



**Bulgarian Yoga  
Federation**

**INTERNATIONAL YOGA CONGRESS**

**November 14-16, 2013, Park Hotel Moskva, Sofia**

**YOGA: SCIENCE AND PRACTICE  
FOR BODY, MIND AND SPIRIT**

**СБОРНИК  
ДОКЛАДИ**

**СОФИЯ, 2013**

## **За Йога**

Йога е холистична наука за същността на човека и практически инструмент за себепознание. Тя обхваща всички слоеве на нашето външно и вътрешно битие – от физическото тяло до съкровената ни и тайнствена същност. Писана в древността, тя е достигнала до наши дни в оригинални сутри, както и многобройни коментари през вековете. Днес науката потвърждава непрестанно теоретичния и практическия аспект на йога.

Интересът към Йога в световен мащаб е изключително голям, откриват се нови и нови йога центрове по света, правят се нови изследвания и затова Българската федерация по йога смята, че такъв Конгрес е навременен и полезен за нашето общество, особено в ситуацията на напрежение, стрес, неправилен режим на живот и хранене, липса на физическа култура, морални и етични норми.

## **За конгреса**

Целта на Конгреса е издигане на равнището на йога преподаването и прилагането у нас, за да допринесе то още повече за здравето, работоспособността, равновесието, творческия потенциал, етичността и мъдростта на българските граждани, а оттам и на цялото общество. Конгресът също ще даде възможност да се споделят теоретични и практически знания, да се отсеят неправилните подходи и да се постави началото на ежегодни симпозиуми и дискусии по Йога.

Интердисциплинарната насоченост на Конгреса ще покаже как съвременните научни достижения корелират с древните прозрения върху същността на света и човека. Сред най-интересните са изследванията в квантовата физика, физиологията, биологията, психологията, анатомията, икономиката и др.

Интерс представлява и дискусиата за отношението на Йога към религията и другите духовни практики. Все още има хора, в чието съзнание Йога се отъждествява с религия и дори секта. Конгресът има за цели и да разсее тези предубеждения и да определи точното място на Йога във взаимоотношенията с тях.

Изследванията по света и у нас върху прилагането на йога в образователните и здравните заведения, на работното място, и дори в затворите дават изцяло положителни сигнали и с Конгреса Българската федерация по йога се надява тези организации у нас също да се възползват и да въвеждат по-широко добрите йога практики.

По-време на Конгреса също ще бъде демонстрирана практическата страна на йога чрез паралелни занимания по йога с най-добрите инструктори на Федерацията.

Конгресът ще даде възможност и за доклади и демонстрации на други дисциплини от областта на човешкото усъвършенстване.

## **За Българска федерация по Йога**

БФЙ е член на Българска Асоциация „Спорт за всички“ към МФВС. Регистрирана е през 1990 г. като сдружение за обществено полезна дейност с органи на управление и устав в съответствие с изискванията на Закона за юридическите лица с нестопанска дейност.

Основната цел на дейността на Федерацията е пропагандиране и разпространяване на древните знания на Йога за подобряване физическото, психическото и духовно здраве на всички възрастови групи от населението на Република България.

## ЛЕКТОРИ

1. **Dr. B. R. Sharma, Principal G.S.College of Yoga & Cultural Synthesis, Kaivalyadhama Yoga Institute:**
  1. Foundation of Yogic Culture in the light of PatanjalaYoga Sutra
  2. Role of Kriyayoga in the light of Patanjali.
  3. Yogic Concept of Food & Personality.
2. **Deborah Quilter, author of The Repetitive Strain Injury Recovery Book and Repetitive Strain Injury: A Computer User's Guide. Yoga for Repetitive Strain Injury (RSI)**
3. **Таня Делякова:** Йога в клас - игра и забавление или инструмент за мотивация
4. **Даниела Събева:** Йога през бременността – практика за двама
5. **Отец Стефан:** Йога и религия
6. **Елица Йоргова:** Кайвалядхама - Йога за света
7. **Антония Иванова Начева:** Йога през погледа на Веданта
8. **Живко Стоилов:** Еволюция на съзнанието през погледа на Веданта и съвременната Интегрална философия
9. **Тодор Иванов Захариев:** Медитацията в йога
10. **Антоанета Заркова:** Йога и аюрведа или Кечари Мудра
11. **Катерина Павурджиева:** Концепцията за виталната енергия в западната философия
12. **Анна Лашкова:** Йога за деца с разстройства от аутистичния спектър и други специални нужди
13. **Надя Пенкова:** Йога и анатомия
14. **Емил Маринчев:** Самяма
15. **Санджай Кумар:** Йога за всеки, по всяко време, за всяка възраст
16. **Владимир Вържаров:** Навлизане в същността на йога
17. **Христо Илиев:** Мозъчна асиметрия (изгубения рай)
18. **Борис Георгиев:** Динамична Йога - път за възстановяване/запазване на естествените движения на тялото
19. **Читранджан Кумар:** Йога и дълголетие

## FOUNDATION OF YOGIC CULTURE IN THE LIGHT OF PATANJALA YOGA

**Dr. B. R. Sharma, Ph.D.**  
**Principal,**  
**G.S.College of Yoga and Cultural Synthesis, Kaivalyadhama, Lonavla, India**

Foundation-heads of all the cultures like Vedic seers, Mahavir, Buddha, Zoroaster, Christ, Mohammed & Sufis have dedicated all their life to the quest of understanding the source of suffering of mankind. These are the original masters who have developed a common **culture**, which is practical, methodical and a systematic for unfolding and culturing the unlimited potentialities of mankind, can be called **Yogic Culture**. Its roots are in ancient India; its universal origin is the burning desire in the heart of all the cultural heads - the yearning to be happy and free of suffering. Historically it originated over 5000 years ago and handed down to us in the form of living tradition. They have found that so long we do not pay any serious attention towards our day-to-day activities, as well as, the activities of the Mother Nature, we go on performing all our actions mechanically in life and therefore, life seems to be full of pain and miseries. However, they have also observed that if we add our awareness to our activities-

- We can understand the life and phenomenon associated with it.
- We can overcome all kinds of pain and suffering.
- We can achieve Total Integration that can lead us to **Liberation**.

In order to understand life phenomenon ancient seers and sages have given us a first step known as Prayer. Significance of which is accepted in all the cultures.

### **Why do we recite prayers?**

we shall try to find out the basis of Yogic culture by understanding the purpose of reciting prayers and also try to understand why we repeat Om Shanti - Shanti – Shanti three times at the end of the prayer? Regarding prayer it is accepted fact that if we recite it with full awareness and with an receptive attitude - It keeps our mind calm and composed by reducing our all kinds of tensions and this, in turn, helps us in understanding the activities of the Mother Nature which works by the directions of the natural forces and thus the Universe is said to be the personification of natural forces. By reciting these prayers we learn to live in harmony with Mother Nature and thereby nature provides us conducive atmosphere to

achieve our goals in life and this is what the purpose of reciting prayers is. Therefore, it is absolutely essential on our part that we should understand the import of the prayer and should try to establish contact with natural forces while offering prayers.

### **Why do we recite the term Shanti thrice?**

Repeating Shanti 3 times preceded by Om is also significant wherein the Om is a symbol expressive of Divine Reality, transcending the three states of consciousness viz. waking, dream and deep sleep. By repeating three times the word Shanti we wish to remain free from threefold pain or suffering. Before we discuss the threefold pain let us understand the true import of the term Pain (Duhkha)- In our day-to-day life; when the things are not happening according to our will & wish; it gives us pain and we call it **duhkha** "**Pratikoolavedaniyam Duhkham**". When the things are happening according to our will & wish it gives us pleasure and we call it **Sukha** "**Anukoolavedaniyam Sukham**". As we perform our activities mechanically in life we use to identify ourselves with all that which actually we are not. Infact, the objective world in itself is not painful or pleasurable however, we impose our thought on the objects and thereby the objective world becomes painful or pleasurable for us.

### **Discussion on threefold Suffering:**

There are innumerable kinds of duhkha as one object that gives me pain may give pleasure to someone else. However, our sages have classified all kinds of pain under three heads-

1. Adhyatmika Duhkha (Intra-organic caused by oneself due to ignorance)
2. Adhibhautika Duhkha (Extra - organic caused by fellow beings or other creatures)
3. Adhidaivika Duhkha ( Supernatural caused by natural calamities)

#### **1. Adhyatmika duhkha** (Intra-organic caused by oneself due to ignorance)

##### **a. Physical Pain-**

According to the ancient medical science due to ignorance "prajna-aparadha" there is imbalance in tridoshas i.e 'Vaata - Pitta – Kapha' and that gives us pain however, the balance in tridoshas can be regained with the help of certain medicine but there is no guarantee that this imbalance will not be repeated again and therefore, medicine is not a permanent solution for overcoming the physical pain.

## **b. Mental pain-**

Whenever there is a gap between our expectations and achievements it gives us mental pain e.g. what we want we may not get it, whatever we get we may not possess it, whatever we possess we may not enjoy it, whatever we enjoy we may not get permanent satisfaction. In this sense we can say that we cannot escape permanently from mental pain with the help of manmade means.

## **2. Adhi-bhautika dukkha** (Extra - organic caused by fellow beings or other creatures)

“Bhutebhyo jayate-iti bhautikam” Pain which comes from fellow Beings (other creatures) is called bhautika such as Snake bites/ Dog bites or pain from human being. Again we temporarily overcome such pain with the help of manmade means but there is no guarantee that this will not be repeated again and hence no permanent solution.

## **3. Adhi-daivika dukkha** (Supernatural caused by natural calamities)

Pain which comes from Natural calamities – like earth-quake, Tsunami etc. there is no permanent solution for such suffering.

Now the question arises- Is there any permanent solution to overcome threefold pain or suffering? Our seer and sages they say “YES” There is a permanent solution to overcome the threefold suffering wherein one has to understand “**Who am I?**” and with a view to actualize “**Who am I?**” they have applied a fourfold strategy (called **Chaturvyaha**) with the help of which one can realize one’s **true nature** and can overcome threefold suffering permanently.

## **Fourfold Strategy** (*Chaturvyaha*)

### **Fourfold Strategy of Ancient Medical Science**

Disease

Cause of disease

Health

Treatment)

### **Fourfold Strategy of Indian Philosophy**

**Heya** (suffering)

**Heyahetu** (cause of dukha)

**Hana** (freedom from dukkha wherein feeling of well being prevails)

**Hanopaya** (means to achieve Hana State)

This fourfold strategy will be discussed in detail in the light of Patanjali during my presentation.

## ROLE OF KRIYĀYOGA IN PĒTAØJALA YOGA SĪ TRA (P.Y.S).

Dr. B. R. Sharma \*

### ABSTRACT

*Different commentators of P.Y.S. interpret the components of Kriyāyoga merely in terms of āññi ġyoga. In this article, an attempt has been made to highlight the key role of Kriyāyoga with its definite purpose and tried to establish that a s;dhaka's very success and rate of advancement depends upon a large extent on his mastery of Kriyāyoga that makes him eligible to take up the higher practice of Yoga.*

**Key words:** kriya yoga, success in yoga, āññi ġyoga.

### Introduction

Self-Realization is the ultimate aim of yoga. Self-realization is that state in which the *puruÅa* (the Seer) gets established in its own original form which can be attained only through '*cittav=tti-nirodha*' i. e., the cessation of all the mental processes<sup>1</sup>. Maxmuller has so aptly observed that "the aim and end of yoga is not to unite, as is generally believed, but to disunite, to separate, to isolate the *puruÅa* from *prak=ti*, giving back to him his essential and original purity. It is only in the forms of mysticism, which make use of *yoga*, that the latter has union as its end"<sup>2</sup> *Gġti* seems to convey the same message '*taÆ vidy;t duÅkhasaÆyogaviyoga yogasaÆjuitam*' - that state is known as the *yoga* where there is *viyoga* i.e disunion from any contact of pain<sup>5</sup>. By these statements it becomes clear that why *Patañjali* gives so much emphasis on the restraint of the mental processes. If the mental processes are not restrained, the *puruÅa* gets carried away along with the mental processes and thereby identifies itself with them that is known as '*v=ttis;rupya*' according to *Patañjali*.<sup>4</sup> *Patañjali* suggests various ways and means to achieve the state of '*v=ttinirodha*'. If we make a careful analysis of these paths, we can find that each and every path is intended to effect a re-orientation or perfection in some part of our being, such as '*abhy;sa-vair;gya*'<sup>5</sup>, '*āññi ġyoga*'<sup>6</sup> and '*kriyāyoga*'.<sup>7</sup> According to Patanjali '*kriyāyoga*' consists of three components : '*tapas*' i. e., austerity or purification, '*sv;dhy;yā*' i. e. self-study or study of the scriptures and '*Ī;vara-pra idh;na*' i.e., devotion to God here it means resignation of all actions to the God. However, these very components of kriyayoga get again included among the components of 'niyama' under āññi ġyoga. Naturally, the question arises as to why *Patañjali* has included these three components in two different contexts at all. Either this is a needless repetition on the part of *Patañjali* or it is intended to serve a definite purpose. The fact becomes clear when we see that Patanjali prescribes *kriyayoga* for the attenuation of *klesas* as well as for the cultivation of *samadhi*<sup>9</sup> whereas, in the context of *astanqayoga*, he says, -"through the *anusthana* of *yogasanas* consisting of eight components, the light of knowledge culminating in '*vivekakhyat*' gets developed along with the systematic destruction of impurities".<sup>10</sup>

All the traditional commentators are unanimous while commenting on the *Sutra* II.1, that of *kriyayoga* is essential for those who have not attained a balanced state of body and mind complex. But later on, while commenting on the sutras related to the eight components of yoga, they seem to interpret these components of *kriyayoga* merely in terms of *astanqayoga*<sup>11</sup>.

---

\* Principal, G. S. College of Yoga & Cultural Synthesis, Kaivalyadhama, Lonavla



They say that all the practices described in the *yoqasutras* are all well-integrated in *astangayoga* itself<sup>12</sup> Thus, they do not seem to give much weightage or any unique role to *kriyayoga* as such in the *yoqasadhana* of *patanjali*. As a result, there is a prevalent underestimation regarding the need for *kriyayoga* among the *Sadhakas*. In this article, therefore, an attempt has been made to highlight the key and significant role assigned by Patanjali to *kriyayoga* so that its practical utility for the students and *yoqasadhakas* for making better progress in yoga may become clear.

*Patanjali* has presented *kriyayoga* in the first Sutra itself of *Sadhana-pada*, indicating that the *Sadhana* or actual practice of yoga begins verily with *kriyayoga*. The *sadhaka* should undergo the *kriyayoga* discipline to acquire the necessary knowledge and for the weakening of the powerful grip of the *klesas*<sup>13</sup> like *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesa* and *abhinivesa* upon his being. These *klesas* are at the root cause of his sufferings and bondages. Unless and until he cultivates the essential knowledge and insights and make the *klesas* comparatively powerless, his going directly into higher yogic realms like *astangayoga*<sup>14</sup> may set violent reactions and inner-resistances and get blocked once for all with pitfalls like *vitarkas*, *viksepas* etc. For, he may get totally discouraged and disillusioned about *yoqasadhana* itself; on the contrary, with a firm footing in *kriyayoga-sadhana*, he is enabled greatly to reduce the onset as well as recurrence of such pitfalls, whereby he could adopt necessary remedial measures to overcome any difficulties experienced in his *Sadhana*.

