



ॐ ЙОГА

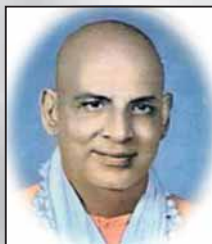
бр.6/2004 *наука и традиция*
цена 3 лв.

Промяната по пътя на Йога

*Разкриване на човешкия потенциал чрез Йога
Музика, мантра, киртан • За човешкия ум
Какво е Любовта • Йогийска кухня • Хумор*

САТЯНАНДА ЙОГА

Сатянанда йога е система, създадена от Свами Сатянанда Сарасвати и другите учители от тази традиция. Това е една холистична система, интегрираща древната мъдрост на йога-традицията с потребностите на съвременния човек. Центрове, преподаващи Сатянанда йога, има на всички континенти и те успешно я прилагат в различни сфери – здравеопазване, образование, психология, екология и т.н. В Сатянанда йога се предлагат практики от различни видове йога – Хатха йога, Карма йога, Раджа йога, Мантра йога, Нада йога, Бхакти йога, Джнана йога, Кундалини йога, Крия йога и т.н. За всеки човек в зависимост от темперамента, възрастта, наклонностите и потребностите му се подбират подходящи техники. Подходът е интегрален и никой не е забравен.



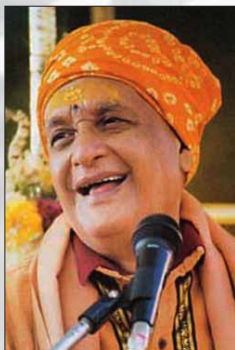
СВАМИ ШИВАНАНДА

Свами Шивананда Сарасвати е една от най-ярките звезди от духовния небосклон на ХХ 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 пресещите по целия свят.

махването 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 и ръководи Бихар Йога Бхарати – първи в света университет по йога, както и движението **Бал йога митра мандал**, разпространяващо йога сред децата.

На корицата: Свами Ниранджанананда Сарасвати

в броя:

Процесът на трансформация
Свами Ниранджанананда

2

Трансформацията на личността чрез йога
(Анкета)

6

Разкриване на човешкия потенциал чрез йога

Свами Ниранджанананда

15

Сагхана

Свами Шивананда

23

Етапи на личностната промяна – К. Г. Юнг и Сатянанда йога

Санат Кумар

30

Музика, мантри и киртан

Деви

39

Разбирайки науката йога

Свами Махешананда

42

Ашрамът

Парвати

47

Осъзнаване

Свами Вивекамурти

49

Осемнадесетте качества

Свами Шивананда

53

За човешкия ум

Свами Шивамурти

57

Поредица «Нишката на Йога»
Борис Георгиев от Варна

65

Какво е Любовта

Свами Шивананда

69

Забавни страници

74

Йогийска кухня

77

Препоръчвани книги

78

Издание на Българска йога асоциация – бр. 6/2004 г. цена: 3 лв.

Забележка: Авторите на материалите се подписват с йогийските си имена. ISSN 1311-008X

Адрес: Българска йога асоциация, жк "Бели брези", бл. 3, ап. 22, София 1680, e-mail: bya@dir.bg; http://bya.dir.bg
Редколегия: Санат Кумар, свами Вивекамурти, Вяса, Деви, Йога Гияна, Намрата Шакти, Приятма

ПРОМЯНАТА ПО ПЪТЯ НА ЙОГА

"Всичко тече, всичко се мени!" – възкликва преди повече от 2000 години гръцкият философ Хераклит.

Ръката на незнаен български скулптор е изсякла върху колоната на хан Омуртаг: "Човек, дори и добре да живее, умира, и друг се ражда..."

Тополата край пътя към дома ни мъчаливо сменя одеждите на сезоните си. Изтпяващите при корените ѝ листа сътворяват зачатъка на бъдещото пролетно опиянение, полагат основите на бъдещото зелено листно братство в короната ѝ...

Промяната, Преобразованието, Трансформацията като че ли са основен закон на Природата. Но разбираме ли го по отношение на нас самите? Със сигурност виждаме това, което и другите забелязват – сивеещите коси и увеличаващите се бръчки около очите ни. Осъзнаваме ли обаче промените в сърцата си, в чувствата, в копнежите си? Осъзнаваме ли преобразуващата мисленето, в нагласите си към хората около нас, в отношението си към живота? Съзнателно ли минаваме по пътя на неизбежната, цялостна и непрекъсваща нито за миг Трансформация, или сме се оставили на течението на живота? От психологическа гледна точка това е въпросът: къде всъщност живеем? Човекът, оставил се на волята на несъзнаваното (което има както индивидуални, та-

ка и колективни измерения) се оказва, че живее в миналото! По думите на познавача на човешкото несъзнавано Карл Густав Юнг: "В настоящето живее само този, който напълно осъзнава съществуването си като човек." А какво означава да осъзнаваме човешкото си съществуване? Отговорите вероятно са много, но един от тях със сигурност е да



осъзнаваме самите себе си, да осъзнаваме промените в различните измерения на съществуването си и съзнателно да правим усилие, за да подпомогнем и насочим (във всички случаи неизбежната) Трансформация на личността ни. А за да насочваме каквото и да било, трябва да имаме цел. Цел, която искрено да желаем да постигнем – която да жадуваме! Това, за което жадуват всички хора по света, е едно – да бъдат щастливи. Някои се опитват да намерят щастието чрез пари, други – чрез власт, трети – чрез безкрайни "пиршества" за страстите и желанията си. Над три хилядолетия писана човешка история е пълна

с примери за това доколко може да се открие щастието чрез такива неща. Но е достатъчно и само внимателно да се огледаме...

Вечният стремеж към истинско щастие е вдъхновявал човешките умове да създават методи (основаващи се на познанието за човека и универсалните закони на природата), чрез които да се стимулира и насочва в пра-

вилна посока Промяната в човека. Един от тези методи е Йога. Безсмислено е да пишем за това какво можете да промените в живота си или да постигнете чрез Йога. Нужно е само известно усилие и постоянство (както между впрочем и при всяко друго начинание), за да откриете и преживеете неща,

които днес ви се струват невъзможни. Не защото Йога обещава чудеса, а защото за Йога невъзможното изисква просто малко повече усилия...

На страниците на този брой ще се опитаме да дадем поле за изява на хора, които на практика са осъществили в живота си (в една или друга степен) Промяната, Трансформацията чрез Йога. Не за да ги възхваляваме, а за да им позволим да споделят опита си за това, как бихме могли да постигнем здраве, хармония и вътрешен мир в живота си. За да се научим на това, на което не ни учат в училищата и университетите – да бъдем щастливи. Колкото и невъзможно понякога да ни звучи това.

* (Обяснения за непознатите гуми можете да намерите в речника на стр. 79)

ПРОЦЕСЪТ НА ТРАНСФОРМАЦИЯ

Свами Ниранджанананда Сарасвати

(лекция, изнесена на 02.04.2000 г. в Сатянандашрам, Гърция)

Йога е начин на мислене, философия и метод за разбиране, оценяване и приемане на живота. Йога е множество от практики, чрез които можем да обединим качествата на тялото, интелекта и чувствата си и да постигнем и разберем качествата на душата. Йога също така е и процес на личностна трансформация, водещ до усъвършенстване на общественото и семейното ни обкръжение.

Според мен най-големият принос на Йога е способността чрез нея да се разбере съществуващата връзка между материалното и духовното измерение на личността. Великите пророци от миналото са твърдели, че за да се преживее животът в неговата цялостност и завършеност, е важно да имаме разбиране за връзката между материалните изражения на личността и духовните ѝ стремежи. Ако разгледате различните аспекти и принципи на Йога, ще откриете, че процесът на трансформация започва от тялото. Йога ни дава едно по-задълбочено разбиране за собствените ни тела. Нашето тяло е нещо, което сме приели за даденост и ко-

ето сме използвали по неправилен начин. Телата ни не са направени само от мускули, кости и кръв. Във вся-



ка клетка на тялото има съзнание. Чрез физическите практики на Йога, като задълбочаваме собствената си възприемчивост и осъзнатост, ние постигаме разбиране за непроявеното съзнание в клетките на различните по-фини тела.

Съществуват множество възможности, които са скрити в дълбините на физическите ни тела. Млякото е самостоятелен продукт, но в него се съдържа и възможността да се превърне в масло, в кисело мляко или в нещо друго. Как променяме млякото и го превръщаме в друг продукт? Чрез процеса на трансформация. Това е процес, чрез който пре-

образуваме базисния продукт мляко в друг продукт. По същия начин йогите са разглеждали и човешкото тяло. Вътре в тялото съществуват други преживявания, които се считат за проявления на енергията и за проявления на един по-дълбок вътрешен разум – на вселенския разум или съзнание. Чрез това разбиране Йога се превръща в процес на разкриване на скрития в тялото, в мозъка, в чувствата и в душата ни потенциал. Чрез практиките на Йога откриваме, че съществува и вътрешна психологическа трансформация, осъществяваща се по един естествен и спонтанен начин.

Йога ни дава подходяща възможност да придобием опит за усещанията, съществуващи в различните части на тялото, и да преживеем състояния на жизненост, изпълнени с енергия и релаксираност. Това разбиране за Йога обхваща както цялостната представа и традиция на Йога, разглеждана като философска или мистична традиция, така и представата за система, която е в състояние да подпомогне израстването и усъвършенстването на човешката личност и да създаде по-добри и по-хуманни условия за човешко съществуване по целия свят. Поради тази причина Йога е приемана от най-различни култури по света,

В рамките на които бива прилагана за разгръщането и усъвършенстването на една хармонизирана обществена среда. Йога не е нещо ново, което излиза на бял свят през последното столетие. Тя по-скоро винаги е била част от усилието на човека да разкрие силните страни на характера и личността си. Не съществува културен или религиозен конфликт с идеите на Йога. Ако има някакво объркване, то е поради неспособността ни да осъзнаем всички предимства или цялото многообразие от възможности.

Най-динамично развиващите се досега приложения на Йога бяха в обществената сфера. Йога бе включена в системите за лечение, за справяне с различни психофизиологични нарушения, болести и страдания. Миналата година Йога беше официално призната във Великобритания за алтернативна терапия. Ние преподаваме принципите на йогойската терапия в медицинските колежи и университети. Лекарите препоръчаха Йога да стане част от програмата за медицинско обучение, тъй като медицинската система призна, че днешните терапии лекуват симптомите, когато те се проявят, но не въздействат върху причините за заболяванията.

Когато използваме Йога за лечение на високо кръвно налягане, ние се занимаваме с причината за проблема, която е проявление на някои стресови фактори или на дисбаланс в тялото, в начина на живот или в личността на човека. За да контролират високото кръвно, док-

торите дават хапчета и успокоителни, но не са в състояние да се справят с условията, причиняващи повишено кръвно налягане. Когато хората страдат от астма, те вземат бронхолитици, които им позволят да дишат по-леко, но не са в състояние да засилят отслабналите им мускули. Те не осъзнават първопричината, не подобряват средата, която е предизвикала респираторно затруднение под формата на бронхит или астма. Съвременната медицинска система е по-скоро лечение по спешност – да ни даде някакво облекчение, когато преживяваме внезапно появило се нарушение във функциите на тялото или на ума, и това състояние на нарушено равновесие е известно като болест. Съвременната медицинска система е един лекарствен подход за справяне с критична ситуация и осигуряване на временно облекчение. Но къде остава поддържането на здравето? Къде е предпазването от заболяване? До това разбиране ние достигаме по пътя на Йога.

Основавайки се на това разбиране, някои професионалисти медици са изследвали ефектите от Йога при лечението на много заболявания и недъзи. Днес тази работа продължава във Великобритания, за да се провери как практиките на Йога могат да помогнат за справяне с болестта СПИН и с други животозастрашаващи болести като рака. С помощта на професионалисти в момента се опитваме да започнем клинично изследване, за да проучим по какъв начин Йога до-

ри е в състояние да обърне процесите при рака. Много практикуващи медици гнесстигнаха до заключението, че правилното разбиране и практикуване на Йога може да спомогне за обръщане хода на редица заболявания на сърцето. Терапевтичното разбиране, което постигаме чрез Йога, ни даде големи надежди за това, че не само ходът на болестите може да бъде обърнат и те да бъдат излекувани, но и че можем да допринесем за опазването на здравето и да предприемем стъпки към предпазване от условия и състояния, които ни разболяват. Същевременно бяха предприети опити за разбиране на психологическите дисбаланси и на това как Йога би могла да помогне. Психозите, фобиите, страховете, тревожностите, депресията и зависимостите (наркоманиите) сега внимателно се проучват, а хора, практикуващи Йога, са започнали изследвания за това как да се подобри животът на пациентите.

Терапията е едно от приложенията на Йога, но съществуват още много възможности за прилагането ѝ, например за усъвършенстване на интелектуалните способности чрез интегриране на Йога в академичните среди на училищата, колежаите и университетите. Усъвършенстването на човешката личност е основен приоритет на Йога, защото само когато сме съзнателни за личността си, когато осъзнаваме и хармонизираме личността си, тогава отваряме вратите пред мъдростта и пред другите проявления на живота.

При прилагането на Йога в обществената сфера съществува широко поле за коригиране на умствените състояния на неуравновесеност и разпуснатост. Те могат да бъдат укротени и успокоени чрез Йога. С помощта на правителствата от Латинска Америка догодина ще създадем факултети по Йога в различни университети, които да изследват ролята ѝ за справяне с пристрастията и зависимостите (наркоманиите) и проблемите на сексуалността.

В Индия ние преподаваме Йога на войниците от армията. Не за да ги накараме да следват принципите на ненасилието или ахимса, а за да им помогнем да се справят с психологическите натоварвания и травми, с които се сблъскват по време на службата. По д о б е н

тренинг вече бе осъществен в скандинавските страни и в Германия. В момента обучаваме една армейска част в практиките на Йога, като не използваме никоя от традиционно изучаваните дисциплини за физическа подготовка. Започнахме този експеримент през декември миналата година. Когато учехме новобранците на Йога, другите често се смееха. Докато всички останали млади войници бяха подложени на тежки физически уп-

ражнения, Йога-поделението практикуваше Паванмуктасана. Докато всички новобранци правеха лицеви опори и вдигаха тежести, за да увеличат силата и издръжливостта си, Йога-поделението практикуваше алтернативно дишане.

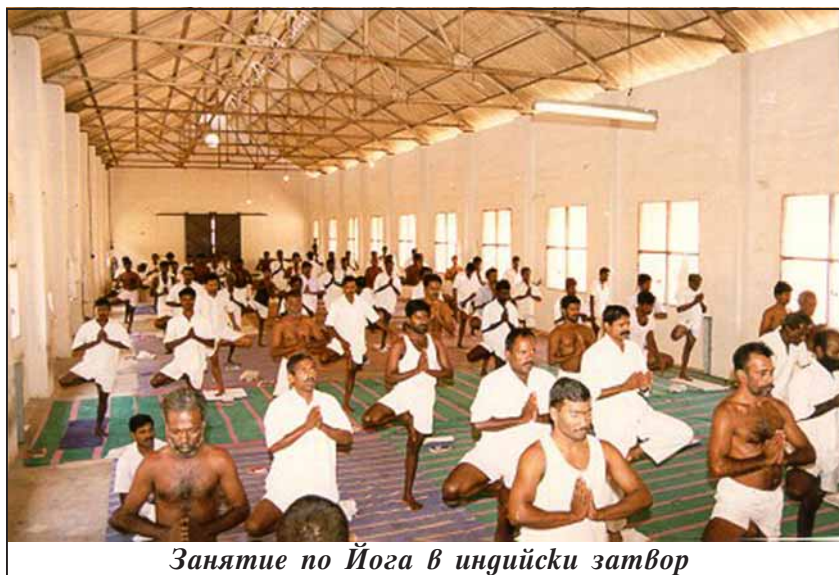
Точно преди да дойда в Гърция, беше проведен тест с неколцина мъже, които трябваше да направят 16-километров нощен преход с 45 фунта (около 20 кг) товар на гърба си. При този първи тест с 40 души от не-Йога групата и 40 души от групата, практикуваща Йога, 13 от непрактикуващите йога

вяха в танкове и участваха във военни учения наравно с армейския личен състав. Санясите ни отидоха до най-високите бойни полета в света – на 20 000 фута (над 6000 метра) надморска височина в Хималаите, за да преживеят условията, в които са поставени войниците там. За да се облекчи службата на войниците и за да им се помогне да се справят с психологическите напрежения и травми, бяха създадени програми, които в момента се осъществяват. Така, независимо дали е в сферата на отбраната, образованието, терапията или обществената

среда, Йога ежедневно и все повече и повече се прилага навсякъде по света.

Разбира се, всички тези неща не подкопават основите на личностното израстване и личностното усъ-

вършенстване, които всеки индивид преживява. Йога се преподава в ашрами и Йога центрове по целия свят, и то не само на места, където е приемана благосклонно, но и там, където срещу нея има възражения от теологично естество. През декември миналата година духовенството на Иран одобри създаването на една йогийска ашрамска общност, тъй като осъзна, че Йога не влиза в противоречие с религията и че тя спомага за



Занятие по Йога в индийски затвор

се провалиха и само трима от Йога групата не издръжаха теста. Този първоначален тест, който е обичайна процедура в армията, даде много повече увереност на практикуващите Йога. Те са се тревожели как ще придобият издръжливост, сила и енергичност, щом не изпълняват силови физически упражнения. За да добият непосредствени впечатления за това, с какви условия трябва да се сблъскват войниците, нашите саняси жи-

усъвършенстването на човешката личност.

Ашрамите са места, където йогойското образование се предава на всеки. По света има много центрове, които преподават различни аспекти на Йога. Някои преподават само физическите, а други само менталните. Това се случва, защото те виждат в Йога чудесни възможности за печелене на повече пари. В различни части на света обаче съществуват и други места, където Йога се преподава в цялостната ѝ същност, и тези места са известни и признати като ашрами или общности, в които хора с еднакви възгледи живеят заедно и експериментират с процеса на трансформация. В Йога няма място за прибр-

заност. По-скоро преживяваме едно естествено развитие и естествено израстване. С течение на времето, когато повече хора бъдат обучени в принципите на Йога, ще бъдат създадени много общности, които ще спомагат за подобряване на личния и обществен живот на хората.

Йога е практичен процес на развитие. Когато един слепец обърне лице към слънцето, той жадува да преживее неговата топлина и светлина. Желанието му да види слънцето е само стремеж, а не непосредствена необходимост. Първостепенна негова необходимост е да има очи, защото само чрез тези очи ще може да види слънцето. Този принцип се отнася и за Йога: първо – придобий

очи и способността да виждаш, и тогава не ще е нужно да търсиш нищо, защото ще си способен да видиш всичко. Като човешки същества ние се въртим в един омагьосан кръг, в който желанията и амбициите ни играят основна роля в направляването и насочването на процесите в живота. Но Йога-учителите трябва да направят крачка назад, да подложат на преценка потребностите си в живота и да осигурят средства за постигане и задоволяване на тези потребности. Йога не се опитва да ви покаже слънцето, а да ви даде очи, с които да можете да го видите.

2 април 2000 г.

От книгата SANNYASA FESTIVAL, издадена през 2001 г. от Сатянандашрам, Гърция

ДА ОТКРИЕМ СЕБЕ СИ

Раждайки се, човек попада във водовъртежа на заобикалящите го събития. Изграждайки се като индивидуалност, той целенасочено се обучава да живее сред себеподобни и да общува с тях. Много често се случва обаче в процеса на тези взаимовръзки да се повлияе от другите, да се идентифицира с някой от тях или да се постави в зависимост от някого. Така той заживява с невероятно погрешна представа за себе си до момента, в който си зададе въпроса: "Кой съм аз всъщност?"

От този момент започва да осъзнава, че макар всички и всичко в света да са част от едно цяло, всеки живее със своята си инди-

видуалност, която е единствена и неповторима. Разбирайки това, той си дава сметка, че ако иска да промени нещо около себе си, ще трябва първо да промени самия себе си.

Така започва духовното търсене. Пътят, разбира се, е различен за различните хора. Едни се отдават на религиозни течения, други търсят научни обяснения и т.н. В един момент промените в търсещия започват да стават видими и осезаеми. Понякога идват изведнъж – като светкавици, а понякога настъпват бавно и постепенно. Понякога предизвикват стрес, а понякога даряват с прекрасни изживявания. Понякога дават разбиране, а понякога предизвикват неразбиране... Важно е да не се обременяваме с

предварително създадени очаквания и представи, защото всеки човек възприема ставащото от позицията на своята единствена и неповторима гледна точка. Ако той предварително си е обрисувал картината на очакваните събития – междинни или окончателни, много бързо ще установи, че тази представа е далеч от последвалите преживявания.

Не бива да забравяме и че възможностите на всеки са различни. Осъзнавайки това, човек бързо достига до разбирането, че за всяка отделна личност духовният път е единствен и неповторим. А пътят е „потъване навътре“ – до откриване на същността.

Криямурти

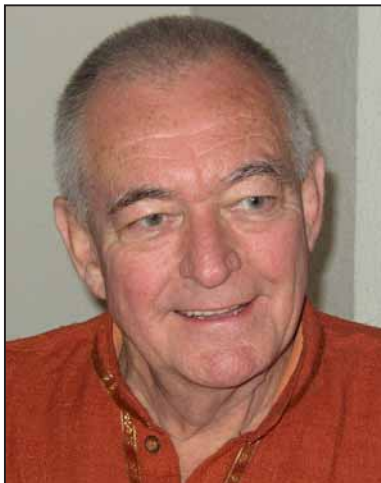
ТРАНСФОРМАЦИЯТА НА ЛИЧНОСТТА ЧРЕЗ ЙОГА

Както всяко нещо, свързано с преживяванията и опита на хората, темата за промяната чрез Йога може да има различни тълкувания. Както се казва – колкото хора, толкова и мнения. Затова зададохме три еднакви въпроса на осем различни човека, с различен „стаж“ в областта на Йога, но с еднаква нагласа и стремеж да превърнат древното ѝ наследство в жителна сила както за собственото си съществуване, така и за съществуването на други хора, преподавайки им Йога.

Въпросите, които им зададохме, са:

1. Как бихте описали процеса на промяна – процеса на личностна трансформация чрез методите на Йога?
2. Кои са основните трудности и прегради по пътя на промяната чрез Йога?
3. Какво все още променяте в себе си чрез Йога?

В следващите редове ви представяме част от отговорите им.



Риши Вивекананда
(д-р Браян Томсън, лекар-психиатър, преподавател в Йога-университета Бхар Йога Бхарати в Индия):

От какво се нуждаят днешните хора? Къде изчезна мирът в умовете ни? Има едно древно китайско проклетие: „Дано да живееш в интересни времена!“ Думата „интересни“, разбира се, означава, че има още много да се случва и че животът е твърде объркан поради хаоса около нас. Това

несъмнено се отнася за епохата, през която минаваме. По целия свят има политически безредици, много хора са изгубили духовните си корени и умовете ни не могат да се справят с рязката промяна. Чувствата и емоциите ни също са опорочени от поглъщаните впечатления, храна, напитки и т.н. И макар в много части на света да има недостиг на храна, тази, която се консумира в богатите страни, е в твърде висока степен замърсена с вредни вещества.

Точно когато всички се питат как бихме могли да намерим разрешение за нарастващата човешка дилема, древната наука за Йога идва като спасение. Но какво е Йога? Каква помощ можем да очакваме от нея? Как можем да я формулираме?

Има два вида дефиниции: описателни – обясняващи какво представляват неща-

та, и функционални – разясняващи за какво служат. Едно описателно определение за Йога е следното:

Йога е система от начин на живот, философия и практики, която развива всички личностни потенциали и разгръща физическите, жизнените, умствените, емоционалните, психичните и духовните качества. Корените ѝ са много хилядолетия назад във времето, но е толкова приложима и в наши дни, че съвсем заслужено е популярна по целия свят. Тя се е развивала и усъвършенствала чрез опитностите, медитациите и постиженията на мъдри хора и постепенно се е оформила като огромното поле от знание, каквото представлява днес.

В една своя лекция в Австралия Свами Ниранджан (ректор на Йога-университета БИБ – бел. ред.) даде определение, което съчета-

ва описателната и функционалната дефиниция. То гласи:

Йога е древен метод за развитие на цялостната личност – (на) телесното, жизненото, интелекта и емоциите, психичните способности и духовното. В традицията на Йога развитието е методичен процес, чрез който се учим да се хармонизираме. Това е процес, с помощта на който усъвършенстваме уменията да даваме израз на способностите си по един оптимален и творчески начин. В този смисъл развитието не е себerealизация, а съвършенство в живота и щом постигнем това състояние на завършеност, реализацията идва по един естествен начин.

Това определение придава особено значение на начина, по който Йога е от полза за света и на това как тя ни подготвя да използваме положението си в живота за напредъка и добруването на самите нас, на останалите хора, на заобикалящата ни среда и на цялата планета Земя.

Той продължи темата, давайки едно много кратко определение: *Йога е еволюция на главата, сърцето и ръцете.*

Това подчертава възможностите на Йога да усъвършенства нашите мисли и емоции (а също и любовта и състраданието, които изпитваме), за да сме в състояние да действваме в света по един по-ефикасен начин.

Свами Ниранджан продължи, описвайки петте из-

мерения, преживявани от човека – (петте) коши или обвивки:

Йога гледа на процеса на еволюция от пет различни ъгъла: еволюция на тялото, еволюция на енергията, еволюция на ума и емоциите, еволюция на съзнанието и еволюция на душата. На санскрит тези пет дименсии, преживявани от човека, се наричат съответно Анамая коша (тяло), Пранама коша (енергия, жизненост), Маномая коша (ум и емоции), Вижняма коша (мъдрост и психични способности) и Анандамая коша (индивидуалната душа). Когато се развиваме и усъвършенстваме, тези наши измерения, здравето и животът ни като цяло се подобряват и обогатяват в тези пет направления. Днес хората говорят за йога-терапия. Йога не е била създадена като терапия, но когато я практикуваме, здравето ни се подобрява. Като допълнение ни се напомня, че болестите често обхващат всички дименсии на личността (включително и духовната) и че въздействието на Йога в голяма степен надвишава възможностите на традиционното лечение.

Четири аспекта на Йога са:

1. Йога философия – възгледът за мястото на индивида в голямата картина на духовната му същност, за мястото ни в обществото и на планетата Земя, и за връзката ни с Върховното съзнание.

2. Йогийски начин на живот – общата сума от

начините, по които можем така да изживяваме ежедневието си, че да ускорим процеса на развитието си по духовния път.

3. Йога практику – обширна система от Йога-дейности, които така оптимизират физическата, жизнената, умствената и емоционалната ни дейност, че да сме в състояние да премахнем пречките пред осъзнаването на духовната същност на живота ни.

4. Възможността да получим посвещение (инициация), ръководство и благословия от духовен учител, които да подпомогнат всичко, споменато по-горе.

Красотата на Йога е в това, че можем да се възползваме от всеки един от аспектите ѝ (или от всичките заедно) и да открием подобаващото ни място като духовни същества, които са в състояние да дадат значим принос за добруването на всички.

Питаме ме за духовното ми развитие – това бе най-важният ми път. Разгръщането на живота ми бе едно съществуване сред неопикуема благодат, продължаваща от момента, в който срещнах Парамахамса Сатянанда през 1969 година и която се увеличи, след като той ми даде Пурна санияса през 1976 година.

От хилядолетия Посветените в духовността ни казват (от просветлените си нива на осъзнаване), че всеки един от нас вече е на най-високото ниво на съзнание. Поради невежеството ни за това кои сме в действителност, ние

сме притиснати в по-нисшите ни нива на съзнание. Това, от което се нуждаем, е да се измъкнем от нисшите си "грами". Тогава осъществяваме истинския си потенциал, но това е трудно за постигане по много причини, някои от които са:

1. Отъждествяваме се с телата си и затова сме прекалено заети с всякакви грижи за съхраняване на тялото, много от които не са в съгласие с духовната ни нагласа. Толкова често се случва например врожденият в защитния механизъм на тялото ни страх да зачерква любовта.

2. Отъждествяваме се с егото и с ролите си в живота. Това ни прави слепи за духовната ни същност и дори за равенството ни с всички останали хора.

3. До такава степен се отъждествяваме с умствените си процеси, че стигаме до убеждението, че вътрешният мисловен монолог е истинското ни Аз. Някои медитативни практики ни дават възможност да наблюдаваме този мисловен поток и да осъзнаем, че това е само един процес, а не сме ние.

4. До такава степен сме издигнали в култ интелекта, че пренебрегваме по-висшите източници на знание като интуицията и мъдростта. Йога ни помага така да се отворим за тях, че те да станат наша втора природа.

5. Желанието да проследяваме усещанията и емоциите, които ни доставят удоволствие и да избягваме тези, които считаме

за неприятни, ни пречи да разберем истинската цел, към която трябва да се стремим. Йога ни помага да осъзнаем тези желания и да бъдем в състояние да избегнем най-добрата посока.

6. Често хората около нас (а и обществото като цяло) имат напълно различна система от идеи и представи за живота, негopusкаща духовната гледна точка. Това оказва огромен натиск върху нас, принуждавайки ни да отстъпим пред мнозинството. Това е много силно изразено на Запад и може да бъде трудно за преодоляване. Йога поне ни позволява да разберем тази принуда такава, каквато е, и да сме в състояние да решим какво да правим с нея.

7. Начинът на живот в много общества с грубия си материализъм, екзалтирани боричкания, култ към силата, агресивност, ненаситна жажда за удоволствие (която, разбира се, никога не може да бъде задоволена), замърсяване на околната среда и хранене с "junk food" ("боклучава храна" – бел. прев.) освен всичко друго, съсипе и опитите ни да намерим себе си. Това се засилва от натиска на рекламата в информационните медии. Ние се нуждаем от помощта на Йога, за да осъзнаем всичко, което ни отвлича вниманието, и да застанем в позицията на „свидетеля“. Така ще можем да направим своя избор.

8. Повечето общества са твърдо фокусирани върху милионите неща, които

се случват около нас, и настоячиво привличат вниманието ни към всичко, случващо се „някъде там“. Хората никога не са били поощрявани да обърнат поглед към самите себе си и да открият вътрешната си същност и вътрешния си мир. Точно за да направим това, Йога ни завещава даровете на медитацията.

9. Навиците, които сме създали, ни принуждават да следваме материалния живот вместо духовния вътре в нас. Тъй като навиките са резултат от многократно повтаряни мисли, ние имаме нужда от помощта на Йога, за да можем безпристрастно да осъзнаем мисловните си шаблони, да прекъснем старите вредни навици и да избегнем създаването на нови.

10. Поради всичко казано дотук хората са станали толкова инертни, че им се струва трудно да се измъкнат от това тресавище и да поемат по пътя. Това е състояние, което в Йога се нарича „тамас“ и от което е трудно да се освободим.

Въпреки пречките обаче от време на време някои хора успяват да се освободят и да постигнат тази готовност, за която йогите казват: „Когато ученикът е готов, се появява и Гуру!“ Той (или тя) може да е във формата на жив Гуру или да е само едно начало, под формата на достъп до Йога. След това напредъкът по пътя на личностната трансформация се ускорява по един много красив начин.



Свами Шрути Гяна
(Анка Павлова, йога-учител,
преподавател в НБУ, йога-
център "Сита Рам", София):

I. Йога е много гревна наука за цялостно трансформиране на личността в трите ѝ основни измерения – тяло, ум и душа. Въздействието с определени методи върху едно от тях води до трансформиране на останалите две. Методите или по-скоро техниките, използвани в тези три направления, са различни, но взаимно се допълват и са задължителни предпоставки една за друга. Чрез пречистване на тялото например с определени техники се постига трансформиране на физическата му структура на ниво клетка. Това неминуемо дава отражение върху мозъка, а оттам и върху ума, който е непосредствено свързан с него. Промяната в ума води до трансформация в начина на мислене, до промяна в емоциите и взаимовръзките с другите хора и заобикалящия ни свят. От това следва изводът, че посредством редовно практикуване дори

само на определени практики от Хатха йога се осъществява верижна трансформация в дълбочина на ума. И обратно – медитацията и другите техники за ментален баланс водят до физическо здраве поради факта, че причините за почти всички болестни състояния са психосоматични.

Що се отнася до конкретния въпрос за личностната трансформация, мисля, че тук нещата са по-сложни. Всяка личност идва в света с определен кармичен багаж. Голяма част от него е така наречената "неотменяема карма", за която великите мъдреци твърдят, че е невъзможно да бъде трансформирана. Тази карма просто се осъзнава и приема като даденост, без да може да се промени. Истинската личностна трансформация на индивида не е по силите на практикуващия Йога (или поне не и в рамките на един живот). Йога може да ни помогне да трансформираме само това, което е от „прясната карма“ – както на физическо, така и на ментално ниво. Само това е в нашите възможности. Другата „личностна трансформация“ може да стане само по милостта на Бога или гуру.

II. Най-големите трудности по пътя на промяната са:

а) Липса на постоянство в усилията. В Йога промените най-често идват след години практика. Много малко са бързите резултати. Това отчайва и разколебава повечето от же-

лаещите да навлязат по-дълбоко в системата.

б) Преминването през така наречените „кризисни периоди“. Както при всички истински лечебни практики, и в Йога се минава през периоди на засилване и завръщане на стари, „спящи“ болезнени и неприятни усещания. На повърхността изплуват „грещици“, потиснати самскарки, които често сричат волята на практикуващия.

в) Егоцентричният характер, който кара йогаученика да си мисли, че щом познава определени техники, вече може и сам да се справя. Нито за миг не бива да се забравя, че трансформиращият ефект може да се постигне само чрез енергийната подкрепа на водещия гадена система. Писанията казват, че от ученика зависят само 25% – това са необходимите усилия от негова страна. Останалото е в ръцете на гуру.

III. Не си въобразявам, че промените стават „на парче“. В зависимост от възможностите си правя усилия във всички посоки. Останалото не е моя работа. Момото ми е „Do the best, leave the rest“ („Направи най-доброто, на което си способен, а за останалото не се притеснявай“ – мисъл на Парамахамса Сатянанда – бел. рег.)

Всичко е продължителен процес, при който ученикът никога не знае в коя точка се намира. Щом си свърши работата докрай, повече няма да остане на това земно ниво. До каква сте-



пен сме се трансформирали и какво още ни остава знае само гуру.

Свами Вивекамурти (Тодор Захариев, йога-учител, председател на Българска йога асоциация, София):

I. Независимо какъв вид Йога практикува, човек може да промени себе си, и то на дълбоко ниво. Дори ако заниманията му са само на физическо ниво – с асани (физически пози), той пречиства тялото си и така то става по-здро, като много от проблемите и напреженията, съпътстващи живота му, изчезват. Човек е много по-енергичен и изпълнен с жизненост. А когато е по-здрав и с по-малко проблеми, тогава и начинът, по който възприема света, се променя. Черногледството и негативизмът намаляват съществено.

