

# ॐ ЙОГА

*наука и традиция*

бр. 7/2006

цена 3 лв.

## Йога и хармонично общуване

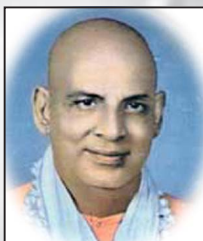
Дайте шанс на Йога в живота си • Мантра ОМ  
Състоянията на съзнанието според Тантра  
За духовното име • Сам Чанди Махаяджна



## САТЯНАНДА ЙОГА®

Сатянанда йога (известна още като Бихар йога) е създадена през втората половина на двадесети век от Свами Сатянанда Сарасвати. Сатянанда йога получава международно признание като научно обоснована система, замислена по начин, задоволяващ съвременното тяло и ум. Тя се основава на древните йогийски традиции, но е така реформирана, че да отговаря на потребностите на съвременните хора. Като подход е холистична, напълно безопасна и подходяща за всички възрасти. По прост и плавен начин тя изгражда всички аспекти на съществуването. Всички практики са фокусирани върху развитието на вътрешното осъзнаване, първо чрез самите техники, а след това чрез постепенно прилагане на едно медитативно осъзнаване към всички аспекти на ежедневието. Използвайки Хатха йога за оздравяване на тялото, ума и енергийните потоци, за стабилизиране и усъвършенстване на ума и емоциите, Сатянанда йога включва и други йогийски пътеки - Джнана йога (за умствена устойчивост, мъдрост и себепознание), Бхакти йога (за емоционална устойчивост и преданост) и Карма йога (за работа с осъзнаване и нагласа за безкористно служене). Чрез предлагането на тези четири (а и други) йогийски пътеки, за всеки индивид има богат избор от практики, задоволяващи потребностите му. Тази гъвкавост на обхвата и избора е основата на холистичния подход, предлаган от Сатянанда йога.

Сатянанда йога се разпространява сред широки обществени кръгове, като сътрудничи с професионалисти от областта на здравеопазването, образованието, екологията, бизнеса и работната среда, затворите, грижите за старите хора и за хората с увреждания, космическите програми, грижите за здравето при полети и при службата в армията. Тя предприема изследвания за ефектите от йога върху ума и тялото и предлага на хората системата за здравословен начин на живот.

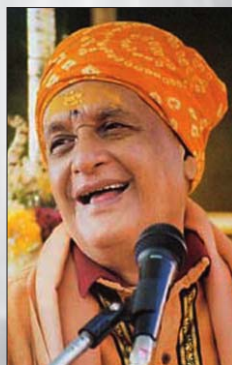


### СВАМИ ШИВАНАНДА

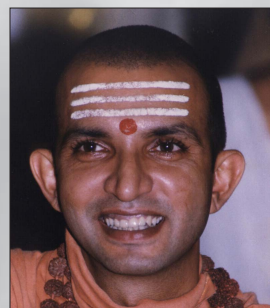
Свами Шивананда Сарасвати е една от най-ярките звезди от духовния небосклон на XX век. Лекар по образование и призвание, той е написал над 200 книги за йога и духовността. Посветил е живота си на възраждането и разпространението на духовното знание и премахването на преградите пред нуждаещите се и търсещите по целия свят.

### СВАМИ САТЯНАНДА

Свами Сатянанда Сарасвати е всепризнат учител от традицията на йога и тантра, написал над 80 книги за йога. Въдъхновил е създаването на множество йога-центрове в Индия и по целия свят. През 1956 г. основава Международното йога движение, а през 1963 г. – Бихарската школа по йога. През 1984 г. основава благотворителната организация Шивананда Мат. През 1988 г. напуска ашрама си и се отдава на по-висши духовни практики. В момента живее в уединение като парамахамса санясин.



### СВАМИ НИРАНДЖАНАНАНДА



Свами Ниранджанананда Сарасвати е посветен в саняса от Свами Сатянанда, под чието ръководство преминава през дългогодишно обучение. Основава ашрами и йога-центрове в Европа, Австралия, Северна и Южна Америка. На 31-годишна възраст е посветен в парамахамса саняса, а през 1993 г. е обявен за приемник на Свами Сатянанда. Основава **Бихар Йога Бхарати** – първият в света университет по йога.

**На корицата: Парамахамса Сатянанда Сарасвати**

Редколегия: Санаткумар, Вивекамурти, Вяса, Деви Джьоти, Йога Гияна, Намрата Шакти, Прия Атма  
Адрес: Българска йога асоциация, София 1408, п.к. 14, тел. 850-80-57, [www.yogabg.com](http://www.yogabg.com)

Издание на Българска йога асоциация – бр. 7/2006 г. ISSN 1311-008X

## в броя:

**Йога и хармонично общуване**  
Свали Шивамурти Сарасвати  
4

**Хармоничното общуване**  
Свали Шивамурти Сарасвати  
12

**Емоции и емоционална интелигентност**  
Свали Шивамурти Сарасвати  
16

**Правилата на човешките отношения**  
22

**Астрология и общуване или как общуват зодиакалните знаци**  
Парватимудра  
25

**Взаимоотношенията**  
Свали Шивамурти Сарасвати  
32

**За ролята на родителя**  
Риши Вивекананда  
37

**За родителската любов**  
Риши Вивекананда  
38

**Дайте шанс на йога в живота си**  
Свали Ниранджанананда Сарасвати  
41

**Мантра „ОМ“**  
Свали Нишчалананда Сарасвати  
47

**Духовното име**  
Приятла  
51

**Кунджал крия**  
Д-р Свали Шанкарадевананда Сарасвати  
52

**Състояния на съзнанието според Тантра**  
Свали Махешананда Сарасвати  
57

**Поредица «Нишката на Йога» „Вождът на Великата относителност“ или животът на А. Айнщайн**  
60

**Сат Чанди Маха Яджна**  
Саняси Намрата Шакти  
66

**Притчи**

**Поезия**

75

# Редакционна

Някъде някой бе казал "Сами идваме на този свят и сами си отиваме". Изглежда вярно, но и толкова тъжно. Нима сме обречени на самота? Нима преминаваме през живота като самотни астероиди в безкрайния космос? На физически план може и да е така. С прерязването на пъпната връв към физическата ни майка започва дългият път на (често болезненото) ни отделяне от блаженството на майчината утроба. Път, който евентуално би ни довел до състояние на осъзната цялостност и самостоятелност. На емоционален план (а може би е по-правилно да кажем на



духовен) сърцата и умовете ни обаче винаги си остават свързани с Майката. С майката, която ни е родила, и с Майката Природа, в обятията на която преминава цялото ни земно съществуване. Независимо дали я осъзнаваме или разбираме, тази най-дълбока и фина обвързаност ни свързва с цялото Творение, с всяко човешко същество, което е част от него. Ние

всички сме нейни деца и именно докато сме в най-невинните си детски години, сме в състояние най-безпрепятствено да се свързваме, да общуваме един с друг. И едва след много години живот започваме да разбираме, че причината за самотата или трудностите ни в контактите с хората е породена от това, че сме загубили способността да гледаме на другия с чистотата, непредубедеността и възприемчивостта на

детския ум. Тогава осъзнаваме, че на много неща не сме научени и е нямало кой да ни научи. Че сами създаваме проблемите и строим "затворите" си чрез ограничеността на програмираните ни умове...

Избрахме общуването за основна тема на този брой на списание "ЙОГА – наука и традиция" поради нейната универсалност и изключителна важност. Също така и поради вниманието и задълбочеността, с които подхождат към нея най-изтъкнатите съвременни йога-учители. Защото Йога навлиза в третото хилядолетие от човешката история като наука за мъдър и щастлив живот. В "Бхагавад Гита" се казва, че Йога е съвършенство в действията. Съвършенството в свързването ни с хората, а и животът ни в човешкото общество, се определя от способността така да общуваме с другите, че да ни възприемат по положителен начин. От тази положителна нагласа се ражда хармонията в междуличностните отношения и в обществото като цяло, а понякога и тайнството на любовта. А ако можехме да имаме любов един към друг, тогава свързването (общуването) на емоционалните и духовните ни същности със сигурност нямаше толкова да се нуждае от тромавото посредничество на думите. Тогава просто и естествено бихме живели в духа на това, което всъщност означава думата йога – Единство.



# ЙОГА И ХАРМОНИЧНО ОБЩУВАНЕ КАЧЕСТВАТА И ПОТЕНЦИАЛЪТ НА ВИШУДХИ ЧАКРА

Свами Шивамурти Сарасвати

*Свами Шивамурти е израстнала и получила своето образование в Австралия. През 1976 г. нейният гуру Парамахамса Сатянанда я упълномощава да разпространява йога в Гърция. През 1984 г. основава ашрам близо до Атина. Макар че живее там, тя пътува редовно из цяла Гърция и по света, изнасяйки семинари и лекции по йога. Игвала е много-*

Съществуват много и различни дефиниции за йога. Класическото определение е, че йога е ЕДИНСТВО. Патангжали, който е написал известните сутри относно работата с ума и еволюцията на човека за достигане на състояние отвъд ума твърди, че йога е спиране на модификациите на ума. Той е бил велик мъдрец и много пестеливо е използвал думите. Във всички негови сутри няма и една излишна дума. Изключително прецизно е използвал езика и всяка дума си е на мястото. Той много точно е дефинирал йога - йога е спирането на ума. Тогава, продължава той, свидетелят се установява в собствената си същност.

Какво означава това? Че целта на йога е да спре ума, да го успокои като водите на утихнало езеро така, че светлината на истинския Аз, на вътрешния Аз, да засияе. Никой от нас няма тих и спокоен ум. Умът ни постоянно скача от едни към други мисли, желания, идеи или потребности, но никога не е спокоен. Патангжали казва, че йога е успокояване на ума. Едва тогава може да се каже, че сте в състояние на йога. Всичко, което правим преди това, е за да постигнем това състояние, при което умът утихва. Свами Шивананда твърди, че това, което пречи на вашето осъзнаване и реализация, е умът. Успокойте го, умиротворете го и тогава ще засияе същността ви. Това се нарича себerealизация, реализиране на Бога, самагхи, нирвана, небесно царство или реали-



зирано състояние отвъд ума. Това е йога - да осъзнаете единството си с това състояние. Винаги сме били едно с него, но докато не развием осъзнаването си, не знаем кои сме всъщност. Отъждествяваме се с това, което си мислим, че сме - с нашето его, и това ни обърква.

Свами Ниранджан дава друга дефиниция за йога - да сме позитивни при всяка житейска ситуация.

Представете си - вместо във всекидневието си да реагирате с негативизъм, ако сте йогин, няма да реагирате, а спокойно ще наблюдавате възникващите във вас реакции. Усещате реакциите си, наблюдавате ги и ако пожелаете, можете да ги промените. Вие решавате как ще отреагирате на дадена ситуация - изборът трябва да е ваш, а не да подхождате чисто инстинктивно. Вие избирате дали да реагирате позитивно или негативно; дали да се подчините на това, което ви налагат инстинктите. Това става, като спрете за момент и не реагирате - наблюдавате ставащото около вас и после действате, използвайки разума си и достигайки до по-висше ниво на ума.

Това са някои от определенията за йога. Има също така и дефиниция, че йога е медитативно осъзнаване. Медитативно осъзнаване имаме, когато първо наблюдаваме нещата. Тогава действията ни стават медитативни.

В основата на всички определения за йога са две неща - осъзнаване и дисцип-

лина. Човекът не е осъзнат и върши неща, без да осъзнава какво всъщност прави. Когато сме разсеяни, това означава, че не осъзнаваме какво вършим. Разбира се, трудно е човек да бъде винаги осъзнат. Трябва да практикува, да практикува и да практикува, докато накрая стигне до това състояние – да бъде свидетел на себе си и на своя живот. Дисциплината е основата на йога. Дисциплина наричаме всяка техника, която контролира разсейванията на ума.

Йога ни учи, че човекът е много повече от това, което си мисли, че е. Притежавате невероятен потенциал, но нямаме достъп до него. Проблемите на много хора днес са, че не са достатъчно добри и че нямат правилно формирани потребности. Един от основните психологически проблеми е в неразбирането ни, че всъщност страдаме така, както и човекът до нас. Просто не знаем как да развием източника на самоувереност, самочувствие и разум, който ни е присъщ. Трябва да намерим пътя. Йога показва много пътища, свързани с психо-физиологичната ни система. Физическото тяло е енергия (то е съставено от енергия) и във всяка негова клетка има други състояния на енергията. Освен тази енергия има и друго състояние на енергията, известно като ментална прана. Ние притежаваме общо пет тела. Всяко от тях е с все по-фина енергия. Колкото по-грубо е тялото, толкова повече намалява чувствителността му.

В енергийното тяло има 72 000 енергийни канала (нади). Три от тях са основни - Пингала нади (жизнената енергия), Ида нади - менталната енергия (тези два канала захранват мозъка) и Сушумна нади, която захранва така наречения пряк канал. Тези енергийни потоци непрекъснато се редуват - в един момент тече Ида нади, а в друг Пингала нади. Можете да го проверите като сложите дланта си под носа (обърната към пода) и наблюдавате дали дишате еднакво и през двете ноздри, или въздушният поток в едната е по-силен. Тези две енергии въздействат върху мозъка, който от своя страна влияе на ендокринната система, която оказва въздействие върху всички енергии в тялото. По отношение на здравето ни е много важно да се поддържа балансът между тези два потока. Там, където те се пресичат, се образуват завихряния на енергиите, из-

вестни като чакри (психични центрове). Всяка чакра е като един превключвател, през който преминава енергията, захранваща мозъка ни. Всяка от тях си има независима енергийна верига, захранваща мозъка. Те са като превключвателите: когато са включени - крушките светят, а когато са изключени - не светят. Това става и с чакрите: когато ги "включим" - те захранват мозъка и тогава става по-активен. Всяка чакра представлява определена сила, определен движещ фактор в самите нас. Когато се стимулира и все повече се отваря, всяка чакра по свой собствен начин активизира различни мозъчни центрове. Всяка чакра има своя собствена връзка с мозъка. Неправилно е да се мисли, че трябва първо да отворим пониската чакра и едва след това втората, после третата, четвъртата и така нататък. Ние постепенно отваряме чакрите и плавно се приспособяваме към това, което отварянето на чакрите означава за съзнанието ни.

Всяка чакра представлява и някаква мотивираща сила. В първата (Муладхара чакра) е чувството за сигурност – на това ниво търсим материална сигурност. На нивото на Свадхишана чакра сигурността вече не е толкова важна, колкото удоволствията. Ако погледнете назад към живота си, можете да видите как родителите ви са се грижили за вас - подсигурявали са ви храна, подслон и другите необходими неща за живота. Децата, които са били осигурени, вече като възрастни хора нямат нужда от такава сигурност. Те искат нещо друго - да се наслаждават на живота и удоволствията. Тъй като са били лишени от това, сега те искат да се наслаждават. И много често тръгват в грешна посока. Така стигаме до урока, че дори удоволствията не са достатъчни на човека. Следвайки пътя на еволюцията, енергията се издига нагоре към следващата чакра - Манипура. Тук сигурността и удоволствията вече не са толкова важни, колкото властта. Вече имаме желание ние да управляваме живота. Това, разбира се, има и своите негативни страни - някои хора злоупотребяват с властта, манипулират другите хора. Всяка от чакрите си има и негативна страна. Когато властта (силата въобще) вече не ни удовлетворява, стигаме до чакрата на сърцето - Анахата. Искаме да отворим сърце-

то си и да обичаме. Търсим начин да изразим емоциите и обичта си. Изпитваме нужда да изразим и своята любов към себе си. Петата чакра е Вишудхи - чакрата на гърлото, и тя е свързана с комуникацията и общуването. Чрез нея можете да подобрите комуникациите си. Шестата чакра (в междувеждието) е Аджна, и когато тя се пробуди, в човека се събужда здравият разум – той става разумен и контролиран от рационалния си ум.

Нека разгледаме Вишудхи чакра от психологическа гледна точка. Когато усъвършенстваме функционирането ѝ, ставаме по-комуникативни, по-съзидателни, по-добре слушаме другите. Ставаме по-способни да ги чуем какво всъщност казват. Когато Вишудхи е активна, човек става по-привлекателен и може да намери своя начин за контактуване. Тя е свързана и със захранването – не само във физически аспект, а на различните нива: емоционално, физиологично и т.н.

Когато работим с Вишудхи, засягаме областта на гърлото, шията, раменете и ръцете. Чрез Вишудхи човек постига ясночуване - чува неща отдалече (в стаята, в сградата, в държавата). Най-доброто време за развиване на тази чакра е между 7 и 12-годишна възраст. Много е важно тогава да се работи върху Вишудхи на децата, за да могат, като пораснат, добре да общуват с хората. Така че - насърчавайте ги да говорят, слушайте ги, окуражавайте ги, за да имат увереност, подкрепяйте ги. Казвайте им: "Да, това е добра идея!". След тази възраст става по-трудно да се развият тези качества. Ако растете в семейство, в което се отправят най-различни послания - един казва едно, друг - друго, това сковава тази област (на Вишудхи чакра). Ако израснете в среда, в която има кавги и конфликти - това също води до ограничаване, до свиване на тази област. Ако сте израснали сред много критики, това се отразява сковаващо на тази област. Човек губи самоувереност. Това блокира творческите ни способности и способността ни да получаваме подкрепа от другите хора. Ако родителите са по-авторитарни и заявяват: "Ще ме слушаш! Млъкни! Не искам да те слушам! Ще правиш каквото ти кажа!", това блокира областта на Вишудхи. Това създава много прегради пред хората. То бе много характер-

но за предишните години, но постепенно хората се променят. Израсналите в семейства на алкохолици (или на склонни към други зависимости) също могат да имат проблеми с областта на Вишудхи чакра.

Ако имаме недостиг във Вишудхи, ставаме стеснителни, интровертни, имаме слаб глас, затрудняваме се при изразяването на чувствата си, не можем лесно да следваме ритъма на музиката или на танца. Ако имаме излишък във Вишудхи, тогава не можем да спрем да говорим и сме склонни към бърборене. Такива хора не могат да слушат и постоянно ви прекъсват, за да говорят само те. Ако разберем как са се оформили тези проблеми, ще разберем и как можем да се излекуваме. Например: разблокирането на шията и раменете, пеенето (работим с различни песни и напеви), различни вибрации, писане, практикуване на мауна (безмълвие), практикуване на Карма йога и много други йога практики.

Елементът, управляващ тази чакра, е Въздух и е присъщ на речта и мисълта. Целта на чакрата е общуването, творческият подход към всички аспекти на живота, а също и развитието на способността ни да се грижим с любов за другите и да бъдем обект на тяхната грижовност. Основен въпрос, свързан с Вишудхи чакра, е даването и получаването на грижа и внимание. Научаваме се да получаваме и да даваме, а не само да даваме или само да получаваме – това би било дисбаланс. Ако сме от хората, които не се чувстват добре, когато получават грижи и внимание, и предпочитат да дават, имаме блокаж на входа на чакрата и трябва да работим за премахването му. Да даваме и да получаваме е като дишането – вдишваме и издишваме, поемаме и отдаваме въздух.

Вишудхи чакра е разположена на много важно място – в областта на врата и гърлото, където главата се свързва с останалите части на тялото и, разбира се, със сърцето. Помислете си само - ако е блокирана главата (т.е. нашите мисли, интелект и така нататък), тя не може да общува със сърцето, нито пък сърцето може да се свърже с главата. Ще ни бъде много трудно да изразяваме емоциите си или онова, което чувстваме, както и да даваме израз на мислите си чрез езика на тялото. Все едно сме пре-рязани някъде и "няма връзка". Целта на работата вър-



ху Вишудхи е да отблокира тази област и тогава онова, което мислим, чувстваме, правим и говорим, става едно цяло.

Проблемите около тази чакра са свързани с общуването, с творческия подход, а също и с умението да слушаме. Ако имаме проблем с нея, няма да можем да слушаме добре. Няма да сме в състояние да гаем на другите възможност да се изразяват, нито пък ние ще можем да им отговорим и да признаем себеизразяването им. Някои съвременни психолози твърдят, че умението да слушаш е първата стъпка в общуването. Помня как моята майка ми разказа за една вечеря (още от младостта ѝ), на която седяла до някаква важна личност. Той непрекъснато говорел за себе си: за работата, постиженията, наредбите, мечтите си. Каквото и да е – все за себе си. Тя го слушала и през съответните паузи в разговора правела някакво изказване или вмъквала изречение, с което го насочвала да продължи да говори за себе си. В края на вечерта той ѝ казал: "Рядко съм срещал толкова интересен събеседник за вечеря! Трябва да призная, че намирам разговора ни за много увлекателен." Помня, че когато ми го разказа (бях още малка), си помислих "Ехаа!" Умението да слушаш е много важно, а добрите слушатели са рядкост в този свят. Обикновено хората предпочитат да говорят за себе си, отколкото да слушат. Така че, ако можем да слушаме, напредваме добре.

Един друг проблем, свързан с Вишудхи, е звучността на гласа. По гласа на един човек можем да определим дали неговата Вишудхи чакра е балансирана. Когато има равновесие, гласът е много приятен и звученето му е много приятно. Парамахамсаджи (Парамахамса Сатянанда – бел.рег.) ни разказваше за неговия гуру Свами Шивананда, че гласът му бил много приятен и мелодичен. Тонът му винаги бил в рамките на една октава. Гласът му не ставал нито много висок (така че да е остър или пронизителен), нито пък прекалено нисък (като ръмжене), а винаги бил в рамките на една определена октава. Тази чакра е свързана и с намирането на собствения глас – в английския език този израз означава да намериш пространство, в което да се чувстваш свободен да изразяваш себе си. И, разбира се, с умението да даваме и да получаваме любов.

Мантрата, с която се стимулира тази област, е ХАМ. Планетите тук са Венера и Луната. Чакрата се свързва със сетивото слух, както и с щитовидната жлеза. Съответстващи части на тялото са гърло, врат, ларинкс, фаринкс, ръцете или цялата раменна област, което означава, че при проблеми с тази чакра неминуемо (рано или късно) идват и проблеми в гърлото или в тази област.

Когато пробудим Вишудхи и тя се намира под влиянието на САТВА, ние проявяваме ясновидство, телепатия, можем да общуваме чрез ума, т.е. започваме да комуникираме на едно по-висше ниво. Винаги помнете, че това е и центърът на творческите способности. Не само на общуването и на способността да даваш и да получаваш грижи и внимание, а и на творческите сили. Едва тук ставаме истински творци, защото можем да общуваме с по-висшата интелигентност, която наистина съществува. Общуваме и чрез символи – разбираме ги и те ни говорят. В състояние сме да опростим абстрактни понятия или идеи, предадени ни чрез символи, и да ги представим по разбираем начин.

Тази чакра е ориентирана към себеизразяването. Ако чувствате, че имате нужда от работа в тази посока, трябва да се научите да се изразявате. Намерете си добър слушател или намерете една стена, без да се притеснявате какво ще си помислят хората, ако ви видят да говорите на стената. Възползвайте се от възможността да изразите себе си. Научете се да изразявате това, което чувствате и мислите.

Както вече споменах, Вишудхи чакра се развива във възрастта между 7 и 12 години. Ако през този период не са ни научили, или не са ни дали възможност или среда, в която да растем и да изразяваме себе си, това създава проблем за нас. Ако единият от родителите ви например е бил прекалено зает, за да ви изслуша, тогава още в такава ранна възраст започвате да си мислите: "Родителите ми не се интересуват от това, което искам да им кажа. Очевидно нямам нищо чак толкова интересно за казване". Така започва този бавен процес – постепенно все повече и повече се затваряме. И макар да ви идва мисълта да изразите себе си, веднага се появява и противополо-

ложната мисъл: "Интересува ли се някой въобще?". Така вие спирате да говорите, не изразявате себе си, което естествено води до потискане. Започваме да потискаме енергиите си, което от своя страна блокира себеизразяването ни, т.е. завъртаме се в омагьосан кръг. А времето минава, ние порастваме и ставаме възрастни човек, на когото му е трудно да се изразява. Вече като възрастни ни е нужно много повече време, за да научим тези простички начини за себеизразяване, отколкото ако сме ги имали или ни е била дадена възможност да ги научим в детството или юношеството.

Четири от основните неща, които родителите (както и бабите, дядовците и учителите) трябва да следват, когато имат деца или внуци на тази възраст, са да окуражават творческото им изразяване; да им показват, че се интересуват от това, което искат да кажат, защото дори и това да не ви интересува точно в този момент, вие им давате пример как в бъдеще да взаимодействат с другите хора. Затова вашата роля е много важна. Учете ги на уменията да общуват. Учете ги да мислят, като използват символи. Представете им приложимостта на символите - това ще развие абстрактното им мислене. И, разбира се, грижете се за тях, обгърнете ги с внимание и обич, за да се научат и те да го правят.

Основните права при тази чакра са да казвате и да чувате истината: "Искам да говоря, искам да изразя себе си, искам и другите да говорят и да се изразяват истинно."

Физическите проблеми, свързани с тази чакра, са всички смущения на слуха, гърлото, гласа, напрегнатост на челюстта или високо ниво на токсини в тялото, защото Вишудхи чакра е центърът на пречистването. Ако тя не функционира, в тялото не се осъществява така необходимото пречистване. Лесно можете да го установите – вече има инструменти, с които да се провери. Руснаците са особено напреднали в тази технология. Разработили са така наречената биорезонансна терапия, при която машина проверява нивото на токсините не само на физическо, но и на умствено ниво. Ако имаме по-високо ниво на токсини, ще трябва да направим някои корекции, като една от тях ще е работа с Вишудхи чакра.

Отново ще се спра накратко на начините, по които тази чакра може да бъде травмирана при подрастващите. Ако ни лъжат или получаваме объркващи съобщения; ако ни нагрубават или пък някой постоянно ни крещи; или сме принудени да се справяме с прекалена критичност; или ако хората ни гържат в изолация и пазят тайни от нас (случвало ви се е понякога да влезете в стая, където хората си говорят и шушукат, а щом влезете - млъкват). Родителите го правят, без да си дават сметка за възможните последици от действията им върху развитието на Вишудхи. Заплахите – ако заплашваме младите хора или ако сме прекалено авторитарни и не им даваме възможност за отговор; или при деца, израстващи в семейства на алкохолици или зависими от химически вещества – всичко това уврежда тази област.

Ако има недостиг на енергия във Вишудхи чакра, ние се страхуваме от публични изяви. Страхуваме се да се изразяваме пред други хора. Гласът ни е потиснат и слаб – някак не излиза от гърлото. Трудно ни е да обличаме в думи чувствата си. Затворени и стеснителни сме. Разбира се, всичко това е и по своему привлекателно, но може би не за самите нас. И обикновено нямаме чувство за ритъм.

Ако има излишък (от енергия във Вишудхи – бел. ред.), ние просто не спираме да говорим. Тогава сме от онези хора, които са способни "да скачат" от една тема на друга (съвсем различна и без очевидна връзка). Това си е талант! Те могат да минат от квантова механика към варенето на яйца. Тези хора имат невероятната способност така да навързват изреченията си, че да не оставят никаква пролука в разговора, която да ви позволи да се включите. Или пък имаме подчертано защитен начин на изразяване – постоянно сме нащрек, непрекъснато се защитаваме и или се оправдаваме. Такива хора са склонни да се занимават и с клюки. Представете си как група приятели обсъждат нещо. Пристига човекът с излишък от енергия във Вишудхи чакра – ами той не спира да говори! Започва с неговото си изречение, прекъсва всички и сменя темата. Такъв човек не идва да послуша мълчаливо или да каже: "Искам нещо да ви кажа. Мога ли да ви прекъсна за момент?" Няма такова нещо. Появява се с гръм и



трясък и всичко се променя. Ако имаме излишък на енергия във Вишудхи чакра, сме склонни и да изопачаваме информацията. Дочуваме нещо, то влиза в ушите, слагаме му много сол, пипер и сос, и после излиза през устата, но историята е изцяло променена.

Балансираните характеристики са: ние сме добри слушатели, общуването е ясно и конкретно, гласът ни е звучен, имаме добър усет за точния момент, както и чувство за ритъм. Такива хора живеят с творчески замах. Те дават и получават грижи, обич и внимание, и имат способността да превръщат негативните ситуации в нещо позитивно, както например Свами Шивананда. Той бил с някакви хора, които му подарили чашки от много скъп костен порцелан. Естествено че в един ашрам такива предмети са направо бестствие – имат крайно ограничен срок на съществуване. Но на него тъкмо му ги били подарили, когато един от гостите взел една от чашките и я изпуснал. Тя се счупила на хиляди парченца. Толкова фин бил порцеланът, че направо се разпилял на ситни частици. Свами Шивананда веднага казал: "А, ето как едното се превърна в много!" Това умение да променяме неловки ситуации или негативни ситуации в нещо приятно и полезно е проявление на балансираната Вишудхи чакра. Балансираната Вишудхи чакра довежда до правилно разбиране – виждаме и приемаме нещата такива, каквито са, а не каквито изглеждат. Води и до непривързаност към притежания, вещи, хора, идеи и т. н.

Какво трябва да направим, ако искаме да излекуваме Вишудхи чакра? Някои от тези практики вече правихте – отпускането на врата и раменете, и пеенето (на мантри – бел. прев.). Също така воденето на дневник, практикуването на мълчание (мауна), защото при тази практика развиваме способността да наблюдаваме какво всъщност мислим и какво бихме казали или бихме искали да кажем, вместо наистина да го изречем. Това ни дава възможност много по-добре да се видим отстрани, което от своя страна подпомага общуването ни. Още – да се занимаваме с дейности, които не са подчинени на постигането на някаква цел.

От психотерапевтична гледна точка това (лечението на Вишудхи – бел. ред.) означава да се научим да разговаряме, да

пишем писма, да водим спор (това е много важно) или да се научим да общуваме с детето в нас, защото във всеки има едно непораснало дете или области от личността ни, които все още не са се развили до зрелостта. Трябва да научим техники (а при терапията има такива), които да ни дават възможност като възрастни да се свързваме с детето в нас, което иска да ни чуе и иска да се изяви.

Когато напълно отворим Вишудхи чакра, тя ни носи пълно познание за духовните писания – за всички писания. Нямаме нужда да четем текстовете, за да разберем съдържащите се в тях духовни истини. Носи ни способността да разбираме и да познаваме миналото, настоящето и бъдещето. И ни освобождава от страха. Това са само най-основните неща.

Вчера говорих за гуните. Сега ще разгледаме как еволюираме и как се развива Вишудхи чрез гуните. Разбира се, това е само една диаграма, с която да добием схематична представа за начините, по които умът ни е повлиян от гуните и как те влияят на общуването ни.

Сигурно си спомняте какво казах за Тамас гуна – тя представлява летаргия, мързел, униние, инертност, монотонност, нечувствителност. Ако Вишудхи чакра е под влиянието на Тамас, ние не сме общителни. Напротив – затворили сме се в себе си, изолирани сме и сме неспособни да се грижим за другите или да приемаме да се грижат за нас. Това е невъзможно в такова състояние. Само за да се уверите, опитайте да кажете на такъв човек: "Прегърни човека до теб". Той не може да го направи. Ето сега ми дойде идея – обгърнете с ръце човека до вас. Прегърнете го. Да видя дали тук има хора под влияние на Тамас. О, много добре! Е, значи не трябва да се притесняваме за Тамас в България.

Тамастично-раджастичното влияние означава ограничен контакт и общуване, което се проявява спорадично – понякога можем, понякога не.

Под раджастично-тамастично влияние са хората, които постоянно се оплакват. Винаги обвиняват някого или нещо. Те обвиняват или хората, или обстоятелствата около себе си, или Бог, или живота, или гуру, или родителите си, или пък самите себе си. Всичко това е неприемли-

во. Трябва да преминем отвъд тази фаза на оплаквания, обвинения и сочене на другите с пръст. Това става, когато нашата Вишудхи чакра все повече попада под влияние на Раджас. С изблика на енергия, която Раджас носи със себе си в началото, неминуемо ще бъдем прекалено бърбиви. Освен това ще сме склонни или да се грижим за другите около себе си, или да ги оставяме да се грижат за нас, вместо да се стремим да поддържаме равновесие. Ще сме склонни и да общуваме с хора, от които имаме изгода или за да извлечем лична облага. Или пък намираме начин да накараме другите да се чувстват задължени, за да можем да се облагодетелстваме в бъдеще.

Когато Вишудхи е под влияние на Раджас-Сатва, ние сме много красноречиви и се изразяваме с все по-голяма яснота. Можем да разберем и с яснота да предадем дори сложни концепции, да ги изразим с думи или да ги пресъздадем чрез живопис, музика, поезия, друга артистична форма или чрез наука.

При сатвично-раджастичното влияние ставаме добри, мили и добронамерени и не нараняваме другите чрез мисли, думи или действия. Защото можем да ги нараним дори и само като мислим негодям добри и приятни неща. Какво остава, ако говорим недобри неща зад гърба им или пък пред трети лица – чувстваме се неудобно, никак не се чувстваме добре. На този етап ставаме дипломатични, но без лицемерния нюанс на тази дума. Просто не обичаме да нараняваме чувствата на другите.

Под влияние на Сатва имаме общуване чрез чистата истина, психично общуване, творческа комуникация. За такива хора се грижи Природата и те самите се грижат за другите. При просветленото състояние се осъществява космична комуникация. Чрез ума, чрез телепатия оттук (Вишудхи) или тук (Аджна), или през сърцето, общуваме с нивата на ангелите, на учителите, на гуру, защото чрез Вишудхи сърцето и главата се обединяват.

Санкалпа или някои позитивни утвърждения, които можем да направим, за да развием в себе си тази област, са следните. Това, разбира се, са само примери. Вие можете да си измислите свои собствени.

- ✓ Аз чувам и говоря истината.
- ✓ Изразявам себе си с ясни намерения.
- ✓ Творческият заряд тече в мен и през мен.
- ✓ Гласът ми е нужен – аз мога да говоря и да бъда чул.

