един Учител, прочут със своите познания и дългата си брада, се разхождал една вечер по алеите на Шираз. Унесен в мислите си, той стъпил във водите на един шаграван. Това накарало учениците му да се разсмеят. Най-смелият между тях излязъл напред, поклонил се учтиво и попитал: – Велики Учителю, искаме да ти зададем един въпрос. Моля те, кажи ни къде лежи брадата ти, когато лягаш да спиш? Под или над завивките? Учителят се сепнал и погледнал учудено:

– Не знам. Никога не съм си задавал подобен въпрос – казал той. – Чакайте ме утре по същото време на същото място. Довечера, като си легна, ще разбера и ще ви кажа.

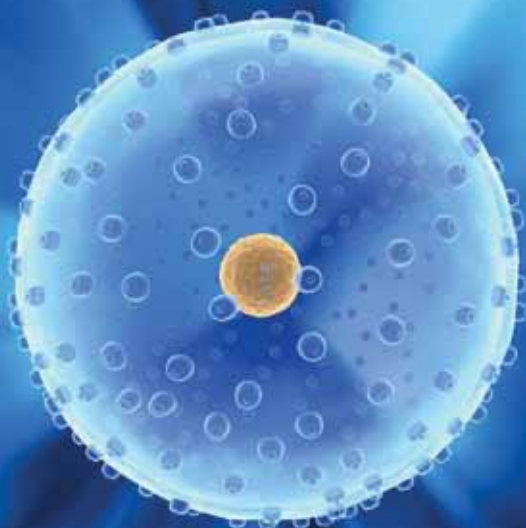
Когато нощта дошла и Учителят си легнал, осъзнал, че му е много трудно да заспи. Непрестанно мислел къде е най-естественото положение на брадата му – под или над завивките. Колкото повече се опитвал да си

спомни, толкова повече му изневерявала паметта. Най-сетне решил да направи един експеримент. Поставил брадата си над завивките и зачакал да гоиде сънят. Но вътрешно безпокойство завладяло сърцето му. „Това ли е наистина правилното положение на брадата ми?“ – мислел си той. – „Ако е това, тогава защо не мога да заспя?“ Тогава поставил брадата си под завивките, но сънят така и не идвал. Това продължило през цялата нощ.

На следващата вечер Учителят казал на учениците си:

Най-естественото положение на нещата е това, в което те застават от само себе си. Намеси ли се мисълта, тогава човек загубва спокойствието и съня си. А нещата стават чужди

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.



Клетъчно осъзнаване

Нашето здраве, способностите ни и животът ни като цяло зависят от нашите клетки и отношението ни към тях. Ето защо е добре всяка сутрин да пращаме добра мисъл към всички клетки, които ни изграждат. С приятели започнахме да си пеем „Песничка на изгрева“, която върши добра работа човек да придобие лъчисто детско осъзнаване, да разчупи гипса на възприемането на света и директно да се свърже със своите клетки. Мелодията е произволна:

Всяка малка клетка от моето тяло
е жива и щастлива и се чувства добре. (х2)

Ех че кеф, колко ми е кеф, че
всяка малка клетка се чувства добре. (х2)

Животът ни започва от една-единствена клетка – оплодената яйцеклетка в утробата на майка ни. Впоследствие тя се дели на трилиони клетки и всички те са със съзнанието на първичната клетка, в която се съдържа цялата информация за физическите пластове на живота. Клетката е материалното ЯН, а енергията – духовното ИН в сътворението на материята. Светлината от Източника се съгъства и става енергия. След това енергията се съгъства и се появява първичната клетка, белтъкът на съществуването. Ако се свържем с нея, получаваме директен достъп до чистия източник на творението, защото тя е най-близо до него в мандалата на нашата реалност.