Когато навлезе в медитативните практики, човек започва да работи с ума си, да го опознава и да го разбира по-добре. Тогава вижда кое го кара да мисли това, което мисли; да казва онова, което казва, и да прави онова, което прави. Така може да анализира

себе си и да промени това, което желае.

При по-дълбоките нива на медитативните техники започват да се проявяват стари самскарите (впечатления) от подсъзнателните и несъзнателните части на ума. Когато съумеем да ги посрещнем с подходяща нагласа, се освобождаваме от обременяващото им въздействие и негативното им влияние върху нас намалява.

И един практически съвет, даден от Свами Шивананда:

Внимавайте как мислите – мислите определят действията ви.

Внимавайте какво вършите – действията ви се превръщат в навици.

Внимавайте какви навици изграждате – те определят характера ви.

А вашият характер определя съдбата ви!

Съвсем не е лесно, разбира се, да променим характера и съдбата си, но ако започнем да осъзнаваме какво мислим и въведем контрол над думите и делата си, значи сме поели по пътя на трансформацията и малко по малко ще започнем да виждаме промяната в живота си.

II. Основната трудност за всяка промяна (независимо дали по пътя на Йога или по друг начин) е умът. Умът по принцип не обича дълбоката промяна. Възбуждата на сетивата и промяната на фасадата – да, може би, но не и истинската промяна. Умът обича сигурността – да няма неизвестност. Иска всичко да му е ясно, а промяната оз-

начава несигурност. Никой не може напълно да ни гарантира как точно ще протече тя. Има една поговорка: „Човек предпочита познатите дяволи пред непознатите ангели“. Първо трябва да се постареем да се подготвим вътрешно, да се вдъхновим, да се изпълним с ентузиазъм за новото, и тогава процесът е много по-лек и приятен.

Когато човек е млад и няма заостенели навици и концепции, промяната става по-лесно. Той е изпълнен с повече енергия и сили и може по-добре да се приспособи към новото, така че то не го плаши.

Това се отнася и за пречките от страна на собствения ум. Когато човек започне да практикува Йога, новото, което внася в живота си, предизвиква реакции и в околните. Те започват да виждат промяна в него, но в началото все още не разбират посоката на тази промяна и започват да се съпротивяват; "Защо правиш това? Няма ли да ти навреди? Кои друг нормален човек прави като тебе?". Тези реакции, разбира се, са съвсем добронамерени, но в основата им е неразбирането и все същото чувство за несигурност. Опасението, че това не е познато. И ако самите ние не сме достатъчно вътрешно убедени в ползата и смисъла на промяната, тези реакции на нашите близки могат да ни разубедят и да продължим да си караме по стария и познат начин.

III. Какво променям в себе си ли – това, което все



Свами Йога Гяна
(Гергана Захариева, йога-учител, БИА, София):

I. Според мен промяната започва най-напред в ума. Първата крачка е търсенето на отговори на въпросите, които ни вълнуват: какво да направим, за да поддържаме здраво и силно тяло, как да се справим със стреса, как можем да си обясним и да отговорим на основните въпроси, които си задава всяко човешко същество. При мен изминаха осем години на търсене, докато в книгите по Йога започнах да намирам отговори, задоволяващи неспокойния ми ум. Открих изключително ценни неща – давах се начини човек сам да поддържа здравето си, да хармонизира емоциите и ума си, да разкрие скрития си потенциал. Започнах да прилагам тези съвети. Очистването от токсини и ежедневното практикуване на асани и пранаяма спомогнаха да заздравя тялото, да добия повече енергия и сила. Чрез работата върху ума (посредством релаксация и ме-

дитативни техники) започнах да изчиствам някои натрупани негативни преживявания, мисли и емоции и се почувствах като нов човек. Ежедневната практика по Йога обаче не бе достатъчна за извършването на по-голяма промяна. Това започна да се получава полека, когато Йога стана за мен начин на живот. Сънят, храненето, начинът на работа и общуване, почивката, осмислянето и стремежът да се следват философските принципи – усещах как всичко това започва да оказва силно въздействие. Процесът продължава. Всъщност дълбоката трансформация е нещо много трудно и изисква много време. В нашето подсъзнателно и несъзнателно ниво на ума има много натрупани впечатления (самскари) от всичко, което сме преживели в този и в миналите си животи. Те оформят мирозгледа и светоусещането ни. Докато не освободим ума от тежестта на тези впечатления, винаги ще имаме проблеми. Нужни са много години, дори животи работа върху себе си. Добрите резултати дават кураж да продължаваме и да не се отчайваме от темпото на промяната. Най-важният момент в духовната еволюция е срещата с духовния наставник (гуру) – този, който вече е извървял пътя. Когато (чрез усилията и упорството си) ученикът заслужи да срещне такъв човек, той започва да се

развива под негово ръководство и това наистина може да доведе до трайна и огромна трансформация, която става според капакитетата на ученика.

II. Основните трудности по пътя на трансформацията чрез Йога са (на първо място) липсата на постоянство, стремеж и ентузиазъм. С усилие на волята е много трудно да ги поддържаме. Затова има трикове! Умът е много непостоянен. В йога литературата често го сравняват с пияна маймуна – ту се захваща с едно, ту с друго и никога няма покой! Затова гръжте ума винаги настроен на тази вълна. Четете всеки ден по малко на тази тема. Намерете приятели със същото мислене и идеи. Ако имате възможност – учете при учител, посещавайте събирания или курсове по йога, посетете йога-център или ашрам (където живеят хора с висока енергия и духовни стремежи), свържете се с гуру или този, който вече е постигнал това, което вие желаете да постигнете. Той ще ви помогне да стигнете до целта, която сте си поставили.

III. Промяната, към която се стремя, изисква работа на всички нива – физическо, ментално, емоционално, психично и духовно. За мен това е като поливането на цвете – то расте съвсем незабележимо и едва когато разцъфне напълно, ще осъзнаем, че усилията, които сме положили, са оправдани.



още имам да усъвършенствам, т. е. – всичко.

Саняси Даршанананда (*Надя Гаврилова, йога-учител, психолог и хомеопат, БИА, София*):

I. Подобно на милионите лъчи на слънцето, методите на Йога достигат до всеки слой на човешката личност и го карат да се пробуди и разлисти като цветна пъпка. Какъв е процесът на тази трансформация?

Асана например докосва физическото тяло като с пръсти на лечител и предизвиква химически, физиологически и хормонални реакции, които (ако се повтарят достатъчно редовно) водят и до емоционално-умствени промени. Тялото е проекция на ума – нашето мислене се съгъстява и материализира във формата на физическо тяло. Ако вървим по обратен път – тръгвайки от тялото и променяйки го с методически осъзнати движения и пози, променяме и ума.

Другата практика – Пранаяма, въздейства най-

вече на жизнената ни енергия, но чрез нея и на физическото тяло, ума, емоциите, психиката и духа, защото всички те зависят от нея (за да могат въобще да функционират).

Релаксацията е не само отделна техника, но и основа за практикуване на всички останали техники. За да вложим осъзнаване (което е основен метод и основна цел на Йога и което прави йога-практиките именно йога-практики, а не механично следване на инструкции), трябва да тръгнем от релаксираното състояние на ума и тялото. При заниманието с Йога се получава едно взаимно преливане между техниките за релаксация и вътрешно постигнатото чувство за релаксираност. Това е усещане, което се добива, когато се отпуснем и оставим на потока – когато се доверим на нещо по-силно и мъдро от нас. Не знам кое идва първо – дали техниката или изначалното чувство за отпуснатост и отдаденост, но ако се напаснат тези две зъбчати колела, то със всяко следващо практикуване човек все повече увеличава чувството на релаксираност, което води до спонтанност, доверие и вътрешна удовлетвореност. А ние нямаме нужда от кой знае какво още в живота си, защото тези три неща водят до любовта, свободата и щастието.

II. Основните трудности по пътя на промяна чрез Йога са редовността, постоянството и настойчивостта в поддържането на вът-

решния плам. Лесно е да последваш първия спонтанен импулс за практикуване. Когато обаче те залее вълна от последствия на личната карма и по теб се полепят сажди и заприличаш на киночистач, тогава не чувстваш това да ти носи късмет (както е поверието), а си мислиш, че си пагнал в преизподнята и забравяш всякакъв ентузиазъм и практика. А точно тогава е най-важно да се продължи. Постоянство на вниманието или осъзнаването – това са основните йогийски подходи към живота.

Друга пречка са очакванията. С ума, с който тръгваме към хармонизиране и израстване, не можем да виждаме нещата, скрити под външното було. Все още не сме хармонизирани и израснали дотолкова, че да можем реално да ги видим. Истинското ни зрение се пробужда по-късно, когато постигнем някаква степен на чистота, разбиране и хармония. Как тогава бихме могли в началото да имаме очаквания за това, което ще стане в бъдеще? Понякога очакваме приятни усещания от практиките, без да разбираме, че първо ни е необходимо очистване. А с практикуването (ако е успешно) ще започне това очистване, а то не е непременно съпроводено с приятни усещания. Целта му е да се постигне вътрешен баланс и доволство, но те може и да не бъдат постигнати толкова бързо, колкото сме очаквали. При всеки се случва различно и по съвсем индивидуален начин. На-

ли всеки от нас е уникален като индивид и всеки миг от времето е уникален за нас! Ние гравим очакванията си върху това, което в миналото сме наблюдавали да се случва с други или с нас. Но реалността е, че всеки път е нужно свежо творческо решение за тук и сега. И това именно е великото умение на йогоина, на саняси, на просветления човек. Фиксираните очаквания на ума не работят в наша полза при истинските неща като Йога, хомеопатията и останалите холистични науки.



тични науки.

III. Какво все още променям в себе си чрез Йога? – Всичко.

Саняси Дживанмукта (Снежанка Милошева, йогоа-учител и ароматерапевт, Йога-студио ОМ, БИА, София):

I. Бих описала процеса на промяна като:

– интензивен: множество сериозни промени за кратки периоди от време;

– катарзисен: често е свързан с тежки физически „боледувания“ и психически кризи.

От момента, в който приех първите си посвещения, съм се променила толкова много, че аз самата се чувствам като друг човек. (Все едно, че живея два живота в един.) Развих положителни качества и способности, каквито изобщо няхах преди, и превърнах някои свои недостатъци в положителни качества.

II. Основните трудности са навиците и моделите на мислене, създадени чрез възпитанието или възприети от средата. Също и много-то вродени нагласи.

За мен лично това са изненадите, които сама си поднасям чрез реакциите и поведението си към хора и ситуации. Също трудността да практикувам всеки ден пълната си садхана. Тиме тапегемент-а (организацията на времето). Недостигът на време и енергия за справяне с всичко, което възниква като необходимост.

III. Променям ВСИЧКО. Най-вече организацията на ежедневието си, негативно-то мислене, мотивацията си в отношенията с хората и в дейността си и източниците за извличане/преживяване на удовлетворение.

Ива Туляки и Милан Миланов (йога-ученици от София)

I. И.: Цялостен процес на осъзнаване като духов-

но съществуване и осмисляне – намиране на смисъл и ценност в живота. Промяна на навиците и възгледите. Цялостно одухотворяване на съществуването. Намиране на хармония с Вселената и със себе си.

I. М.: Мисля, че главно-то в промяната чрез Йога е осъзнаването – възможността да видиш света „отвътре“.

II. И.: Индивидуалните, личните несъвършенства. Твърдата представа как трябва да станат нещата. Работата с емоциите, чертите на характера (нетърпението, волята, прекомерното бързане).

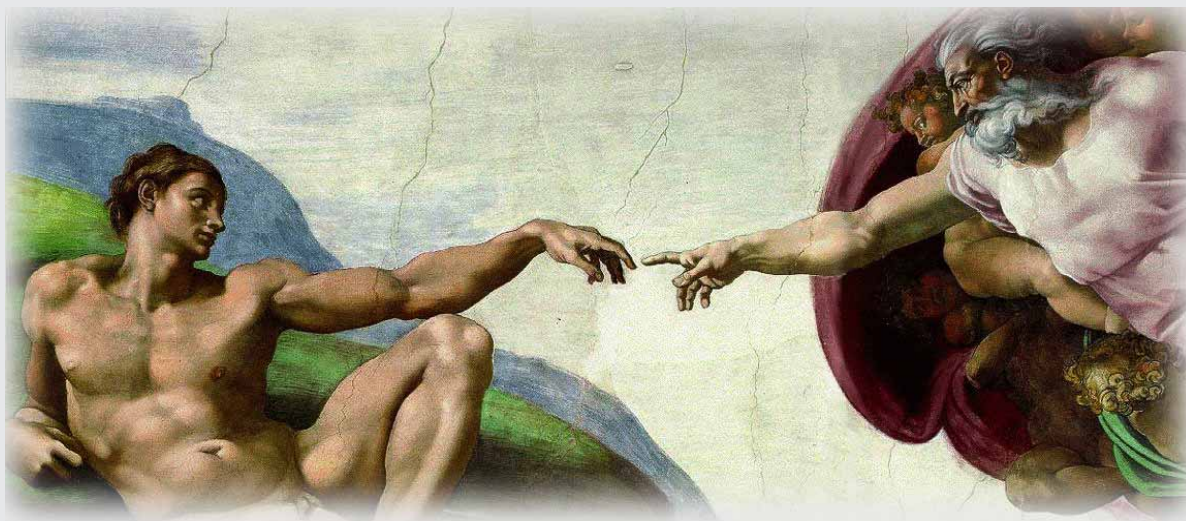
II. М.: Борбата със самия себе си. Не само да осъзнаеш какво е необходимо да се прави, но и да го направиш. Лично аз мисля, че трябва да имаш учител, на който безрезервно да вярваш. А след това – да направиш най-доброто, дори и да е най-трудното.

III. И.: Пътят на самоусъвършенстването е безкраен и научавайки все нови неща, се опитвам да съм в хармония с тях, да съм отворена и готова за нови предизвикателства.

III. М.: Непрекъснатото изучаване на Йога води до много корекции в чисто физическото съществуване, а най-вече в хармонизирането с околния свят. Ставам все по-спокоен и уверен в това, което правя. Главно чрез знанието, което дава Йога.

*Страхливецът и глупакът казват: „Такава е съдбата.“
Силният човек се изправя и казва: „Аз ще изградя съдбата си.“
Свами Вивекананда*

ИЗМЕРВЪТО С БОГ



Сънувах, че интервюирам Бог.

– Влизай – каза Той. Значи искаш да ме интервюираш.

– Ако имате малко време – отвърнах аз.

Бог се усмихна и каза:

– Моето време е вечността и е достатъчно за всичко. Какви въпроси си намислил?

– Какво най-много Ви изненадва у хората?

– Че им омръзва да бъдат деца и толкова бързат да пораснат, а след това копнеят отново да станат деца – отговори Той. – Че губят здравето си, за да натрупат пари, а след това губят парите си, за да си върнат здравето. Че тревожейки се за бъдещето, забравят настоящето и така пропускат и днешния, и утрешния ден. Че живеят така, сякаш никога няма да умрат, и умират така, сякаш никога не са живели...

Бог взе ръцете ми в своите и за кратко останах-

ме безмълвни.

След това Го попитах:

– Като родител, кои са уроците на живота, които искате да научат децата Ви?

Бог се усмихна и отвърна:

– Да научат, че не могат да накарат някой да ги обича. Това, което могат да направят, е да се оставят да бъдат обичани. Да научат, че най-ценното е не онова, което притежават в живота си, а кого имат в живота си. Да научат, че не е добре да се сравняват с другите. Всеки ще бъде съден поотделно – според собствените си заслуги, а не групово на основата на сравнение! Да научат, че богат е не онзи, който има най-много, а онзи, който се нуждае от най-малко. Да научат, че са необходими само няколко секунди, за да нараним дълбоко хората, които обичаме, а след това ще ни трябват много години, за да излекуваме раните, които сме им нанесли. Да се научат да прощават, като прак-

тикуват опрощение. Да научат, че има хора, които ги обичат нежно, но просто не знаят как да изразят чувствата си. Да научат, че с пари може да се купи всичко, освен щастие. Да научат, че двама души могат да гледат едно и също нещо и да го виждат по съвсем различен начин. Да научат, че истинският приятел е този, който знае всичко за тях ... и пак ги обича. Да научат, че невинаги е достатъчно другите да им простят, а че трябва сами да си простят.

Замълчах за кратко, наслаждавайки се на мига. След това Му благодарих за отделеното време и за всичко, което Той е направил за мен и за семейството ми.

– Винаги си добре дошъл – ми отвърна Той. – Аз съм тук по двадесет и четири часа. Трябва само да се обърнеш към мен и ще ти отговоря.

Неизвестен автор

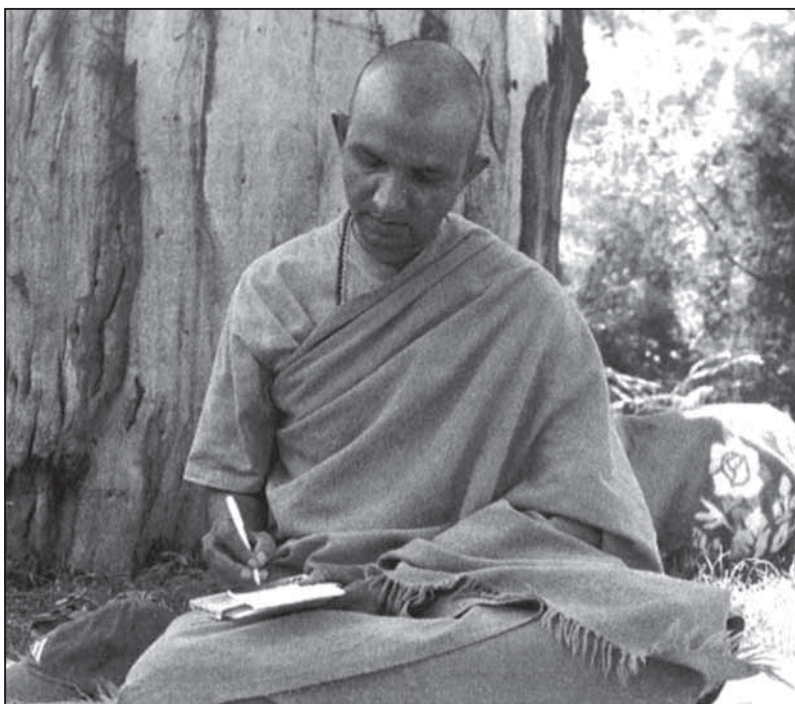
РАЗКРИВАНЕ НА ЧОВЕШКИЯ ПОМЕЖУЧАЛ ЧРЕЗ ЙОГА

*Свами Ниранджанананда Сарасвати
21 април 2000 г., лекция в Гьоте институт в Атина, Гърция*

Поздравя на всички. Както вече сте се досетили, темата, с която днес ще се занимаваме, е Йога. Сигурен съм, че по този въпрос имате ваше собствено мнение и разбиране, но аз бих желал да го разгледам от хуманната му перспектива.

До ден-днешен общоприетата представа за Йога беше, че тя е серия от физически практики, водещи до добро здраве, благополучие и жизненост. Съществува също така и схващане, че Йога е система от медитативни практики, спомагащи за освобождаването на напрежението и стреса и водещи до вътрешно спокойствие. Традицията на Йога обаче ни казва, че Йога трябва да бъде разбрана по отношение на човешката личност, а не по отношение на мислите, представите и вярванията на човека. Преди да пристъпя към същността на Йога, бих желал да ви кажа нещо за нейната история.

Йога не е нито индийска, нито е част от източния мистицизъм. Тя по-скоро е философски метод за взаимодействие с живота. Тя е начин на живот, който ни дава възможност за по-голямо разбиране и вниква-



не в живота. Тя е и дисциплина. През древността в света е имало философии, като например на Сократ и на Аристотел, които са изказвали същите идеи като тези на Йога. Това са били философии, свързани с развитието и разбирането на човешката личност, и не са били част от която и да било религия. Същото се отнася и за йогийското познание и разбиране. То е един подход към осъзнаването и реализирането на живота.

По какъв начин разбираме или реализираме живота от йогийска перспектива? Чрез разбиране на различ-

ните измерения на човешката личност. Съвременната психология ни казва, че съществуват четири главни отличителни черти на човешката индивидуалност: динамична, интелектуална, емоционална и психична. Динамична индивидуалност притежава човек, който постоянно работи с тялото, със сетивата и със заобикалящата го среда. Интелектуална индивидуалност притежава човек, който е разсъдъчен, погълнат от мислите си и търсещ знание и разбиране за нещата. С емоционална индивидуалност е чувствител-

ният, деликатният и любезен човек, който се чувства в единство с всички и изпитва състрадание и любов към всички. Психична индивидуалност притежава човек, който иска да открие непроявените възможности в живота и скритите измерения на съзнанието.

Преди около пет хиляди години Йога е достигнала до същия извод, до същото разбиране за човешката индивидуалност, и е създала поредица от практики, които са били напълно приложими за реализиране на цялостния потенциал на всяка една от тях. За динамичната индивидуалност Йога е определила серия от практики, които днес са известни като Хатха йога. Целта на Хатха йога е да пробуди жизнените сили в тялото и в ума. Йога приема, че съществуват две главни сили, контролиращи и направляващи живота ни във физическото измерение. Едната се преживява във физическото тяло като сетивна жизненост, а другата – в измерението на ума като сила на ума. Задачата е чрез практиките на Хатха йога да бъде създадена цялостност, уравнивост и хармонизираност между физическите изражения на жизнените сили и жизнеността на ума. Тази жизненост се обозначава със санскритския термин "прана", означаващ жизненост или жизнена сила, отговорна за сетивата и умствените способности. Становището на Йога за повечето от преживяванията на стрес, напрежения,

болести и страдания, които по природа са от физически и психологически характер, е, че са причинени от липсата на равновесие в праничната жизнена сила.

Има учени, които са наблюдавали ефектите от Хатха йога върху човешкото тяло и ум и са стигнали до заключението, че правилното прилагане и практикуване на Йога може да доведе до ефикасно справяне с повечето от психосоматичните болести и страдания. Ние разбираме, че наличието на психосоматични проблеми означава съществуването на проблеми, възникнали поради стрес или поради неспособността ни да се справим със ситуации, причиняващи страдания на тялото и на ума ни. Днес признаваме, че стресът е причина за високото кръвно налягане, безсънието, неуравновесеността на ума, храносмилателните, респираторните и сърдечносъдовите проблеми. С други думи – вече сме забравили как да се отпусваме и как да спим. Статистически е доказано, че ако съберем на едно място всички лекарства по света и ги разделим на две групи – в едната да са медикаментите, лекуващи заболявания, а в другата да са лекарствата, използвани като успокоителни средства, то количеството на употребяваните успокоителни ще надхвърля колкото и да било друга форма на лечение. Въпросът е искаме ли да живеем живот, в който сме забравили усещането за вътрешна хармония и сме зависими от химически вещества, за да си

починем, да се отпуснем и да заспим? Практиките на Хатха йога играят много важна роля. Те възстановяват баланса на енергията и здравето в тялото. Днес по света има много учители по Хатха йога, които преподават йогойските пози, дихателните техники и другите практики, насочени към физическото тяло и целящи намирането на психофизиологичен баланс.

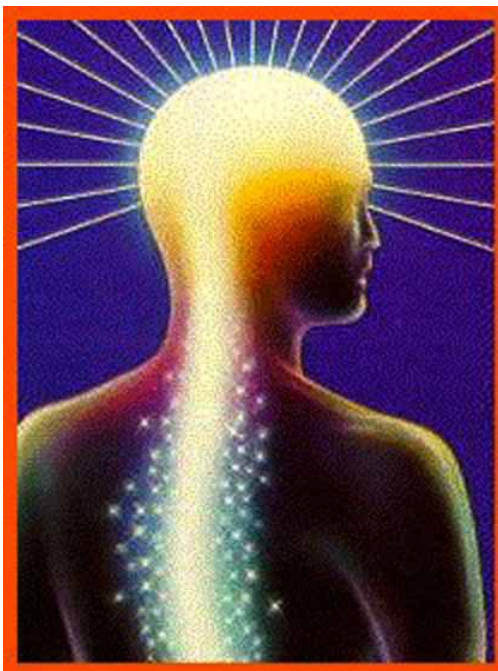
Второто измерение на личността е интелектуалното. Както знаете, интелектът ни погажда много номера. Поради интелекта си понякога не сме в състояние да различим справедливото от несправедливото, правилното от неправилното. Ние разглеждаме интелекта като инструмент за постигане на повече знание. Макар и да постигаме знание, тъй като интелектът ни е неподготвен и необучен, не сме в състояние да го използваме, за да обогатим живота си. Вътрешните конфликти и напрежения са причинени от замъгляването на интелекта и неспособността ни да отличим доброто от злото, справедливото от несправедливото и хармоничността от дисхармоничността. За да се справи с интелектуалните измерения на човешката личност, Йога е изградила системата Джнана йога. Много хора, които не познават правилния метод на Джнана йога, твърдят, че тя е задаване на въпроса "Кой съм аз?". По време на пътуванията ми из Америка веднъж срещнах човек, който искаше да бъде признан за голям Джнана

йогин. Попитах го: "Как практикувате Джнана йога?". Спомням си как извънредно сериозно и искрено ми отговори: "Всяка сутрин, когато сядам да закусвам, си задавам въпроса кой съм аз? Толкова продължава моята Джнана йога."

Задаването на въпроси от рода на кой съм аз и каква е ролята ми в живота обаче не е Джнана йога. Задаването на такива въпроси е интелектуални размисления. Джнана йога е процес на интернализация и на осъзнаване, при който размисълът, разбирането и познаването на сложната динамика на личността се превръщат в цел и стремеж. Дори бих казал, че Джнана йога е всяка форма на медитация, която практикуваме, за да задълбочим познанието за личността ни. Джнана йога е поредица от медитативни практики, които ни дават възможност да разберем, опознаем и осъзнаем как нашите мисли въздействат върху поведението и действията ни; как нашите чувства влияят на поведението и действията ни и как дълбоко вкоренените ни психологически впечатления повлияват на поведението и действията ни. На тези, които са чели книги за Джнана йога, ще им се стори странно да чуят от мен всичко това, защото са прочели, че Джнана йога е Йога на търсенето на отговори в себе си. Това обаче не е така. Тя е процес на разгръщане и усилване на осъзнаването. Поредиците

от медитативни техники са последователни и с постепенно нарастваща сложност и ни позволяват да достигнем по-задълбочено и по-голямо разбиране за същността и поведението на индивидуалностите ни и за това как интелектът взаимодейства с живота ни, като или го подобрява, или го съсипе.

Третият аспект на човешката индивидуалност е емоционалното измерение. Все още не сме се научили



как да изразяваме чувствата си. Научени сме по-скоро как да не показваме чувствата си и как постоянно да запазваме сериозно изражение на лицето. Както знаете, световна тенденция беше да пробуждаме или да стимулираме други умения, но не и тези на чувствата, затова и повече се грижим за IQ – интелектуалния си коефициент, отколкото за EQ – емоционалния коефициент. За да се наслаждаваме на живота, за да разберем ролята си в об-

ществото и за да разберем ангажиментите, задълженията и отговорностите си за подобряване на собствения ни живот, трябва да има баланс между интелекта и чувствата. През последните пет години хората започнаха да говорят за изразяването на положителни емоции. Психологията ще трябва много здраво да се потруди през следващите две или три десетилетия, за да формира схващане за емоционалната страна на човешкото поведение. Йога обаче отдавна е навлязла в тази тема, усвоявайки принципите и практиките на Бхакти йога.

Най-общо казано Бхакти се превежда от учените като "преданост", но от йогийска гледна точка Бхакти се превежда като "чувство". Това е насочване на емоциите в правилно направление, за да ги направим по-позитивни. Чувството е сила, то е енергия и мощ. Като пример можем да разгледаме една кристална топка – прозрачна и нямаща собствен цвят. Ако поставите топката върху червен плат, тя ще се оцвети в червено. Ако я поставите върху черен плат, ще отрази черния цвят. Ако поставяте топката върху който и да е от различните цветове, всеки от тях ще се отрази в нея. Но същността на кристалната топка не е да има какъвто и да било цвят, а да е прозрачна и чиста. Йога разглежда чувството като кристална топка. Когато чувството ни се прикрепя

към парите, тогава в него се отразява алчността. Когато чувството се докосне до децата ни, тогава в него се отразява заинтересоваността ни. Когато чувството се докосне до неприятелите ни, то отразява ревност и конкурентност. Когато чувството ни се докосне до страх или несигурност, тогава в него намират отражение недоволствеността и гневът. А когато това чувство е свързано с обект на желание, тогава то се свързва със страстта. Точно по този начин чувството оцветява възприятията и изразенията ни в живота. Направлението на чувствата става чрез практиката на Бхакти йога. В края



на краищата достигаме състояние, при което изживяваме съгласие и разбиране за ситуацията и условията, които ни заобикалят.

Трябва обаче повече да се потрудим, за да сме наясно с изразяването на чувствата си. Изгубили сме фундаменталното възпитание за това как да изразяваме чувствата си. Казвано ни е да не плачем, защото сълзите са признак на слабост. Казвано ни е да бъдем самоуверени и властни и това ще ни доведе до успех. Изразяването на чув-

тва се е превърнало в признак на слабост, но това не е така. Изразяването на чувство, съпроводено от разбиране, по-скоро се превръща в сила, която е в състояние да разгърне по-дълбоченото му обхващане и вникването в него. Това чувство може да доведе до извисяване, а не до робуване. Какво търсим в този свят? Любов. Търсим съчувствие и разбиране. Откъде идва любовта? Откъде идва съчувствието? Откъде

идва добротата? Всички те идват от чувствата, а не от логиката или от интелекта.

Тъй като сме изгубили базисното си разбиране за емоционалните процеси, ние търсим щастие извън самите нас. Търсим извън нас ситуации, в които да сме в състояние да преживеем тишина и спокойствие. Но винаги са ни учили, че източникът на цялостност, пълнота, щастие, радост и мир е в нас, а не извън нас. Когато чуваме подобни думи, си казваме: "О, каква чуж-

на философия, каква прекрасна мисъл!", но не сме в състояние да приложим тези идеи в живота си и да осъзнаем тези чувства. Чрез поредица от практики като мантра, самонаблюдение и самоанализа, Бхакти йога ни дава възможност да придобием по-ясно разбиране за емоционалната индивидуалност и за структурата на емоциите.

Четвъртият аспект на човешката индивидуалност е психичното измерение.

Какво означава думата "психично"? Това е нещо, идващо от дълбините на съзнанието ни; нещо, което няма връзка или не се асоциира с интелекта и логиката. Всъщност логиката е едно много слабо изразение на природата ни. Психичното представлява мно-

го по-голяма част от изразяването на същността ни. За да осъзнаем психичното измерение на човешката индивидуалност, трябва да навлезем по-надълбоко в сферата на съзнанието.

От данните на науката знаем, че само една десета от мозъка ни е активна. Останалата част от мозъка е пасивна. Какво би било състоянието на човека, ако беше разгърнат и изразен целият потенциал на физическия мозък? Ако с действаща една десета от мозъка сме в състояние да пос-

тигнем толкова много, то ако е активизиран целият мозък, възможностите са потресаващи. Същото се отнася и за човешкия ум. За да разбере менталните процеси, психологията е разделила ума на съзнателен, подсъзнателен и несъзнателен. Традицията на Йога обаче е направила още една крачка в тази насока. Тя твърди, че отвъд съзнателния, отвъд подсъзнателния, отвъд несъзнателния съществува и свръхум, който представлява съзнанието, съзнаващо само себе си. Това е едно особено понятие, което е трудно за разбиране. Как може съзнанието само да се осъзнава?

Можем да сравним цялостното поле на съзнанието с океана. Проникващите слънчеви лъчи ни помагат да виждаме и под повърхността му, но ако се гмурнем по-надълбоко, слънчевата светлина отслабва и избледнява. Преживяването е не за светлина, а за изчезваща светлина. Достигайки дъното на океана, ще откриете абсолютен мрак. А сега си представете, че целият океан е озарен от светлина. Как би изглеждал в очите ви? Осъзнаването е слънцето, а океанът е съзнанието. Когато навлезем по-надълбоко в собственото си съзнание, осъзнаването ни се стеснява и намалява, а тези стесняващи се състояния на съзнанието биват приемани за подсъзнавано и несъзнавано. Ако обаче същото интензивно осъзнаване бъде запазено дори и в най-дълбинните нива на несъзнаването, представете си

озарението, което може да бъде преживяно при отразяването на цялостното съзнание.

Психичната страна на Йога бива доближавана и преживявана чрез практиките на Раджа йога, Крия йога и Кундалини йога. В традицията на Раджа йога цялостното озаряване на съзнанието е известно като самадхи. В Крия йога абсолютното просветление на съзнанието е познато като активизиране на спящите енергийни центрове, наречени чакри. От гледната точка на Кундалини йога абсолютното просветление на съзнанието е издигане на първичната енергия, известна като Кундалини.

Основни принципи на всички практики на Йога са себеосъзнаването и дисциплината. Себеосъзнаване плюс дисциплина е равно на Йога. Ние само трябва да разберем тези две понятия, за да схванем целта, която се опитва да постигне Йога. Чрез дисциплината сме в състояние да осъзнаем истинската си същност. Чрез дисциплината сме в състояние да контролираме разточителствата и разсейванията на човешката ни природа.

Ние живеем в измерението на сетивата и тялото. Първото ни преживяване в този живот е за тялото. Второто ни преживяване, под формата на мисли, стремежи, амбиции и желания, е за нашия ум. А третото ни преживяване, за което възникване е нужно много време, е разбирането за източника на живота – душата. Тъй като тя-

лото е първото ни преживяване, то става инструмент за пътуването ни. Затова Йога започва с практикуването на физически пози, а когато тялото стане неподвижно и спокойно, тогава и умът става неподвижен и спокоен.

Широко известен е един експеримент за създаване на стоящи вълни: завържете единия край на въже за гръжката на врата и изпълнете въжето. Раздвижете нагоре и надолу края, който държите в ръка. Ще видите, че с движението на ръката ви цялото въже се движи нагоре и надолу. Макар да движите само единия край на въжето, то се задвижва цялото. По същия начин, когато практикувате физически пози, вие работите не само с тялото си, а се трудите и с ума, с чувствата и с душата си. Хармонията, благополучието, здравето и жизнеността, които пораждате и преживявате в тялото чрез изпълняването на физически пози, въздейства и на умствено, и на психично и на духовно равнище на практикуващия. По този начин дори и най-основните физически практики могат да ни помогнат да постигнем вътрешно равновесие и хармония. Този процес още повече се усилва, ако съчетаем физическите пози с техники за релаксация и медитация. При този процес се преживяват хармонията и интегрирането на тялото, ума и душата, а Йога достига до крайната си точка – единството. Затова най-смирено ви моля да дадете шанс на Йога в живота си.

Въпроси и отговори след лекцията:

Има ли разлика между чувствата и емоциите и каква е тя, ако те са едно?

Чувството е първичната субстанция, то е глината. От тази глина можете да направите различни фигури, различни делви и тави, и те са изражение на тази глина. По същия начин емоциите са израз на чувствата.