To get an insight into the role of these three elements of *kriyayoga*, viz., *tapas*, *Svadhya* and *isvarapranidhana*, we only need to examine the religious routines among the ancient Indians, particularly the orthodox Hindus. Here we see that *tapas*, *Svadhya* and *isvarapranidhana*, in one form or another, had been the part and parcel of the religious life of our ancient seers and savants.<sup>15</sup> It should be noted here that it is these very elements of the ancient Hindu religious practices that are directed with the singular objective of attaining *samadhi-bhavana* through reduction/weakening of *klesas*, it becomes Patanjali's *kriyayoga-sadhana*.<sup>16</sup>

Even from the modern educational psychology point of view, we come across these three components of *kriya-yoga* in the form of three domains of human behavior, namely, the cognitive domain, the affective domain and psychomotor domain.<sup>17</sup> In other words, it is obvious that both ancient religious life of Indians and the modern educational psychology tackle man through his three basic capabilities: (1) To know; (2) To feel; and (3) To act.

Within the context of classical yoga itself, we get the three schools of yoga, viz., *Karmayoga*, *Jnanayoga*, and *Bhaktiyoga*.<sup>18</sup> In fact, every school of yoga presents an integral approach to avoid imbalance development of the three basic aspects of human beings and therefore, one cannot make water-tight compartments of these schools of yoga. Thus, it cannot be said that the follower of one particular school of yoga negates or excludes the practices that belongs to the other two schools. The selections of a particular school of yoga for one's own practice mainly depend on one's inclinations and specific qualities. And the essential elements of the other two schools remain solidly in the background. Tilak, the author of '*Gita-Rahasya*' says : "The aim of *Gita* is to set forth *Karmayoga* which is rooted in *Jnana* in which *Bhakti* is dominant and which ultimately leads to *moksa* - '*jnanamulakabhakti-pradhanakarmayogaha*'.<sup>19</sup> It means that any action becomes *karmayoga* only when it is performed with *bhakti* as a form of worship and such *bhakti* is available only to the one who has the *Jnana*, i. e., knowledge. This is obvious even in the cases of *bhaktiyoga* and *Jnanayoga*.

Thus, Patanjali has taken an integrated view of all these three systems in his *kriyayoga*. The school of *karmayoga* can be counted under '*tapas*'; *Jnanayoga* under *svadhya*; and *bhaktiyoga* under *isvarapranidhana*. According to *Patanjali* the three components of *kriyayoga* have got equal importance

emphasizing that these three have to be mutually supportive and well-integrated to get the desired end. Patanjali makes this fact clear by using the term '*kriyayoga*' in its singular form.

Similarly, within the context of the three domains of human behaviour we can have an integrated view of *kriyayoga* of Patanjali. Accordingly, the '*tapas*' aspect of *kriyayoga* can be counted under the psycho-motor domain, *Svadhya* under the cognitive domain and *isvarapranidhana* under the affective domain of human beings. *Kriyayoga*, therefore, tackles the fundamental nature of human beings and thereby contributes to the all-round and balanced growth and development of a *sadhaka* which is essential for his advancement towards the higher realms of yoga like *astangayoga*.

<b>CLASSICAL YOGA</b>	<b>PATANJALI'S KRIYAYOGA</b>	<b>THREE DOMAINS OF HUMAN BEINGS</b>
KARMAYOGA -----	TAPAS -----	PSYCHOMOTOR DOMAIN. (to act, to do).
JNANAYOGA-----	SVADHYAYA -----	COGNITIVE DOMAIN (to know, to think)
BHAKTIYOGA ----	ISVARA PRANIDHANA -----	AFFECTIVE DOMAIN (to feel; to will)

A *sadhaka* can easily get dominated and carried away by any one of these three domains of his being. Let us take an example of Will. Without the Will an individual cannot involve himself in any action. Will, therefore, is absolutely essential for the practice of yoga. One is expected to attain the desired goal oneself with the help of one's own force of will. *Krishna* says in *Gita* : "one should liberate oneself," etc. (*uddharedatmanatmanam*).<sup>30</sup> Even the Lord cannot give or take away anything against the individual's Will. But un-trained will (unsupported with knowledge and action) is not enough. It must be properly directed. Will manifests itself through the medium of action. Therefore, well-directed will is thus co-eval with well-directed action and even the knowledge which essentially required will then be there. This is what the practice of *kriyayoga* proceeds to do by which the *sadhaka* develops his spiritual inclination or *sraddha* which sets forth the momentum needed for his progress in yoga *Sadhana*.

Here, with reference to the '*astanqayoga*' we need to note one important factor : Patanjali uses the technical term '*anusthana*' with reference to *astanqayoga* instead of the *abhyasa* thereof.<sup>31</sup> But, it must also be noted that the commentators have chosen to interpret the term *anusthana* merely as a synonym for *abhyasa*.<sup>33</sup> This seems to be the one reason for the prevalent confusion regarding the intention of Patanjali. For, Patanjali has clearly avoided the usage of the term *abhyasa* in the context of *yoqanqas* ( *astanqayoga*) for the development of *vivekakhyati*<sup>23</sup>

The word '*kriya*' is more akin to *abhyasa*, i. e., the 'process of becoming' whereas the term *anusthana* implies 'the process of remaining established in a particular state or being'.<sup>24</sup> 'Yatna' or effort is inherent and implied in *abhyasa* whereas '*prayatna-saithilya*' seem to be the characteristic of the *anusthana* related to *yoqanqas* ( i. e. *astanqayoga*).<sup>35</sup> *Anusthana* of *yoqanqas*, therefore, seems to be a subtler form of yoga-*sadhana* which becomes possible only when the *klesas* have been attenuated and the *samadhi-bhavana* has been adequately developed. For a *sadhaka*, who is still under the powerful sway of the *klesas*, the various components of *astanqayoga* like *ahimsa*, *satya* etc. remains totally unintelligible and therefore as of little practical significance to him.

From the above considerations, we may come to the conclusion that *kriyayoga* has its own definite purpose as originally intended by *Patanjali*. *Sadhana* of *kriyayoga* leads a *sadhaka* towards the successful *anusthana* of *astanqayoga Sadhana*. His very success and rate of advancement depends to a large extent on his mastery of *kriyayoga*. Therefore, we should neither underestimate nor ignore the key role played by *kriyayoga-sadhana* in *Patanjalayoga* as such.

## References

1. Yoga Sutras of Patanjali (P. Y. S.) with the commentary of Vyasa, Ed. Bangali Baba, Motilal Banarsidass Delhi, 1976., Ref. 1/3, 1/2, 111/55, IV/34.
2. The six systems of Indian Philosophy; By Prof. Max Muller, K. M., The Chowkhamba Sanskrit Studies Vol. XVI, The Chowkhamba Sanskrit Series office Varanasi - I (India ) 1919, Page 309.
3. The Bhagvad Gita : Ed. Swami Chidbhavananda, SriRam Krishna Tapovanam Series 80, 1982, Ref. VI/23.
4. P. Y. S., I/4.
5. P. Y. S., I/12.
6. P. Y. S., II/28.
7. P. Y. S., II/1.
8. P. Y. S., II/32
9. P. Y. S., II/2,
10. P. Y. S., II/28
11. Patanjala Yoga Darsnam : Tattravaisaradi Samvalita- vyasa bhasya sametamam, Ed. Sri Rama Sankar Bhattacharya, Bharatiya Vidya Prakashan 22/39, Panca

- Gangaghata Brnasi, 1963. Ref. Sthiti sadhananyantarangabhahirangani amaniyamsdini ( Tattavavais'aradi I/13 )
12. (a) abhyasavairagyas'raddhaviryadayo'pi yatha yoga- mesveva svarupatoantarbhavayitavyah. ( Tattvavai-saradi II/29 )  
 (b) Yoqa vartika of vijñanabhiksu Vol II, Sadhana-pada, By T. S. Rukmani, Munshiram Manoharlal Publishers, Pvt. Ltd. 1983, Ref : Tatra vairagyasa santose, praves'ah, s'raddha'-dinam ca tapa'adisu, parikramnam ca dharana'-ditrik (Yoga varttika H/29)
13. P. Y. S. II/3.
14. P. Y. S. II/28.
15. (a) The yoga Darsana of Patanjali with the commen- taries Bhavaganeshiya and NaqojiBhattiya' Ed. Mahadeva Gangadhar Bakre, II edition, Pandu-ranq Jawaji Proprietor of the Nirnaya-saqar press Bombay, 1927, Ref: Vyutthitcittasya vanaprasthsdeh kriyayoga rupam sadhanam ( NoqojiBoata II/1 )  
 (b) Yoqa Siddhanta candrika : ( Y. S. C.) A comm. on P. Y. S. by Narayan Tirtha, ChowkhambhaSanskrit Series No 154 & 159 Vidya Vilasa Press Banaras (India) 1911.Ref: Vamas'ramadyabhimanadimulakena kriyayogēnavivek ( Y. S. C. II/2 )
16. Sa kriyayogah yogahetusamadhim cittaikagyamu- tapadayati (Bhavaganesa H/1) for detail see Ref. No. 15 a.
17. (a) Taxonomy of Educational Objectives : The classification of Educational Goals, Handbook I: Coqnitve Domam, Ed. Bloom, Benjamin s et al; New York, David Mckey co, 1956.  
 (b) Taxonomy of Educational Goals, Handbook 2 : The Affective Domam Ed. Krathwol, David et al., New York, David Mckey Co. 1964.  
 (c) Developing and writing behavioral objectives : R. H. Davide's Psychomotor Taxonomy : In Arm strong, Ed. Robert J. Tusson, Ariz., Educational innovations press 1970.
18. Srimad Bhigvata : Vol. IV, Sri Ramkrishna Math Madras (India ) 1982, Ref. : ( XI / 20/6 )
19. Srimadbhaqvadgitarahasya or karmayoga Sastra : ( Hindi ). By. Lo. Bala Gangadhar Tilak, Gita Printers 568 Narayana Petha Pune, 30. 1988 (Introduction page-17 )
20. The Bhaqvavad Gita : Ed. Swami Chidbhavananda, Sri Ram Krishna Tapovanam Series 80, 1982(VI/23)
21. P. Y. S. II/28.
22. Patanjali Yoqa Darsanam : Tattvavaisaradi (Tattva- vaisaradi (TV) Samvalita-Vyasa bhasya (V. Bh.) sametamam; Ed, Sri Ramasankar Bhattacharya, Bhartiya Vidya Prakashan 22/39, Panca Ganqa- ghata Baranasi, 1963. ( T. V. & V. Bh. ) I/13, II/ 50, to 55.
23. P. Y. S. II/28
24. SKY Srimat Swami Kuvalayananda Yoqa Pratisthana Vol. 14, Kaivalyadhama Lonavla, 1987 Page 24.
25. P. Y. S. I/13, II/47.

## CONCEPT OF YOGIC DIET FOR HEALTHY LIFE AND LIVING

Dr. B. R. SHARMA, \*

### ABSTRACT

*On the name of modern culture we are striving to follow unnatural life style and unknowingly acquiring highly disastrous habits. One of such habits is related to food that becomes the cause of various problems. Food plays an important role for healthy life and living. It is said as we eat so we develop our thought and behaviour. In this article an effort has been made to understand concept of Yogic Diet and the other guidelines with regards to food recommended in Yogic Literature.*

**Key words:** *jhira, mitjhira, yuktjhravijira.*

### Introduction:

Ancient and Classical Literature on Yoga provides a golden rule to mankind (yukta- ahara –vihara etc.)— **“Moderation in everything is good”** and **“Excess of anything is bad”** - for healthy life and living. If we follow this rule in our day today life with regard to food, sleep, recreation etc. then there is seldom any health hazard. This aspect we all know but it is said that **there is a difference between knowing the path and walking on the path**. Human being is said to be the best creation on this earth because of the ability to choose. However, we misuse this ability rather than using it properly thereby we become the victim of several psycho-somatic disorders. Modern society is the worst example in this regard - which has really misguided itself on the name of modern culture wherein the concept of fast food is very much prevalent. All human values are losing their meaning and every person is striving to follow this unnatural modern lifestyle blindly and is unknowingly acquiring highly disastrous habits. In this article an effort has been made to understand the concept of Yogic Diet. Yoga shows us the door for healthy life and living but unless and until we walk through it every statement mentioned below will remain sheer imagination . We can develop the wisdom of our body-mind complex through yoga only if we live these concepts in our day-to-day life.

### Material and Methods

Following traditional texts have been reviewed critically and compared with dietary guidelines followed by modern dieticians:

1. Bhagavatgītā (B.G.),
2. Chāndogyaopaniṣad (Ch.up.),
3. Taitriyopaniṣad (Tai.up.),
4. Haṁṣhapradīpikā (H.P),
5. Gheraśāstra Saṁhitā (G.S.),
6. Śiva Saṁhitā (S.S.),
7. Yogopaniṣad and
8. Aṅgīrāśāstra of Cāradīya.

---

\* Principal, G. S. College of Yoga & Cultural Synthesis, Kaivalyadhama, Lonavla

## I. General understanding of Diet

At the outset let me make it clear that there is a lot of difference in the eastern and western concept of diet since there is great difference in Eastern and Western life style, values, habits and thinking etc. Westerners are more concerned with the nutritive value of the food that they consume and the food items are analyzed on the basis of Protein, Carbohydrate, Fat and Vitamin etc. The balanced diet is decided on the basis of the quantity of these values which can be increased or decreased depending upon the needs of an individual. Unfortunately, no thought has been given on sources of the food items, since no food item is prohibited to them. Therefore, it can be stated that Western dieticians have focused their attention mainly on physical health. Effect of food on mind and behaviour of an individual has not given much importance.

## II. Concept of Yogic Diet, in general, *Mitihira*, in particular.

According to Yoga, food is considered as Brahma [‘अन्नं वै ब्रह्म’ (तै.उप.३:२:२:)]. All living beings are born out of food and are sustained by food and they have not only considered the food value in terms of nutrition but also tried to analyze the food value from the viewpoint of its source, season and geographical consideration, as well as, individual's psychophysical constitution and taste. Thus the food is not only considered to be responsible for maintaining the physical health but also for our good or bad thoughts. That is the reason why, everywhere in Indian scripture *yuktihiravihira* has been recommended. Yogis like Svītmīrīma, Cara<sub>2</sub>ad<sub>2</sub>sa, Vasi<sub>2</sub>ha etc. have included *ihira* (food) as one of the components of *Mahivrata* - in line with *AhiĀs*, *Satya* etc. Thus it can be stated that according to Yoga the concept of *ihira* is not limited to the physical aspect which we satisfy through eating and drinking but it also includes all types of intake in the form of thoughts that we receive as a result of interaction in the society. Therefore, the source and effect of food have been discussed in detail and '*Yuktihira*' or '*Mitihira*' (appropriate or measured diet) has been recommended.

**Yogic literature defines *Mitihira* as follows -**

- i) सुस्निग्धं मधुरहारश्चतुर्थांशं विवर्जितः। भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ (H.P. I/58)
  - ii) शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धं विवर्जितम्। भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ (Gh.S. V/21)
- i) Eating sweet, unctuous food offered first to the almighty (i.e. not eaten for one's own satisfaction) leaving one quarter (of the stomach) empty - this is known as "*Mitihira*".
  - ii) They call it *Mitihira* (balanced diet) which is pure, sweet, lubricated and fills only half the stomach and which is eaten to please the God (in oneself).

