

Бихарска школа по йога, Мунгир, представя

Йога: Садхана, начин на живот и култура

По случай третия Международен ден на йога, бихме искали да отправим благопожелания към всички йога последователи. Този ден е от особена важност за традицията на Сатянанда йога, защото отбелязва осъществяването на визията и предсказанието на Свами Сатянанда Сарасвати, който през 1963г. обяви: "Йога ще се прояви като могъща световна култура и ще промени хода на световните събития."

От 2015г., Международният ден на йога се превърна във възможност за хора с различни призвания и от всички краища на света, да се обединят в духа на йога и да потвърдят отново своята отдаденост към това древно знание. Бихарската школа по йога сърдечно подкрепя тази световна изява на доброжелателство към йога, като предлага програми, които вдъхновяват практикуващите, да задълбочат преживяването си с йога и да я приемат не просто като физическа практика, а също като развиваща се садхана, хармоничен начин на живот, и като интегрална и хуманна култура.

Напредък в йога

Първоначално, йога започва като практика за последователя, система от техники, изпълнявани за удовлетворяване на лична нужда. Когато нуждата се задоволи обаче, тогава и връзката с йога отслабва. Това показва повърхностно отношение към знанието за йога. Все пак, за да се задълбочи преживяването в йога и да се пожънат по-добри резултати, трябва да останат настрана личните капризи и цели, и практикуващият да положи усилия към





следване на целите и стремежите на самата йога, със сериозно, искрено и отдадено отношение. Йога садхана присъства тогава, когато сериозно и търпеливо се преодоляват условностите, ограниченията и негативностите на ума и личността. Искреното и продължително изпълнение на садханата, води до израз на положително йога-поведение и към осъзнаване на ежедневните дейности и взаимоотношения. Така, човекът започва да живее в настоящия момент, и тогава йога се превръща в начин на живот. В последствие, този начин на живот разсъфтява в самскрити: поведение, при което самскарите се трансформират и човекът се превръща в извор на вдъхновение и насока за всички останали.

През 2013 г., Бихарската школа по йога отбеляза своя Златен юбилей и обявя, че първият етап от разпространението на йога, който беше съсредоточен върху йога практикуването, е завършен и сега започва подготовката за втория етап. Той ще се отнася до развитието и разбирането на това, как да се задълбочат преживяванията в йога; как да се установи връзка със *Сатям*, *Шивам* и *Сундарам*: с истината, добруването и красотата в живота, и как да се прогрессира от практика към садхана и начин на живот.

Качеството на живот се влошава в целия свят. Напрежението в живота води до намаляване не на физическите и психологически възможности на всеки индивид. Ако това не бъде коригирано, човечеството определено ще бъде изправено пред криза. Негативността ще стане необуздана; насилието, гнева, ревността, омразата и непоносимостта ще се превърнат в опустошителни огньове. Ще живеем в такова общество, ако не положим усилие да променим светогледа си и начина си на живот, ако не поправим липсата на равновесие в тялото и ума, и не намерим точката на баланс в живота си.





Цел на Международния ден на йога

Встъпвайки в третия международен ден на йога, нека баланса, хармонията и спокойствието бъдат негова тема. Само една балансирана, уравновесена и запазваща самообладание личност, има силата и издръжливостта да преодолее негативното и да възпита позитивното в живота си. Стремещът към позитивното във всеки аспект на живота, трябва да се превърне в отличителна черта за всеки сериозен йога садхака.

В йога, пътят към позитивното е проправен от практикуването на яма и нияма. Те са вечните принципи, които определят извисяващите елементи в живота и представляват една кулминация на човешките усилия за изживяването на красотата, мира, блаженството, истината и разгръщането на живота.

В програмата, представена миналата година, последователите бяха вдъхновени и насочени да работят върху яма на *манахпрасад* или щастие, и *намаскара*, или поздрав към другите с бхав. Нека отделим момент, за да отразим доколко задълбочено е било нашето участие в миналогодишната програма и успехът, постигнат от това, и да встъпим в тазгодишната програма с удвоена сила и искреност.

В програмата тази година добавихме яма на кшама, или прошка, и нияма на *майтри*, или доброжелателство, и приятелско отношение. Тези положителни добродетели застилат пътя на изживяването на самообладание, мир и спокойствие в живота. Съзнателните и искрени усилия да се практикуват тези качества, ще трансформират състоянието на ума на човек, както и обкръжението в живота му.

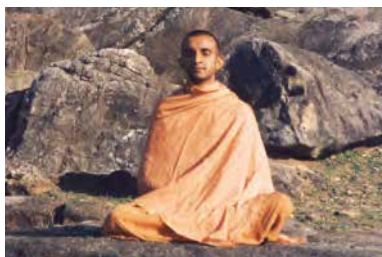
В подкрепа на Международния ден на йога и усилията, положени от националната и международна общности, да популяризират йога, Бихарската школа по йога вдъхновява деца, младежи, жени и други, свързани с Йога Митра Мандалс, да проведат йога сесия от специфични практики, в определено време на 21ви Юни. Тези практики са специално подбрани, заради въздействието им да подобряват физическото здраве, умственото равновесие и емоционалното благосъстояние. Идеята е да се обединим, като семейство и общност, в духа на йога.