Бихте ли ни казали какъв е смисълът на живота?

Научи се да обичаш, научи се да се смееш, научи се да живееш.

учим как да обичаме? Трябва да има едно спонтанно изразяване на разбиране и адаптиране към ситуацията. Можете да обичате истински, ако сте в състояние да се поставите на мястото на другия. Но бъдете сигурни, че наистина сте в състояние да се вместите, да се приспособите към обстоятелствата в живота му!

Защо в човешката природа има една естествена предразположеност към негативни чувства?

Поради фундаменталната липса на дисциплина и разбиране за действията

себе си и когато не сме в състояние да насочваме себеизразяването си, тогава това води до ограничаване на човешката природа. Така отново се връщаме към основното схващане на Йога – осъзнаването.

Как да преодолее мъката от загуба на дете?

Не мога да поучавам една майка по този въпрос, защото каквото и да кажа, то ще е като философско построение. Чувствата на майката са отвъд всяка логика и философия. Мъката, която чувствате, е лично ваша и не може да бъде променена,



Как да се научим да се смеем и да обичаме?

Кажете ми къде сте се научили да се ядосвате и да ревнувате? Никои не ни е преподавал как да изразяваме гнева си, никои не ни е учил как да изразяваме недоволството си, така че защо да имаме нужда да се

ни. Това е една от главните причини, поради която биваме привлечани по-скоро от разрушението, отколкото от градивността. Креативността и мирът предполагат, че разбирате себе си и че разбирате другите хора. Но когато не сме способни да разберем сами

но в същото време трябва да позволите на тази мъка да се отдели от вас, да се освободите от нея, като осъзнаете реалностите и практическите страни на живота. Нека не чувството за загуба да бъде доминиращ фактор в живота ви, а любовта, която все още може-

те да изразявате, независимо от това къде сте вие и къде е детето ви. Мъката от загубата със сигурност може да бъде превърната в любов и благодарност за появата на детето в живота ви и за това, че ви е била дадена възможността да обичате този нов живот. Надявам се, че ще разберете чувствата ми.

Свамиджи, можете ли да ни кажете нещо за непривързаността?

Какво има да се говори? Привързвате се, отвързвате се; включвате се, изключвате се. Не разбирам защо хората толкова много се тревожат за привързаността и непривързаността, когато всъщност няма място за притеснения. Чувстваме се заплашени от идеята за непривързаност, тъй като тя застрашава чувството ни за себесъхранение. Но вие виждате, че съществува естествен закон на поглъщане и отстраняване. Храната, която ядем, бива поглъщана, а след това – отстранявана. Същото става и в сферата на ума. Преживяванията, които сме поели, също се елиминират, щом извлечем от тях правилно разбиране. Ако не се освобождаваме от преживяванията, от които сме извлекли разбиране и по-задълбочено възприемане на живота, тогава попадаме в състояние на умствен запек. За да се освободим от физическия запек, използваме очистителни, а за да се освободим от умствения запек, също трябва да прибегнем до очистителни. Очистителното за ума е медитацията. Когато медитирате, вие осъзнавате дълбоките привърза-

ности, които причиняват болката, страданието, тревожността и несигурността ви. По логичен начин това очистително се определя като непривързаност. Но Йога не вярва в непривързаността. Йога вярва в несвързването с привързаността. Ако ви дам да съхранявате един телевизор до следващото ми идване, какво ще направите с него? Ще го пазите и каквото и да правите, винаги ще се грижите за него. Може да го използвате и десет години, но дълбоко в ума ви постоянно ще стои мисълта, че той не е ваш. Той ви е поверен. Същото се отнася и за живота, и за тялото, за ума и за вещите, които ви забикалят. Те са ви поверени, за да преживеете радост, щастие и красота в живота. Ние обаче си мислим: "Това е мое. Аз го притежавам. Плащал съм за него." Затова и щом представата за "мое" се появи в ума ви, тогава идва и притежаването, и то е причината за привързаността. Но когато повярваме, че този живот ни е бил поверен, че това тяло ни е дадено с някаква цел и че трябва да се грижим за него, тогава това състояние е познато като несвързване с привързаността. При него имаме възможност да използваме нещата и да не злоупотребяваме с тях. При притежаването има злоупотреба и измама. Несвързването с привързаността е състояние на вътрешно възприемане. То е състояние на ума, при което преобладава чистотата, а не объркването и хаосът.

Вярвате ли, че сме дошли в този живот с някаква точно определена

цел? А ако не постигнем тази цел, ще ни се дадат ли и други възможности да я достигнем в други животи?

Честно казано, не знам. Понякога се чудя дали не идваме в този живот, за да създадем семейство, да спечелим пари, да придобием слава и репутация и да си отидем, без да оставим каквато и да било следа върху пясъците на времето. Но чувствам, че това е един много материалистичен начин на мислене. Съществува и хуманен начин на мислене. Не казвам духовен, а хуманен – човешки начин на мислене. От гледната точка на човешкото мислене, а не на материалистичното или на духовното мислене, животът има цел и тя е да помагаме на другите в тяхното развитие и израстване чрез процеса на вникване в красотата и добрината, която ни забикаля. Ако времето е относително понятие, никой не е дал окончателен отговор на въпроса за смисъла на живота и дали се връщаме или отиваме на някое друго място. Всяка традиция и всяка религия обаче е говорила за възможността от навлизане в едно по-висше измерение на живота. В това по-висше измерение на живота вие не се борите, за да откриете щастие си, а по-скоро се настройвате и влизате в контакт със силите, регулиращи живота. Осъзнаването на тези сили, регулиращи живота и сътворението, в Йога се нарича свръхсъзнание, а в религията е наречено Бог. Това е целта на живота.



ЛЮБОВТА И МАКСИМЕТЪРДЖИЯТА

Преди няколко дни бях в Ню Йорк и с мой приятел се возихме в такси. Слизайки от таксито, приятелят ми се обърна към шофьора:

– Благодаря ви, че ни докарахте. Много добър шофьор сте и прекрасно си вършите работата!

Мъжът зад волана смяно го изгледа и му отвърна:

– Ти всезнайко ли си или нещо такова?!

– Не, драги, не си правя майтап! Възхищавам ти се колко спокойно караш в това натоварено движение.

– Дааа, бе! – му отвърна шофьорът и потегли.

– За какво беше всичко това? – попитах аз приятеля си.

– Опитвам се да върна любовта в Ню Йорк – ми отговори той. – Вярвам, че това е единственото, което може да съхрани този град.

– Как е възможно един човек да съхрани Ню Йорк?

– Не е само един човек. Убеден съм, че съм направил по-добър деня за този максиметърджия. Да предположим, че след нас превози още 20 пътници. Той ще е любезен към тези 20 човека, защото някой е бил любезен с него. Те пък от своя страна ще са по-внимателни към колегите си, към продавачките и сервитьорите, или дори към семействата си. Може тази доброжелателност да достигне поне до 1000 души. Не е зле, нали?

– Но всичко зависи от това дали шофьорът ще предаде доброжелателността ти на другите.

– Аз не съм зависим от него – отвърна приятелят ми. Съзнавам, че системата е несъвършена и затова днес ще се срещна с 10 различни човека. Ако от тези 10 поне трима успея да направя щастливи, то ще мога индиректно да повлияя върху мисленето на 300 души.

– На гуми изглежда добре – признах аз, – но не съм сигурен, че е възможно да се осъществи.

– Нищо не е изгубено, ако не се получи. Нищо не губя, ако кажа на някой човек, че добре си гледа работата. Какво ако гумите са минали покрай ушите му? Утре ще срещна груг максиметърджия, когото мога да се опитам да осъществя.

– Костелив орех си – признах аз.

– Това показва само колко циничен си станал. Аз проучих всичко. Това, което им липсва на пощальоните например (освен парите), е че никой не им казва каква добра работа вършат.

– Но те не си вършат добре работата!

– Не си вършат добре работата, защото усещат, че никой не го е грижа как си вършат работата. Защо пък да не чуят от някого една добра дума?

Вървахме покрай някакъв голям строеж и минах-

ме край петима работници, които мълчаливо поглъщаха обяда си. Приятелят ми се спря при тях.

– Чудесна работа сте свършили, приятели! Трябва да е било много трудно и опасно да построите всичко това.

Петимата мъже го изгледаха с подозрение.

– Кога ще го завършите?

– Юни – изсумтя единият от работниците.

– Наистина е впечатляващо. Трябва много да се гордееете с това, което сте построили.

Продължихме нататък и аз възкликнах:

– Не съм виждал човек като теб, откакто гледах "Човекът от Ламанча"!

– Щом осмислят гумите ми, тези хора ще се почувстват по-добре и по някакъв начин градът ще има полза от щастието им.

– Но ти не можеш сам да направиш всичко – запротестирах аз. – Ти си само един човек!

– Най-важното е да не губиш кураж. Да направиш хората в този град мили и любезни не е лесна работа, но ако можеш да привлече и други като мен...

– Хей, намигна на една доста невзрачна жена! – казах аз.

– Знам – отвърна той, – но ако е учителка, днес децата от класа ѝ ще имат чудесен ден.

Арт Бькуалд

САДХАНА

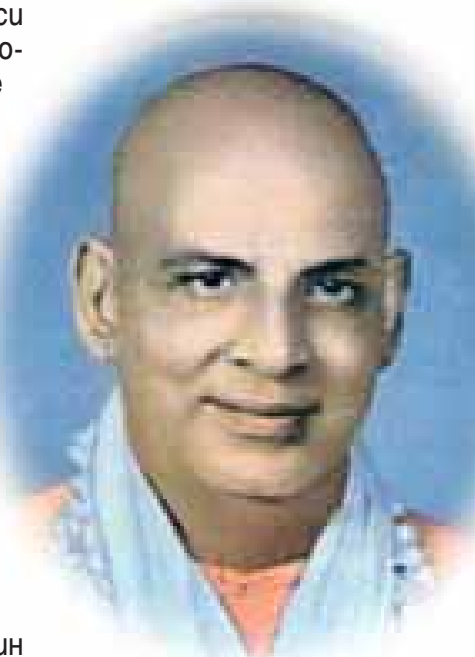
Избрани откъси от книгата на Свами Шивананда "Раджа йога", глава II

Проповедта на планината на Исус Христос оформя сърцевината на учението Му. Живейте в духа на това учение. В него е цялата духовна садхана и същността на Ведите. На дело ги възплътете в ежедневието си живот. Всеки отделен човек трябва да си създаде стил на живот, който по най-добрия начин да го води към постигане на стремежа му, а именно – към себerealизацията. Не губете нито секунда, а с искреност и добросъвестност започнете още сега. Ако притежавате младост, сила, безстрашие и чисто сърце, със сигурност ще успеете в това, с което сте се заели.

Не е вярно, че само един е постигнал мокша, или освобождаване, и повече никой друг не би могъл. Историята свидетелства за множество Шанкари, които са идвали в този свят. Щом са се раждали в миналото, защо да не се раждат и в бъдеще? Постигнатото от един може да бъде постигнато от всички. Това е неотменим природен закон...

Някои постигат прозрения за трансценденталните чудеса на Атман (Душата). Други са на границата на необятните владения на Атман. Някои като Дататрея, Джага Бхарат, Нам Дев и Сагашива Брахман (име-

на на мъдреци и светци от индийската духовна традиция – бел. прев.) са се гмурнали в дълбините на океана от блаженство. Колкото по-омаломощни са желанията, егоизмът и лъжливото



отъждествяване с тялото, толкова по-велико е блаженството в лоното на Аза (Същността). Колкото повече е практиката, толкова по-силно е радостното преживяване на Душата.

Трудностите при практикуването на Йога изискват голямо количество енергия и психична мощ от страна на ученика. Ако успее да съхрани семенната си енергия, той ще е в състояние да притежава изобилие от енергия и психична мощ.

Физическото тяло е освещен олтар на Бога. То е храм на Бога. Запазете го здраво

и силно. Само тогава ще се срещнете с Него. Не се увличайте по лъжливи предмети. Грижете се за тялото, но не бъдете привързани към него. Бъдете готови да го пожертвате за благородна кауза. Това тяло е инструмент за постигане на себerealизация. Ако тялото ви е болно и слабо, няма да можете да медитирате. Търсите ли свръхестествено хапче или талисман, чрез който да получите себerealизация? Искате ли духовните сили да ви паднат от небето? Зарежете всички тези глупави мисли. Вие самите ще трябва да свършите цялата работа. Не се оплаквайте като вдовица, а се изправете като лъв и твърдо изпълнявайте практиката си. Не разчитайте на другите. Ще ви дам истински духовни съпоценности. Носете ги на шията си. Припомняйте си ги. Практикувайте ги. Не бърборете като малки деца.

Вярвам в непрестанната духовна практика. Вярвам в цялостното преобразуване на земната човешка природа и на светския материализъм от всякакъв вид. Трябва да станем свършено безстрашни. Това е белег за живот в Атман (Душата)...

Трябва редовно и систематично да медитирате, да правите джапа и да изуча-

Вате Бхагавад Гита, Упанишадите и Вивека Чудамани ("Перлата на различаването", трактат на Шанкарачаря – бел. прев.). Не си мислете: "Ще ги изуча, като останан сам и без работа в Утаркаши (в Хималаите)". Това е погрешно. Това е глупост. Медитацията и изучаването, както и безкорисното служене, трябва да ви станат всекидневен навик. Това "утре" никога няма да дойде. Кови желязото, докато е горещо. Отвявай зърното, докато духавятър. През зимата вече ще е прекалено късно за събиране на мед. Грижливо се съсредоточете в настоящето. Живейте в света, без да се привързвате...

Отървете се от оковите на кармата чрез различаване, безстрастие и непривързаност. Узнайте тайната на истинското щастие чрез концентрация и медитация. Изкоренете страстта, прегърнете мира и се насладете на величавото блаженство в самите вас. Насладете се на вътрешния Аз.

Служете на болните, утешавайте отчаяните. Живейте в Бога. Проповядвайте евангелието на любовта. Живейте в саможертва и служене. Бъдете благочестиви и непорочни. Това ще ви води към постигането на Божественото съзнание.

Живейте сред издигнати души, които вървят по пътя на Истината. Постоянно и грижливо отбелязвайте какво става във вътрешната фабрика. Откажете се от всякакъв вид дребнави постъпки. Станете благородна и възвишена душа. Благо-

рогството е Бог. Великодушното е Истина. Ако хората ви се подиграват, запазете спокойствие. Никога не отвръщайте. Простете им. Покажете им една ведантиска усмивка. Застанете непоклатимо и твърдо като скала в далечината...

Първо пречистете себе си. Едва след това ще можете действително да пречистите света. Първо обновете себе си. След това ще можете наистина да обновите света. Във вас самите имате всички средства, за да се превърнете в светец. Нужно е малко старание и строга медитация и духовният генератор във вас ще заработи. Направете усилие. Напрезнете се. Потружете се. Възпламенете се. Реализирайте Истината.

Четирите писма от бог Яма

Пазете се от заблудите на светските удоволствия. Опомнете се още в този миг. Милостивият и състрадателен бог Яма изпрати четири писма. Знаете ли какво пише в тях? Първото писмо е за побеляването на косите. Бог Яма предупреждава: "О, човеко, ти пропиля живота си. Старостта ти вече приближава. Животът ти скоро ще свърши. Още в този миг се опомни и се заеми с духовна практика." Човекът обаче не му обръща внимание, отива в аптеката и си купува черна боя за коса. Той продължава да си живее като преди. Той иска да покаже, че е недосегаем за бог Яма. Тогава идва второто писмо – зрението му се замъглява. За него все още съществува възможността да

се опомни и да се заеме с практиките на Йога, но той не го прави. Отива при учен лекар и си слага красиви очила. Дори след всичко това продължава да си живее по същия чувствен начин. Той има усещането, че с очила дори изглежда по-представителен, отколкото преди! (В наши дни дори младежи носят очила, като си мислят, че това е модерно и че с тях изглеждат по-красиви. Не се занимавайте с подобни глупави хрумвания. Само ще си развалите очите.) И тогава идва третото писмо – зъбите започват да падат. Това е едно много сериозно предупреждение от бог Яма. Но заблуденият човек дори и сега не го е грижа. Той отива на зъболекар и си слага прекрасни изкуствени зъби, направени специално за него. Сега дори е по-щастлив от преди и си казва: "Истинските ми зъби не бяха толкова хубави като тези." Той не обръща внимание на предупреждението на Яма. Тогава пристига четвъртото писмо – крайниците му изгубват твърдостта си. Походката му става несигурна и нестабилна. Той не може да стои изправен или да се движи без чужда помощ. Глупавият човек обаче не може да осъзнае, че животът му е към своя край. Той отива в магазина, купува си красив бастун, слага му сребърна гръжка и изглежда дори по-елегантен от преди! Уви, и четирите предупреждения на Бога са пренебрегнати. Най-накрая смъртта го сграбчва.

Такова е окаяното положение на невежия човек. Не бъдете като него. Още в

този миг се опомнете. Все още имате време. Правете садхана. Осъзнайте целта си тук и сега.

Бъдете постоянни

Всяко усилие по духовния път, всеки вид духовна практика никога не остава без резултат. Плодовете от садханата не могат да се появят веднага. Върховното трябва да бъде достигнато по един постепенен начин. Ще трябва дълго и търпеливо да чакате. Духовното развитие е плавно. Не проявявайте нетърпение. В "Бхагавад Гита" Бог казва: "Този, който е постигнал съвършенство в Йога, го открива (и) в Аза през подобаващия сезон" (4-38). Отбележете си думите "през подобаващия сезон".

Ще трябва стъпка по стъпка да се изкачвате по стълбата на Йога. Ако плодовете на мангото са на върха на високо дърво, не можете отведнъж да подскочите и да ги оберете. Постепенно се изкачвате по дървото, хващайки се за различни клони, и така достигате върха. По същия начин не сте в състояние да прескочите всичко и веднага да достигнете върхната точка в духовната йерархия. Ще трябва да практи-

кувате яма, нияма, асана, пранаяма, пратяхара, дхарана и дхяна. Само тогава ще достигнете най-високото стъпало от стълбата на Йога – самадхи...

Така както физическото

на пог формата на молитви, джапа, киртан, медитация и т.н. Ако в определено време практикувате молитва и джапа, ще бъдете така обезпокоени, ако пропуснете вечерната или сут-

решната си молитва, както ако не сте се нахранили навреме. Финото тяло също иска навреме да получава храната си. Храната за финото тяло е много по-необходима от храната за физическото тяло. Затова редовно изпълнявайте молитвите, джапа и медитацията си. Ако сте непостоянни, финото ви тяло ще отслабне и ще намалее способността ви да се противопоставяте на пагубните мисли, желания и наклонности.

Някои садхащи (хора, практикуващи садхана – бел. ред.) с постоянство изпълняват садханата си по един умерен начин, а други ревностно практикуват по два часа сутрин и два часа вечер. Ако искате бързо да постигнете себerealизация, трябва за продължителен период от време усилено и постоянно да практикувате садхана. Изпълняването ѝ само от време на време е безполезно.

Ако всеки ден сте изучавали по една глава от "Бхагавад Гита"; ако еже-

ДУХОВНИЯТ ПЪТ

Като острието на бръснача остър е духовният път.

Затова внимавай, когато вървиш по него.

Ще те връхлитат бури, урагани, бъди смел, упорит и постоянен. Дръж кормилото здраво и непременно ще стигнеш пристана краен.

Този бряг е царство на Вечния мир! Нетлен дом от Блаженство и Нектар, град на безсмъртието – на мъдрите поле единосъщно!

Бъди верен на идеала и целта си, в себе си се взри и се възлюби, самоанализа прави, мислите си наблюдавай и бавно, постепенно обуздавай.

Води си всеки ден духовен дневник, грешките си коригирай, делата на деня си мислено преглеждай и с тези от предишни дни сравнявай.

Отново и отново всеки ден решавай: Ще бъда търпелив и упорит в този ден, днес аз ще бъда Брахмачарин. Така ти към целта си нова крачка правиш.

Постоянен и редовен в медитация бъди,

тяло се нуждае от храна, за да расте, така и астралното или финото тяло изисква за израстването и развитието си духовна хра-

невно сте отброявали две мали джапа; ако два пъти месечно сте постили и ежедневно сте медитирали по половин час, то за една година сте направили много. В подсъзнателния ви ум вече има духовни впечатления, или отпечатъци (самскари). Те са неразрушими. Те ще се споят и ще създадат един духовен мост – моста на Брахман, по който за съвсем кратко време ще можете да минете на другия бряг – на брега на безстрашието и безсмъртието.

Небрежността и непостоянството в практиката ще направят така, че една моментна страст или светски каприз да са в състояние да разпръснат малкото добри резултати, постигнати от йога-ученика. Много ще му е трудно отново да се издигне към висотите, до които първоначално се е възкачил. Това е причината, поради която човек трябва усилено да практикува Йога дотогава, докато не се установи в най-висшето самадхи. Този йогин, който в продължение на няколко години е контролирал ума си чрез енергично практикуване на Йога, ще е в състояние да опознае неизменната Същност, която е отвъд това съществуване, основащо се на опита, и отвъд света на имената и формите. Това е причината, поради която Патанджали Махариши казва:

Практиката става устойчива и стабилна, когато е изпълнявана за дълъг период от време, без каквото и да било прекъсване и с абсолютна от-

гаденост (1-14).

О, нетърпеливи търсещи! Имайте търпение. Когато гоуде време за това, ще получите всичко. Систематично и постоянно изпълнявайте вашата практика и аскеза (тапас). Така както поливащият ежедневно гърветата градинар (като гоуде време за това) събира плодовете им, така и вие (когато настъпи моментът) ще се насладите на пло-



вете от садханата си. Веднага се заемете с пречистване и уравновесяване на ума. Пречистете също така и нервната система. В "Бхагавад Гита" Бог казва: "Нека той достигне спокойствието и тишината, напредвайки малко по малко чрез неотклонна и редовна практика" (6-25).

Трудности в садханата

Този свят е пълен с трудности и грижи. Никой не е освободен от земните беди и нещастия, освен ако не е йогин, бхакти или джнани. Където и да отидете, навсякъде е едно и също. Кашмир е очарователно място, но през нощта ви хаят бълхи и човек въобще не може да заспи. Утаркаши в Хималаите е удобно място за медитация. Там

има благоприятни духовни вибрации, но ви нападат особен вид бълхи. Те предизвикват силен сърбеж, кръвоизлив и възпаление. Дева Праяг в Хималаите е много хубаво място, но там пък има страшни скорпиони. В Бенарес ви поразява слънчев удар, а в Бадринам ви хваща пневмония или дизентерия. Развийте силата на издръжливостта си... Само тогава ще можете да бъдете щастливи навсякъде по света.

Как можете да угодите на света? В него има толкова много езици, толкова много празни приказки, толкова много мнения и толкова много обяснения. Този свят е чудна смесица от самта, раджас и тамас (трите гуни – бел. ред.). Тамастичните хора са в изобилие. В природата им е постоянно да намират грешки и да навлизат в изключен критицизъм. Затова следвайте повелите на собствената си съвест и това, което ви подсказва вашата собствена душа. Ако вие сте удовлетворени, целият свят трябва да е удовлетворен.

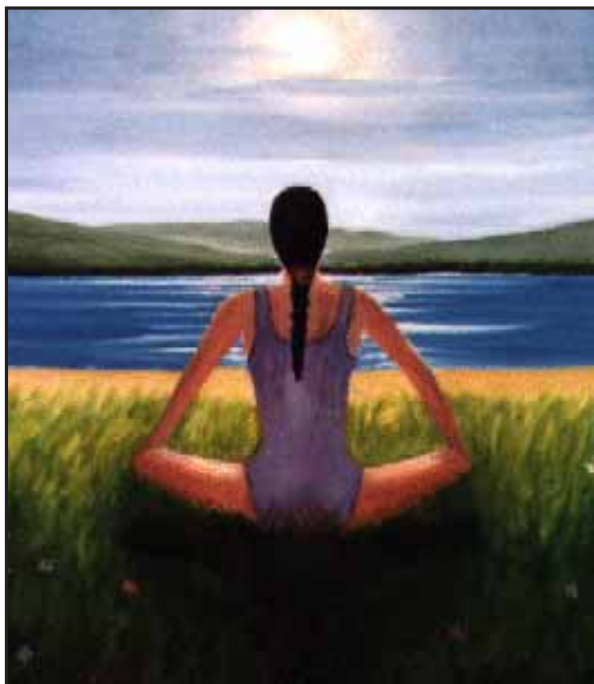
По духовния път трябва да сте подготвени да срещнете стотици провали и неизброимо количество трудности и препятствия. В началото той може да е много тежък, трънлив, стръмен и опасен. Движението по него прилича на ходене по острието на остър бръснач. Ще ви се случва да падате, но ако сте искрени и сериозни в практикуването си, бързо ще се изправите на крака и отново ще потегляте с още повече стара-

ние, смелост и бодрост. Всяко препятствие ще се превърща в трамплин към успеха, към изкачването на стръмнината на духовното знание. Всеки провал ще ви дава нова сила, за да се издигате към по-големи висоти по стълбицата на Йога. Не изпускайте от поглед целта. Не забравяйте за идеала. Не губете кураж. Скоро ще придобиете духовна сила, идваща от самите вас. Обитателят на сърцето ще ви води и издига.

Изпитанията са за да увеличават силите на търсещите и да ускоряват духовното им израстване. Човек бързо ще се развива, ако е в състояние да се приспособява към каквито и да било обкръжения и обстоятелства. Ако Бог ви дава изпитания, заедно с тях Той ви дава и нова сила, търпение и сила на духа, за да ги издържите. Тогава няма място за оплаквания. Кажете си още веднъж: "Да бъде волята Ти." Всички светци и мъдреци, всички пророчатели и пророци е трябвало да минат през страхотни усилия и сурови изпитания, преди да достигнат целта. Тръгнете смело и достигнете целта.

Духовното ви израстване се измерва чрез степенята, до която сте победили външните обстоятелства и обкръженията си, безпокойствата и трудностите, неблагоприятните условия и недоброжелателните въздействия. Винаги, при всич-

ки обстоятелства и във всеки един момент от живота си योगинът или мъдрецът запазва умственото си равновесие. Той е твърд като диамант, защото е застанал на здрава основа – вечната, неизменна и безсмъртна Душа, и затова са го нарекли непоклатим. Бог Кришна казва на



Арджуна: "Този човек (О, пръв сред хората), който не се измъчва, който остава уравновесен и в страдание, и в удоволствие, който е непоклатим, той е достоен за безсмъртие" (2-15).

Не стигайте до такива крайности като мауна, гладуване и т.н. Поддържайте златната среда. В началото и Бог Буда се е подлагал на сурови лишения. Това оказало силно въздействие върху тялото му. По-късно той се научил да поддържа златната среда. Не си разваляйте здравето. Суровият аскетизъм не е задължително условие за постигане на "окончателното блаженство" на живота. Той е

само едно безразсъдно мъчение за човешкото тяло. Поради тази причина Бог Кришна казва в "Бхагавад Гита": "Човекът, който се подлага на сурови лишения, неизискващи се от писанията, е венчан за тщестлавието и егоизма, подтикван е от силата на желанията и страстите си и е лишен от

разум, защото изтезавайки съвкупността от елементи, съставляващи тялото, той изтезава и Мен – обитаващия вътрешното тяло. Знай, че в намеренията си всичко това е демонично и бесновато"(17-5;6).

Необходимостта от гуру

Духовният път е трънлив, суров и много стръмен. Той е забулен в мрак. Водачеството на един гуру, който вече е извървял пътя, е задължително.

Някои търсещи години наред се отдават на самостоятелна медитация. Едва по-късно действително усещат необходимостта от гуру. Те се сблъскват с препятствия по пътя. Те не знаят как да продължават нататък и как да отстранят тези пречки или затруднения. Тогава започват да търсят учител. На чужденеца в големия град дори и посред бял ген му е трудно да намери обратния път към квартирата си на някоя малка уличка, даже и половин дузина пъти преди това да го е изминавал. Щом възникват трудности дори

В намирането на пътя по улици и булеварди, какво да говорим за трудностите по ръба на бръснача – по пътя на духовността, който човек трябва да извърви сам, и то със завързани очи!

Гуру е този, който е в състояние да хвърли светлина върху препятствията и да ги отстрани от пътя. Знанието за Аза се предава по приемственост от гуру на ученик. Матсиенгранат го е преподавал на Нирвтитинат. Нирвтитинат предал знанието на Джнана Дев, и т.н. Гауганага посветил Говинданага в мистериите на Каивалиям. Говинданага обучил Шанкарачаря. Шанкарачаря наставлявал Суресварачаря и т.н.

Духовният път, общо взето, е едно твърде своеобразно поприще. Това не е като да напишете магистърска дисертация. Във всеки един момент е необходима подкрепата на учител. В наши дни младите търсещи стават самонадеяни, надменни и самоизтъкващи се. Те не обичат да изпълняват нарежданията на гуру. Те не желаят да имат гуру. Те искат да са самостоятелни още от самото начало. По един абсурден начин и със замъглен ум те прилагат учението "Не ти, не ти" (от санскрит – "нито това, ни-

то онова") и по въпроса за гуру. Те си мислят, че са в четвъртото състояние на съзнанието, когато дори не знаят азбуката на духовността или истината. Това е демонично умуване. Те се забъркват в безпътието

га. Безгрижно и без каквато и да било цел те се скитат от Кашмир до Ганготри и от Ганготри до Рамешварам, говорейки безсмислици по пътя и преструвайки се на освободени човешки същества.

Този, който гва-надесет години живее под ръководството на гуру, който безусловно изпълнява нарежданията на гуру, който искрено служи на гуру, имайки го за самия Бог, той може действително да напредва по духовния път. Няма друг начин за духовно развитие. Докато свят светува, ще има духовни учители и духовни книги. Броят на освободените същества в Кали юга може би е по-малък от този през Самя юга. Ако не сте в състояние да намерите свършен гуру, то можете да приемете за гуру някой по-възрастен търсец, който няколко години е вървял по пътя на осъзнаването, който е искрен и почтен, безкористен, освободен от гордост и егоизъм, и който притежава

благ характер и познание за писанията. Поживейте за известно време с него. Внимателно го проучете. Ако сте доволен от него, приемете го за свой наставник и стриктно следвайте указанията му. След като веднъж сте го приели за ваш

Три неща

Ето три напътствия за ежедневните ви духовни практики.

1. **Практикувайте три неща: ненасилие, истинност и целомъдрие.**
2. **Помнете три неща: смъртта, страданията на материалното съществуване (самсара) и Бога.**
3. **Отречете се от три неща: егоизъм, желание и привързаност.**
4. **Култивирайте три неща: смирение, безстрашие и любов.**
5. **Изкоренете три неща: похот, гняв и алчност.**
6. **Обичайте три неща: жаждата за освобождение, компанията на мъдреца и безкористното служене.**
7. **Презирайте три неща: скъперничество, жестокост и дребнавост на ума.**
8. **Възхищавайте се от три неща: великодушие, безстрашие и благородство.**
9. **Ненавиждайте три неща: похот, гняв и горделивост.**
10. **Почитайте три неща: гуру, отречение и различаване.**
11. **Контролирайте три неща: езика, характера си и колебанията на ума.**
12. **Отбягвайте три неща: лошата компания, пагубните желания и правенето на злини.**
13. **Развивайте три неща: космична любов, опрощение и търпение.**
14. **Избягвайте три неща:**

или в "собствения си път и благите си намерения" за освобождение. Това е една сериозна и печална грешка. Това е причината, поради която те не израстват. Те изгубват вярата в ефективността на практиката си и в съществуването на Бо-

гуру, никога не се съмнявайте в него и никога не му търсете грешки. А също и не сменяйте прекалено често своя гуру. Ще се объркате. Ще бъдете озадачени от най-различни и противоречиви идеи. Всеки си има свой собствен метод за духовна практика. Ако често сменяте метода си, не ще постигнете напредък. Оставете верен на един гуру и не се отклонявайте от напътствията му. Придържайте се към един метод, към една система. Така ще се развивате бързо...

Ако един търсец човек от Кашмир медитира върху своя гуру или духовен наставник, който е в Утаркаши (Хималаите), то между него и учителя му се установява сигурна връзка. В отговор на мислите му гуру излъчва енергия, мир, радост и блаженство. Той е облян от мощна струя магнетизъм. Така, както олиото изтича от един съд в друг, така и от наставника към ученика потича непрестанен поток от духовна енергия. Уче-

никът е в състояние да поема или да получава от учителя в зависимост от степента на вярата си в него. Винаги когато ученикът с искреност медитира върху учителя си, учителят наистина усеща как потокът на молитвата или на възвишените мисли на ученика се отправя към него и докосва сърцето му. Този, който притежава вътрешно астрално виждане, може да получи ясна зрителна представа за тънкия поток от ярка светлина между последователя и учителя, предизвикан от движението на вибрациите от чисти мисли в океана на съзнанието.

Пазете се от лъжливи гуру. В тези дни ги има в изобилие. За да привличат хората, те ще демонстрират фокуси или майсторски номера. Помислете добре дали тези, които са горделиви, които са се отдали на скитничество, за да печелят последователи и да трупат пари, които говорят за материални неща, които не говорят истината, кои-

то се самовъзхваляват, които са бърбиви, които живеят в обществото на жени и светски хора и които са любители на разкоша, дали всъщност не са лъжливи самозванци. Не се подлъгвайте по сладките им приказки и поучения.

В тази връзка ще е съвсем на място да спомена историята на един човек, който търсил сериозен гуру. В края на краищата той намерил сериозен учител.

Ученикът се обърнал с молба към него:

– Почитаеми господине, дайте ми някакво напътствие.

– Какъв вид напътствие искаш? – го запитал учителят.

– О, любими учителю! Кой е по-висш – ученикът или гуру? – попитал ученикът.

– Гуру стои по-горе от ученика – отговорил учителят.

Тогава ученикът казал:

– О, любими гуру! Направи ме гуру. Това ми се иска!

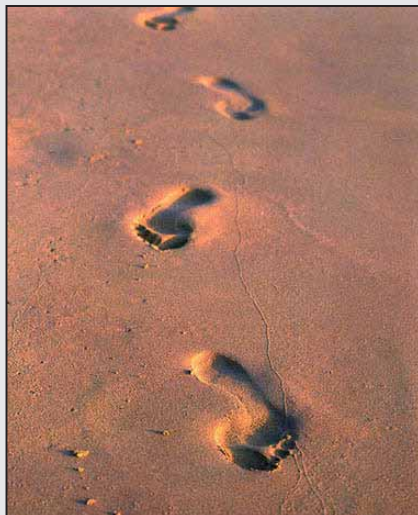
В наши дни е пълно с подобни ученици.

Един човек живял дълго и когато му дошло времето, си отишъл от този свят. Застанал пред Бога, за да направи равносметка за живота си. Бог му показал времето от раждането до смъртта като пътечка, съхранила отпечатъците от стъпките му върху пясъците на времето. Човекът с учудване забелязал, че до стъпките му има и нечий други, които го следвали навсякъде.