Ето и една мисъл за Вишудхи на Парамахамса Сатянанда: "Вишудхи е свързана с умението да общуваме и да даваме любов. Вишудхи символизира състоянието на откритост, на отвореност към света, при което гледаме на живота си като на нещо, което ни дава преживявания, водещи до по-добро разбиране. Човек престава непрекъснато да избягва неприятните страни на живота и да търси приятните. Вместо това ние просто се носим по вълните – плуваме добре в живота, и позволяваме на нещата да се случват така, както трябва да се случат. Както отровата, така и нектарът се усвояват във Вишудхи чакра и имаме разбирането за тях, чувствайки се част от огромното космическо цяло. Притежаваме правилно разбиране – истинско различаване и приемане на полярностите в живота."

Разглеждахме Вишудхи от гледна точка на психологията, нека сега я видим и през призмата на физиологията и философията. "Шудхи" означава "пречистване", а "ви" означава "съвършен". При сливането на тези думи се получава "съвършено пречистване". Когато чакрата е отворена, се осъществява цялостното пречистване на тялото. Казват, че когато Вишудхи е напълно отворена, човек няма нужда от храна. Разбира се, учителят с напълно отворена чакра ще продължи да се храни, защото ако спре, последователите му (в опит да му подражават) също ще спрат поемането на храна. Принуден е да се храни.

Човекът с отворена Вишудхи чакра поддържа в равновесие противоположностите в живота. Знае кога да говори и кога да слуша. Кога да бъде водач и кога – последовател. Кога да поема инициативата и кога да отстъпва на втори план, и т. н.

Вишудхи чакра е известна и като "център на нектара и отровите", защото пречистването, което става в нея, унищожава токсините в тялото. Унищожава отровите и негативизма в ума и тялото. И разбира се, човек се учи на различаване – да отделя истината от неистината.

*(От лекция в Пловдив, окт. 2003 г., и семинар "Йога и ефективно общуване", юни 2004 г.)*



**Вървете по пътя си с песен, ала нека всяка песен е кратка, защото само песните, умрели млади върху устните ви, ще живеят в сърцата на хората.**

**Изречете красива истина с малко думи, ала никога не изричайте грозна истина с каквито и да било думи. Кажете на девойката, чиято коса блести на слънцето, че е дъщеря на зората. Ала видите ли незрящ, не му казвайте, че той и нощта са едно.**

**Слушайте флейтиста така, както се слуша Април, ала ако чуете да говорят критикарите и придирчивите, бъдете глухи като собствените си кости и далечни като фантазията ви.**

**Другари мои, обични мои, по пътя си ще срещнете човеци с копита – дайте им от своите криле. И човеци с рога – дайте им лаврови венци. И човеци с хищни нокти – дайте им цветчета за пръсти. И човеци с раздвоени езици – дайте им мед наместо думи.**

**Да, ще срещнете всичко това и дори повече: ще срещнете сакати да продават патерици и слепци – огледала. Ще срещнете богати да просят пред вратата на Храма.**

**На сакатите дайте от бързината си, а на слепите – от зрението си. И гледайте да гадете от себе си на богатите просяци – те са най-нуждаещи се от всички, защото сигурно никой не би протегнал ръка за милостиня, освен ако наистина е беден, независимо от имането си...**

**Аз ви уча не на мълчание, а на песен, не твърде гръмка.**

**Аз ви уча на вашето по-голямо Аз, което побира всички люде.**

**Джубран Х. Джубран (из "Градината на Пророка")**

**Превод: Мая Ценова, ИК КИБЕА, 2001**



*Джубран Халил Джубран*

# ХАРМОНИЧНОТО ОБЩУВАНЕ

Свами Шивамурти Сарасвати

Какво помага на човека да комуникира по по-добър начин? За добрия комуникатор е много важно да създава около себе си атмосфера на сигурност – хората да не се чувстват застрашени да се изразяват. За да бъдем такива, не трябва да съдим другите. Ако ги критикуваме, ако прекалено гръмогласно изразяваме мнението си – кое е правилно или кое е добро, ние блокираме себеизразяването им. Блокираме другия човек и той не общува пълноценно, защото не се чувства сигурен да се изразява в такава среда. Така че добрият комуникатор създава нужната атмосфера човек да се чувства свободен да се изразява. А както казах по-рано, добрият комуникатор е и добър слушател. Той е и човек, който може да оцени другите и да го покаже чрез думите и делата си. Той използва езика по позитивен начин. Не знам как е в България, но в много страни вече се е наложило езикът да се използва по положителен начин. Всички сте чували въпроса дали чашата е наполовина пълна или наполовина празна? Хората, които твърдят, че е наполовина празна, са негативно настроени. Хората, които казват, че е наполовина пълна, са с положителна нагласа, т. е. имат позитивна философия.

Добрият комуникатор се обръща и към по-висшия разум на другия човек. Спомням си една история с баба ми. Когато брат ми учеше, тя отиваше в стаята и му казваше да изхвърли боклука. Той не се и помръдваше. Продължаваше да си чете. Тя пак му казваше: "Изхвърли боклука!", но той пак не помръдваше. Майка ми имаше по-различен подход. Тя му казваше: "Скъпи сине, моля те да изхвърлиш боклука, за да помогнем на баща ти." Той веднага отиваше да го изхвърли. Ако имаме подход към другия човек, не стигаме до конфронтация. Свами Сатянанда ни казваше, че един от основните принципи на Тантра е да не се конфронтираме с ума на другия човек. Тантра е много уравновесена и е открила начини за достигане на по-висшия разум

у другия човек, за да се получи желаният резултат.

Добрият комуникатор дава част от времето си. За всички нас (за живота ни) времето е нещо много ценно и е необходимо да отделим от времето си, за да изслушваме другите, вместо постоянно да вършим само своята работа.

Добрият комуникатор също така се усмихва, има чувство за хумор и поддържа контакт с очи. Очите изразяват душата. Трябва да поддържате този контакт с поглед към съответния човек.

Добрият комуникатор е като отдушник. Пред него човек може да излее чувствата си, а изразявайки себе си, той зарежда и другите със своите емоции. Добре е човек да се учи да изразява емоциите си по положителен начин, ефективно и с известен контрол. Това е тема на Бхакти Йога, която е една основна система в Йога и повдига въпроса за емоционалната интелигентност. През изминалия век свързвахме интелигентността с интелектуалната интелигентност. През този век ще говорим за емоционална интелигентност – за общуване с чувствата си. През този век, както казват и Парамахамса Сатянанда, и много други големи учители, настъпва епохата на Йога, в която ще се учим да отваряме сърцето си и да изразяваме себе си.

Добрият комуникатор усеща границите, които да постави между себе си и другите – какво разстояние да поддържа между себе си и другите хора. Различните хора спазват различно разстояние между себе си и останалите. Добрият комуникатор е в състояние да осигури това пространство на другия човек и да го окуражи.

Това са само няколко идеи за подобряване на комуникацията. Те често възникват у човека, след като спонтанно е събудил в себе си Вишудхи чакра. Прочистете това място – Вишудхи чакра, и ще можете да общувате.

Някои от по-важните указания, които спомагат за "стопяване на лега" между



хората и които карат другите да се чувстват добре с нас са:

**1. Да споделяме чувствата си.** Обележете си думата "споделяне" – много е важна. Не бива да сме едностранчиви, а трябва да сме в състояние да споделяме собствените си чувства и да позволяваме на другите да споделят. Това винаги е двустранен процес.

**2. Да помагаме на другите да вземат самостоятелни решения.** Важно е да не вземаме решения за другите, а в процеса на общуване да намерим начин да помогнем на другия сам да достигне до решение, защото не е хубаво да правим другите зависими от "помощта" ни. Целта на йога винаги е била да направи човека независим и свободен. За известен период, разбира се, сме зависими от другите, но не бива да допускаме да останем зависими – трябва да се стремим към независимост и към придобиване на необходимата самоувереност и уменията сами да вземаме решения в живота си.

**3. Друго важно умение е да перифразираме.** То е особено полезно в процеса на общуване на работното място или когато трябва да сме съвсем сигурни, че човекът, с когото сме говорили, ясно ни е разбрал и точно ще предаде онова, което му е казано. Перифразирането означава да съобщим нещо, след което да помолим другия да каже какво е разбрал, така че да ни преразкаже със свои думи чувството. Може да изглежда като загуба на време, но всъщност не е. Точно обратното – спестява време, особено когато трябва да сте сигурни, че онова, което сте казали, точно ще бъде предадено на други.

**4. Особено важно е да отстраняваме ненужните страхове.** При определени форми на общуване се появяват някои страхове, които ни възпират. Затова е от особена важност да ги отстраним чрез създаване на среда, в която другият ще се чувства добре и ще може да общува.

Как да го постигнем – това естествено зависи само от нас, от въображението ни и от конкретната ситуация. Но да накараш друг човек да се почувства добре е изкуство, което предполага самите ние да сме в състояние да се поставим на мястото на събеседника си, да установим от какво се нуждае и да му го осигурим. За да може да има общуване.

**5. Да използваме позитивни изразни средства.** Не знам как е в българския език, но през последните 10-15 години английският претърпя огромни промени. До толкова сериозни промени, че дори аз самата, когато съм с хора, чийто майчин език е английският, влагам много от себе си, за да не изоставам в разговора. Има множество промени, една от които е настойчивото използване на положително заредени фрази и недопускането на негативно изразяване. Вече споменах за стария афоризъм с чашата вода. Предста-

вете си, че тази чаша е пълна с вода до тук. Психолозите обикновено питат пациента си: "Как бихте описали тази чаша с вода?" От пациента зависи дали ще опише чашата като наполовина пълна или наполовина празна. В съвременния английски изразът наполовина празна се счита за негативен начин на изразяване. Казваме наполовина пълна. Тази психология на езика е навлязла във всички видове и начини на комуникация. Например не знам как е в българския език, когато вали, на гръцки казват "какос керос". Буквално преведено, това означава "лошо време". В общество, където се говори на английски, няма да ви се размине с такава фраза. Защо дъждовното време да е лошо? Та нали тревата има нужда от дъжд, цветята се нуждаят от дъжд, полята имат нужда от дъжд. Така че не казваме лошо време, а дъждовно време. Това обучение в използване на позитивни изразни средства продължава с години. Освен това е установено, че когато се използват положител-



ни изразни средства, това повлиява (положително, разбира се) както говорещия, така и неговия слушател, като облагоражда и възвисява събеседниците. Ето защо в наши дни има цели курсове за обучение в говорене чрез положителни фрази.

**6. Човекът, който умее добре да живее, задава въпроси.** Той разрешава на събеседниците си да коментират това, за което се говори и

**7. винаги подчертава действието.** Човекът, който общува добре, не остава на ниво теория, а прилага идеите на практика, което означава действие.

**8. Поощрява обратната информация (обратната връзка).** Тук отново спомнаваме нещо, което е важно предимно в организации, но всъщност не само там. Окуражаваме събеседника си да ни казва как вървят нещата. Отново ще се спрем на тази тема, когато разглеждаме комуникациите в бизнесорганизации.

**9. Говори ясно и естествено и**

**10. потвърждава емоциите,** които изразява или предава събеседникът му, и им отговаря по подобаващ начин, а не ги оставя просто да отминават, без да им даде отговор. За да общуваме добре, трябва да сме активни, не можем да бъдем пасивни. Дори когато само изслушваме, трябва да сме активни слушатели. Трябва да влагаме усилие в опитите си да общуваме добре и след време това се превръща в наша втора природа.

Някои от качества на умеещите да общуват са:

**11. разбиране,**

**12. способност за съпреживяване,**

**13. умение да бъде слушател,**

**14. да показва, че цени общуването и вниква в него**

**15. да се усмихва, да умее да се смее на самия себе си.** Това е много важно – да притежаваме чувство за хумор и умението да се надсмиваме на самите себе си. Всички обичаме хората, които могат да се смеят на себе си. Можем да се смеем на другите, но всъщност трябва да се научим да се смеем и на себе си. Ние сме най-забавното нещо. Не забравяйте, че в някои будистки манастири не разрешават на монасите сутрин да станат от леглата, ако не са се посмели над самите себе си. Игуменът на манастира не им разре-

шава да станат, докато не са се посмели хубавичко. А това, за което трябва да се смеят, е тяхната собствена абсурдност. Смехът е много полезен, защото изпраща ендорфини в кръвта, което ни създава приповдигнато настроение – едно много добро начало на деня.

**16. Умеещият да общува дава достатъчно време на събеседника си и**

**17. гледа събеседника си в очите.** Това, разбира се, не означава, че следва да практикувате Тратака върху събеседника си. От време на време отклонявайте поглед, поглеждайте встрани, но винаги се връщайте, за да можете да общувате с очите си. Има хора (сигурна съм, че и вие познавате такива), които не мигат, докато говорят с някого. Те просто се взират в теб през цялото време. Много е изнервящо. Така че премигвайте, гледайте встрани, нагоре, наоколо, но винаги се връщайте към очите на събеседника си. Очите говорят и това е важно.

**18. Умеещият да общува показва уважение,**

**19. създава атмосфера на доверие,**

**20. не контролира разговора, позволява и на другите да говорят,**

**21. не се разсейва.** Това е много интересно. Какво се има в предвид? Когато говорите с някого и край вас мине друг човек, вместо да си позволявате да се разсейвате – да следите с поглед преминаващия и едва тогава да връщате вниманието си към разговора, ако умееете да общувате добре, просто не се разсейвате. В процеса на обучение при нашия гуру например, понякога съм била в негово присъствие без въобще да разбера дали някой влиза или излиза. Тези хора въобще не са влизали в зрителното ми поле. А също и когато някой, който седи зад мен, се обръща към гуру, не се счита-ше за добър тон да се обърна и да го изгледам, после да погледна гуру, после пак да се обърна назад. Това е нещо, което може и да правим в нормалното си социално обкръжение, но дори и в такава среда може да е неприятно и дори отблъскващо. Просто се концентрираме в друга посока и не си позволяваме разсейване.

**22. Умеещият добре да общува не преиграва;**

**23. отбягва прекалено защитното (отбранително) поведение и**



**24. анализира.** Важно е периодично да анализираме стила си на общуване и да се освобождаваме от определени модели, които не работят. Например ако всеки път, когато срещна Свами Апарокшананда, му казвам: "Хей, здрасти!" и свойски го потупвам по рамото, но забележа, че тази форма на общуване не му харесва особено, в някакъв момент трябва да спра и да се замисля. Да анализирам стила си на комуникация и да си кажа: "Тази форма на общуване не ми върши работа". Така че човекът, който умее да общува, отделя време за наблюдение на комуникацията си с различните хора, особено ако гържи на тях.

**25.** Ето и нещо от Парамахамсаджи (Парамахамса Сатянанда – бел.ред.): **призовава по-висшия разум.** Човекът, който общува добре, призовава по-висшия разум в своя събеседник и както казва Парамахамсаджи: "Когато постъпвате по този начин, не можете да се провалите в общуването." За да имаме успешно общуване е нужно да развием способността и навика да намираме онова, което докосва по-висшия разум на един човек, както и да бъдем честни и искрени.

**26.** Умеещият да комуникира **общува, а не се "излива"**. Това е малко по-трудно. А също и много важно. Обяснено е следното – това е човек, който изразява мислите и чувствата си, но без да търси в процеса на общуване възможност да отреажира. Ако някой например дойде да ви съобщи, че нещо не върви, обикновено е толкова разст-

роен, че излива върху вас цялото си разочарование и негативизъм. Пресъздава пред вас цялата ситуация, за да е сигурен, че сте съвсем наясно колко трудно и колко ужасно е било. В английския това се нарича "вентилиране" на чувствата, а не общуване. Общуването е много по-дълбоко нещо. То носи всички черти на това, което вече споменах: уважение; усещане за състоянието на събеседника ви; да почувстваш какво е уместно да се каже; да осъзнаваш какво казваш, как го казваш и какво въздействие оказва това върху другия човек.

**27.** Човекът, който общува добре, **умвърждава онова, което казвате** – не ви омаловажава, не ви подронва авторитета, не ви отрича и

**28. умее да разчита езика на тялото** – жестовете, мимиките, движенията на очите, позата, тона на гласа, начина на обличане. Всичко това говори много за всеки един от нас. Статистиката например сочи (не помня съвсем точно, но нещо като проучване на възприемането на една лекция), че около 70% от вниманието на аудиторията е съсредоточено върху това, как изглежда лекторът, как е облечен; приблизително 20% се отделя на жестовете и не повече от 10% от вниманието е концентрирано върху това, което лекторът говори. Това е статистическо проучване отпреди няколко години.

*(От лекция в Пловдив, 2003 г., и семинар "Йога и ефективно общуване", 2004 г.)*

*Една пътека води към зората – пътеката на мрака.*



*Величието на човека е не в това, което постига,  
а в това, което се стреми да постигне.*



*У нас дълбокото е съдържано, повърхностното – пустословно.*



*За да се открие истината, са нужни двама:  
един да я изкаже и един да я разбере.*



*Как би запял с пълна уста?  
И как би вдигнал за благослов ръка, стиснала кълче злато?*



*Можеш да съдиш за другите само чрез себепознание,  
а колко малко знаеш ти!*

**Джубран**

# ЕМОЦИИ И ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Свами Шивамурти Сарасвати

Емоционалната интелигентност е много обширна тема. Семинарите, които провеждаме върху интелигентността на чувствата и общуването, продължават по две седмици. Днес само ще я започнем, за да придобием представа за това как Йога се съчетава с емоционалната интелигентност и как интелигентността на чувствата може да ни помогне в общуването и връзките ни с другите.

Парамахамса Ниранджанананда казва, че контролът и управлението на чувствата се осъществява чрез практикуване на Бхакти йога. Следвайки отделните стъпки на Бхакти йога, ние се научаваме да контролираме чувствата си, да ги насочваме, да ги превръщаме в позитивни и да ограничаваме по-негативните проявления на емоциите си. Не до степен да потиснем чувствата си, защото Йога не проповядва потискане на емоциите, а да се научим да ограничаваме емоциите си и да изразяваме положителната емоция, съответстваща на негативните ни преживявания. Затова Свами Ниранджанджи казва, че управлението на емоциите става възможно чрез практикуване на Бхакти йога.

Нека започнем с едно определение за емоция. В своите книги Свами Шивананда описва чувствата като комбинация от мисъл и желание, или желание, изпълнено с мисъл. Свами Ниранджанджи казва, че чувството е сила, енергия, мощ. Свами Сатянандаджи казва, че чувствата винаги са егоистични. В изразяването на чувства винаги има елемент на егоизъм и докато не пречистим емоцията, докато не забравим себе си и не започнем да използваме чувството, трансформирайки го в отдаване, което ни помага да облагородяваме и извисяваме другите, винаги ще има егоистичен елемент. Защото емоциите из-

раят много важна роля в живота ни и си струва да отделим време и внимание да ги изучим – да разгадаем изразяването на собствените ни емоции.

В миналото винаги се е определяла интелигентността на интелекта или коефициентът на интелигентност (IQ). Свами Сатянанда казва, че новият век е векът на развитие на емоционалната интелигентност. Именно в този век ще започнем по-добре да разбираме собствените си емоции и влиянието им върху тялото и ума. Самата наука потвърждава учението на Йога – това е векът, през който ще работим върху развитието на емоционална интелигентност. Този процес вече е започнал. Ако са ви попадали списания с обяви за работни места на управленски постове, членовете на Съвета на директорите на съответните компании повече предпочитат да наемат хора, които притежават интелигентност на чувствата, отколкото такива с интелектуална интелигентност. Защо е така? Вие ми кажете. Да, разбира се, те притежават уменията да общуват, но какво означава това по-конкретно? Точно така – те могат да работят с други хора. Те не проявяват чувство за собственост в областта, в която работят. Имат вродената способност да обединяват хората, а не да ги разделят. Те са идеални за работа в екип, за мотивиране на другите членове на екипа, на комисия или група. Те нямат усещането, че трябва сами да свършат работата, което да им даде себеуважение. Те са напълно способни на признание, когато другите притежават необходимите способности или експертни качества. Способни са да оценят, че другият е по-добре подготвен, по-подходящ за извършването на определена задача. Това не са хора, които казват: "Аз ще го направя!". Те



възлагат задачи, те делегират. Те общуват, те комуникират и притежават способността да предизвикат най-доброто у другите да се изяви. Много важни качества във всеки един аспект на живота.

Емоциите са важни в живота ни по пет причини:

1. Оцеляване.
2. Вземане на решения.
3. Поставяне на граници.
4. Общуване.
5. Като обединяваща сила.

Нека накратко да разгледаме всяка поотделно. Първо – **оцеляване**. Нашите емоции ни водят – всички го знаем. Понякога се оставаме да ни водят дори когато вътрешно знаем, че не бива. Чувствата ни обръщат внимание тогава, когато потребностите ни не са задоволени. Например когато се чувствате самотни (всеки понякога се чувства самотен). Какво означава това? Можем да отделим едно чувство, да го обособим и разберем. Не е достатъчно само да знаем, че се чувстваме самотни. Трябва да анализираме и разберем защо е така. И, разбира се, винаги трябва да връщаме отговора към себе си, защото никои не е отговорен за начина, по който се чувствате. Не можем да виним никои друг освен себе си за това, което чувствате.

В Йога системата на Патанджали (класическата система в основата на Йога) ясно е казано, а тъй като напоследък правя доста проучвания върху древни гръцки текстове, и там ясно е казано (Свами Сатянанда и Свами Ниранджанананда твърдят същото), че **ние сами решаваме какво да чувстваме, каква емоция да изпитаме**. Ако не ни харесва, можем да я променим. Не трябва да сме зависими от други за начина, по който се чувствате. Ако съобразяваме чувствата си с другите, ставаме зависими, а Йога развива независимост и свобода. Ако се събудите сутрин в недобро настроение, променете го още преди да станете от леглото. Може да опитате с дълбокия смях на монасите – смехът винаги изпраща ендорфини в кръвта. Дори и да не ги усещаме, ендорфините циркулират в кръвта и започваме да се чувстваме по-добре. Но настроението ви, разбира се, е такова, че въобще не ви е до смях. Точно обратното. Искате да се отдадете на усещането, че не

се чувствате добре. Самосъжालявате се. Искате да привлечете вниманието на друг човек, който да дойде, да ви потупа по рамото и да каже: "Не се притеснявай, всичко ще се оправи!" Предпочитаме да разчитаме на някой друг, а не на собствените си вътрешни сили, което не е присъщо на Йога. Трябва да се научим да призоваваме собствените си ресурси и да намерим разковничето – способността сами да променяме настроението си. Ако се чувстваме самотни, това означава, че имаме някакъв проблем във връзката ни с другите хора. Необходимо е да го анализираме: "Защо? Какво съм направил(а)?" Не какво направиха те, а какво аз сторих: "Не създадох ли у другите невярна представа за себе си и поради това сега се случва всичко това?" Трябва да си зададем много и различни въпроси. Те сами ще се появят, ако се опитаме да анализираме чувството за самота, което изпитваме.

Ако се страхувате и се чувствате застрашени, тогава потребността ви от сигурност не е удовлетворена. Естествено опитвайте да направите нещо по въпроса.

Ако се чувствате отхвърлени, тогава потребността ви да бъдете приети не е удовлетворена. Като човешки същества имаме основни потребности, които са различни от желанията ни (от това да ни се иска нещо) и трябва да се научим да разбираме именно потребностите си – от какво имам нужда на сегашния си етап на развитие. Не на теория, а от какво имаме нужда, за да оцеляваме. Имаме потребност да бъдем приети, да сме в безопасност, да сме в контакт с други хора – това са три от основните неща.

Да работим върху емоционалната си интелигентност означава да работим с чувствата си, да ги анализираме и да се опитаме да разберем коя потребност не е удовлетворена, за да преживеем съответното чувство. Естествено е, когато потребностите ни са удовлетворени, чувството да е приятно. Това ни харесва. Ако се чувствате в безопасност, не се появява чувството на страх (за да ви предупреди). Не бива да забравяме, че чувствата ни предпазват. Когато се почувствате застрашени, се появява страхът, за да ни предпази – какво мога да сторя, за да се чувствам в безопасност.

Имаме нужда да се чувстваме приети от другите. Егоистично е да кажем: "Не ме интересува какво мислят другите за мен." Интересува ви! Не ви е безразлично какво мислят другите за вас, защото един друг вид интелигентност, която трябва да развием, е социалната интелигентност. Човешките същества са социални по природа и имат нужда да си взаимодействат с другите. Може би големите учители или великите гуру не изпитват повече такава необходимост, но никой от нас не е в тази категория. Ако не направите усилие да контактувате с другите, ще се чувствате отхвърлени. Когато се появи това чувство, трябва да се задействате, трябва да анализирате: "Защо се чувствам отхвърлен? Защо не се чувствам приет от този човек?" Потърсете причината в себе си, а не в другите. Да смятаме, че другите са причината, е лесният изход, който не води до истината. "Защо се чувствам отхвърлен, когато съм с този човек? Какво съм направил? Каква представа съм създам за себе си? Каква е моята отговорност за чувството, което изпитвам?" Защото не трябва да забравяме, че сме отговорни не само за чувствата и мислите си, но и за обстоятелствата в живота ни. Носим отговорност и за тях. Чрез миналите си действия, чрез мислите си в миналото, чрез казаното от нас сме създали именно тази ситуация, в която се намираме днес. Би било ужасна загуба на време да търсим вината извън себе си. Ако нещо не върви във връзките ви, в работата, в отношенията ви с приятел или в друга област на живота, започнете да разследвате, къде е вашата отговорност за тази ситуация, с какво сте създали причината, довела до изпитанието, през което преминавате. Защото уога отново и отново ще повтаря: "Ние носим отговорност за онова, с което се сблъскваме в живота си. Никой друг." Не Господ, не гуру – аз и само аз съм отгово-



рен за това, през което минавам днес! Той е отговорен за онова, през което той минава. Тя носи отговорност за онова, през което е изправена днес. А ако това не ни харесва, трябва да намерим силата в самите себе си, за да променим нещата. Трябва да се възгледаме в себе си и да разберем защо това е така. Какво се случи? Какво ме доведе до тази ситуация, която не харесвам? На какво се основаваше изборът ми в миналото? Ако правим избор въз основа на задоволяване на собствените си нужди, ще имаме проблеми. Свами Ниранджан казва: "Не можете да следвате собствените си желания и същевременно да получите благословията на гуру." Не се

получава. За ваше щастие понякога желанията ви съвпадат с неговите намерения и това е много хубаво, но по-често той има други виждания, различни от намеренията на последователя.

#### **Вземане на решения.**

Как могат емоциите да ни помогнат при вземането на решения? Когато емоционалната връзка в мозъка ни е прекъсната, не можем да вземаме дори елементарни решения, защото не сме в състояние да определим как ще се чувстваме по отношение на избора си. Сигурна съм, че сте чували съвета на старите хора, че под влияние на емоциите не бива да вземаме решения, които ще повлияят върху живота ни. Чували сте го, нали? Не сте ли чували да казват: "Не вземай решения, ако си под влияние на силно чувство"? Защото тогава е прекъсната връзката с логиката, с разума. Прерязали сте връзката с интуицията, така че са големи шансовете (в повечето случаи) да допуснем грешка, да направим погрешен избор или избор, който да ни преведе през серия от събития, които не бихме желали в живота си. Трябва да използваме емоциите да ни помагат в процеса на вземане на решения, а не да ни спират. А за да може това да стане, е нужно да оставим силната емоционална реакция да се уталожи, да ста-



билизираме една положителна емоция (която също благоприятства взаимодействието с разума), така че да можем да обединим позитивната си емоция с умствените си способности и да направим по-добър избор за себе си. Иначе под влияние на емоционалната реакция ние само реагираме, което задвижва верига от реакции. Знаете го, не ви казвам нищо ново.

**Поставяне на граници.** Когато поведението на даден човек ни кара да се чувстваме неудобно, емоциите ни са това, което ни предупреждава да внимаваме. Важно е да признаете съществуването на това чувство, което ви кара да се чувствате

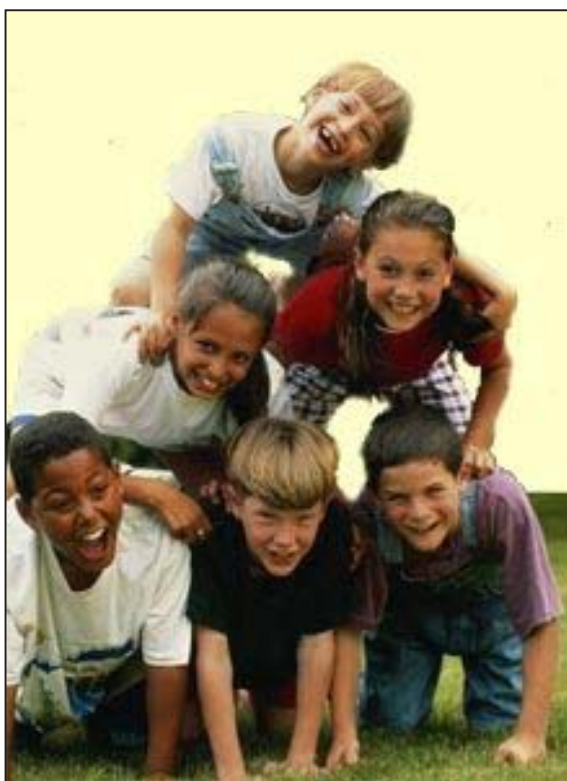
некомфортно с този човек, да го послушате, да се оставите то да ви води. Защото то поставя граница между вас и тази личност, а ние имаме нужда от граници. Едно от най-важните неща, на което родителите трябва да научат децата си или на което трябва да ги научат учителите в училище, е как да поставят граници в живота си, до къде могат да отидат и до къде не могат. По една или по друга причина. Не желаете например детето ви да гледа по телевизията

някой неподходящ филм. Детето може да иска да го гледа, но много често то не притежава необходимото разграничаване - необходимата точна преценка дали това ще е добро за него. Затова тук трябва да намесят родителите и да поставят своите граници: "Не. Докато не достигнеш определена възраст, при която да можеш да гледаш подобен филм, без да се повлияеш негативно от него, не ти е позволено да го гледаш". Детето ще роптае, ще крещи, ще ви каже, че сте старомоден или нещо друго. Това няма значение. Всеки възрастен човек трябва да направи този избор и да научи децата си да поставят граници.

Едно от нещата, което се среща при всички младежи, които се възстановяват

при нас в ашрама от наркотични зависимости (сега те са около 15 души), е, че по време на израстването им родителите не са им поставяли каквито и да било граници. Те са можели, когато поискат, да гледат по телевизията каквото си поискат. От най-ранна възраст са можели да седнат пред компютъра и да гледат каквото си поискат в Интернет. От най-ранна възраст са можели да влизат в сериозни интимни отношения. Нямали са ограничения, но ограничения трябва да има. Трябва да има граници. Когато разговарям с тях, откривам, че едно от нещата, което е общо при всички и което всички те казват за родителите си,

основният проблем, който забелязват, е: *"Никога не ме научиха на граници; аз в нищо не познавах граници"*. В ашрама, разбира се, има много граници: физически, ментални, емоционални, духовни, психични, и всички те са си на местата. Тези младежи, разбира се, подлагат на изпитание ашрамските граници. Всеки изпробва и изследва границите. По същия начин, както са правили с родителите си, те изпробват границите и търпението на учителите си. Очевидно родителите им са казвали: "Гледай телевизия. Не ме интересува какво правиш, само престани да ми досаждаш!" Но в ашрама – не, те не получават такава реакция. Те се изправят пред една стена и след множество опити (евентуално) се укротяват и осъзнават, че не могат да правят каквото си поискат, каквото им хрумне в момента или да заплахват, както си искат. Защото въпреки гнева и заплахите им, стената не се отмества. Основната им закана е: *"Ще напусна ашрама."* Напусни! Това не е наш проблем, а твой. Донеси ми пропуска си и аз ще го разпиша. Структурата от граници е много важна и ние можем да усетим как нашите емоции ни дават възможност да почувства-



ме кое е правилно и кое не е. Докъде да се приближаваме и какво разстояние да спазваме при различните ситуации.

**Общуване.** Чувствата ни помагат да общуваме. Изражението на лицето, езика на тялото, начина на изразяване и способността да слушаме внимателно. Всичко онова, за което говорихме вчера.

**Обединяване.** Емоциите може би са най-важният обединителен фактор за всички членове на човешката раса. Емоциите са универсални. Чувствата на съпричастност, на състрадание, взаимопомощ и опрощение са в състояние да обединят всички ни. Може да се каже, че различните вярвания ни разделят, а чувствата, ако се използват градивно, ни обединяват. Слушате хубава музика и у вас се надига възвишено чувство. Гледате картина, друго произведение на изкуството или слушате поема. Всичко това ви вдъхновява и във вас се надига чувството на радост и щастие. Да вземем за пример само радостта и щастие то. Тези две чувства по най-естествен начин ни сплотяват, защото чо-

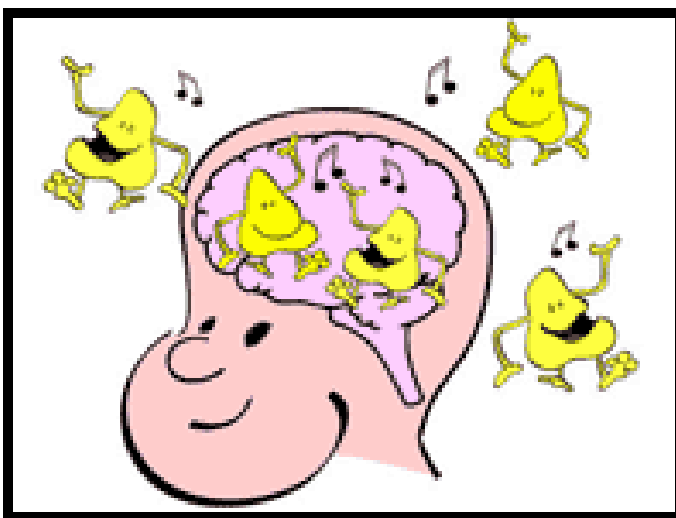
век иска да сподели щастие то си с други, не може да го изживява сам. Радостта също е нещо, което искаме да споделим. То не е чувство, което разделя. Колкото повече положителни емоции съберем, ние искаме да ги споделим с другите, а затова трябва да сме под влиянието на коя Гуна? Коя Гуна ще ви накара да се чувствате добре? Самта. Трябва да работим чрез йогийските си сатхани (чрез Йога практиките), да постоим, да подготвим тялото и нервната си система да могат да приемат и изпитат по-висшите емоции. В противен случай при появата им се получава късо съединение. Изживяваме кратко извисяване, след което се сригаме, защото нервната система не е достатъчно силна, за да поеме емоцията. Всичко това, което практикувате – асаните, практиките на пранаяма, очистителните техники (шаткармите) стъпка по стъпка изграждат ег-

на стабилна нервна система, която ни позволява да навлезем в по-висши нива на съзнание.