Вашата програма за Международния ден на йога 2017

От 6 до 7:30ч. сутринта, хората да се съберат на покривите, верандите, дворовете и други открити пространства в домовете си, на обществени места и да изпълнят следните практики:

1. Кая стериям със съсредоточаване върху чувството на баланс и хармония в тялото и ума
2. Шанти мантри*:
*Ом саха наававату
Саха нау бхунакту
Саха вириям караваавахе
Теджасвинаавадхиитамасту
Маа видвишаавахе
Ом шанти, шанти, шанти*
3. Ека пада пранамасана (2 рунда)
4. Тадасана (9 рунда)**
5. Триконасана, вариант 1 (9 рунда)
6. Кати чакрасана (9 рунда)
7. Кашха такшанасана (9 рунда)
8. Наука санчаланасана (9 рунда)
9. Шавасана***
10. Супта паванамуктасана, етап 2 (9 рунда)
11. Наукасана (9 рунда)
12. Ардха шалабхасана, вариант 1 (9 рунда)
13. Симха гарджанасана (9 рунда)
14. Шашанка бхуджангасана (9 рунда)
15. Шашанкасана (неподвижно, за около минута)
16. Шиитали/шииткари пранаяма (10 рунда)
17. Нади шодхана пранаяма 1:1 (10 рунда)
18. Бхрамари пранаяма (10 рунда)
19. Антар мауна (етап 2) (5 минути)



20. Яма и нияма медитация (10 минути):

По 5 минути за всяка, съзеравайте и развивайте яма на кшама, или прошка, и нияма на майтри, или доброжелателство, и приятелство към другите.

Кшама: Извикайте в ума си ситуация от миналото, когато не сте простили. До каква степен ви държи това чувство? Опитайте се да определите спомена за чувството, който се поражда у вас, дали е болка, гняв, неудовлетвореност, тъга или нещо друго. Анализирайте това чувство, за да опознаете и разберете основната причина за това, че не сте простили. Наблюдавайте мислите си за другия човек в тази ситуация и съзнателно опитайте да промените вашите отрицателни мисли, като се фокусирате върху положителните качества на този човек. Сега извикайте в съзнанието си мисъл за прошка и опитайте искрено да му простите. След като сте направили това, чувствате ли се щастлив, можете ли да се усмихнете при мисълта за този човек и готови ли сте да се срещнете с него, с чувство на майтри, или доброжелателство и приятелско чувство?

Майтри: Осъзнавайте чувствата си към другите в отношенията си с тях. Държите ли се затворено или сте открит? Поставете ли прегради между вас и другите или сте приветливи? Излъчвате ли враждебност, приятелско отношение, или безразличие? Опитайте се да навлезете в състояние на майтри, където сте открит към всеки, търсите положителна връзка с него и му пожелавате добро здраве и благополучие. На ум прехвърлете отново ситуацията от деня, в които сте се разминали или взаимодействали с хора и възстановете всяка ситуация от позицията на майтри. Вземете решение да практикувате майтри от следващия ден и всеки ден преглеждайте деня си, за да разберете колко успешно сте се справили.

21. Пеене на йога молитвата:

Асато маа сад гамая

Тамасо маа джотир гамая

Мритьор маа амритам гамая



Сарвешаам свастирбхавату
Сарвешаам шантирбхавату
Сарвешаам пуурнам бхавату
Сарвешаам мангалам бхавату
Лока самастаа сукхино бхаванту
Ом шанти, шанти, шанти

“Води ме от неистина към истина, от тъмнина към светлина, от тленност, разрушение и трансформация, към стабилност, цялост и вечност. Нека има изобилие от добро, мир, пълнота и благоприятна атмосфера навсякъде. Нека всички същества бъдат доволни и щастливи.“

Тази последна молитва е утвърждение и съдържа есенцията на ученията на йога. Тя представлява личната цел за постигане на хармония, равновесие и баланс в живота на човека и социалната и цел, е да се обръщате към всеки с пожелание за неговото добруване.

-
- * Тези от вас, които не се чувстват комфортно да пеят мантри, нека не го правят. Могат просто да седят спокойно и тихо, фокусирани върху идеята за цялостно добруване чрез йога.
 - ** При динамичните практики, осъзнаването трябва да е насочено към физическото движение по време на първите 3 рунда, осъзнаване на дъха в следващите 3 рунда и осъзнаване на потока на прана по време на последните 3 рунда.
 - *** Шавасана може да се практикува в зависимост от нуждите на групата.

Съветваме всички йога последователи да следват и изпълняват тези практики в продължение на една година и на следващия Ден на йога, да отразят постигнатия успех и промените, настъпили в качеството на живот. Надяваме се и се молим, вдъхновението на йога да остане с вас, и от своя страна вие да подпомагате други по пътя на йога и йога начина на живот.

Хари Ом Тат Сат
Свами Шивадхьянам
Координатор