– Кой е вървял до мен? – попитал той Бог.

– Това бях аз – отговорил Той.

СЛЕДИТЕ



Човекът много се изненадал, но нищо не казал. Двамата продължили да обсъждат земния му път – в какво е успял и в какво не е; с какво се е преборил и за какво не са му стигнали силите... Изведнъж човекът забелязал, че вторите следи до стъпките му изчезнали. Замислил се за миг и гневно извикал:

– Ооо, та това бяха най-трудните години от живота ми – между тридесетата и четридесетата! Ти си ме изоставил!

– Не – отвърнал Бог. – Тогава те носих на ръце.

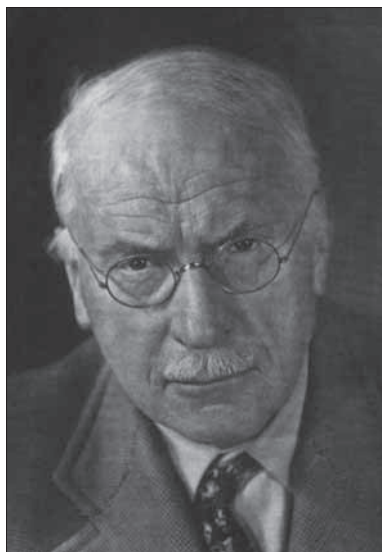
ЕТАПИ НА ЛИЧНОСТНА ПРОМЯНА В АНАЛИТИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ НА К. Г. ЮНГ И В САТЯНАНДА ЙОГА

Джигясу Санаткумарананда

Много хора в България за съжаление имат твърде изопачено или повърхностно разбиране за аналитичните методи на психологията. Огромна е „заслугата“ в това отношение на холивудските психотворения, в които присъствието на психоаналитик се е превърнало в удобно клише за придаване на „тайнственост“ или „дълбочина“ на екранното действие. Това може би допринася за разцвета на киноиндустрията, но предизвиква и голямо объркване в нагласите и очакванията към тази толкова сложна помагача професия.

Темата за това какво в действителност представляват психоанализата и (произлязлата от нея) аналитична психология е толкова обширна, че в тези няколко реда не бихме могли дори да я започнем. Като мисловен поток, философия, светоусещане и лечебен метод психоанализата е оказала мощно въздействие върху развитието на западната цивилизация през изминалия двадесети век. Но това, което е гало основен тласък за разцвета ѝ и което до ден-днешен вдъхва живот на множеството произлезли от нея школи и течения, е като че ли едно и също и се нарича себепознание.

От гледната точка на всекидневните човешки проблеми – осигуряването на прехрана, поддържането на дом и семейство и отглеждането на деца, себепознанието може да изглежда като каприз на ограничен кръг скучаещи интелектуалци. „За какво му е на човек сам да си човърка в мозъка, като и без това си има



Карл Густав Юнг

толкова много проблеми?!“ Но в този „нормален“ въпрос е и отговорът му – именно проблемите на човека. Всички имаме проблеми. Но най-големият ни проблем често е в това, че не сме в състояние да разберем защо самите ние – чрез поведението, чрез мислите и чувствата си, чрез отношенията си с хората, ставаме главен източник за проблемите си. Година наред

(а понякога и цял живот) си задаваме едни и същи въпроси: „Защо с мен винаги става така? Защо той/тя си отиде? Защо не се разбирам с близките си? Защо съм толкова раздразнителен, потиснат, неспокоен? Защо не съм щастлив?“ Стотици еднакви „Защо“ в милиарди различни умове. Ако погледнем назад в човешката история, не можем да не забележим, че човешките проблеми и въпроси като че ли не са се променили особено още от времето на Вавилонската кула. А също и че отговорите и пътищата за разрешаването им не са надминали съвета на Сократ: „Човече, опознай себе си!“

По удивителен (и често драматичен) начин стремежът към себепознание е определял както житейския път, така и научните постижения на бащите-основатели на психоаналитичното движение. Най-известните сред тях – Зигмунд Фройд, Карл Густав Юнг и Алфред Адлер, сами извървяват трънливия вътрешен път на себенаблюдението и самоанализата, за да достигнат до епохалните си открития и хипотези.

Основоположникът на школата на аналитичната психология – швейцарският психиатър д-р Карл Густав

Юнг, прави една дълбока аналогия за това какъв е пътят на учителя на тялото и душата, припомняйки митичната история за кентавъра Хирон. Той се славел в древна Елада като най-велик лечител и учител по целебни изкуства. От близки и далечни страни към него се стичали страдалци и на всички давал утеха и изцеление. Кентавърът помагал на всички, но силата му да лекува другите била в това, че в гърдите му зеела страшна рана, която никога не заздравявала. Именно тази рана го превръщала във велик лечител и учител.

Тази история е забележителна метафора за пътя на учителя. За това как собственото му страдание – лично преживяната болка и мъка, могат да бъдат превърнати от доживотен „проблем“ в източник на знание и сила, в безценен учител, който да го направи полезен за човечеството. Но това, както загатва и името на кентавъра (от гръцкото „hīros“ – герой), е път за решителни и смели хора, които са готови сами да поемат отговорността за живота си и да тръгнат към неизвестността на вътрешното пътешествие. Юнг твърди, че митологичният мотив за героя съответства на несъзнаваната част от цялостната личност на човека. Образът на героя символизира волята и възможността да се търсят и предприемат постоянни преобразования в тър-

сене на целостността или смисъла.

Като човек и учен Юнг извървява пътя на героя и оставя след себе си мисловен поток, който в много отношения се доближава до вътрешния път на Йога към човешката душа. Път, водещ началото си от себенаблюдението, самоанализата и прякото преживяване на съдържанието на ума и сърцето. Път, открит за всеки, който иска сам да поеме отговорността за живота си и да се



превърне първо – в лечител на самия себе си, а ако се окаже, че притежава и качества да помага – в лечител на други души.

Навлизайки в темата за Йога, сме длъжни да отбележим, че Йога не е метод за лечение. Експертите в йога твърдят, че лечебното въздействие на йогойските практики е техен „страничен продукт“, а не тяхна цел. Постигането на здраве е само една от първите крачки, изграждащи стабилен фундамент за истинските цели на Йога.

В трудовете си върху Йога Свами Сатянанда Сарасвати споменава, че като метод психоанализата може да е от голяма полза, но само до определен етап.

След достигането му тя би могла да се превърне в преграда и тогава йога-ученикът ще трябва да се издигне над нея. Съгласявайки се, че до някаква степен умствените проблеми трябва да се лекуват, Свами Сатянанда твърди, че те по-скоро трябва да бъдат трансцендентирани. Това, по думите му, означава човек да формира и усъвършенства нови инструменти, нови средства за придобиване на знания и опит, с помощта на които да се справи с проблемите на ума.

В следващите разговори ще се опитаме да разгледаме етапите на психотерапевтичното лечение (от гледна точка на аналитичната психология) и да ги съпоставим с някои от опитностите, през които йога-ученикът преминава в процеса на личностно усъвършенстване.

Корените на проблемите

Една латинска поговорка гласи: „УСТАНОВИ ПРИЧИНАТА – ТОГАВА ЩЕ ПРЕМИНЕ И БОЛЕСТТА“. Да търсиш корените на проблемите на душата наистина се оказва първата стъпка по дългия път към здравето. Испитан през вековете метод за разкриване на проблемите (а и за лечението им) е църковната изповед. От нейната традиция психоанализата възприема разкриването на личната тайна, на скритото и потиснатото в психиката на човека.

Разглеждана в най-общ смисъл, тайната е метод за съхраняване на енергията. Институцията на тайната (мистериите, посвещенията, църковните тайнства и т.н.) съпътства човешкото общество през цялата история на развитието му и има свое специфично място в сложната му система от взаимодействия. Личната тайна обаче е нещо, което крием не само от другите, но дори и от себе си. Това е „срамната“ тайна, натоварена с чувства на греховност и вина. Това е тайна, която е отцепена от съзнанието под формата на несъзнаван комплекс, за да води особен вид самостоятелно съществуване в несъзнаваното, без да допуска възможност за съзнателна намеса или коригиране. Макар и да е изтласкана в несъзнаваното обаче, съдържанието на тази тайна по индиректен начин въздейства върху дейността на съзнанието, като изкривява както истинното възприемане (разбиране) на живота, така и правилното действие.

Друга форма на прикриване е съдържането на емоциите, изкривяването и отричането на спонтанно възникващите човешки чувства. И тук, както при тайната, не става дума за необходимите на всеки човек самодисциплина и самоконтрол, а за потиснатите чувства. Отхвърлената („забранената“) емоция съ-

що бива изтласкана в несъзнаваното, откъдето продължава да въздейства върху съзнанието и да разстройва естественото ни развитие посредством опитностите на живота. Но както пише Юнг: „*Природата като че ли ни се обижда, когато благодарение на тайната се опитваме да се възвисим над човечеството (като прикриваме несъвършенството си). Тя ни се сърди и когато се опитваме да скрием чувствата си от другите*



хора... Пазенето на тайни и задържането на емоции са простъпки, заради които природата накрая ни изпраща болест.“ В най-общ вид юнгийското разбиране за причинителите на неуравновесеност и заболявания в сферата на ума (според системата на Сатянанда йога) се представя по следния начин:

1. Проблеми, причинени от неразрешени (вътрешни) конфликти, които са приели формата или на страхове, тревожности и безпокойства, или на (вътрешно) напрежение, като са се превърнали в някакъв вид комплекси или задръжки.

2. Проблеми, предизвика-

ни от емоционални реакции, като превъзбуда, скръб, гняв, омраза, ревност, или други резки промени в настроението в съответствие с различните ситуации.

3. Проблеми, свързани с егото, като например:

а) създаване на погрешни представи за себе си, за другите хора, за болестите или за ситуациите в живота;

б) неприемане на настоящето;

в) себепотъждествяване със страданието и удоволствието, с успеха и провала.

4. Психосоматични/психосексуални проблеми, съпътствани от стрес, предизвикан от някаква форма на потискане или прекомерно задоволяване.

5. Психиатрични разстройства на съзнанието ка-

то халюцинации, мания, депресия, параноя, шизофрения, престо̀пни наклонности.

6. Нисък I.Q. (коефициент на интелигентност), неспособност за вземане на решения, липса на креативност, притъпеност на способността за разбиране (притъпен разум).

7. Свръхемоционален или свръхинтелектуален подход към житейските ситуации, предизвикващ или прекалено емоционални, или прекалено интелектуални реакции.

(За повече подробности по темата виж Paramahansa Niranjanananda, „Yoga Darshan“, BSY.)

*Първи етап:
Катарзис или
Пречистването*

*„Кога сърцето ми
ще се отвори?
Когато бъде разбито.“*

Джубран

Интуицията на поета Джубран безпогрешно е посочила мястото, откъдето започва пречистването – сърцето. Поетите от всички племена и епохи са черпели силата на изкуството си от своите вечно разбити, но отворени за живота сърца. В агонията на сърцата си са откривали магията на поезията и целебната сила на изповяданата болка. Именно такава е и лечебната цел на катарзиса – не само интелектуално признаване (изповядване) на фактите (тайните),

но и спонтанно освобождаване на сърцето от потиснатите чувства.

Юнг описва ранния метод на катарзис като близък до медитативните техники на Йога. Целта и на двата метода се описва като свързване с вътрешната същност на човека. Специфичната цел на катарзиса обаче е наблюдаване на тъмната, негативната страна на личността. Това е наблюдаване на всичко онова, което човек се опитва да скрие – нисшата, тъмната, примитивната стра-

на на човешката природа, която оформя неговата Сянка. Това често е мъчителен процес на преоткриване и осъзнаване на потиснати или „забравени“ неща. Спонтанното им изповядване и признаване освобождава човека от товара на вътрешното отшелничество и разбива черупката на тайната, която е породила несъзнавания комплекс или невроза. Сам по себе си, това е цялостен лечебен акт с



мощно терапевтично въздействие. Изливането на душата пред друго човешко същество означава и преодоляване на страховете, на защитните механизми и изолацията, което подготвя основата за израстването и навлизането в следващите етапи на психотерапевтично взаимодействие.

От епохата на Ведите до ден-днешен експертите на Йога твърдят, че във всеки човек живее едно пречистено, просветлено и безсмъртно същество – Индивидуалната душа. Задача-

та на човешкия живот според тях е постигането и осъзнаването ѝ, а пътят към това е извисяване над „нисшата“ природа, контролираща материалните измерения на живота. ЧИСТОТА ВЕЧЕ Е В НАС – просто трябва да премахнем това, което ѝ пречи да се изрази чрез живота ни.

Ако разглеждаме методите на Йога от гледната точка на пречистването (катарзиса) не можем да не забележим, че огромна част от практиките, чрез които йога-ученикът се обучава, всъщност са методи за очистване. Очистване на тялото от натрупани вредни вещества и токсини; очистване на ума от комплекси, страхове, напрежения, потиснати чувства; очистване на енергийната система от блокажи, дисбаланси и т.н., и т.н. Процесите на очистване

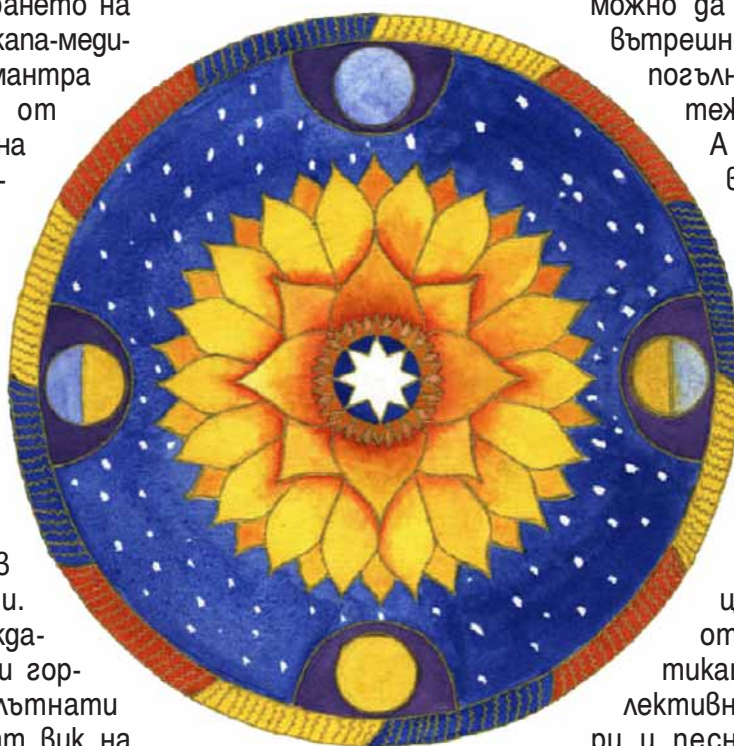
на различните нива (физическо тяло, ум, енергийна система и т.н.) са взаимосвързани. Простото на пръв поглед очистване на стомаха или на целия храносмилателен път (практиките Кунджал крия и Шанкапракшалана), освен че изхвърля от тялото натрупаните вредни вещества, води до мощно стимулиране на енергийната система и витализиране на ума. Не случайно то се препоръчва при депресивни състояния. Такава неизпитана лекота, жизненост и приповдигнатост на нас-

троението могат да залепят човека след пълно очистване на храносмилателния път, че да усети как е в състояние дори да полети! (Моя, в никакъв случай не ги практикувайте по-високо от един етаж над земята!)

Очистителното за ума, твърдят йогозите, е медитацията. Именно по време на медитация його-ученикът изследва съдържанието на ума и сърцето си и се освобождава от всичко, което пречи за реализирането на потенциала им. Джапа-медитацията с лична мантра отключва много от тайните стаички на ума. На повърхността му излизат стотици неща, които през годините са ни натъжавали или наранявали. Изплуват стотици „забравени“ лица, случки, гуми и емоции, които са оставили следа в ума и сърцето ни. Понякога съпровожда ни от неизплакани горчиви сълзи, преглътнати стонове, потиснат вик на ярост или съвсем реална физическа болка (в сърцето или в някой друг „наранен“ вътрешен орган). В други моменти – съпроводени от сълзи на опиянение и отгаденост, от вътрешна усмивка и неизпитана лекота, свобода и радост...

С постепенното усложняване и удължаване на медитативния процес чрез по-сложни техники (под ръководството на опитен учител) його-ученикът бива насърчаван да се добли-

жи до някои свои базисни житейски опитности. Задачата му е да ги осъзнае, да освободи емоционалния им заряд, да анализира посланията, които е извлякъл от тях, и да разбере ролята им в живота му тук и сега. В същността си това се оказва разкриване, анализиране и преосмисляне на основополагащите отношения с родителите и по-специално на връзката с физическата ни майка...



Пречистването на ума и сърцето чрез методите на його като че ли има един основен недостатък – човек е сам със себе си. Това, разбира се, развива волята и самостоятелността му, но понякога наистина е трудно да се справи с нахлуващото в ума от неизследваните пластове на съзнанието. Затова е толкова важна ролята на його-учителя, който до голяма степен поема ролята на психотерапевта или аналитика. Затова

е установено и изискването за постепенност, методичност и здрав разум при прилагането на Йога. Символът на пречистването – огънят, може да върне топлината на разумните ръце и да изгори неразумните и самонадеяните!

Но ако трябва да бъдем обективни, самотата на търсецкия себепознание е привидна. По-скоро е нужно време, за да се осъзнае, че за средния човек е невъзможно да започне някакво вътрешно търсене, ако е погълнат от водовъртежите на живота.

А когато настъпи времето на болезнените открития и вътрешните „взривове“, т.е. – на реалния катарзис, тогава винаги се намира сродна душа, която да изслуша и да разбере. Истинска скъпоценност в това отношение е практиката киртан – колективно пеене на мантри и песнопения. Фините хармонични вибрации на музиката и мантрите по най-естествен начин „прескачат“ студентите лабиринти на интелекта и отварят сърцето за спонтанността на реалните чувства. В спонтанния поток на музиката (или на песента) и най-горчивата сълза, и най-щастливата усмивка си е на мястото. Така осъзнаваме и тъжната истина, че чувстването е нещо, за което само си мислим, че знаем какво означава.

Втори етап:
РАЗЯСНЕНИЕ
или Просветление

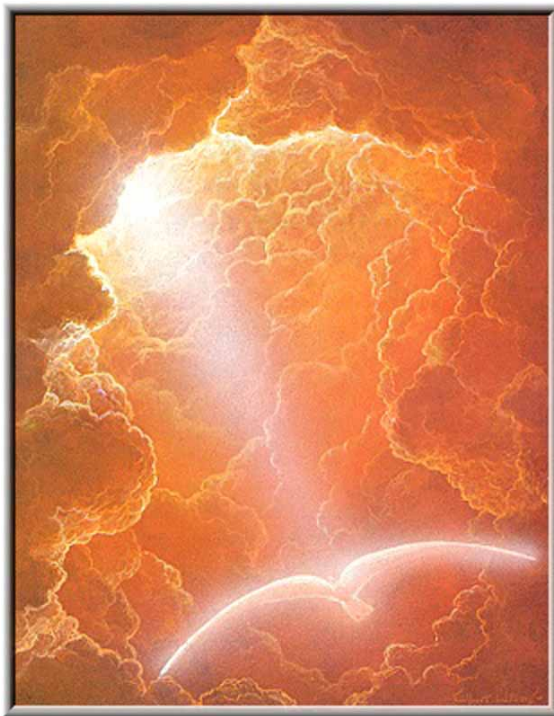
„Животът е пълен с несгоди, но е щастлив онзи, който знае как да използва идеите, които могат да го направят творец.“

Рабингранат Тагор

Освободено от товара на тайните и потиснатите чувства, сърцето вкухва от опияняващия нектар на спонтанността. Нещо повече – открива, че именно тази свобода и спонтанност са истинската му природа. Но заедно с натрупаните потиснати чувства и тайни на бял свят излизат и корените, вътрешните причини за много от проблемите. И тогава идва моментът за разясняването и разбирането им, защото само по този начин може да се прекъсне неспиращото им въздействие върху съзнанието. Това е моментът за сбозуване с илюзията за собствената ни съзнателност, за осъзнаване на несъзнателните ни инфантилни претенции и очаквания към хората и признаване на собственото ни несъвършенство и незрялост.

При този етап на психотерапевтично лечение трябва да се разкрият, осъзнаят, анализират и „разкъсат“ връзките с несъзнаваните процеси и това познание ще доведе до задълбочаване на преобразуванията в личността. Идва време и за съзнателно адаптиране към живота (такъв, какъвто е), и за поемане на лична отго-

ворност за съществуването. Това е време за осъзнато сътворяване на една нова (в нагласите, отношенията и отговорностите си) личност, която, по думите на Юнг, „да се хвърли в битката за съществуване и чрез непрестанна работа и трупане на опит да омаломощи силите и влеченията, които са се разпореждали с нея досега, като или упорито са я задържали в рая на детството, или са я принуждавали тайничко, през рамо, да поглежда към него.“ Това



са първите стъпки към превръщането на човека в творец на живота му. Това е и процес на дълбоко взаимодействие с аналитика (лечителя), който трябва да доведе не само до интелектуално възприемане на разясненията и идеите му, но и до лични прозрения на лекувания за същността на проблемите му.

В житейската философия на Йога съществува метафоричното схващане за „во-

ала на невежеството“. Експертите на Йога твърдят, че Индивидуалната душа притежава цялото познание за истината, тъй като в същността си тя е част от Абсолютната душа (Чистото съзнание или Бог). Напускайки обаче измеренията на Чистото познание (или на колективното несъзнавано), Индивидуалната душа влиза в черупката на материално тяло и се ражда като човешко създание. В момента на раждането, твърдят йогите, между душата и новосъзда-

дения индивидуален ум се спуска „воалът на невежеството“, който закрива за човека безкрайните простори на Чистото познание.

Вторият етап на психотерапевтично лечение като че ли акцентира именно върху постоянния стремеж за „разкъсване“ на този символичен воал. А това по-скоро означава да преодолеем тази част от нас, която го е създала и която упорито го „придърпва“, щом се опитаме да отнемем някой от краищата му! Именно разрушаването

на фалшивите представи за живота, за хората около нас и за самите нас ни помага да „прогледнем“ за хилядите малки и големи неща, които ни заобикалят и за които (в повечето случаи) сме свършено слепи. В контекста на Йога това означава да постигнем такава чистота, такава прозрачност и откритост на дверите на възприятията (не само на сетивните, но и на вътрешния инструмент за познание – ин-

туцията), че да сме в състояние да възприемаме живота такъв, какъвто той Е, а не такъв, какъвто си мислим, че трябва да бъде. Това се оказва и първа крачка към Разбирането – ясното осъзнаване на реалната ни житейска ситуация, осъзнаване на същността на проблемите ни и на реалните възможности за разрешаването им. В надличностен смисъл Разбирането може би се доближава до Просветлението, до така нареченото разширено състояние на съзнанието, при което човек открива Извора на познанието в собствената си първична същност.

Трудно е да се каже чрез кой метод или чрез коя практика от Йога става Разбирането. Всичко води към него. Учим се да разбираме тялото, ума и сърцето си. Учим се да разбираме хората, света и Вселената. Разбирането е като спирка по пътя на Йога, по който „пътуваме“ и с влак, и с конска каруца, и пеша, и в модерна кола. Всички средства за придвижване (йогийски практики) са подходящи за времето, мястото и обстоятелствата и с една или друга скорост ни приближават към целта. Но това, че е трябвало дълго да вървим пеша, съвсем не означава, че никога няма да полетим със скоростта на свръхзвуков самолет!

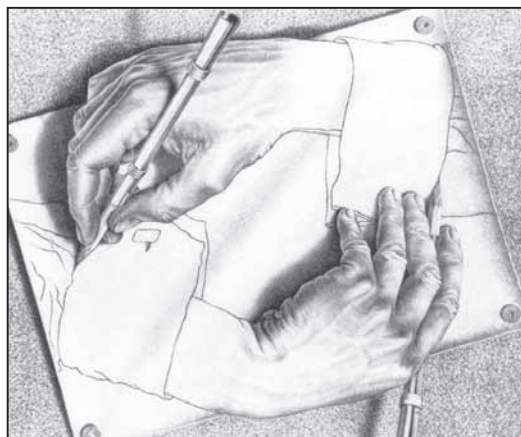
Жрейти етан:
О Б Ч Ч Е Ж Ч Е
или *Социализация*

„Както една единствена стъпка няма да направи пътека на земята, така и един-

ствената мисъл няма да прокара път в ума. За да се прокара дълбока физическа пътека, трябва да минаваме отново и отново. За да се прокара дълбока пътека в ума – трябва отново и отново да обмисляме това, което желаем да доминира в живота ни.“

Хенри Торо

Проблемът след първите два етапа на психотерапевтично лечение е, че макар и човекът да е започнал да разбира някои неща, той често си остава (в една или друга степен) едно неприспособено към живота дете. Много рядко се случва единствено разбирането на причината да доведе до отстраняване на проблема или болестта. Или



както казва Юнг: **„Накриво израсналото дърво няма да го изправят нито признанията, нито разясненията – нужно е изкуството на градинаря.“** Лъжливите пътеки на неврозата са довели до установяването на множество закоравели навици, които не изчезват, докато не бъдат заменени с нови навици. Тук е мястото на обучението и превъзпитанието, но те могат да се осъществят само чрез лично усилие, чрез себевъзпитание. *Градинарят* може да сложи колчета и пог-

пори, да почисти плевелите и да посочи правилната посока за развитие, но личностната промяна може да се реализира само ако съществува искрен стремеж към нея. Ако съществува готовност за ежедневен труд и достатъчно упорство, за да се понесат неизбежните „провали“ и „поражения“. (Много често се оказва, че те са най-добрите помощници и учители.)

* * *

От незапомнени времена науката Йога се е предавала от учител на ученик. Всеки човек, с каквото и да се занимава, е бил, е или ще бъде ученик на някого. *За да се запали свещ, е нужен пламъкът на друга свещ.* По един поетичен начин ролята на наставника в науката за душата, на духовния учител, е въплътена в санскритската дума *гуру*, която в буквален превод означава *„този, който премахва мрака (на невежеството)“*. Гуру не е титла, не е звание, не е признак за привилегированост, власт или каквото и да било друго, имащо отношение към

човешките представи за обществено положение. Гуру е мисията и дългът на човека на знанието към търсещите истината умове и души. Гуру е и мисията на градинаря, който помага на стремящите се към светлината растения да намерят най-верния път към слънцето.

Векове наред около духовния пламък на Учител (гуру) са се оформили своеобразни общества, комуни или мисии, които са създавали центрове както за интензивно обучение, така и за безкорист-

но служене на човечеството. По всичко личи, че една от ролите на тези центрове (които и до днес се създават и развиват) е да бъдат и форма на „терапевтични общества“ (термин, обозначаващ системата за обучение в междуличностни отношения, при която болният живее в отворена група и чрез взаимодействието си с хората в нея се учи на активност и отговорност). Йогийското миниобщество (гори и да е твърде отдалечено от физическото присъствие на гуру) като че ли се превръща в такова място за учене чрез преживяване. Хората, влизащи в него за по-дълъг или по-кратък период от време, са носители на всички условия и дадености на пола, кастата, общественото и материалното си положение, здравословното си състояние и т.н. Всички те са безкрайно различни, но и обединени от едно – стремежа към **цялостност** (във физически, емоционален, интелектуален или духовен план), които да премахне усещането за неудовлетвореност от живота, на (често) неосъзнаваното чувство за празнота и неосъщественост. И тъй като са реални живи хора, те неизбежно привнасят в тази общност и проектират върху хората, с които се срещат в нея, всички свои вътрешни конфликти, неосъзнати комплекси и задръжки, неудовлетворени потребности и желания. В житейския театър отново и отново се разиграват вечните човешки драми на привличане и отблъскване, любов и омраза, амбиции и власт, невежество и жажда за знание, живот

и смърт. Все същите неща, чрез които научаваме уроците на живота. В светлината на йогийското отношение към живота обаче те могат да се превърнат и в лакмусова хартия за слабостите и проблемите, в предизвикателства за промяна. Те могат да станат стимули за постигане на ново Разбиране, на нова (по-висока) степен на емоционална компетентност (емоционална интелигентност) и осъзнаване на законите, контролиращи съществуването ни. Това е учене чрез преживяване – учене чрез пряк опит, а не чрез интелектуални спекулации. Това е процес на постоянно преосмисляне и преоценка на нещата, върху които изграждаме отношенията си с хората, на нещата, върху които изграждаме личността си. С помощта на методите на Йога това се превръща и в процес на непрестанно обучение и усъвършенстване на различните измерения на личността. Методите, насочени към тялото, учат на телесна култура, здравословни навици и балансират енергийната система. Методите, насочени към ума, учат на култура на мисленето (променят менталните навици и омагьосаните кръгове на невротично мислене), разкриват и освобождават потенциала на мозъка и т.н., и т.н. В края на краищата заниманията с Йога се превръщат в едно непрекъснато усложняващо се обучение в изкуството на живота.

*Четвърти етап:
МРАНС-
ФОРМАЦИЯ
или Преобразяване*

„Когато любовта към ближния ти стане удоволствие, това вече не е добродетел.“

Джубран

Трите по-горни етапа на психотерапевтично лечение като че ли включват всичко необходимо за осъществяването на личностна промяна. И наистина – какво повече да искаме? Тайните са разкрити, потиснатите чувства са изживени, несъзнаваното е анализирано, проблемните поведенчески модели са коригирани. Именно тук обаче идва най-трудното за осъществяване, без което (както твърди К. Г. Юнг) предишните етапи на лечение ще останат незавършени. Лекарят трябва сам да се промени, за да предизвика реално преобразяване у пациента си.

Една от многото тругни за чисто интелектуално обяснение идеи на Юнг е тази за истинното познание, основаващо се на „*мистичното съучастие*“ („*participation mystique*“) с другите хора. Разглеждана в контекста на терапевтичното взаимодействие между лечител и лекуван, тя изисква от лекаря в процеса на изследване и анализ да се отказва от всякакви общовалидни хипотези и норми и да отхвърля преждевременните си допускания за човека пред него. Лекарят трябва да осъзнае, че има само индивидуални случаи, чиито потребности и изисквания са напълно различни. Като човешко същество лекарят не бива да се скрива зад професионалната си броня или маска, а да е отворен и осъзнаващ влиянието, което пациентът му оказва върху него.

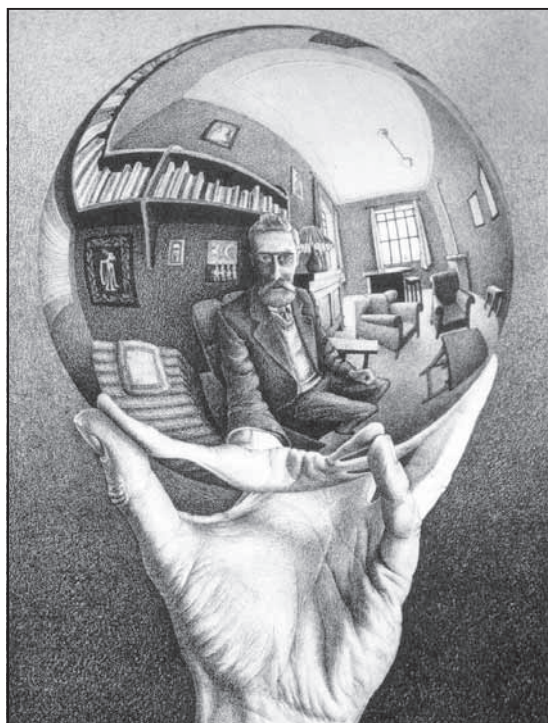
„Само там – твърди Юнг, – където лекарят сам е повлиян, той може да влияе.“ В този обмен на влияния по-стабилната и по-силната личност ще определи крайния резултат. А той ще зависи от това дали лекарят (заедно с пациента си) ще стане част от мъчителния процес на търсене, или ще отхвърли предизвикателството на трансформацията. Ако той е недостъпен за влиянието на човека пред него – няма да е в състояние да му повлияе. Ако бива повлияван само несъзнателно – тогава ще проявява собствените си неразрешени проблеми, които ще му пречат да възприема правилно пациента. Това е изискване за „самовъзпитаване на възпитаващия“ и за осъзнаване на личната свързаност (и съучастие) с пациента в един постоянен процес на преобразование и себеусъвършенстване.

Процес, в който всички хора са равни – в измеренията на душевното, и понякога е трудно да се каже кой на кого всъщност помага.

Макар и да изглежда твърде сложен и специфичен, четвъртият етап на психотерапевтично взаимодействие също може да бъде наблюдаван в Йога.

Ще оставим настрана отношенията между Учител (гуру) и ученик (макар те да са основата на всяка личностна промяна) като една твърде деликатна тема, изискваща много повече знание и преживяване (от тези на пишещия тези редове).

Етапът на преобразование по-скоро намира отражение във взаимодействието между йога-учителя (йога-инструктора) и човека, решил се на лично усилие, за да въведе в живота си методите на Йога. Изглежда че отношенията им неизбежно влизат (поне в началото) в универсалната схема „знаещ-незнаещ“ (или в школските отношения



учител-ученик). И това донякъде е правилно – за да учиш другите на Йога, действително трябва да имаш много знания и опит. Но в това, както и при всички други неравностойни взаимоотношения, се крие и възможността от загуба на чувство за реалност и раздуване на егото от самотоволната мисъл, че „**Аз уча другите**“ (Горчивите плодове от подобни фалшиви самооценки можем да срещнем почти на всяка крачка в живота – политици, които **ръководят другите**; доктори, които **лекуват другите**; бизнесмени, които **управляват другите** и т.н., и т.н.)

Именно тук като че ли е мястото за отрезвяващото напомняне, че не можеш да научиш другите на нещо, което сам не притежаваш. Тук е мястото за разбирането, че като човешки същества сме непрестанно свързани с всички други хора в гигантската и сложна система на вечно променящата се Вселена. В пиесата на живота гнес ни е отредено да играем една роля, утре – друга. Не е ли признак за незрялост (а и губене на време) да се вкочваме в една от сценичните си маски само защото в нея се чувстваме най-добре? Та нали над условностите на време, място и обстоятелства постоянно живеем и в измеренията на душата, от които (както твърдят Учителите по Йога) идваме в живота не за да търсим удоволствия, а за да служим един на друг.

Завършвайки този опит за съпоставяне на процеса на промяна чрез психотерапевтично лечение с процесите при практикуване на Йога, можем само да пожелаем на всички добросъвестни читатели колкото се може по-бързо да забравят всичко, прочетено дотук. Както пише Карл Густав Юнг: „*Няма нищо по-безплодно от интелектуалните идеи!*“. Перифразайки крилатата мисъл на един Учител (гуру) в Йога, само бихме добавили: *Стотици томове написана Йога (или аналитична психология) не струват колкото пет минути практика (лично преживяване)*. Тук изборът винаги е наш.