Above-mentioned definitions of *Mitihira* not only indicate the quality of food but also recommend a complete code with regard to food, which can be understood **as follows-**

### a. Quality of Food:

Yogic texts such as *Hatha Pradipika*, *Gheraṣa Saḥita*, *Yogopaniṣad* and *Vasishtha Saḥita* have given ample information regarding **wholesome** and **un-wholesome** (H. P. I/59 and Gh. S. V/23-26) food items on the basis of the quality of the food stuff wherein along with many other food items -fresh butter, ghee, milk, sugar cane, banana, coconut, grapes, clove, cardamom, apple, *har-a* - are said to be wholesome (Pl. refer *Hatha Pradipika* (H.P.I/62) and *Gheraṣa Saḥita* (V/17-20). Even among the wholesome food, one should select the food - लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम्। मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् (Gh. S. V/29) i.e. easily digestible, agreeable, soft and sticky, which nourishes the elementary substances of the body and which is desirable and proper. Similarly *Hatha Pradipika* also recommends –

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गन्धं धातुप्रपोषणम्।

मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्॥ (H. P. I/63) i.e. one should eat food i.e. nutritious, sweet and unctuous, products of cow's milk, nourishing, of own's choice and suitable to the temperament. Moreover, such food items are to avoided which are -कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा।

अतिशीतं चालि चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत्॥ (Gh. S. V/30)

i.e. which are hard, polluted, putrid, producing heat inside the body, stale, extremely cold or extremely hot.

Thus, from the list of wholesome and unwholesome food, it can be deduced that Hatha yogis accept the methods of classification of food items according to Ayurveda.

<b>Wholesome</b>	<b>Un-Wholesome</b>
1. From the view point of <b>Rasa</b> -Sweet has been recommended.	bitter, pungent, sour, salty have not been recommended
2. From the view point of <b>Effect</b> -cooling food stuffs have been recommended.	heat producing food stuffs have been considered unwholesome.
3. From the view point of <b>digestion</b> - light food considered wholesome.	heavy food stuffs have been considered unwholesome
4. Wholesome food items are either subsiding <i>Pitta or Vjta or Kapha</i> .	Unwholesome food items are either aggravating <i>Vjta or Pitta or Kapha</i> .
5. Food items which are fresh, pure and agreeable only can be called wholesome.	Food which are heated over again, stale, impure and non-agreeable can be called unwholesome.

In the light of the above discussion, we must keep in mind that Yoga literature has evaluated the quality of food on the basis of Ayurveda and not on Western Parameters - since no food stuff can be said to be prohibited according to them.

### b. Quantity of food:

In the definition of *Mitihira* the statements like - "leaving one fourth of the space" also refer an indication of quantity. Disorders of modern times are mainly because of non-observance of the above rule. Therefore, it is necessary that we identify our need and eat accordingly then only we can be benefited from the food we consume.

### c. Mental condition while eating:

The statements in the context of *Mitihira* like "शिवसंप्रीत्यै" (offered to Almighty) (H.P. I/58) तथा 'सुरसंप्रीत्या' (to please the God) (Gh.S.V/21) indicative of the mental attitude while eating. In order to understand this, if we take into consideration the theory of 'as in Macrocosm so in Microcosm', we will also understand that the creator of Macrocosm is also the creator of Microcosm. Lord Āṅgira himself has said in Gītā - 'अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।' (B.G. XV/14) i.e. "I, abiding in the body of all living beings as *Vaiṣvānara* associated with *Prjā* and *Apjā* - digest the four kinds of food". One should eat by surrendering oneself to That Ultimate otherwise "अहंकारविमूढात्मा कर्त्ताऽहमिति मन्यते" (B.G. III/27) one may develop the attitude of "I am the doer" which is the cause of all maladies. . One should cautiously avoid such attitude and this has been indicated by the statements like "offered to Almighty" or "to please the God". This attitude is gradually expanded and further transforms into "वसुधैव कुटुम्बकम्"

Thus, we can summarize the above discussion on *Mitihira* as follows:

- a. Observance of long list of Wholesome and Unwholesome food.
- b. One fourth of the stomach to be kept free.
- c. Purity and Cleanliness
- d. Sweet and unctuous foodstuffs
- e. Easy digestible
- f. Mental attitude should be of "offering to Almighty"

If one follows the above-mentioned instructions with regards to the food, the person will remain physically fit and mentally aware and also he will be able to attain higher values in life.

Yogic Literature describes that every object of the visible world is the transformation of three-fold energy (*Guṣas* i.e. *sattva-rajās-tamas*). These *Guṣas* differ in their nature. "प्रीत्यप्रीतिविषादात्मकाः" (Sākhya Kīrikā 12-13) **Sattva** is the indicator of purity, creativity and bliss. **Rajās** is said to be the indicator of stimulation, impatience and pain. **Tamas** is indicative of ignorance, darkness and immobility. The quality of every object of the world has been determined on the basis of dominance of a particular *Guṣa*. Thus, on the basis of the



dominance of *Guṣas*, the objects either are *Sjttvika*, *Rjjasika*, or *Tjmasika*. Similarly on the basis of three *Guṣas*, the **food items**, as well as, the **consumers** are also classified as *Sattvika*, *Rajasika* or *Tamasika* -

पुरुषं सत्त्वसंयुक्तमनुमीयाच्छमादिभिः

कामादिभिः रजो युक्तं क्रोधाद्यैः तमसा युतम्। (Ārimadbhḡgavatapurjḡa 11/25-9)

Those who have control over senses are called *Sjttvika*; those who are indulged in passion and enjoyment are *Rjjasika* whereas the persons having anger, greed, lust etc. should be identified as *Tjmasika*. In *Bhagawadgġtj*, the three types of food have been described in following manner:

आयुः सत्त्वबलारोग्यं सुखप्रीतिविवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारा सात्त्विकप्रियाः॥ (B.G. XVII/8)

i.e. the food that increase vitality, energy, vigor, health, joy and cheerfulness, which are savoury and oleaginous, Substantial and Agreeable are liked by the persons of *Sjttvika* quality.

कङ्कम्ल लवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्ष विदाहिनः।

आहाराराजसस्येष्टा दुःखःशोकभयप्रदाः॥ (B.G. XVII/9)

i.e. the food that is bitter, sour, saline, over hot, pungent, dry and burning are liked by the *Rjjasika* and are productive of pain, grief and disease.

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥ (B.G. XVII/10)

i.e. the food which are -stale, tasteless, stinking, cooked overnight, refused and impure- liked by *Tjmasika* ones.

It is evident that out of the three types of food quoted above, *Sjttvika* food has been recommended since Indian thought considers realization of self as the sole aim of life. *Sjttvika* food works as initial step in the process of actualizing this aim. To actualize this highest goal, the role of food (as conducive or non-conductive) has also been discussed e.g. *Atyjhira* (overeating) has been considered as non-conductive whereas, *Mitjhira* (measured diet) has been recommended as conducive. In order to emphasize on observance of *Mitjhira* it has been said that he who begins the practice of Yoga, without controlling his food habits, suffers from many diseases and does not make any progress in Yoga.

### III. How do we digest the Food that we consume? Traditional understanding.

#### a. General understanding:

If we ask this question to western dietician he may say that our body works like a machine which needs fuel in the form of energy and air, water and food supply us that energy. Thus, consumed food and water transform itself into energy in order to maintain the temperature of the body to its optimum level so that mechanism inside the body could work properly.

### b. Traditional understanding:

Yogic tradition (Āiṅgī Sāhitā V/73-74) has given thought on this issue a little differently—Food is considered to be of **four types**:-To be chewed, sucked, licked and drunk. When these four types of food are consumed - it is transformed into three kinds of '*Rasa*' (liquid):

- i. The first (essence) part of this *Rasa* works as nutrition to our subtle body i.e. mind, intellect, ego etc.
- ii. The second part, which is of middle type, nourishes the 'Seven Dhatus' of the body.
- iii. The third part, which actually is the waste material, is thrown out of the body through various passages - such as CO<sub>2</sub> is thrown out from the lungs, sweat from skin, urine and stool from their respective organs.

According to yogic tradition, the mechanism of this transformation of food into *Rasa* and its assimilation in the body is regulated by *Prāṇa* which has been named differently depending on its different functions. *Prāṇa* residing in the Heart region is responsible for every intake; so also whatever we eat through mouth travels through the *Anālikā* (Esophagus) up to the navel region, which is the region of *Samāna* that digests/assimilates the food. Food after digestion is transformed into *Rasa*, which is supplied to the whole body with the help of *Vyāna* since *Vyāna* is said to move in the whole body. Excretion of waste material is the function of *Apāna*. *Udāna* residing in the throat to head region is supposed to regulate our thought, emotions or capability of learning and speaking. In this way, we can understand how the food is digested and is responsible for our existence. The existence includes not only the physical aspect but encompasses all aspects – mental, emotional, spiritual etc.. The body-mind complex functions properly only when we follow '*Yuktihirahira*' otherwise the same food may give rise to various disorders: 'रोगाश्चाहार संभवाः।'

## IV. Do's & Don'ts with regards to food-

Every one of us must understand that every individual is unique and his food requirements are also unique depending on his/her physical constitution and mental temperament, as well as, time and space. Therefore, it is necessary that every individual should recognize his or her Mental and Physical requirements, which is possible only through introspection and experience. No one else can do it. Yogic tradition provides us some guidelines as follows:

### a. When to eat?

- i. The Yogic tradition recommends that "एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत्" (Gh.S. V/31) one should not eat within three hours after one full meal. However, even this cannot be taken as hard and fast rule since it depends mainly on individual's energy expenditure and functioning of the digestive system e.g. old person may have less appetite in comparison to the young and a child will have more appetite in comparison to the

young person. Therefore, a child may require food even before three hours gap. Thus, a person should understand and develop an insight of his energy requirements. Generally one should follow the rule of '**Eat when you are really hungry and drink when you are thirsty**' whenever a person violates this, he is subjected for adverse effects.

**ii.** One should not eat while viewing T.V. or during business discussions, usually we eat more or less than the required quantity of food. This happens because our attention is not towards food but it is diverted to T.V. programs or business deals. Therefore, one should eat with total attention so that we can enjoy the taste of the food. It is said- '*áataE vih<sub>j</sub>ya bhoktavyam*', which actually means leave your hundred types of jobs while eating.

**iii.** Yogis have given a good scientific base for deciding when to eat? Whenever the body requires energy or also during the expenditure of energy, we can experience the dominance of our right nostril e.g., when we are angry, the right nostril becomes dominant and contrary to this, when we are calm and quiet, the left nostril becomes dominant. This works an indicator as to the requirement of energy. Thus, when our body really requires energy, automatically our right nostril becomes dominant. Therefore, it is said that '**eat while right nostril is dominant**' "अनिलेऽर्कं प्रवेशे च भोक्तव्यम्" ('áiva SaEhit<sub>j</sub>' III/42).

## **b. How to eat?**

One should take care of following factors while eating:

### **i. Physical and Mental condition while eating:**

Every one of us understands that when we are physically or mentally tired or restless, we become unable to determine the right quantity, quality of the food conducive for health. Thus, we should ensure the physical rest and mental ambiance before taking meal.

### **ii. Chewing of the food:**

Chewing of the food should be proper. Nature has given us 32 teeth suggesting that every morsel should be chewed at least for 32 times. This method promotes better secretion of digestive juices starting from the saliva which is sufficiently secreted and mixed with the food serves as important agent responsible for digestion. This is also conducive for the function of different systems in the body. Similarly, whatever knowledge we receive from the external world, that should also be properly screened and then only should be accepted. While doing so our focus of attention should be on those factors which are conducive for our health in its totality.

### **iii. Avoid strenuous work soon after meal:**

It is said that one should lie straight on one's back at least up to 8 breathing, sleep on the right side for 16 breathing and after that change the position to the left and continue the position for at least 32

breathing. We must know that *Prj\_sic energy* is responsible for digesting the consumed food. If this energy is utilized immediately after meal for some strenuous work, it will have its consequences on our digestion. Therefore, resting a while immediately after meal is necessary.

### c. How much to eat?

The criterion for determining the quantity of food should be as per the need of an individual. It can not be determined by others since every individual's digestive capacity and need of energy depends upon his energy requirement and expenditure. Yogic tradition has recognized this fact and therefore, they have given some guidelines in this direction, which can help in determining the quantity of food for oneself. VasiAha, in his SaEhitj, has recommended the number of mouthfuls depending upon the "Ejrama" one is undergoing. A person of *Brahmacarya jirama* should eat double the quantity recommended for *Grahastha* (the householder) *jirama* and person of *Grahastha jirama* should consume double the quantity recommended for *Vjnaprastha* or *Sannyasi*. This statement has been made taking into consideration individual's energy requirement and expenditure.

In this context, Yogi Cara\_djsa has said "क्षुधा मिटे नहि आलस आवे" and thus indicates that one should consume to the extent that appetite is satisfied but it should not induce physical lethargy. In this way, he has emphasized on the point that quantity of food should not be less or more, rather it should be completely balanced according to one's need. Similar concept is available in Bhagwadgtj (B.G. VI/17) also. "नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकानश्रतः" i.e. neither overeating nor under eating is conducive for healthy life and therefore, a balance in quantity should be maintained. That is why; Gctj has recommended 'Yuktjhj ravihjra'. Ghera\_da SaEhitj (V/21-22) and Haaha Pradcpikj (I/58) have described the same under the concept of '**Mitjhjra**' (measured diet) i.e. a person should divide his intake capacity in four parts and maximum half part should be filled by solid food, one fourth should be filled with water and rest one part should be left empty for free movement of vjyu-

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम्।

उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे।। (Gh. S. V/21-22)

The need for unobstructed flow of vjyu has been discussed in detail in the context of digestion of food. This can be followed only if we develop an understanding of how and when to eat?

### d. 'What' and 'what not' to eat?

Selection of appropriate food item is very difficult but equally important. It must be according to one's Physical constitution, mental temperament and purpose. . It is also worth noting that Yoga recommends *Sjttvika* type of food since Gctj (XVII/8) and other Yoga texts as mentioned above "शुद्धं सुमधुरं" (Sweet), "स्निग्धं" (unctuous) etc. however, the types of *jhjra* declared by Gctj as *Rjjasika* and *Tjmasika* have been condemned or considered

non-conductive because of their *Rjjasika* or *Tjmasika* properties, Yogic texts have also considered them non-conductive in the context of *Mitjhira*. (Pl. see the above discussion on *Mitjhira*)

## V. Food and Thought:

While discussing the concept of Yogic diet it has already been stated that food nourishes not only the gross body but it is also responsible for our moral or immoral thought & behaviour. Food determines our mental attitude, which is further responsible for various human values. Therefore, in the literature, the purity of food has been very well appreciated.

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धि सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृति ।

स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः । (ChjndogyopaniAd 7-26-2)

i.e. on purity of food depends purity of internal organs, purity of internal organs leads to stability of memory and if memory is stable the person remains free from all sorts of mental conflicts. This concept has been amply supported in our Indian Literature.

‘निकल्मषो भवेद् भक्तो राजन् शुद्धान्नभोजनात् ।

प्रसीदन्तीन्द्रियाण्याशु सत्त्वं च परिवर्धते । ।" (Bh. Va. Up. 4-15)

Such statements confirm that pure food makes Mind stuff pure leading to arousal of pure thoughts resulting into blissful condition of internal and external organs.

Although in the earlier paragraphs it has already been discussed in detail about various aspects of yogic diet, here some special points are given to highlight the concept of "Purity of food"

- What is the source of food - Pure or Impure?
- With what mental attitude it has been cooked?
- With what mental attitude it is consumed?
- Are we eating to live or living to eat?
- Whether food has been shared or consumed alone?

Thus it can be said that food is not only the physical substance but it has been understood by associating it with many aspects of human existence which goes to contribute towards the development of individual's personality as a whole.