Тъй като говорим за емоционалната интелигентност, нека да дадем определение за интелигентност. За начало ще разгледаме класическия подход при определяне коефициента на интелигентност (IQ). Основните тестове за определяне на IQ обикновено включват логика (способност за логични съждения), ориентация в пространството, аналитични умения, езикови умения и способност за запаметяване.

От гледна точка на Йога интелигентността, разбира се, не може да бъде измерена, тъй като тя не принадлежи на ума. Източникът на интелигентността е извън пределите на ума. Интелигент-

ността е присъща на състоянието отвъд ума – на съзнанието. Съзнанието е интелигентно. Умът е "джага", което на санскрит означава лишен от интелигентност. Умът е съставен от четири компонента – интелект, памет, мисли и, кой беше четвъртият елемент? Егото!



Основата на ума. Това са четирите елемента на ума и те не включват интелигентност. Интелектът е инструмент, паметта е инструмент, мислите са инструмент, егото е инструмент. Колкото повече пречистяваме този инструмент, толкова повече интелигентност се проявява чрез нас. Оттук идва и ударението, което в Йога се поставя върху пречистяването на ума. Мантрата пречиства ума. Медитацията пречиства ума. Те (а и другите техники) не само пречистват ума чрез премахване на условностите, умствени те нагласи и самскарите (отпечатъците в ума), от които повече нямаме нужда, но пречистват и елементите на ума. Умът, както и тялото, е съставен от пет елемента. Кои са те? Земя, вода, огън, въздух и пространство. И така, физическото тяло и умът са съставени от пет елемента, но съзнанието не е направено от



тях. То е отвъд ума. Умът е ограничен, съзнанието е безкрайно. Умът е само инструмент, чрез който се проявява съзнанието, а мозъкът е инструмент, чрез който се проявява умът.

За да дадем определение за емоционална интелигентност, ще разгледаме две дефиниции на психолозите, които днес работят в тази област." Емоционална интелигентност е способността да обработваме емоционална информация. Тази способност по-специално включва възприемане, асимилиране, разбиране и контрол на емоциите." Това определение на емоционалната интелигентност е на група експерти, известна като MSC (Мая, Салове & Карузо).

Има още един пионер-изследовател на име Хейн, който също е дал определение на емоционалната интелигентност. Той съществено е доразвил (по моя преценка) идеята за интелигентност на чувствата спрямо своите предшественици. Ето и неговото определение: "Определена способност за емоционална чувствителност, емоционална памет, емоционална обработка (на информацията – бел.рег.) и способност за емоционално учене".

Това са мисли, изпълнени с много дълбоко съдържание. Само няколко реда, а колко информация за осмисляне. И така, нека да обобщим. Какво е емоционална интелигентност? Серия от умения, които човек може да придобие, комплексно и цялостно поведение, способности, убеждения и цен-

ности, които дават възможност на човека да реализира своите цели в живота, своята визия и мисия. Така емоционалната интелигентност всъщност е способности и умения, които ни помагат в живота. В идеалния случай бе трябвало да придобием тези умения в детството си, но тъй като сега се установява и признава, че ни липсва емоционална интелигентност, напоследък се правят редица проучвания. Ето ги и четирите етапа:

Първо, **определяне на чувствата**. Възприемане, оценка и изразяване на чув-

ствата. Това предполага способността да възприемаме и да определяме собствените си чувства или тези на другите хора. Можете да разпознаете емоциите на човека срещу вас чрез изражението на лицето, езика на тялото, тона на гласа му.

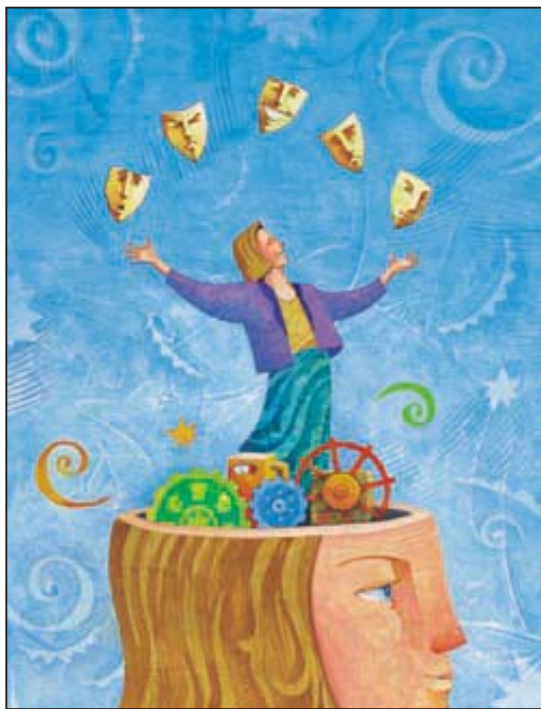
Означава също и (второ) **способност за самоосъзнаване**, която, разбира се, е и основният предмет на Йога. Да осъзнаваме собствените си чувства, докато те се раждат. Да можем да ги опре-

ределим и да ги назовем.

Третата съставна част е **способността за изразяване на чувства** – да бъдем емоционално грамотни, да можем да говорим за чувствата си.

Това е само първата стъпка. Засега няма да минаваме към следващите, а ще се концентрираме на тази.

*(Лекция от 20.06.2004 г.; семинар "Йога и ефективно общуване")*



Парите могат да купят например:  
леглото, но не и съня,  
храната, но не и апетита,  
книгата, но не и интелигентността,  
лукса, но не и красотата,  
къща, но не и дом,

лекарството, но не и здравето,  
съжителството, но не и любовта,  
разпятието, но не и вярата,  
развлечението, но не и щастието,  
по-луксозно място в гробището,  
но не и на Небето.

*Неизвестен автор*

# ПРАВИЛАТА НА ЧОВЕШКИТЕ ОТНОШЕНИЯ

В началото на 80-те години от миналия век британските изследователи Майкъл Аргайл и Моника Хендерсън (от Катедрата по експериментална психология на Оксфордския университет) провеждат задълбочено изследване на човешките взаимоотношения. Освен че успяват да съберат множество данни за състоянието им във Великобритания и Съединените щати, те правят и множество наблюдения в други държави и култури. Изследването си провеждат по една и съща методика в Англия, Италия, Хонконг и Япония. Така те откриват, че при цялото си културно многообразие (а в някои отношения – и пълна противоположност!) и в четирите страни хората оценяват като най-значими следните правила, които изследователите ги назовават:

## **Универсални правила за човешките взаимоотношения:**

1. *Трябва да уважаваеш правото на другия на личен живот.*
2. *Трябва да гледаш другия в очите по време на разговор.*
3. *Не бива да разискваш с други хора това, което ти е поверено като тайна.*
4. *Не трябва да критикуваш другия публично.*

Изследвайки сферата на приятелските взаимоотношения, Аргайл и Хендерсън достигат до следните

## **Правила на приятелството,**

които във всички изследвани култури са оценени като най-важни:

1. *Помагай на драго сърце при нужда.*
2. *Уважавай правото на другия на личен живот.*
3. *Пази поверените ти тайни.*
4. *Вярвай и се доверявай на другия.*
5. *Бъди готов да защитиш приятеля в негово (нейно) отсъствие.*
6. *Не критикувай другия публично.*
7. *Показвай емоционална подкрепа.*
8. *Гледай другия в очите по време на*

*разговор.*

9. *Стреми се да направиш другия щастлив, когато сте заедно.*

10. *Не бъди ревнив или отрицателно настроен към другите връзки на приятеля си.*

11. *Проявявай толерантност към всеки негов (нейн) приятел.*

12. *Споделяй новините за лични успехи.*

13. *Търси съвет по лични въпроси.*

14. *Не се заяждай.*

15. *Отговаряй на шегите и закачките на приятеля.*

16. *Стреми се да връщаш заемите, услугите и комплиментите.*

17. *Разкривай пред приятеля личните си чувства и проблеми.*

В сферата на брачните взаимоотношения като най-значими правила за съпругите и съпрузите са определени следните правила (с някои съкращения):

## **Правила за двамата съпрузи**

1. *Демонстрирай емоционална подкрепа.*
2. *Споделяй новините за личен успех.*
3. *Бъди верен.*
4. *Създавай хармонична домашна атмосфера.*
5. *Уважавай правото на партньора на личен живот.*
6. *Обръщай се към партньора на малко име.*
7. *Запазвай поверените ти тайни.*
8. *Поднасяй поздравителни картички и подаръци по случай рождения ден на другия.*
9. *Бъди готов да защитиш другия в негово (нейно) отсъствие.*
10. *Разкривай личните си чувства и проблеми пред партньора.*
11. *Информирай партньора за личните си планове.*
12. *Бъди толерантен към приятелите на партньора.*
13. *Не критикувай партньора си публично.*
14. *Търси съвет по лични въпроси.*



15. Гледай партньора си в очите, когато говориш с него.

16. Съзнателно докосвай другия.

17. Участвай в шеги и закачки с партньора.

18. Публично демонстрирай привързаността си към нея (него).

19. Обръщай се към партньора за материална помощ.

20. Изразявай притеснението или тревогата си пред партньора.

21. Връщай дълговете, направените услуги и комплименти.

### **Допълнителни правила за съпруга**

1. Полагай грижи за семейството, когато съпругата е неразположена.

2. Демонстрирай интерес към всекидневните занимания на съпругата.

3. Поеми отговорността за ремонтите и поддържането на дома.

### **Допълнителни правила за съпругата**

1. Изразявай гнева си пред партньора.

2. Не се заяждай.

Чрез изследването си Аргайл и Хендерсън достигат и до формулирането (на базата на избора на изследваните хора) на най-важни правила за родителите на деца в юношеска възраст и за самите юноши:

### **Правила за родителите**

1. Уважавай правото на детето на личен живот.

2. Давай на детето указания и личен пример.

3. Проявявай към детето нежност.

4. Поощрявай идеите на детето.

5. Уважавай собствените виждания на детето.

6. Проявявай емоционална подкрепа.

7. Пази поверените ти тайни.

8. Не проявявай крайни собственически чувства към детето.

9. Отнасяй се към детето като към отговорен възрастен човек.

10. Споделяй новините за личен успех.

11. Гледай детето в очите по време на разговор.

12. Обръщай се към детето на малко име.

13. Поднасяй на детето картички и подаръци за рождения му ден.

14. Защищавай детето в негово отсъствие.

15. Разговаряй с детето по въпросите на секса и смъртта.

16. Разговаряй с детето по въпросите на религията и политиката.

17. Отговаряй за правилата на уместното поведение.

18. Връщай заемите, услугите и комплиментите.

19. Не бъди критичен към приятелите, които детето само си е избрало.

### **Правила за юношите**

1. Уважавай правото на родителите на личен живот.

2. Пази поверените ти тайни.

3. Не допускай сексуални действия с родителите.

4. Уважавай правата на родителите си, например вдигането на шум, ползването на телефона, телевизора и т.н.

5. Споделяй новините за личен успех.

6. Бъди учтив към родителите си, особено в присъствието на хора.

7. Защищавай родителите си в тяхно отсъствие.

8. Поднасяй картички и подаръци по случай рождения ден.

9. Гледай другия в очите по време на разговор.

10. Разговаряй с родителите си по въпросите на смъртта и секса.

11. Кани приятелите си вкъщи.

12. Разговаряй с родителите си по въпросите на религията и политиката.

13. Обръщай се към родителите си за съвет по лични въпроси.



14. Връщай заемите, услугите и комплиментите.

15. Информирай родителите за личните си планове.

16. Уважавай ценностите на родителите си, дори и да ти се струват старомодни.

17. Не критикувай публично родителите си.

18. Вярвай на родителите си.

19. Разкривай личните си проблеми и чувства пред родителите.

20. Като цяло приемай указанията на родителите.

Ето и правилата, които двамата изследователи откриват и формулират в областта на трудовете взаимоотношения:

#### **Правила за хора, които работят заедно**

1. Поемай справедлив дял от общата работа.

2. Уважавай правото на другия на личен живот.

3. Помагай от гледна точка на общите

физически условия на работа (напр. светлина, температура, шум)

4. Бъди готов да помогнеш, когато е нужно.

5. Пази поверените ти тайни.

6. Проявявай желание за сътрудничество, независимо че може да не харесваш другия.

8. Обръщай се към човека, с когото работиш, на малко име.

9. Искай помощ и съвет, когато е необходимо.

10. Гледай в очите човека, с когото работиш.

11. Не бъди прекалено любопитен относно личния живот на другия.

12. Връщай дълговете, услугите и комплиментите, независимо колко са дребни.

13. Не създавай сексуални връзки с хората, с които работиш.

14. Защиатавай този, с когото работиш, в негово (нейно) отсъствие.

15. Не критикувай публично човека, с когото работиш.

**(Подбрал Санаткумарананга)**

## **Мисли на Свами Шивананга**

**ГЛЕДАЙ ДОБРИ НЕЩА, СЛУШАЙ ДОБРИ НЕЩА,  
ГОВОРИ ДОБРИ НЕЩА и ПРАВИ ДОБРИ НЕЩА.**

*Да обичаш означава да служиш.*

*Времето е много по-ценно от парите.*

*Малките постъпки съграждат велики дела.*

*Този, който засажда доброта, ще събира любов.*

*Този, който засява вежливост, ще жъне приятелство.*

*Създай приятелство с някого, след като внимателно си го проучил.*

*Не преувеличавай, не си измисляй и не увъртай, когато разговаряш.*

*Движи се в света деликатно и тактично. Приспособявай се.*

*Добрите обноси са най-доброто препоръчително писмо.*

*Този, който се подчинява, командва другите.*

*Любовта е най-великата сила на тази земя.*



# АСТРОЛОГИЯ И ОБЩУВАНЕ ИЛИ КАК ОБЩУВАТ ЗОДИАКАЛНИТЕ ЗНАЦИ

Парватимудра (Нина Косева)

***В пътуването навътре можем да вземем за отправна точка и астрологията, стига да сме наясно, че човешката логика ще ни води само донякъде...***

Щом е създаден езикът – като възможност за материализиране на постижимото чрез разума, не бива да подценяваме значението му. Благодарение на него до нас достига живият културен опит на човечеството. Често се спекулира с изреченото от светците, че мълчанието е от изключителна важност. Изкривяваме тази истина и често заклеймяваме гумите като напълно излишни. Не правим разлика между придобита (или книжна) и излъчваща се от висшия разум интелигентност. Опитваме се "мъдро" да мълчим там, където са нужни думи, и да говорим тогава, когато мълчанието е крайно необходимо. Може би истината не се намира в мълчанието на всяка цена, а в това да знаем кога да мълчим и кога да говорим. И не е нужно да спекулираме с мощта на мълчанието, превръщайки го в средство за манипулация. Като една от възможностите за общуване гумите и езикът заслужават уважително отношение.

От гледна точка на астрологията всеки зодиакален знак носи своя специфика, според която предлага методи за комуникация. Няма човек, който да е изключително и само своя слънчев знак. Ако сме роде ни под знака Дева, то по правило ни е присъщо аналитично мислене. Ако ни е трудно обаче стройно и систематично да си съберем мислите, може би сме повлияни от срещуположния на Дева знак – Риби, под въздействието на който мисълта ни се "разлива" в хаотични форми, на моменти става прекалено еластична, за да се събере в жагуваното от Девата ментално пространство от – до. Разбира се, винаги водещо е влиянието на слънчевия знак, но в зависимост от това дали хороскопът е хармоничен, посланието, което носи слънчевият знак, може да се усеща по-малко

или повече, да е натрапчиво, слабо или балансирано. Кармичните програми, проявяващи се като блокажи в чакрите, в хороскопа са представени от съответните астрологични аспекти – опозиция, квадратура и т.н., и често възпрепятстват естествения ход на човешкия живот.

Все повече съвременни специалисти започват да виждат астрологията под различен ъгъл, да откриват кодове и символи, които до момента са тлеели в очакване някъде под повърхността. "Новите" значения поставят астрологията на много сериозна позиция и може би дори изкушават да ѝ се гласува доверието на самостоятелна или най-малкото на съпътстваща духовна пътека. Какво е духовното в астрологията? Може би това, че тя е една от възможностите да получим информация за индивидуалната ни програма, за личните ни ограничения и силните ни страни, за възможните ходове, които, колкото и странно да звучи, ще ни изведат отвъд зодиакалните ограничения.

Известният астролог Мартин Шулман показва хороскопа на Парамахамса Йогананда като пример за това, че чистата наука астрология е още в детството си. Според Шулман много хора, които имат хороскоп с разположение на планетите както при Йогананда, биха проявявали твърде много негативни характеристики, докато великият йогин излъчва единствено триумфиращата над кармата мощ на Божествената Любов. Това не означава, че в него не намира израз зодиакалната обвивка, но този израз е доведен до своето най-висше проявление. Дори великите не се раждат случайно в определен зодиакален знак. Можем да се обърнем към мисията на Свами Шивананда и да видим, че тя е осветена от изкристализираните в просветлението

качества на знака Дева, излели се в света чрез служенето му и чрез лекарската му професия. Всички докоснали се до Свами Шивамурти усещат бляскавия царствен ореол на знака Лъв, независимо от чистотата и смиреността, струящи от нея, и не така типични за Лъва.

Според друг забележителен съвременен астролог, Стивън Аројо, в хороскопа е отразена Пралабд кармата – тази карма, с която индивидът непременно трябва да се срещне. Дори тук обаче е възможно (по Божия милост и с помощта на гуру) да бъдат спестени известни трудности. Аројо твърди, че в хороскопа не е посочена Санчит кармата, или кармата, натрупана от началото на еволюцията ни, защото тя би била непосилно бреме за нас. Последният тип карма – Криямани, също не се посочва в хороскопа, защото това е настоящата карма, в създаването на която притежавате определена свобода.

Някои изследователи смятат, че съществува само една истинска астрология, а именно – еволюционната. Има различни мнения във връзка с правилното използване на астрологията с еволюционна цел. Според някои е необходимо да се изучават различните знаци, да се интегрират силните им страни, да се изчистят слабите. Изследвайки например кръга от познатите и приятелите си, можем да открием кои зодиакални знаци преобладават сред тях, а също и кои елементи (въздушен, воден, огнен или земен) и да се опитаме да разпознаем уроците, които ни се изпращат чрез всеки, когото сме срещнали, срещаме и ще срещаме. Може би сме неуверени в себе си Близнаци, които все не успяват да започнат твърде необходимата за израстването им трансформация. Тогава вероятно около нас ще се появят Скорпиони и ще ни демонстрират как Божествената воля може да транслира само този, който е способен да разруши из основи старите модели, да започне на чисто и с истинска страст да гради новото. Или ще се появят стихийните Овни с Марсовия си импулс за следване на високи идеали и с напомнянето: "Какво чакаш още?!" Суровият и безмилостен критицизъм на Скорпиона може да бъде смекчен чрез гъвкавите Близнаци, чрез търсещите баланса Везни или

чрез деликатния Рак (когато някой не го е настъпил!). Тези знаци могат да покажат, че истината трябва да се казва, но по подходящия начин. Свързаният се в черупката и си емоционално ангажиращ се Рак, от своя страна, може да погледне в паничката на Стрелеца, от която често искри хумор и лекота и т.н. и т.н.

След тези уводни думи ще нахвърля по няколко реда за всеки знак с вътрешното чувство, че дори да не споменавам за Йога, тя постоянно е тук и свързва нещата.

Първият знак в зодиака е Овен. Хората със слънце в този знак (или със силни позиции на Овен в хороскопа си) по правило общуват въдъхновено и въдъхновяващо. Тук огнената енергия е силна, а фокусът е умствен. Правилната употреба на енергията на Овена в общуването може да се обърне в посока на възпламеняване за приемане на нови идеи. Непрекъснатата експанзия в общуването може да помогне или да попречи на Овена, в зависимост от това доколко е овладял проявлението на силната си енергия. Големият астролог антропософ Джон Джоселин твърди, че вътрешната динамичност на органите на говора пребивава в Овен. Според Джоселин чрез този зодиакален знак човекът ще си възвърне осъзнаването за свещеността на говора ("човешката реч е божествена мистерия"). Устремът и аз-идентичността на Овена тласка околните към нови мисли и идеи.

Телец (според същия автор) е знакът, в който са складираны окултните сили, знак с внушителни енергийни ресурси, но най-често потискани до настъпване на експлозии. Телец управлява гласните струни. Огромната му емоционална мощ се освобождава най-добре чрез молитва и възхвала, които при високоразвития Телец представляват истински въдъхновяваща картина. Това обаче е и е знакът с най-силна склонност да изкривява посланията, получавани от външния свят. При него вербалната комуникация спомага в избистряне на възприятията и посредством звука се постига алхимично преживяване. Телецът не мисли така интензивно както Овена и може да му се въздейства интензивно чрез провокиране на сетивата. Овенът разпръсква, а Телецът съгъстява. При съгъстяването на

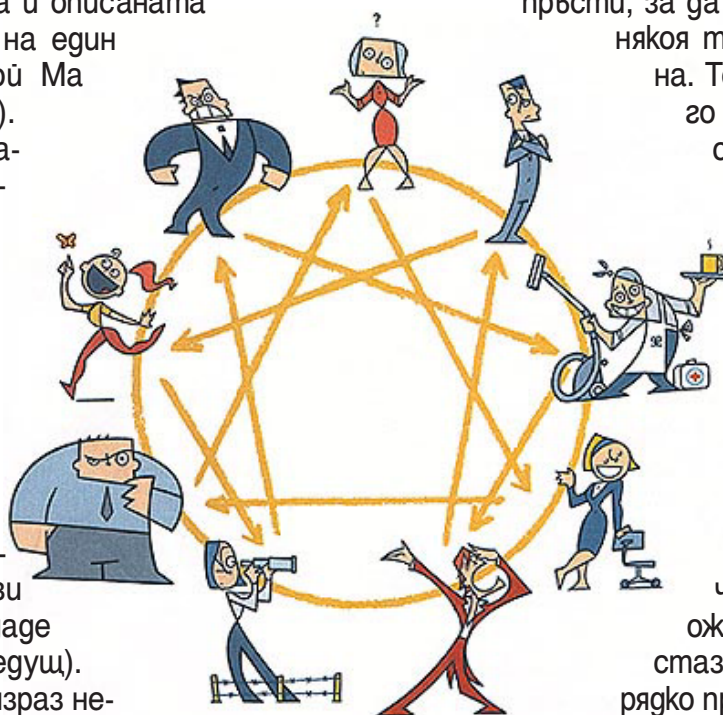
чувствата при Телеца започва конфликт между мисли и чувства. Този конфликт на външно ниво изглежда като негативизъм, мрачно и потиснато настроение, трудност да се достигне до другия в общуването. Разгръщайки се в своята мисловна сила и развивайки истинското мислене, Телците се спасяват от разрушителните си емоции. Високо развитият Телец е мистична песен за света, а общуването с него носи топлина, уют и усет за спонтанността на случващото се. Смята се, че физическият носител на Буда е въплътен в знака Телец. Учителят (Гуру) на Парамахамса Йогананда – Шри Юктешвар (10.05.18xx?) е Телец, а също така и описаната в "Автобиография на един йогин" Ананда Мой Ма (Блажената Майка).

Близнаци е знакът на комуникацията. Тук се намират както високо развити в интелектуално отношение личности, така и хора, имитиращи интелектуално развитие (дори когато не знае много, представителят на този знак може да създаде илюзията, че е сведущ). Тук често намира израз неуморното празнословие – играта на думи, която нищо не казва, а предизвиква само объркване. Силно повлияните от Меркурий хора трябва да имат предвид, че колкото по-истински човек постига разбиране чрез непосредствения си опит, толкова по-просто и по-практично успява да изрази това свое разбиране. Вероятно практиката Антар Мауна е от особена полза за човека със силно Меркуриево влияние. Но той все пак трябва да бъде разбран правилно. Той има нужда от мисълта и думите не защото за него това е общуването, което единствено познава, а защото често връзката му със света на идеите е ментална. Този знак се нуждае от мисленето както от въздуха и обратно на Девата (която анализира) Близнаците син-

тезират и така осветяват вътрешното си пространство. Мисията на Близнаци е да се научат да различават и да постигнат яснота. Разбира се, това трудно може да бъде разбрано от човек със силно влияние от Риби или от Скорпион, според който за нещата не трябва да се говори. Близнаците добре разбират необходимостта от мълчание, но непрестанното безмълвие просто не е личният им канал, през който да се извява Висшето Съзнание. Този знак би бил по-полезен, давайки израз на езотеричната сила на словото.

Рак е мистичният наблюдател в общуването, при който се пристъпва тихо и на пръсти, за да не бъде докосната някоя твърде тънка струна. Тогава рискуваме да го изгубим като събеседник. Това не важи само за хората от зодия Рак, а за всички, в чийто хороскоп този знак е силен. Макар често да му се случва да има мрачни настроения, Ракът носи голям запас от луна, леко налудничав хумор и може да оживи и доведе до екстаз компанията си, нерядко превръщайки се в неин център. Друг път околните

буквално са стиснати за врата от невидимите щипчици на лошото му настроение, като последното го бронира за качествено общуване. Всеки индивид със силен Рак има силни психични качества и чувствителни психични пипала, с които докосва най-нежните чувства на тези, с които е в близък контакт. Този знак не създава много и безразборни приятелски връзки (подобно например на Водолея) и общува отворено в много тесен кръг, за да не бъде наранен. Може би този знак трябва да разбере, че понякога околните буквално се огъват от тежестта на натовареното му с черни мисли мълчание и ако се опита да намери израз в думите, може и да започне да различава необходимото (качествено-





то мълчание) от другото, което понякога е много по-лошо от неконтролируемото говорене.

Редица духовни учители са родени в този зодиакален знак. Един от тях е Петър Дънов (29.06.1864).

Лъв е царствен, бляскав и често самохвален в начина си на общуване знак (зависи, разбира се, от нивото му на еволюция). В по-примитивния си аспект той общува, подхранван от ласкателства. Щом го възприемат добре, той се отваря. За да се стигне до дълбочината на Лъва, трябва да се мине през сърцето му, защото при него работи сърдечната интуиция. Когато е запален огънят в сърцето на високо развития Лъв, общуването с него прилича на красива заря. Изобилна щедрост и топла лъчезарност красят положителния Лъв. Лъвът трябва да внимава, да не се подхлъзне върху динените кори, сложени на пътя му от неискрени ласкатели, и да общува съчетавайки силните енергии на топлото си сърце със здравия разум.

Под този знак са се родили Парамахамса Сатянанда (26.07.1923) и ученичката му Свами Шивамурти (31.07.). Друг духовен учител, дошъл на земята в този знак, е Шри Ауробиндо (15.08.1872).

Дева (както и Близнаци) е знак, управляван от Меркурий. Тук умът работи непрекъснато, но е фокусиран върху детайлите, върху свързващите звена. В общуването често не се нуждае от настройване на вниманието, защото по принцип му е присъща изключителна внимателност на възприятието. Това може да е нож с две остриета, защото виждайки в другия конкретен недостатък, подвластният на Дева може лесно да се обърка. Този знак някак успява да идентифицира цял човек с един недостатък. Така Девата се лишава от пъстротата на заобикалящия свят и поставя ненужни акценти върху единичното, вместо да обхване цялото, на което го учи следващият знак от зодиака – Везни. Дева също е надарен с психични качества знак, с много фин усет за подмолните течения в заобикалящата го действителност, и когато не е настроен на сурова, безмилостно критична или самокритична вълна, успява да осъществи изключително човечно и отдадено на исти-

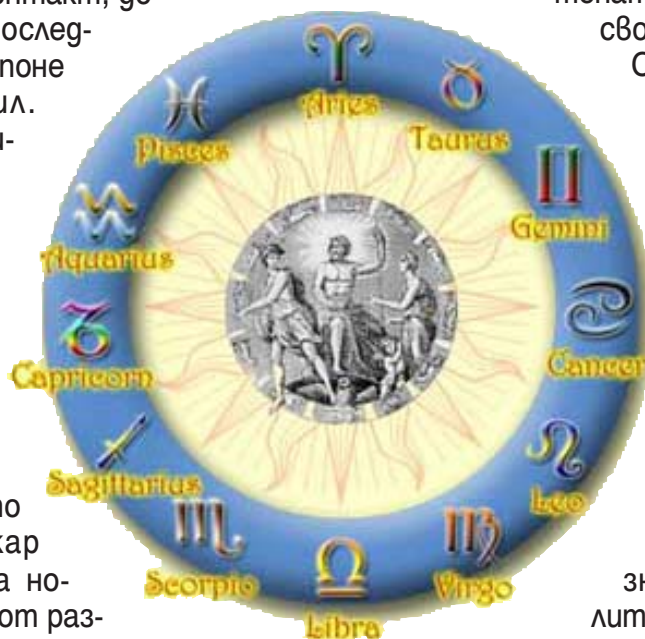
ната общуване, което е само един от начините, чрез които този знак служи на другите. В сравнение с другите знаци Дева твърде лесно и бързо разбира необходимостта от Карма Йога и влиза на вълната на служенето, но са му нужни и силите на срещуположния му знак – Риби, за да осъзнае, че въпросното служене е многоизмерно и може да се осъществява на различни нива. От Риби Девата се научава и да отсява нужното от ненужното, за да постигне истинска отдаденост и състрадание. Висша проява на този знак виждаме в живота на Свами Шивананда (8.09.1887 – 14.07.1963).

Везни е знакът, който предлага взаимодействие от различни гледни точки и често е поне привидно хлъзгав в общуването поради невъзможността си да се свърже с единен център. Ако Скорпионът е склонен съсредоточено да поеме в една (макар и погрешна) посока, то Везната винаги се пита кое всъщност е правилно, защото вижда и доброто, и лошото в различните посоки. В общуването този знак се опитва да бъде мил и любезен, но това не винаги е напълно искрено, предвид несигурността му как всъщност трябва да се държи. Тук кулминира усещането за красотата и Везните търсят красотата и в общуването. За този знак хармонията на средата е от особена важност и той се чувства комфортно само когато тя е налице. Това е знакът на справедливостта – тук истината винаги търси израз. Под знака на Везни се е появил във физическо тяло един от великите йоги на Индия – Лахари Махасая, а също така и Великата Душа на Индия – Махатма Ганди (2.10.1869).

Според собственото си виждане Скорпионът е непредсказуем и тайнствен, но за наблюдателя не е по-неразгадаем от всеки друг знак. Този знак често подозира околните в собствените си негативи, които изживява много силно на вътрешно ниво. Притежаващ изключителна трансформираща мощ, Скорпионът е в състояние винаги да възкръсва като феникс от пепелта и всяко възкресение при него може да бележи раждането на качествено ново ниво на съзнание. Когато не е твърде добре аспектиран, той общува изключително предпазливо и госта стресира-

що. Язвителният му и остър език е предназначен да уязви преди сам той да бъде уязвен. Но както твърди Джоселин "само когато жилото на Скорпиона бъде извадено, може да се стигне до мъдростта". Познаването на собствените му мрачни дебери (Скорпионът безстрашно се гмурва в тях) го прави крайно недоверчив и той не допуска, че събеседниците му може би невинаги имат негативни намерения. В същото време този знак дава изключителни психолози, проникващи в най-дълбоката вътрешна среда на събеседниците си. Скорпионът е в състояние да извади от човека, с който е в контакт, дори неща, за които последният не е знаел или поне отгадна е забравил. Природата на Скорпиона го е надарила с рентгенов поглед и силно проникновение за силите, движещи живота и смъртта. Това са качества, които той трябва да се научи да използва по-скоро конструктивно, отколкото разрушително (макар често раждането на новото да е следствие от разрушаването на нещо старо). Този знак е склонен към най-концентрирани изяви на негативизъм, но и на най-трансформиращо разкаяние. Твърди се, че Юда е бил подвластен на знака Скорпион и че дълбоко е изстрадал предателството, което е извършил.

Стрелец е следващият по ред знак, който дава интелектуално измерение на огнената стихия, започваща от Овен и минаваща през Лъв. Тук огнят е силен, но насочен към определена цел. Тук са висшите нива на одухотворената и запалена от Духа мисъл, тук е полето за изява на пророците (Нострадамус) и полето за действие на заразяващите с оптимизма си хора. "Онези хора, които са най-приятни, с жизнерадостни, смели души, най-разумни, с истински оптимизъм и непреливаща, ала истинска радост, са хармоничните Стрелци". (Д. Джоселин).



Смята се, че подобно на Близнаци, Стрелецът по-добре умее да говори, отколкото да слуша и мълчи. Неговите словесни стрели бързо произват събеседника, но за разлика от Скорпиона, той обикновено е абсолютно простодушен и по детски наивен в честните си и нерядко болезнени за другите откровения. Това е свободолюбив знак, който, ако е проявена висшата му октава, дава голям простор на всички, с които общува. Развитият Стрелец уважава различните гледни точки и ги използва, за да влее есенцията на всяка от тях в своята ясна огнена цел, посветената на духовността. В

своя негативен вариант Стрелец дава човек, изливащ потоци от думи, лишени от център, несвързан с интуицията си (по правило силно развита в този знак) и грубо шамаросващ околните с не навреме и не на място достигнатите си открития за тях.