МУЗИКА, МАНТРА И КИРТАН

Деви (Анна Димитрова)

Някой някога беше казал, че без музика животът би бил една грешка. Музиката е уникално явление. Тя може да изрази това, което интелектът и думите не могат. Музиката е универсално средство за общуване – говори на езика на сърцето, на езика на душата. Музиката е сила. Тя може да обогатява, но може да бъде и разрушителна. Има музика, която създава чувство на дълбока вътрешна хармония, и музика, която може да предизвика силно умствено напрежение. В положителния си аспект тя позволява да навлезеш надълбоко в себе си, докосва дълбоко скрити чувства, разтърсва, въздейства на емоционално и физическо ниво, носи послание, радост, баланс и съзидателност, може да разкрие нови хоризонти в съзнанието на индивида.

Може ли да си представи човек какво би означавало да бъде лишен от този прекрасен букет от тонове? Музиката е навсякъде около нас. Тя е в мелодията, която може да разтърси душата ни и да ни накара да я "съзерцаваме" със затворени очи. Тя е в смеха, в обикновения човешки говор, във вятъра, в разбиващите се в скалите морски вълни, в движението... Ако слушаме със сърцата си, можем винаги и навсякъде да чуваме музика.

Темата за музиката, за мощта на звука и въздействието

им се среща още в най-грезни текстове. Музиката и звукът са неделима част от нашия живот. Те са прекрасен начин да се свързваме с всичко, което ни заобикаля, както и със собствената ни същност.

С всички тези свои качества музиката и звукът са мощни инструменти за духовен растеж. Като форма на духовна практика те се прилагат в киртана, който е част от системата, наречена „Мантра йога“.

Мантрите са написани

вално означава "нетленните", а комбинацията от тези индивидуални букви или звукови вибрации води до образуването на мантрите. Всяка акшара има специфична честота или вибрация, която въздейства на индивида на много нива на съзнанието. Затова комбинациите от акшара в различните мантри помагат за събуждането на определен тип осъзнаване в индивида.

Думата "мантра" произлиза от "манас" – ум и "трапти" – освобождение. Т.е. буквалното значение на "мантра" е освобождаване на ума.

Мантра не е обикновена дума – тя е звук с голяма сила. Звукът е форма на енергия, т.е. мантра означава освобождаване на енергия. Тази енергия може да извиси човешкото съзнание, да събуди част от нашата природа и да освободи ума от



Момиче с вина авт. Борис Георгиев

ограниченията на материалното измерение. Мантра е част и от Нага йога – йога на звуковите вибрации. Различните музикални ноти и акшари имат съответстващи на-

дита, или фини канали, свързани с чакрите. Мантрата работи на нивото на вибрацията. Всеки звук има определена честота. Мантрата е комбинация от звуци, които влияят и сти-

мулират психичните центрове в тялото на човека. Когато се повтаря мантра, това не е просто монотонно повторение на непонятен звук. Повторението на мантрата е с цел да се създаде вибрация, която така да активизира психичните центрове, че да се проявят техните качества. Една от целите на мантрата е човек да придобие вътрешен мир, устойчивост и концентрираност. Когато сме подложени на напрежение, нашият ум все едно е покрит с облаци. Ние губим яснотата на възприемане и не позволяваме на своята съзидателна и хармонична природа да се прояви. Чрез постоянния си вибрационен ефект мантрата помага на ума да се успокои и изчисти от страхове, безпокойства, хаотичност, комплексаност и всякакви блокажи. Мантрите са връзката между индивида и неговото настоящо състояние на съзнанието с неговия мощен вътрешен потенциал.

Правени са множество изследвания относно въздействието на звука върху физическото тяло. Когато се произвежда звук или се практикува мантра, тя променя вълните в главния мозък – бета, алфа, тета и

гелта. Повечето хора се намират в състояние бета. За да се постигне едно вътрешно състояние на спокойна осъзнатост, е необходимо да се достигне до състояние алфа. Това състояние на мозъка прави човека спокоен, релаксиран, балансиран, стимулира неговото съзидателно осъзнаване и е предпоставка за медитация.

Мантрата не трябва да се разбира интелектуално. Не е важно буквалното значение или преводът на мантрата. Съчетанието от гласни и съгласни в нея не означава непременно нещо, а може да е сбор от различни звуци. Например мантрата „Хрим“ не означава нищо, но звуците Х, Р, И и М събуждат различни центрове.

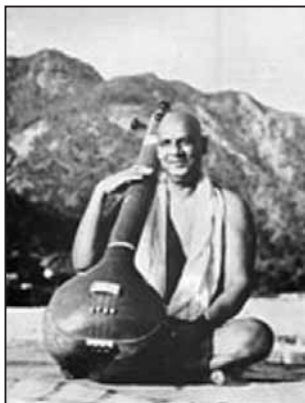
Погрешно е и разглеждането на мантрата в религиозен аспект. Ако някой например произнася мантрата Рам, то от религиозна гледна точка Рам се асоциира с бог Рама, който е пребивавал на Земята преди хиляди години. Всъщност мантрата "Рам" като звукова вибрация съответства на конкретен психичен център и спомага за освобождаване на способностите, които са характерни за него. Друг пример – някой може да асоциира мантрата Ом Намах Шивая само с Бог Ши-

ва. Намах означава приветствие, Шивая означава към Шива. Според йогойската терминология обаче Ом е мантрата на аджна чакра, На е мантрата на манипура, Маха е мантра на едно от венчелистчетата на лотосовия цвят, символизиращ определена чакра, Ши е мантра на вишудхи, Ва е мантра на свадхищана, Я е мантра на анахата чакра. Тези звуци (по формата на гуми или изречения) са така комбинирани в едно цяло, че са станали част от системата на Мантра його. Йога свързва мантрите с пробуждането на латентните, непроявените способности на индивида, и с разширяването на духовното му осъзнаване.

Когато мантрите са съчетани с музика, тогава говорим за практиката киртан. Тя обикновено се изпълнява в група, тъй като груповото пеене предизвиква по-интензивна вибрация. Киртанът е за всички. Няма експерти по киртан, няма учители, на-

чинаещи или напреднали. Практиката сама по себе си е учител, води ни до самите себе си, трансформира и пречиства грубите емоции.

Пеенето и музиката са много важна част от духовния живот, тъй като музиката и ритъмът при киртана влияят върху ума, нервната система и тялото. Те са пряко свързани с емоционалните измерения на живота ни. Свами Сатянанда каз-



„Киртанът не е просто емоционален изблик. Той е средство, чрез което проникваме надълбоко в чувствата си и преживяваме своето вътрешно пространство.“

Свами Ниранджанананда

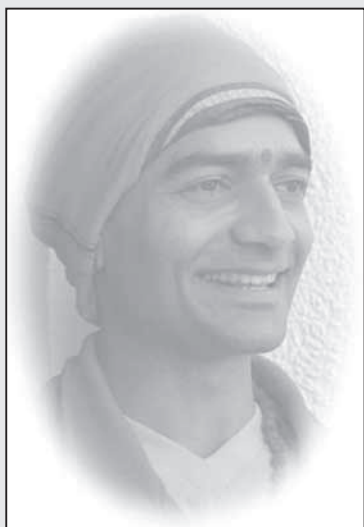
ва, че както чаят без захар е безвкусен, а спазетите без сос са недовършени, така Йога без киртан също е непълна. Музиката освобождава емоционалните напрежения и поражда чувство на цялостност, хармония, спокойствие и релаксираност. Тя зарежда с енергия. Умът става по-здрав, по-позитивен и по-съзидателен. Киртанът е и един от методите, чрез които се пробужда бхакти, или трансценден-

тална любов. Според Свами Сатянанда щом бхакти бъде реализирана, дхяна (медитацията) става спонтанна. Той казва, че киртанът не може да бъде разбран интелектуално, защото има отношение главно към емоционалната страна на индивида. Въпреки че емоциите често не се разбират и не се използват по правилен начин, те са изключително мощен инструмент. С интелекта си човек не може да отиге

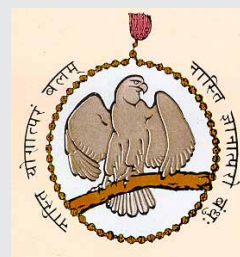
много надълбоко – не може да достигне до съзнанието. Интелектът е средството за познание, а емоциите са инструментът за преживяване на по-висша любов и осъзнаване. Човек може да знае много неща, но да не може да ги преживее. Това е разликата между познанието и преживяването.

В статията са използвани материали от книгите на Парамахамса Сатянанда и Свами Ниранджанананда

Представяте ви



СВАМИ МАХЕШАНАНДА САРАСВАТИ



шил е със златен медал) от Бихар Йога Бхарати – институт за напреднало изучаване на йогийски науки и първи в света йога-университет. Понастоящем е лектор във Факултета по йога-философия на Бихар Йога Бхарати и преподава на студентите и аспирантите различни философски и практически аспекти на Йога и Тантра. Негово специализирано поле на преподаване и изследване са по-напредналите аспекти на прана, нади, чакри, кундалини и методите на Тантра. Притежава задълбочено разбиране и за йога-психологията, и за практическите и духовните аспекти на Йога. Благодарение на собствения си опит, ръководството на гуру и задълбочените си академични проучвания, той

познава и разбира много добре Йога и Тантра. Лекциите му са много популярни поради научния подход, приятелското му отношение и личния му контакт със слушателите.

Свами Махешананда има десетгодишен опит в провеждането на йога-лагери, симпозиуми, лекции и семинари в правителствени, обществени и частни организации. Често е изпълнявал ролята на ръководител на семинари, провеждани от Бихарската школа по йога за спортни организации в Индия. Той провежда по цял свят йога-програми в традицията на Bihar Yoga™, като през последните три години е участвал в над 30 йогийски събития в САЩ, Канада, Южна Корея, Испания и Индия.

Свами Махешананда е роден през 1970 г. в Райпур, Индия. Още от най-ранна детска възраст той има интензивни психични преживявания, които го довеждат до неговия гуру Парамахамса Сатянанда в Бихарската школа по йога (BSY) в Мунгер. През 1995 г. Парамахамса Ниранджанананда му дава посвящение в традицията на Дашнами саняса.

Образователните степени, които притежава, са бакалавър по машиностроене, сертификат за йога-учител от BSY и магистър по йога-философия (завър-

РАЗБИРАЙКИ НАУКАТА ЙОГА

Свами Махешананда Сарасвати,

лектор във Факултета по йога философия на Бихар Йога Бхарати, Индия

Науката Йога винаги е посвещавала усилията си на физическото, умственото и духовното здраве на човечеството. От дълго време обаче хората както от Изтока, така и от Запада са разбирали погрешно Йога, считайки я за мистична окултна наука, свързана с магьосничество и черна магия, а мнозина са я свързвали и с религиозната страна на живота. Поради това неразбиране Йога е останала извън обсега на научните изследвания и не е успяла да се интегрира в основния поток на човешкото съществуване.

През последните 150 години човек става все по-болен и неуравновесен на физическо, умствено и емоционално ниво. В резултат на това той осъзнава ограниченията (а и невежеството си), произтичащи от тоталната му зависимост от откритията на съвременната медицинска наука. Сега човекът започва да търси наука, която да е в състояние да му даде добро здраве, спокойствие и вътрешна хармония на всички различни нива на съществуване. В наши дни дори Световната здравна организация призна значението на духовното съществуване на човека, дефинирайки здравето

като физическо, умствено, емоционално, морално и духовно благополучие.

Йога не е нещо ново за човечеството – тя е сред нас още от древността. Имало е обаче епохи, в които тази наука е потъвала в забвение. Тогава хората не са били в състояние да я интегрират в контекста на съществуването си. Като универсална наука Йога е била съхранена в Ин-

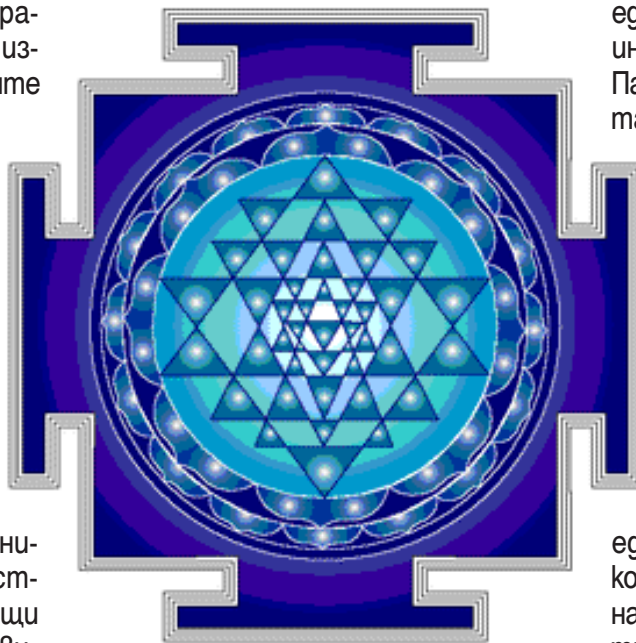
ховността и за цялостно, интегрирано израстване и усъвършенстване на личността. Йога бе освободена от ноктите на религиозните догми и днес е призната по целия свят като самостоятелна наука. Тя посвещава усилията си за здравето на цялото човечество, а не на определена нация или регион.

Традиционното значение на думата Йога е единение: единение на Дживатма – индивидуалната душа, с Параматма – космичната душа. Терминът Йога

обозначава и науката за духовността, която води до това единение. В по-практичен план обаче Йога е наука за хармонично и интегрирано израстване и усъвършенстване на личността. Не съществува нито един аспект от човешкото съществуване или на човешките способности, които да е останал

недокоснат от Йога. Йога е наука за "себекултивиране" и "себеразвитие". С помощта на разнообразни системи от практики и дисциплини за физическото, умственото и емоционалното измерение на човека Йога предизвиква балансиране на различните нива на съществуването ни (независимо дали са на грубо, фино или причинно ниво).

В Гитата (древноиндий-



дия дори и през тъмните времена в историята, когато повечето духовни традиции са били в упадък.

През изминалото столетие Йога отново излезе на повърхността от Индия, за да помогне на страдащото човечество. Благодарение на интензивните усилия и състрадателността на индийските йоги и саняси, Йога бе възкресена като наука за гу-

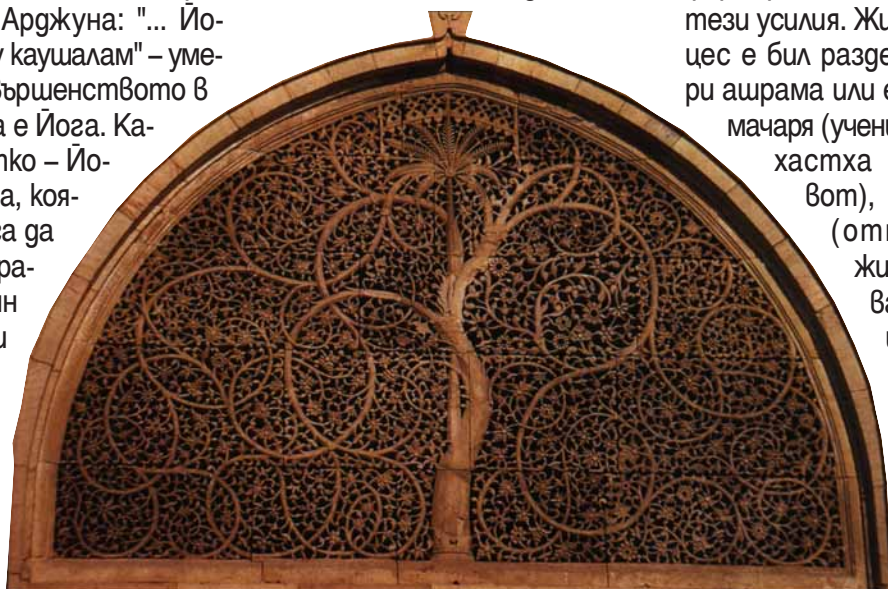
ския епос „Бхагавад Гита“ – бел. прев.) бог Кришна обяснява на Арджуна: "... саматвам Йога учяте" – уравновесеността, хармонията и балансираността при всички ситуации в живота (благоприятни или неблагоприятни) са известни като Йога. Йога е представена и като наука за правилен живот, за осъществяването на по-висшата цел на живота, която може да бъде достигната само чрез постигането на съвършенство на всички последователни нива. Така Бог разяснява на Арджуна: "... Йогах кармашу каушалам" – умението и съвършенството в действията е Йога. Казано накратко – Йога е науката, която ни помага да осъзнаем правилния начин на живот и която ни дава добро здраве на всички нива на съществуване. Тя създава

хармония на външно и вътрешно ниво, за да останем уравновесени при възходите и спаговете в живота ни, при похвалите и обидите, при успехите и провалите, и да постигнем съвършенство във всичките си усилия и действия.

В най-общ смисъл под Йога се имат предвид различните клонове на Йога като Раджа йога, Карма йога, Бхакти йога, Хатха йога, Кундалини йога, Джнана йога, Мантра йога, Лая йога и т.н. Всеки отделен клон е уникална система от физически, умствени, емоционални и психич-

ни дисциплини и практики за въвеждане на търсеция в по-висши полета на съзнание, съществуването и съвършенството. В този смисъл всички фактори, дисциплини, методи и техники, които благоприятстват крайното постижение или осъществяването на човешкото съществуване, също са Йога. Казано с прости думи: като единение – Йога е целта, а като метод за дисциплиниране и практикуване – Йога е средството.

Величието на индийската



духовна традиция (известна повече като Санатана традицията) е във факта, че тя приема всички аспекти на живота и всички качества на личността като свързани с израстването и еволюцията. Тя ни показва начините и средствата за развиване на положителна нагласа към света и към светските ценности, и как да постигнем хармония и задоволство от живота още докато живеем в този свят. Тя има отношение към четирите цели на живота – артха, кама, дхарма и мокша (материално благополучие, удоволствие, дълг и ос-

вобождение – бел. ред.). Артха и кама – материалните, биологичните и емоционалните ни потребности, не са по-нисши или нечисти. Те са първите стъпала на духовната стълбица. За да се издигне към по-висшите нива на духовния път, човек първо трябва да задоволи всичките си основни потребности, тъй като те оказват много силно въздействие върху живота на всеки индивид. Дхарма, или чувството за добродетелност и дълг, трябва да формира основата за всички тези усилия. Жизненият процес е бил разделен на четири ашрама или етапа – брахмачаря (ученичество), грихастха (семеен живот), ванапрастха (оттегляне от живота и отдаване на съзерцание) и саняса (пълно отречение, ж и в о т единствено за духовни цели). По този начин

всеки аспект от живота е бил добре задоволяван и напълно интегриран.

Нещо повече – голям брой от духовните практики и традиции се основават на здрава и логична основа и предлагат един изключително практичен подход към живота. Всеки индивид е уникална личност, притежаваща неповторими характеристики, темперамент, степен на еволюция и ниво на разбиране. Така както едно-единствено лекарство не е в състояние да излекува всички болести, от които страда човечеството, така и една йо-

га-техника не е подходяща за всички ученици в духовността. Разработени са десетки хиляди йога-практики и традиции. Традицията на Хатха йога например разглежда тялото като "неизпечена гелва", пълна с физически, сетивни, ментални, емоционални, интелектуални и свързани с егото умения и способности. Така както неизпечената глинена гелва се нуждае от огъня на грънчарската пещ, за да може да се използва, така и индивидът (за да се развива духовно) се нуждае от "изпичане" в пламъците на Йога. Затова и тази Йога традиция се основава на телесно-ориентирания подход. Тялото е посредникът, който се нуждае от пречистване и усилване (чрез шаткарми и асани); от лекота, освободеност от болести и от издръжливост (чрез пранаяма и пратяхара); от устойчивост на ума и емоциите (чрез мудра, бандха и дхарана) и т.н. Само тогава по-висшата реализация, която се постига чрез хармонизиране активността на слънчевата и лунната енергия в тялото, е възможна.

Философията на Йога всъщност е пътят на Раджа йога. Тя се базира на Йога сутрите на Махариши Патанджали. Придържайки се към философията на Санкхя, науката за Раджа йога твърди, че съществува една вечна и всепроникваща, безучастна Праkritи (проявената и непроявената природа), и едно множество от всепроникващия Съзнателен Пуруша (чистото съзнание). Йога приема и един трети принцип – Ишвара (Бог). Свързването на Пуруша с Праkritи

предизвиква разгръщането на Праkritи в различните ѝ следствия. Поради Авивека (липсата на различаване) обаче Пуруша се чувства обособен поради отъждествяването си с Праkritи и нейните модификации.

Йога се занимава с метода за освобождаване на Пуруша от това ограничение чрез правилното действие. Йога е по-скоро практически път за постижение, отколкото философска екскурзия в реалностите на духа. Йога борава с пътя на осемте стъпки. Тези осем етапа са били систематизирани и разделени по научен път. Те са естествени стъпала от стълбата, водеща човека от човешката към истински божествената му същност. По пътя от грубото към финото всички връзки, привързващи Пуруша към Праkritи, се разсичат на парчета. Това разкъсване на веригите дава на Пуруша свободата да се наслаждава на независимостта си (Каиваля или Mokша). Това е и целта на Раджа йога. Накратко тези осем разклонения са:

1. Яма – под формата на ахимса (ненасилие), сатя (истинност), астея (неприсвояване), брахмачаря (да живееш в хармония с по-висшето съзнание) и апариграха (непритежаване) – са правилата за поведение в обществото, чиято цел е да балансират и хармонизират външните взаимодействия в живота на човека.

2. Нияма – под формата на шауча (пречистеност, чистота), сантоша (доволство), тапас (аскетичност), свадхя (самоанализ, разбиране на собствената си същност) и

Ишвара-Пранидхана (себеотдаване) – са аспекти на вътрешната дисциплина, себекултивирането, изграждането на характера, развиването на силна воля и вяра в Бога.

3. Асана – целта им е правилното, балансирано и хармонизирано функциониране (при всички възможни обстоятелства) на телесните органи и системи. Те спомагат и за премахването на грубите енергийни блокажи и за развиването на осъзнатост за фините аспекти на тялото. Учейки на удобна медитативна поза, те формират основата на величавата структура на Антаранга садхана (практикуването на дхарана, дхяна и самадхи).

4. Пранаяма – спомага за възвръщането на баланса и реорганизацията на енергийната система на тялото чрез пречистване на енергийните канали, премахване на блокажите и преградите по енергийните пътища, а след това и за енергизиране на системата; спомага за постигането на правилно контролиране на финото пранично тяло. Правилният контрол над жизнената енергия (праната) води до контрол над страстите (желанията) и вритите (умствените трансформации), които привързват Пуруша към Праkritи.

5. Пратяхара – показва начините за отдръпване на сетивата от обектите. Това прави по-интензивно и ясно осъзнаването на вътрешния свят, на умствените аспекти, емоциите и психиката. Спомага за релаксирането на сетивата, ума и емоциите.

6. Дхарана – техника за

задържане на ума в една точка за продължителен период от време. Помага за насочване на съзнанието навътре и извличане на енергия от вътрешната ни същност. Спомага за усилване на волевата мощ, за вътрешна устойчивост и издръжливост и справяне с трудните ситуации в живота.

7. Дхяна – когато Дхарана се превърне в постоянен и непрекъснат процес и съзнанието повече не се отклонява от точката за концентрация, тогава вече говорим за Дхяна или медитация. Тя довежда ученика още по-близо до вътрешната му същност, до източника на мир, радост, знание и мъдрост.

8. Самадхи – разтваряне на ума, интелекта и егото в космичното съзнание, при което се преживява безкрайна умиротвореност, щастие, хармония и светлина. Пуруша преживява собствената си истинска същност, трансценденталното състояние на абсолютна независимост и свобода (Кайвала).

Махариши Патанджали не е положил в основите на тази Йога никакви предварителни схващания или аксиоми. Той просто е изложил фундаментални принципи, които са приложими за всички, независимо към коя религия или вероизповедание се придържат. Практикуващият е воден крачка по крачка към целта с помощта на опитности, които могат реално да се провърят. От това следва, че

практическият аспект на Йога е универсален.

Науката за Мантра и Янтра йога се занимава със схващанията за съзнанието и енергията от гледна точка на звуковите вибрации и видимите символи на тези вибрации. Мантрата е божествена енергия проявяваща се в звукова форма. Янтрата е божествена енергия, проявяваща се визуално като гео-



метрично изображение. Те спомагат за изкореняване на негативни самсари (дълбоко вкоренени умствени впечатления) и архетипи, които са оставили дълбок отпечатък в съзнанието. Тази Йога спомага за хармонизиране на умствените, емоционалните и психичните способности на личността и премахва разсеиването, резките промени и необуздаността на ума. Облекчавайки и освобождавайки ума и душата, практиките на Мантра и Янтра освобождават скрития потенциал на енергията в човека.

Науката за Бхакти йога е подходяща за човека, чийто характер се отличава с

емоционална преданост (набожност). Тя спомага за премахването на емоционални блокажи и замърсености. Тя развива себеотдаване и вяра в по-висшата реалност. Бхакти йога е най-висшата точка в духовния живот на човека.

Карма йога е пътят на служенето без егоистични мотиви – служене единствено поради чувството за дълг.

В тези две гуми – Карма йога, е вълплен идеалът на „Бхагавад Гита“. В цялата Гита бог Кришна подробно представя (с точни и проникновени слова) най-същностните принципи на Карма йога. Той възхвалява дълга на човека единствено като безкористен друг, а не като работа заради плодовете от нея. Тайната на Карма йога е в развитието на умения и съвършенство в дей-

ствията. Тази тайна може да бъде научена, докато човек живее в духовен ашрам, а след това може лесно да се впише във всекидневието му. Същност много по-лесно и по-мотивиращо е да се работи за другите, отколкото за самия себе си. Това е и разликата между Карма и Карма йога. Когато действате, мислейки за себе си и ръководейки се от личните си желания и проблеми, вие създавате карма. Когато правите нещо, но не за себе си, а като служене – като дар към другите, тогава умът се освобождава и преживявате ползите от Карма йога.

Науката за Кундалини и

Крия йога има за цел събуждането на скрития потенциал на космичната енергия в човешките същества. Тази енергия има силата да предизвика трансформации в съзнанието, които да доведат до опознаване и разбиране на тайните на природата и космоса. Всички опитности на духовния живот са в сферата на Кундалини шакти.

Съществуват още множество клонове на Йога, които притежават техни собствени, уникални характеристики. Най-важната задача обаче е да се разкрие пред колкото се може повече хора благотворното въздействие на Йога. Човек трябва да си избере няколко практически техники, които би могъл да изпълнява всеки ден. Необходимо е да се опита да си създаде една уравновесена нагласа, за да е в състояние да

посрещне различните изисквания към личността му при осъществяването на интегрирано израстване и усъвършенстване. Става все по-очевидно, че Йога ще се превърне в култура на всички нации по света. Йога се приема все по-широко във всички сфери на човешките дейности (а също и в обществената сфера), независимо дали става дума за образование, медицинска наука, затвори, болници, армия, в областта на спорта и космическите програми, психиатричните клиники, корпоративните и индустриалните сектори и т.н.

Отново е дошло време човечеството да потърси правата си във величавата духовна традиция на Йога. Нека Йога донесе мир, благоденствие, светлина, любов и щастие в живота на хората от всички краища на света.

Свами Махешананга Сарасвати ще гостува в България от 2 до 6 юни 2004 г.

2 юни (сряда) 18:30
СУ (Ректората) - 65 ауг.
Състоянията на съзнание според тантра
(The states of consciousness according to tantra)

4 юни (петък) 18:30
НБУ - аула
Хармонично израстване и развитие на личността
(Integrated growth and development of personality)

5 юни (събота) 09:00
Дианабад
Практическо занятие и сатсанг
(въпроси и отговори)

Живял някога един гур, който искал да покаже на ученика си трите пътя в живота.

В гората, в която бил ашрамът му, живеели и трима отшелници. Учителят поръчал на ученика си да ги обиколи и да удари и на тримата по една плесница.

Ученикът ударил плесница на първия отшелник и той му отвърнал с две плесници. Отишъл при втория и ударил плесница и на него. Отшелникът вдигнал ръка да му отвърне, но я задържал за миг и я спуснал обратно. Ударил плесница и на третия, но той не му обърнал никак-

ТРИТЕ ПЪТЯ



во внимание, а продължил заниманията си.

Ученикът се върнал в ашрама и учителят го попитал какво е станало.

– Ударих плесница на първия, а той ми удари две!

– Това е човекът, който живее по закона: "Око за око, зъб за зъб."

– Вторият вдигна ръка, но бързо я свали.

– Той в Спасението живее. Законът вече е достигнал ума му и той го прилага.

– Третият не ми обърна никакво внимание – все едно, че не бях там!

– Онзи, който не обръща внимание на плесницата, той живее в Любовта.

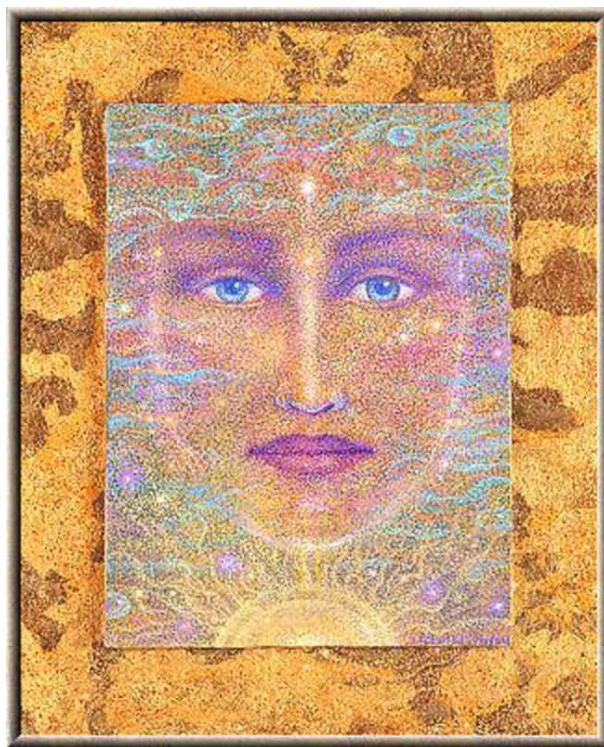
АШРАМЪТ

Парвати (Нина Косева)

Посетих ашрама в Гърция през май 2003 година. Още през зимата Свами Шивамурти (основателка и ръководителка на Сатянандашрам, Гърция – бел. ред.) ми писа, че се отваря такава възможност. В две различни писма от нея деликатно бе споменато (без какъвто и да

е намек за ясновидство), че мога да помисля за кратък престой в ашрама през май. Непоумявах как една толкова извисена душа не може да провиди окаяното ми финансово положение. Сигурна бях, че няма начин да се осъществи това пътуване... Едва ли е нужно да споменавам как, но човешката ми логика капитулира пред божествено обоснованата логика на гуру и пътуването стана реалност. Неведнъж в живота ми са нахлували разобличаващи случайността ситуации (които за по-лесно или от невежество наричаме "чудеса"), така че приех и това в графата на последните. По-късно в близост до Свамиджи (Свами Шивамурти) разбрах, че "чудесата" на и около гуру съвсем не приличат на онези, които наблюдаваме в живота си. Гуру облича "чудото" в семпли и скромни одежди. Той борави с него толкова

естествено, че човек разбира как единствено великите умеят да живеят просто и обикновено. Обикновените хора живеем сложно, като всяко свръхсетивно преживяване ни кара да се чувстваме велики и ни разделя от "гругите", "не-духовните" хора. Около гуру тщес-



лавието (вследствие на интуитивни прозрения или духовни преживявания) се стопява. Истинският учител не акцентира върху отделните проявления на духа – той гледа в широка перспектива. Целта на пътуването ми до ашрама не беше да намеря своето учение (което може би е било в основата на груги мои търсения), а по-скоро да усетя единството между различните пътища. Ис-

ках да сравня принципите на груги свои любими учения с тези на Сатянанда йога, като дълбоко в себе си се надявах да усмиря неспокойния си и манипулативен ум, свикнал да разделя нещата.

Занесох в ашрама целия си ментален багаж, всичко преживяно и всичко научено.

С груги гуми – не се самопредложих на Свамиджи подобно на празна чаша, в която тя само да налее жива вода. По време на престоя ми, от вече пълната чаша на по-външното ми (не центрирано в Аза) съществуване се изля много. Голяма част от ненужното съдържание се изливаше под формата на сълзи, друга под формата на леки конфликтни ситуации и т.н. Спокойствие ми вдъхнаха гумите на обръгналите в ашрамския живот, че

тези процеси са нормални и дори са желателни за престой в ашрам. Съзнавах, че се намирам на място с мощна енергия, където процесите текат много интензивно. Изпитвах го на гърба си. В така наречения "реален живот" обичам да изследвам причините за нещата, да се змуркам навътре, да търся скрития смисъл. Тези въпроси често са резултатни и водят към отговори. По-

лезно занимание, но с един-единствен минус – отнема време. Когато човек е в ашрам, изобщо няма нужда да изследва нещо. Докато си там, от дълбините на несъзнаваното сами излизат множество проблеми и те подканят да ги решиш.

Основна задача на санясите от ашрама е непрестанно да са в активна медитация, да действат с медитативна осъзнатост, да пребивават единствено в настоящето. "Неправенето", за което пише Кастанега, е главен мотив за действията им. Ако обърнем поглед и към още няколко учения, ще видим същото: херметизмът проповядва будност и депрограмираност, посочва път към излизане от матрицата, в която болният се смята за здрав, и в понятието "нормално" влизат множество изкривявания; антропософията разглежда като най-важно за съвременната епоха осъзнаването; Августин Блажени нарича единствено съществуващо само настоящето и дава пример с крачките при ходене. Когато си пристъпил от една крачка в друга, старата вече я няма (за да регистрираш реалността ѝ като минала), а новата (или бъдещата) винаги правиш сега, т. е. и бъдещето не съществува...

Ако човек се пита за какво му е притрябвал учител, в ашрама може да го разбере. Често съм се чудила какво може да ми каже гуру, което вече да не знам. Така е – може гуру да не каже на ученика нищо ново. Но за какво тогава е нужен той? Да приемем, че се намираме в тъм-

ната стая на материята и търсим път към прозореца, за да пуснем светлината на духа вътре. Можем да натрупаме знание, както се прави в такива случаи. Тук е заложен първият капан. Придобитото знание без разбиране прави човека интелектуално горд и му пречи да види пътя в перспектива. Да речем, че и интуицията (в ролята си на вродено знание) пусне няколко лъча и освети отделни участъци от пътя. Сега пак изниква духовната гордост, която казва: "Ти притежаваш знание с разбиране – така задълбочено знаеш теорията, че и практиката ти е ясна. Имаш усет за нещата." Така човек може години наред да се лута, въобразявайки си, че следва духовния път. Веднъж влязъл в живота на ученика, гуру дава друго измерение на знанието. Гуру въвежда действието с осъзнаване като единствено възможен начин да се достигне светлината. Той не казва просто: "Действай с осъзнаване", защото това и ученикът го знае. Гуру показва как осъзнаването може да се превърне в константна величина, показва как проблясъците (за миг отваряли съзнанието на ученика през живота му) могат да се влеят завинаги в неотминаващия момент на Сега. Гуру е живият пример – този, чрез който става видно, че това, към което се стреми човекът, е възможно. Ако реши да говори на ученика, гуру може да избере прости думи, които по друго време биха звучали като клишета. Мисля, че клишетата са кристални истини, които повтаряме до

втръсване и без концентрация и така (с течение на времето) им отнемат смисъла. Ако в реалния живот някой ми каже: "Опитай се да не се тревожиш", може би ще си помисля, че чувам поредната заучена фраза, предназначена да запълни или (както се казва) "да убие времето". Същите думи, казани ми от Свамиджи, вибрират геноточно в съзнанието ми. Нещо повече – те са живи и работят.