## VI. Conclusion

We can conclude as follows-

- a. Yogic concept of Food (ĒĒĒRA) has a broad connotation which not only nourishes the gross body but also the subtle body as the sensory inputs are also considered as food and therefore, food has been recommended on the basis of its source and effects.
- b. Food is at the base of our morality thus this concept has also been associated with values like *AhiĒĒ*, (non-injury) *satya* (a man of faith) etc. Therefore, *Yukt;h;ra -vih;ra* & *Mĉt;h;ra* have been recommended.
- c. Food has also been classified on the basis of Tri-guṣas and has been identified as *S;ttvika*, *R;jasika* or *T;masika*. Out of these *S;ttvika* food has been recommended whereas *R;jasika* and *T;masika* have been prohibited.
- d. We should take the lesson from the above discussion wherein when to eat?, how to eat?, quality, quantity, attitude of mind during meal have been given sufficient thought. *Mit;h;ra* should be cultivated as regular habit.
- e. Food is not merely a physical substance. Rather, it has been accepted as one of the important contributors towards shaping our personality as a whole.

Thus Yogic Diet has tremendous potential for healthy life and living but one has to walk through it.

### References:

- Sarvananda, Sw;mc (1982) *TaitriyopaniĀad*, ārir;mk=Āṣa Mañh, Malapore, Madras.
- Sv;h;nanda, Sw;mc (1984, 6<sup>th</sup> Edition), *Ch;ndogyopaniĀad*, ārir;mk=Āṣa Mañh, Malapore, Madras.
- Digambarji, Sw;mc & Kokaje Ragun;tha ā;stri (1998, second Edition) *Hañh Pradĉpik;ĵ*, Kaivalyadhama, Lonavla - 410 403
- Digambarji, Sw;mc; Gharote, M.L. (1999, 2<sup>nd</sup> Edition), *Gheraṣ - a SaĒhit;ĵ*, Kaivalyadhama, Lonavla - 410 403.
- Mahe;ĵ;nanda, Sw;mc; Sharma, B.R.; Sahay, G.S.; Bodhe, R.K. (2005, Revised Edition), *VasiĀñha SaĒhit;ĵ*, Kaivalyadhama, Lonavla - 410 403
- Sant Caraṣd;sa, *AĀt;ĵga Yoga*, Kaivalyadhama, Lonavla - 410 403
- Chidbhav;ĵ;nanda, Sw;mc (1984) *ārimadbhagvat Gĉt;ĵ*, ārir;mk=Āṣa Tapovanam, Tirupparaiturai, Tiruchirappalli
- SĒryan;ĵ;ĵyaṣa ā;stri, S.S. (1984) *SaĒkhyak;ĵrik;ĵ*, University of Madras, Madras
- Cid;ĵ;nanda Sarasvati Sw;mc, (1984, 2<sup>nd</sup> Edition), *ārimadbh;ĵgvatpur;ĵa*, Central Cinmaya Mission Trust, Powai Park Krive, Mumbai.
- ā;stri Mah;ĵ;deva A. (1968, Revised Edition), *YogopaniĀad*, Adyar Library and Research Centre, Madras-20

\*\*\*\*\*

# Yoga and Psychiatry

Nina K. Vollbehr

## Summary

Treatment for most psychiatric disorders, such as major depression, bipolar depression and anxiety disorders, usually consists of a combination of pharmacotherapy and psychotherapy. Although these treatments are effective, the effects usually are moderate, meaning that many people with psychiatric disorders do not fully recover with these treatments. Also, many people suffer from side-effects of prescribed medication. Therefore it is important to continue to seek for new and better treatment options for psychiatric disorders. In recent years yoga has been used more and more as an intervention for patients with psychiatric problems and the effects have been studied. So far, yoga has shown a positive effect on depression, anxiety disorders, post-traumatic stress disorder and schizophrenia. In this lecture the current evidence for yoga for psychiatric disorders is shown and the preparations of a yoga intervention and study for patients with a broad range of psychiatric disorders at an outpatient center for psychiatric disorders are presented.

## Author and Center

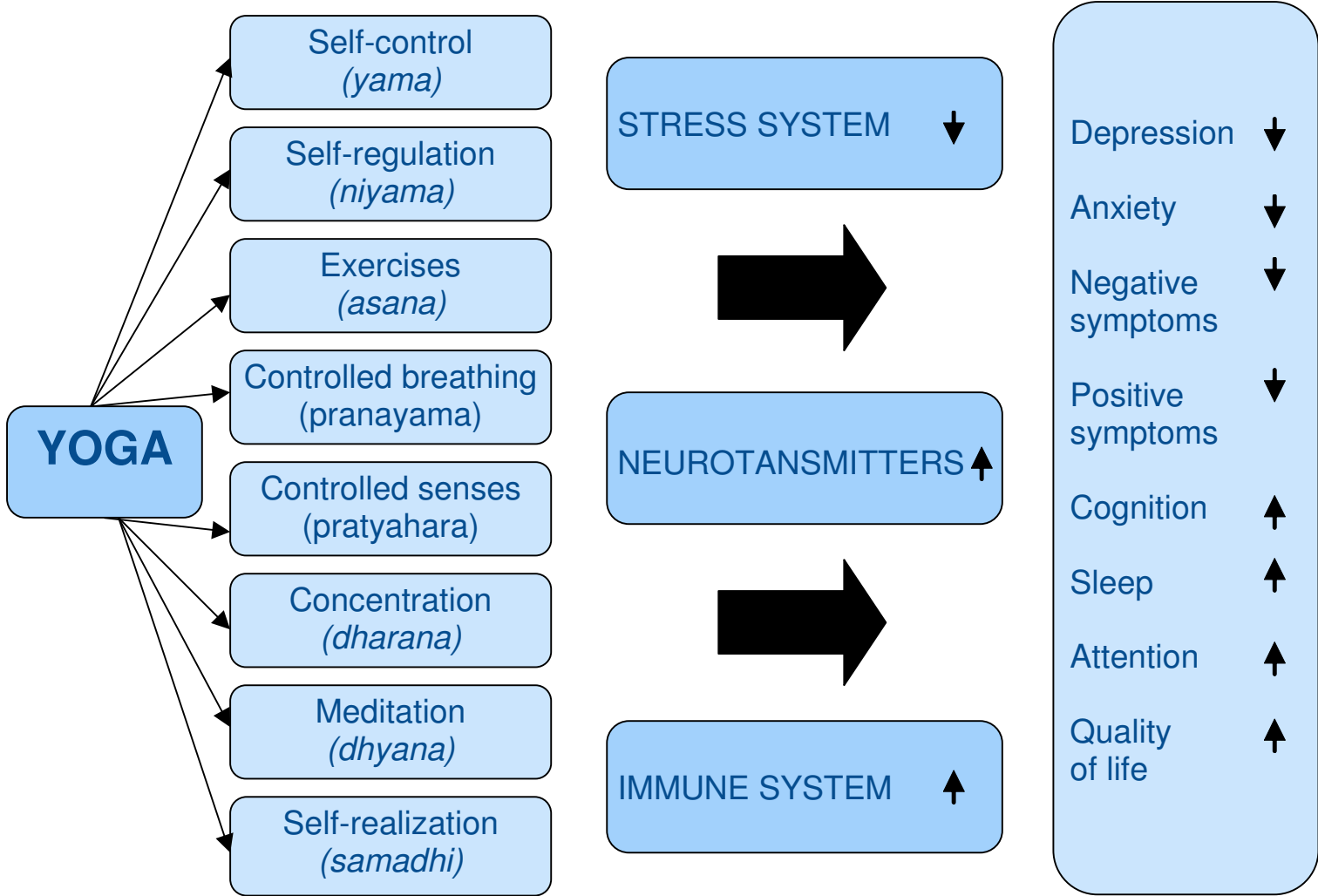
Nina K. Vollbehr is a psychologist, researcher and yoga teacher at the Center for Integrative Psychiatry (CIP). This center is part of Lentis, a large mental health care institution in the northern part of the Netherlands. The CIP serves about 500 adult outpatients a year. Patients of the CIP suffer from a large variety of psychiatric disorders, most common are mood disorders (36%) and anxiety disorders (15%) as well as personality disorders (34% of the patients). Patients usually have a long history of illness (median of 11). The mean treatment duration at the CIP is 288-388 days.

At the CIP patients are treated with conventional therapies (medication, cognitive behavioural therapy, EMDR, psychotherapy and counselling by specialized nurses), lifestyle training (diet, exercise, relaxation, communication, and heart rate variability training), mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), and a selection of evidence-based complementary medicines such as Saint John's Wort, omega-3 fatty acids, SAME and methylfolate. The CIP follows the principles of stepped care and applies a protocol with an algorithm to guide clinical decision making (Hoenders et al., 2011).

## Introduction

Treatment for most psychiatric disorders, like major depression, bipolar depression and anxiety disorders, usually consists of a combination of pharmacotherapy and psychotherapy (Van Balkom et al., 2012; Spijker et al., 2012). Although these treatments certainly are effective, the effects usually are moderate, meaning that many people with psychiatric disorders do not fully recover with current treatments. Response rates for both pharmacotherapy and psychotherapy are usually between 50-65% (Unduragga, 2012; DeRubeis, 2008; Van Balkom et al., 2012; Baldwin, 2005). Also, many people suffer from

Figure 1: Potential effects of yoga (adapted from Balasubramaniam et al., 2013)





side-effects of medication. Therefore it is important to continue seeking new and better treatment possibilities for psychiatric disorders.

Originally, yoga emerged in India and was developed as a system of philosophy, meditation and physical exercise. For thousands of years yoga was used to systematically study and explain the human mind and the human condition (Becker, 2000). The goal of the yoga practices is the 'development of a state of mental and physical health, well-being, inner harmony (...)' (Khalsa, 2004, p.269).

The introduction of yoga in the West began with the presentation of Swami Vivekananda in front of the World Parliament of Religions in Chicago in 1893. In 1919 the physical form of yoga, called Hatha yoga, was presented to the Americans by Yogendra Mastamani (Becker, 2000). In the following years yoga spread more and more in the Western world. It is estimated by a survey of Yoga Journal in 2012 that 8.7% of the American adults use yoga (Yoga Journal, 2013).

In 1924 Swami Kavalayananda opened the first laboratory for scientific research in yoga. Here, scientists started to map the physical effects of yoga. The application and scientific investigation of yoga for therapeutic reasons began more recently, in the 1970s (Khalsa, 2004). The use of randomized controlled trials (RCT) to study the effects of yoga has grown over the years and is stable after around 1990 (Khalsa, 2004). Research has shown that yoga promotes good mental and physical health and reduces pain (McCall, 2007). Also that yoga is relatively cheap since it's easy to offer it to a group of patients (Da Silva et al., 2009) and also that yoga complements other treatments well (Weintraub, 2012). In Figure 1 the potential effects of yoga are shown (adapted from Balasubramaniam et al., 2013).

### **Evidence for yoga for psychiatric disorders**

In a 2013 review Cramer et al. included twelve RCTs on yoga for depression. They found moderate evidence for short-term effects of yoga compared to usual care on severity of depression, relaxation and aerobic exercise. This was only the case for meditation-based yoga interventions and not for studies with complex or exercise-based yoga interventions. They found no short-term effects for yoga compared to group therapy, social support groups, massage or pharmacological treatment. At a longer follow-up they found no significant differences for yoga compared to usual care, group therapy or social support groups.

In their 2005 review on yoga for anxiety Kirkwood et al. included eight controlled trials, of which six were randomized. They found positive results in favour of the yoga group for all studies, compared to relaxation, placebo medication, diazepam, anxiolytic and antidepressant drugs, Jacobson's progressive relaxation technique and reading and writing. Anxiety disorders that were included are obsessive-compulsive disorder, anxiety neurosis, psychoneurosis, psychosomatic disorder, examination anxiety and snake phobia.

Balasubramaniam et al. (2013) included three RCTS on yoga for schizophrenia. The yoga group showed in all studies significant improvement of positive and negative symptoms, general psychopathology and / or physical and psychological health and social

and occupational functioning. The yoga intervention was compared to a wait-list control group and physical exercise. In their 2013 meta-analysis Cramer et al. included 5 RCTs and conclude that yoga is only effective for short-term improvement of quality of life compared to care as usual and not for improving positive and negative symptoms and social function.

Balasubramaniam et al. (2013) included two RCTs on attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children. In one study yoga showed significant improvement of ADHD symptoms compared to conventional motor exercises and no difference between a yoga group and co-operative activities group in another study. For eating disorders they also included two studies. In one study in the yoga group was a significant reduction of binge eating and increase in physical activity compared to a control group. In another study there were no differences between a yoga group and control group. For sleeping problems they found three studies. In all studies the yoga group showed significant improvement of sleep compared to a wait-list control group and an ayurvedic treatment group. On yoga for cognitive problems they included two studies. In one study the yoga group showed significant improvement of cognition, compared to a medication-only group. In another study there were no significant differences between a yoga group, walking group and wait-list control group.

So far no review for yoga for addiction disorders has been performed. Two RCTs on yoga for smoking are known. In one study (Elibero et al., 2011) yoga was more effective than a control group and as effective as an exercise group in reducing the craving to smoke. In another study (Bock et al., 2012) participants in the yoga group were more able to remain abstinent of smoking than participants in a control group. Up to today no studies on yoga for bipolar disorders are performed.

None of the studies reported adverse events in the yoga group. The methodology in most studies is a limitation in interpreting this evidence. Balasubramaniam et al. (2013) rate the quality of all RCTs they included as low, mainly because of insufficient follow-up and a low follow-up rate (<80%). Other limitations of this research is that most studies are of small sample size, the method of randomization is unclear, the type and intensity of yoga are not described, the severity of illness is of great variety and the blinding of the participants is difficult. Also, in studies with a wait-list control group there might be a group effect instead of an effect of the yoga intervention.

### **Yoga at the Center for Integrative Psychiatry**

The CIP is planning to start a yoga intervention in 2014. This study will investigate the effects of yoga for a diverse range of psychiatric patients with a long history of illness. Currently a literature study of the effects of yoga in previous research is being performed and a curriculum for a yoga intervention is being developed. In this curriculum important steps are deciding the style of yoga (most likely hatha yoga), the amount of yoga (most likely classes of 1 hour, combined with home practice) and the specific ingredients of the yoga intervention (asana, pranayama, meditation, ethical concerns). Other important concerns are whether or not to include specific sequences for specific disorders. Most likely not since the research at

the CIP will focus on a broad range of psychiatric disorders. Also the competence and therapeutic qualities of the instructors need to be taken into account and necessary modifications of the program for patients with physical limitations need to be made. In preparing the study important choices need to be made about the control group (most likely starting with a wait-list control, possibly later comparing yoga to relaxation and / or mindfulness meditation) and the blinding of the participants, instructors and researchers (Sherman et al., 2012).

Integrating this Eastern tradition into Western psychiatry calls for an awareness of a certain cultural sensitivity. The Eastern tradition of yoga is based on different working mechanisms (about prana, nadis and charkas) than is Western medicine (neurotransmitters, hormones). In the East yoga is a very individualized practice, whereas in research a standard curriculum is desirable. The Hindu mythology and use of Sanskrit words might make it difficult for people from other religious backgrounds to practice yoga. In Indian tradition the amount of yoga is very high, with a practice of several hours a day. By introducing this practice in Western psychiatry it is important to find an achievable and sustainable amount of practice for psychiatric patients. Because yoga comes from a rich tradition that is focused on developing mental and physical health and well-being it is important to keep yoga based on the tradition and not turn it into 'just gymnastics'.