Козирог е могъщ знак, който в напредналите си нива демонстрира правилно разбиране за силата на мълчанието и ефективно го прилага в изграждането на фундамента на своя духовен път. В мълчанието си напредналият Козирог осъществява истински дистанциран поглед върху света и успешно развива осъзнаването си. Той наблюдава и усеща корените на случващото се с него преди всичко в самия себе си и същевременно търси ефективен метод за конструктивно решаване на проблемите. Астролозите признават уменията на Козирога амбициозно и неотклонно да постига веднъж положените цели дори ако трябва да преодолява необикновено трудни препятствия. Тази зодия може да бъде извор на дълбока вселенска мъдрост, но и на силни и закостенели догми и предразсъдъци, скриващи зад тежка завеса лицето на живата и вечно променяща се реалност. В общуването си Козирогът по-

скоро ще изслуша и ще премълчи, отколкото да изстреля в думи първите появили се в ума му мисли. Контактите с него са истински урок за всеки, чийто проблем е прекомерното говорене. Той трудно ще отстъпи от убежденията си, но веднъж решил да поеме по нов път, ще тръгне категорично и с истинска страст.

Под знака на Козирога са родени големите духовни учители Парамахамса Йогананда (5.1.1893), Шри Рамана Махариши (30.12.1879), Гурджиев (известен със стряскащите си методи на обучение), а също така и Карлос Кастанеда.

Предпоследният знак от зодиака е Водолей. Това е знакът на безкористното приятелство, даващо разбиране за надличностните взаимоотношения; на внезапните и отрезвяващи съзнанието обрати; на човека в неговата висша същностна изява. Позитивният Водолей искри от разбиране за мотивите на тези, с които влиза в контакт. Той не съди, защото вижда далеч отвъд тесните предели на гледните точки, и не рамкира, защото усеща безформието и величието на Духа, изразяващ се чрез всяко нещо. Контактът с него често е почти безплатен, дотолкова изчистен и ефирен, че сякаш от само себе си в материалното се отваря процеп, през който директно от Източника се изливат мисли, родени от интуицията. В приятелствата си той е подкрепящ и подхранващ с виталност и свобода, благодарение на чистата си, вътрешно топла, но външно дистанцирана природа (дистанцираност, която запазва мистичните граници между него и околния свят, за да се осъществи истинско, пълнокръвно и необсебващо общуване). Ако Скорпионът иска да погълне или да бъде погълнат (в което всъщност се ражда истината), то Водолеят вярва в кристалната яснота на видяното от разстояние. В една българска песен се пее: "Звездите са звезди, защото са далече" – Водолеят подсъзнателно разбира тази истина и никога не се доближава прекалено до другия, за да не стане ясно, че всички несъвършенства на останалите знаци (разбира се) не са му чужди. Той лесно запазва позитивната си настройка, защото рядко си позволява да бъде прекалено въвлечен в нещата.

Един изключителен представител на висшата октава на този знак е Парамахамса Ниранджанананда (14.02.1960). Под този знак са се родили Рамакришна Парамахамса (18.02.1836) и Елена Ивановна Ръорих (12.02.1879).

Най-трудният и последен знак от зодиака е Риби. Знак, натоварен с огромни отговорности и очаквания. Разбира се, не толкова често се срещат възвишени негови представители, защото често Рибите предпочитат ниските октави. Ако за Везните казваме, че са привидно хлъзгави в общуването, то за Риби може да се каже, че теренът, на който общуват, е не привидно, а наистина хлъзгав. Във висшите си проявления този знак съчетава всички останали знаци и подготвя душата за еволюиране в истинско Христово същество. Велико е тайнството, което може да се преживее в присъствието на просветлена Риба, която само с душевните сили и присъствието си лекува душите. Общуването с Риби, изявяващи се на ниско ниво, потапя в мрачните дебри на колективното подсъзнателно, откъдето трудно се излиза (а за самите "риби" това нерядко е свързано с пристрастяване към наркотици, алкохол и др.).

Представители на този знак са антропософът Рудолф Щайнер и "мистикът на физиката" Алберт Айнщайн (15.03.1879).

Написаното дотук дава един съвсем повърхностен и ограничен поглед върху зодиакалните знаци. Астрологията е необятна и с един бегъл поглед не може да бъде дори лекичко докосната. Съвременните астролози взаимодействат с психоанализата и обясняват множество от астрологичните символи в светлината на откритията ѝ. За да разгадае сама себе си астрологията черпи от многопластовия духовен опит на човечеството.

Можем да откриваме себе си в различните знаци, най-вече с цел да преодолеем идентификациите си, да се освободим от предразсъдъците към себе си и другите, като разберем, че когато сме негативни (както казва Парамахамса Сатянанда), това са само моментни и подлежащи на промяна ментални програми. Астрологията просто предлага една възможност за осъзнаване и разбиране.



# ЗА ГОВОРЕНЕТО

Джубран Халил Джубран  
(1883 — 1931)

Един учен се обади:

- Кажи ни за Говоренето.

А той отвърна с думите:

- Когато говорите, преставате да бъдете в мир с мислите си;

и когато не можете да понасяте самотата на сърцето си,

живеете с устата си

и звукът от устните ви е разтуха и забава.

Ала говоренето често наполовина убива мисълта.

Защото мисълта е птица във висините,

но хваната в клетката на думите,

разперва тя криле,

но не може да политне.



А има и такива между вас,

които търсят бърбивия

от страх да останат насаме със себе си.

Уединеното съзерцание в тишината разголява същността им,

а те искат да избягнат тази гледка.

Има хора, които, като говорят,

непреднамерено, без умисъл,

разкриват истина, която те самите не съзнават.

Има и такива,

които носят истината в себе си,

ала не я обличат в думи.

В гърдите на такива люде

душата обитава в хармония и тишина.

Когато срещнеш приятел на пътя или на тържището,

остави душата да движи устните и да води езика ти.

Нека гласът в твоя глас

говори на ухото в неговото ухо.

Защото душата му ще съхрани правдата на сърцето ти,

така както остава споменът от вкуса на хубаво вино,

когато цветът му е отдавна забравен,

а от делвата му няма вече помен.

(Из "ПРОРОКЪТ"; Превод: Спас Николов; ИК "КИБЕА", 1997)

# ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

Срещи със Свами Шивамурти Сарасвати\*

**Свамиджи, как да се научим да създаваме правилни взаимоотношения?**

При обучението в саняса гуру учи всеки ученик как да се свързва правилно с другите хора, като по този начин се научава да бъде по-малко егоцентричен и да мисли повече за другите около себе си. Учи се да не ги използва за личните си цели. Не можем да вземем един човек, да го използваме за определен период от време (както на нас ни харесва) и след това да го забравим, както се случва при обичайните връзки в обществото. Не трябва да приключите с този човек, да изпълните всичките си задължения към него, да бъдете точни в отношенията си с него, независимо дали имате желание да го направите, дали



това, което преди сте чувствали към него, вече се е загубило, или не е. Дължни сте да бъдете точни към него, за да може той да съхрани необходимото чувство за вътрешна сигурност. Не можем да захвърлим един човек само защото към нас се е приближил някой друг, по-очарователен. Моят гуру нарича това "убийство на емоционално ниво". Това е нещо, което всички правим, особено ако сме склонни към повърхностни връзки. След това обаче някой трябва да плати цената, защото да нараните един човек емоционално и да го захвърлите, след като сте получили удовлетворение, е много жестоко. Това се случва много често. При мен непрекъснато идват хора с наранени сърца. А страхът, че някой може да пострада от подобно нещо, е много по-лош от страха, дължащ се на естествени причини. Разбира се, във всяка връзка (рано или късно) е възможно един

от двамата партньори да охладнее, но това, което има по-голямо значение, е начинът, по който става това. Не да дойде друг човек и да смятате, че всичко е свършило. Да вземете нож и с един замах да сложите край на връзката – да приключите с другия човек, като че ли никога не е съществувал. По този начин създавате много трудна карма за самите себе си. Задължително ще трябва и на вас да се случи. И ще се случи, ко-гато изобщо не го очаквате. Затова гуру учи всеки от учениците си как

правилно да ръководи своите връзки. Не трябва да базираме една връзка на емоционално ниво, защото емоциите непрекъснато се променят. Те са необходими за връзката, но не трябва да бъдат

основата. Чувствата могат да добавят красота и много радост на една връзка, но могат да прибавят и много печал. Естествено е да има и колебания. Летите нависоко, падаме надолу и ако това е основата на връзката ви, другият човек ще страда заедно с вас. Връзката трябва да се крепи на нещо по-трайно. Най-доброто е приятелството. Основавайте връзките си на приятелство, на вашето развитие и развитието на човека до вас чрез приятелството. Връзките ви трябва да се базират на това какво можете да дадете, а не какво можете да получите. Щом започнете да мислите какво ще получите или, че не получавате толкова, колкото давате, връзката е разрушена. Мисля, че връзките са един много суров урок.

Връзка, която не е приключила, задължително трябва да приключи. Имам предвид, че лицето, което в този живот изх-

\* Избрани откъси от сборника „Satsang“ на Свами Шивамурти, изд. от Сатянандашрам, Гърция, 1993 г.

върляте от вашия емоционален свят, в следващият отново ще се върне, и този път с цялата си сила. Тогава може вие да сте емоционално привързан към този човек, а той да не дава пукната пара какво ви се случва. В природата трябва да има равновесие.

**Хора, които в предишния ни живот са играли някаква важна роля, могат ли да минат незабелязани за нас в този живот?**

В този живот могат да минат незабелязани, но в един от следващите отново ще се върнат. По една или друга причина може да не се срещнете в този живот.

**- Когато някой ревнува, това не е ли признак на обич?**

- В повечето случаи ревността е разрушителна. Ако ѝ позволите да се прояви, ревността унищожава връзката. В началото на връзката може да ви ласкае това, че другият ви ревнува, но по-късно вече не е толкова приятно, защото той ви контролира. Не можете да се държите естествено, защото съпругът или съпругата (който и да е до вас) ви наблюдава и след това ще ви направи сцена. Реалният смисъл на ревността е да наблюдаваш някого – да го наблюдаваш непрекъснато, а не е приятно да ви наблюдават. Не можете да бъдете свободни.

От друга страна, хората ревнуват, защото нямат доверие във връзката. В наши дни е много трудно да вярваш на някого, защото срещаш много малко искрени хора. Повечето от тях са до вас с цел собствена изгода и собствено удоволствие. За тях това е на първо място и затова доверието липсва. А когато няма доверие, наличието на ревност е неизбежно.

Моят гуру казва, че от всичките чувства ревността е най-трудно управляема. Можете да се справите с омразата (тя поне е явна), или с яда (той е видим), ревността обаче е като водата, която капе върху скалата и я разяжда. Разрушава вас, разрушава самия човек, който ревнува, разрушава и средата, в която живеете. Ако можехме да имаме връзка с човек, който да е откровен както с нас, така и със самия себе си, тогава нямаше да има страх от загуба на партньора. Ревността съществува, защото се страхуваме,

че симпатията на другия се насочва в друга посока, или че някой друг може да е по-добър, а ние оставаме на заден план.

**Ако някой усети, че има състояния на осъзнаване по-висши от тези, които усеща при секс, трябва ли да го отбягва? И ако да, защо?**

Не е необходимо да отбягвате секса, за да стигнете до по-висши състояния на осъзнаване. Сексът е част от пътуването. Сексуалната енергия е тази, която по-късно се трансформира в това, което наричаме енергия на любовта. Следователно сексът е първооснова, точно както, ако искате диаманти, те ще трябва да се получат чрез трансформация от въглерода.

Чрез секс идваме на този свят. Това е една съзидателна дейност, а във всяко съзидателно действие присъства и Бог. Чрез секса имаме целия свят около нас – птиците, пчелите, дърветата, цветята, всички създания. Чрез секса е създаден светът. Сексът е обединението на женската и мъжката енергия. Женската представлява негативната енергия, а мъжката – позитивната. Когато се обединява негативна и позитивна енергия се осъществява съзидателността.

Не е възможно сексът да е нещо нечисто или лошо, освен ако не става лош или омърсен поради изопачаване, предизвикано единствено от човешкия ум. А това се дължи на факта, че винаги е бил тайнствен, забранен, скрит; нещо, за което никой не е трябвало да споменава. Според йога и тантра, според Парамахамсаджи, сексът се използва поради три причини. Възпроизводството е най-нисшата. Така е, когато осъзнаването на хората се намира в Муладхара чакра – в най-ниските парапсихични центрове на човека. Това е стремежът за възпроизводство, за продължаване на вида, както е при животните. Тази могъща тенденция да се продължи видът принуждава мъжа и жената да се обединят, за да не изчезне родът.

С развитието си човек се нуждае от удоволствие, и така следващият център, в който се развива, е центърът на удоволствието. В тази точка сексът става упойтелен и достига насладение. За съжаление в нашата епоха тази страна се използва по неправилен начин. Хората не



усещат удоволствование само от физиологичната страна на секса. Нуждаят се от други стимули (така нареченото изкривяване на сексуалната енергия), за да си доставят удоволствие.

Хора, които са по-еволюирали, използват секса само за духовни цели. Може да се използва и за създаване на дете, този секс обаче е само за гушата, която ще се въплъти и за нейната еволюция.

Сексът може да се използва и за събуждане на Кундалини, но този вид секс не се практикува от много хора, познат е на много малко. На един по-висок етап той не е необходим – можете да еволюирате и без секс. Имате свобода на избор.

Впрочем като имате желание за секс, трябва да го удовлетворите, да не го потискате, докато стигнете до момент, когато желанието е много малко, когато вече не ви изгаря и не е най-важното нещо в живота ви. Тогава лесно ще можете да трансформирате тази енергия в по-висша духовна енергия. Ще можете да използвате тази съзидателна сексуална енергия, за да създавате идеи или нов живот - всичко, което желаете да правите.

**- Загубих едно момиче, понеже непрекъснато ѝ говорех за йога...**

- Тя е помислила, че за вас йога е по-важна от нея самата.

**- За мен йога действително е по-важна. Бих искал да ви попитам как се развиват връзките с йога? Може ли някой да ходи с жени или остава сам? Прочетох в една книга, че според принципите на йога не се допускат връзки.**

- Тези книги са напълно погрешни и заблуждаващи. Моят гуру говори в Дания (там естествено е подходящо място) за свободните сексуални контакти между мъжа и жената, както и за всичко, което споменахте. Той каза, че сме възпитани да гледаме на секса като на нещо предизвикващо отвращение – нещо лошо, мръсно, нечисто и греховно; като на нещо различно и странно. Не мислим по този начин за храната, но имаме този комплекс само за секса. Много е трудно да се чувстваме различно, живеейки в едно западно общество с неговите традиции и манталитет.

Моят гуру каза още, че най-слабо еволюираният човек прави секс единствено

и само заради размножението си, но с развитието си се интересува и от удоволствието от секса с един конкретен човек. Хората, които са готови да следват едно необходимо дисциплинирано обучение (принадлежащо на тантра), могат да използват секса за духовни цели. Могат чрез секс да влязат в Самадхи.

**- Струва ми се, че господинът не е постъпил правилно, защото тук сме казвали да не говорим на другите за йога, ако не ни питат за това.**

- Това понякога е много трудно, защото когато познавате нещо много добро или нещо много приятно, естествено е да искате и човекът, когото обичате, да го има. Много пъти съм падала в този капан, но когато израснах, станах по-мъдра и спрях да говоря. Бях стигнала до точка, в която с ченгел ми вадеха гумите от устата. Всеки разговор се осъществяваше с голямо усилие от страна на другия човек. Постоянно се променяме.

**- В Англия напоследък има голям спор. Казват, че Исус е бил женен.**

- Откровено казано, това нищо не ми говори. Как може да има значение дали някой има или няма съпруга? Пак сме си божествени.

**- Страдах много в живота си, защото се страхувах от мнението на другите.**

- Този урок го научих още когато бях много малка. Струва си да ви разкажа един случай, много характерен за манталитета, който имат хората и от който всички трябва да се избавят.

В квартала ни имаше едно момче, с което играехме заедно. Беше по-различен от останалите момчета. Родителите му бяха родени в Америка и може би затова беше по-зрял от другите. И тъй като беше различен, не си пасваше с останалата компания, а така също и с мен. Носеше раиран пуловер, считан в квартала за не много подходящ. Беше го купил в Америка и го носеше непрекъснато. Той ме намираше за много симпатична и аз него също. Много пъти излизахме заедно в компания да пием млечен шейк, защото в Австралия, когато някой излиза, обикновено отива на чаша млечен шейк. Един ден, когато той имаше достатъчно пари от родителите си за два

млечни шейка, се доближи до мен и ми каза: "Искаш ли дойдеш с мен?" Аз обожавах млечен шейк, но не беше само това. Беше ми много симпатичен и исках да отида, но компанията ми бе настроена срещу него. Нямахме нищо специално, но го считаха за неотговарящ на техните критерии. И въпреки че исках да отида и в сърцето си казвах: "Иди!", му отказах. Мина около една седмица, той набра смелост (имаше търпение) и отново ме покани. Много страдах през цялата седмица и този път казах "Да". Отидохме заедно за млечен шейк и прекарахме много хубаво. Когато обаче се върнах в квартала, започнаха подмятанятия:

казва сърцето. Когато чувам някой да казва: "Какво ще кажат хората?", се чувствам задължена да реагирам.

Затова при връзката гуру-ученик гуру премахва това, ако все още не сте го нагледнали вследствие на някакво ваше преживяване, защото е нещо, което много ви ограничава. Гуру ви показва един по-извисен начин на живот - как да служите на всеки, при каквито и да било обстоятелства и по всяко време. И може да ви научи на това по най-нетрадиционния начин.

**- Как гледате на еднородните връзки в смисъла на използването на секса за удоволствие?**



"Отиде с този на млечен шейк, а!". Знаете какви са децата и как може някой да се повлияе. Когато отново дойде и ме покани да отида с него и родителите му на екскурзия до едно езеро, казах "Не". Седмица по-късно загина при злополука...

Никога не го забравих. Научих този урок, който беше много жесток. Никои не трябва да се влияе от общественото мнение, защото може да ви попречи да направите това, което трябва, това, което ви

- Много е трудно да използваме сексуалните отклонения за духовно развитие, защото трябва да има обединение на две противоположни енергии - носител на отрицателната енергия е жената, а на положителната - мъжът. В случай на двама души от един и същи пол, които правят секс, или при онанизъм, няма противоположна енергия. Така енергията се създава и се губи. По този начин разглеждам въпроса - тези случаи не могат да се изпъл-

зват за духовно развитие. Нетрадиционните сексуални практики могат само косвено да подпомогнат духовното развитие на хората. Не използват непосредствено енергията, за да я превърнат в духовна, а индиректно, за да стигнат например до болката и духовно да еволюират чрез нея. Има начини да бъде помогнато на тези хора, така че да се освободят от тези наклонности.

**- Казвали сте ни, че можем да разберем дали сме извлекли полза от йога по това дали се е променило нашето поведение. Аз наистина се държа различно, но мисля, че това е пасивност. Не ми харесва, че реагирам толкова пасивно на неща, на които преди това реагирах различно.**

- Става въпрос за временен етап. За да преодолеете фазата на нервност, е възможно за определен период да бъдете по-пасивни, по-интровертни, и това е нещо, което ви предпазва. Напредвайки повече, ще можете да оставате спокойни, като в същото време обаче ще реагирате по-динамично и по-ефикасно отпреди. Няма да сте пристрастни към ситуацията и ще можете ясно да виждате нещата, ще разбирате какво е необходимо да се направи и ще го правите.

Когато сме нервни, когато сме привързани и се отъждествяваме с даден проблем, реагираме без контрол. Може би с много енергия ще свършим множество неща, по-късно обаче не е изключено да съжаляваме за това. Чрез йога виждаме как вече не се влияем от обстоятелствата, не се ядосваме, не усещаме емоции, които сме имали преди. Можем обаче да изразим гняв (дори и да не го чувстваме), но този път по един много по-ясен начин, така че да се използва позитивно към човека, към когото го изразяваме. Можем да използваме всички негативни емоции. Разликата е, че мъдрецът ги използва без привързаност, без да се отъждествява с тях, а обикновеният човек ги използва, защото го завладяват. Не ги контролира той, а те го контролират. Мъдрецът контролира емоциите си според обстоятелствата. Затова станете мъдра жена, продължете с практиките си и не се безпокойте.

**- Ако някой се занимава с йога, дали поставя настрана своите интереси? Възможно ли е да се наруши спонтанността му и да стане като робот?**

- Ако това е резултатът, защо хората ще искат да практикуват йога? За да станат като роботи без спонтанност? Не изглежда много привлекателна идея. Бих казала по-скоро, че ставате много по-спонтанни, защото в ума ви протича един процес като при излизане от хипноза. Като започнете да действате от един извор, който се намира вътре във вас, ставате естествени, съзидателни и спонтанни, и задължително много активни в обществото.

Не е възможно да отидем да живеем в пещера, ако не го искаме. Гуру ни задържа всички тук и ние искаме да сме тук. Тук съм, защото твърде много обичам хората. Още от времето, когато бях дете, исках да съм заедно с другите хора.

**- Практикуваме йога, ставаме спокойни, но другите около нас остават нервни и непрекъснато приемаме от техния огън, от напрежението им.**

- Това няма връзка с релаксацията, а с чувствителността. В началото човек става по-чувствителен и започва много повече да усеща негативността на другите. Този конкретен период от развитието ви може да е много труден. Необходимо е да можете да запазите тази ваша чувствителност, но да увеличите и силата си.

**- Някои мои приятели признават, че вече не съм нервен човек. Сега обаче загубих интереса си към повечето от тях. Трябва ли да се опитам да го върна отново?**

- Нещата трябва да стават естествено и никой не бива да насилва събитията. Ако е необходимо да бъдем принуждавани, за да забележим нещо, неизбежно ще се създаде напрежение. По-добре да оставите нещата да вървят от само себе си, като осъзнаването и вниманието ви спонтанно са насочени там, където трябва. Така няма напрежение. Наистина можете да сте фокусирани в едно нещо, без изобщо да усещате напрежение.

**- Това ли се случва, когато човек спира да избира предмети и хора?**

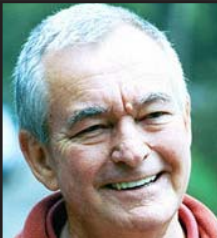
- Да, точно така. И остава другите да го избират...



# ЗА РОЛЯТА НА РОДИТЕЛЯ

Д-р Риши Вивекананда (Браян Томсън, Австралия)

Д-р Риши Вивекананда Сарасвати /Д-р Брайън Томсън/ е практикуващ психиатър от Австралия с дългогодишен стаж. Осъзнавайки силата и мъдростта на древната наука йога, съчетава в сво-



ята практика съвременните методи на лечение с техниките на Изтока. Обучението си по йога получава в Бихарската школа по йога в Индия под ръководството на Парамахамса Сатянанда.

Светът на малкото дете е крехък и неизразим. Способността на детето да играе, да фантазира и да твори е безгранична. То може да бъде всичко, което си поиска. Съзнанието му е в състояние да се рее надлъж и нашир, неограничавано от невротичните поведенчески модели, саморазрушителните идеи и самозаблудите на възрастните. За детето светът е възшебно място, изпълнено с възможности и вдъхновение. В известен смисъл за нас е много срамно, че трябва да напуснем този свят, поемайки по пътя на съзряването като напълно развити мъже и жени. Длъжни сме да пораснем и да намерим мястото и ролята си в "реалния" свят на ежедневието – това е неизбежно. Това, което може да бъде избегнато, са множеството травматични промени и негативни преживявания, с които децата се сблъскват по време на приспособяването си към юношеството и живота на възрастния човек. Именно ние като родители сме тези, които създават условия промяната да се осъществи по един положителен, жизнеутвърждаващ начин, съхранявайки и култивирайки вродените способности и чувствителността на децата. Ако родителите са в състояние да дадат на децата си такова начало в живота, тогава те са изпълнили едно велико призвание и една велика мисия, която ще разцъфтява и ще дава плодове си на бъдещето. Направлявайки съдбата на децата си, те стават безсмъртни.

Ако на децата се даде възможност за най-благоприятно развитие, тогава потенциалът им е безграничен. Задължение на родителите е с любов да подготвят почвата за това те да постигнат максимума на способностите си, да израснат горди и свободни, самостоятелни, себевладеещи и себеотстояващи се в най-широките пре-

дели на разума и уважението към другите хора. Те трябва да бъдат предпазени от лошо отношение към по-малките от тях, и все пак – да не се страхуваме, че ще станат хулигани. Липсата на сигурност и любов е това, което създава хулиганите, а не себеотстояването. Всъщност самостоятелността и себеотстояването довеждат до такава увереност в отношенията с другите, в която най-лесно разцъфтяват любовта и състраданието.

Дори и с помощта на най-добрата Йога-система и под най-доброто ръководство, за стеснителната и зависима личност ще бъде трудно да придобие достатъчно сила, смелост и увереност, за да пребори земята или да разпростре съзнанието си в Космоса. Затова е много важно тези качества да останат непокътнати дотогава, докато децата достигнат зрелостта си.

Много скоро в живота си детето осъзнава, че е отделна личност и започва да упражнява индивидуалността си. Нека го прави. Отначало това може да е само игра по време на кърмене – може да наплюе гърдата и отново да засуче, или да отблъсне майка си. По-късно детето ще започне да изследва, ще се опитва да се отдалечава. То ще си играе с огъня, ще събаря нещата, ще се катери, ще скача, ще гали уличните животни, смело ще влиза във водата. То проявява природната си самостоятелност, себеотстояване и сила на волята, които полагат най-дълбоките основи на личността му.

Така, подтиквано от вродените импулси на Манипура чакра и сблъсквайки се с успехи и провали, с победи и наранявания, малкото дете започва да се опитва да бъде независимо. Нахлуването му в света на себеотстояването предизвиква различ-

ни реакции от страна на родителите като поощряване, отхвърляне, свръхконтролиране, веселие, страх, безразличие и т.н. Каквито и да са били тези преживявания или реакции, всички е запомнено – нищо не се забравя. Всичко е складирано в несъзнаваното ниво на ума и оттам продължава до края на живота му да влияе на чувствата и поведението, и най-вече на себеотстояването, силата на волята и чувството му за индивидуалност. Ако на всички тези качества им е била дадена възможност да се развиват, тогава детето има добрия шанс да израсне като една прекрасна личност, способна да постигне най-висшата реализация.

Толкова често обаче правим обратното. Веднага щом детето "ни отхвърли", ние се разочароваме. Ние настоячиво изискваме от него пълно съгласие с нашите планове и разписания, с предубежденията ни и с всички овехтели правила и указания, които са ни превърнали в половинчати хора. Ние непрекъснато му повтаряме: "Не пипай там", "Веднага ела тук", "Не прави това", "Не ходи там, много е опасно".

Разбира се, че трябва да пазим децата си от нараняване – това е наш дълг. Той обаче може да бъде изпълнен по най-добрия начин, като им позволим да изследват, държейки ги под око – да са под наше наблюдение, а не наши пленници, с бдителност,

а не с насилие, като ги поощряваме, а не обезсърчаваме. Когато децата започнат да израстват, позволете им да поскитат до ръба на дълбоките води, да влязат в огъня и т.н., но ги дръжте под око. Знаем, че ако потънат във водата, можем да скочим и да ги извадим. Скоро ще открием, че детето си има една естествена защита, която му позволява да избягва неприятностите, и ако я оставим непокътната, то ще усъвършенства този дар до най-висока степен. Ще осъзнаем също така, че не е добре да позволяваме на децата "да ни се качват на главата" и да контролират живота ни. Затова към тях е необходимо да упражняваме категорична, балансирана, последователна и любяща дисциплина.

От особена важност е родителите да приемат изискванията на стремежа за себеутвърждаване на децата им, и да му позволят да се развива по един балансиран начин. За съжаление обаче на родителите им е трудно да бъдат толкова самостоятелни и уверени в себе си дотогава, докато те самите не бъдат добре балансирани. Затова съветът ми към родителите (а и към бъдещите родители) е следният: ако имате проблеми със себеотстояването и дисциплината си, практикувайте Йога и децата ще са ви благодарни до края на живота си.

*Април 1979 г.*

## ЗА РОДИТЕЛСКАТА ЛЮБОВ

**Д-р Риши Вивекананда**

Децата са животът на семейството и надеждата на нацията. Всяко дете е уникално чрез необятния си и невъобразим потенциал и креативност, ограничавани единствено от изискванията на израстването и от схващанията в света на възрастните. Децата са като плодородна почва, която чака да бъде обработена и засята. Сърцата и умовете им все още са толкова отворени и възприемчиви, че всяко впечатление остава следа за цял живот. Затова, за да направляват съдбата на децата си, родителите трябва да са много грижовни (и компетентни!) градинари. Любовта им трябва да помага на децата да разцъфтяват и да израстват, а не да ги потиска или задушават с плевели.

Нека родителите дадат на децата си цялата любов, на която са способни, но без да се самообвиняват, ако тя не е толкова голяма, колкото би им се искало да бъде. Опитайте се да не влагате прекалено много любов в нещата от света. Не забравяйте, че поради ограниченията си всеки от нас е в състояние да изразява само едно ограничено количество любов. Ако то е изцяло ангажирано с материалните ни притежания, тогава много малко ще остава за най-близките и най-скъпите ни. Давайте с пълни шепи любов на децата си, но не очаквайте от тях да ви я вършат – това все още не е тяхно житейско задължение. И не говорете на децата за любов – това само ги обърква. Просто се опитайте да бъдете за тях любов.

Любовта на едно дете е искрена и пряма. Тя нищо не изисква – тя просто е. Детето може да тича из стая, в която всеки е зает с работата си, и изведнъж да види майка си. То се втурва към нея, дава ѝ една бърза целувка, и продължава нанякъде. Нищо не е казано и няма нужда да се казва. Ако каже "Обичам те", тогава вече е започнало да интелектуализира любовта си. Ако го каже, защото иска нещо или за да направи впечатление на околните, тогава е започнало да я опорочава. Но когато то просто дава любов заради самата любов, това е най-скъпият подарък, който някой може да получи. Нека го приемем с благоговение.



Не се опитвайте да вътпявате на децата строги морални норми – това само ще задуши природната им нравственост. И без това моралът ни е едно толкова променливо понятие, каквито са и времето, и културата ни. Той навярно ще е излязъл от мода далеч преди те да станат на нашите години. Просто ги оставете спонтанно да се развиват и естествената почтеност, която ще е резултат от това, ще бъде много по-благородна от дребнавото овехтяло нравоучение, което можем да им дадем. Освен това, ако ние самите сме нравствени и деликатни, тогава и те ще са такива.

Важно е да предпазваме децата от стимулиране на сексуалността им. Те не са в състояние да я изразяват преди настъпването на пубертета. Преди пубертета тя предизвиква само напрежение, обръкване и

деформация на личността. Освен това, ако не им е било позволено да развиват любовта си свободно и без опорочаване, тя има склонност да се сексуализира. По същия начин, ако характерът на себеутвърждаването им е опорочен от сексуалността, това може да формира личност, която по-късно да изразява силата си чрез фалшива сексуалност или да дава израз на сексуалността си чрез сила и власт.

През последните 100 години средната възраст на навлизането в пубертета в развитите индустриални държави е спаднала с 4 години. Това означава, че днешните момичета и момчета влизат в пубертета, докато все още са твърде нез-

рели. През април 1976 г. Инспекторатът по акушерство и гинекология докладва, че според изследване в Масачузетс (САЩ) много от момичетата навлизат в пубертета около осмата си година, и макар средната възраст за това да е 13 години, дори и тогава те все още са твърде млади и незрели. Децата, които още в такава ранна възраст са подложени на импулсите на сексуалността, напълно неподгот-

вени са "захвърлени" в света на възрастните. Последците от това са добре известни на всички, които се занимават с проблемите на юношеската възраст.

Вероятно има множество причини за ранното полово съзряване, но само една от тях обикновено се признава. Твърди се, че огромното изтъкване на сексуалността в много общества води до психологическа възбуда у децата, когато те все още са твърде малки. Това от своя страна довежда до ранно съзряване, предизвикано от хормоните, отделяни от мозъчните жлези (хипоталамуса и хипофизата).

Ранният пубертет носи само вреди и проблеми на децата и родителите им. Трябва да започнем да обръщаме хода на тази тенденция, ако искаме да избегнем едно общество от объркани млади хора. Изглежда, че за това има два основни начина:



1. Нека да спрем рекламирането на секса в обществата ни. Нека децата ни да израстват в атмосфера на игри и забавления, а не под натиска на прекалените изисквания на възрастните.

2. Учете децата на йога-практики, включвайки и тези от тях, които продължават развитието на Аджна чакра.

Знанието е велика благословия дотогава, докато не загръстим младите умове с интелектуални идеи и символи. Ранните години са време за изследване и открителство. Това е време, през което детето да укрепва и засилва природната си интелигентност, предприемчивост, интуиция и други свръхсензорни способности. Нека да опазим децата си (доколкото можем) от постоянно засилващата се тенденция за свръхобразование още в съвсем млада възраст.

Ако в прекалено ранна възраст (като ги пресилваме), стимулираме в децата интелектуално-фактологичното познание, ние потискаме природните способности в областта на Аджна. Нека да не даваме на децата си прекалено много обяснения, а да ги насърчаваме сами да придобият опит и познание за нещата. Сладостното преживяване от песента на птичката се помрачава от главата, произвеждаща прекалено много информация, като например названието, навичките ѝ за гнездене и т.н. Малкият наблюдател рано или късно ще намери гнездото ѝ, а името може да почака, докато се изучи за орнитолог!

Нека в ранните години от живота децата ни да преживяват, а не да попиват факти, нека да бъдат себе си, а не да подражават, нека да използват и развиват интуицията и предприемчивостта, а не интелекта си. Това се отнася най-вече за образователните ни системи. Формалното образование е един от пътищата за изучаване на света, но със сигурност не е единственият. Можем да разгледаме обучението като три подхода:

а) фактологично обучение - научаване на факти, идеи и символи, както е при повечето образователни системи

б) практическо обучение - учене чрез преживяване

в) интуитивно обучение - най-висшата форма на научаване, при която ние "знаем", без да ни е преподавано

Всички те са необходими, ако искаме да постигнем цялото знание, но в наши дни младите хора от индустриалните общества получават толкова много фактологични познания, че това блокира останалите две способности. Цялата им спонтанност се удавя в пороя от подробности и скъпоценните дарове, свързани с областта на тяхната Аджна чакра, биват изгубени завинаги.