В разширен вариант намиращото се в ашрама се намира и извън него. Навън също има много възможности за растеж. Ако се научим да приемаме с любов и благодарност погнелите ни от живота ситуации (дори и тези, проявили се под формата на обиди, унижения и каквито и да било привидни несправедливости); ако си дадем сметка, че сме автори на съдбата си, но и съавтори на Твореца; ако сме будни през цялото време и не робуваме на привързаностите; ако Любовта стане смисъл на живота ни – ще надскочим необходимостта от това да се назоваваме ученици на това или онова учение и няма да се нуждаем от ашрами, а ще направим света ашрам. Докато се лутаме обаче, нуждата от именуване остава, а ашрамът продължава да е школа, обучението в която маркира пътя ни. Защото това, което човек научава в ашрама, е предназначено да се изнесе навън, да повдигне освен нас и другите наоколо. Никой няма монопол върху което и да е учение, никой няма право да задържа нещо само за себе си.

ОСЪЗНАВАНЕ

Свами Вивекамурти Сарасвати

Великият светец, махатмата, йогата, пророкът живее на Земята като всяко друго човешко същество. Той мисли, яде и се радва като другите хора. Голямата разлика между него и обикновения човек е, че е събудил една спяща способност, наречена осъзнаване. Той е събудил и е развил тази способност, докато обикновеният човек не е. Той винаги е осъзнат. Наричат го "грашата" – пророк, наблюдател. Той наблюдава събитията. Целта ви по пътя към реализацията трябва да бъде постепенното събуждане и разгръщане на спящия потенциал у вас.

Парамахамса Сатянанда

А какво означава "осъзнаване"? Една от дефинициите на осъзнаването е, че то е съзнателно насочване на вниманието към нещо (било то външно или вътрешно). Това може да е някакъв предмет, част от тялото, гръхът, усещането за енергията в тялото, мислите, емоциите и т.н. Но има много нива на осъзнаване. Първото е най-обикновеното знание и усещане. Второто ниво е това, към което се стремим – да знаем, че знаем; да знаем, че усещаме нещо. Това ни отличава от животните – да бъдем напълно съзнателни, когато вършим нещо, когато усещаме нещо и когато мислим. Да не правим нещата просто така – по навик, на автопилот. В този случай (когато сме на първото ниво) оставяме ума да работи според неговата си програма, а съзнанието ни – това, което ни прави хора – просто липсва, спи. При осъзнаването (при издигането до второто му ниво) вече се събуждаме от съня и знаем какво правим, какво мислим и т.н. Всеки човек мисли, но някои хора могат и да осъзнават, че мислят. Те застават, така да

се каже, "извън себе си" и наблюдават мисловния процес в ума си. Тук можем да дадем и една друга дефиниция за осъзнаване – способността да се отгърпнем и да наблюдаваме умствените и физическите си дейности. Човек да наблюдава и вътрешно, и външно дейности си. Осъзнатият човек знае, че върши нещо, знае, че мисли нещо.

Третото ниво е нивото на Учителите. Те знаят, че знаят, че знаят. Може би сега това ви изглежда като игра на думи, но то не е само словесна еквилибристика, а едно друго ниво на съзнание, което трудно може да се обясни с думи.

Най-важното в Йога

„Осъзнаването е най-важният аспект на Йога.“

Свами Ниранджанананда

Кое е най-важното в Йога? Целта на Йога не е ли да се постигне гъвкавост, добро здраве, спокойствие и т.н.?

Йога има много цели. Всеки може да я практикува

с различна цел – някой за физическо усъвършенстване, друг – за емоционално, трети – за умствено. Една от най-висшите цели на Йога е да ни покаже кои сме ние всъщност – когато махнем маската от лицето си, преминем отвъд програмата в ума си и се събудим от съня. А това става не като се проповядва "Истината е това (или онова)!" Методът на Йога е да ни пробуди вътрешно и сами да открием тази истина в себе си. Това се постига, като се развива способността за осъзнаване. Тогава сами разбираме как стоят нещата. И колкото по-добре сме успели да пречистим възприятията и ума си от навици и условности, толкова по-ясна картина ще придобием.

Да си припомним аналогията с езерото. Ще разберем какво има на дъното му само когато вълните по повърхността се успокоят и водата се избистри. Това правим и с Йога – с техниките за релаксация и медитация успокояваме и пречистяваме ума, а с осъзнаването вперваме поглед навътре, за да видим какво има отвъд ограниченията на ума. А

там е съзнанието, което (освободено от робството на сетивата и ума) успява да осъзнае себе си (себосъзнаване и себереализация). Или както е казал Уилям Блейк: "Ако вратите на възприятията се пречистят, всичко ще изглежда на човека такова, каквото е: безкрайно."

А защо това да е най-важното? Просто защото ни дава една ясна представа за живота, който живеем. Нека си представим, че сме с размерите на една муха и сме кацнали върху телевизионния екран. За нас ще е абсолютно непонятно какво става под краката ни, защото разноцветните светлинки непрестанно се менят. Това е, защото виждаме само една много малка част от общата картина. А ако литнем и се отдалечим на известно разстояние от телевизора, вече ще видим поясно цялата картина и ще разберем какво става.

Същото е и с живота ни. Ние сме се свили в рамките на своя ум и своите възприятия и въз основа на тях правим умозакljučения за цялото. А нямаме право на това, тъй като просто нямаме необходимата информация. Ако разширим своето осъзнаване и разберем не само видимата страна на нещата, но и тази, която очите не виждат, тогава ще разберем, че всичко си е точно на мястото. Нещо подоб-

но е имал предвид и Данте, когато е писал:

Светец, и грешник

„Разликата между обикновения човек и йогина, между светеца и грешника, между гуру и ученик, е нивото им на осъзнаване.“

Парамахамса Сатянанда

Не са ли светецът и грешникът две противоположности? Само това ли е разликата между тях? Можем да намерим много разлики, но всички те се дължат на нивото на осъзнаване. Ако осъзнаването на

другите и няма да посегне на здравето, живота или собствеността им. Провежданите занимания по Йога в затвори дават ясно потвърждение за това. Настъпват промяна в затворниците е огромна. След като преминават през първоначален курс, някои от тях преминават и през курс за учители по Йога и започват да преподават на другите. Трансформацията е очевидна – гневът, отричането, негативизмът, агресивността се превръщат в състрадание, търпение, толерантност.



"Помисли – този ден няма никога да се повтори! Небесата те зоват и се въртят около теб, показвайки ти вечната си красота.

един престо̀тник се разшири достатъчно, той ще усети връзката си с

Дори има и случаи, при които излежали присъдите си желаят да останат в затворите, за да са полезни на повече хора, споделяйки наученото с новопристигащи

затворници. (Надали са станали светци, но все пак...)

Техники за разширяване на осъзнаването

Всички практики от Йога могат да се използват, за да развият способностите ни за осъзнаване. Така трансформацията, която осъществяваме в себе си, ще бъде много по-пълноценна. Но за да бъде процесът ефикасен, си има препоръчвана последователност. Първо се започва с това, което можем лесно да усетим – физическите упражнения. По време на изпълнението им човек трябва да насочва вниманието си към усещанията, които има в тялото си, и по този начин да опознае възможностите и ограниченията му. Това развива физическото осъзнаване. Трябва да се опитаме да почувстваме и потоците на енергия в себе си – на кои места я усещаме, по какъв начин. След това започваме да насочваме вниманието си към ума – какво прави той, за какво мисли. Така ще го опознаем, ще разберем как работи и ще се научим по-добре да го използваме. А когато разберем по-добре себе си, ще разберем по-добре и другите.

Проследяване на дъха

Заемете удобна поза с изправен гръбнак. Затворете очи (за да не се разсейва умът от постъпващото през очите). Наблюдавайте всеки свой дъх. Всяко вдишване и издишване. Не променяйте начина си на дишане, само го наблюдавайте. Вижте дали

дишате дълбоко или плитко, през носа или през устата, гръдно или коремно. Проследете потока на влизания и излизания от тялото въздух. Знайте, че осъзнавате дъха си. Осъзнайте присъствието си в настоящия момент. Правете това в продължение на 5 – 10 минути.

Осъзнаване на сетивата

Осъзнайте постъпващата през сетивата информация. Например – докато се храните, насочете вниманието си към усещането за вкус. Не преглъщайте механично храната, мислейки си за нещо друго (или говорейки с някого), а осъзнайте информацията, която ви подават вкусовите рецептори. Усетете вкуса на храната, различните ѝ съставки, използваните подправки. Насладете се на голямото разнообразие от усещания, които неусетно сте подминавали досега.

Опитайте се да проследите пътя, по който преминава храната, след като я преглътнете. Усетете как тя преминава надолу по хранопровода, навлиза в стомаха и т.н. Представете си как нейната енергия навлиза в тялото и ви зарежда с жизненост.

Така можете да усетите по съвсем нов начин нещо, което правите всекидневно, да му придаете ново измерение и да увеличите способността си за възприемане и осъзнаване. Същото можете да направите и с всяко от другите сетива – да чуете звуците, да усетите ароматите и т.н. Проследете всяко сетивно

впечатление – откъде идва, какво е въздействието му върху вас, каква е вашата реакция, с какво го сравнявате и т.н.

Тези способности за осъзнаване също могат да се тренират, като всяко друго нещо. Без полагане на усилия обаче трудно се постига резултат.

Осъзнаване на минали опитности

Вечер, преди да си легнете, си припомнете събитията от изминалия ден. Спомнете си как се събудихте сутринта, коя бе първата ви мисъл, как станехте от леглото, как се пригответе за настъпващия ден. Кога излязохте от дома си, къде отидохте, с кого се срещнахте, как бе облечен той/тя, за какво говорихте, каква бе вашата реакция и т.н. Така проследете целия ден като на кинолента на бързи обороти.

Това е много ценна практика, от която има много ползи. Тя тренира паметта ни и способността за припомняне. Помага ни да развием наблюдателността си и да виждаме онова, което е пред нас. (Как бе облечен първият човек, с който се срещнахте днес? Ако си спомняте, заслужавате похвала!) А и нещо друго – помага ни да видим отстрана случилото се с нас през деня, да го оценим по-обективно (докато сме в дадена ситуация, завладелите ни емоции често пречат) и да си извлечем поуки от него. В противен случай уроците, които ни дава животът всекидневно, могат незабелязано да отминат и да ги пропуснем.

АЗ СЪМ БОЛКАТА, ТВОЯТ УЧИТЕЛ

Свами Шивананда

О, човеко, за всичко ме виниш,
проклинаш и ме мразиш,
обсипваш с хули и наричаш ме Жестока,
Безсърдечна.

Опитваш с хапчета да ме погубиш -
обезболяващи, опияняващи.
С успокоителни и опиати ме нападаш,
на доктори и болници звъниш
и до Виена си готов да полетиш.
От приятели и близки помощ търсиш,
за лекове и билки се добираш
дори до хималайските светци.
Пееш Махамритюндржая мантра,
правиш хаван, тамян кадиш и се молиш
Учителя да умъртвиш,
който идва да те извести,
да ти помогне и благослови.

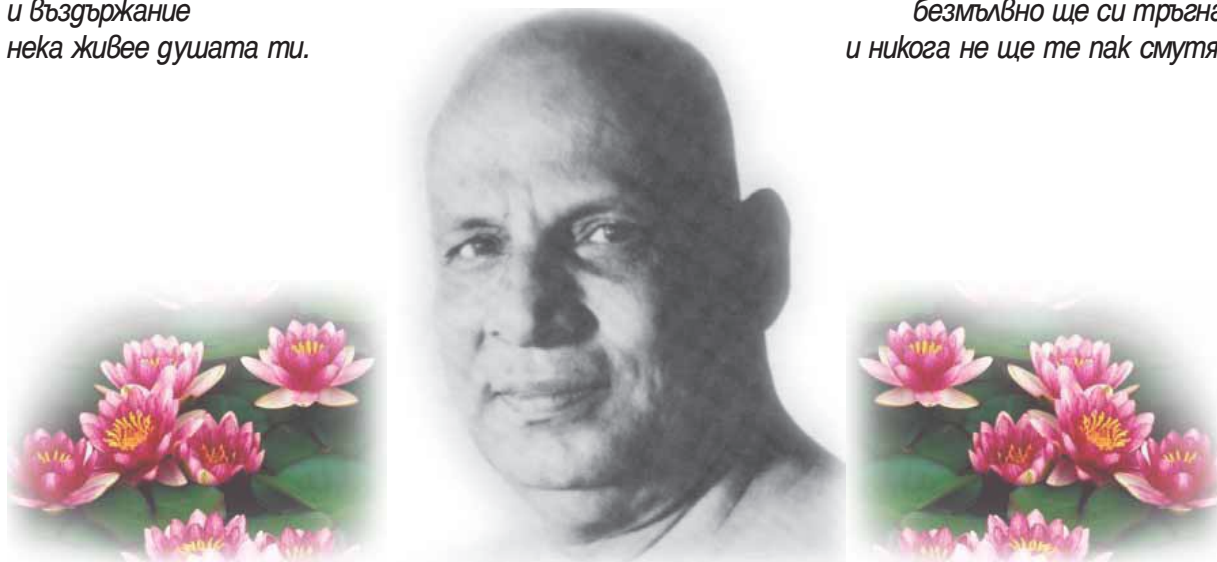
Аз не съм твой враг – твой другар съм.
Вестоносец на Бога съм аз
и ангел от небесата.
Аз идвам на мъдрост да те науча,
състрадание и безстрастие в сърцето ти да влея,
към Бога ума ти да обърна
и да разкъсам твоята привързаност
към всичко земно и преходно,
тленно и лъжовно.
Аз твой Водач съм, твой Учител безмълвен.
Аз съм Болката –
най-доброто сред всичко в този свят.
Аз отварям очите,
аз пробуждам душите,
аз вдъхновявам,
аз сърцето ти разтуптявам.
Аз идвам за Бог да ти напомня,
по Неговия път да те насоча,
да те възпра от пътеките на злото,
да те накарам да живееш в доброто.
Наистина – все не разбираш ти,
че аз съм само липса на наслада,
че за ръка вървя с таз сладостна забава.

Аз съм началото на всяка философия,
аз съм тласъкът за всяко човешко усилие,
аз съм зародишът на всеки човешки стремеж.
Умовете на философите аз карам да мислят,
а йогите – с духовни практики да се заемат.
Аз водач мъдрите в тишината
на медитацията,
аз превръщам прост земен човек
в свръхчовек.

Ти се провали –
законите на здравето отхвърли,
не спазваш хигиенни правила,
не следваш нормите за истински живот.
Ти се храниш с раджастични, тамастични храни,
с месо, яйца и риба.
Ти бе непостоянен, нередовен
в своята практика –
забрави за асана, пранаяма,
за медитация, молитва все време не намираш.
Невъздържан бе и неумерен на софрата,
лъчите слънчеви не те огряха,
в задушни стаи спеше,
със сладостите прекали,
и пиеше нечистите води.
Ти мразеше, обиждаше съседа си.
Злонамерен, алчен, похотлив бе ти,
и затова понесе толкова беди,
затуй сърцето ти се свида и боли.
За трети път ти мина под венчило.
Закоравял пушач,
с напитки спиртни прекали
и наркотици взе дори.
Ти сееше измами, подкупи прие,
извърташе и лъжеше в съда,
и зад решетки прати една невинна душа.
Нещастни болни, за помощ при теб дошли,
ти изнудваше за пари...
Затова дойдох при теб –
да лекувам, да преподавам, да направлявам.
Сега е времето да разбереш,
че твоето добруване е моя грижа,

че същността ми може да е скрита,
но милостива и добра към теб е тя.
Живей просто, възвишено мисли.
Законите на здравето грижливо спазвай
и хигиена съблюдавай.
Вегетарианска, балансирана
нека бъде храната ти.
В ненасилие, истинност
и въздържание
нека живее душата ти.

Чети свети писания и святи книги.
Обичай всички, бъди добър към всички.
Побързай да простиш и да забравиш.
С любов служи на всеки.
Във всички виждай Бога
и Божието име повтаряй непрестанно.
Ще те закрилям, ще те вода,
а след това ще те напусна,
безмълвно ще си тръгна
и никога не ще те пак смутя.



ОСЕМНАДЕСЕТТЕ КАЧЕСТВА

Свами Шивананда

В брой 5 ви предложихме първата част от лекцията на Свами Шивамурти и Риши Вивекананда, изнесена по време на семинара "Науката Йога" през 2002 г. в гр. Банкя. В първата част се коментират първите девет качества, които Свами Шивананда е препоръчал да се култивират по духовния път. В този брой ви предлагаме останалите девет.

Д-р Риши Вивекананда: Една от причините за гнева и раздразнителността ни е, че животът не отговаря на нашите очаквания. Тук е мястото на **Приспособимостта**. Това е способността да бъдем уравновесени, когато животът не изпълнява очакванията ни. Така че според мен ключовата дума за приспособимостта е "очаквания" – какви са нашите очаквания? Ако очаквам позлатен "Мерцедес"

да ме докара за тази програма, ще бъда разочарован. Ако разгледаме очакванията си за живота, ще видим, че имаме наистина изумителни очаквания за това какво трябва да правят и какво не трябва да правят другите хора, какво трябва да ни даде животът и какво не трябва да ни дава. Има всевъзможни неща, които могат да се превърнат в изисквания и трябва да ги разгледаме. А когато ги осъз-

наете и наблюдавате като свидетели, ще откриете, че наистина става лесно да се адаптирате към промените в живота, дори когато очакванията ви не са удовлетворени. Така че ключовата дума тук е "очаквания".

Свами Шивамурти: Искам само да добавя нещо. Мисля, че темата за очакванията, по която говори Ришидж, е толкова важна, че може да помислите по нея и да задаете

те въпроси за "кръглата маса". Защото ако видим и разберем по-добре очакванията си и въздействието, което оказват върху нас и върху другите хора, със сигурност ще имаме по-добър поглед върху живота.

Номер 11 е Смиреност.

Едно прекрасно изказване на Парамахамсаджи: Бъди по-мек от стрък трева, по-търпелив от дървото и толерантен като Земята. Това е съветът му към неговите саняси и тези качества описват санясите. Смирението е състояние на ума, което идва, когато осъзнаем, че сме просто инструменти в ръцете на Божественото. Знаем, както ни казва и „Бхагавад Гита“, че не ние сме из-

вършителите. Ние просто сме инструменти, чрез които се извършват нещата. Смиреността се осъществява, когато осъзнаем равенството между всички нас, когато разберем, че по своята същност сме едно. Дори и без цялостното му осъзнаване поне можем да приемем концепцията, че в същността си сме едно и това развива смиреността ни. Друга причина да развием смирение е да осъзнаем, че ако живеехме същия живот, какъвто живее друг човек, и се сблъскахме със същите неща, с които се сблъсква той, щяхме да се държим по същия начин. Така

че смиреността е състояние, в което не съдим, не оценяваме другите, не се оплакваме. Не трябва да се бърка с раболепието. Смиреният човек може същевременно да е много горд. Например с връзката си със своята вътрешна същност. Смиреният човек не е този, който винаги ходи приведен и с угоднически поглед. Ако погледнем нашите гу-

С. Ш.: Упоритостта всъщност означава нежелание човек да се признае за победен. Това е една много сложна тема, защото каква е разликата между упоритостта и ината? Когато знам, че това, което правя, е правилно, тогава е редно да продължавам по същия път, дори и другите хора да се опитват да ме отклонят от него. Един

много добър пример за това е Исус, който с помощта на упоритостта е извървял пътя до кръста. А инатът е, когато знам, че не съм прав, но отстоявам мнението си и не се предавам. Има голяма разлика между двете и хората много се объркват по този въпрос.

Р. В.: Почтеност. Тук

определението е непоколебимо придържане към един стриктен морален или етичен кодекс. Речниците са доста еднородни, защото в този, който проверих, беше "твърдо придържане към морален или етичен кодекс". Така че тук има съгласие. Думата почтеност е много интересна – тя е свързана с интегритет (на англ. Integrity – бел. рег.), което означава да събера заедно, в едно цяло. Кое да събера в едно цяло? Това може да се прави по отношение на две неща – или по отношение на другите хора, или по отношение на висшата сила. Това ни напомня

ПЕСЕН ЗА ОСЕМНАЙСЕТТЕ КАЧЕСТВА

*Спокойствие, Редовност, Липса на суета,
Искреност, Простота, Правдивост,
Уравновесеност, Устойчивост, Недразнимост,
Приспособимост, Смиреност, Упоритост,
Почтеност, Благородство, Великодушие,
Благотворителност, Щедрост, Чистота.*

*Практикувайте тези осемнадесет качества,
и скоро ще постигнете Безсмъртие.*

*Брахман е единственото истинско същество,
а г-н Еди-кой-си е неистинско лъжесъщество.*

*Ще живеете във вечността и безкрайността,
ще виждате единството в многообразието
и това не можете да научите*

*в никой университет.
Свами Шивананда*

ру, които са възплъщение на смиреността, и наблюдаваме начина, по който те стоят, ходят, говорят – те не изглеждат раболепни. Трябва да се разделят тези две неща в ума ни. Смиреността е белег за величие на човека и се смята за най-висша добродетел. Колкото повече знание и по-голямо разбиране има човек, в толкова по-голяма степен е в състояние да се отдаде, да се огъне. Както е казал Парамахамсаджи: Отрупаните с плодове клони на дървото са приведени към земята. По същия начин и смиреният човек се навежда пред другите, но това не винаги се вижда.

за две основни неща. Първо, че етичните и моралните кодекси не са просто нещо, сътворено от човека. Сътрудничеството, любовта, уважението към правата на другите хора са част от природните закони. Този урок идва от най-висшето ниво. Това е първото. Второ – проява на здрав разум е човек да се отнася етично и морално към другите хора. Други природни закони са законите на кармата и те казват съвсем ясно – каквото посееш, това и ще пожънеш. Така че за да имаме хармоничен, спокоен и добър живот, е необходимо да се придържаме към един кодекс, според който да уважаваме правата, собствеността и т.н. на другите хора.

С. Ш.: Благородство. Според дефиницията в речника – извисен и морален харак-

тер, така че всичко, което Ришиджика каза досега, се отнася и за това качество. Благородният човек уважава правата на другите хора и се уверява, че те се спазват. Това също е свързано с достойнството и пречистеността. Развивайки се, в живота преминаваме от по-груби към по-фини състояния. В процеса на това пречистваме ставаме по-благородни по характер. Това означава да се отнасяме към всички еднакво, с уважение, с внимание и любов. Благородният човек служи на другите и поставя тяхното добро над своето.

Р. В.: Великодушие. Благородна щедрост, щедрост във всички отношения, във връзките ни с другите хора. И тук имаме много тясна свързаност на тези три качества – почитеност, благородство и великодушие. Важна черта на великодушното е способността на прощаване на другите хора. Това, разбира се, е свързано със състраданието и с широтата на разбиранията ни. Означава също и щедрост по отношение на това, което притежа-



вате. Благородна щедрост, която извира от сърцето. Щедрият човек дава, защото такава е неговата природа. Много хора дават, но те си имат техни, непочтени причини. Но даването от страна на великодушния човек е естествена проява на неговата сърдечност.

С. Ш.: Благотворителност. Според речника това е помощ или облекчение, давано на хора, които са в по-неблагоприятна позиция. Идва от латинското каратас (charity на англ. – бел. ред.), което означава любов. Благотворителният човек осъзнава, че всич-

ко, което има, цялото богатство, което притежава – физическо, материално, ментално, емоционално, любовно или духовно богатство, е все едно поверено му. Той няма усещането, че това богатство му принадлежи – за него материалното богатство му е поверено и трябва да го споделя с другите хора. Той няма чувството, че е негово собствено. Същото се отнася за менталното богатство – той няма чувството, че то е лично негово, по-скоро има усещането, че му е поверено и има желание да го споделя. Благотворителният човек следва максимата на Парамахамсаджи – давай, давай, давай. На гръцки език това е свързано с гръцката дума агапи, което означава, че най-напред любовта трябва да се насочи към Бога, а след това чрез

Бога към другите. Не първо да се научиш да обичаш другите, а после Бог. Първо човек да се научи да насочва любовта си към Бога или като в нашата традиция – към своя гуру. Чрез това се осъществява една трансформация – човек вече може да насочва любовта си и към другите хора. Чрез любовта си към един той обича всички. Това е многоопрощаваща природа. Благотворителният човек винаги прощава на тези, които са го наранили. В Библията това е най-висшето от трите добродетели – вяра, надежда и благотворителност (любов).

Р. В.: Следва **Щедрост**, което е нещо много сходно – част от определението е, че това е изпълнение на благотворителността, великодушното и благородството. Да дава безрезервно трябва да бъде в природата на човек. Някои хора са много стиснати, запечени – не пускат нищо от себе си. Фройд много е говорил по този въпрос. Той говори за хора, които са анално задържачи личности, което е предизвикано от чувството им за несигурност. Щедростта от своя страна е резултат от чувството за сигурност. Ние разбираме, че ако сме щедри, ще получим това, от което имаме нужда. Усещаме, че съществува един поток. Удивително е как хората, които са щедри по отношение на всичко – материални неща, знания и всякакви подобни неща, получават много повече, отколкото дават. Всъщност всички тези качества са в съгласие със закона за кармата относно различните аспекти на взаимоотношенията ни с други-

те хора. Затова и потребностите ни ще бъдат задоволени от по-висшата сила.

С. Ш.: Последното е **Чистота**. Определението в речника – човек да е с еднакъв състав, да няма примеси. Чистотата в индивида означава човек да е цялостен и завършен сам по себе си. Може би си спомняте, че в „Бхагавад Гита“, в глава 12, в последните 8 стиха, които носят името "Амритстакам", се говори за чистото съществуване. Това е човек, който е неопетнен, невинен, който дори и след дълги години на живот, изпълнен с изпитания, трудности и предизвикателства, след като е бил разочарован, обиждан, обвиняван, критикуван, запазва невинността си. Това е едно божествено качество, което ни довежда много близо до самите нас. Това е състояние на девственост. Когато Парамхамсаджи веднъж говореше за девствеността, той каза, че има хора, които цял живот си остават девствени, независимо какви връзки

са имали, тъй като истинската девственост е ментално и емоционално състояние, а не физическо. Това е едно чисто състояние. Чистият човек винаги се грижи за доброто на всички хора. (Виждате как тези последни качества са свързани едно с друго.) Той говори любезно, той е с тефлоново покритие – мръсотията не се задържа по него, той е като лотоса, който расте в калта, но винаги си остава чист.

Това е кратък обзор на 18-те качества. Изберете едно от тези девет, прилагайте го днес в живота си и вижте как ще ви се отрази. Запомнете, че когато си отидете оттук, ако искате сериозно да ги прилагате в живота си, трябва да практикувате по едно на месец и ще видите какво ще се случи с вас. Може да стане дори това, което е казал Свами Ниранджан – да постигнете безсмъртие. Ако го правите, трябва да си водите дневник – в какво сте успели и в какво не сте успели, да си водите записки.

БЪРБОРКОВЦИ

В един усамотен манастир се спазвал обет за мълчание. Само веднъж годишно един от монасите можел да каже нещо. И така в края на годината дошъл дългоочакваният момент, в който избраникът казал:

– А бе, новият готвач готви много солено!

Минала още една година. В края ѝ, след година безмълвие, следващият монах казал:

– Сега пък започна да готви безсолно!

След още една година, в която не била изречена нито дума, този, на когото било ред да говори, възмутено казал:

– В тоя манастир само за ядене се говори! Аз напускам!



ЗА ЧОВЕШКИЯ УМ

*Срещи със Свами Шивамурти Сарасвати**

Каква е разликата между подсъзнаването и несъзнаването?

Подсъзнателният ум, за който често говорим в Йога, контролира всички емоции, чувства, и влечения – наше то щастие и нещастие. В подсъзнателния ум има и пълен архив с всичко, което се е случило още от утробата на майка ни. Подсъзнателният ум е като магнетофон, който постоянно записва случващото се – всяка дума. Там се регистрира всяка мисъл, всеки мотив. Ако в детството си сте имали проблем – някаква трудност, или някой ви е казал нещо, в ума ви се е създало впечатление (самскара), която през целия ви живот (в зависимост от вида ѝ) може да оказва положително или отрицателно влияние върху вас.

Несъзнателният ум е онази много по-обширна област, която съдържа пълен архив с еволюционното ни минало и бъдещето. Това също така е и областта на парапсихичните сили. Там има огромни запаси от мъдрост и знание. Там са и някои от най-дълбоките психологически страхове, в които са корените на основните ни проблеми. Много е трудно да се овладее несъзнателният ум. В крайни

случаи, когато човек има проблеми и напрежение в подсъзнателния ум, се стига до невроза и той става невротичен. Разбира се, всички можем да имаме напрежение, но не принадлежим към невротичите.



Когато проблемите са в несъзнателния ум, имаме психични проблеми като шизофрения или мания. Много е трудно човек да се справи с тях, затова и западната медицина се сблъсква с такива трудности, когато се опитва да достигне тази област. В повечето случаи се реагира с лекарства и електрошок, но така проблемите се потискат, а не изчезват.

Всъщност дори и Йога не може да достигне съществе-

но до несъзнаването. За тази цел човек се нуждае от Тантра, защото трябва да овладее езика на несъзнаването, който е много дълбок по отношение на символизма и архетипите. За тях се говори в теориите за колектив-

ното несъзнаване (аналитичната психология на К. Г. Юнг – бел. рег.).

Хипнозата не може ли да излекува тези случаи? С връщане назад във времето и т.н.?

Не съм се специализирала в този метод. Дългосрочно не може.

Можем ли със силата на ума си да лекуваме болести?

Да, можете, ако имате такива наклонности. Всеки човек има свои лични таланти и ако умът му е концентриран, може да култивира който и да било от

тях.

Можем ли да си представим ума като последователни нива?

Не. Представата на повечето хора, че подсъзнателното ниво е под нивото на съзнанието, несъзнателното ниво е още по-ниско, а над всички тях е свръхсъзнанието, е неправилна.

По-добра представа можем да придобием, ако си представим ума като една огромна тъмна стая. В ръце-

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

те си държи малка свещ и осветявам някаква част от стаята. Областта, където светлината е силна, е съзнателният ум – моето съзнавано, съзнателното ми състояние. Леката сянка около нея, която е наполовина светлина и наполовина тъмнина, е подсъзнателният ум, а несъзнателният ум е цялата останала тъмна част на стаята. Те постоянно се променят, защото щом си спомня нещо от миналото (което е в подсъзнаването), то идва в съзнателния ми ум и така тази подсъзнателна част на ума става съзнателна. А щом го забравя – то отново се връща в подсъзнаването. Така, докато имам осъзнаване за този или онзи елемент, пространството на съзнаването (а и на подсъзнаването) постоянно се променят. Така придвижвам и факлата в различни части на стаята и там, където тя свети, е съзнателното ми осъзнаване за съдържанието на ума. Но стаята е толкова голяма, че светлината на малката свещ е в състояние да освети и да разкрие само малка част от нея и въобще не може да достигне останалата.

Това е една приблизителна аналогия. Много слабо осъзнаваме ума си. В много малка степен сме осъзнаващи. По-обширно е подсъзнаването, а главният обем на ума е несъзнаването – неизследваното, което е извън радиуса, който съзнанието на обикновения човек може да достигне. А ограничението е в главния мозък, който е събуден само на 10% и съществуват области на ума, които той не може да изрази чрез сегашните си способ-

ности.

Къде е центърът на подсъзнанието?

Навсякъде около нас. Умът не е в главния мозък. Преди вярвах, че умът е затворен в главния мозък. Чрез различни експерименти обаче учените окончателно разбраха, че умът се намира извън главния мозък. Следователно не може да се твърди, че подсъзнателният ум е в някаква конкретна част на тялото.

Съществуват определени парасихични центрове във финото тяло на човек, които са отговорни за изразяването на подсъзнанието ви – чакрите, и по-точно най-ниските – муладхара, свадхищана, манипура.

Каква връзка има егото с ума?

Егото е онази част от ума, с която се отъждествяваме. То е част от ума и е дори основата му. Според науката Веданта, умът се състои от 4 основни части. Първо – основният материал или това, което наричаме ум. След това другата част на Ума (вече с главно У, а преди беше с малко у) – това е Бухи, или интелектът. Третата част е паметта, а четвъртата е егото. Когато егото отслабне, умът започва да се трансформира.

Каква разлика съществува между главния мозък и ума?

Главният мозък е органът, чрез който се изразява умът. Може да видете ума като енергия под формата на електромагнитни вълни с невероятна честота и скорост. Честотата на вълните е в зависимост от това дали умът е развит или не толкова.

Цел ли е на Йога подобряването на главния мозък като рецепторен орган, за да се приема повече информация?

Можем да подобрим главния мозък, за да го направим по-добър рецептор и по-добра помпа. За да трансформираме ума обаче, трябва да го изпразним, да го пречистим. Казват, че най-главната разлика между учения човек и един йогин е, че ученият винаги чете, учи, открива неща, които съществуват в книгите и ги трупа в ума, докато йогинът постоянно медитира или практикува други форми на Йога, за да изпразни ума.

В Йога казваме, че не трябва да контролираме ума. Когато обаче сме вежливи там, където би трябвало да се ядосаме, това не е ли контрол?

Не. Това просто е адаптиране към определени обстоятелства. Често сте задължени да упражнявате някаква дисциплина на ума, но това не е контролиране на ума. Да вземем някакъв случай от десетки други, в които се сърдите, а в този не се сърдите. Това със сигурност не е контрол на ума, а просто дисциплина. Ако за вас беше толкова лесно да контролирате ума, щяхте да сте много напреднали.

В ума е цялата памет за миналото, настоящето и бъдещето. Цялото сътворяване, поддържане и разпадане на вселената е записано в него. Там са интелектът, егото, мислите и емоциите. Да имаме правилно поведение при определени случаи със сигурност не е контрол на ума. Това е все едно да държим ед-

на песъчинка сред океан от пясък. Умът ви, както казва моят гуру, има повече енергия не от атомната бомба, а от водородната. Можете ли да контролирате тази енергия? Още не!