## **Conclusion**

Yoga seems a promising intervention for a diverse range of psychiatric disorders. More high quality research is necessary. Therefore the Center for Integrative Psychiatry is preparing a study to the effects of yoga for psychiatric patients with a broad range of psychiatric disorders. The first step is to develop and test a curriculum. Then further study of working mechanisms and physiological processes involved in yoga is needed. By developing this curriculum and introducing this Eastern tradition into Western Psychiatry it is important to adapt the tradition of yoga to the needs of Western psychiatric patients and also keep yoga rooted into it's long and rich tradition.

## **Literature**

- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2012). Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry / Frontiers Research Foundation*, 3, 117-117. doi:10.3389/fpsy.2012.00117
- Baldwin, D. S., & Polkinghorn, C. (2005). Evidence-based pharmacotherapy of generalized anxiety disorder. *The International Journal of Neuropsychopharmacology / Official Scientific Journal of the Collegium Internationale Neuropsychopharmacologicum (CINP)*, 8(2), 293-302. doi:10.1017/S1461145704004870
- Becker, I. (2000). Uses of yoga in psychiatry and medicine. In P. R. Muskin (Ed.), *Complementary and alternative medicine and psychiatry* (pp. 107-145). Washington, DC; London, England: American Psychiatric Press

- Bock, B. C., Fava, J. L., Gaskins, R., Morrow, K. M., Williams, D. M., Jennings, E., . . . Marcus, B. H. (2012). Yoga as a complementary treatment for smoking cessation in women. *Journal of Womens Health, 21*(2), 240-248. doi:10.1089/jwh.2011.2963
- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Bmc Psychiatry, 13*, 32. doi:10.1186/1471-244X-13-32
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety, 30*(11), 1068-1083. doi:10.1002/da.22166
- da Silva, T. L., Ravindran, L. N., & Ravindran, A. V. (2009). Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review. *Asian Journal of Psychiatry, 2*(1), 6-16. doi:10.1016/j.ajp.2008.12.002
- DeRubeis, R. J., Siegle, G. J., & Hollon, S. D. (2008). Cognitive therapy versus medication for depression: Treatment outcomes and neural mechanisms. *Nature Reviews.Neuroscience, 9*(10), 788-796. doi:10.1038/nrn2345; 10.1038/nrn2345
- Elibero, A., Van Rensburg, K. J., & Drobles, D. J. (2011). Acute effects of aerobic exercise and hatha yoga on craving to smoke. *Nicotine & Tobacco Research, 13*(11), 1140-1148. doi:10.1093/ntr/ntr163
- Hoenders, H. J., Appelo, M. T., van den Brink, E. H., Hartogs, B. M., & de Jong, J. T. (2011). The dutch complementary and alternative medicine (CAM) protocol: To ensure the safe and effective use of complementary and alternative medicine within dutch mental health care. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.), 17*(12), 1197-1201. doi:10.1089/acm.2010.0762; 10.1089/acm.2010.0762
- Khalsa, S. B. S. (2004). Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 48*(3), 269-85
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine, 39*(12), 884-891. doi:10.1136/bjism.2005.018069
- McCall, T. (2007). *Yoga as medicine: The yogic prescription for health and healing*. New York, NY: Bantam Dell
- Sherman, J. (2012). Guidelines for developing yoga interventions for randomized trials. *Evidence-based Compl and Alt Med, 1-16*
- Spijker, J., Bockting, C. L. H., Meeuwissen, J. A. C., Van Vliet, I. M., Emmelkamp, P. M. G., Hermens, M. L. M., . . . namens de Werkgroep Multidisciplinaire richtlijnontwikkeling Angststoornissen/Depressie. (2012). Multidisciplinaire richtlijn depressie (tweede revisie). richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een depressieve stoornis. Retrieved 04/26, 2013, from <http://www.ggzrichtlijnen.nl/>
- Undurraga, J., & Baldessarini, R. J. (2012). Randomized, placebo-controlled trials of antidepressants for acute major depression: Thirty-year meta-analytic review.

*Neuropsychopharmacology* : Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology, 37(4), 851-864. doi:10.1038/npp.2011.306; 10.1038/npp.2011.306

- Van Balkom, A. L. J. M., Van Vliet, I. M., Van Emmelkamp, P. M. G., Bockting, C. L. H., Spijker, J., Hermens, M. L. M., . . . namens de Werkgroep Multidisciplinaire richtlijnontwikkeling Angststoornissen/Depressie. (2012). Multidisciplinaire richtlijn angststoornissen (tweede revisie). richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een angststoornis. Retrieved 04/26, 2013, from <http://www.ggzrichtlijnen.nl/>
- Vancampfort, D., Vansteelandt, K., Scheewe, T., Probst, M., Knapen, J., De Herdt, A., & De Hert, M. (2012). Yoga in schizophrenia: A systematic review of randomised controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(1), 12-20. doi:10.1111/j.1600-0447.2012.01865.x
- Weintraub, A. (2012). *Yoga skills for therapists: Effective practices for mood management*. London, UK & New York, NY: W.W. Norton & Company
- Yoga Journal. (2012). Yoga in america study 2012. Retrieved 12/12, 2013, from [http://www.yogajournal.com/press/yoga\\_in\\_america](http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america)

# ЙОГА В КЛАС – ИГРА И ЗАБАВЛЕНИЕ ИЛИ ИНСТРУМЕНТ ЗА МОТИВАЦИЯ

Таня Делякова

СОУ «Св.Св.Кирил и Методий», гр. Пловдив, България,

e-mail:mamana2ma@mail.bg

**Резюме:** В настоящата статия са описани адаптирани йога техники за деца, които успешно могат да се прилагат в класната стая с цел създаване мотивация за учене, повишаване активността, концентрацията и вниманието, развиване творческите способности и изграждане на различни социални навици и качества. Резултатите са позитивни и може да се направи извода, че използването на йога в училище не е самоцел, а инструмент за подпомагане на учебно-възпитателния процес.

**Ключови думи:** йога, класна стая, адаптирани йога техники за деца.

## 1. Увод

Ежедневното използване на адаптирани йога техники, помага в процеса на обучение.

**Идеята е:**

- създаване на мотивация за учене;
- повишаване на активността на децата в учебно-възпитателния процес;
- развиване на творческите им способности по време на урок;
- активиране на концентрацията и вниманието им;
- помощ в изграждането на различни социални навици и качества като уважение към другия и себе си, способност за себеизразяване и увереност.

## 2. Изложение

Работата ми с децата се състои от няколко **основни задачи и акценти:**

- създаване на мотивираща, позитивна и приятелска среда за работа в класната стая;
- спазване на правила;
- осъзнато и активно участие в урока от всяко дете;
- увеличаване удоволствието от ученето;
- намаляване и контрол на стреса по време на тестове;
- развиване на индивидуалността на децата;
- създаване чувство на увереност, осъзнатост, хармония със себе си и околните.

За всяка от тези задачи се използват лесни, забавни и адаптирани за деца йога техники и идеи, които подпомагат учебния процес и улесняват комуникацията между учителя и децата.

Мишелин Флак, основател на Research on Yoga in Education (RYE) – „Изследване на йога в образованието“ още в началото на 70-те години определя шест групи, в които се прилагат различните техники по време на работа и се анализира ползата от тях върху децата:

Първа група: „Живот заедно“ – /връзка с другите/. Цели да развие у децата способност за креативно общуване в тяхната социална среда. Тук са включени игри, които позволяват на всеки да изрази себе си и да участва пълноценно в груповата дейност. Основните принципи, които се усвояват, са: уважавам себе си, уважавам

другите, умея да слушам, умея да споделям идеите си с другите, променям се, развивам се.

Втора група: „Пролетно почистване“ – /положително мислене/. Обръща внимание на идеята за опазване на околната среда и използва техники за поддържане на вътрешна чистота, което означава да се освободим от физическото и умственото напрежение. Една от формите на вътрешно почистване, например, е смехът.

Трета група: „Върви изправен“ – /правилна поза/. Физическите практики при децата са динамични. Представени са с имена на животни, природни обекти, предмети, истории, приказки. Движенията са организирани въз основа на седем положения на гръбнака. Когато гръбнакът се раздвижва, всички нервни окончания, разположени по него, също се стимулират и по този начин се задейства цялата нервна система. Подобрява се комуникацията между централната и периферната нервна система, което подобрява работата на мозъка и подпомага процеса на възприемане на нова информация.

Четвърта група: „Дишай с лекота“ – /научи се как да дишаш/. Дихателните практики отново са под формата на игри при по-малките. Целта на практиките от тази група е да развие у децата осъзнаване за дъха, да енергизира тялото и да успокои ума. Според нуждите на конкретната ситуация може да се използват йога техники, които стимулират вниманието или успокояват прекалено разпиления ум.

Пета група: „Просто отпусни“ – /научи се да се отпускаш/. Игрите и техниките дават възможност на ума и тялото да утихнат, да се обърнат навътре. Повишават възприемчивостта към ученето чрез релаксирана будност. Развиват се спокойствието и вътрешните сетива.

Шеста група: „На фокус, приближи“ – /научи се да се концентрираш/. Основните цели са: да се стабилизира и подсили вниманието, да се развие паметта, да се увеличи умственият капацитет. Когато умът е фокусиран, разбираме и помним по-добре.[1]

Чрез използваните техники от всички основи, децата се развиват хармонично и многостранно. Общата дейност и положителната нагласа се оказват отличен инструмент. Повечето от децата осъзнават, че не са сами, а имат приятели, които им помагат и ги подкрепят. Усещат подобряване на взаимоотношенията и изграждане на доверие. Доверие както между учителя и децата, така и помежду им. Правилната стойка и усмивката на лицето им вдъхва самоувереност. Осъзнатото дишане, моментното отпускане и концентрацията им помагат да усетят собствените си сили и да разберат, че могат да контролират стреса и напрежението в трудни ситуации.

В работата си с деца използвам следните *иновативни* техники:

1. общи рисунки;
2. йога на смеха;
3. игри на открито и в класната стая;
4. спазване на правила;
5. адаптирани йога техники за деца: кратка релаксация, дишане по геометрични фигури, успокояващи техники, редуващи се техники.

Целта на **общите рисунки** е чрез моментите на групова активност в децата да се развие чувство за екипност, приятелство и взаимопомощ. Те са средство, което помага на детето за по-лесна адаптация и усвояване на нови знания и умения за работа в екип. Учениците са разделени на случаен принцип по четири деца в шест групи или по шест деца в четири групи в зависимост от характера на поставената задача. Работят заедно върху обща рисунка или проект по дадена тема за определено време. Така всяко дете открива своето място и става част от целостта на класа.

Изработват се много общи рисунки за различни поводи –цвете с имената на всяко дете във венчелистчетата за Първа пролет, диамант от двадесет по-малки за началото на

учебната година, слънце от ръце, работа по групи в общ проект „Слънчевата система”, „оцветяване” на пролетни мандали с бонбони.

**Йога на смеха** свързва децата, сближава ги и им носи чувство на радост. Многобройни изследвания потвърждават благоприятното въздействие на смеха. Счита се, че смехът стимулира имунната система, подобрява кръвообращението и дишането, води до отпускане на мускулите, засилва творчеството, освобождава напрежението, раздразнението и гнева, подобрява работата в екип.

Техника е лесна-децата изпълняват определени игри, които водят до искрен и заразителен смях у околните. Например:

– „Гъсеничка“ – децата лягат в редица, като главата на всяко следващо дете е на коремчето на предното, затварят очи, а учителят започва да гъделичка първото с цел да предизвика смях, който се предава на останалите,

– „Фехтовачи“ – децата се разделят по двойки и имитират движенията на фехтовачите,

– „Мечешки гръб” – децата са по двойки, гръб в гръб и показват как се движат мечките,

– „Шейкър“ – слагаме срички хо,ха,хи,хе в шейкър, разбъркваме ги и се смеем с тях.

Целта на **игрите** е да развиват вниманието, творческото въображение, импровизацията, мисленето и паметта. Те са средство, което подпомага познавателния процес.

Игрите, които се играят в класната стая са:

– „Движи се – спри“ – децата се движат на фона на музика, когато тя спре децата се разделят на двойки или четворки и изпълняват дадена задача,

– „Предай стискане“ – децата са в кръг и си предават импулс, леко гъделичкане или предмет,

– „Подреждане по първа буква на името“ – варианти: по месец на раждане, зодия,

– „Гърсене на скрити съкровища в класната стая“,

– „Движение в кръг с песен“,

– „Ритъм с различни инструменти“,

– „Харесвам – не харесвам“ - децата се разделят в зависимост от отговора си на даден въпрос,

– „Пет положителни качества и пет качества, които искаме да променим“ – от положителните правим щит, а от тези, които искаме да променим – облак,

– „Бяла дъска“ – гърбът на едното дете е дъска, на която се пишат отговори, букви, думи или се рисуват геометрични фигури,

– „Подхвърляне на светецто топче в кръг“ – с отговори на въпроси или асоциации.

Често играем в час по физическо възпитание и спорт:

– „Дишащо цвете“ – децата са в кръг, крачка напред и ръцете нагоре –вдишваме, крачка назад и ръцете надолу-издишваме,

– „Приказка за крал и кралица с показване“ – всяко дете измисля продължение на приказката, като показва кой как изглежда или какво прави,

– „Ангелска пътека“ – децата са в две редици с лице един към друг, всяко от тях минава през пътеката, като останите го докосват и му казват какво положително и красиво виждат в него.

Спазването на **правила** е важно за спокойствието и увереността на децата. Но те са ефективни, само при условие, че се спазват винаги и от всички и са лесни за изпълнение. Постигат се следните навици:

– всеки влиза с усмивка в класната стая и поздравява;

– участието в игрите е по желание;



- възнагражденията са винаги с похвали;
- превръщане на създадите се конфузни ситуации в положителни преживявания (например: ако говориш в час и пречиш на останалите, ще бъдеш прегърнат или ще ти ръкопляска).

От **адаптираните йога техники** се ползва кратка релаксация, редуващи се или успокояващи техники. След голямо междучасие и час по физическо възпитание и спорт съвсем нормално е децата да не са готови да седнат, да пазят тишина и да слушат. Преди тест или когато са просто превъзбудени имат нужда от пауза, в която да се отпуснат и „пренастроят“. Това става бързо и лесно с техниките на:

- *кратка релаксация* – децата лягат на чиновете, затварят очи, остават безмълвни или визуализират някаква картина с тяхно участие за няколко минути. Ползата е, че се подготвя вниманието на децата за активно учене и слушане. Картините могат да бъдат: дъжд, пътешествие, поляна с цветя, море, приказка-всичко, което може да е в помощ на учебното съдържание за конкретния час. За детето тази почивка е и средство, което ще му помогне по-лесно да се адаптира и да усвои новите неща от учебната програма и от деня.

- *рисуване знака за безкрайност* ( $\infty$ ) – децата се разделят по двойки, като едното взима по един молив с различен цвят във всяка ръка, затваря очи и започва да рисува знака за безкрайност на фона на барокова музика. Другото дете е право и му помага да не излиза от листа. Получилата се картина е изненада за децата.

- „*Кинг-конг*“, „*Робот и парцалена кукла*“, „*Стрелец*“, „*Сечена на дърва от огромен трол и мъничка фея*“.

При необходимост от привличане и задържане на вниманието се използва: „*Ритъм Ка-ке-да-мо*“ – с пляскане на ръце, щракане на пръсти и тропане с крака, припяване със свои думи, докато всички се включат; друг път учителят спира и казва тихо: „*Ако ме чуваш, ми се усмихни и предай на този до теб*“ и продължава с урока чак когато всички са усмихнати. Това са техники, които работят в определен момент и за определено време, затова учителят трябва да е креативен и винаги да им представя нещо ново и различно.