Нека предпазим децата си от прекалено излагане на показ на отвратителните и нечистите страни на живота. Те пораждат много негативни самскарки в умовете им. Малките деца нито могат да разберат, нито нещо да направят по проблемите на насилието, войната, конфликтите, замърсяването на околната среда, пренаселеността, атомната бомба или за която и да било друга от аномалиите на обществото ни. Въпреки това те седят пред телевизорите и пълнят умовете си с всички тези неща. На много места дори им се казва да го правят, тъй като ги обсъждат в училище. Дотогава, докато е възможно, нека да стоят настрана от филмите с насилие, комиксите с бруталност и сила, и особено от опасните ситуации в живота. Когато пораснат, те ще могат да понесат знанието за тези неща, но докато са още малки, те оставят само белези в умовете им и ги притискат надолу.

Нека да им дадем и една здравословна перспектива относно парите, вещите и собствеността. Те трябва да уважават тези необходими дадености, с помощта на които вършим работата и изпълняваме задълженията си. Тези неща обаче, не трябва да се обожествяват, тъй като това ги прави твърде илюзорни и не носещи удовлетворение кумири.

И накрая най-важното – нека самите ние да практикуваме йога и да увеличаваме любовта, радостта, вярата, удовлетвореността, мъдростта и осъзнаването на мястото ни във вселената. Най-големият подарък, който можем да направим на децата си, е да усъвършенстваме собствените си качества. И не забравяйте, че примерът, който даваме на децата си, а не това, на което ги поучаваме, се превръща в наследство на човечеството.

**Cn. Yoga (май 1979), Bihar School of Yoga**

# ДАЙТЕ ШАНС НА ЙОГА В ЖИВОТА СИ

**Свами Ниранджанананда Сарасвати**

(Лекция в училище "Циригу", Атина, 2000 г.)

Нося ви поздравя от древната земя на Индия и от древната култура на йога. За мен е удоволствие и чест да бъда днес с вас, за да обсъждаме темата за развитието на човешкия потенциал чрез йога.

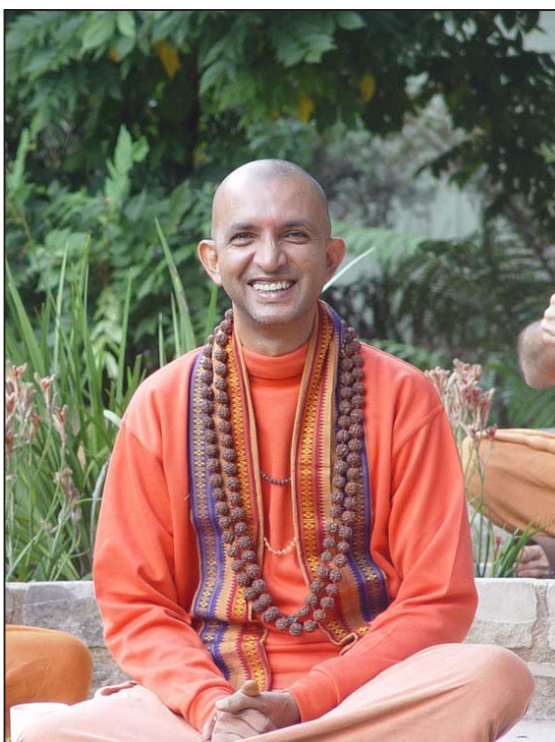
Човекът е в основата на всички преживявания в този свят и в този живот.

Именно човекът, изпълнявайки различните способности на главата, сърцето и ръцете, разгръща външния и вътрешния живот. Човекът е този, който чрез реално оползотворяване на уменията си, може да им намира израз в артистична, творческа, философска, материална, научна или духовна форма.

Йога е разбрала, че съществуват необятни възможности за израстване на човека във всичките му измерения – обществено, физическо, емоционално и психично. Йога не е индийска или източна. Тя по-скоро е наследство на човечеството, което е изследвало развитието на собствената си индивидуалност и същност. Съществуват множество доказателства от миналото на цивилизациите в Южна Америка, Северна Европа и Азия, свидетелстващи за наличието на йога практики. От 1973 до 1975 година в Южна Америка беше проведено едно изследване, което откри доказателства под формата на статуи и описания на йога практики. Тези свидетелства са датирани 5 или 6000 години преди новата ера. Подобни изображения, статуи и следи бяха открити и при други култури и цивилизации от миналото, което показва, че в един период от време йога е била световно раз-

пространена практика, култура и начин на живот. Но както се случва при възхода и падението на различните цивилизации, обществените системи са били разрушавани, и така философията и практиката на йога по света е била изгубена. Тя обаче е била съхранена в Индия.

Толкова добре е била пазена в Индия, че дори индийците не са знаели за съществуването на йога. Едва през последните петдесет години йога заема видно място в индийското общество. Преди това представата ни за йога беше, че е практика, изпълнявана от отшелници и факири, правещи тези неща (например лежането върху легло от пирони), за да постигнат психични сили или някаква форма на контролиране на материята.



*Свами Ниранджанананда Сарасвати*

Аз прекарах 35 години от живота си в практикуване, разбиране и разкриване на процеса на йога, и от моето разбиране и опит мога да ви кажа, че йога не дава на човека способността да ходи по водата, да лети във въздуха или да чете мислите на хората, а способността, здравината и смелостта да стои на собствените си два крака. Способността да стоиш на собствените си нозе, която откриваме и усъвършенстваме, означава едно свързване, осъществяващо се между тялото и ума, и между ума и душата. Това свързване се преживява под формата на обединяване способностите на главата, интелигентността на сърцето (чувствата и

емоциите) и способностите на ръцете (работата и действието). Това свързване или обединяване на различните измерения на човешката личност е йога. Йога означава единство и от философска гледна точка, някои хора тълкуват йога като единение на индивидуалната същност с космичната. Това е много интересна и хубава идея, но аз и досега не съм я преживял. Това обаче, което съм имал възможност да преживея, е че човешката креативност може да се прояви във всички аспекти и области на живота. Практикуването на йога може да ни доведе до преживяване на здраве на физически план, преживяване на спокойствие в умствената сфера и преживяване на увеличено осъзнаване в духовното измерение.

Днес признаваме, че тялото, умът и душата са едно хармонично цяло. Не съществува разделение и няма отделяне на едно от друго. Тялото е проявеният аспект – проявеното преживяване в реалността на материята. Тялото е свидетелство за преживяването на живота в реалността на материята. Умът е фината сила в тялото и във всеки индивид се изразява по неповторим начин. Душата е същността и основата за развитието на живота. За да ви разясни цялостното си схващане за живота, йога дава за пример едно дърво. Символът на дървото, използван в йога, е много интересен. Поглеждате към едно дърво и какво виждате? Виждате дънера и клоните му. По отношение на самите нас, дънера и клоните са тялото и сетивата. Виждате също така листа, цветовете и плодове. За нас листата са стремежите, мислите и желанията. Цветовете са качествата и външните проявления на живота. Плодовете са постиженията и придобивките в живота, които приемаме за успехи и провали. Но може ли дървото да оцелее без корени? А могат ли с просто око да се видят корените му? Корените са под земята и не могат да бъдат видени, но именно корените са това, което поддържа и подхранва живота в едно дърво. А така, както корените са основа и причина за израстването на дървото (и на всички външни проявления, които виждаме в

едно дърво), така и душата е основата и източникът за развитие на живота и на всичките му проявления, които осъзнаваме, разбираме и оценяваме.

Йога винаги е разбирала, че за да се преживее цялостност и завършеност, животът трябва да бъде осъзнаван като цяло. Затова в йога ще откриете три различни, точни и ясни системи. Една, която борава с тялото и постигането на здраве. Втора, която борава с ума и постигането на вътрешен мир и спокойствие, и трета, която борава с душата и постигането на по-задълбочено и по-просветлено осъзнаване. Въпреки наличието на противоположни мнения, йога не е само система от физически практики или пози. Които са имали възможност да се запознаят по-подробно с темата за йога, са се срещали с класическия труд на Патанджали “Йога сутра”. Този класически труд за йога е написан преди около пет хиляди години и започва с няколко много прости твърдения. Започва с твърдението, че йога е форма на дисциплина. Това е първото твърдение в книгата. Второто твърдение е, че чрез тази дисциплина придобивате способността да контролирате и насочвате моделите и поведението на ума си. Третото твърдение е, че щом веднъж сте в състояние да контролирате проявленията на ума си, вие можете да насочвате преживяванията на ума си и да се настроите към вашата вътрешна същност. Това са трите твърдения, които са се превърнали във фундамент за развитието на йогойските традиции и системи.

Каква е ролята на дисциплината в йога? И какво имаме предвид, когато казваме “дисциплина”? В съвременен контекст дисциплина означава организирана структура на живот. По отношение на тялото дисциплина означава следване на модел, при който тялото е в съгласуваност с биоритмите си. А като цяло дисциплина означава следването на една система или модел, при който да няма дисбаланс. Според йога обаче дисциплината не е рутинен шаблон, към който да се придържате. Тя по-скоро е контролиране на фините изражения, които намират външно проявление в мислите,

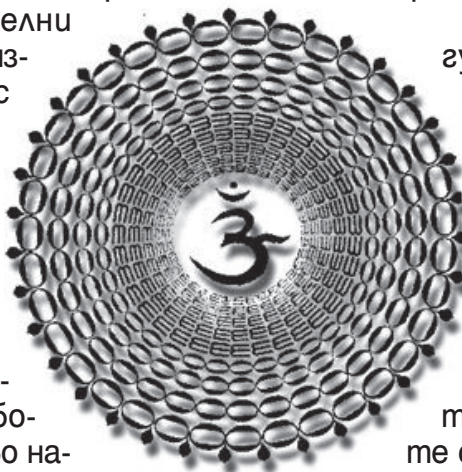


поведението и действията ви. Дисциплината в йога е осъзнаване на фините изразения (преживявания) и реализиране на вътрешната индивидуалност. Тази вътрешна индивидуалност обаче не е без подкрепата на физическото тяло. За да се оформи разбиране за тялото и връзката му с вътрешната индивидуалност, йогите са създали и усъвършенствали една система от физически практики, известни като пози на тялото или асани.

Изследователи и учени, които експериментираха с позите, за да наблюдават въздействието им върху тялото и ума, откриха, че дори с най-прости практики от тялото и ума могат да бъдат премахнати най-големи дисбаланси. Дисбаланси на тялото, оценявани като заболявания, се облекчават чрез асани или физическите пози. Дисбаланси, настъпващи в областта на жизнеността и енергията, се улавяват чрез практикуване на дихателни техники и пранаями. Тези изследователи са работили с различни заболявания като диабет, астма, нарушения на храносмилането, проблеми с кръвообращението и дори с рак. Те са открили, че правилното прилагане на йога може да спомогне за ефективно справяне с тези болести. Днес има множество научни факти, които доказват, че болестта може да бъде премахната от тялото и че след това тялото е в състояние да преживее цялостно здраве.

Как става това? Науката ще ви отговори, че дисбалансите са предизвикани от заседналият ни начин на живот, стреса и напрежението, които засягат работата на вътрешните органи. От йоговска перспектива обаче здравето се постига поради факта, че осъзнаваме потребностите на тялото и сме в състояние да приспособим изискванията на тялото към заобикалящата ни среда и така да се почувстваме здрави. Ние приспособяваме и настройваме биоритмите на тялото към начина си на живот и заобикалящата ни среда, и по този начин се чувстваме здрави.

След това идва ред за умственото измерение на йога. Това вероятно е най-важният аспект на йога, тъй като човешкият ум винаги е бил една загадка. Как функционира умът? Как работи умът? Как умът взаимодейства с другите хора и заобикалящата ни среда? Как умът постига мъдрост? И как умът постига разбиране за самия себе си? Няма абсолютни отговори, а съществува само един нарастващ процес на откриване. В живота ни обаче можем да видим, че умът играе много важна роля в поведението и житейските ни проявления. Как обаче чрез йога да обучим и да събудим потенциала на ума? Хората, изучаващи йога, твърдят, че умът трябва да се контролира. Хората, които практикуват йога, обаче твърдят, че не е необходимо да се контролира умът, а по-скоро е нужно да станем приятели с него.



Когато бях малък, нашият гуру често ми разказваше приказки и един ден ми разказа приказката за четирите дива коня, които били поднесени като дар на един крал. Конете били много диви и въобще не били обзидени. Били много красиви, но никой не можел да ги язди. Един ден императорът оповестил сред земиците си, че този, който успее да гресира тези диви коне, ще получи много богатство и награди. Много хора се полакомили и си опитали късмета, но конете се оказали по-силни от гресьорите. Минали много години и кралят загубил надежда, че някой ще обзиди тези прекрасни коне, тъй като никой не можел да ги гресира. Един ден обаче се появил един човек и казал: "Дай ми шанс. Ще се опитам да ги гресирам, но само при едно условие. Пусни ги на свобода. Една година аз ще се грижа за тях и щом изтече годината, ще ти ги върна". Кралят казал: "Добре. Можеш да опиташ". Той му дал четирите коня и човекът ги отвел. След една година кралят видял човекът да язди единият от конете, а останалите три коня послушно го следвали. Кралят се изненадал и казал:

“Как успя да го постигнеш, когато толкова много големи гресъори се провалиха?” А човекът отговори: “Аз нищо не съм направил. Просто станах приятел с тези коне. Оставих ги на свобода. Когато бягаха – и аз бягах с тях; когато спираха – и аз спирах; когато те пиеха вода, аз пиех кафе и чай, а когато пасяха трева, аз си хапвах от моите спажети и макарони. В края на краищата ме приеха за един от тях и един ден дойдоха и ме подушиха. Аз ги докоснах, но това не им хареса. По-късно обаче свикнаха. Един ден им сложих юзда, но и нея не харесаха. По-късно обаче свикнаха с нея, защото ми имаха доверие. След това им сложих седло. Не се зарадваха, но по-късно свикнаха. Тогава яхнах един от тях. Не им се хареса, но свикнаха. Така, щом аз им станах приятел, и те ми станаха приятели и ме приеха.”

Както знаете, щом станете приятел със себе си, вие премахвате страховете, несигурността, безпокойствата и стреса, които измъчват ума, и сте в състояние да го насочвате. Не е нужно да разказвам приказката за четирите диви коня на гърци, защото те си имат историята за Александър Велики. Помните ли историята за коня, който му дали? Конят се плашел от собствената си сянка и затова никои не можел да го язди. Какво направил Александър? Той просто обърнал коня на другата страна, и когато конят видял сянката си и не се уплашил, позволил на Александър да го язди. Какво означават всички тези истории? Те показват, че преди да сме в състояние да насочваме ума, трябва да позволим на страховете и несигурността в ума да си отидат. Не е достатъчно обаче да твърдим, че това може да стане чрез медитация, защото медитацията е една много голяма тема.



Йога познава различни аспекти на процеса на медитация. При първият етап на медитация йога ни съветва да наблюдаваме природата на ума си. Наблюдавайте мисловните си модели. Наблюдавайте поведенческите си модели. Запознайте се с това, как мислите идват и си отиват. Те се проявяват и съществуват във вас. Първоначално това може да е ограничаваща и негативна, или позитивна и възвисяваща мисловност, но вие осъзнавайте съществуването на тези различия. Ако сте честен към себе си, ще разберете, че непрекъснато се криете от себе си. Негативизмът на ума ни въздейства и ние

се крием от този негативизъм. Опитваме се да потиснем голяма част от ограничаващите страни на ума, тъй като се чувстваме много неудобно. И все пак те са част от личността ни и ние трябва да ги разпознаваме като част от личността ни. Така първият етап е да разпознаваме съществуването на умствените състояния, без да се срамуваме от тях, без да ги от-

бягваме и без да ги потискаме. В същото време се опитваме да се отпуснем в това състояние на разпознаване. Не трябва да има напрежение, тревожност или разочарование. Трябва да има приемане, трябва да има релаксираност.

При втория етап на медитация ние се опитваме да фокусираме ума си, да го съсредоточим в едно преживяване. След това, при третия етап, се опитваме да засилим състоянието на фокусиране и съсредоточаване. При четвъртия етап започваме да медитираме. Това е разпознаване и преобразуване на ограничената природа в едно оптимистично и позитивно изразяване. Това е умственото измерение на йога, което ни позволява да преживеем вътрешна релаксираност

и спокойствие. То ни позволява да развием самоувереност, себеуважение и разбиране за живота. Дава ни възможност да осъзнаем човешките действия и качества, спомагащи за усъвършенстването и облагородяването на личния и обществения ни живот. Това е началото на един йоговски процес в живота ни, който води до по-голяма хармонизираност на тялото, ума и душата. Довежда ни и до по-дълбоко вникване в живота и на това, което изразяваме в него.

Според його, когато тялото и умът са в съзвучие един с друг, тогава състоянието на хармония се оценява като духовно преживяване. Това духовно преживяване е разбирането за радостта и красотата, съществуващи във и около нас. Преживяването на радост и вникването в красотата подхранват ума и тялото ни. И това е начин (чрез його) да се опитаме да разберем ролята си в живота.

Дайте шанс на його в живота си и ще осъзнаете какво може да ви предложи. Ако сте човек измъчван от стрес и напрежение, його ще се превърне в процес на освобождаване и справяне със стреса. При един специалист, його ще позволи на креативността му да бъде по-спонтанна и свободна. Така ще сте в състояние да откривате повече удовлетвореност от живота чрез една по-задълбочена въвлеченост и съучастие в професията си. За един болен човек його се превръща във форма на самолечение, тъй като позволява на човека да открие причината за дисбаланса, който може да бъде от физически или психологически характер. За човек, който иска да открие центърът на Аза и съществуването, його се превръща в процес, който го води към това преживяване. А за човека, който иска да осъзнае собствените си религиозни вярвания, його се превръща в процес на подпомагане на по-задълбоченото разбиране на тези вярвания.

Трябва да сме наясно, че його е процес, който помага на човека да живее по начин, който да е в хармония със самия него и с природата. Осъзнавайки го, днес хората прилагат його в различни сфери на човешкото общество за подобряване на условията и заобикаля-

щата ни среда. Його навлезе в индустрията като част от развитието на човешките ресурси. Його навлезе в спорта като част от програма за развиване на издръжливост и жизненост в атлетите. Його навлезе в училищата за формиране на детската индивидуалност, на ума, паметта, силата на запаметяване, на вниманието и дисциплината като цяло. Його навлезе в болниците, за да помогне на медицинския персонал и на пациентите да разберат концепцията за його-терапията и как тя може да бъде приложена за отстраняване на болестите. Його навлезе в космоса и много астронавти практикуваха його, за да изучат въздействието върху тялото на безтегловността и космическите заболявания. В много държави його се превърна и в част от програмите за обучение на армията, тъй като його спомага за справяне с психологическите проблеми, с които се сблъскват войниците по време на службата. Його слезе от пещерите и планините, за да навлезе в изследователските лаборатории на учени и лекари, а оттам днес тя се прилага за напредъка на човешката личност. Його е инструмент, чрез който можете да оцените и разберете всичко добро и красиво, което може да ви даде живота, и да бъдете щастливи, здрави и да живеете в хармония. Затова дайте шанс на його в живота си!

**Въпрос:** Його е била съхранена и е съществувала в планините и пещерите, и по много начини това е запазило знанието на його. Може ли да стане така, че днес – когато имаме едно разширено навлизане на його в обществото, його да бъде неправилно разбрана или използвана?

**Свами Ниранджан:** Ако ми разрешите, ще ви разкажа накратко за историята на його. Има една древна традиция, водеща началото си от преди пет хиляди години, и тази традиция е известна като Саняса. На съвременен език хората дефинират саняса като отречение. И аз принадлежа към тази група. В тази саняска традиция има различни школи на отречение. Тя обаче е една много особена традиция, тъй като е нерелигиозна и не клони към никое вероизпо-



ведание. На ордена, към който принадлежи, му е указано да съхранява всички видове знание и да разпространява това знание навсякъде, където човечеството се нуждае от него. Основният импулс за разпространението на йога по света бе осъществен от санясини, които днес Западът нарича учители или гуру. Но моля да не забравяте, че това е едно поръчение, което ние изпълняваме от поне пет хиляди години.

Аз малко се отклонявам от темата, тъй като проблемът е в това, че когато хората видят саняси да преподават йога, си мислят, че ние принадлежим към религиозно вероизповедание. Това е една от причините, поради които хората смятаха, че йога е част от вярванията или религията на Изтока. Но на такива хора ние казваме: "Ако искаш да узнаеш какво представлявам, не ме гледай как ям, как се обличам или как пия, а обърни внимание на това как мисля, какво е поведението ми и как действам." Точно тези санясини, ако видят, че йога се използва неправилно, ще я приберат обратно в пещерите и планините, и още пет хиляди години няма да чуете нищо от нас.

Мога да разбера това, което казвате, че прилагането на йога може да е опасно, но ние имаме и друго разбиране и приложение на човешката мъдрост. Кажете ми има ли нещо на този свят, което да не е опасно? Ножът, с който режете зеленчуци в кухнята си, може да бъде използван и за да убие някого. Винаги когато използваме един инструмент, има и елемент на човешка мъдрост. Така е и с йога. Практикувайки йога, с течение на времето, вие усъвършенствате своята мъдрост, качеството на осъзнаването и качеството на разбирането. Точно това е качеството, което се превръща или играе роля, подобна на спирачките на колата, когато изведнъж откриете, че автомобилът е извън контрол. Ако нямаше пълно развитие на ума и ако нямаше пълно развитие на съзнанието чрез йога, тогава йога би била нещо напълно безполезно. Именно това пълно развитие, тази зрелост на ума, е това, което ви ръководи да предприемате правилни действия. Когато умът е незрял, тогава има объркване меж-

ду това, кое е правилно и неправилно, и кое е уместно и кое неуместно. Затова аз не виждам днес никаква опасност от йога и не се боя за нея.

**Въпрос:** В лекцията си често използвате думата "красота". Какво е красотата? Съществува ли някакво обективно определение за нея или тя е само субективно преживяване на всеки един от нас?

**Свами Ниранджан:** Не съществува обективно определение за красотата, а по-скоро красотата се преживява тогава, когато сърцето ви е свързано с това преживяване. За една майка и най-грозният ѝ син е най-скъпото и красиво дете. Какво е определението за красота на една майка, която вижда грозният си син като нещо скъпо и красиво? Красотата не бива да се оценява чрез разбирането на ума, а трябва да бъде разбрана чрез разтварянето на сърцето.

**Въпрос:** Имало ли е през тридесет и петгодишното ви преживяване с йога периоди на липса на вяра, на съмнения, и ако ги е имало, как се справихте с тях?

**Свами Ниранджан:** В какво мога да вярвам в живота си? В какво мога да се съмнявам в живота си? Все още трябва да го търся, защото аз имам една единствена цел, и тази цел е да открия моята вътрешна същност. Ако идват съмнения, те идват отвътре, а ако идва разбиране, и то идва отвътре. Йога ми даде възможност да осъзная, че както съмнението, така и разбирането идват отвътре. Съмнението може да бъде само един камък по пътя. Можете да паднете, но отново трябва да се изправите и да продължите да се движите. Съмнението, объркването или неудовлетвореността са моментни събития в живота. Хората, които искат да се подчинят на съмнението и липсата на вяра, са свободни и така да постъпят. Като практикуващи йога обаче, ние стигаме до разбирането, че животът не бива да се губи в съмнения и, че животът е пътешествие към осъществяването и целостността. Какво ще направите, ако се препънете и паднете? Или оставете да лежите на земята, или се опитвате да се изправите и да продължите да се движите.

(От книгата "Sannyasa Festival", 2001 г., издадена от Сатянандашрам, Гърция)

**Свами Нишчалананда Сарасвати** е духовен ръководител и управител на Мандала йога ашрам в Уелс, Великобритания. Още като младеж (в края на 60-те години), благодарение на контакта си с йога-учителите от Сатянанда йога-центъра в Белфаст (Ирландия), бива вдъхновен да навлезе по-надълбоко в йога. Така той прекарва 14 години от живота си в Индия, където изучава и практикува Йога под прякото ръководство на своя Гуру – Парамахамса Сатянанда Сарасвати. С благословията на Гуру е преподавал Йога в редица градове и села из цяла Индия. През 1985 г. се завръща в родината си и през 1986 г. (заедно със Свами Шивадхара Сарасвати) създава Мандала Йога Ашрам сред тихите хълмове на Южен Уелс. Ашрамът работи в тясно взаимодействие с Бихарската Школа по Йога и е ангажиран с широка гама от курсове и семинари, свързани с Йога, като Крия Йога, Мантра Йога, Хатха Йога, Медитация, Йога-терапия, Тантра, Трансформиращата сила на символите, Йога Нигра, семинари върху класически текстове като Бхагавад Гита, Йога Сутра на Патанджали, Катха Упанишад, Вигяна Бхайрава Тантра и др.).



**Мандала йога ашрам**

Повече информация можете да намерите на адрес [www.mandalayoga.net](http://www.mandalayoga.net)

# МАНТРАТА „ОМ“

## символ на първичната вибрация

**Свами Нишчалананда Сарасвати**

(Първа част)

Мантрата Ом (или Аум) ни е дадена от хималайските светци. Това е най-важната мантра в Йога. Съгласно традицията, всяко проявено "нещо" произлиза от първична вибрация, чийто символ е Ом. Всичко материално, всички живи същества (включително всеки един от нас), всички духовни учения (включително Йога), всички звуци (включително санскрит), всички писания (включително и ведите) – всичко е произлязло от една вибрация, която е представена от мантрата Ом. Това съответства на съвременното научно мислене, поред което всичко – всеки атом и молекула във всяко кълче на тази вселена е формирано от енергийна вибрация. Теорията за относителността на Айнщайн твърди, че  $E=mc^2$ . Следователно материята (m) не е нищо друго освен

проявление на енергията (E). Всеки атом (атОМ) произлиза от първичната вибрация, чийто символ е Ом. Ом като звук, като сричка (Ом или Аум) или като йероглиф символизира факта, че всички материални обекти, всички феномени и всички мисловни модели (както на микрокосмично, така и на макрокосмично ниво) всъщност са проявления на енергийна вибрация.

### Ом в Санатам Дхарма

Мантрата Ом е в основата на индийската философия и мистицизъм. За свещената сричка многократно се споменава в Упанишадите, Тантра, Пураните, Самхя, както и в специализирани ведически текстове като Йога Вашишха. Тя символизира същността на Санатам Дхарма

(Вечния Път), известен още като Ингуизъм и представляващ толерантно и обширно единство от духовен начин на мислене и практика, от които е произлязла и Йога.

Ом е широко известен като "Махатмантра" – "Великата мантра". Изненадващо е, че за Ом не се споменава в Ригведа, може би, защото е считан за прекалено свещен, за да бъде изговарян или изписван. За първи път Ом се споменава в Яджурведа (стих 1:1), където е описан като "пранава" или "жужащия звук", или "уджит" – "звукът, който извисява".

Интересно е да се отбележи, че все още не са намерени никакви графични изображения на Ом при големите разкопки в така наречената "Долина на индуската цивилизация" (датирана 3000 год. пр.н.е., но не е изключено да е по-стара). Причината отново може би се крие в това, че Ом е считан за прекалено свещен, за да бъде изписван, или пък че все още не е бил разкрит и установен като главна духовна практика. Най-старите преки описания на Ом могат да се намерят в Упанишадите, за които се смята, че съдържат най-важните учения на ведите.

## Ом в Мандукя Упанишад

Един от най-големите Упанишади – Мандукя Упанишад, е специално посветен на значението на мантрата Ом. В него се казва, че макар да е символ на всичко проявено, Ом произлиза от Непроявеното. В изложението на този Упанишад Ом е описан като "Аум", като всеки от трите звука има специфично значение (повече по темата в главите "Символиката в сричките на Аум" и "Отвъд Аум - Трансценденталното" в част втора на статията). Всъщност много от това, което е казано за Ом в тази статия, се съдържа в 12-те кратки стиха на Мандукя Упанишад.

## Ом в други Упанишади

Ом е многократно описван и дискутиран в други Упанишади като Чхандогя, Нага Бинду, Амрита Бинду, Майтри, Катха, Светешвара и Дхяна Бинду Упанишад. По-долу виждате някои от най-важните цитати:

"Ом е първичният пулс на Вселената. Той е звуковата форма на Атма (Съзнанието)" (Майтри Упанишад)

Това прилича на библейското твърдение "В началото бе словото" (виж главата "Ом в Юдаизма и Християнството"). При всички случаи, както вече споменахме, това означава, че Ом символизира първичната вибрация на Вселената.

Често двете пътеки на Мантра Йога (сливане със звуковата вибрация) и Гяна Йога (да размишляваш върху смисъла), както се вижда от примера по-долу, са свързани с мантрата Ом:

"Нека Ом е лъкът, умът - стрелата, а Висшето съзнание – целта.

Тези, които се стремят към просветление, трябва да размишляват върху звука и значението на Ом.

Тогава, щом лъкът изстреля стрелата, тя отива право в целта."

*(Дхяна Бинду Упанишад)*

Нещо повече. Продължителното пеене на Ом създава вътрешна яснота. Това може да доведе до прозрение за по-дълбоките, езотеричните значения на свещените текстове: "Като плавна струя на изтичащо олио и като разлюляването на камбана... това е начинът за пеене на Ом и пътят към действителното разбиране значението на ведите"(Дхяна Бинду Упанишад). Тук под веди не се разбира само четирите веди, а всички свещени (плод на божествено вдъхновение) писания от всички традиции. Във ведите и другите текстове има хиляди стихове, но се казва, че същността, есенцията на всички тях се съдържа в Ом. Ом е като ДНК-молекулата – съдържа огромна информация.

Ом не е само философски символ, а както показва следният цитат, и практическо средство за трансформация: "Концентрирайте се върху Ом в сърдечния център, сякаш това е пламъкът на запалена свещ с размера на вашия палец" (Дхяна Бинду Упанишад). Тук визуализацията може да се комбинира с пеене на Ом, но ако така предпочитате – може и без него. При всички случаи това е една проста, но силна практика.

Ом е ключът, който отваря портите към безкрайността: "Тази мантра Ом на-



истина представлява Брахман (Абсолютната безкрайност). Тя е най-висшето. Този, който разбира значението ѝ и я почита, постига върховната цел и знае всичко" (Катха Упанишад).

Ом действа като митичния философски камък на алхимиците – превръща суровото желязо в злато. Това означава, че мантрата Ом изцяло променя възприемането и разбирането на практикуващият Йога, и то така, че той (или тя) да са в състояние да разберат това, което преди е било непонятно или немислимо. Много ясно го показва следното твърдение: "Макар огънят потенциално да присъства в дървото, той не може да бъде видян, докато не стрием една пръчка в друга. Този огън е Атма и се реализира чрез постоянно осъзнаване на мантрата Ом. Нека индивидуалната ви личност бъде едната пръчка, а Ом другата. Така ще разберете истинската си същност, която е скрита във вътрешността така, както огънят е скрит в огнивето" (Светешвара Упанишад).

Вибрациите на Ом оказват въздействие върху личността и водят до преобразуването ѝ. Осъществява се алхимична трансформация както на целия организъм, така и на схващанията на личността. Това ни дава възможност да постигнем и разберем скритата, но вечно присъстваща същност, известна като Атма (Съзнание).

От тези цитати можем да видим трайната значимост отдавана на философския смисъл на Ом и практическото му приложение чрез пеење, визуализация и размишления върху него. Ом притежава силата да трансформира възприемането ни за това, което сме, и за мястото ни във вселената.

## Ом в Пураните

Ом многократно е споменаван и в Пураните: "Прекланям се пред свещения разум, чийто символ е свещената сричка Ом" (Бхагавад Пурана); "Рецитирай Гаятри Мантра, предшествана от мистичната сричка Ом – майката на всички ведически мантри" (Гаруга Пурана).

От последния цитат виждаме, че Ом е свързан по особен начин с Гаятри мантра, която е използвана в Индия още от незапомнени времена. В Шива Пураните се твърди, че 1 080 000 000 повторения на мантрата Ом пречистват ума и автоматично водят до избавление (от колелото на раждане и смърт – бел. ред.). Нарада Упанишад на-

сърчава практикуващия Йога по време на медитация да визуализира Ом в сърдечния център. Ом се препоръчва и като добавка към Пранаяма. За Ом се споменава и в други Пурани, като например Агни, Пагма и Ваю.

## Ом в Йога Сутрите

В класическите Йога Сутри светецът-йога Патанджали дава следното определение за Ом: "Ом е символ на Ишвара (Основополагащият Разум)" (стих 1:27)

В следващия стих той продължава, като ни съветва да комбинираме мантра и Гяна Йога: "Ом трябва да бъде повтарян отново и отново, като размишлявате върху неговото дълбоко значение." (стих 1:28)

Така (както се твърди по-нататък в текста), това ни води към състоянието на медитация: "От тази практика (използването на Ом), съзнанието се обръща навътре и всички прегради биват преодоляни" (стих 1:29). Тук виждаме, че Ом е основна част от практиките и ученията на Ашанга Йога, позната още като Патанджали Йога.



## Ом в Бхагавад Гита

Мантрата Ом е съществена част от практиките и ученията в Бхагавад Гита (в която многократно е споменавана). Кришна казва на Аргжуна: "О, Аргжуна, аз съм Вкусът на чистата вода и светлината на луната и слънцето. Аз съм същността на мантрата Ом, спомената в свещените писания, звукът в етера, а също смелостта и силата на всички хора" (стих 7:8).

Кришна, който е символ на Изначалния космичен разум или съзнание, е същността на Ом. Като звукова вибрация Ом е проявление на това основополагащо съзнание. Следователно практикувайки Мантра или Гяна Йога (или дори Бхакти Йога), можем да достигнем източника на Ом. По този начин ни е дадена възможност да постигнем и разберем същността на това съзнание.