Когато бъдете в състояние да контролирате ума, ще можете да направите всичко в живота. Ако искате да преместите планина – ще можете. И това не е метафора, а научен факт. Човек трябва да стане господар на ума си, че ако идва някоя нежелана мисъл, да я прекъсва. Да си казва: "А, не я искам тази мисъл сега" и да я спира. Да не я потиска обаче. Същото важи и за нежелан образ – да го спира. В ума си трябва да имаме само мисли, които ние сме поканили, а не други. Трябва да се научим ние да използваме мисълта, вместо мисълта да ни използва. Мисълта е енергия.

Ако си мислим да убием някого, но не го правим, понеже ще ни хванат, това същото ли е все едно, че сме го убили?

По-добре е да го направите умствено, отколкото физически! Ще ви дам пример какво се случи с една жена от Скандинавия. Тя беше обикновена домакиня и практикуваше Йога в тамошния ашрам. Един ден, без никаква причина, както си режела зеленчуци, видяла ножа за месо

и ѝ минала ужасната мисъл да го вземе и да намушка някого. Разбира се, никога преди не е имала такова чувство. Едновременно с това я изпълнило страховотно чувство за вина. "Какво става? Полу-дявам ли? Къде е причината?" С отчаяни усилия успяла да



потисне това чувство, но винаги когато виждаше ножа, то идвало отново. Толкова се срамувала от него, че не го споделила с никого. То започнало да влияе на целия ѝ живот. Накрая отишла при тамошния свами и му разказала всичко. Той ѝ казал: "Не го потискай. Когато виждаш ножа, мислено изживей цялата сцена. Каквото и да се случва във фантазията на ума ти – не го потискай." Тя малко се изплашила от това, но била в отчайващо положение.

Когато се върнала в стаята си и видяла ножа, седнала, затворила очи и започнала да визуализира цялата сцена. Без да навлиза в подробности, взела ножа и го забила в някого. Това било нещо изключително ужасяващо. Цялото ѝ тяло реагирало, станала вир вода от пот и после сцената изчезнала. След това почувствала невероятно облекчение. Крайният резултат бил, че когато гледала нож, това чувство никога повече не се появило. Напълно се излекувала.

Това е един от безбройните примери как внезапно (без никаква явна причина, макар естествено винаги да съществува причина) може да се събуди някакъв спомен в подсъзнанието. Нещо във всекидневния живот е подбудило образа, който е бил изтласкан и който е трябвало да се

появи в онзи конкретен момент. Опитал се е да излезе навън, но тя постоянно го е отблъсквала. Накрая послушала съвета на този свами, оставила го да се прояви и напълно се освободила от него.

Парамахамсаджи казва, че дори едно падащо от дървото листо може да събуди някаква експлозивна мисъл, ако това семе – падащото листо, се свързва с някаква самскара, с някакво впечатление в ума ви. Можете да го събудите и то внезапно да

излезе на повърхността.

Без значение е дали имате престъпни, налудничащи или каквито и да било ексцентрични мисли. Важното е да опознаете ума си и да го трансформирате. Свами Шивананда някога е казал: "Днешният грешник е утрешен светец." Дори и ако т. нар. грешник не знае, че е това, което е, когато му дойде времето, ще стане светец.

Парамахамсаджи разказва, че когато е скитал като садхак, е срещнал хора, извършили по 300-400 убийства в подсъзнанието си, но навлезли в стадията на медитация, днес те са много светидуши.

Умът ни е много необуздан. Ако можехте да имате преживяване, което да ви даде бегла представа за подсъзнателния ви ум, щяхте да се ужасите. Енергията там е толкова силна и по никакъв начин не можем да я управляваме. Трябва да напредваме бавно, малко по малко да изпразним съдържанието на ума от напреженията, страховете и от всичко останало, което е пречка за най-висшето съзнание.

Как се получава така, че гуру има толкова познание?

Цялото познание съществува в човека. Психологът Юнг се доближава до това убеждение, като говори за колективното несъзнавано. Той твърди, че цялото познание от еволюционното минало и бъдеще е концентрирано в така нареченото колективно несъзнавано. Има много големи учени, които работят над тези теории и са стигнали до извода, че действително е възможно да съществува нещо такова.

В Йога разполагаме с методи, чрез които се учим да се движим от осъзнаването на съзнателния ум, към подсъзнателното състояние на ума и накрая към несъзнателното, за да можем да черпим от това вътрешно познание. Наричаме го изследване на съзнанието. Всеки има тази възможност и потенциал, и това е нещо, което самите вие трябва да имате като преживяване.

За хората с научно мислене ще са много интересни неотдавнашните научни изследвания по тази тема. Работи се с електромагнитни вълни. Основната идея за създаването на материята от електромагнитни вълни е в пълно съгласие с йогойското разбиране за създаването на материята от енергия, и то енергия, която е разумна. Тези електромагнитни вълни са навсякъде.

По-важно от всичко това обаче е непосредственият опит. Да седнете, да практикувате и да имате свои преживявания, които да ви кажат къде е истината. Всъщност умът не е разумен. Аتمان – съзнателното състояние отвъд ума, то е разумно.

Как става така, че когато правя някаква техника, в ума си имам толкова мисли, а през деня не констатирам подобно нещо?

Ако можехме през целия ден да поддържаме осъзнаването си концентрирано, както при изпълняването на някоя умствена йогойска практика, много бихме се изненадали от странните мисли, идващи и отиващи си от ума ни. В ума си мислим за необичайни неща от всякакъв вид,

много странни, но нямаме осъзнаване за тях. Чрез различните техники развиваме осъзнаването, концентрираме го за някакъв интервал от време и така придобиваме познание за всички странни неща в умовете ни.

Друг начин много бързо да придобием осъзнаване е чрез мълчание. На един семинар в Сифно (в Гърция – бел. ред.) хората два дни се упражняваха в мълчание (мауна). Въобще не им беше позволено да говорят. В края на семинара разговаряхме за преживяванията на всеки един и всички казаха, че са се изненадали от странните мисли, които идвали в умовете им. Не можеха да ги изразят с думи или с действия и да се освободят от тях – бяха длъжни да се изправят пред всички тези странни неща.

Чрез различните практики разбираме, че тези мисли съществуват във всички нас. Първата стъпка за премахането на мислите от ума е да ги осъзнаем – да научим, че съществуват, и тогава можем да направим нещо по въпроса.

При мауна е необходимо човек да остане сам с мислите си. Без разговори и обсъждания, без забележки, без контакти дори с очи. Ако почувствате, че някой се обръща и ви гледа, трябва да извърнете поглед. Киртанът не си противоречи с мауна, след него обаче пак не трябва да има комуникация, а пълно мълчание. С мауна излиза наяве много гняв. Някои хора страшно много се сърдят, ако останат спокойни дори и за час. Не могат да издържат.

Има една красива история за големия йогоин Рамдас.

Става въпрос за едно от първите му преживявания с мауна. Рамгас отишъл за две седмици на интензивен семинар, на който имало пълна мауна, а тогава той не знаел нищо за нея. Всичко щяло да се преподава без комуникация нито с лекторите, нито с хората, с които щял да спи в една стая, нито с когото и да било друг. Няма да има никаква комуникация – нито знаци с очи, с ръце ("гайте ми вода"), нищо. Сложили го в една стая с някакъв непознат, който веднага показал, че му е много несимпатичен. Всеки път, когато се отправял да влезе в стаята и се случвало и другият да отива нататък, той го чувал (понеже не го гледал), че тръгва в друга посока. Другият го чакал да излезе, за да влезе в стаята! И нищо не можел да му каже – дори стандартното "как се казваш, откъде си", нищо! Дните минавали и той почувствал как се натрупва омраза към съквартиранта му. Сутрин, когато трябвало да вземат душ, другият изчаквал в ъгъла на стаята. Рамгас да излезе от стаята, да се изкъпе, да се върне и пак да излезе и чак тогава той самият да отиде под душа! Рамгас почувствал, че са на ръба да станат престъпници.

Кулминацията била в края на двете седмици, когато мауната приключила и можел да поговори с човека. Тогава научил, че другият е слушал много за него – Рамгас бил известен. Когато научил, че ще е в една стая с него, толкова се притеснил, че не се осмелил дори да го доближи! А всичко, което Рамгас си представял в ума си, няма да

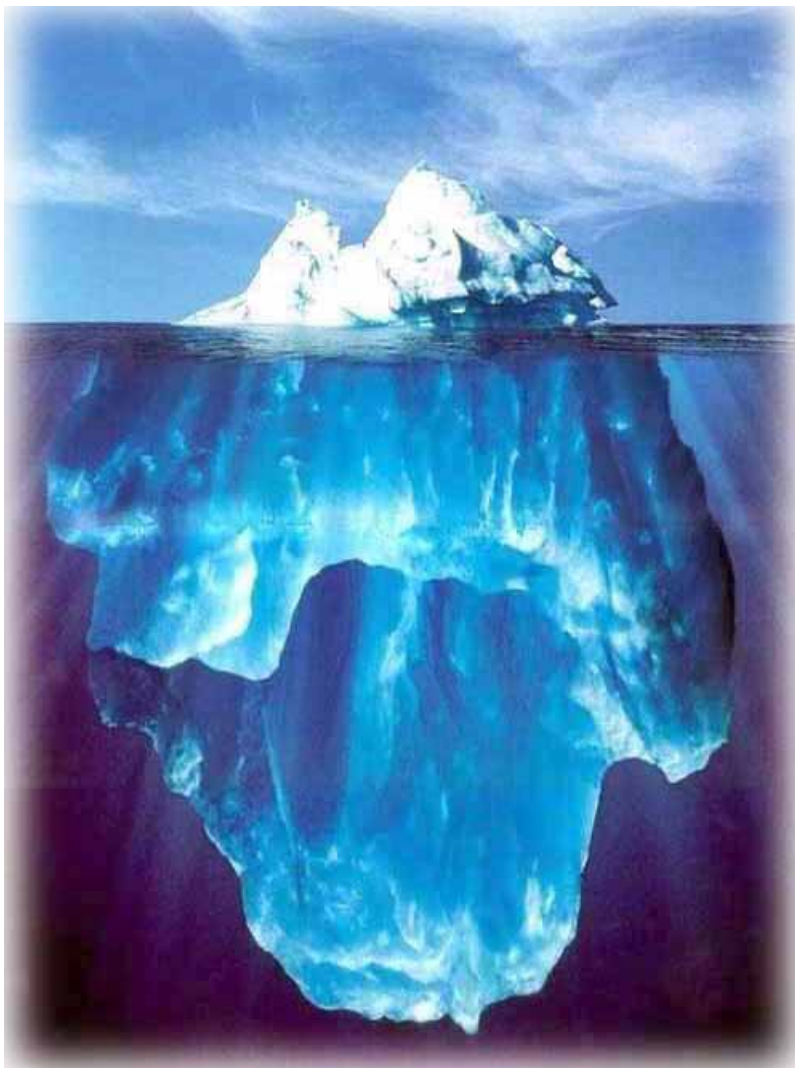
нищо общо с истината!

Разбира се, това няма да ви се случи, когато практикувате мауна за един ден (ако дори се познавате помежду си), но ако трябва няколко дни да практикувате мауна, тогава със сигурност ще си представяте неща, които другите хора уж си мислят или планират срещу вас! Се-

то започне мауната, в ума ви идват стотици причини, че е необходимо да говорите. Чувствате, че ще се случи нещо много важно и трябва да го кажете.

Трябва ли или не трябва да се спират мислите, които идват сами?

Не, не им пречете да идват, само ги наблюдавайте.



га може да ви е смешно, но когато живеете в такава ситуация, тя изглежда много истинска. Напълно сте сигурни, че човекът, който спи до вас, заговорничи срещу ви!

Разговорът освобождава огромно количество напрежение. За много хора съвсем не е лесно да останат мълчаливи, да не говорят. А кога-

Синът ми не иска да ходи войник и се опитва по различни заобиколни начини да го избегне. Какво трябва да направя?

Това при всички случаи е негов личен въпрос и не е лесно човек да узнае действителните му мотиви. По-добре е да го оставите сам да реши къде е като пълнолетен.

Битката с ума ни е много по-голяма битка от която и да било външна война. Хората, които не искат да воюват, понеже нямат достатъчно кураж, и се опитват да намерят някакъв лесен начин да се измъкнат, със сигурност няма да намерят начин да избягат в духовния живот. Духовният живот е много труден и много хора не искат да се изправят срещу съдържанието на ума си. Затова казваме, че прилича на ходене по острието на бръснач.

Защо става така, че човек заспива по време на някоя практика?

Това се случва, защото когато правим техники, свързани с ума, променяме вълните на главния мозък от бета на алфа, а ритъмът на алфа е състоянието на сън. Ако човек е много напрегнат, той не е в състояние да поддържа толкова релаксирано състояние на ума и все пак да остане съзнателен. Не е лесно да останете будни, когато сте променили ритъма на главния мозък. Необходима е практика. Един от най-големите проблеми в медитацията и релаксацията е, че често заспиваме, щом започнем да се чувстваме релаксирани. Това е една от причините, поради които сме седнали, защото не е толкова лесно да се заспи, когато си седнал. Не е изключено обаче и това да се случи.

В една група за медитация, която някога водех, имаше мъж, който винаги заспиваше! В началото го слагах да седи близо до мен и когато се променяше ритъмът на дишането му, го ръчках с една пръчка. След това, в легнало положение, слагах чаша

с вода на корема му и мисълта, че ще се разлее и ще го намокри, трябваше да го гържи буден, но и това не даде резултат! След това го слагах да се подпира на стената и постоянно го наблюдавах, обаче пак не успяваше. Все още се старая да не заспива.

В Дзен-традицията са имали много по-сериозни техники. Учителят заливал учениците не с вода, а с горещ чай! И ако този метод нямал успех, слагали ги да медитират на ръба на много стръмна скала! Това обикновено давало резултат, защото страхът от смъртта е много по-силен от тенденцията да заспим. Нашите методи са значително по-меки.

Бихте ли ни казали как се почувствахте, когато за първи път имахте алфа вълни?

Толкова време е минало, че вече не помня. Израснах в йогийско семейство. Майка ми и баща ми имаха йогийски манталитет. Бяха много спокойни, никога не ги видях да се карат или да си крещят един на друг. Всеки имаше голямо уважение към другия и нямаше атмосфера на напрежение.

Ако постоянно живеете в стресови условия, в състояния, които предизвикват повишена дейност на надбъбречните жлези, имате много адреналин в кръвта и чувствате много напрежение – много гняв или страх. Имате бърз пулс, потите се, пресъхва ви устата и гърлото. Когато се променят вълните в главния мозък и преобладават алфа, още може да е налице обстоятелството, предизвиквало страх, гняв или как-

вото и да било друго, но не влизате истински в тези състояния, както когато е преобладавал бета-ритъмът. Няма вътрешно реагиране.

Можете ли да ни поговорите за тета вълните?

Те се излъчват в състояния на висока съзидателност, външно сетивно възприемане или при дълбок сън. Ако можете да достигнете състояние, където да излъчвате тези вълни, процедурата на учене се постига. В състояние тета информацията може веднага да премине в подсъзнателния ум, без да е необходимо първо да преодолее прерагата на егото, на съзнателния ум или интелекта.

В България г-р Лозанов преподаваше метод на релаксация (през 70-те и 80-те години – бел. ред.) с цел предизвикване на тета вълни. Така в състояние, при което способността на хората за учене е увеличена до голяма степен, той е преподавал чужди езици, физика и други неща. Същото може да се получи и с Йога нигра. Всъщност техниката на г-р Лозанов е вариант на Йога нигра.

Свамигжу, как се свързват чакрите с трите гуни на ума?

Двете най-долни чакри – муладхара и свадхищана, се свързват с тамастичното състояние на ума. Двете следващи – манипура и анахата – с раджастичното състояние, а вишудхи и аджна – със сатвичното. Тамас означава летаргия, инертност. Раджас означава действие, агресивност. Сатва означава чистота, равновесие и хармония.

Състоянията на тамас и сатва може да изглеждат подобни за някого, който разглежда нещата повърхностно, а не в дълбочина. Ленивият човек в тамастично състояние и светецът в сатвично може да седят по един и същи начин, външно да изглеждат еднакви, но отвътре са напълно различни и имат напълно различни преживявания. Така хората се объркват. Виждат тамастичен човек и мислят, че той е в сатвично състояние. Човекът в тамастично състояние не може да

скоочи директно в сатвично състояние, а трябва първо да мине през раджастичното. Постепенно става по-действителен, по-агресивен. Наяве излизат гневът, ревността и страстта. Всичко това трябва да се изрази, да се прояви. Точно това е предпоставка за духовния напредък. Средният човек обаче не вижда, че е така. Най-общо състоянието на ума ви постоянно (през целия ден, седмица и месец) се движи между тамас, раджас и сатва. Някоя от

трите области обаче преобладава. Така като цяло вие сте или тамастичен, или раджастичен, или сатвичен. За всяко едно от тези три състояния отговарят различни йогийски практики, различни методи. Няма смисъл да да-

вате медитация на тамастичен човек. Той ще заспи! Трябва да му се даде нещо, което ще увеличи раджастичната страна на ума му. Виждаме, че човек не може да избегне различните стадии. От тамастичните нива трябва да се издигне към раджастичните, да трансформира леността си в динамичност и (за да го преодолее) да изрази това, което излиза от подсъзнателния ум и иска да се прояви. Само така ще може да стигне до контрола и равновесието на



Автор Борис Георгиев

сатвичното състояние.

Времето фина форма на материя ли е?

Да, защото времето е в ума, а умът е много фина материя. Ако предизвикаме експлозия в ума, освобождава се енергия, която е разумна.

Времето е фина материя и ум.

Цялото сътворение ли е обект на ума?

Точно така! И щом преодолеете ума – няма сътворение. Има само чисто съзнание.

С просветлението отива ли се отвъд несъзнаването?

О, да. Трябва да отидете напълно отвъд областта на ума, за да постигнете просветление.

Какви последици има спирането на ума? Какво има отвъд ума?

Удивителни. Като трансцендентално състояние е неопишимо. Когато умът спира, можем да кажем, че в този момент той се преодолява, трансформира и изчезва. Когато няма ум, личната ви душа – Джива, става едно с най-висшата душа – Атман. Преживяването в този миг е все едно, че сте Бог. Това, което ви разделя от Бог, е умът. Трансформирайте, преодолейте ума и вече няма пречка. Основа-

та на ума е егото, затова и работата върху егото е много важна. Не е необходимо да унищожаваме егото – нека го сложим на мястото му, за да не пречи. Невъзможно е да се опише какво става отвъд ума. Трябва да изпъл-

Ваме ума, за да опишем състоянието, което е извън него, а умът е ограничен. Какво се случва отвъд ума може да се изживее единствено и само като лично преживяване.

Кой е умът на бъдещето?

Умът на бъдещето – развитият ум, е умът, който вижда. Повечето хора имат ум, който мисли. Когато умът се облагородява и одухотворява, той започва да вижда нещата, а не да ги мисли. Така преминавате отвъд интелекта.

Защо умът ми много пъти прави обратното на инструкциите, които ни давате за медитация?

Това е често явление. Казват ни да направим нещо, а ние искаме да направим обратното. Това е нещо, което се преодолява с

течение на времето. И аз имах подобни трудности в началото. Учителката ми по Йога ни казваше: "Представете си цветна пъпка, която се отваря лека-полека, листенцата ѝ се отварят нежно, бавно", а аз виждах пъпката да се отваря като светкавица! Казваше ни: "Представете си как чешмата тече капка по капка", а аз виждах водата да тече като водопад. Много ми беше трудно да гресирам и укротя ума си да вижда водата да тече капка по капка. Тогава казах на ума си да види водата да тече стремително и тогава я видях да капе. Научих тези игри на ума си и станахме приятели. Всички трябва да открият как правилно да се справят с ума си, все едно, че е някой от хората около нас.

Свами Шивамурти

Сарасвати ще посети България през юни 2004 г.

Програмата на нейното посещение е:

17 юни (четвъртък) -
18:30 лекция в гр. София, зала във ВИАС,
"Йога и ефективно общуване"

18 - 20 юни - семинар в Боровец на тема
"Йога и ефективно общуване"



ПОГЛЕДНИ ОТЪЛЧИЗО!

Един човек бил толкова възмутен от неблагоприятното поведение на съседите си от срещната къща, че решил да направи официално оплакване в полицията. Отишъл той в полицейското управление и изразил недоволството си пред дежурния полицай.

– Какво правят съседите ви? – попитал дежурният.

– Чисто голи се разхождат пред прозорците и се презгръщат! – възмутено възкликнал човекът. – Това е безобразие!

– Преди да предприема каквото и да било, ще трябва да се уверя в истинността на думите ви – му отвърнал полицаят.

Уговорили се и пазителят на реда дошъл в къщата на жалващия се.

– Бихте ли ми показали къде точно става това неморално деяние? – попитал полицаят.

– Ей там – посочил човекът насреща.

– Но там няма никаква къща! – учудено отвърнал полицаят.

– Има, има. Погледнете нагоре към онзи хълм – уточнил човекът.

– Съжалявам, но тази къща е толкова далеч, че нищо не виждам – казал полицаят.

– Вземете – отговорил човекът и му подгал един мощен бинокъл – и ги вижте по-отблизо!

"За чистия човек всичко е чисто."

Това се случва през трийсетте години на двайсети век някъде по безкрайните пътища на колониална Индия.

В ръцете на местни разбойници попада невиджана плячка – потънал в прах, овехтял американски форд, върху шасито на който е закрепена дъсчена каравана. Заг волана стои слаб, почернял от слънцето човек с европейски черти и внимателни, чувствителни очи.

Отначало бандитите искат да му вземат всичко, но като разбират, че не носи оръжие и че е художник, изкарващ хляба си с рисуване, се разколебават. Загадъч-

ният европейец изважда бял лист и за броени минути създава портрет на главатаря им. Поразени от способностите му, разбойниците го пускат да си върви...

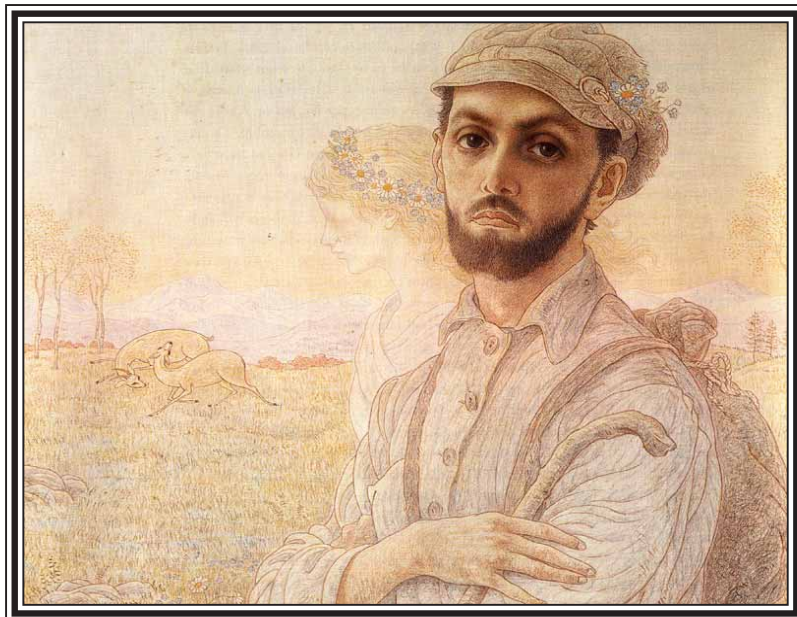


ТРАЖДАНЧИЪТ НА СВЕТА БОРИС ГЕОРГИЕВ ОТ ВАРНА

Началото на дългия път на този загадъчен пътешественик е в българския град Варна, където на

дълбока следа в ума и сърцето му, че половин век по-късно ще напише: *Много съжалявам, че не съм се*

та империя – Санкт Петербург. Там той постъпва в школата по живопис към рисувалното училище, ръководено от младия професор Николай Рьорих. Завършва с отличие Художествената академия (1910 г.) и продължава обучението си в Мюнхен. От 1911 г. до 1914 г. обикаля из Европа и изучава хората и изкуството на различните страни. В бурните години на Първата световна война живее в любимата си Италия – във Флоренция, където през 1917 г. погребва скъпата си сестричка Катя (талантлива музикантка и поетеса). Не престава да тъгува за нея до края на дните си. През 1920 г. отива в съветска Русия, за да изведе близките си от разорената страна. Брат му Филип (инженер, ерудиран учен и толстоист) отказва да го последва и по-късно изчезва в сталинските лагери.



Автопортрет на художника (с душата на Катя)

1.XI.1888 г. (в семейството на шивач) се ражда художникът Борис Георгиев. На 10-годишна възраст в ръцете му попада книга за майсторите на италианския Ренесанс. Това първо докосване до магията на живописиста оставя такава

родил в епохата на Леонардо (и) Микеланджело, когато изкуството е било като религията.

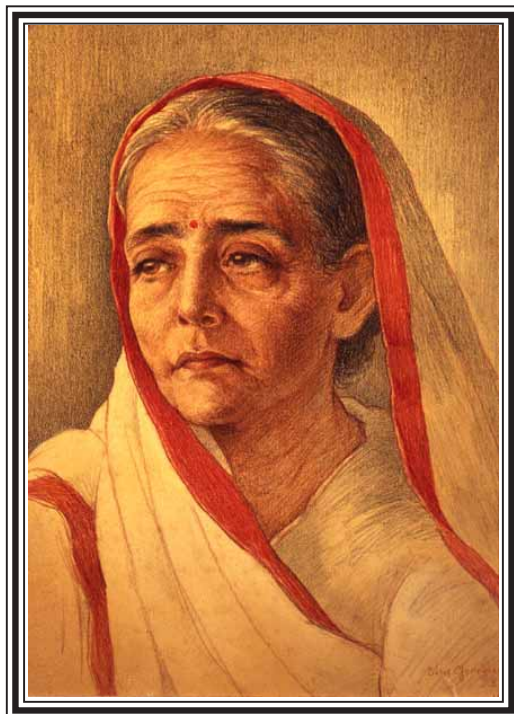
През 1902 г. семейството на Борис емигрира в Одеса, а на следващата година се преселва в бляскавата столица на руска-

Установил се като свободен художник в Италия, Борис Георгиев постоянно рисува и пътува. През 20-те години рисува българската интелигенция – Николай Лилив, Теодор Траянов, Люгмил Стоянов, Владимир Димитров-Майстора и др. През 1926 г. в София среща за първи път Поетът на Индия – Рабиндранат Тагор (по чиято покана покъсно ще се отправя към Индия). През 1928 г. в Берлин рисува Алберт Айнщайн и семейството му. Впечатлен от таланта му, Айнщайн му предлага да организира изложба в Берлин. През декември

1931 г. Борис потегля с кораб от Триест към Индия. На борда на парахода се сприятелява с Махатма Ганди и съпругата му Кастурбай. През следващите две години той обикаля, рисува и изучава Индия – исторически места, храмове, мисията на Рамакришна в Бенарес, университета на Тагор в Шантиникетан и ашрама на Ганди във Варда, където се запознава с бъдещия президент на Република Индия Джавахарлал Неру.

След кратко завръщане в Европа през 1933 г., той отново е по пътищата на Индия, но този път със собственоръчно преправения от него форд, с който стига до Хималаите, Кашмир и Цейлон. В Кулу посещава знаменития си учител Николаи

Ръорих. Навсякъде снима и рисува – изящни индийски принцеси, окаяни бедняци, английски аристократки, Кастурбай Ганди, Тагор, Не-



Портрет на Кастурбай Ганди

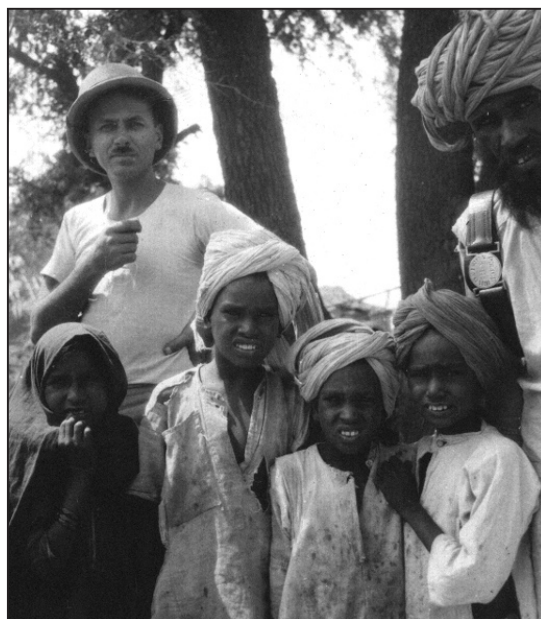
ру, неизвестни мъже, жени, деца. Отново посещава ашрама на Ганди, показва му картините си и го рисува.

През 1936 г. се завръща в Европа. Не спира да рисува и да организира изложби из България и Италия. През 1943 г. осиновява едно италианско момиченце. Не създава свое семейство, а казва за себе си: Сам съм, защото се чувствам в семейството на изкуството.

Неспокойният му дух го отвежда през 1951 г. в Бразилия и Аржентина. Истин-

ски космополитна личност, Борис Георгиев владее писмено и говоримо 12 езика, а по дух е интелектуалец и творец, живеещ отвъд ограниченостите на огромната маса от хора. Описват го като фанатик-вегетарианец, непозволяващ дори да се яде месо пред него. Запитан от журналисти каква тема го вълнува най-много, той отговаря: Да изразя носталгията на човешката душа да може да се пренесе чрез изкуството в сферите на Доброто, Красотата и Истината.

В края на 1955 г. се завръща в Италия и го последния си дъх (умира на 9.04.1962 г. в Рим) рисува и излага картините си. Изпратено от стотици негови български и италиански приятели и почитатели, тялото му е пренесено във Флоренция и погребано в гроба на любимата му сестра Катя. След себе си оставя (пръснати по целия свят) стотици рисунки и картини, на които се е подписал: Boris Georgiev di Varna.



Борис Георгиев в Индия

СЪВРЕМЕНИЦИТЕ МУ ЗА НЕГО

След като дълго съзерцавах портрета, който ми направихте, почувствах нужда да Ви благодаря... Вашето изкуство ме накара да се почувствам в ония сфери, където далеч от земните неволи и страдания душата намира отмора... Ние, бедните видения в краткотрайното "раждам се и умирам", сме обзети от носталгия и неосъществима любов към един друг свят. Това го чувстват и артистът, и неговият модел, всеки по свой начин, и Вие трябва да се гордеете и да се радвате заради тази си мисия.

Из писмо на Алберт Айнщайн

Мистик и самотник, той живее в някакво свое време, за което събитията на съвременността са само пясъчно зърно в необятната пустиня на вечността.

Портрет на Рабиндранат Тагор

Борис Христов (из Помен за Борис Георгиев, излъчено по ВВС, 1962 г.)

Беше срамежлив в самите свои чувства, със срамежливостта на силните хора... живееше в спартанска въздържаност и се задоволяваше с малкото необходимо, за да се изхранва. Приличаше малко на кръстоносеца, влизащ в бой; на неопетнения, който първо принуждава себе си, преди да принуди другите... не беше светец, а човек, изтъкан от борба и страст. Той беше най-малко егоистичният човек, когото съм познавал – винаги готов да сподели всяка мъка, всяка болка, дори всяка беда. Затова неговото приятелство беше проникнато често от дълги мъчания, но съдържаше пример и подкрепа.

Проф. Лодовико Магулиани (дългогодишен приятел на Б.Г.)



МИСЛИ НА БОРИС ГЕОРГИЕВ



Дълбоко съм убеден, че отвъд изкуството има нещо по-дълбоко, което трябва да се изрази чрез него.

☪

Без велика душа няма велико произведение и преди да станеш художник, трябва да станеш човек.

☪

Моите произведения са страница от моята биография на дълбоко преживени чувства, а не оптично копиране на хора...

☪

Моята изложба е предназначена за всички обикновени хора, които имат сърце; за всички тези, които разглеждат творбите ми без предразсъдъци и се опитват да ме разберат не само като художник, но преди всичко като човек, който искрено се старая да е достоен за това име чрез чувството за отговорност за мислите и постъпките ни.

☪

...Изкуството не е професия, а духовно служене на човечеството. Характерно за моята етика бе, че не търсех и не се занимавах с абстрактни и метафизични проблеми, а исках да разбе-

ра, да почувствам кои са пътищата, които свързват хората в едно братство, в едно семейство.

☪

Как да извлечем знание от дълбините на съзнанието си и да го насочим към разума? Как да постигнем необходимата граница между обикновения живот и аскетичния? Как да узнаем колко време да сме отшелници и колко да работим сред хората? Как да узнаем кое знание може да бъде разкрито без ущърб, и кое (но най-висшето) си струва да се предаде на малцина?

☪

Благодарение на моята страст да пътувам из разни страни, аз се обогатих с нови духовни връзки от страна на добри и благородни души, които ги има навсякъде по света.

☪

Ти имаш своя вътрешен и духовен живот, който свързва човека с вечната хармония на космоса, и затова можем да гледаме по-философски на всички неприятности и трудности, неизбежни в земното съществуване...

☪

Моят живот е една безспирна борба, която се състои в духовна работа над себе си.

☪

Животът е пълен с много скръб и страдания, но само чрез тях ние еволюираме към сферите на Доброто, Космичната хармония и всемирното братство между всички живи същества.

☪

Съжалявам, че живея във време на краен материализъм и разруха на светите стойности във всички полета, затова предпочетох пред парите семплия скитнически живот, търсейки истински приятели с интуицията на душата и сред създанията на природата, които са ми еднакво мили.

☪

Колкото и скромно да е изкуството ми, чувствам, че артистът (човекът на изкуството – бел. рег.) е един религиозен мисионер и както казва Гьоте: „Артистът е личност, която реализира на човешки език намеренията на Бога и на природата.“

Този материал бе осъществен с помощта на г-жа Пламена Димитрова-Рачева ("Борис Георгиев от Варна", 2002, Изд. "ЗОГРАФ", Варна) и г-н Милан Миланов, на които искрено благодарим за любезното съдействие.

От редакцията

КАКВО Е ЛЮБОВТА?

Свами Шивананда

Откъс от книгата му "Бхакти и санкиртан", гл. II, Философия на любовта

Любовта е тайнствено божествено лепило, което свързва сърцата на всички. Тя е възшебен божествен мехлем с огромна сила. Живот без вяра, любов и отгаденост е пропилян напразно. Той е действителна смърт. Любовта е Божествена. Любовта е най-великата сила на земята. Тя е неотразима. Само любовта може истински да завоюва сърцето на един човек. Любовта покорява враговете. Любовта подчинява зверовете. Безкрайна е мощта ѝ. Необозрими са дълбините ѝ. Неизразима е същността ѝ. Неописуеми са красотата и величието ѝ.