Обикновено в средата на часа децата имат нужда от *раздвижване* на тялото след продължителното седене на чиновете. Първокласниците, преди да започнат да пишат новата буква, могат да раздвижат ставите на пръстите и ръцете, при което спелуват новото знание за деня – буква, задача, непозната дума или определение. Използват се и кратки истории за извиване на гръбначния стълб наляво, надясно, нагоре, надолу – „*Слон пръска с хобот вода*“, „*Маймунка бере банани*“, „*Вратари*“, „*Пожарникари*“ или имитиране на движения на животни.

Използването на практиката да се правят внезапни паузи по време на урока и момент, в който децата привидно се откъсват от процеса на обучение води до увеличение на продължителността на вниманието и концентрацията, мотивацията и желанието за работа и учене в час.

Подобряване на осъзнаването, концентрацията и самоувереността, необходими за справяне с различни текущи тестове и Националното външно оценяване чрез подходящи техники за четвъртокласници:

- *визуализации* с програмиране на ума за бъдещо събитие, сякаш вече е преживяно;
- *дишане по различни начини*: в кръг, триъгълник, квадрат, спирала, но най-много им хареса при дишане да си представят как откопчават и закопчават цип на яке.

Дишането става равномерно и се постига контрол над стреса.

Децата се научават как да преодоляват моментния страх и да бъдат сигурни в себе си.

Ето какво споделя в свое интервю Дженифър Коен Харпър, преподавател в Институт за холистични науки „Омега“ и основател на йога клуб „Малкото цвете“, Ню Йорк: „Ние от йога клуб „Малкото цвете“ преподаваме в училищата по един изключително функционален метод. Той е много практичен; обръщаме внимание изцяло на методи, които да са в помощ на децата. Нашата цел в действителност е да им помогнем да преодолеят бариерите, които им пречат да учат. Знаете, че има толкова пречки при усвояването на учебните предмети, които нямат нищо общо с преподаването – емоционални задръжки, физически проблеми, умствени и физиологични особености, които възпрепятстват възприемането, а йога е тъкмо тази чудесна кутия с инструменти, от която можем да заемем всички тези практики и да предоставим на нашите деца средство, което ще им помогне да дадат най-доброто от себе си. Нашата дейност няма нищо общо с никоя религия, а е изцяло свързана с прилагането на всякакви прийоми, които имаме за да помогнем на нашите деца.“ [2]

### **3. Заключение**

Йога в училище не е самоцел, а инструмент за подпомагане на учебно-възпитателния процес. Резултатите са позитивни и водят до повишаване на мотивацията за учене, концентрацията в час, ефективност на работата, както и възможност учител и ученици да изразят своята креативност и да бъдат част от този процес. Постепенно се усеща намаляване на напрежението, агресивността и конфликтите. Децата започват да работят отлично в екип и да разчитат не само на себе си, но и на другите.

#### Литература:

1. „Йога в класната стая – Основни стъпки в схемата на Мишелин Флак” – Марияна Димитрова, йога блог Амбика, 05.09.2009 г. <http://yogakursove.info/>
2. „Йога в обществените училища: с „Ом” или без „Ом”-интервю на Диан Фераро с Дженифър Коен Харпър [http://anandaproject.net/?page\\_id=4122](http://anandaproject.net/?page_id=4122)
3. „Ръководство за учители по йога за деца“ – Анелия Вълчева, издава йога студио „Ом шанти”, гр.Варна, 2012 г.
4. „RYE – Изследване на йога в образованието“ – раздавателен материал и записки от курса на обучение.

# Йога през бременността – практика за двама

Даниела Събева

Йога Дивали студио, София, България, e-mail: bovchik@abv.bg

**Резюме:** Бременността е време на огромни промени за жената, когато тя се променя интензивно на всички нива: видими и незрими. И тъй като в нея расте и се развива още едно /а понякога и няколко/ човешко същество, тези промени въздействат и върху него. Всичко, което се случва с нея, въздейства и върху детето.

**Ключови думи:** *йога.*

## 1. Увод

Бременността е най-магичното и трансформиращо време в живота на човека! Всички ние сме сега започнали своето настоящо развитие в телата на нашите майки. Там сме изградили своите тела, там сме събирали информация в подсъзнанието си и сме се подготвяли да поемем своя нов път в живота.

Йога помага на майката и детето да преминат през този период, поддържайки баланса в самите себе си и хармония помежду си. Тя помага на майката да изживее своята бременност в радост, пълноценно и осъзнато, превръщайки се в активна част от сътворяването на новия живот.

## 2. Изложение

**Какво се случва със жената в периода на бременността и как йога въздейства върху тези промени?**

- Нейната матка започва да расте и увеличава своя обем повече от 20 пъти. Постепенно растящата матка избутва червата и стомахът нагоре към диафрагмата и затруднява тяхната работа. Това често води до стомашни неразположения, киселини, подуване и констипация. Щадящите и нежни йога пози са много полезни срещу тези неразположения.
- Бременността и раждането предизвикват изменения на вътрешните органи. Някои млади майки получават т.нар. смъкване на дебелото черво, на матката, което нарушава нормалните им функции. Това е сериозен здравословен проблем, който може да се предотврати или пък да се коригира, ако органите вече са се деформирали, с правилно дишане и асани в лежаща поза.
- Растейки надолу, матката притиска мускулите, разположени в областта на тазовото дъно. Нарастващата тежест на детето ги натовазва допълнително, а раждането ги разтегля интензивно. Йога помага на жената да се научи да ги усеща, да контролира тяхното движение и да ги отпуска при раждането. Редовното практикуване на определени асани в седящо и клечащо положение ги тонизира и укрепва.

- С нарастването на бебето по време на бременността, матката расте и напред. Центърът на тежестта в тялото също се премества напред, променяйки стойката и правилното положение на гръбначния стълб. Това причинява напрежение и болки във врата, в горната част на гърба и кръста. Специалните йога пози правят по-силни мускулите на бедрата, за да поемат нарастващата тежест на бебето. Те помагат на жената да се научи да заема правилна стойка, така че да щади гърбът си.
- Лошата стойка затруднява и дишането, тъй като се притискат белите дробове и техният дихателен капацитет намалява. По време на бременността кислорода участва в работата и на формиращото се тяло на детето. То диша чрез своята майка и до него достига толкова кислород, колкото майката поеме. Дълбокото йогийско дишане увеличава до 10 пъти притока на кислород и прана към майката и детето. То помага на майката да премине по-лесно през контракциите и същинското раждане.
- Растящото бебе притиска големите вени, които връщат кръвта към сърцето. Това може да доведе до отичане на крайниците, особено през последните седмици на бременността. Редовното практикуване на йога подобрява циркулацията на кръвта в тялото на жената и повишава многократно приемът на кислород. Благодарение на това отоците в ръцете, глезените и ходилата намаляват и се разнасят.
- Ендокринната система започва да произвежда хормони, съответстващи на различните и емоционални състояния: адреналин – когато е притеснена, тревожна или уплашена, ендорфин – когато се чувства радостна, щастлива, обичана.... Чрез кръвта, тези химични вещества достигат и до тялото на бебето, предизвиквайки в него същите състояния, като тези на неговата майка. Йога помага на жената да обръща внимание на своите емоции и да ги контролира.
- Бременността внася много нови мисли в съзнанието на жената – понякога радостни, друг път тревожни и притеснителни. Чрез енергията, която излъчват, те достигат до детето. Майката може да използва тази безценна възможност за въздействие върху детето си и да насочва към него силни, позитивни утвърждения. Участвайки активно и съзнателно в този процес на изграждане, тя има силата да сътвори едно мъдро, осъзнато и позитивно дете.

#### **4. Заключение**

Йога помага на майката да изживее своята бременност в радост, пълноценно и осъзнато, превръщайки се в активна част от сътворяването на новия живот.

# ЙОГА И РЕЛИГИЯ

свещ. Стефан Стефанов

Габрово, България, ostefan.stefanov@gmail.com

## **Необходимо уточнение**

За целите на настоящият доклад ще бъдат ползвани и коректно представени, там където е необходимо, цитати от книгите Йога сутра на Патанджали, Геранда самхита, Шива самхита, Горакша и Хатха йога прадипика.

Намираме за напълно достатъчно позоваването на тези първи писани трудове по настоящата тема.

Поради тази причина от обзора ни ще отпаднат видовете йога, които не са обвързани с модела представен в тези класики, а именно: Карма йога, Джнана йога и Бакти йога.

Това не означава, че по тези теми не може да има дискусия.

## **Какво е религията**

### **Етимология на думата и най-обща дефиниция за нея.**

Думата "религия" е латинска и от древност съществува различни мнения за нейното значение.

Цицерон – религио – *re legere* – обмислям, обсъждам, препрочитам, т.е. разсъждавам върху прочетеното, което е писано в свещените книги, където са изложени религиозните вярвания. Цицерон свързва произхода на думата "религия" с култа на римската религия. Тази религия е била предимно религия на обредността, на култа.

Лактанций – религио – *religare* – свързвам, обвързвам, задължавам, т.е. религията е един вид договор, обвързващ взаимно боговете и хората. Според него религията съдържа нормите за техните взаимоотношения.

Блажени Августин – най-напред той се колебаел между мненията на Цицерон и Лактанций и накрая се присъединил към Лактанций със значение "възсъединявам", "съединявам отново".

Цицероновото обяснение има предимство и е за предпочитане. Първичното значение на *religio* според него е: "точно, старателно обмисляне на всичко, което се отнася до почитане на боговете".

Религията е връзката, общението на човека със свръхестественото и резултатите от тази връзка за човешката душа. В религията има елементи на знание, чувства и морални задължения. Те, обаче, не са причина на религията, а обратно – религията поражда стремеж към религиозно знание, тя възбужда религиозни чувства, тя ни кара да се съобразяваме с нейния морал. *Религията е самостоятелен елемент в човешката душа и не може да се замени с други прояви на човешкия дух.*

Православните богослови обикновено определят религията като завет или съюз между Бога и човека. Проф. Н. П. Рождественски: "Религията по своята най-вътрешна същина е духовен съюз на човека с Бога, съюз богочовешки, който предполага: а) възходжане на човека към Бога и б) снизхождане на Бога към човека. В

това се състои най-дълбокия смисъл на религията". Такова определение е напълно вярно по отношение на истинската, богооткровена религия. Но то не подхожда за другите религии.

В езическите религии ние не можем да допуснем съюз, завет, между Бога и човека. Ала все пак и там има някакво отношение не само на човека към Бога, а и на Бога към човека, тъй като и в езическия свят Бог не е преставал да свидетелства за Себе Си. И в живота на езическите народи ние виждаме, че и тях промислителната Божия десница е насочвала към търсене на истинския Бог, на истинска връзка с Него и намиране на истинската религия.

Затова православния богослов и философ проф. В. Д. Кудрявцев-Платонов определя религията изобщо, като взаимоотношение между Бога и човека. Тази дефиниция може да се приеме като най-обща дефиниция за религията.

\*\*\*

”Религията е истинската основа на цивилизацията във всичките ѝ аспекти. Тя е една приложна наука, която довежда човек до неговата най-висша цел. Религията включва ненавреждане, себеконтрол и аскетизъм.

Религията се опитва да ви доведе до Бог и направи божествени. Нейната цел е да се осъществи върховната стойност на живота – интуитивното – истината, красотата, добротата и любовта.

Религията е една динамична сила. Тя е едновременно наука и изкуството на живота. Религията не е просто издигане над живота, тя е трансформираща живота. Тя е процес на пречистване и трансформация.

Опознай себе си и бъди свободен. Религията учи на толерантност и мир. Религията е в основата си едно вечно търсене на цялостност, завършеност и благодетелност.

Вярвайте в съществуването на Бог и живота отвъд. Вярвайте в правилното поведение, непрекословното предаване пред Бог, медитацията и единството с Бог. Всичко това е основата на религията. Обединяването на индивидуалната с върховната душа, обичайния и обичаното – това е религията.

Религията полага законите на живота. Религията ни учи как да живеем един божествен живот. Човек не може да прогресира духовно без религия, така както дървото не може да израсте без тор и вода. Религията е поддръжка, която ни помага да изкачим стръмната и тясна стълба на освобождението. Тя е най-важния фактор, който помага на честния ученик да разбере принципите на единството – единство на живота и всеобхватната любов.

Ние можем да достигнем вечно блаженство, безсмъртие и безкраен мир чрез достигането на Божествена реализация. Всички религии се съгласяват с това единодушно. Това е основното във всички религии.

Да осъществи Бог, човек трябва да развие всеобхватна любов. Трябва да има етично съвършенство, себевъзпиране, дух на самопожертвователност, добро поведение, посвещение на светците и Бог. Трябва да изучава свещените писания и да има съвършена вяра в съществуването на Бог, в писанията и думите на гуру. Всички религии единодушно признават това. Това е основата на всички религии.” Свами Шивананда

## Какво е Йога

### **Етимология на думата.**

Произходът на думата йога в санскрит може да се изведе от 3 корена, описвайки 3 различни основни значения.

Първо е значението, произтичащо от преходния глагол юджир ( yujir ) - свързвам, обвързвам, съединявам, сливам, обединявам, впрягам ( yunakti ). Среща се примерно в Rg-veda X.CXIV.95.

Вторият произход на думата се свежда до преходния глагол юдж ( yuj ) управлявам, контролирам ( yojayati ) -yuj-samyamane. Среща се в Manu 7.44, Mahābhārata III.2639.

Въпреки, че според граматиката Panini III.3.19 се позволяват 3 различни употреби, първото известно използване на глагола в непреходната му форма е от Патанджали.

Третото значение идва от непреходния глагол юдж ( yuj ) със значението на концентрация, юдж-самадхау ( yuj samādhau ). Вяса ( Vyāsa ) правилно определя Йога като самадхи ( yogaḥ samādhiḥ ), а Вачаспати ( Vācaspati ) определено посочва и извеждането на смисъла от по-горе описания корен.

Трябва да се отбележи, че с времето думата Йога придобива допълнителни значения, често свързани с конкретната практика. Известни са поне 40 значения, в които думата Йога се употребява.

### **Какво е йога**

”Йога е наука която ни учи пътя, най-ефективния начин да премахнем дефектите и слабостите, как да достигнем състояние на съвършенство, свобода и свръх-съзнателно благоденствие. Състояние което е съюз с абсолюта.

Йога дава възможност последователите ѝ да достигнат съвършен контрол над физическо тяло, ум и сетива. Йога ви показва чудесният начин да се издигнете от зло към добро, и от добро към божественост, и от божественост към величие.

Йога е търсене на истината. Тя издига към духовни висини. Тази форма на себе-образование се нарича йога. Йога спазва закона на умереността по всяко време. Тя взема средния път. Тя не измъчва тялото, а регулира храненето и спането. Тя регулира говоренето и дейността.

Йога е ваше уникално наследство. Следвайте този път постепенно и устойчиво. Нищо не може да бъде достигнато за една нощ. В продължение на времето устойчивата практика ще дари огромна благодат. В йога има едно несравнимо единство и лечебна стойност все още недостигната от съвременната медицинска наука.

Практиката на йога не е в противоречие на никоя религия. Тя не се противопоставя на никоя свещена църква. Тя е чисто духовна и универсална в своите учения. Тя не противоречи на ничия искрена вяра.

Йога не изисква от вас да се отвърнете от живота; тя изисква да одухотворите живота. Стъпка по стъпка йога носи физическо и духовно развитие. А накрая, йога дава възможност на последователя да достигна щастлив съюз с върховното съществуване. Тя става състояние наречено *nirvikalpa samadhi* (реализиране на абсолюта).