За клетките Петър Дънов казва: „Човешкият организъм е съставен приблизително от 60 трилиона клетки, които се отличават с голяма



Йога и хранене

Това, което внасяме в тялото, оказва огромно влияние върху функционирането на организма ни, а освен това влияе и върху нашето настроение и нагласа на ума

Начинът на хранене е един от най-важните фактори за поддържане на добро здраве. В качеството си на лекар в своите книги свами Шивананда е дал много съвети по този въпрос. Някои от тях са:

- Не прекалявайте с храната. След като запълните три-четвърти от стомаха си, спрете. Нека остане и малко свободно място в него.
- Яжте в установен час. Редовността е основен принцип в йога.
- Не похапвайте между храненията. Храносмилането изразходва много от енергията на тялото и няма смисъл за едновременно да действат целия този процес.
- Не консумирайте храна, която е прекалено гореща или прекалено студена. За нейното охлаждане или затопляне до телесна температура ще се погълне допълнителна енергия.
- Избягвайте комбиниране на много различни по вид храни.
- Всекидневно консуми-

Йога практика, съобразена с личната доша

Коя е правилната йога практика за всеки един от нас? Тазу, която може да отговори на нашите реални нужди в нашето реално ежедневие? Как можем, без да си навредим, да извлечем максималното от всяка асана? Тези въпроси вероятно си задават мнозина практикуващи. Един от начините да индивидуализираме комплекса от асани, който практикуваме, е да се опрем на древната естествена връзка между йога и Аюрведа и да погледнем към практиката си през призмата на дошите – трите психо-физиологични типа Вата, Питта, Капха.

Всяка асана има специфично въздействие върху трите доши. Можем да разглеждаме различните асани според структурната им способност да усилват или отслабват дошите. Все пак тези качества не трябва да се приемат като твърда рамка, защото праничният ефект на асаните може да надхвърля тяхното

структурно въздействие. Формата на асаната е важен фактор, но той действа заедно с другите аспекти – например чрез дишането можем да променяме в една или друга степен въздействието върху дошите.

Важно е да не забравяме и ролята на мисълта и намерението при изпълняване на асаните. Вземайки предвид асаната, праната и ума, можем да променим дадена асана или да адаптираме цялата практика според това как целим да въздействаме на дошите

Една и съща асана може и трябва да се изпълнява по различен начин от отделните хора в зависимост от типа на личната доша, възрастта, пола, физическото състояние и нивото

Снежанка Милошева практикува йога от 20 години по системата на Сатянанда йога. Обучавала се е в Бихарското йога училище, в Сатянанда Йога Академия Европа, НСА и др. Преподава йога от 14 години в основаното от нея йога студио „ОМ“ и в йога център „Арадхана“ в София.

Свами Махешананда Сарасвати е пътуващ йогин, който обикаля по света и изнася лекции в областта на йога в университети, спортни клубове, йога студия, училища, болници, затвори, храмове и други организации и институции.

Роден е през 1970 г. в Райпур, Индия. През 1994 г. завършва курс за учител по йога в Бихарската школа по йога и оттогава се занимава активно с тази дейност. През 1998 г. завършва „Философия на йога“ в „Бихар йога бхарати“ – една от най-престижните и изявени йога институции в Индия, където до 2005 г. преподава философия на йога и тантра във Философския отдел. Тайната на неговия високо ценен подход се крие в забележителната му способност да разкрива същността на йога в изчистен и разбираем вид. Всяка година свами Махешананда води група поклонници до светите части на Хималаите.

По покана на център „Ананда“ през юли и август той изнесе лекции и проведе семинари в София и Варна.

В Тантра нищо не се отхвърля, а интегрира, не се подтиска, а трансформира

Темата на един от семинарите ви бе „Философията на Тантра“. Бихте ли обобщили какво е Тантра?

Тантра в философска система, която третира нашето тяло, ум и емоции. Тя е универсална наука, датираща от V-IV в. пр.н.е. Практиките в нея са насочени към разширяване на съзнанието, което е ограничено от стрес, желания, мисли. Това е свързано с осъществяване на енергията, с нейната трансформация. Тази енергия, съгласно терминологията в Тантра, е известна като Кундалини. Тя се изявява през чакрите, които са свързани с различни части от нашето тяло и различни състояния на ума. Преведена от санскрит Тантра би могла да се тълкува и като

обединяване на опитностите – така придобиваме една по-панорамна представа за живота и живеем по-позитивно и креативно.