Кришна говори за смъртта и за това, колко е важно да произнасяме Ом в пос-

ледните си мигове: "Мантрата Ом символизира Същността. В смъртния си час повтаряй Ом и ще отидеш отвъд тялото, за да постигнеш Върховната Цел."

От йогойска гледна точка смъртта не е просто време за физическо разпадане, но и скъпоценна възможност за пряко осъзнаване на безсмъртната ни същност. Пеенето на Ом в последните мигове от живота може да бъде много полезна част от този процес.

Кришна казва също така, че всички практики трябва да започват с Ом: "Преди започване на ритуали, свещени практики и самоналожени лишения (както са предписани от писанията) сериозните духовно търсещи хора трябва да пеят Ом"(стих 17.24). И ние наистина често го правим преди началото на йога практика или медитация – няколко пъти, на глас или наум, сами или групово, произнасяме Ом. Опитайте и вие! Това прави чудеса.

(Продължава в следващия брой)

## Мисли на Свами Шивананда

*Милосърдието носи печалба.*

*Давай най-доброто на другите.*

*Избягвай ненужните разговори.*

*Не говори много пред великите души.*

*Споделяй с другите това, което имаш.*

*Любезността е сестра на милосърдието.*

*Меките и деликатни думи не трошат кости,  
но разбиват закоравели сърца.*

*Предаността е приятелка на справедливостта.*

*Грижата за едно живо създание е грижа за Бога.*

*Съдбата на една нация е в ръцете на нейните жени.*

*Твоят ближен е твоята собствена Същност.*

*Чистата любов е истинско служене.*

*Богатството забулва и прикрива.*

# ДУХОВНОТО ИМЕ

Приятма (Веряна Божилова)

През последните години имената, с които кръщаваме децата си, често са комбинация от срички, които харесваме, име на цвете, а понякога и на някаква новост в техническия прогрес на човечеството. В корените на християнската ни традиция обаче, както и на други духовни традиции по света, е заложена мъдростта детето да носи името на светец – на духовно просветлен човек. Така се вярва, че той ще благославя и ще закриля душата в житейския ѝ път.

В монашеската традиция приемането на монашески сан е свързано и с приемането на ново, духовно име – знак за началото на нов живот, посветен на по-висши идеали и ценности.

В традицията на йога духовното име също е знак за стремеж и отдаване на последователя на служене на човечеството и реализиране на най-висшата цел в живота – духовната еволюция. Обикновено името се дава след известен период от време, през който ученикът е бил искрен и уверен в търсенията си.

Духовното име символизира качеството, способността, кармата, която трябва да изпълним. То представлява същността на енергията вътре в нас. То е идентичността на душата ни. Както даваме име на тялото, за да го разпознаваме, така считаме, че духовното име е съчетание от различни висши духовни качества, и именуването и събуждането на определено качество ни води

по-близо до реализирането на потенциала на душата. Духовното име е и целта, която трябва да се стремим да постигнем в живота си. Името представлява потребността, стремежът на човешкия дух в този живот да се превърне в това, да постигне целта си.

Когато някой изрече духовното ви име, опитайте се да усетите силата, която то носи. За миг забравете нуждата да



Свами Ниранджанананда Сарасвати

отговорите и почувствайте красотата, светлината на това прекрасно съчетание от звуци. Те предизвикват промяна в честотата на вибрациите на нашата личност. Когато изговаряме санскритското име (в традицията на йога духовните имена са на санскрит), тези звуци имат силата да хармонизират и да променят характера на нашите вибрационни вълни и ние изживяваме това качество на духа в себе си. То вече не е само цел, която се стремим да постигнем. Ние постепенно се трансформираме. Колкото пъти изричаме духовните си имена, толкова пъти напомняме на най-фината си природа която е тя и накъде е нейният път. Името си трябва да приемем като садхана, а не като нещо дадено, не като подарък.

Гуру (духовният учител) може да промени името в зависимост от развитието и еволюцията на духовната ни същност.

За мен получаването на духовно име е благословията на Гуру. То ни дава отговор на вечния въпрос "Кой съм аз? Какъв е смисълът на моето съществуване?"



# КУНДЖАЛ КРИЯ

**Д-р Свами Шанкарадевананда Сарасвати**  
(сп. YOGA, издание на Bihar School of Yoga, Monghir, № 4, Април 1977 г.)



*Д-р Свами Шанкардев Сарасвати е изтъкнат йога учител, автор на книги, лекар и йога терапевт. След като среща своя гуру Свами Сатянанда Сарасвати в Индия през 1974 г., той живее с него в продължение на 10 години. Преподава йога и медитация от 30 години.*

Ако се грижим по подходящ начин за храносмилателната система, тя може да ни помогне да се радваме на живота. Един от начините за това е чрез практиката Кунджал крия. Храносмилателната система е ключ към подобряване на здравословното състояние на болшинството от хората. Чрез нея цялото тяло (с всичките му системи) може да бъде върнато към нормалното състояние на добро здраве. Тъй като тази очистителна техника е пряко свързана с храносмилателната система, ефектите и въздействията ѝ ще бъдат усетени из цялото тяло.

Кунджал е една от най-ефикасните йогийски практики. Въздействието ѝ е много силно и мигновено. Тя е в състояние да предизвика бързо облекчение при астматици и при хора, страдащи от свръхкиселинност, лошо храносмилане, главоболие и др. За да разберете колко е ефективна, е необходимо само да я изпробвате върху себе си.

## Процедурата

Кунджал се изпълнява чрез пиене на топла солена вода дотогава, докато достигнете точката на повръщане. Водата трябва да е хладка и да съдържа 1 или 2 чаени лъжички сол на половин литър вода. Трябва да пиете вода до момента, в който няма да сте в състояние да приемете нито глътка повече. В тази точка може съвсем автоматично да повърнете, но ако не можете, пхнете два пръста в гърлото и внимателно разтъркайте основата на езика. Ще усетите импулс за повръщане, който на медицински език се нарича "рефлекс на гадене". Водата ще излезе от устата ви в една бърза серия от изблици. Продължете да натискате основата на езика дотогава, докато стомахът не се изпразни.

Практиката трябва да се изпълни рано сутрин на празен стомах. Прави се също така и след Шанкапракшалана. След Кунджал направете Нети (промивка на носа).

След завършване на практиката е най-добре да изчакате 20 - 30 минути и тогава да приемете храна. Трябва да дадем време на стомашната обвивка да се възстанови преди процесите на храносмилане да залееят чувствителната ѝ повърхност с киселини.

**Забележка:** Хората, страдащи от някакво хронично заболяване, язва на стомаха, херния, високо кръвно налягане, сърдечно заболяване или разширяване на хранопровода, трябва да практикуват Кунджал само под ръководството на квалифициран йога-учител или в ашрам.

## Кунджал и повръщането

При Кунджал липсват неприятните усещания, които обикновено се свързват с повръщането, като гадене или лоша миризма. Изхвърляната от стомаха вода обикновено е чиста и без миризма. Добавената във водата сол премахва стомашната киселина (като я неутрализира) и премахва усещането за парене в стомаха. Водата не съдържа твърди храни и затова излиза бързо и лесно. След първите няколко опита Кунджал става удоволствие.

За много хора Кунджал отначало изглежда несвойствена и странна. Тази умствена преграда е най-голямата пречка при изпълняването на Кунджал. Но тя може да бъде преодоляна чрез осъзнаването, че повръщане, което не е съпроводено от болестни усещания, може да бъде удоволствие. Когато сте практикували Кунджал и започнете да преживявате ефектите ѝ, тогава ще можете да съдите, но не и преди това.

## Преки въздействия

На физическо ниво Кунджал е в състояние да съдейства за поддържането на добро здраве, а също така и да помогне при лечението на следните заболявания: киселини и газове в стомаха; свъжкиселинност, гадене, хранително отравяне и автоинтоксикация; възпаление на стомашната лигавица, кашлица, астма, бронхити и респираторни заболявания; главоболия (вътрешно напрежение и мигрена) и заболявания на нервната система.

На пранично (енергийно – бел. ред.) ниво Кунджал пречиства цялото тяло, премахва енергийните възли и блокажи в надисите (психични нерви, провеждащи прана). Така цялото тяло се чувства възстановено и съживено.

На умствено ниво Кунджал може да помогне при много видове умствени заболявания и проблеми, играейки ролята на един вид шокова терапия за обновяване на мозъка и ума. Тя е особено полезна при депресия, летаргия, апатия, напрегнатост, тревожност, неврози и фобии.

## Индиректни въздействия

Индиректните въздействия на Кунджал са, че усилва нервната система и спомага за възстановяването на баланса ѝ, като по този начин подпомага обновяването на цялото тяло. Енергията, освободена чрез прилива на прана, спомага за засилване на кръвоносната, дихателната, пикочно-половата и скелетно-мускулната система. Това става поради факта, че балансът и гладкото функциониране на всяка телесна система зависи от състоянието на всички останали системи. Когато една система (в случая - храносмилателната) започне да се изпълва с енергия, тази енергия се разлива към останалите части на тялото и ги презарежда. Между ума и тялото няма разделителна линия – те функционират като едно цяло. Затова, когато тялото е презаредено с енергия, тогава и умът е презареден. Това обяснява как умствени заболявания могат да бъдат лекувани чрез физически техники. Този принцип може да бъде приложен по отношение на всички практики и методи на йога, които вливат позитивна енергия в живота ни.

## Физически въздействия

Какво се случва, когато правим Кунджал? Стимулираме сетивните канали на нервната ни система и те изпращат импулс до мозъка. Той, от своя страна, изпраща сигнал, предизвикващ повръщане, надолу към мускулно-двигателната система на тялото: диафрагмата, стомахът и глотусът се напрягат и предизвикват придвижването на водата в обратна посока.

В тялото има три процеса, които напълно и в един миг парализират мозъка и ума, довеждайки ви до състояние на "себеотричане", което наподобява състоянията на медитация. Това са оргазмът, кихането и повръщането. Ако се позамислите и се обърнете към собствените си преживявания, ще си спомните, че в мига, в който сте преживявали едно от тези три състояния, сте усещали как в тялото и ума ви се разлива вълна от енергия, която за момент спира всички мисли и действия.

Когато мозъкът почувства този прилив от енергия, той е в състояние на крайно стимулиране. Много от нервно-мозъчните му кръгове са временно прекъснати, като остават само най-необходимите. Това стимулиране е аналогично на електрошоковата терапия (ЕШТ), която се използва в болниците за лечение на депресивни пациенти, но е много по-умерено, фино и ефективно. Енергията се разлива из всички клетки на мозъка, но при Кунджал (за разлика от ЕШТ) праничната енергия е тази, която приижда, съживява и обновява всяка клетка. След като енергията се уталожи, тези функционални мозъчни кръгове отново се задействат, но по един по-хармонизиран начин.

След това (през нервите) мозъкът насочва и влива тази енергия в останалата част от тялото. Тази допълнителна енергия пречиства (стимулирайки клетките на очистващата система) и след това се придвижва към органите на тялото. В резултат на това директно се увеличава работоспособността на тялото.

Автономната (периферната) нервна система е от особено значение за разбирането ни за това как се регулира физическото заболяване. Тя е разделена на две части: Парасиматикова система, свърза-

на с релаксираните състояния на ума, и Симпатикова система, която е свързана със стреса и дейностите във времето.

Когато попаднем например в напрегната ситуация или състояние на ума, тогава преобладава симпатиковата система, която задейства отделянето на адреналин. Разбира се, парасимпатиковата система продължава скрито да функционира, поддържайки необходимата релаксираност във физическото тяло (повлияно от ума), и то така, че да няма крайности и тялото да може да функционира в това върхово състояние.

Когато правим Кунджал, действието на енергийния поток, тръгващ от стомаха на физическо ниво и от Манипура чакра на психично ниво, стимулира сензорните и моторните функции на Nervus vagus. Вагусът провежда сетивни сигнали към сърцето, белите дробове, бронхите, трахеята, фаринкса и храносмилателния тракт. Той е отговорен и за задвижването на сърцето, белите дробове, бронхите и храносмилателната система. Чрез парасимпатиковите нервни влакна той се подхранва директно от хипоталамуса в мозъка. Хипоталамусът контролира цялата автономна нервна система. Вагусът отговаря и за рефекса на гадене и повръщане.

Свърхенергията от Кунджал се разпространява както в симпатиковата, така и в парасимпатиковата система, но тъй като умът възприема повръщането като стресова ситуация, то преобладава симпатиковата. Ефектите от това са следните:

Храносмилателна система: намалява перисталтиката и се увеличава глюкозата в кръвта от черния дроб.

Белите дробове: разширяват се бронхите; спират острите пристъпи на астма.

Слюнчените жлези започват да секретират и по този начин се прочистват.

Сърцето тупти по-бързо и кръвоносните съдове се разширяват, доставяйки повече кислород на сърдечния мускул.

Белите дробове се тренират от движенията на диафрагмата и корема, което подпомага дишането и пранаяма. Стимулира се отделянето на слюз от устата, синусите и долната част на дихателната система и така се промиват тези области. Осъществява се и временен прилив на кръв към мозъка, който се насища на кислород и подобрява работата си.

## Пранични въздействия

Стомахът и храносмилането се управляват от Манипура чакра – психичен център, в който е складирана праната, жизнената енергия на човека. Парапсихолозите и учените, изследващи Кирлиановата фотография, са нарекли тази енергия биоплазма, а съществуването ѝ е напълно доказано и документирано.

Много от въздействията стават именно в психичното и по-фините тела, но ние не ги осъзнаваме. Кунджал спомага за освобождаване на праната, която енергизира тялото. Всъщност праната е основа за всички енергии в тялото и затова е жизненоважна за съществуването ни.

Когато праната потече свободно, същото става и с енергията в нервите. Така всяка клетка в тялото и умът биват енергизирани от праната. Чувстваме се по-бодри и по-щастливи. След Кунджал преживяваме един вид катарзис (псих. пречистване) – имаме усещането за пречистеност и релаксираност, което също ни ободрява и укрепва. Праната – тази безценна и животворна субстанция, е причината за това, а Кунджал, заедно с много други техники на йога, е средство за освобождаването и контролирането ѝ.

## Рефлексът

Рефлексът на гадене (gag reflex) е това, което предизвиква повръщането, и сам по себе си е един скъпоценен и мощен инструмент. Можете да използвате рефекса за гадене за бързо и лесно събуждане на праната.

Това може да бъде направено, докато сутрин си миете зъбите. Използвайте показалеца и средния пръст за да изчистите езика си, триейки го назад и напред. Когато стигнете до задната част на езика, без да се страхувате, продължете да го масажирате, дори и да усещате, че ще повърнете. Ако излезе нещо – това е добре. То означава, че в стомахът ви очевидно е останало нещо несмляно, което има нужда да излезе.

Ползите от рефекса на гадене са много. Ще цитирам само актьора Орсън Бийн от книгата му "Me and the Orgone": "Сутрин ставам и сам си предизвиквам гадене



(в английския език изразът "gag myself" означава и "майтапя се със себе си" – бел. прев.) в банята. Хлебарят ми каза, че предизвикването на гадене (вкарването на пръсти навътре в гърлото) освобождавало от тревожност и че е нещо, от което бих имал голяма полза, и че мога да го правя всяка сутрин до края на живота си. Колкото и да е странно, то наистина дава резултати..."

## Умствени въздействия

Стомахът е извънредно чувствителен към промените в емоционалното състояние и подобно на лицето, е в състояние на пребледнява или да се изчервява. Той е огледало на ума. Депресията води до анорексия или загуба на апетит, съпроводен от остро усещане за премалчаване в стомашната кухина, което наистина води до хлътване поради отпускането на поддържащите мускули и сухожилия. Постоянното безпокойство може да предизвика струпване на газове в стомаха, което да доведе до разширяването му и оказване на натиск върху сърцето. Това може да имитира сърдечно заболяване.

Язвите на стомаха са крайният резултат от продължителен период на емоционално или умствено напрежение, съчетано с генетичната предразположеност за постоянно свръхотделяне на стомашни сокове. Рано или късно те разрушават обвивката на стомаха и започват да ви разяждат отвътре, т.е. – започва самопоглъщане, себеасимилиране. Това става, когато "нещо ви гризе" на умствено ниво.

Кунджал е една от техниките на йога, които премахват умствените корени на много заболявания: омраза, ревност, страх и несигурност. Това става поради освобождаването на нервното напрежение след Кунджал. Това въздействие обаче не става моментално, а по-скоро е резултат от бавно и методично развитие.

В книгата си "Pleasure" американският лекар Александър Лоуен разказва:

"Ползата от тази процедура може да се илюстрира чрез следния пример. По време на консултация срещнах един млад човек с напрегнато и сковано тяло. Челюстта му беше напрегната, дишането беше стеснено, изглеждаше блед и имаше неп-

риятен дъх. След като поработихме с дишането, му дадох известно количество вода, което след това изхвърли от стомаха. Мигновеният ефект беше усещането за освобождаване и облекчаване на дишането. По моя препоръка той правеше това всяка сутрин в продължение на един месец. Когато отново го видях, лошият дъх беше изчезнал, цветът на лицето му се беше подобрил и тялото му беше порелаксирано. Един от резултатите от тази процедура е отстраняването на хроничните киселини (парене в стомаха), от които страдат много хора. В повечето случаи освобождаването от напреженията с помощта на този метод възвръща удоволствието от толкова базисните дейности на ядене и храносмилане, и така подпомага по-дълбокото дишане."

Друг интересен факт е, че винаги преди религиозните си церемонии американските индианци са правили психично очистване, като са пиели силни очистителни за стомаха и са повръщали.

## Как да практикуваме

Тази техника е създадена, за да бъде използвана в комбинация с други техники, така че осъзнаването да може да бъде развивано чрез една контролирана серия от стъпки.

Ето едно напътствие за съчетаване на Кунджал с ежедневните ви духовни практики:

В деня, в който ще практикувате тази техника, след ставане, се измийте и направете Кунджал. След това направете Нети (промивка на носа - бел. ред.)

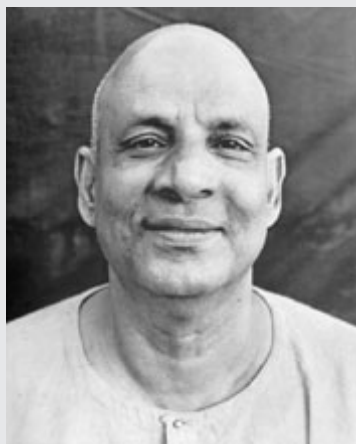
Дайте си няколко минути почивка и обърнете вниманието си навътре. Осъзнайте ефектите от Кунджал и Нети.

Изпълнете вашите асани и пранаями. Ще откриете колко по-лесно и по-силно е практикуването рано сутрин, когато Кунджал напълно ви е разбудил чрез увеличаване на потока от прана през тялото и ума. По-силна е и медитацията ви.

**Забележка:** Хората тип *Вата* (според *Аюрведа*) трябва по-рядко да правят Кунджал – само когато имат проблем с излишък на **капха** (натрупване на слюз в организма).

# ТЪРПЕНИЕТО

Свами Шивананга



*Трудностите идват, за да те подложат на изпитание и да ти помогнат, като засият волята, търпението и издръжливостта ти. Бъди спокоен, невъзмутим и съсредоточен дори и пред лицето на затруднения и неприятности. Никой успех, независимо дали е в материалния или в духовния свят, не е възможен без търпение и постоянство.*

*Търпението засилва духа, смекчава характера, потушава гнева, развива волята, унищожава ревността, укротява гордостта, контролира речта, възпира ръцете.*

*Бъди търпелив в гребните неща. Научи се спокойно да понасяш всекидневните трудности и неприятности. Така ще развиеш огромна сила.*

*Търпението е душата на мира. Остани равнодушен към критики или хвалби. Бъди непоколебим. Застани твърд като скала – непоклатим пред ураганите на емоциите, неудовлетвореността и провалите.*

*Без търпение и постоянство духовното търсене се превръща в тежка задача. Като първо, второ и последно – бъди търпелив! Това трябва да бъде девизът на тези, които търсят вътрешна светлина.*

## СИЛАТА НА ДУМИТЕ

Веднъж групичка жаби подскачали в гората, но две от тях паднали в дълбока яма. Всички жаби веднага се струпали около ямата и като видели колко е дълбока, започнали да подвикват на падналите, че вече са си отишли. Двете жаби не обърнали внимание на коментарите им и с всички сили се опитвали да изскочат. Осталите жаби обаче продължили да ги съветват да спрат, защото вече са загинали. В края на краищата, едната от жабите ги послушала и се предала. Тя паднала на гъното на ямата и умряла. Другата жаба обаче продължила да скача с всички сили. Групичката отново се развивала, съветвайки я да спре да си причинява болка и просто да умре. Тя обаче подскачала още по-силно и най-накрая успяла да изскочи. Жабите се струпали около нея и я попитали: “Не ни ли чуваше?” Жабата им обяснила, че е глуха. Тя през цялото време си мислела, че с виковете си те я подкрепят и окуражават.

**Окуражаващата дума към падналия ще му помогне и ще го изправи на крака. Унищожителната ще да го довърши и убие. Затова внимавай какво казваш. Говори за живота на тези, които срещнеш по пътя. Всеки може с думи, в дни на изпитания, да ограби нечия душа. Необикновен е този, който ще намери време да му вдъхне смелост, вяра и надежда.**

# СЪСТОЯНИЯТА НА СЪЗНАНИЕТО СПОРЕД ТАНТРА

**Свами Махешананда Сарасвати**

**лектор във факултета по йога философия на  
Бихар Йога Бхарати, Индия**

*(лекция в Софийския университет, 2 юни 2004 г.)*

В множество произведения на изкуството на древните цивилизации (маите, ацтеките, древните гърци) се съдържат тантристички символи, главно на психичните центрове, и образът на змията. В класическите тантристички текстове има две основни дефиниции за Тантра. Първата дефиниция произлиза от значението на думата в санскритския език: "таноти" означава "разширявам", а "траяти" – "освобождавам". В този смисъл Тантра има отношение към разширяването и освобождаването: разширяване – по отношение на съзнанието, и освобождаване – отнасящо се за енергийния принцип. Тантра означава разширяване на съзнанието чрез освобождаване на енергията.



Втората класическа дефиниция описва Тантра като нещо, с помощта на което постигаме едно разширяване на познанието, и то така, че да сме в състояние да придобием преживяване на различните състояния на съзнанието.

Съществуват две форми на познание: интелектуално (в което хората са напреднали толкова много) и екзистенциално – знание, основано на преживяванията ни относно цялостното творение и връзката ни с него. Тантра обхваща и двата вида познание. Тя е източник както за материалната, така и за духовната наука. Физиката, химията, алхимията, философията, танцовото изкуство и много други артистични форми произлизат от Тантра. За да имаме едно добро преживяване в материалното измерение на нашия живот, Тантра ни

е дала Хатха йога. Екзистенциалната Тантра ни е дала усъвършенствани инструменти (Крия и Кундалини йога), чрез които да сме в състояние да преживеем други измерения – собствените ни духовни измерения. Но за разширяването на това познание имаме нужда от много енергия. Тантра още преди хиляди години ни е дала правилата за трансформиране на енергията.

Като пример за разширяване на съзнанието можем да си представим следното: застанали сме пред една много висока сграда. Съвсем ясно виждаме заобикалящите ни обекти. Осъзнаваме различията между тях, но погледът ни е ограничен от нещата около нас и можем да обхванем само много малка част от пространството. Изкачвайки се нагоре по етажите на сградата, можем да забележим как яснотата, с която виждаме (способността ни да различаваме отделните обекти), и обхватът на погледа ни постепенно се променят. Тантра обяснява това посредством различните състояния на съзнанието. Ние още сме в началото на изкачването и затова не можем да изживеем по-висшите аспекти на съзнанието.

Сътворението е един процес на божествена игра, която в санскритския е наречена Лила. Нашето местоположение по отношение на творението (според Тантра) е една игра на съзнанието и енергията, които винаги действат заедно. Сътворението е един изпълнен с безкрайно щастие танц на Шива (съзнанието), който е в такова блажено състояние, че се е отдал на танца. Творението произлиза от блаженството, продължава в блаженство и се връща към блаженството. Защо тогава не преживяваме това блаженство? Защо съществуват всички тези състояния на стрес, безпокойс-



тво, потиснатост и тъга? Тантра казва, че двата принципа работят заедно, но ние осъзнаваме само единия от тях – инволюцията на съзнанието, т. е. – съзнанието се самоограничава и стеснява. Всички ние съществуваме посредством този принцип и сме под негово влияние. Ние не сме осъзнати за чудния принцип за еволюция на съзнанието. Тантра ни дава представа за него, а също и техники за постигането му.

Ето един пример за илюстрация: Бог е създал човека по свой собствен образ и подобие, т. е. в същността си всички ние носим божествен потенциал. Но в хода на божествената игра Господ се сблъскал с един проблем. Тъй като не успял да скрие от хората тайната на сътворението, те нямали желание да играят божествената игра. Те непрестанно осъзнавали божествеността си и затова нямали никаква представа за съществуването на ограничения. Бог свикал космическия си кабинет – министрите и останалите богове, и им казал: "Имаме проблем. Те не искат да играят и това ме тревожи. Трябва да скрием ключа от тайната. Сега трябва да решим къде да бъде това." Появили се различни предложения – да го скрият на дъното на океана, на Луната, на връх Еверест. Най-накрая Бог казал: "Нека да помедитираме и да видим коя идея ще е най-добра". И така Бог потънал в медитация и когато излязъл от нея, казал: "Нито едно от тях няма да свърши работа. Видях, че с течение на времето човешките същества ще стигнат до дъното на океана, ще отидат на Луната и ще изкачат Еверест. Но получих прозрение и вече знам къде да сложим ключа. Нека да го скрием в самите хора, защото през всичките тези години те няма да направят и една-единствена стъпка, за да го потърсят в самите себе си".

Тантра ни дава ключа. Случаят наподобява електрическата крушка, захранвана от ток с напрежение 220 волта. Електроцентралите обаче генерират електричество с напрежение 1000 мегаволта. Какво щеше да стане, ако крушката беше директно свързана с електроцентралата? Щеше да се

пръсне. За да се избегне това, са създадени трансформатори, които понижават напрежението до едно "домашно" ниво, за да може електроенергията да се използва по подходящ начин. До голяма степен индивидуалното съзнание по същия начин е свързано с Абсолютното, Космичното съзнание, и ние също се нуждаем от подобни "трансформатори" – чакрите, за да понижим космичния волтаж. Чакрите са трансформатори на енергията и свързващи точки за съзнанието. Ние сме свързани с космичната енергия и космичното съзнание, но те не са активни, тъй като телата ни не са подготвени. Ние работим с много ниски нива на енергията. Съвременната наука твърди, че използваме само 8-10 % от мозъка си, а останалата му част е в инертно (спящо)

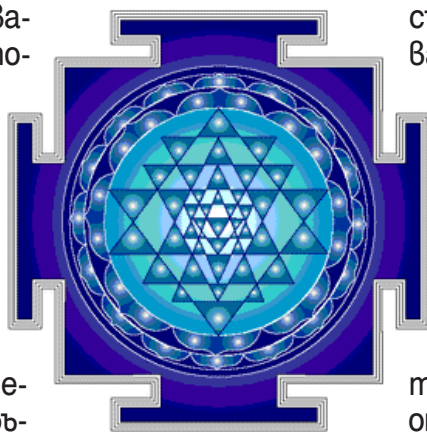
състояние. Тантра обяснява това чрез схващането за Кундалини: космичната енергия преминава през множество различни трансформации и се спуска надолу, към едно много дълбоко ниво, където остава в инертно (непроявено) състояние, доставяйки енергия за поддържане на тялото и активизиране на 8–10 % от мозъците ни. За да можем

да действаме на по-високо ниво на енергията, трябва да се подготвим за това. Тантра ни учи как да освободим Кундалини и да се свържем с Космичното съзнание.

Най-ниското ниво се свързва с елемента Земя. Земята е много, много тежък елемент. Затова и да се издигне Кундалини е толкова трудно, колкото да се откъснем от гравитационното поле на планетата Земя. Това е най-ниското ниво на съзнанието, в което действат основните инстинкти, свързани с оцеляването ни.

Второто ниво се свързва с елемента вода. При нея вече има някакво движение – ние търсим други хора, за да се свързваме с тях (да създаваме приятелства), но главно поради собствените си егоистични интереси. Друга характерна черта на водата е, че винаги тече надолу, така че тя също води съзнанието ни надолу. През по-голямата част от живота си ние сме на тези по-ниски нива.

Третото ниво се асоциира с елемента



огън. Тъй като пламъците винаги отиват нагоре, третото ниво е поле на съзнанието, което ни кара да осъзнаем по-висшите измерения на съзнанието. Много практики от Хатха, Крия и Кундалини йога активизират елемента огън.

Четвъртото състояние има за елемент въздуха. Това е едно по-висше ниво, при което свободното движение на въздуха ни помага да се свързваме с другите хора и да преживеем състоянията на всемирна любов и състрадание. Примери за това са Христос и Буда.

Елементът на петото състояние е пространството (етера). Пространството дава възможност за свободно съществуване на всички елементи. Ние, без да реагираме, приемаме света такъв, какъвто е той. На това ниво се издигаме над двойствеността на творението.

Шестото състояние е самият ум. Придобиваме интуитивно знание (без помощта на сетивата) и това е едно директно познание. Това ни позволява по-лесно да се свържем с принципа за еволюция на съзнанието. Всички индийски богове имат трето око, т.е. притежават интуиция, мъдрост и виждане за други измерения.

Седмото състояние е свършено единство на енергията и съзнанието в най-чистата им форма. Тантра дава ключ за разширяване на съзнанието до най-висшето му ниво, а за това се нуждаем от освобождаване на енергията – събуждането на Кундалини. Когато осъзнаването ни се разширява, ние ставаме по-креативни и по-удовлетворени от живота си.

Всички притежаваме творчески потенциал и Тантра го активизира. Тантра ни помага да добавим красота, светлина и творчество в живота си. Тантра съгражда мост над пропастта между материалното и духовното в живота. Всяко нещо може да се използва за преживяване на по-висшето измерение, тъй като всичко е божествено и произлиза от блаженството. Тантра нищо не отхвърля. Ако знаем правилния начин за употребата на нещо, ще можем да преживеем по-висшите състояния на съзнанието. Един пример от класическите текстове е разпиляването на водата: водата,

изтичаща в канализацията, не ни носи полза, но ако се използва за поливане на растения, тогава тя се превръща в нещо полезно и трансформира енергията.

Енергията, използвана за сексуални преживявания, може да бъде трансформирана за преживяване на по-висши състояния. Тантра ни дава инструментите за трансформирането ѝ – първо Хатха йога, чрез която можем да постигнем едно добро физическо, емоционално и психично състояние, и да повишим нивото на енергията си, а след това Раджа йога (Мантра, Лая, Крия, Кундалини йога), която ни учи как да канализираме тази енергия, за да събудим Кундалини. Тантра борава с всички аспекти от живота ни. Всички искаме да имаме добро здраве, всички се нуждаем от творчески способности, търсим щастие, и инструментът, който ни дава Тантра, е

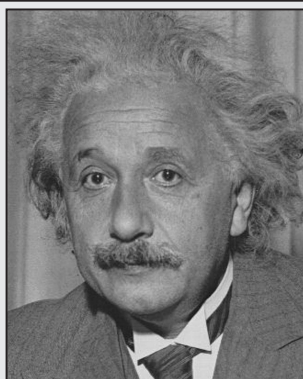
Хатха йога. Неизпеченият в грънчарската пещ съд не ще задържи в себе си вода. Ако не са "изпечени" в огъня на Йога, тялото и умът ни не могат да преживеят по-висшите състояния на съзнанието, божественото откровение и божествената благодат. Чрез Йога ние се подготвяме за това преживяване. Тогава можем да преминем през всяко ниво и да преживеем красотата на всяко състояние.

Най-добрият пример за това е морската вълна. Само вълна ли е тя, или е самото море? Тя е и двете. Ние просто сме "измамени" от името и формата ѝ. Когато гледаме нещо, притежаващо име и форма, тогава това е вълната. Но тя не може да съществува без морето. Ние постоянно сме свързани с космичното съзнание, но сме и индивиди с име и форма, и когато гледаме към тях и разпознаваме името, формата, различията, обособеността, ние се чувстваме изолирани от божественото съзнание и тогава идва депресията. Когато гледаме към вълната, ние се свързваме с принципа за инволюция на съзнанието, а когато гледаме към морето, се опитваме да се свържем с принципа за еволюция на съзнанието. Тантра ни учи, че когато се свържем с тази първична реалност, тогава сме в състояние и да я преживеем.



2005 г. бе обявена за година на физиката в чест на 100-годишнината от великите открития на Алберт Айнщайн. (бележка на редакцията)

Годината е 1921-а, а градът – Прага. Научното дружество "Урантия" е поканило да изнесе лекция най-нашумелия учен на следвоенна Европа. Той вече е признат от множество авторитети на съвременето си. На 33 години е станал професор във висшето училище, което сам е завършил. Две години по-късно е поканен за директор на Института на кайзер Вилхелм в Берлин, избран е за член на Пруската академия на науките и е назначен за професор в Берлинския университет с право да чете лекции в обем, който сам си определи.



През следващата 1922 година ще му бъде присъдена Нобеловата награда.

Прахката лекция протича пред препълнена зала. След нея организаторите го канят на среща с членовете на дружеството. След многото официални речи идва ред и на госта да застане пред избраната публика. Той се изправя и казва:

– Може би ще ви е по-приятно и по-понятно, ако вместо реч ви изсвиря нещо на цигулка.

И за всеобщо изумление и радост той – професор Алберт Айнщайн, изсвирва една соната на Моцарт.

## ВОЖДЪТ НА ВЕЛИКАТА ОТНОСИТЕЛНОСТ ИЛИ ЖИВОТЪТ НА АЛБЕРТ АЙНЩАЙН (1879 – 1955 )

Най-известният учен на XX век е роден в старинния Улм, в подножието на Немските Алпи, на 14 март 1879 г. В средите на семейство Айнщайн (по произход немски евреи) съществувал култ към Хайне, Лесинг и Шилер. Баща му Херман ръководел семейна работилница за електрически уреди. Майка му Полина свирела на пиано и добре пеела. Повлиян от семейната любов към музиката, още на 6-годишна възраст Алберт започва да взема уроци по цигулка. Години наред послушно, но без особено желание, "влачил" цигулката, докато настъпил моментът, в който открил музиката на Моцарт и тя се превърнала в негова наслада и вдъхновение.