Приложете упорито себе-запитване и медитация. Бъдете бдителни. Бъдете старателни. Убийте мислите и желанията за света чрез свети желания. Убийте несвещените мисли чрез свещени мисли. Така достигнете победа над съдбата си. Във вас има огромен океан от знание. Разкрийте се. Станете *jivanmukta* (освободена душа). Спомнете си, Бог помага на онези, които помагат на себе си.”

Шри Свами Шивананда

Съществуват четири различни Йога направления или Пътища: Джнана Йога или Йога на знанието, Карма Йога или Йога на действието (като карма йоги се характеризират дейните натури), Бхакти Йога или Йога на космическата любов и Раджа Йога или „царят“ на Йога. За основоположник на системата Йога се счита мъдрецът Патанджали, който я обособява върху съществуващ вече опит на отделни йоги в творбата си „Йога сутра“. Терминологията в нея е изцяло взета от Ведите и е съобразена с техния авторитет. Ето защо Йога се причислява към една от шестте ортодоксални (признаващи авторитета на Ведите) системи — Миманса, Санхия, Нияя, Вайшешика, Веданта и Йога. Съществува система, позната още като *Аштанга йога* (ашт — осем и анга — степен, ниво), която има осем степени, нива като всяко следващо ниво е взаимнообвързано с предходните и представлява оптимален базис за усвояване и постигане на следващото такова. Разделение на Йога в отделни видове е формално:

1. Яма — себеовладяване или правила за обществено поведение (между отделните личности)
2. Нияма — кодекс на личното поведение (вътрешноличностна самодисциплина)
3. Асана — телесни положения или пози, упражнения
4. Пранаяма — съзнателен контрол върху ритъма на дишането
5. Пратяхара — оттегляне на сетивата и относителна независимост на ума от тях
6. Дхарана — насочване, концентрация на мисълта
7. Дхяна — задържане на насочената мисъл, медитация



## 8. Самадхи — самореализиране или просветление (състояние на пълно вникване в същността на този обект)

Тези осем степени се групират в три вида:

- Нравствена самодисциплина (Яма и Нияма)
- Телесна самодисциплина (Асана, Пранаяма и Пратиахара)
- Умствена самодисциплина (Дхарана, Дхиана и Самадхи)

Ашанга йога прилага на практика философията на Санкхя с цел да се постигне освобождение (мокша) и съставя класическата Йога. Тази оригинална Йога е обяснена от Патанджали в неговата творба. Тази система се опитва да обясни природата на ума и средствата за постигане на това, което се описва като крайна, най-висока, но не и последна, цел на живота - *кайваля*, т.е. освобождаването на духа (Пуруша) от материята (Пракрити). Кайваля е позната още като Нирвана, което в превод означава приблизително "не чрез материалното" и се тълкува като висше състояние на съществуване, освободено от оковите на материалното тяло.

### Произхода на религията

Защо и от какви подбуди човекът е започнал да разсъждава за Бога? Този въпрос директно ни отправя към издирването на причината за появата на религията в човешкото общество. Преди да поемем по този път, ще разгледаме някои хипотези. В по-голямата си част те са вече отречени, но все пак господстват сред немалка част от мислещите хора у нас.

### **Религията – опиум за народа**

Хипотезата, съгласно която религията е измислена от управляващата класа на обществото, за да даде свръхестествена легитимация на упражняваната власт с цел експлоатация, е била поддържана още в древността от редица гръцки философи и софисти. Според тях религията е дело на остроумен човек, открил, че онова, което е забулено в тайна, станало достояние за определен кръг от посветени, може да бъде източник за манипулиране на невежата тълпа. Тази хипотеза е била взета на въоръжение и през XVIII в. от редица представители на материалистическия и рационалистичния атеизъм. За съжаление, и нашето поколение, откърмено в лоното на неграмотния и псевдонаучен диалектически и исторически материализъм, не се е отказало от подобна представа за произхода на религиозния живот.

Логическата неоснователност на тази хипотеза е повече от очевидна. За пореден път е налице замяна на следствието с причината, която винаги предхожда резултата. Жрецът несъмнено първо е започнал да разсъждава за Бога, и едва след това е проумял, че с определени психологически способности би могъл да въздейства над необразованата маса от "непосветени". Тук не ни интересува дали определени прослойки от дадени общества са злоупотребявали с положението си на религиозни водачи - нещо, което е засвидетелствувано неведнъж (достатъчно е да разлистим диалозите на Платон и съчиненията на Лукиан). От значение за нас е по-скоро как именно човекът е започнал да разсъждава за Бога. Разбира се, ако някой лекар злоупотреби с положението си, това

го осъжда, но по никакъв начин не отрича медицината като необходима за човечеството наука.

Освен логически, тази хипотеза е абсурдна и от гледна точка на историята. Тук отново ще повторим, че науката не познава безрелигиозна епоха в развитието на човешката цивилизация. Не можем да наблюдаваме появата на религията например така, както наблюдаваме появата на демокрацията в Атина през V в. пр. Хр. Тази особеност недвусмислено показва, че макар и да е исторически факт, при все това религията е извън историята, тя е надисторична и не се подчинява на познатите нам закони, които завещават на всяко крупно историческо явление зараждане, разцвет и упадък (или възникване, развитие, разпадане и разлагане съгласно терминологията на Арнълд Тойнби).

### **Страхът създава първите богове**

Не по-малко обидна и унижителна за вида *homo sapiens* е хипотезата, според която ниската култура, високата степен на необразованост и непознаването на природните стихии станали причина човекът да повярва в Бога. "Страхът създава първите богове", както отсъдил поетът-естественик Тит Лукреций Кар. Следователно религията е плод на невежеството. В началото на своето интелектуално развитие човекът, който не познавал произхода на природните стихии, започнал да им приписва невидими причинители, персонифицирал ги и изпитвал непрестанната необходимост да изразява своята почит към тях, за да обезпечи сигурността си.

Ще започнем с логическата неоснователност на тази хипотеза. Несъмнено, понятието за природни стихии е понятие за нещо по-голямо, по-силно и по-могъщо от човека. Това е очевидно и може да се констатира благодарение на сетивния опит. От друга страна идеята за божествения произход на тези стихии не е очевидна, тя е постигната по умозрителен път, но по своето качество е по-възвишена от понятието за самите стихии тъй като обхваща самата причина за съществуването на последните - божествата, които ги обладават. Следователно, ако кажем, че понятието за природни стихии е породило идеята за техния божествен произход, от това по необходимост следва, че по неизвестни причини една по-нисша идея е родила от себе си по-висша идея. Тогава ще попитаме: какво ни заставя да приемем, че е възможно нещо по-нисше да породи друго, по-висше, от самото себе си, без участието на външни фактори? Според думата на разума, допустимо е по-скоро обратното: идеята за същества с божествена природа предхожда идеята за божественост на стихииите и е станала причина за самото им персонифициране. Несъмнено, преди да приемем, че нещо е божествено, трябва да имаме идеята за самото божествено, за божественото "изобщо". Обратният път е нелеп.

Хипотезата "*страхът е създава първите богове*" е слаба и от психологическа гледна точка. Всеизвестно е, че страхът отчуждава и отдалечава личността от обекта, станал източник и отправна точка на този страх. Тъкмо напротив, религиозното чувство сближава субекта с обекта на почитта. Дори и най-примитивните човешки култури не допускат религиозна почит към божества, които са зли по своята природа. Култът се опира върху други основи: синовно чувство към божествата, които се възприемат като родители и природни покровители на хората. Злото не се персонифицира. То остава безлично и почти без изключение се схваща отрицателно, като отсъствие на добро. В

християнството дяволът не е зъл по природа. Той е личен дух, който става зъл, по думите на Св. Отци, *"съгласно своето действие"*, а не *"по природа"*.

Невъзможно е силата, която отчуждава, да стане причина за стремеж към сближаване. Страхът отчуждава. Той противоречи на заповедта, според която трябва да обичаш Бога с цялото си същество. Страхопочитанието е част от религиозните чувства, но то не е породило самата религия и не просто "гол страх". То е следствие от религията. Страхопочитанието има много лица. Религиозният страх е страх от разгневяване на Бога в резултат от престъпване на Негова заповед - това е страхът, който изпитва синът спрямо баща си. Този страх е породен от предчувствието, че ще загубиш близостта до Бога, а не страх от самия Бог. Тук е застрашено духовното преуспяване, а не физическото оцеляване, заради което се боим от природните сили.

И днес всеки се страхува от силна буря или от земетресение, но дори и най-религиозният съвременен и цивилизован човек не би нарекъл стихията "бог". Въпреки това религията съществува не по-малко, отколкото някога, което за пореден път доказва, че страхът от неизвестното в природата (каквото вече няма, тъй като в по-голямата си част природните стихии са разгадани) не е и не е бил причина за появата на религията. Да припомним, че след премахването на причината изчезва и резултатът.

Религиозният страх е по-висш от първичния ужас пред силата на природата и не може да бъде следствие от втория. Религиозният страх е страх, породен от любов. Както казахме, това е синовен страх, който не отчуждава, а прави религиозното преживяване истинско и живо. Синът се страхува от родителите си, именно защото ги обича, а не обратното. Ако не ги обичаше, той не би се интересувал от тяхното отношение към сина им.

Примитивно живеещите хора не са умствено недоразвити индивиди, които не правят разлика между очевидно и умозримо. Вярата, която крепи живота на психическия здравия и уравновесен човек, не е продукт на неразумни халюцинации. Когато човекът види, че нещо застрашава живота му, той не прави нищо друго, освен да се страхува от него и да го избягва, дори и да е най-неграмотният дивак на планетата. Не би му минало и през ума да нарече урагана "бог", ако преди това няма идеята за бога като могъщо и свръхчовешко същество. Дали стихията ще се схваща като форма на бога, негова еманация, проява или просто инструмент, това вече е въпрос на специфики в религиозното съзнание на културата и на конкретния човек. За момента този въпрос не ни вълнува.

Идеята за Бога е първична. Не можем да имаме идея за 2, ако нямаме понятие за 1. Да кажем, че човекът първо е имал идея за 2 и после е достигнал до идеята за 1, е свършено глупаво и нелепо. В този смисъл идеята за 1 е по-висша и по-голяма от идеята за 2 (макар че две е повече от едно), защото без 1 няма 2, 3 или каквото и да е друго количествено понятие. Ето защо, преди да мислим "божествена стихия", трябва да притежаваме поотделно идея за стихия и идея за божествено (т. е. бог). Тези две идеи са първични и собствено идеята за бога не може да идва след идеята за божествена стихия. Някой вероятно би казал, че това е софистика, но то всъщност не е нищо повече от вглеждане в най-очевидните и банални закони на човешката мисъл. Преди да кажем "А е В", трябва да имаме в съзнанието си поотделно "А" и "В". В противен случай сме длъжни да приемем, че идеята за Бога се появила в човешкия ум изневиделица (сякаш "паднала от небето").

## Анимизъм

Най-научоподобният модел, който предлага обяснение за зараждането на религията, е анимизмът. Създател на анимистичната хипотеза е Едуард Тейлър. Според него в основата на всяка религия лежи вярата в духовно битие (англ. animism, от лат. anima, animus' душа, дух). Съгласно тази хипотеза, появата и развитието на религията търпят няколко еволюционни стадия, за да се достигне до познатата ни форма.

Първобитният човек е започнал да разсъждава върху това, което различава мъртвото тяло от живото и болното от здравото. От своя страна той е виждал известни прилики между състоянието на мъртвия човек и състоянието на спящия. Той е забелязвал, че, докато спи, се среща и разговаря с различни хора, някои от които са отдавна починали; пътува в пространството и времето относително безпрепятствено и преживява различни невероятни неща. Всичко това е било причина в един момент да се запита: "Каква собствено е разликата между мъртвия и живия, спящия и будния или будния и бълуващия, съзнателния и изпадналия в безсъзнателен транс?".

Вследствие на осъзнатите разлики между различните състояния на човешкото съзнание, човекът приел, че съществото му е двойствено: тяло и фантом (или дух, душа). След като поразсъдил върху разликите между състоянието по време на сън и когато е буден, примитивният човек приел, че той сам води двойствен начин на живот: телесен - ограничен, и безтелесен - до известна степен неограничен. Неограничената си форма на живот нарекъл фантом или душа. Тя се схващала като негов двойник. Душата имала свойства различни от тези на тялото: можела да преодолява безпрепятствено времето и пространството, била сякаш безтелесна, защото нищо не я ограничавало; тя била въплъщение на мисълта.

Виждайки, че душите на починалите са живи (не само хора, но и животни, та дори и предмети), човекът повярвал, че съществува друго пространство, в което те продължават своя живот (инобитие). По аналогия със сетивния свят, човекът установил, че душите на хората живеят в друго пространство, несъизмеримо с телесното, където, както тук, управляват някакви господари. За да ги умилостиви, той започнал да ги почита като богове (т.е. велики духове) и така се зародил религиозният култ. Освен това, подобен култ той е питал и към своите починали предци, които дълбоко уважавал. Религиозното поклонение се разпростряло не само към душите на хората, от които човекът зависел, но и към всички предмети и природни явления (реки, морета, вулкани, планини, извори, растения и др.), които също имали свои двойници в "духовния" свят.

Постепенно, с хода на духовното развитие на човека, политеистичните религии започнали да еволюират към монотеизъм. Преходът от митологично към абстрактно мислене станал причина първобитните религиозни миросгледни да претърпят развитие от по-сложно към по-просто религиозно съзнание, но по същество това е преход от полесната към по-трудната форма на религиозна вяра. С течение на време човекът опознавал тайните на природата и неговата вяра започнала да се откъсва от сетивното, ставала все по-абстрактна. Вярата в много божества постепенно била заместена от вярата в едно висше божество.

Всъщност, анимистичната хипотеза е преди всичко хипотеза, изцяло хипотетично умствено здание, достойно да се постави до образците на научната

фантастика. Тук се предлага съвсем неоснователно една верига от множествени и сложно вплетени една в друга психологически причини. В науката не е позволено неизвестното да се обяснява с още по-неизвестно (*ignotum per ignotius*). И наистина, тук неизвестният за науката произход на религията се обяснява с още по-непознати явления, които не са регистрирани нито веднъж в човешкото общество.

Анимистичната хипотеза привидно прилича на една доста стройна и последователна система, обясняваща задоволително произхода на религията. В същото време обаче тя търпи редакции и допълнения паралелно с развитието на антропологията. Разбира се, това е едно умозрително построение и не подлежи на опитна проверка. Науката е неспособна да реконструира съзнанието на първобитния човек. Всъщност науката е неспособна да реконструира ничие съзнание. Ако приемем, че първобитен човек е онзи, който живее на най-ниската степен от културното развитие на човечеството, то такива можем да намерим и сега.

Да вземем, например, пословичните в подобни изследвания австралийски племена. За тях антрополозите твърдят, че са далеч от съвременната човешка цивилизация, но е глупаво да ги смятаме за същества, които човекът на съвременността превъзхожда по отношение на някакви умствени качества. Както всеки от нас, те също подлежат на обучение. От друга страна, обаче, учените не откриват в техния религиозен мироглед анимизъм под тейлърова форма. Нещо повече, религията по необходимост съдържа в себе си вяра в духовното битие. Никъде не виждаме подобна вяра да предхожда религията с всичките ѝ атрибути.

Защо, в крайна сметка, трябва да се съгласим, че човекът в зората на цивилизацията е бил толкова умствено неразвит? Какво ще ни убеди, че той е бил склонен да повярва в реалността на онова, което сънува, след като е можел да се убеди в недействителността на съня, докато е в будно състояние? Какво ни заставя да мислим, че за първобитния човек (според Тейлър, доста примитивен по отношение на мисловния процес) е било най-лесно и логично да достигне до идеята за безтелесния двойник, откъдето "стъпка по стъпка" да развие понятието за единия Бог? Та такъв преход никак не е лесен дори за нашия високоинтелигентен съвременник.