Събуждането на Кундалини е цел на мнозина търсещи. Но достъпно ли е за всеки?

Кундалини е спяща сила, с която не е лесно да се работи директно. Тя се изобразява като кобра – ако не знаем как да боравим с нея, по-добре да не я закачаме. Първо следва да подготвим тялото и ума, да балансираме енергийния поток и едва тогава да пристъпим към практики с тази висша енергия. Мнозина свързват Кундалини с добиване на магически способности и навлизане в друго измерение на съзнанието. ►

Мислите и ума

Според Упанишадите има два вида ум – чист и нечист. Възможно е да се медитира само с т.нар. саттвичен, или чист ум. Неговите качества са уединение, тишина, прост начин на живот, висше мислене, изучаване на духовни писания, търсене на компания на светци. Един саттвичен ум може да се познае по начина на говорене, по очите и лицето.

Раджастичният ум прилича на шумен гразд – много приказва, търси лукс, компании от противоположния пол, апетитът му е силен. Хората от настоящия век, определящи се като цивилизовани, са предимно с такъв ум. Макар и образовани, те тичат след сетивни удоволст-

вия, без идея за Атман. За да може да се види душата, умът трябва да е чист. Нечистият ум е главният виновник за всички нещастия. Какви са начините за неговото пречистване? Жертвеност, раздаване, състрадание, изучаване на Ведите, говорене на истината. Мантрите също прочистват ума, но само когато се произнасят с чувство.

МИСЛИТЕ

Мисълта е жизнена и непреодолима сила. Казва се, че създаденият мисловен свят е много по-реален от физическата вселена. Мисълта е живо нещо. Всяка промяна в мисълта води до промяна във вибрациите на материята. Всяка мисъл има определена форма и име. Формата

е по-грубото проявление, а името – по-фината ѝ част. Веднага щом умът започне да мисли, в него се надигат имена и форми. Така ние откриваме, че всяка наша идея се свързва с някаква дума като нейно съответствие. Езиците се различават, но мислите са еднакви.

Мисълта е фина материя, но едновременно с това е по-силна от парче камък. Ние умиряме, но нашите мисли – не. Те имат форма, размери, цветове, субстанция, сила и тегло.

Казва се например, че една духовна мисъл е жълта на цвят; мисъл, натоварена с гняв, е червена, омразата е тъмночервена, а егоистичната мисъл – кафява. Мисълта е и творческа сила. Чрез

श्रीगणेशायनमः॥ ७३३॥ अग्निं ईळे। पुरः र्हितं यत्तस्य देवं कृत्विजं
 ॥ होतारं रत्नं धातमं ॥ अग्निः पूर्वभिः। कर्षिभिः। उर्मः। नूतनैः उत॥ सः देवा
 न्। आ। इह वसति॥ अग्निना र्हिं। अश्ववत्। घोषं एव॥ द्विः। द्विः। लशसं।
 वीरवत्। तमं॥ अग्नेयं यत्नं। अचरं विष्वतः॥ परिभः॥ अर्तिः॥ सः रत्नं देवपुंग
 छति॥ अग्निः। होता। कविः। ऋतुः। सत्यः। चित्रश्रवः। रतमः॥ देवः। देवे। आ। गम
 त्॥ १॥ यत्। अंग। शशुषे। तं॥ अग्ने। भद्रं। कुरिष्यसि। तव। रत्नं। तव। सुप्तं॥ अग्नि
 रः॥ उर्षा। त्वा। अग्ने। द्विः। द्विः। दीपावुस्तः। धिया। वयं॥ नमः। नमः। आ। इमसि
 राजतं॥ अचराणां। गोपां। ऋतस्य। दीदिवि॥ वर्षमानं। से। हमे॥ सः। नः। पिता। इवा
 सनवे॥ अग्ने। सु। उपायनः॥ भवः। सर्वस्वानः॥ स्वस्तये॥ २॥ गायो इति॥ आ। याहि।