Алберт не проговаря до тригодишна възраст. Расте като кротко и мълчаливо дете. Семейството му се преселва в Мюн-

хен, където едва на 10-годишна възраст го записват в католическо училище. Като юноша проявява поразителна любознателност и способност да разбира сложни математически идеи. На 12 години сам изучава Евклидовата геометрия. Алберт мразел затъпяващия дух на прусашка дисциплина и липса на въображение, витаещи в училището в Мюнхен. Съсредоточен и тих, без особени успехи просто се справял с учебната програма. Много години по-късно ще каже: "Учителите в основното училище ми се струваха сержанти, а в гимназията – лейтенанти".

Когато е на 15 години, семейството му, преследвано от провали в бизнеса си, решава да напусне Германия и да се засели в Милано. Останал сам, Алберт се възползва от възможността да се освободи от



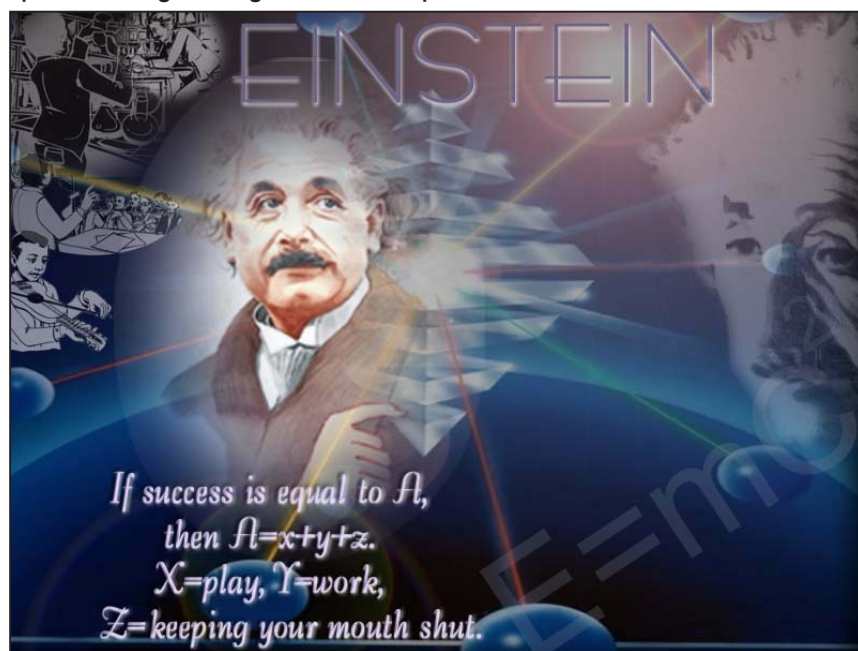
гимназиалното бремене, когато му предлагат да напусне училището, тъй като присъствието му "разрушавало у учащите се чувството за уважение към училището". Заминава при семейството си в Милано, където семейният съвет решава, че трябва да постъпи в техническо учебно заведение. След доста перипетии, през 1896 г. е приет за студент в педагогическия факултет на цюрихската Политехника. Рядко ходи на лекции, защото повечето неща вече са му известни. Усилено изучава сам математика и физика, като интересите му се съсредоточават върху проблемите на теоретичната физика. Дипломира се през есента на 1900 г., но въпреки много добрата диплома не му предлагат място в политехниката – прекалено "своенравен и неуважителен" е за времето си. Дълго и безуспешно търси работа, като за целта си осигурява и швейцарско поданство. Едва през 1902 г., благодарение на застъпничеството на бащата на свой състудент, бива назначен за контролор в Бернското патентно бюро. Именно в Берн, свободен от потискащите го академични рамки, Айнщайн полага основите на знаменитата си теория за относителността. Всъщност тогава това са само няколко странички (публикувани през 1905 г. в сп. "Annalen der Physik"), които предизвикват революция в научните представи за света и веднага привличат към младия учен вниманието и признанието на водещи научни авторитети. Но за собствената си роля в това откритие по-късно ще каже: "Защо именно аз създадох

теорията за относителността? Когато си задавам този въпрос, ми се струва, че причината е в следното. Нормалният възрастен човек изобщо не се замисля над проблема за пространството и времето. Той счита, че е мислил върху този проблем още през детските си години. А аз се развивах толкова бавно, че пространството и времето занимаваха мислите ми даже когато бях възрастен."

Славата и признанието към Айнщайн нарастват като търкаляща се снежна топка: 1908 г. – поканен е за приват-доцент в Бернския университет; 1909 г. – присъдено му е почетното звание "доктор хонорис кауза" на Женевския университет и става професор в Цюрихския университет. През 1911 г. е назначен за професор по теоретична физика в немския отдел на Пражкия университет, а през следващата 1912 г. става професор в университета, който сам е завършил – цюрихската Политехника. Въпреки признанията и почестите си остава все така отдаден на търсенията и науката си, като заявява: "Радостта да виждаш и да разбираш е най-прекрасният дар на Природата."

Където и да го отведе животът, Айнщайн не само постоянно и напрегнато работи над занимаващите го научни проблеми, но и общува с хора, далечни на физиката – юристи, лекари, историци, психолози. Целта му е да обхване корените на битието и света и да издигне съзнанието си до закономерностите на вселената.

Звездната година в научната му кариера е 1914 г. Едни от най-влиятелните германски учени – Макс Планк (създател на квантовата теория) и Валтер Нернст (един от големите химици на века) лично пристигат в Цюрих, за да го поканят да заеме директорското място в Института на кайзер Вилхелм в Берлин. Айнщайн приема предложението им, но след доста колебания. Не е забравил атмосфе-



брой 7, 2005 г.

рата на прусашка "дисциплинираност" и антисемитизъм в Германия, но предлаганите идеални условия за научна работа са му необходими за обобщаване на теорията на относителността.

В Берлин изцяло се отдава на изследванията и търсенията си, но се потвърждават и опасенията му. Половин година след пристигането му започва Първата световна война, в която Германия играе централна роля. Айнщайн не крие възгледите си за ставащото: "Дълбоко презирам тези, които могат да маршируват под строй с музика. Тези хора са получили мозък по погрешка – на тях би им стигнал и гръбначният мозък. Необходимо е този позор на цивилизацията да изчезне. Команден героизъм, пътища за оглуяване, отворителен дух на национализъм – как ненавиждам всичко това! Колко гнусна и презряна ми се струва войната. По-скоро бих дал да ме нарежат на парчета, отколкото да участвам в такова погълто дело. Въпреки всичко аз вярвам в човечеството и съм убеден: всички тези призраци отдавна биха изчезнали, ако училището и пресата не развъртаха здравия разум на народите в интерес на политическия и деловия свят. (1914)"

Войната разделя учените сред враждуващите лагери, но научните идеи на Айнщайн се превръщат в чудогейни мостове между търсещите познание за вселената. През септември 1919 г. британският изследовател Артур Едингтън, наблюдавайки пълно слънчево затъмнение, дава доказателство за верността на теорията за относителността. Съобщението му предизвиква световна сензация и слава за Айнщайн. Домът на семейство Айнщайн в Берлин се превръща в туристическа забележителност. Последниците от това са тълпи от репортери и фотографи, всекидневни купища от писма и покани от цял свят. В началото на 20-те години Айнщайн обикаля света – Холандия, Чехословакия, Австрия, Америка, Англия, Франция, Япония, Испания, Палестина. Навсякъде го посрещат с небивал интерес и уважение. Когато в Аризона посещава местно индианско племе, му подаряват костюм на вожд и му дават титлата "Вожд на Великата относителност". През юли 1923 г. е в Швеция, където по-

лучава Нобеловата награда за работите си в областта на теоретичната физика.

Макар домът му да е в Германия (а самият той да е швейцарски поданик) Айнщайн живее в истинския смисъл на думата като гражданин на света. Пътувайки и изнасяйки лекции, не спира интензивно да работи върху научните си търсения. Активно се ангажира с идеалите за интелектуално сътрудничество между народите и съхраняване на мира след ужасите на Първата световна война. Тази дейност му носи най-вече болка и разочарование. Светът като че ли нищо не е научил от световната трагедия и се готви за нова война. Гневен и развълнуван от това, което вижда по време на Конференцията по разоръжаването в Женева (май 1932 г.), Айнщайн заявява пред американски репортер: "Те ни измамиха! Те ни изиграха! Стотици милиони хора от Европа и Америка, милиарди хора в целия свят, а така също и милиарди, на които им предстои да се родят, са били и продължават да бъдат мамени и предавани, а животът, здравето и благополучието им – застрашавани."

По времето, когато в Германия идва на власт Хитлер, Айнщайн е в Съединените щати. Той отива при германския посланик и му заявява, че няма да се върне в Германия, докато я управляват нацисти.

През пролетта на 1933 г. се установява за кратко в Белгия. Лично кралското семейство взема мерки за охраната му. В Германия вече е издаден албум със снимки на противници на Хитлер, на чиято първа страница е снимката на Айнщайн. Списъкът на "деянията му" започва с теорията на относителността и завършва с "още необесен". Имуществото му е конфискувано, а трудовете му са публично изгорени.

Натъжен и угнетен от ставащото в Европа, Айнщайн се установява в САЩ. Заживява в Принстън, където му предлагат свободно да се занимава с научната си работа в новосъздадения Институт за перспективни изследвания. Събира около себе си група млади учени, повечето от които също прогонени от Германия. Изцяло е завладян от проблемите на единната теория на полето. Занимава се с много сложни математически построения, крайната цел на които е доказване на схва-

щането му, че светът е единен и рационален и се подчинява на единните закони на битието. Трудът му обаче не среща одобрение от страна на физиците, а и той самият е неудовлетворен.

Все така заобиколен от внимание и слава, Айнщайн веднъж казва, че най-подходящото място за един учен е длъжността пазач на фар. В Америка обаче отново се оказва в центъра на вниманието на множество и най-различни хора. Пише хиляди препоръчителни писма, дава съвети на стотици хора, часове наред разговаря с дошлите при него. Един от съвременниците му си спомня: "Той беше добър, мил и разговорлив. Усмиваше се, но с необикновено, макар и тайно нетърпение очакваше минутата, когато най-после ще може да се върне към работата си."

Но и в Америка съдбата не престава да му нанася удари. През 1936 г. в Принстън умира съпругата му Елза. Външно Айнщайн като че ли си остава същият, но очите му се изпълват с все повече самота и тъга. Теорията за единното поле, на която изцяло се



е посветил, се превръща в мъчително лутане. Негов съвременник казва: "Драмата на Айнщайн беше драмата на човек, който въпреки възрастта си върви по своя все по-безлюден път, макар всичките му приятели и младежта да обявяват този път за безплоден и безизходен". Сам Айнщайн ще напише за търсенията си: "Не съществува нито едно понятие, в устойчивостта на което да съм убеден. И изобщо не съм уверен, че съм на прав път... Моята неудовлетвореност се надига отвътре. Та иначе не може и да бъде, ако притежаваш критичен ум и честност".

В края на 30-те години е дълбоко разтревожен от назряващата в Европа нова война. През август 1939 г. подписва писмо до президента на САЩ, с което група физици предупреждават за възможното създаване от нацистите на уранова (атомна) бомба. Реакцията на правителството е бавна и незаинтересована. Разтревожен, през март 1940 г. Айнщайн из-

праща второ писмо, в което отново предупреждава за нарастващия интерес на фашистка Германия към урана. Този път реакцията е по-различна. Европа вече е в пламъците на Втората световна война.

Добре осъзнаващ катастрофалната мощ на ядреното оръжие (в опит да се предотвратят атомни бомбардировки на Япония), през 1945 г. Айнщайн се подписва и под друг меморандум до президента Рузвелт. Писмото остава непрочетено. Рузвелт внезапно умира, а логиката на военната необходимост надделява над предупрежденията на учените. Година по-късно в един разговор Айнщайн ще каже: "Знаете ли, най-опасното нещо е да се разчита на логиката. Вие убеден ли сте, че две и две прави четири? Аз не съм."

Надживял множество световни бури, а и повечето от близките си хора, през 50-те години Айнщайн гледа на собствения си живот и на труда си с очите на мъдрец. Сам осъзнава и признава, че теорията за общото поле, на която е отдал толкова години напрегната работа, ще

бъде отхвърлена от повечето физици, но казва: "Както и да е. Остават ни като утешение думите на Лесинг: Стремешът към истината е по-ценен и по-скъп от увереното ѝ притежаване."

Когато след едно много тежко боледуване с опасност за живота му го питат дали не се страхува от смъртта, Айнщайн отговаря: "Не, така съм се слял с всичко живо, че ми е безразлично къде в този безкраен поток започва или свършва нечие конкретно съществуване".

Алберт Айнщайн напуска относителността на този свят на 17 април 1955 г. В завещанието си е написал да не го изпращат с каквито и да било религиозни обреди и официални церемонии. Дори времето и мястото на погребението не съобщават на никого, освен на най-близките му приятели. Те придружават тялото до крематориума и разпиляват пепелта му във въздуха. Вожът на Великата относителност се е завърнал във вечните полета на Безкрайността.



# Мисли на Алберт Айнщайн:

Искам да знам мислите на Бога. Останалото са подробности.



Моята религия се заключава в едно смирено възхищение пред необятния Върховен дух, който се проявява и в най-незначителните дреболии, които са в състояние да възприемат немошните ни умове.



Всеки, който сериозно се е отдал на научни занимания, се убеждава, че един дух се проявява в законите на Вселената – един дух неизмеримо по-висш от този на човека, пред лицето на когото ние – със скромните ни сили и способности, трябва да чувстваме смирение.



Не съществува логичен път за разкриване на природните закони. Има само път на интуицията, подпомаган от едно усещане за порядък, лежащ отвъд проявленията.



Интуитивният ум е свещен дар, а рационалният ум е верен слуга. Създадохме общество, което почита слугата и е забравило за свещения дар.



Трябва да внимаваме да не превърнем интелекта в наше божество. Той има, разбира се, силни мускули, но няма индивидуалност.



Нищо не ще допринесе толкова за човешкото здраве и не ще увеличи повече шансовете за оцеляването на живота на планетата Земя, както вегетарианското хранене.



Човек, който счита собствения си живот и живота на ближните си за безсмислен и безцелен, не само е нещастен, но е и почти негоден за живот.



Мирът не може да бъде съхранен чрез сила. Той може да бъде постигнат само чрез разбиране.



Само животът, изживян за другите, е живот, който си е струвало да се живее.



Човешкият ум не е в състояние да проумее Вселената. Ние сме като едно малко дете, влизащо в гигантска библиотека. Стените са покрити до тавана с книги на множество различни езици. Детето разбира, че някой трябва да ги е написал, но не знае кой и как. То не разбира езиците, на които са написани, но забелязва, че съществува точно определен план в подреждането им. Един тайнствен порядък, който детето не може да схване, а само долавя.



Важното е да не преставаме да задаваме въпроси. Любопитството ни има своя собствена причина за съществуване. Никой не може да ни помогне, но можем да бъдем изпълнени с благоговение, когато съзерцаваме мистериите на вечността, на живота, на изумителната подредба на действителността. Ще е достатъчно, ако всеки ден човек просто се опитва да разбере малко за тази мистерия. Никога не губете свещеното си любопитство.



Това, което виждам в Природата, е една величава структура, която можем да разберем само много непълно и несвършено, и това трябва да изпълва мислещия човек с чувство на смирение. Това е едно истинско религиозно чувство, което няма нищо общо с мистицизма.



Реалният проблем е в сърцата и умовете на хората. По-лесно е да се променят свойствата на плутония, отколкото да се промени духът на злото в човека.



Истинската религия означава да живееш истински. Да живееш с цялата си душа, с цялата си доброта и добродетелност.



Всичко, което знаем за реалността, произлиза от опита и завършва с него.



Истинската стойност на човека е в това до каква степен и в какъв смисъл е успял да постигне освобождение от своето аз.

# СВЕТЪТ, ТАКЪВ КАКЪВТО ГО ВИЖДАМ

(откъси от есе на А. Айнщайн, 1931 г.)

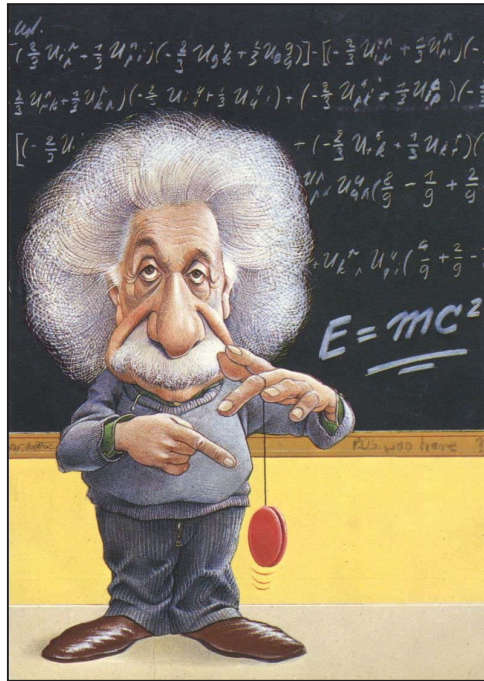
Колко странни сме ние, простосмъртните! Всеки от нас пребивава тук за кратко. С каква цел – човек не знае, макар и понякога да си мисли, че усеща. Но дори и без по-задълбочено размишление човек разбира от ежедневието си живот, че съществува за другите хора – първо за тези, от чиито усмивки и добруване изцяло зависи собственото му щастие, а след това за многото непознати, към съдбите на които ни свързва чувството за симпатия и състрадание. По сто пъти на ден си напомням, че вътрешният и външният ми живот се основават на усилията и труда на други хора (живи и мъртви) и че трябва да направя силите си, за да давам в същото количество, в което съм получавал и все още получавам...

Никога не съм гледал на спокойствието и щастието като на цели сами за себе си. Идеалите, които са осветявали пътя ми и които отново и отново са ми вдъхвали смелостта бодро да гледам в лицето на живота, са Добротата, Красотата и Истината. Без усещането за родство със себеподобните си, без работата и заниманията ми с обективния свят, с вечно недостижимото в полето на усилията на изкуството и науката, животът ми ще е пуст и безсъдържателен. Обикновените цели на човешките усилия – притежания, външен успех, удоволствия и лукс винаги са ми изглеждали низши и долнопробни...

Моят политически идеал е демокрацията. Нека всеки човек бъде уважаван като индивид и никой да не бъде идоложизан. По ирония на съдбата аз самият бях обект на прекомерно възхищение и почит от страна на ближните ми, макар

и да нямам заслуги за това. Причината може би е в непостижимото за мнозина желание да разберат няколкото идеи, до които аз, със скромните си способности, достигнах чрез непрестанно усилие. Напълно осъзнавам, че във всяка организация, за да постигне целите си, един човек трябва да се заеме с обмислянето и ръководенето и да поеме по-голямата част от отговорността. Но ръководените не трябва да бъдат принуждавани, те трябва да могат да избират лидера си. По мое мнение, деспотичната система на принудата бързо дегенерира, защото силата и властта привличат хора с нисък морал... Истински стойностното нещо в човешкия живот според мен не е политическото положение, а творческата, съзнателната индивидуалност – личността. Само тя създава възвишеното и благородното, докато стадото си остава затъпяло в мисленето и чувстването си ...

Най-изтънчената емоция, на която сме способни, е мистичната. В нея е зародишът на цялото изкуство и на цялата истинска наука. Всеки, на когото му е чуждо това усещане, който вече не е способен да се удивява и живее в състояние на страхопочитание, е като мъртъв, очите му са замъглени. Да узнаеш, че това, което е недостъпно за нас, наистина съществува и се проявява като най-висша мъдрост и най-сияйна красота (чиито груби форми единствено са разбираеми за жалките ни способности), това знание, това чувство е сърцевината на истинската религиозна чувствителност. В този смисъл и единствено в този смисъл причислявам себе си към дълбоко религиозните хора.





# САТ ЧАНДИ МАХА ЯДЖНА ПЪТУВАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Саняси Намрата Шакти (Нина Георгиева)

Всяко пътуване до Индия е едно ново връщане към себе си. Странно и предизвикателно, мълчаливо и разтърсващо, но винаги ново и изненадващо.

Самолети, влакове, рикши. Забързаните хора в костюми се сменят от подпирни във вечността индийци, спокойно чакащи закъснели влакове. После всичко спира в големите лъскави очи на индийчетата от селата...

Пристигнахме в Рикхия – домът на Парамахамсаджи (Парамахамса Сатянанда). Тук всичко е наситено с присъствието му. Познаваният двор извиква топлината в сърцето. Оглеждаме се за промени, настъпили след последното ни идване. Усмивнатите домакини-саняси ни настаняват, оставяме раниците и ... готук с останалия свят. Ставаме част от нещата на това място.

## Умът – вързан в торбичка!

Още в първия сатсанг\* с нас Свамиджи (Свами Ниранджанананда) каза, че ако искаме да имаме полза от престома си, най-добре е изцяло да се включим в атмосферата и живота на ашрама. Да оставим старите си навици, да спрем мислите и да се настроим на вълната на онова, което ще се случва през следващите дни.

Какъвто е обичаят за всяко свято място в Индия, помолиха ни да си свалим обувките и да ги приберем в раздадените за целта найлонови торбички. *"Най-добре е в тях да приберете и ума си – ни каза Свами Ниранджан. Вържете го здраво, така че да не пречи на изживяванията ви – да няма кой да осъжда, да любопитства, да оценява и разпознава. Оставете само*

*сърцето и душата си да присъстват, отворете ги докрай и бъдете с тях изцяло тук и сега."*

## Сат Чанди Маха Яджна



Поканени бяхме да присъстваме на Сат Чанди Маха Яджна – ритуал на стократно приношение, посветено на Чанди – Божествената Майка (от санскрит: "сат" – сто; "чанди" – аспект на Божествената Майка; "маха" – велико и "яджна" – приношение). Традицията изисква по време на този ритуал да се прочете най-малко 100 пъти древният свещен текст "Дурга Сатпашати".

Яджна е универсален древен ритуал на божествено приношение, който и до ден-днешен съществува в Индия (а в сходни форми е съществувал и в други древни култури). Мъдреци, светци и владетели са изпълнявали и изпълняват този ритуал за пречистване на атмосферата, за възстановяване на реда и хармонията и най-вече за призоваване на божествено присъствие и измолване на божията благословия. По време на всяка яджна (може да се произнася и като "ягя" – бел. авт.) Сатва гуна, или природният елемент на праведността, истината и висшата духовност, се възцарява на мястото на ритуала. Най-фина и извисяваща вибрация на мир и хармония завладява всички присъстващи. По време на ритуала се изпълняват мантри, чиято енергия и динамика пречиства атмосферата, осигурява достъп само за позитивни сили (като блокира негативните) и подготвя атмосферата за материализиране на божественото присъствие.



**"Това е целта на една яджна – казва Парамахамса Сатянанда. Яджна е част от Йога. Асана, пранаяма, дхарана и дхяна не са единствените форми на Йога. Яджната също е форма на Йога. Асаните дисциплинират и регулират тялото. Дхарана и дхяна тренират ума да се концентрира. Те са за тялото и ума. Яджна е нещо повече – тя е вътрешната, езотеричната Йога. Тя се занимава с онази част от вас, която не познавате, която не се вижда и чака да бъде изживяна. По време на яджна се осъществява свързването с истинския Ви Аз."**

### **Санкалпата на Парамахамсаджи**

Приношенията и молитвата към Божествената майка са част от 12-годишната санкалпа на Парамахамса Сатянанда. През 2004 г. се състоя деветата Сам Чанди Маха Яджна от дванадесетте церемонии, които се извършват веднъж всяка година в Рикхия. Когато дванадесетте яджни бъдат проведени, ще се изпълни условието за Раджа Суя Яджна, или царствено (най-висше – бел. ред.) приношение. Подобни мащабни приношения в древността са се изпълнявали от велики царе и аватари за установяване на ред и хармония в човешките земи. Парамахамса Сатянанда (по гумите на Свами Ниранджан) изпълнява тази санкалпа в ерата на Кали юга, защото светът има огромна нужда от възстановяване на реда и духовните ценности и ускоряване еволюцията на човечеството.

В един от самсангите Свамиджи каза, че при Яджна са важни две неща – мантрите, като израз на божествената сила, и актът на даване и получаване. Актът на даване по време на яджна не се счита за благотворителност от един човек към друг. Той е "прасаг" (от санскр. – "свещен дар") от Бога. Затова всичко, което се получава по време на една яджна, се счита за символ на божествената милост, щедрост и благословия.

### **Символите на благополучие**

В наши дни повечето хора смятат, че парите са основен символ на благополучие. Веднъж по време на яджна Свами Ниран-

джан ни попита дали ако сме жадни в пустинята, можем да утолим жаждата си с банкноти и монети? Или ако сме гладни и ни е студено, дали можем да се облечем и нахраним с банковата сметка или с кредитната си карта? В най-буквален смисъл парите не задоволяват най-важните човешки потребности. Парите са признак за просперитет, но не и негов символ. От древността до днес двата основни символа за благополучие на човешките същества са зърното и грехата. Затова и всички ние, които присъствахме на тази яджна, получихме прасаг, в който имаше пакет ориз и едно топло елече. С пожелание Божествената майка да дари цялата земя с благополучие, щедрост и благословия!

### **300 малки богини**

Сам Чанди Маха Яджната продължи четири дни. Първите три дни се прочете свещеният текст "Дурга Санташати". За тази цел Парамахамсаджи бе поканил 11 пандити (свещенослужители) от Варанаси, които са специално обучени за тази церемония. Освен тях текстът се прочете и от 1000 миряни от брахмански произход, които се наричаха "патхавали" (букв. – "четящите"). Всички те прочетоха текста по 10 пъти, т.е. общо 1011 по 10 пъти стават 10110 пъти. С това обетът на Маха Яджната се изпълни многократно.

На четвъртия ден се осъществи церемонията по превръщането на 300 кумари в девы (от санскр. – богини). Участваха 300 малки момиченца под 11 години от село Рикхия и околността. В този ден се извърши ритуал по предаване енергията на Божествената майка, генерирана по време на церемонията, в душата на всяко едно от тях. Свамиджи каза, че след този ритуал животът им ще е различен и техните деца ще бъдат същества от ново, по-високо ниво на еволюция.

След това пандитите от Варанаси направиха огнена церемония, която продължи четири часа и беше с изключителна сила. Накрая се осъществи и Рама Сита Вивах, или сватбата на муртитата (изображенията) на Рама и Сита. Разтълкувана чисто символично, тази церемония представя сливането на индивидуалната душа на търсещия с космичната.

За духовно търсещите Сам Чанги Маха Яджна не е само един свещен ритуал, благоприятен чрез енергията си. Всяка негова част символизира реален етап от процеса на вътрешна трансформация. Първите три дни, посветени на призоваване на определен аспект на божествеността и слизване на висша духовна енергия на материално ниво, предизвиква разместване на пластове в съзнанието на търсещия. Тази енергия от по-висш порядък провокира надигането на негативни структури в ума. После, по време на огнената церемония, садхакът (духовно практикуващият) има възможност да предаде тези структури на огъня и да се пречисти от отрицателните си умствени модели. И едва когато след огнената церемония душата му е пречистена, може да се осъществи сватбата (свързването) с изначалната космична същност и да се реализира сливането със Създателя.

### **Яджната като част от традицията на Тантра**

Тантра е традиция, която почита и обожествява Природата и естеството на нещата като символ на самия живот, на онзи вечен принцип на Съзнание, който е отговорен за цялото Творение. Целта на всички ритуали в Тантра е да се засили естествената свързаност на човека с космоса около него. Тантра не отделя човека от Бога. Защото кой и къде е Бог? Той, според Тантра, е вътре в самия човек. Бог е човекът. Бог не е онова, което хората ограничават и затварят в храмове, църкви, икони или имена. В един от самсангите Свами Ниранджан каза: *"Не затваряйте Бог единствено и само в храмовете! Търсете го в хората, в тези, които ви заобикалят, в съседа, в приятеля или врага, в детето, в родителя, в хората от другия край на света. Търсете го във вас самите, търсете го в себе си."* Това, подчерта Свамиджи, е традицията на Тантра – реализиране на Божественото вътре в самите нас. **Намо Нараян! Търсете Бог в човека!**

Често му задаваха въпроса дали Тантра е свобода и какво означава свободата? Свамиджи обясни, че ограничавани от етапа си на еволюция и ръководени от

желанията и неразбирането си, хората често тълкуват традициите на Тантра по погрешен начин. Дали Тантра е свобода? По-скоро е приемане на естествения ход на нещата. В садханата (духовната практика) това означава, че човек може да започне да върви по духовния път, да се развива и да се учи, независимо къде е и кой е. Всеки един човек във всеки момент има свободата да върви по пътя на еволюцията. Защото в най-дълбоката същност на природата си човекът е напълно свободен. Разтворени като сол във вода, всички висши сили присъстват във всеки един от нас. Чрез процеса на садхана човек се научава да отделя солта от водата – да разпознава духовното сред материалното. И когато го постигне, разбира, че всъщност всичко е едно. Така се реализира сливането на силите и измеренията, на отделеността и цялото. Това е и духовната реализация на човешкото същество.

### **Завръщане**

Всичко премина толкова бързо, че на връщане през нощта във влака се чудех дали сега идвам или си отивам. Сякаш съм била в някаква цепнатина между измеренията, в която времето не действа. После матрицата задвижи влака все по-бързо и по-бързо, самолети излитаха и кацаха, и скоро се оказвах точно там, където трябва – по средата на собствения си живот с всичките му реалности. Няма как – налага се да отвържеш торбичката и да пуснеш ума! Голямото изкуство е да успееш да оставиш душата си включена към Рикхия, към божествената сила на Сам Чанги Маха Яджна.

След завръщането от всяко подобно пътуване започва нетърпимо да те раздира противоречието на двата свята. Слава богу, че идва и моментът, в който измеренията се сливат, силите потичат в една посока, полюсите се стапят като мираж и светът затрептява кристално прозрачен, истински и единен. Тогава осъзнаваш, че душата ти е била трансформирана – неусетно, дълбоко и необратимо.

**"Намастасьей, намастасьей, намастасьей, Намо Намаха! (Поклон пред теб, поклон пред теб, дълбок поклон!)"**

## СОКРАТ

Един ден великият древногръцки философ Сократ срещнал свой познат, който възбудено започнал да му обяснява:

- Сократе, да знаеш какво научих току-що за един от учениците ти!

- Чакай малко – отвърнал мъдрецът Сократ. - Преди да ми го кажеш искам да те подложа на едно малко изпитание. Нарича се "Изпитанието на трите филтъра".

- Трите филтъра, ли? – зачудил се човекът.

- Точно така – продължил Сократ. Преди да ми разкажеш за моя ученик, нека набързо да филтрираме това, което ще ми кажеш. Първият филтър се нарича Правдивост. Напълно ли си сигурен, че това, което се готвиш да ми кажеш, е истина?

- Не – отвърнал човекът. - Всъщност аз току-що го чух.

- Добре – казал Сократ. Не знаеш дали това, което си

чул, отговаря на истината. Нека да го прекараме през втория филтър – филтъра на Добротата. Добро ли е това, което се каниш да ми кажеш?

- Не, точно обратното – отвърнал човекът.

- И така – продължил Сократ, - ти искаш да ми кажеш нещо не добро, макар и да не си сигурен, че е истина?

В отговор човекът смутено вдигнал рамене, а Сократ продължил:

- Все още имаш шанс да преминеш през изпитанието, защото стигнахме и до третия филтър – филтъра на Полезността. Дали това, което искаш да ми кажеш за моя ученик, е полезно за мен?

- Всъщност не е – отвърнал човекът.

- Добре – направил заключение Сократ, - щом като това, което искаш да ми кажеш, нито е истина, нито е добро, нито ще ми е от полза, тогава защо въобще е нужно да ми го казваш?



## РИБАРЯТ

Един рибар лежал на брега на красив плаж. Пред него била забита въдица, а плувката се поклащала по повърхността на блестящо синята водна повърхност. Той се наслаждавал на следобедното слънце и на очакването да хване някоя риба.

По едно време на брега се появил бизнесмен, който се опитвал да се освободи от напрежението от работния си ден. Той видял рибаря да седи на брега и решил да го попита защо лови риба, вместо да се захване за работа и да припечели нещо за себе си и семейството си. "Май днес няма да уловиш много риба", казал бизнесменът на рибаря. "Вместо да се излежаваш на плажа по-добре иди и поработи."

Рибарят го погледнал, усмихнал се и казал: "И какво ще спечеля от това?" "Е – отвърнал бизнесменът, ще можеш да купиш мрежи и да хванеш повече риба." "И какво ще спечеля от това?", отново попитал рибарят, като продължавал да се усмихва. "Ами ще спечелиш повече пари – отговорил бизнесменът, ще си купиш лодка

и с нея ще наловиш още повече риба." "И какво ще спечеля от това?", отново попитал рибарят. Бизнесменът започнал да се гразни от въпросите на рибаря. "Ами ще можеш да си купиш по-голяма лодка и да наемеш хора, които да работят за теб", отговорил той.

"И какво ще спечеля от това?", отново попитал рибарят. Бизнесменът вече наистина се ядосал: "А бе, ти не разбираш ли? Ще можеш да си купиш цяла флотилия от лодки, да ги изпратиш да плуват по света и да ловят риба за теб!" Рибарят отново попитал: "И какво ще спечеля от всичко това?" Бизнесменът почервенял и изревал: "Не разбираш ли – можеш да станеш толкова богат, че никога през живота си да не работиш! Ще можеш до края на дните си да седиш на моя бряг и да гледаш залеза. И въобще за нищо няма да те е грижа!"

Не спирайки да се усмихва, рибарят отново го погледнал и казал: "А какво мислиш, че правя в момента?"



