

Бихарска школа по йога, Мунгир, представя

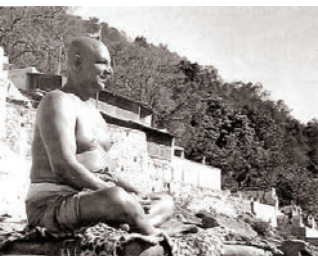
Йога за развитие на осъзнаването и потенциала вътре в нас

По случай четвъртия Международен ден на йога изпрашаме нашите благопожелания към всички искрени йога последователи. На този ден отдаваме почит на древната наука йога, на знанието за духовната еволюция, усъвършенствано и предадено през вековете от мъреците на човечеството.

Науката за мантрите е важна част от йога, според Свами Ниранджанананда Сарасвати това е „несравним дар за света от индийските мъдrecи, защото в нито една култура не съществува подобна сложна система от мантри. Те са средството, чрез което, като разберем връзката на човешкия живот с Природата и Върховната Реалност, ние можем да живеем в хармония с Природата и да положим усилия, насочени към нашата еволюция и себerealизация“.

„Дефиницията за „мантра“ на санскрит е *мананат траяте ити мантрах* – мощта, силата и енергията, посредством която сме способни да освободим ума си от неговите мании. Много хора смятат, че мантрите са религиозни думи или се опитват да разберат тяхното буквално значение, но в същността си мантрата е звукова вибрация и в мантра йога следва да се стремим възможно най-много да се идентифицираме с вибрацията. Поради тази причина мантрите се повтарят, а не се пеят само веднъж. Когато практикувате мантрата продължително време и вашето съзнание се слее с чувството, пеенето и произнасянето на мантрата, вие започвате да се идентифицирате с вибрациите, които вие създавате, докато пеете мантрата. Тогава вие започвате да изпитвате медитативно осъзнаване на мантрата и достигането на това осъзнаване следва да бъде стремежът на искрените йога последователи“.

Програмата тази година е изградена с фокус върху тази тема. Съзнателното и искрено усилие да интегрирате мантрите във вашата йога садхана и в начина ви на живот ще трансформира състоянието на ума ви и ще отключи неговия скрит потенциал.



Вашата програма за Международния ден на йога 2018

От 6 до 7:30 ч. 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.

Мантри

2. Шанти мантри:

Ом саха наававату. Саха нау бхунакту.

Саха виириям караваавахе.

Теджасвинаавадхиитамасту маа видвишаавахе.

Ом шанти, шанти, шанти.

3. Махамритюнджая мантра със санкалпа за здраве и излекуване, енергия, мощ, имунитет и сила (11 рунда):

Ом траямбакам яджаамахе сугандхим пушивардханам

Урваарукамива бандханаат мритйормукшая маамритаат.

4. Гаятри мантра със санкалпа за мъдрост, вътрешна яснота, интуитивно знание и познание (11 рунда):

Ом бхуурбхува сваха татсавитурварениям

Бхарго девася дхиимахи дхио йо на(х) прачодааят.

5. 32-те имена на Дурга със санкалпа за преодоляване на дистреса в живота, за изживяване на мир и хармония (3 рунда):

Ом дургаа дургаартишамани дургаападвиривани.

Дургамаччединии дургасаад(х)ини дурганаашинии.

Дургатоддхаринии дурганихантрии дургампаахаа.

Дургамаянадаа дурга дайтялокадавааналаа.

Дургамая дургамалокаа дургаматмасваруупинии.

Дургамаярапрадаа дургамавидя дургамашритаа.

Дургамаянасамстхаанаа дургамадхянабхаасинии.

Дургамохаа дургамагаа дургамаартхасваруупинии.

Дургамасурасамхантрии дургамааюдхад(х)аринии.

Дургамангии дургаматаа дургамия дургамешвари.

Дургабхиимаа дургабхамаа дургабхаа дургад(х)аринии.



Asana

6. Тадасана (9 рунда)*
7. Тириак тадасана (9 рунда)
8. Кати чакрасана (9 рунда)
9. Шавасана**
10. Пада санчаланасана, етап 2 (9 рунда)
11. Наукасана (9 рунда)
12. Чакки чаланасана (9 рунда)
13. Ваю нишкасанасана (9 рунда)
14. Ваджрасана (с осъзнаване на коремното дишане, 1-2 минути)
15. Марджари асана (9 рунда)

Тези асани представляват кратка и лесна за практикуване капсула за тонизиране на цялата храносмилателна система.

Пранаяма

16. Шиитали/шииткари пранаяма (10 рунда)
17. Нади шодхана пранаяма 1:1 (10 рунда)
18. Бхрамари пранаяма (10 рунда)

Яма-нияма

За няколко минути съзрцавайте и развивайте яма *манахпрасад*, *шастие* и *нияма джапа*.

19. *Манахпрасад*. Тази яма беше представена на Международния ден на йога през 2016 година. До каква степен сте я практикували и какъв е бил ефектът от това? Наблюдавайте състоянието на ума си през последните няколко дни и идентифицирайте моментите, когато сте наистина щастливи. Свържете се с енергията и позитивността на тези моменти и се опитайте да достигнете до това състояние в момента. Стремете се да увеличите продължителността на това състояние всеки ден. Ако все още се чувствате нещастен, опитайте се да откриете причината за това състояние. Идентифицирайте негативното, ограничавашото качество, което се проявява чрез това състояние. След това се насочете към противоположното положително и възвисяващо качество и се опитайте да го подсилите, за да станете щастливи.
20. *Джапа*. През цялото време ние сме свързани със сетивата и с обектите, които влияят на сетивата. *Джапа* е метод за прекъснем за кратко връзката на ума с тях и да се свържем с нещо различно. Връзката на ума ви със сетивата и обектите, които влияят на сети-



вата, се прекъсва. При това прекъсване вие насочвате вниманието си и осъзнаването си към разкриване на вашата вътрешна природа и по този начин усещате мир в себе си. Следвайки тази цел, практикувайте пеене на Ом в продължение на 5 минути, като останете изцяло фокусирани върху звука на мантрата. Също така поставете си за цел през деня да пеете наум мантрата Ом или вашата гуру мантра винаги, когато имате възможност.

Прагياجара

21. Аджапа джапа (Со Хам с осъзнаване на фронталния пасаж, 5 минути)
22. Йога дрямка (основна йога нидра, с 3-ти и 4-ти етап, 10 минути)
23. Пеене на йога молитвата:

*Асатоо маа сад гамая
Тамасо маа джиотир гамая
Мритъор маа амритам гамая
Сарвешаам свастирбхавату
Сарвешаам шантирбхавату
Сарвешаам пуурнам бхавату
Сарвешаам мангалам бхавату
Лока самастаа сукхино бхаванту
Ом шанти, шанти, шанти.*

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 цел да се обръщаме към всеки с пожелание за неговото добруване.

* При динамичните практики осъзнаването трябва да е насочено към физическото движение по време на първите 3 рунда, осъзнаване на дъха и праната в следващите 3 рунда и ментална визуализация по време на последните 3 рунда.

** Шавасана може да се практикува в зависимост от нуждите на групата.

Светваме всички искрени йога последователи да следват и изпълняват тези практики в продължение на една година и да размишляват за своя успех и за 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 хора по пътя на йога и йога начина на живот.

*Хари Ом Тат Сат
Свами Шивадхянам
Координатор*