दधीत॥ इमे। सोमाः॥ अरुं रत्ना॥ तेषां पाहि। शुषि। हवं॥ वायो इति॥ उक्तेभिः॥ जरते।
 त्वां॥ अर्चं। जरितारः॥ सुतः। सोमाः॥ अहः॥ र्विदः॥ वायो इति॥ तव॥ प्र॥ उंचता। जेना।
 जिगाति। शशुषे॥ उरु॥ बी। सोमं। पीतये॥ इंदवायु इति॥ इमे। सुताः॥ उर्षा। प्रयः॥ रभिः॥
 आ। गतं॥ इंदवः॥ वां॥ उत्रांति। हि। वायो इति॥ इंदः॥ च। चेतयः। सुतानां। वाजिनीव
 स्सु इति वाजिनीवस्सु॥ तौ। आ। यातं॥ उर्षा। इवत्॥ ३॥ वायो इति॥ इंदः॥ च। सुनवः
 ॥ आ। यातं॥ उर्षा। निः॥ रक्तं॥ मक्षु। इत्या। धिया। नरा॥ मित्रं। कुवे। पुत॥ रक्षं।
 यरुणं॥ च। मित्रादसं। धिर्यं। धृतानीं॥ सार्धता॥ ऋतेन। मित्रावरुणो। ऋतव
 धो। ऋतस्पृशा॥ ऋतुं। कृतं॥ आ। शाश्वे इति॥ रुवी इति॥ नः। मित्रावरुणा। तु
 विजातो। उरु॥ क्षया। रक्षं। द्याते इति॥ अपसो॥ ४॥ आश्विना। यज्जरीः॥ इषः॥

Адвайта Веданта кратък исторически преглед

Тема на настоящата поредица е Агвайта Веданта, недуалистичната Веданта, която оформя своя облик благодарение на Ади Шанкарачаря (788-820 г. сл.н.е). Но преди това трябва да споменем нещо за Ведите и тяхната история

Веданта означава „кулминация на знанието“ или „крайното знание“. При буквален превод е със значение „краят на Ведите“ (веда е „знание“, а анта – „край“), тъй като ядрото на Веданта са Упанишадите, които съставляват последната част от Ведите. Упанишадите са философско-мистични трактати, третиращи проблемите на Битието и човека, без да се занимават с ритуални практики.

ВЕДИТЕ И ТЯХНАТА ИСТОРИЯ

Приема се, че Ведическият период в Индия е свързан с нахлуването на арийските племена от север в индийския полуостров, което е започнало около 2500-2000 г. пр.н.е. и е продължило докъм 1500 г. пр.н.е. Вероятно те са донесли със себе си и първата Веда:

■ **Ригведа** – името ѝ произлиза от рич, риг, което значи „слово“, и оттам Ригведа е „Знание за словото“. Словото е било средството, чрез което са оперирали арийските жреци.

■ **Самаведа** или „Веда на песнопенията“ – от саман, което буквално означава „равен, монотонен“. Тук важна е мелодичността, хармонията на звуците, чрез което се е считало, че се задействат силите на природата (боговете) при жертвоприношенията.

■ **Яджурведа** е „Веда за жертвоприношенията“, името идва от ягня – „жертвоприношение“. Тя включва упътвания за провеждането на ритуалите и самите мантри при тяхното изпълнение.

■ **Атхарваведа** – „Веда на заклинанията“, изобилства от заклинания за постигане на всичко, което човек може да си пожелае. Тя е противоречива от гледна точка на ортодоксалните разбирания, тъй като една част от мантрите са за „бяла“ магия, а други за „черна“. От това произтича и отхвърлянето ѝ от някои брахмански съсловия.