## БЕДНИТЕ

Бащата в едно много заможно семейство решил да изпрати сина си на пътешествие, за да му покаже колко бедни могат да бъдат хората. Синът поживял няколко дни и във фермата на едно семейство, което било смятано за много бедно. Като се върнал вкъщи, бащата го попитал:

- Е, как мина пътуването?
- Беше чудесно, татко – отговорил синът.
- Разбра ли колко бедни могат да бъдат хората? – попитал бащата.
- О, да – отвърнал синът.
- И какво научи от това пътуване? – попитал отново бащата.

Синът отговорил:

– Видях, че ние имаме едно куче, а те имат четири. Ние имаме басейн, стигащ до средата на градината, а те имат един безкраен залив. Ние имаме скъпи фенери в градината, а те имат всички звезди на нощното небе. Ние имаме малко парче земя, на което живеем, а те имат безкрайните полета. Ние купуваме храната си, а те си я отглеждат сами. Ние имаме огради, които да вардят имотите ни, а те имат приятели, които да ги пазят.

Бащата онемял от изумление, а синът добавил:

– Благодаря ти, татко, че ми показа колко сме бедни!

## ДЪРВОДЕЛЕЦЪТ

### приказка

В съседни една на друга ферми загружно живели двама братя. Един ден обаче се скарали. Всичко започнало от едно гребно недоразумение, което прераснало в сериозен спор, завършил с размяна на остри думи и седмици на обидено мълчание. Това бил първият им спор за 40 години загружна работа във фермите, при която без никакви проблеми споделяли машините, инвентара и работата. Дългогодишното сътрудничество се разпаднало.

Една сутрин някой почукал на вратата на Джон (единият от братята). Той отворил и видял на прага да стои мъж, преметнал на рамо чанта с дърводелски инструменти.

"Търся работа за няколко дни – казал мъжът. – Може би имаш тук-там нещо, което трябва да се оправи? Мога ли да помогна?"

"Да, – отговорил му Джон, – имам работа за теб. Виждаш ли рекичката до онази ферма? Това е съседът ми. Всъщност той е по-малкият ми брат. До миналата седмица между нас имаше ливада, но той я изрови до нивото на реката и сега тя тече и между нас. Сигурно го е направил, за да ме ядоса, но аз ще му го върна тъпкано! Виждаш ли купчината дърва до обор? Искам да ми построиш ограда – два метра и половина висока, така че никога повече да не виждам нито мястото му, нито него самия!"

"Мисля, че разбирам ситуацията – отвърнал дърводелецът. Покажи ми къде са пироните и копча за дупки и ще мога да свърша работата така, че да ти хареса."

Джон трябвало да отиде до града, затова помогнал на дърводелеца да

приготви материалите и заминал по работа.

През целия ден дърводелецът неморно мерил, рязал и ковал. По залез слънце, когато фермерът се върнал, вече привършвал с работата. Фермерът погледнал към мястото и зяпнал от изумление. Там нямало никаква ограда. Вместо това от единият до другия бряг на реката имало мостче с красиво изработени перила! А по мостчето с разперени ръце към него вървял по-малкият брат:

"Ти си истински приятел – възкликнал по-младият брат, – щом можа да

издигнеш този мост след всичко, което изрекох и направих!"

Двамата братя се срещнали по средата на мостчето и гружески си стиснали ръцете. След това се обърнали към дърводелеца и видели, че той вече премял на рамо чантата си с инструменти.

"Не, почакай! – възкликнал по-големия брат. – Имам още много работа за теб."

"С удоволствие бих останал, – отвърнал дърводелецът, – но имам да строя още много мостове..."



В крайна сметка няма да бъдем запитани колко велики неща сме казали или колко велики дела сме извършили, а колко любов сме успели да дадем.

Свами Шивамурти Сарасвати

Хората са неразумни, алогични и егоцентрични.  
Обичай ги, каквото и да става.

Ако правиш добро, ще те обвинят в егоизъм и задни мисли.  
Прави добро, каквото и да става.

Ако успееш, ще се сдобиеш с фалшиви приятели и истински врагове.  
Стреми се да успееш, каквото и да става.

Доброто, което правиш днес, ще бъде забравено утре.  
Прави добро, каквото и да става.

Честността и откровеността ще те правят уязвим.  
Бъди честен и откровен, каквото и да става.

Онова, което си градил с години, може да бъде разрушено за една нощ.  
Продължавай да градиш, каквото и да става.

Хората наистина се нуждаят от помощ, но ще се нахвърлят върху теб,  
ако им помагаш.  
Помагай им, каквото и да става.

Даи на света най-доброто от себе си и той ще те отрине.  
Даи му го, каквото и да става.

***Девизът на Майка Тереза, изписан върху стената  
на дома за безпризорни деца в Калкута***







## НАЙ-ХУБАВИЯТ ДЕН

Най-хубавият ден? - Днешният.  
 Най-голямата спънка? - Страхът.  
 Най-лесното нещо? - Да се заблудиш.  
 Най-голямата грешка? - Да паднеш духом.  
 Коренът на всички злини? - Егоизмът.  
 Най-хубавото развлечение? - Работата.  
 Най-лошото поражение? - Отчаянието.  
 Най-добрите учители? - Децата.  
 Най-първата необходимост? - Общуването.  
 Най-голямото щастие? - Да си полезен на другите.  
 Най-голямата тайна? - Смъртта.  
 Най-неприятният недостатък? - Лошото настроение.  
 Най-опасният човек? - Лъжецът.  
 Най-коварното чувство? - Омразата.  
 Най-красивият подарък? - Прощката.  
 Най-необходимото? - Домашното огнище.  
 Най-краткият път? - Правилният.  
 Най-приятното усещане? - Вътрешният мир.  
 Най-добрата защита? - Усмивката.  
 Най-доброто лекарство? - Оптимизмът.  
 Най-доброто удовлетворение? - Изпълненият дълг.  
 Най-могъщата сила на света? - Вярата.  
 Най-стимулиращият дар? - Надеждата.  
 Единствената реалност? ЛЮБОВТА.

**Майка Тереза**



Така гетенцето прошепна: “Господи, кажи ми нещо Ти”  
и чучулига радостно запя, но то не я чу.  
Тогава детето изкрещя: “Господи, проговори ми!”,  
и гръмотевица в небето изтрещя, но и нея то не чу.  
Детето жадно се огледа: “Господи, искам да те видя”  
и една звездица ярко заблестя, но то не я видя.  
А детето се провикна: “Господи, покажи ми твоите чудеса!”  
и нов живот се роди, но то не го разбра.  
Детето в отчаяние изплака: “Докосни ме, Господи,  
и нека да усетя, че си тук!” И Бог веднага се яви  
и го докосна. Но детето пропъди пеперудата с ръка  
и си тръгна, непознало радостта.

Поспри за миг, дай си време да чуеш.  
Това, което търсим, често стои под носа ни.  
Не подминавай своя дар,  
не пропускай своята благодат  
и знай, че често тя  
не е такава, каквато я очакваш.

*Неизвестен автор*

# ДУХОВНОТО ЗАВОЕВАНИЕ

Укроти гребнавия си аз,  
чистотата на сърцето съхрани,  
мостове от любов вдигни  
и в Царството на Тишината влез.

Бъди умерен на софрата,  
контролирай сетивата,  
по-нисшето в ума си овладей  
и пътя на безсмъртието следвай.

Научи се да различаваш,  
да отхвърляш булото на сетивата.  
Научи се да даваш  
и навътре поглед да обръщаш.

Превърни в чиста любов похотта си,  
издигни се над това тяло и пол,  
живей като безсмъртна гуша  
и постигни живота вечен.

Освободи се от раждане и смърт,  
завинаги в мир живей.  
Умът не ще те затрудни –  
в най-висшата му форма  
покоя ще намериш.

Сега си ти свободен,  
сега си цялостен,  
съвършен и просветлен,  
сега си вече Дживанмукта –  
гуша от Свободата озарена.

**Свами Шивананда**



# ЗАЩОТО ТИ МОЖЕШ

Помолих моя Гуру да ме избави от  
страха.  
Мога, каза Той, но няма да го направя.

Помолих моя Гуру да ми отнеме  
гнева.  
Мога, но няма да го направя.

Помолих моя Гуру да ми стопи  
срама.  
Мога, но няма да го направя.

Помолих моя Гуру да облекчи  
мъката ми.  
Мога, но няма да го направя.

Помолих моя Гуру да ми изтрие  
отвращението.  
Мога, но няма да го направя.

Аз няма да го направя,  
защото Ти МОЖЕШ  
да промениш

Отвращението в Удоволствие  
Мъката в Екстаз  
Срама в Задоволство  
Гнева в Приемане  
Страха в Свобода.

Ти МОЖЕШ и затова аз няма да го направя,  
защото  
Ти МОЖЕШ и Ти ЩЕ ГО НАПРАВИШ.



**Намрата Шакти (Нина Георгиева)**

## АЗ НЕ ОЧАКВАМ

Аз не очаквам –  
 просто знам...  
 Че твоята  
 гуша  
 е тук,  
 до моята  
 и няма разстояния...  
 Аз не очаквам -  
 знам,  
 че връзка  
 по-дълбока  
 от земните ограничения  
 ни свързва,  
 и твоите,  
 и моите,  
 определения за себе си  
 ще паднат  
 като чучела,  
 когато твоите очи  
 във моите  
 се втурнат,  
 и моите потънат в твоите очи...  
 Аз не очаквам - просто знам.  
 Това Море  
 ще ни стопи,  
 ще ни погълне,  
 разнищи,  
 разпилее.  
 И събере отново.  
 Оцелости  
 и отведе до...  
 Всичките си брегове.  
 Люлеейки ни  
 нежно  
 и жестоко,  
 това Море

отново ще ни създаде.  
 Аз не очаквам.  
 Просто зная – там няма страхове.  
 Сърце  
 в сърце  
 създават ласкави вълни  
 и бясно мятаци се бури,  
 аз имам  
 не едно лице, и твоите са много,  
 ала докосването  
 на ръце  
 с ръце  
 превръща всичко  
 в гладко огледало...  
 Аз не очаквам, просто зная.  
 Всичко е Море –  
 играта да играя  
 без умора,  
 без отегчение  
 за простицкия хляб  
 на възновението,  
 от което  
 Морето  
 започва да гори,  
 брегът  
 във Въздух се стопява  
 и всичко  
 сублимира  
 в Етер -  
 сърца,  
 лица,  
 очите  
 и ръцете...  
 Аз не очаквам.  
 Просто зная.

Дживанмукта  
 (Снежанка Милошева)

# НОЩТА НА НОВАТА ЛУНА

Тази нощ за гняв е,  
за болки и разочарования,  
за тиха ярост и преглътнати стенания.  
Време за минало – в тъга обвито,  
когато утре е сред сенки още скрито.

В нощта на новата луна разбираш  
как трудно е да късаш  
нишките на простите надежди,  
че има и за теб спокойна стряха,  
че има и за тебе дом,  
усмивка нежна и ръка позната.

В нощта на новата луна  
потъваш в лепкавата тишина,  
и отново, и отново пак повтаряш:  
"Как горчиво-сладка,  
и радваща, и плашеща  
си ти, свобода!"

Но връщане назад вече няма.  
Мостовите потънаха в лъчите на луната,  
пътеките познати изтляха в тишината.  
Остана само чудна светлинка една –  
ту трепкаща, ту гаснеща светулка в мрака  
(сърцето ли гори или от очите сълзи капят?)  
която сякаш води го, слепеца клет,  
жадуващ за душата.

Санаткумарананда  
(Пламен Вуков)





**Аджана гжана** – медитативна практика с употребата на мантра

**Антар мауна** – буквално "Вътрешна тишина", медитативна практика

**асана** – удобна и стабилна поза, положение на тялото в йога

**ашрам** – място за духовно обучение и безкористно служене

**бандха** – вътрешни свивания на определени места на тялото

**бастри** – вид очистителна практика

**Бхакти йога** – йога на любовта и предаността

**гуни** – три качества, съответно: Самва – светлина, хармония, чистота; Раджас – подвижност, активност, страст, и Тамас – невежество, инертност, мрак

**гурукул** – традиционна форма на обучение на децата в Индия в семейството или духовната общност на просветлен учител (гуру)

**Джнана йога** – йога на познанието и постигането на истината

**дхарана** – съсредоточаване на вниманието; концентрация

**дхяна** – медитация

**Йога нидра** – букв. "йогийски сън"; оригинална методика в Сатянанда йога за дълбока и цялостна релаксация, за осъзнаване и освобождаване от блокажи и проблеми в несъзнаваната област на ума

**Карма йога** – медитативно осъзнаване, хармоничност и осъзнаемост в действията

**Крия йога** – система от практики, включващи движение на съзнанието и енергията, водещи до навлизане в медитация

**Кундалини йога** – йога, бораеща с изначалната (космичната) енергия в човека



**мантра** – звук, сричка, дума или група от гуми, чрез повтарянето или чрез размишляването върху които човек постига съвършенство

**мудра** – положение на тялото или жест; вид практика от хатха йога

**неми** – очистителна практика за носа

**Пранаяма** – наука за дишането; практики за контролиране на потока от прана във финото тяло посредством контрол на дихателния процес

**Прана видя** – система от практики за осъзнаване и усъвършенстване на

енергийните (праничните) потоци в тялото, и използването на енергията за лечебни цели

**Пратяхара** – откъсване на вниманието от сетивата

**Патангжали** – (ок. II век пр. н. е.) автор на класическото произведение "Йога Сутра"

**Раджа йога** – йога на контролирането на ума; осемте класически стъпки на йога, формулирани от Патангжали

**садхана** – редовно практикуване на йога-практики, при което целият жизнен процес се превръща в част от усилие за постигане на по-висше осъзнаване

**сутра** – букв. "нишка"; стих

**Тантра** – универсална древна наука, философия и култура, занимаваща се с издигането и еволюцията на човешката природа, и с процесите на преживяване, осъзнаване и разбиране на трансценденталното знание; процес на разширяване на ума и освобождаване на енергията

**Шанкапракшалана** – очистителна практика за храносмилателния тракт

**Хатха йога** – система от йога-практики за хармонизиране и усъвършенстване на телесните и енергийните системи

**Чудакаша дхарана** – медитативна практика



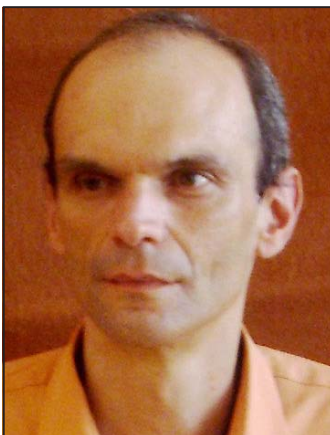
# Курсове по Йога

под ръководството на квалифицирани преподаватели

## Тодор Захариев (свами Вивекамурти)

За мен Йога е светлина, позволяваща ни да видим по-ясно и да разберем по-добре своя ум, а също така и света, в който живеем. Помага ни да постигнем баланс във всички аспекти на съществуването – физически, енергичен, умствен, психически и духовен, и да бъдем в хармония със самите себе си и със света около нас.

По образование съм инженер по електроника. Управител съм на Издателска Къща "Сарасвати" (специализирана за йога литература). С йога се занимавам от 1979 г., като съм я изучавал в Бихар Скул ъф



Йога (Индия) и в Сатянанда Йога Академия - Европа. Завършил курс за учители по йога в Сатянандашрам, Гърция, и курс за санясини в БСИ. От 1993 г. съм посветен в пурна (пълна) саняса. Председател съм на Българска Йога Асоциация.

Започнах да преподавам йога през 1992 г. Сега водя курсове за начинаещи и напреднали – занимания по 90 мин. в зали на пл. "Народно събрание" и до НДК, включващи физически пози, дихателни техники, пречистващи практики,

релаксация и различни форми на медитация.

За контакти: 0889 416-467, 850-80-57;  
e-mail: [vivek@yogabg.com](mailto:vivek@yogabg.com)

## Гергана Захариева (свами Йога Гияна)

Превръщането на йога в начин на живот дава здраве, спокойствие, стабилност на емоциите и психиката. Чрез пречистване на ума от негативни модели на мислене и развиване на интуицията можем да изживеем живота си щастливо, смислено и в съответствие с космичните закони.

Завършила съм Художествена академия в гр.София, специалност Монументална керамика. Работила съм като художник и преподавател по приложни изкуства.

С йога се занимавам от 1983 г. а със Сатянанда йога от 1988 г. Завършила съм



курс за преподаватели по йога в Сатянандашрам, Гърция, (1991 г.), саняски курс в Бихар скул ъф йога, Индия, (1992/3 г.) и курс в Бихар Йога Бхарати, Индия, (1998/9 г.) През 1993 г. бях посветена в пурна саняса. Понастоящем съм заместник-председател на Българска Йога Асоциация. Ръководя курсове по йога, включващи очистителни практики, асана, пранаяма, релаксация, медитация и нага йога.

Заниманията се провеждат в зали на пл. "Народно събрание" и близо до НДК.

За връзка: тел. 850 80 57, 0889 862 404;  
email: [yogagnana@yogabg.com](mailto:yogagnana@yogabg.com)

## Надя Гаврилова (саняси Даршанананда)

Йога ме плени с това, че дава сила на ума и личността, емоционална интелигентност и висота на духа. Мотивирана съм да живея живота си по-смислено и пълноценно, като споделям житейското богатство, с което съм се сдобила чрез тази древна наука.

Завършила съм ЮЗУ "Неофит Рилски", специалност Социална психология. Дипломиран и практикуващ хомеопат съм от 1995 г. Работила съм като преподавател по английски език и преводач на духовна литература. Имам интерес и изучавам холистични науки като астрология, ароматерапия, масаж, лечение с прана. С йога



се занимавам от 1984 г., а със Сатянанда йога - от 1990 г. През 1992/93 г. и 1996 г. преминах 6-месечни курсове по теория и практика на йога в Бихарската школа по Йога и Бихар Йога Бхарати (Индия). От 1998 г. водя занимания по йога. Курсовете са общи (асана, пранаяма, йога нидра, шаткарма, медитация), специализирани (на работното място, за бременни, за изучаване на английски език, нага йога) и индивидуални.

Занятията се водят в Йога-центъра в х-л "Ганеша" и Студентския дом на пл. "Народно събрание".

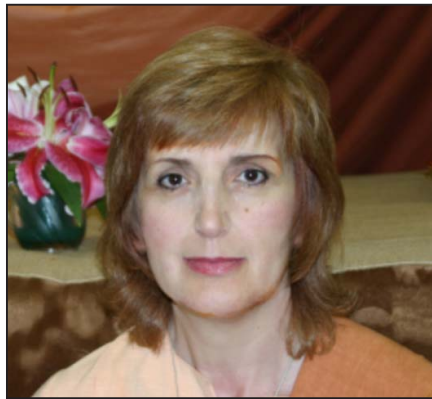
Тел. 02/730213; 0888/ 248667;  
e-mail: [darshananda@yahoo.com](mailto:darshananda@yahoo.com)



**Снежанка Милошева  
(саняси Дживанмукта)**

Ако искаме да направим света, в който живеем, по-добър, трябва да започнем от себе си. Йога е методът да разкрием своята добра и светла същност. Свами Ниранджанананда казва: "Дайте шанс на йога." За мен това означава да дадем шанс на себе си, да дадем шанс на света.

Завърших Художествена академия и дълги години работих като художник-реставратор. С времето центърът на вниманието ми се измести от картините към човека – човешката съдба, здравето, връзката ни с космоса. С първото ми съприкосновение с учителите от Сатянанда традицията през 1991 г. йога стана мой начин на живот. Йога ме съпътстваше, докато се обучавах в китайски и класически масаж,



рефлексотерапия, юмейхотерапия, ароматерапия и кислородна терапия; докато превеждах духовна литература, организирах благотворителни дейности, помагах в рехабилитирането на болни от церебрална парализа деца, работих като професионален ароматерапевт.

През 1999/2000 година завърших курс по йога теория и практика в института Бихар Йога Бхарати, Индия. От 2000 година преподавам йога. През 2003 г. основах Йога студио "Ом", където водя практики по хата и рагжа йога в групи до 20 души. Стре-

мя се да отговоря на нуждата на хората от постепенност и постоянство.

Студио "Ом" се намира на ул. "Иван Вазов" № 18. Тел. 986 55 10, 9 444 030;  
GSM: 0897/ 29 88 20, 0886/160 702;  
e-mail: jivanmukta@abv.bg

**Теменуга Стайкова  
(саняси Теджомая)**

Докато работех като учителка, участвах активно в дейността на "Движение за съвременно училище в България". Запознах се с много алтернативни педагогически идеи, но именно Йога, като цялостна наука за живота, отговори на екзистенциалните ми въпроси. Така започнаха да се сбъдват мечтите ми. Духовните водачи ни учат, че човек трябва да дава на другите това, което има, а единственото, което притежавам, са скромните ми знания и опит. Да преподавам йога за мен е обмен на енергия, начин да израстваме и да се усъвършенстваме взаимно.



Завършила съм Предучилищна педагогика в СУ "Св. Климент Охридски" и 13 години работих като учител. Практикувам йога от 1995 г., а Сатянанда йога от 1996 г. Изучавах йога в института Бихар Йога Бхарати (Индия) и в Сатянандашрам (Гърция). От 2002 г. преподавам йога за деца и възрастни: асана, пранаяма, шаткарма, йога нидра, медитативни техники. Работя с малки групи, което позволява персонален подход. Заниманията са дневни, вечерни, съботно-неделни, и индивидуални, и са разделени на три нива.

Тел. 02/8713571; 0886/800733,  
e-mail: temsta@abv.bg

**Мария Спасова  
(саняси Атмавидя)**

Ако мога да предам на хората поне малка искрица от светлината, с която се изпълни животът ми благодарение на йога, аз ще съм най-щастливият човек на земята.

Йога дойде в живота ми като слънчев лъч в мрачен ден и отвори очите ми за ограниченията, в които съм живяла. Тя ме научи как да разтворя криле и да полетя. Така от студентка по педагогика през 1999 г. се озовах в Бихарската Школа по Йога (Bihar School of Yoga), Индия. Там прека-



рах две години, като завърших едногодишен Дипломен курс по йога. През 2002 г. започнах да преподавам Хата йога, Рагжа йога, релаксация, медитация в София. През 2004 година се роди Гаятри студио – място, където хората могат да почувстват духа на традицията и да запалят пламъка на йога в сърцата си. Можете да ни откриете на адрес:

<http://www.yoga108.info>  
или да се свържете

с мен на тел: 0886/ 843 824,  
e-mail: gayatri@abv.bg



## Невена Петкова (саняси Нагамани)

Не само аз съм открила невероятната ценност на йога практиките. Радвам се, че мога да споделям с всички вас как да постигнем и да поддържаме вътрешен мир и равновесие, и с радост да изживяваме всеки миг от живота си. Как да бъдем удовлетворени, да разширим осъзнаването си и да реализираме спящия си потенциал.

Завършила съм Техническият университет (в София), специалност Микроелектроника, със следдипломна квалификация Рекламен дизайн. Лицензиран преподавател съм към Института за духовни изследвания по системата на Гранд Мастер Чоа Кок Суи за използване на прана. С йога се занимавам от 15 години. Завършила съм обучение за



йога учители в Националната спортна академия и съм участвала в курса "Науката Йога" към Сатянанда Йога Академия - Европа през 2002 г. в Гърция).

Преподавам йога в Пловдив от 8 години. Десет пъти седмично провеждам интензивни курсове по йога и медитация. Заниманията са в групи до 12 души и включват релаксация (йога нигра), физически пози (асани), дишане (пранаяма), техники за концентрация и медитация,

теория за основните принципи на Йога, хранене, биоритми, енергия, ум и съзнание, различните видове йога и как да приложим принципите на йога в ежедневието си.

**Йога-студио "НАДА"**

гр. Пловдив, бул. "Васил Априлов" №20, ет.4  
тел: 032/ 630174, 0898 66 95 93.

## Светлана Благоева, (саняси Савитримурти)

*"Животът е тъма, ако няма порив; а всеки порив е сън, ако няма знание; а всяко знание е съета, ако няма труд; а всеки труд е напразен, ако няма любов!"*

Дж. Джубран

Започнах да се занимавам с йога през 1998 г. Една година по-късно заминах за Индия, на 4-месечен курс по йога, в едно прекрасно място, наречено Ганга Даршан, в Бихарската школа по йога, където имах щастието



да срещна Учителя си – Свами Ниранджанананда Сарасвати. Редовно посещавам семинари, лекции и курсове към традицията на Сатянанда Йога в България и чужбина (Индия, Гърция). Преподавам йога от началото на 2004 г. Водя групови практики и индивидуални занимания в Гаятри студио (основни йога техники от Хата и Раджа йога), както и йога на английски.

Можете да се свържете с мен

на тел. 0885/453 633,

e-mail: svetla\_108@abv.bg

<http://www.yoga108.info>

## Мариана Борисова (саняси Бхактимудра)

Йога ме научи, че всеки от нас притежава потенциала да бъде съвършен, но за да стане такъв, се изисква време и постоянство в усилията. Йога е шанс да се вслушаме в себе си и да открием най-ценните отговори. Тя е пътят, по който избрах да се движа в живота си. Йога за деца е едно цвете и то трайно ще пробуди усмивката и хармонията у тези, на които предстои да започнат приключението си в света, и които още обитават приказното, вълшебното и красивото.

Завършила съм социална педагогика в СУ "Св. Кл. Охридски". Водена от желанието да



срещна духовният си учител (Свами Ниранджанананда) и да получа неговите напътствия, отидох в Ганга Даршан (Bihar School of Yoga, Индия) на четиримесечен йога-курс. Там Свамиджи ни подари не поучения, а живи уроци, които ме накараха да разбера, че цялостната личностна трансформация не се случва изведнъж, а е продължителен процес, който направляваме сами, и йога е средството, чрез което можем да го ускорим.

В момента запознавам с йога деца и тийнейджъри в Гаятри студио.

<http://www.yoga108.info>

Можете да се свържете с мен на тел. 9572957 или 0889/849035



# ДОБРАТА КОМПАНИЯ

Едно от най-важните неща в живота ни е нашето обкръжение. Хората, с които постоянно общуваме, оказват огромно въздействие върху целия ни живот, а следователно и върху нашата съдба. Народът е казал: "с какъвто се събереш, такъв ще станеш".

Оттук произтича и мъдростта, че ако искате нещо да промените в средата си или у другите, трябва да започнете от себе си. Чрез своя личен пример вие оказвате огромно, макар и не явно въздействие върху околните, както и те върху вас. От решаващо значение е личният пример на родителите за техните деца.

Парамахамса Сатянанда твърди: "Аз не съм никаква велика личност, а най-обикновен човек, като вас. И ако бях попаднал в компанията на лоши хора, сигурно щях да стана като тях. Но аз си избрах компанията на светци, затова днес светът ме почита като светец."

В йога сутрите си Патанджали поставя наравно уважението към другите и уважението към себе си. Той ни съветва:

"Към хората, които са щастливи, се отнасяй приятелски.

Към онези, които страдат и са нещастни, проявявай съчувствие.

Радвай се, че има добродетелни хора.

Не обръщай внимание на онези с лоши нрави."

Христос казва на учениците си:

"Нова заповед ви давам, да се любите един другия; както Аз ви възлюбих, така и вие да се любите един другия."

"И тъй, всяко нещо, което желае да правят хората на вас, така и вие правете на тях; защото това е същината на закона и пророците."

Може би ще попитате: "Къде да ги намерим, тези свети хора в днешния обръкан свят, как можем да общуваме с тях?" Отговорът е много прост: ще ги откриете на страниците на безсмъртните произведения, които те са оставили в съкровищницата на световната култура.

Избягвайте агресията и манипулацията на масмедията и масовата «култура» и отделяйте повече време да четете книги, написани от светци и от гении. Това е тяхната свята компания, която е винаги достъпна за нас.

Подбрал: Вяса Дева

## Програма на Българска йога асоциация за 2006 г.

16 - 19 юни - гостуване на  
Риши Вивекананда

29 юни - 2 юли - гостуване на  
Свами Шивамурти

6 - 8 октомври - гостуване на  
Свами Анандананда

## Магазин за баланс и хармония

арт ЙОГА студио



✚ **ЙОГА АКСЕСОАРИ** - костюми, янтри, постелки, възглавници, лоти, мали

✚ **БЛАГОВОНИЯ** - етерични масла, пръчици, свещи

✚ **НАТУРАЛНА КОЗМЕТИКА** - масла, аюрведа, кремове, сапуни, маски

✚ **ЛИТЕРАТУРА** - хата йога, будизъм, вайшнавизъм, дзен, дао, фън шуй

✚ **МУЗИКА** - йога нидра, релакс, реки, медитация, тай чий, фън шуй, природни звуци, киртан, баджан

✚ **АВТОРСКИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ** от български и индийски автори, керамика, картини, картички, свещници, янтри, миниатюри

✚ **ИНДИЙСКИ** шалове, облекла, сарита, доти, панджап, чехли, чанти, бижута от свещени места

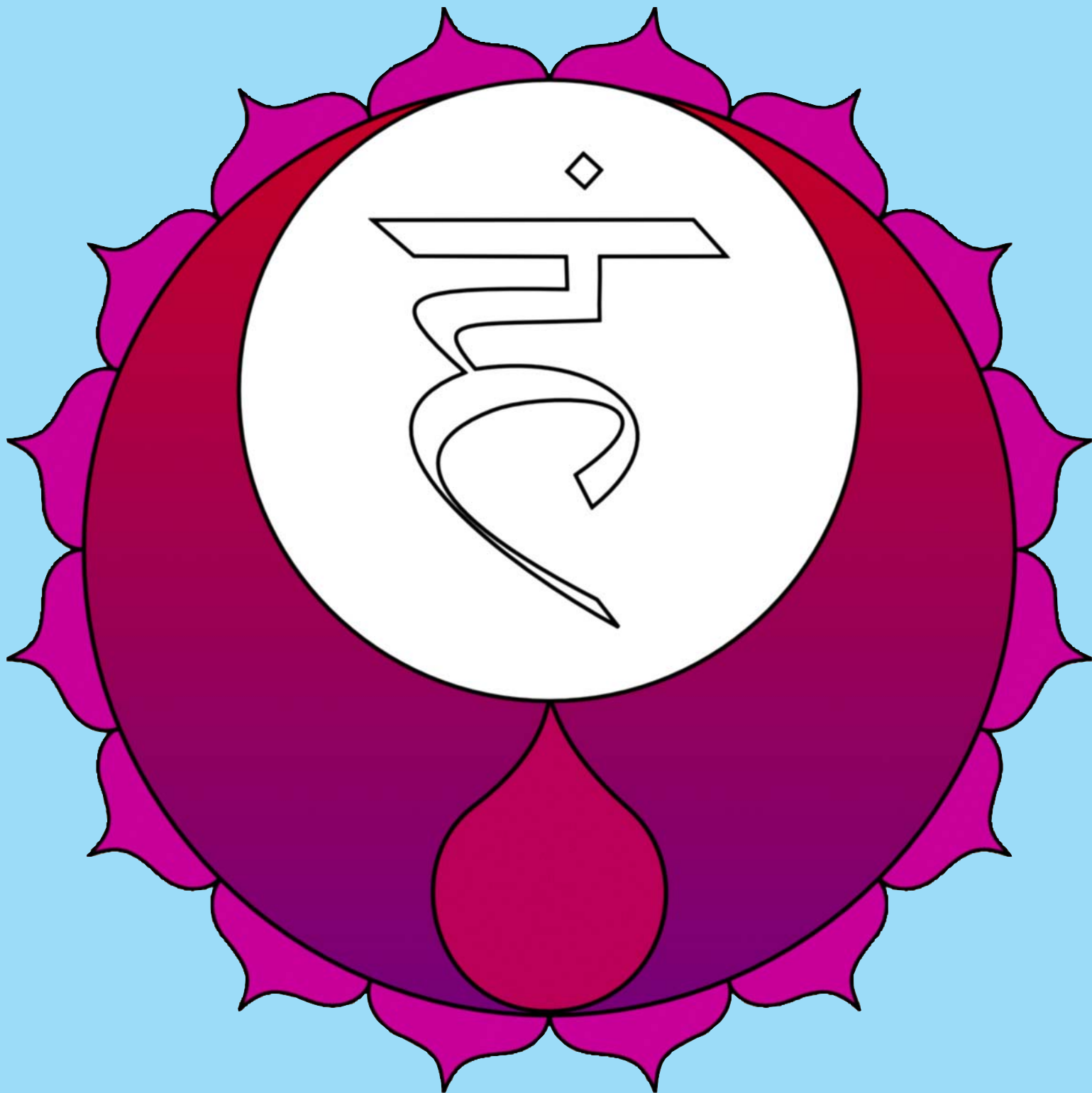
✚ **ИНФОРМАЦИЯ** за Йога курсове и лекции, семинари

Всички предмети и аксесоари  
са ръчна изработка



София,  
ул. "Върбица" 6  
тел.: 946 17 82  
0898 431 417

работно време:  
всеки ден 10 - 20 ч.



Вишудхи чакра е наричана още “център на пречистването”. Санскритската дума “шудхи” означава “пречистване”. В тази чакра се осъществява пречистването и хармонизирането на всички противоположности. Вишудхи образно се нарича и “център на нектара и отровата”. В нея “нектарът”, който слиза от бинду чакра се разделя на чиста и нечиста (отровна) енергия. Отровата се изхвърля навън, а нектарът (чистата жизнена енергия) подхранва тялото, като му осигурява отлично здраве и дълъг живот.

Активирането на Вишудхи ни води до състояние, в което се отваряме за света и гледаме на живота като на източник на познание. Вече не се стремим просто да търсим приятни преживявания и да отбягваме неприятните. Вместо това се сливаме с потока на живота и оставяме събитията да следват естествения си ход. И нектарът и отровата се усвояват във Вишудхи чакра и те се осъзнават като неразделни части от едно по-голямо космическо единство. Това възприемане на двойствеността и контрастите в живота води към правилно разбиране и разграничаване.

*Парамахамса Сатянанда (Кундалини Тантра)*