Чрез безкористно служене, сатсанг с Великите души, молитва, повтаряне на Гуру-мантра (личната мантра – бел. прев.) и т.н. трябва постепенно да развиваме всепроникваща, всемирна любов. Докато в началото сърцето е обвито от егоизма и себелюбието, човек обича само жена си, децата си, неколцина приятели и роднини. С развитието си той започва да обича хората от квартала, а след това и хората от собствения си регион. По-късно проявява любов към хората от родината си. Рано или късно започва да обича и другите хора, хората от другите страни. След дълъг период от време започва да обича всички. Той развива всемирна любов. Всички прегради са разбити и сър-

цето се разпростира в безкрайността.

Лесно е да се говори за всемирната любов. Когато поискате обаче да я приложите на практика, става извънредно трудно. Дребнави мисли от всякакъв вид зас-



тават на пътя ви. Погрешни стари самскар (умствени отпечатъци – бел. прев.), сътворени от неправилното ви мислене в миналото, действат като спъващи прегради. Чрез желязна твърдост и решителност, силна воля, търпение, постоянство и Вишара (правилно изследване) можете твърде лесно да преодолеете всички препятствия. Ако сте искрени, скъпи приятели мои, Божията милост ще се спусне над вас.

Всемирната любов в крайна сметка прераства в адвайтисткото единение в целостността или в просветленото съзнание на проците и мъдреците от Упа-

нишадите. Чистата любов е велик уравнилостел. Тя води до балансираност и космична проникновеност. Мура, Гауранга, Тукарам, Рамдас, Хабиз, Кабир – всички те са вкусили от тази всепроникваща любов. В презръдката на всемирната любов изчезват всички различия и всички дребнави фалшиви особености. Само любовта е абсолютен господар.

Не съществува добродетел по-висша от любовта; не съществува богатство по-голямо от любовта; не съществува знание по-висше от любовта; не съществува по-висша дхарма от любовта и не съществува религия по-висша от любовта, защото Любовта е Истина. Любовта е Бог. Този свят се е появил от Любов, този свят съществува в Любов и този свят накрая изчезва в Любов. Бог е възплъщение на Любовта. Във всеки милиметър от творението Му можете истински да прозрете Неговата любов.

Живейте в любов. Дъшайте в любов. Пеете в любов. Яжте в любов. Пиете в любов. Говорете в любов. Молете се в любов. Медитирайте в любов. Мислете в любов. Ходете в любов. Умрете в любов. Пречистете мислите, словата и делата си в огъня на любовта. Гмурнете се в свещения океан на любовта. Пиете от меда на любовта и станете възплъщение на любовта...

АНАХАТА

На сина ми Любо

Във тигела
дълбок и съкровен,
във огъня свещен
пречистваш ти
Душата ...
Не отминават
ни ден, ни час, ни миг,
в които да не сплавяш
тъмна смес
от ярост, гняв и омерзение,
невяра и разяждащи съмнения,
примамливи наслади и влечения,
течения, отнасящи ни
към греха – Страхът, че няма да ни бъде...
Обида и
неудовлетворение
от себе си и от света
горят във огнена жарава
и боли, боли
до умопомрачение...
Ни бягство,
нито отстъпление –
спасението е
да изгориш
онази тъмна сплав,
отъждествявана със Себе си.
И ето,
в пепелта
проблясват
малки капчици – като роса,
най-чиста амалгама
от онзи вечен Камък.
Изковани в твоята
безмилостна ковачница –
три мънички зрънца...
Каква несметна милост!
И какви удачници сме
след кладата
да ни възнасят
Всеки ден, и час, и миг
на Любовта,
Надеждата
и Вярата
крилата!
Анахата!
Пречиствай
в огъня дълбок и съкровен,
във тигела свещен
Душата!

Саняси Дживанмукта (31.XII.2001г.)



Летен йога-лагер в Рибарица юли 2003 г.



Свикнали сме да свързваме почивките си с лентяйстване, стоене до късно през нощта, преяждане и излежаване по плажове – все неща, свързани с минимално натоварване и минимален разход на енергия. В Рибарица ситуацията беше точно обратната – ставахме и лягахме рано, движехме се много, почти няхахме "свободно време", а яденето беше умерено, но много, много вкусно. Денят ни започваше в 7 ч. със занятия по асана, пранаяма, мудра, бангха, водени от нашите йога-учители от „Българска йога асоциация“. Тази сутрешна практика, освен че ни събуждаше, раздвигваше и освежава-



ше, ни зареждаше и с енергия за целия ден. А тя ни трябваше, защото следваха разходки из планината. В един



ден атакувахме връх Вежен, в друг се разходихме до Гложенския манастир, а накрая посетихме и Троянския. Преди обяда правехме Йога нигра и след това релаксирани се отправяхме към ресторанта. Следобедите минава-

ха неусетно в занятия по медитация, кратки уводни лекции в Йога, малко практикуване на Карма йога и т.н. Едно от най-любимите ни занимания бяха игрите – невероятно приятни и увлекателни. Заети с такова ежедневие, не усетихме как се изнизаха 7 дни. Уникалното на този лагер беше непринуденото съчетание от учене на нови идеи и материали, практикуване на йога и спазване на здравословен, отпускаш и зареждащ режим за нашето физическо тяло, психика и ум. Излишно е да ме питате дали искам да отида и това лято на такава почивка – моля отсега да ме запишете.

Амрит
(Елиза Николова)

ПРАНА И ПРАНАВИДЯ

Лекция и семинар със Свами Анандананда
септември 2003



Свами Анандананда Сарасвати,
председател на Европейската
йога федерация

В началото на месец септември 2003 г. гост на Българска йога асоциация и на йога-център "Сита Рам" бе Свами Анандананда, който изнесе лекция в София и проведе в Баня семинар на тема Прана и Пранаविда. Пранавида е специфична система от практики за пробуждане и съзнателно контролиране на праната (жизнената енергия). С помощта на тези техники човек развива способността си да осъзнава и разбира пофините измерения на праната, което го води към нови изме-

своя гурӯ Свами Сатянанда Сарасвати. През 1982 г. открива школа-

рения на съзнание-то. Чрез тях се научава съзнателно да бора̀ви с енергията както за да подобри здравето си, така и за да помага на групи хора.

С в а м и Анандананда е посветен в традицията на саняса през 1980 г. от

та по йога Сатянанда Ашрам, Италия (в Торино), на която в момента е ачаря (духовен ръководител).



Организира редица семинари, публични лекции и конференции в Италия и в други части на Европа. Гост-лектор е на йога-конференции в Европа, Индия, Австралия и Колумбия.



Лекцията в София, септември 2003 г.

Семинар със Свами Шивамурти във Велинград (октомври 2003)

На третия ден от семинара (точно преди да тръгнем обратно за София) едновременно ме накара да погледна в себе си. (До този момент бях потънала в съзерцание на всяко движение, всеки поглед и всяка дума на Свамиджи.) Така открих пълнотата. За пръв път в живота си няха нужди, няха желаниа – сякаш ме обгърна цялото доволство на света. Чувствах се чиста, спокойна, уверена и щаст-

при катаклизъм, а спокойно и меко. Знаем, че в живота ми много неща зависят само от мен, но също така копнея и се надявам скоро да я видя отново, нея – Свами Шивамурти.

Суря Деви (Елена Шерцел)



лива... Принадлежах единствено на себе си.

Това състояние ме изпълваше още няколко дни. След това остана промяната. Сега нещо в мен е по-различно. Сякаш се разместиха пластове, но не като



бъде изчерпана за такъв кратък период от време. Разбираме и осъзнаваме какъв огромен потенциал има в нас самите и колко малко от него използваме.

Трудно може да се разкаже или да се опише какво се

Невероятен шанс и късмет е човек да попадне на такова събитие. Темата на семинара "Умът – тайнствен и управляем", трудно може да



случва на човек при едно такова събитие. Защото този семинар наистина бе събитие в живота на повечето хора, които присъстваха. За

всеки човек процесът е изключително индивидуален. Преживяването е уникално и много лично за всеки. Лекциите на Свами Шивамурти са безкрайно ценни и вдъхновяващи. Контактът

с личности и учители от такъв ранг изпълва с невероятен оптимизъм и зарежда за дълго време напред.

Росица Димитрова



РАЗДАВКО И ВЪЛШЕБНИТЕ БАЛОНЧИ

Живеело някога едно малко човече. Понеже то винаги раздавало каквото може на своите събратья, всички започнали да го наричат Раздавко. Раздавко бил весел и жизнерадостен. Де когото срещнал, все му дарявал по нещо – било добра дума, било усмивка, било друга някаква помощ. И всеки път, когато дарявал нещо, получавал в замяна по едно... балонче. Балончетата слизали от небето, закачвали се за Раздавко и тъй като били много леки и постоянно се стремели нагоре към небето, те го повдигали, сякаш му давали криле, а на него самия му ставало и по-леко, и по-щастливо. Много балончета се били събрали около Раздавко, но интересното било, че само той бил способен да ги вижда, а другите, които не раздавали като него, сякаш били глухи и слепи за щастливия шум, за песните и красивите цветове, които бликали безспир от небесните балончета.

Вървял Раздавко един ден през гората и не щеш ли, на пътя му се изпречила една старица.

– Добър ден, бабке! – радостно поздравил Раздавко и продължил. – Къде си тръгнала през тази тъмна гора? Нима не знаеш, че този път ще те отведе до една пропаст, от която няма излизане?! А пък и с този товар на гърба ти едва ли ще

можеш да стигнеш, където си тръгнала...

– Уф, чего... – простенала бабата – внучето ми се изгуби в гората, та съм тръгнала да го диря... Аз съм баба Разумка – всички тъй ме знаят. А в този товар, който е на гърба ми, има какви ли не неща, които аз мисля, че ще са ми необходими, за да мога да намеря внучето си. Ала... не знаех, че този път води към пропаст... Какво да правя? – объркала се старата жена.



– Много просто! – откликнал веднага Раздавко. – Аз ей сегичка ще ти дам няколко от моите вълшебни небесни балончета и макар че ти не ги виждаш, знай, че те са вече закачени за гърба ти и ще те повдигнат, за да прелетиш над пропастта, а после ще ти помогнат и да откриеш внучето си... Само че ще трябва да оставиш своя то-

вар тук. Той е нещо, което вече няма да ти е нужно. Остави го! Само така ще можеш да се възползваш от мощта на балончетата. Иначе ще паднеш в пропастта и никога няма да можеш да помогнеш на когото и да било. Запомни! Преди да си паднала в пропастта, никога няма да е късно да оставиш товара си. Но бъди бдителна! Да не те увлече тъмнината в бездната!...

Тъй казал Раздавко на бабата и продължил да върви. А старицата тръгнала по пътя, водещ към пропастта, и размишлявала полугласно: "Ами ако оставя товара си, какво ще стане? Та нали там е и храната, и облеклото, и огнивето, с което ще търся внука си... Как бих могла да се разделя с това, което съм сигурна, че ми е крайно необходимо, за да намеря внучето си?! А балоните, които Раздавко ми даде, не ги виждам! Дали изобщо ги има?!"

Тъй вървяла и разсъждавала старицата и скоро стигнала до мястото, където била пропастта, но тъй като си мислела, че пропастта е още далече, тя неусетно потънала в бездната, притискана надолу от своя драгоценен товар...

А Раздавко продължавал своя път и весело подскочал под лекотата на своите балончета.

Внезапно на пътя му се изпречил старец. Той също

се бил огънал под своя товар и по набразденото му лице се четели и болка, и страдание, и тревога.

– Здравей, дядо! – поздравил приветливо Раздавко. – А ти кой си и къде отиваш с този тежък товар? – попитало малкото човече.

– Аз съм дядо Събирко. Цял живот събирам какви ли не неща и всички те са ми нужни! Мисля си, че без тях няма да мога да живея. Лошото е, че те станаха много, а аз остарях и вече ми е много трудно да ги нося... – оплакал се старецът и продължил: – На всичкото отгоре моето внуче се изгуби в гората, та съм тръгнал да го диря... А жена ми, баба Разумка, не искаше да ме изчака да посъбера още туй-онуй, а тръгна да го търси и тя...

– Не се бой, дядо! – окуражително махнал с ръка Раздавко. – На теб също ще дам от моите възшебни небесни балончета. Те ще ти помогнат да преминеш над пропастта, която те дели от внучето ти, но само при условие, че навреме оставиш всичко онова, което цял живот си събирал за себе си от Земята и с което тежиш и на самата Нея... Макар и невидими, тези балончета помагат на всеки, който им се довери истински. Ето, закачих и на теб няколко от моите балончета. Добър ти път, дядо, и не забравяй да извърлиш стария си товар!

Тъй рекъл Раздавко и продължил пътя си. А старецът продължил към пропастта, ала вниманието му постоянно се отклонявало ту вляво, ту вдясно и той се навеждал да си вземе още нещо и още нещо... Тъй неу-

сетно потънал в бездната и дядо Събирко...

А нашият герой Раздавко вървял и вървял, вървял и вярвал, че ще срещне някой, който ще оцени неговата помощ – някой, който ще може изцяло да се довери на възшебните балончета, някой, който поне ще може да ги почувства... Тъй и станало. На пътя се показало едно малко момченце, също толкова малко, колкото бил и Раздавко. Това бил Сърдечко. А Сърдечко бил братче-



то на изгубилото се дете.

– Здравей, Раздавко! – казал Сърдечко и радужно продължил, – почувствах, че ще те срещна. Наистина много съм слушал за теб и ми е драго да се запознаем! Аз съм Сърдечко и търся изгубеното си братче – казал го детето и протегнало ръка към Раздавко. А Раздавко тутакси му подал една връзка с шарени, весели небесни балончета.

– Вземи, вземи, Сърдечко! И аз си знаех, че ще те срещна! С тези балони ти ще можеш да прелетиш над пропастта, отвъд която се намира твоего изгубено братче. Ако ти го обичаш

истински, балончетата ще те заведат точно при него. Желая ти успех! – казал Раздавко и продължил своя път. А Сърдечко благодарил и поел по своя път. Когато стигнал до пропастта, той стиснал здраво небесните балони, защото повярвал, че ще прелети над нея. И наистина решителната крачка към пропастта била направена и вместо да полети наголу, той започнал бавно да се издига нагоре и полетнал високо, високо!...

Скоро съзрял долу в тъмнината една малка фигурка. И тъй като тя му изглеждаше и близка, и позната, той тутакси се стрелнал наголу и се притекъл на помощ на своето братче. Слязъл при него, запрегръщал го, разцелувал го... Плачели от радост и двамата, защото много се обичали, защото били част от едно и също Цяло. Били братя, сърдечни и любящи... Сърдечко дал цялата връзка балончета на своето братче, защото много искал то да полети, а за себе си и не помислял... Ала в този миг от небето завалели балончета, които падали и падали върху него, подавайки му своите многобройни ръчички, повдигайки го нагоре и нагоре...

И така Сърдечко намерил своето изгубено братче и двамата се понесли над пропастта. А после продължили заедно по Пътя, по който бил вече минал Раздавко, и продължили в неговата посока.

Може би вече са го настигнали? А може би и вие вече сте тръгнали след тях? Тогава добра стига, добра среща и добър ви път!...

Мариан Пецев
"Бъдещи приказки от миналото"
изд. Хрикер, 2002

Заръките на Настрадин ходжа



Един ден при Настрадин ходжа дошъл бедно облечен селянин. Човечецът паднал на колене и със сълзи на очи му се примоллил:

– Моля ти се, Настрадин ходжа, кажи ми какво да правя! Не се живее вече! Ще полудея!

Настрадин учудено го запитал какво се е случило, че е така отчаян.

– Бедняк съм – отговорил селянинът. Къща си нямам. В една стаичка живеем аз, жената, децата, бабата и дядото. Подгудиха ме тия хора! Бабата само кълне и съска срещу мен, че не съм можел за една колиба пари да събера. Дядото само пуши и мърмори. Жената всеки ден ме навиква, че съм некъдърник. Децата, и те взеха да ме подиграват. Не се търпи вече, ходжа! Моля ти се – кажи ми какво да правя!

Настрадин замислено погладил бялата си брада и казал:

– Добре, ще ти помогна, но първо ще обещаеш, че три месеца ще правиш каквото ти кажа.

– Ама разбира се! – радостно възкликнал селянинът. Аллах ми е свидетел, само теб ще слушам, Настрадин ходжа!

– Добре – казал Настрадин и присвил очи. Имаш няколко кокошчици, нали така? Първото, което искам, е да ги вкараш да живеят при теб – в стаичката. Върви си и ела след месец.

Селянинът останал като гръмнат, но вече бил дал дума, и затова само се поклонил и отишъл да изпълнява първата заръка.

Минал един месец. В уречения ден беднякът дошъл при Настрадин.

– Е, какво имаш да ми казваш? – запитал го той.

– Вау, вау, вау! Още полошо стана, ходжа! Кокошките оцвяха навсякъде, ушите ни изкълваха...

– Добрее, добрее – прекъснал го Настрадин. Имаш и няколко овчици, нали? Вкарай и тях в стаята. Върви си и ела след месец.

Минал още един месец и човечецът отново застанал пред ходжата.

– Ти баща, ти майка, Настрадин ходжа, пощади ме! Овците усмърдыха всичко, деня и нощя бле-

ят, изягоха ни чергите...

– Добрее, добрее – прекъснал го той. Чух че си имал и крава с теленце? Вкарай и тях в стаичката. И ела след месец.

Изминал и третият месец. Едва държейки се на крака, селянинът застанал пред Настрадин. Измършавял, небръснат, очите му били кръвясали от безсъние, а от грехите му се носела нетърпима смраг.

– Смили се, Настрадин ходжа! Защо ме наказваш така?! Жената ми извади гушата, децата само плачат и крещят! Бабата е скрила един нож и ме чака да заспя, за да ми пререже гърлото...

– Добре, добре – прекъснал го Настрадин. – Ха сега изкарай животните от стаята и ела след дванайсет дни.

Минали дванайсетте дни. Селянинът отново дошъл при ходжата, но този път в съвсем гругвид – обръснат, позагладил бузи, чист,

спретнат и усмихнат. Поклонил се, целунал му ръката и казал:

– Аллах да те благослови, Настрадин ходжа! Ти ме спаси! Сега всички са доволни и щастливи. Жената само ме хвали, децата мируват в ъгъла, бабата през ден точи баклави. А стаичката стана широоока-широка!



Турцияска кухня

АШРАМСКА СУПА

Продукти за една порция: 1/2 чаена чаша брашно; 1/2 чаена чаша олио; 1/2 кофичка кисело мляко; 1/2 ч. л. кимион; 1/2 ч. л. синап; 1 равна ч. л. курукума; 1 ч. л. сол.

Отделете 2 супени лъжици от олиото и загрейте останалата част. Запържете в нея брашното до златисто. Постепенно долейте 1 л вода, като разбърквате сместа, за да остане гладка. Загрейте отделно двете супени лъжици олио, поставете в тях подправките (за 20-30 сек) и излейте сместа в супата. Добавете солта и добре разбитото кисело мляко.



ЯСТИЕ ОТ ТИКВА И КАРТОФИ

Продукти: 1 глава лук (може и без него); 4-5 средни картофа; 200-300 г тиква; 1/2 чаена чаша олио; 1/2 ч. л. кимион на зърна; 1/2 ч. л. синап; 1 ч. л. куркума (по възможност – суров джинджирил с големина на малък картоф); 1 ч. л. сол.

Поставете в загрялото олио кимиона, синапа и джинджирила (нарязан на малки парченца). След 20-30 сек. добавете лука и задушете сместа за 2-3 мин. Добавете куркумата, а след нея и нарязаните на кубчета картофи. Разбъркайте добре картофите, за да се овалат в мазнината. Добавете 1 чаена чаша вода и оставете за 10 мин. да поври. Добавете обелената и нарязана на парченца (както картофите) тиква. Прибавете солта и оставете да поври на слаб огън. Ястието е готово, когато картофите и тиквата омекнат.

БЪЛГАРСКА БОБ ЧОРБА

Продукти: 300 гр. боб, 2-3 моркова, 2-3 червени чушки (може и люти), една глава лук (по желание), една кафяна чашка олио, джоджен, градинска чубрица, пипер и сол на вкус

Накиснете боба в студена вода и нека престои една нощ. На сутринта го измиете и го сложете в тенджерата за варене заедно с морковите, чушките и половината от лука. След като бобът се свари прибавете олиото, ситно нарязания лук и подправките. (Ако искате ястието да стане по-гъсто, добавете към врящия боб 2-3 средни картофа и след като се сварят ги намачкайте.)

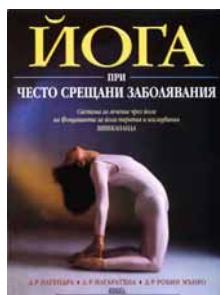


СОЛЕЖКИ

Продукти: 300 г брашно; 300 г сирене; 250 г масло; 1 пакетче ким на зърна

Настържете сиренето с едро ренде и нарежете маслото на парченца. Забъркайте ги с брашното и омесете сместа. Оставете я да престои в хладилника (от два до 12 часа). Разточете тестото (да се получи кора с дебелина 1/2 см), поръсете го с кима и го нарежете на пръчици (1,5/10 см). Изпечете в умерена фурна.





Книгата обяснява как да съставите йога-програма за лечение на повече от 35 заболявания, като например: астма, диабет, безсъние, депресия, затлъстяване, рак, сърдечни заболявания и др. Богато илюстрирана с над 75 рисунки и фотографии, в нея се предлага основен комплекс за поддържане на здравето и доброто физическо състояние. От страниците ѝ можете да научите как да прилагате идеите и практиките на Йога за намаляване на вътрешната напрегнатост и за естествено самоизлекуване. Системата Йога се разглежда като холистична наука за поддържане на физическото и душевното здраве, която лекува отвътре, като разгръща и стимулира природните физически и психически резерви на организма.



По своя вътрешен аспект и духовните учения на Индия са толкова всестранни, че би било почти абсурдно, ако отъждествим всеобхватността на техните възгледи с някоя конкретна религия. Благодарение на присъщото му изобилие от символи и образи, Индуизмът е невероятно сложен, а поради това и изключително неправилно интерпретиран. В същото време истинската му мисия е ясна и универсална – духовното просветление.

Целта на тази книга е преди всичко да разясни дълбоките учения, които също като океанските дълбини се крият под бушуващите на повърхността вълни. Другата цел на тази книга е да анализира някои от символите, с които хората обикновено се сблъскват при първата си среща с индуизма. Написана по изключително лек и разбираем за неспециалистите начин, тя е чудесно въстъпление към идеята за богатство и символиката на индийската духовна традиция.

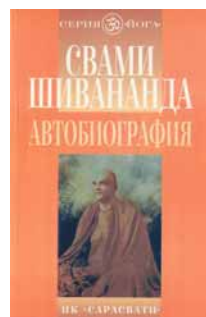


Това е една рядка книга, описваща дългите години, прекарани от Свами Рама сред хималайските мъдреци и светци. Тя е увлекателен разказ за начина, по който един посветен вижда адептите, живеещи извън времето и пространството, което ние познаваме. Изключително интересни са автентичните разкази за феноменалните явления, на които авторът е бил свидетел. По един вдъхновяващ начин Свами Рама описва и безценните уроци, които е получил за живота и духовния път. Тази книга вече е станала класика в съвременната йогийска литература.

Препоръчани книги



По увлекателен начин книгата запознава читателя с дълбоки духовни истини, които са от съществено значение за всеки човек. Авторът споделя уроците, които е получил през годините, преживени с духовния му учител Парамахамса Йогананда. Описани са пътуванията му из Индия и собственият му опит от основаването на едно от първите духовни селища в САЩ. Стилът на автора е лек и приятен, наситен с неподправен хумор и дълбоки прозрения. Приложените фотографии добавят нагледна представа за описваните събития. За любителите на феномените и загадките книгата е богата на случки, които наричаме просто "чудеса". Способността на Парамахамса Йогананда наистина далеч надхвърлят рамките на общоприетото.



Книгите на Свами Шивананда са излияния на мъдрост, произтичаща от личната му реализация на истината. От тях можете да извлечете не само познания по практическическите или езотеричните въпроси в Йога, но и частица от духовната му сила. Свами Шивананда има свой уникален стил – семпъл, пряк и завладяващ. Книгите му не са скучни трактати за йога и философия. Ентузиазмът и желанието му да помага на всички лъхат от всяка страница и извисяват читателя към нови висоти.



Ние сме това, което ядем. Мислите и действията ни са породени от естеството на всекидневно приеманата храна. Връзката между съзнанието и храната е доказана чрез научни изследвания. От това авторът стига до извода, че природна чистата храна (лишена от месо) поражда по-fino съзнание, а също и правилно морално-етично поведение на човека към себе си и околните.

В тази изключително увлекателно написана книга ще намерите отговори на почти всички въпроси, свързани с вегетарианството. Авторите проследяват причините за консумацията на месо, опасностите от него, предимствата на безмесното хранене, хранителните навици, употребата на храните като лекарство, принципите на ненасилието въплътени във вегетарианството и Йога, и т.н. Специален раздел е посветен на гладуването като естествен процес на пречистване и лечение на организма. В приложенията са включени извадки от Евангелието на Мира от Есеите и подробна таблица със състава, минералното и витаминното съдържание на основните вегетариански храни.

Агвайтистко (от **Агвайта Веданта** – букв. "не-свойствена Веданта"), принадлежащо към философската школа, основаваща се на Упанишадите и проповядваща недвойствената същност на Божественото.

Алтернативно дишане – дихателна техника, при която ритмично се редуват вдишването и издишването през лявата и дясната ноздра.

Анахата – мистични звуци, водещи началото си от Анахата чакра - енергийния център на емоциите и преживяването на безусловна любов.

Ашрам – място за духовно обучение и безкористно служене.

Бог Яма – богът на смъртта в Индуизма.

Брахмачарин – човек, посветил се на духовно ученичество.

Брахман – Абсолютната Реалност, Абсолютната Същност.

Веданта – философска школа, основаваща се главно върху ученията на Ведите.

Веди – множество от древни текстове, съдържащи детайлни разяснения за ритуалите и задълженията на човека в живота.

Гуру – духовен наставник, духовен Учител.

Дзен-традицията – философска система в будизма, съдържаща стройна система от медитативни практики за опознаване и контролиране на ума и за достигане на по-висши нива на осъзнаване.

Джапа – продължително повтаряне (обикновено на мантра, съпроводжано от

отброявания с помощта на броеница).

Дхарма – вътрешно познание за истинския дълг на човека; естествено изразяване на сатвични качества.

Карма – действие в проявеното или не проявеното измерение; законът за причина и следствие.

Коша – (букв. "обвивка") название на различните из-



мерения (или тела) на човека.

Махамритюнджая мантра – универсална мантра, бореща се с болестите и смъртта.

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

Мира, Гауранга, Тукарам, Рамгас, Хабиз, Кабир – имена на мъдреци и светци от индийската духовна традиция.

Паванмуктасана – три групи от асани (положения на тялото в Йога) за хармонизиране на тялото и праната (енергията).

Парамахамса – санясин, който различава реалното от нереалното; по-висша форма на посвещение в са-

няса.

Санатана традицията (Санатана дхарма) – букв. "вечния дълг", обобщаващо название за ведическата духовна култура.

Сагхана – редовно практикуване, при което целият жизнен процес се превръща в част от едно усилие за постигане на по-висше осъзнаване.

Санкхя философия – една от шестте основни древноиндийски философски системи, приемаща едновременното съществуване на две върховни или същностни начала – материята (Пракрити) и духа (Пуруша).

Саняса (Пурна саняса, Дашнами саняса) – посвещаване живота на духовното знание; отречение (Пурна – живот в пълно отречение; Дашнами – наименование на саняската традиция основана от Шанкарачаря).

Свами – (букв. "господар на ума"), човек, посветил се напълно на саняса (Свамиджи – уважително обръщение към свами).

Трите гуни – трите универсални качества, свойства или сили: Сатва – светлина, хармония, чистота; Раджас – подвижност, активност, страст; Тамас – невежество, инертност, мрак.

Упанишади – древни ведически текстове; завършекът на ведите.

Шанкара (Шанкарачаря) – (788 – 820) един от най-почитаните мъдреци и светци на индийската духовна традиция, познавач на Йога и Тантра и философ-реформатор.

Българска Йога Асоциация Ви предлага
Курсове по Йога
под ръководството на квалифицирани преподаватели



Свами Вивекамурти
 (Тодор Захариев)
преподава: Хатха йога, релаксация, медитация, почистващи процедури (шаткарми)
курсове за: начинаещи, средно-напреднали и напреднали
периодичност: 1 или 2 пъти седмично по 90 мин.
къде: пл. „Славейков“;
 пл. „Народно събрание“
за контакти: 58-180-57;
 0889 416-467
e-mail: vivek@bitex.com



Свами Йога Гяна
 (Гергана Захариева)
преподава: Хатха йога, почистващи процедури (шаткарми)
курсове за: начинаещи и напреднали
периодичност: 1 или 2 пъти седмично по 90 мин.
къде: пл. „Славейков“;
 пл. „Народно събрание“
за контакти: 58-180-57;
 0889 862-404
e-mail: vivek@bitex.com



Саняси Даршанананда
 (Надя Гаврилова)
преподава: Хатха йога, Йога нигра, дхарана, дхяна, Нада йога, Йога за бременни, учене на английски език чрез Йога.
курсове за: начинаещи, средно-напреднали и напреднали
периодичност: 1 или 2 пъти седмично по 90 мин.
къде: Йога-център на БИА, Студентски дом, Хуг. гимназия, Британски съвет.
за контакти: (8)73-02-13;
 0888 24-86-67
e-mail: darshananda@yahoo.com



Саняси Дживанмукта
 (Снежанка Милошева)
преподава: Хатха йога, пратяхара, дхарана, Йога нигра
курсове за: начинаещи и средно-напреднали
периодичност: Всеки делничен ден по 90 мин.
къде: Йога-студио „ОМ“
за контакти: 986-55-10;
 0898 96-72-91
e-mail: aromazonia@yahoo.com



Саняси Тегжомая
 (Темнуга Стайкова)
преподава: Йога за възрастни и за деца; Хатха йога, релаксация, медитация, шаткарми
курсове за: начинаещи и напреднали
периодичност: 1 или 2 пъти седмично по 90 мин.
къде: Йога-център на БИА; читалище „Д. Дебелянов“
за контакти: 77-30-77;
 0886 800-733
e-mail: temsta@abv.bg



Саняси Атмавидя
 (Мария Спасова)
преподава: Хатха йога, релаксация, медитация
курсове за: начинаещи и средно-напреднали
периодичност: веднъж седмично по 90 мин.
къде: Йога-център на БИА
за контакти: 73-64-13;
 0886 84-38-24
e-mail: atmavidya_m@hotmail.com

ПРОГРАМА НА САТЯНАНДАШРАМ (ГЪРЦИЯ) ЗА 2004Г.

2 - 8 април

II. Йогийски начин на живот:

Йога - по-светлата страна на живота
(с Риши Вивекананга)

9 - 12 април

Великден - семеен уикенд с Риши Вивекананга

2 април -

8 септември

Йогийски начин на живот

(дългосрочен курс от април до септември)

1 - 7 май

III. Йогийски начин на живот:

Йога и здраве
(Вкл. шанкапракшалана)

15 - 20 май

Тамва Шугхи

1 - 7 юни

IV. Йогийски начин на живот: Творчеството

14 - 20 юни

Музика и съзнание

18 - 24 юни

Гурукул

22 - 28 юни

Обучение на учители по Йога

1 - 4 юли

Обитателят на сърцето:

Практиката да живееш в присъствието на гуру
(Вкл. Гурупурнима - 2 юли)

4 - 11 юли

Международна конференция

"Жените,

духовността и Йога"

13 - 18 юли

Йога, слънце и море

20 - 26 юли

V. Йогийски начин на живот: (на английски и български)

4 - 8 август

Обучение на учители по йога: Йога-психология: Изтокът среща Запада

20 август -

19 септември

Пътуване до Индия, Вкл. празника Джулан (26 - 30 август)

12 септември -

31 декември

Саняски начин на живот II: Древните текстове и саняса (дългосрочен курс)

1 - 7 октомври

VI. Йогийски начин на живот:

Йога и здраве

(Вкл. шанкапракшалана)

14 - 22 октомври

Наваратри,

Сарасвати Пуджа (21 окт.)

1 - 7 ноември

VII. Йогийски начин на живот: Справяне с трудностите в живота

12 ноември

Дивали

12 - 16 декември

Пътуване до Индия - Сам Чанди Махаяджна и Раджасуя Яджна

25 - 26 декември

Колега

27 декември -

2 януари 2005 г.

VIII. Йогийски начин на живот:

Радостта от живота



Допълнителна информация можете да намерите на адрес:
www.satyanandashram.gr e-mail: satyam@otenet.gr

ЙОГА-СТУДИО "НАДА" - ГР. ПЛОВДИВ



Заедно с квалифициран учител в малки групи по системата „интегрална йога“

Курсовете включват:

- комплекси от асани
- техники за увеличаване на жизнената енергия (пранаяма)
- техники за концентрация
- релаксация
- медитация
- теория:

Курс „В началото...“: основни принципи в йога, храна и хранене, биоритмология, жизнена енергия, ум и съзнание.

Курс „...В средата...“ запознава с различни видове йога

Курс „...В края на началото“ - тематични занимания (памет, емоции, творчество, себепознание).

Възможност за занимания в удобно за вас време

Информация и записване: Пловдив, бул. „Васил Априлов“ 20 Б, ет.4
тел: 032/ 630 174, GSM: 0898 66 95 93, E-mail: yogastudionada@myway.com

Програма на Българска йога асоциация за 2004 г.

27-28 март*

Риши Вивекананга (Австралия)

Лекция и семинар на тема:
"Усъвършенстването на личността
чрез йога"

2-6 юни*

Свами Махешананга (Индия) (с. 42)
Лекция на тема: "Йога и Тантра"

16-20 юни

посещение на Свами Шивамурти
(Гърция) (с. 57)

Лекции и семинар на тема:
"Йога и ефективно общуване"

3-6 септември*

посещение на Свами Анангананга
(Италия)

Лекция и семинар на тема:
"Нада йога"

* Съвместно с Йога-център "Сума-Рам"



ШРИ ЯНТРА

Думата “янтра” произлиза от корена “ям”, означаващ “съхранявам, поддържам”, и сричката “тра”, която означава “освобождение”. Така думата янтра означава нещо, което съхранява същността и освобождава...

Янтрата е символ. Символите са изразни средства, които имат точно установена форма и съответстват на интензивния, ориентиран към качеството на преживяването вътрешен живот на човека. Символът е олицетворение на всеобщото. Той е творческа представа за Непостижимото...

Шри Янтра е най-удивителната от всички янтри. Наричат я още **Шри-чакра** или **Лалита-чакра**. Правилата за поклонение пред нея, методите за направата и пълното ѝ разтълкуване са представени в трактата “Сунгаря Лахари” на Шанкарачаря.

Шри Янтра е магнетична и могъща. Наричат я още “янтрата на космоса” (защото представя в схематичен вид развитието и еволюцията му). За нея се казва, че е създадена по същите принципи, по които е изградено и човешкото тяло и представлява схема на вътрешния му строеж ...

(По Хариш Джохари)