Древната култура на Индия обаче не може да се свързва само с арийските номадски племена, тъй като много преди тях по поречието на отдавна изчезналата река Сарасвати е съществувала култура със завидни постижения в социално-обществено отношение. Тази култура се свързва с разкопките на Мохенджо Даро и Харапа – гревни мегалополиси, съществували към 3500-2600 г. пр.н.е. Друго важно доказателство за велика древна култура е откриването на Дварака на гъното на Арабско море в щата Гуджарат, Северозапад на Индия. Столицата на Шри Кришна ►

|| Живко Стоилов намира смисъл в изучаването на психология, философия и йога. Преподава Йога и Веданта в Йога център „Ананда“, Пловдив. Живее с мотото „Животът е училище.“

Когато краката са опрени до стената, тежестта се прехвърля върху гръбначния стълб. Вариантът е подходящ при умора или при възстановяване след боледуване, тъй като позата не е толкова натоварваща

Общуване съгласно Аюрведа

Когато общуваме, без целенасочено да търсим недостатъците у другите, можем да постигнем удовлетворяващ диалог. Подобно поведение предотвратява редица конфликти и дава възможност за установяване на спокойствие и равновесие. То предполага да познаваме характеристики-те на трите типа хора според три-доша – Вата, Питта и Капха

Йога е изкуство,
начин на живот.
Йога е пътят към
дома, пътят към
истинската ни
същност



Как от фръцла станах йога

Всичко започна в един много труден за мен период. Преди това не ми бе хрумвало, че ще се занимавам с йога, а още повече, че йога ще ме спаси да не полудея, а и не само. Докато учех в НАТФИЗ, с кафе в ръката и цигара в устата, гледах „кришнарите“ да скачат и пеят по „Раковска“ и „Графа“ и си виках: „*Божеее, горките!*“ Днес ако някой види мен как пея и танцувам с „кришнарите“ из Сохо, Лондон ще възкликне: „*Боже, горката!*“

И така... Като малка се занимавах с гимнастика и театър.

Обичах да съм център на внимание и винаги бях заобиколена от близки и приятели. Но дойде момент, в който се оказах гетегледачка и чистачка в Англия и заживях неволния емигрантски живот. Слава богу, с езика се оправях, но как да работя и да живея сама, хич не ми беше ясно. Бях сред напълно чужди хора, които не се интересуваха колко знаех за изкуство, театър и разни там подобни, нито пък как се чувствам – за тях имаше значение как чистя, да не би да съм крадла и дали си плащам навреме сметките. Все

едно от ароматна топла вана ме изсипаха в бурно море и единственото, което трябваше да правя, за да не загина, бе да плувам – а дали можех, е друг въпрос. В случая с чистенето дори не знаех откъде се пуска прахосмукачката! Но както се казва: „*Неволята учи.*“

Две три-години минаха така и ето че започнах да се чувствам госта подгисната. А и времето на Острова е ужасно, да не говорим за храната. Започнах да губя форма (не само физическа) и блясък. Тъй като тук е трудно човек да завърже нови познанства, а и за

Кармичен мениджмънт – да се погледнем от друг ъгъл



Кармата е законът на причината и следствието – каквото сме посели, това и ще пожънем. Това включва какво мислим, чувстваме и излъчваме, а не само какво казваме и правим. За да разбера идеята за карма, е необходимо накратко да разгледаме четирите закони за пустотата:

- Всяко нещо е неутрално (празно).
- Това, което се случва в момента, не може да бъде променено, защото семената са посадени по-рано.
- Ние сме тези, които създаваме ситуацияите.
- Имената (етикети, оценки), които даваме на нещата, принадлежат на нас, не на нещата.

Всяко нещо, което се случва в живота ни, е неутрално и пусто – само по себе си не е нито приятно, нито неприятно. Това как ние го преживяваме и оценяваме зависи от нас, а не произхожда от самото събитие. Решението за случващото се взима от

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