Ако, все пак, е било наистина най-лесно да повярва в съществуването на невидимия двойник, той трябва да е изхождал от предпоставката, че обяснението на всяко явление е по необходимост свръхестествено. Това, обаче, съвсем не е лесно и очевидно. Нима не е по-лесно, след като се събуди, той да проучи наистина ли се е случило това, което е сънувал? Има сънища, които без особена трудност биха могли да бъдат проверени. А ако наистина е бил толкова примитивен, както ни го представят антрополозите-позитивисти, как е успял да стигне до този труден извод, изискващ интелектуално напращане и извисяване на ума над сетивното и очевидното? Защо просто не е махнал с ръка и не е решил да се занимава с нещо далеч по-просто? И още един въпрос: каква е необходимата връзка, вътрешната сила, която е задвижвала този еволюционен процес в човешкото съзнание, вървящ от простото към сложното, от сетивното към абстрактното, с една дума - от лесното към трудното?

Ако на тези въпроси няма отговор, то анимистичната хипотеза с право може да бъде поставена в сферата на художествената измислица. В природата нищо не става случайно. Всеки процес е необходим, има своя причина и своя цел. Тук не намираме нито причината, нито целта, нито движещата сила, нито необходимостта дори от цялата

поревица от качествени промени, които са съпътствали интелектуалното развитие на човека.

Анимизмът като вяра в нематериално битие е сам по себе си вече вид религия, някакво ниво на религиозност. Той представлява нещо повече от вяра в двойник, фантом или душа. Така описан, анимизмът е вече вид философия, вид концепция за света. Следователно, не би могъл да бъде причина за появата на религията, тъй като той вече е вид религия.

### **Религията е дело на извънземните**

Това е сравнително нов възглед за произхода на религията и можем да кажем, че стана възможен благодарение на гигантските усилия на Ерик фон Денекен да представи загадките в световната история на човечеството като дело на извънземните. В по-ново време Автори като Закария Сечин изфабрикувал цяла една нова история на човечеството в която извънземните са главни действащи лица, а човека е тяхно генномодифицирано творение. Тази е и причината той, човекът да обожестви създателите си и породи тази причина са се появили многобройни култове към различни божества.

### **Откровението**

И така, религията е факт, универсален и всеобхватен. Човекът е бил религиозен във всички периоди на своето историческо развитие. Науката не познава съвременна или древна нерелигиозна култура. Разбира се, учените имат право да продължат търсенията си, дори с риск за пореден път да се убедят, че няма и не е имало нерелигиозна култура. Поради това няма народ, племе или човек без религия, без упование в надчовешки ценности, били те и най-лъжовните. Същото важи и за атеизма - една винаги актуална форма на идолопоклонство. Атеизмът абсолютизира свой "бог" - автономните човешки възможности. За марксизма човекът е единственото същество, което е достойно да бъде обожествявано.

След като всеобщността на религията е очевиден факт, несъмнено причината за нейното пораждање трябва да бъде обща за цялото човечество. Онова, което е всеобщо и универсално, по необходимост се явява отговор на някаква естествена потребност. Дишането за човешкия организъм задоволява естествената потребност от кислород; то се извършва индивидуално, но е универсално, защото важи без изключение за целия клас от живи организми. Макар и аналогията да е непълна, по същия начин можем да разсъждаваме за религиозната потребност. Разбира се, ако потребността от кислород се простира върху всички живи същества и организми, то религиозното чувство се отнася единствено и само до човека, явява се негово видово отличие - *differentia specifica*. Това, разбира се е само една непълна аналогия и с нея не искам да кажа, че религиозният порив в човека е еквивалентен на която и да било биологическа потребност.

Човекът е човек, защото е религиозен (*homo religiosus*). Този извод се налага и от истинността на твърдението, че човешката култура се корени в религията, а именно културата е тази, която отличава човека от останалия животински свят.

## Произход на Йога

Произходът на Йога е далеч назад в хилядолетията и забулен от пелената на забвението. Но със сигурност можем да кажем, че на глинени плочки от Мохенджо Даро и Харапа, заедно с многобройните фигури на животни, оръдия на труда и знаци от все още неразчетена писменост, са намерени и първите изображения на хора в характерни за Йога пози. Най-известната от тях се тълкува като символично изображение на пролетното равноденствие и представлява човек в седящ в медитативна поза.

А древните текстове утвърждават: "...Много, много отдавна боговете ходели по земята и участвали в съдбините на хората. Най-могъщ бил Шива. Той показвал пред тях десетки хиляди физически и дихателни упражнения, за да ги научи как да засилят здравето си, да създадат красиво и свършено тяло и да се доближат до боговете както по ум, така и по външност..."

И още: „...първо Шива е научил на нея Парвати, след това Парвати я преподала на Шанмука, а Шанмука – на Нарада. Първата йога преди Йога-сутрите на Патанджали била, когато Адината се преродил в този свят, за да предостави Йога като средство за освобождението на човека от света на страданията.”

Паттабхи Джоис

Алюзията за извънземния произход на Йога е ясна.

## Крайна цел

**Крайната цел на всяка религия е единението с Бога.**

**Крайната цел на йога е самадхи, кайвалия, мокша.**

Самадхи е йогическо състояние на свръхсъзнание, постигнато в резултат на продължителна практика на медитация (*дхяна*). В Йога сутра самадхи е осмото и последно стъпало, водещо към крайната цел – кайвалия. Самадхи се описва като единно състояние на съзнанието, в което умът става еднонасочен (*екаграта*) и съзнанието на медитацията се слива с обекта на медитацията.

Самадхи означава свръх-съзнателно състояние, когато йоги достига свръх-сетивни преживявания. Самадхи е два вида, т.е. сампраджната, или сабиджа, или сирвикалпа; и асампраджната или нирбиджа, или нирвикалпа. В савикалпа самадхи има трипути (триада) - познаващ, знание и процес на познание. Там има аламбана (поддръжка) за ума, за да се закрепни. Самскара (тенденциите) не са изцяло изгорени. В нирвикалпа, няма нито трипути, нито аламбана. Самскара са изцяло изгорени. Само нирвикалпа самадхи може да разруши раждане и смърт и да донесе най-висше знание и блаженство.

”Когато достигнете пълен успех или свършенство (сидхи) в раджа йога чрез навлизането в асампраджната самадхи (нирвикалпа състоянието), всички самскара и васана (състояния) които носят прераждане, са изцяло изгорени. Всички вритти (умствени модификации) които изплуват от умственото езеро идват под контрол. Петте

нешастия, т.е. авидия (невежество), асмиа (егоизъм), рага-двеса (любов и омраза), абхинивеса (силно придържане към живота) се разрушават и връзките с кармите се унищожават. Контролът на ума и сетивата става без желания, развива се силата на издръжливостта, съзерцаващият вижда същността в аза. Самадхи донася най-висшето добро (нисрея) и екзалтиране (абхиудая). То дава мокша (избяване от колелото на раждания и смърт). Нешастията, егоизъмът, и т.н. имат за корен авидия (невежеството). С идването на знанието за същността, невежеството изчезва. С изчезването на коренната причина, т.е. невежеството, егоизъмът, и т.н. - също изчезват.

В асампраджната самадхи всички модификации на ума са напълно обуздани. Всички остатъчни самскара също са изцяло изгорени. Това е най-висшето самадхи в раджа йога. То също се знае като нирбиджа самадхи (безсеменно) и нирвикалпа самадхи. Дхарма мегха в раджа йога означава "облак на добродетелта". Както облаците произвеждат дъжд, така също дхарма-мегха самадхи дава на йогите безгранично знание и всякакви видове сидхи (сили). Карма е семето за състоянието на живота, периода на живота и преживяванията в живота. Нирбиджа самадхи ще изгори всички тези семена.”

Свами Шивананда

### Основни инструменти за постигане на целите

**Основен инструмент на религията е вярата.**

**Основен инструмент на Йога е опита, практиката, експеримента и най-вече медитацията.**

Дхяна или медитацията е поддържането на потока на една идея както струя от олио

Медитацията е два вида, т.е конкретна и абстрактна. Ако медитирате върху картина на някой конкретен обект, това е конкретна медитация. Ако медитирате върху абстрактна идея, върху някое качество (като милосърдие, толерантност), това е абстрактна медитация. Начинаещият трябва да практикува конкретна медитация. За някои абстрактната медитация е по-лесна от конкретната.

Последователят може да предприеме практика на медитация след като добре е усвоил пратяхара (абстрахирането на сетивата) и концентрацията. Ако сетивата са развълнувани, ако умът не може да се фиксира в една точка, никаква медитация не е възможна дори и след стотици години. Той трябва да върви степен след степен, стъпка по стъпка. Умът трябва да бъде отдръпнат отново и отново към точката когато бяга. Трябва да намали исканията си и отрече всички видове диви, празни желания на ума. Единствено човек без желания може да седне спокойно и да практикува медитация. Сатвик (чиста) лека диета и брахмачаря (безбрачие) са предварителните условия за практикуването на медитация.

Съзнанието бива два вида, т.е. фокусирано съзнание и периферно съзнание. Когато вие се концентрирате върху трикути, мястото между двете вежди, вашето фокусирано съзнание е там. Когато някоя муха кацне на лявата ръка по време на медитация вие я



отпъждате с дясната. По това време ставате съзнателни за мухата и това се нарича периферно съзнание.

Семето, което е в огъня дори и за секунда, определено няма да израсне в растение, дори да се посади в плодородна почва. Също така ум, който извършва медитация за известно време, но тича след сетивните обекти поради разпуснатата воля, няма да може да донесе плодовете на йога.

### **Непременни условия**

**Непременно условие за всяка религия е култа към божеството.**

**При Йога**, която е единствената от шестте философски системи на базата на веданта без собствена теория и е приела изцяло атеистичната доктрина на Санкхия, по този въпрос намираме само вмъкнатия от Патанджали текст, който гласи:

„Ишвара е върховният Пуруша [Дух], незасегнат от никакви злочестини, действия, плодове на действия или от латентни впечатления за тях.

В него е пълното проявление на семето на всезнанието.

Необусловен от времето, той е учителят и на най-древните учители.

Мистичният звук Ом изразява Ишвара.

Йога сутра I:24-27

Чрез предаване на Ишвара (*Ишвара пранидхана*) се постига самадхи.

Йога сутра II:45”

### **Богослужение и ритуалност**

Богослужението и ритуалността са още един аспект на религията, който играе съществена роля в устройството на религиозният живот.

В системата Йога този аспект многозначително отсъства.

Това обаче не пречи на новоизлюпени йога гурувци да пробутват огнената церемония, която е изцяло религиозна, като една от йога практиките с тривиалното обяснение, че всичко е йога.

### **Свещенство**

Свещенството е неотменна част на всяка религия и под различни форми присъства навсякъде в познатите ни доминиращи нашето съвремие световни религии.

При Йога не може да става и дума за свещенство.

Интересен е факта, че почти половината от известните ни Гуру са брамини тоест хиндуистки свещеници или поне са от тази каста, но не и йога свещеници. При интервю за тяхната настояща лична практика, за тяхна чест, те коректно отделят своята религиозна веданта практика от тази на йога, като две ясно различаващи се неща. Това

е НАПЪЛНО ДОСТАТЪЧНО ДА ОТРЕЗВИ ТЕЗИ, КОИТО ПРИЕМАТ РЕЛИГИОЗНИЯ КУЛТ ПРИ ХИНДУИЗМА ЗА ИДЕНТИЧЕН С ЙОГА. За пример: Кришнамачария, Айенгар, Паттабхи Джойс, Шри Шибендо и др.

Други, които се афишират като СВАМИ, някой от тях като Свами Шивананда изпадат в положение на пълно противоречие с формалната логика.

Свами Шивананда е посветен от своя гурӯ Свами Вишвананда Сарасвати на 1 юни 1924 г., в монашеския орден основан от Шанкара *дасанами сампрадая* и му дава името Шивананда. По сетне Свами Шивананда основава Йога Веданта горска академия, а всеизвестен факт е, че Шанкара е Адвайта ведантист от най-висша проба, критикувал безмилостно и Йога като учение.

### **Евангелизиране**

Какво съществено остана – евангелизирането, привличането, покръстването, приобщаването към съответната религиозна система е съществена част от дейността й, без значение за коя точно говорим.

При Йога този елемент отсъства и дори нещо повече, за да се практикува йога не се изисква смяна на вярата и непременно преминаване от християнство към хиндуизъм примерно. Многократно е подчертавано и то от различни автори, че йога не се влияе от пол, възраст, раса, народност, каста, политическа и религиозна принадлежност.

### **Заклучение**

В заключение можем да кажем, че Йога е път, метод, начин за достигане на определена цел, формулирана като самадхи и определена като единение на субект обект и процеса протичащ между тях в едно неделимо цяло.

За религиозния човек това може да бъде и единение с божеството.

Това, че многобройни техники от нейния арсенал се ползват в цял свят за медицински, спортни, психологически и не на последно място за религиозни цели, само потвърждава нейната безспорна общочовешка ценност.

**Конец и Богу слава!**

# Кайвалядхама – Йога за света!

Елица Йоргова,  
гр. Пловдив, България, email:yoga\_shanti@abv.bg

Най-старият Йога институт в света е разположен на 180 акра поддържани градини и е общност от здравен – йога – аюрведа - природолечение център, комбинирани успешно за да направят престоя уникален; научно- изследователски отдел; философски отдел; най-пълната специализирана за йога и индийска философия библиотека; йога колеж.

Свами Кувайлянанда основава Кайвалядхама институт през 1924г, вдъхновен от своят учител, че духовността ще помогне и повдигне света. Свами Кувайлянанда е бил голям визионер и е вярвал, че Йога може да помогне на хората във всяка една сфера на живота. Цитат: ~~ Йога има завършено послание към човечеството – послание към човешкото тяло, към човешкият ум и към човешката душа~~.

Най-важната цел на Кайвалядхама е да свърже заедно традиционната Йога с модерната наука, тъй като едната не е завършена без другат. Свами Кувайлянанда е видял, че обществото е загубило своят път и само обединението на тези две дисциплини може да помогне то да се възстанови и изгради по-добър живот за всички.

Кайвалядхама продължава да се разраства. През 1951г се основава колежът за обучение на преподаватели по Йога. През 1965г се отваря уникалната за времето си и до сега, Йога-болница. Последват отваряне на сателитни институции в други части на Индия и извън страната – Франция, Америка, Китай. Кайвалядхама е подкрепян от Индийското правителство институт и е организация с нестопанска цел, даваща работа и подслон на над 80 човека.

Свами Махешананда е председател и духовен водач на Института. Провежда 2 пъти дневно хаван – огнена церемония, практика на която могат да присъстват всички – персонал, ученици и посетители. Свами Махешананда приема през целият ден посетители, които искат да се докоснат до неговата мъдрост и знание.

Редовен посетител и лектор в Кайвалядхама е известният Веданта Ачария – Свами Анубхувананда. Както и много други гости лектори .

В Кайвалядхама е основана първата научна лаборатория, още през 1924 от Свами Кувайлянанда. Тази изследователска дейност е била подкрепена горещо от известни личности като Махатма Ганди, Индира Ганди, от професори от Калифорнийския университет, Чешки университет, Мичиган и други. Работата на отдела е разделена главно на две направления. Първото – изследване на ефекта на Йога практиките като асана, крия и пранаяма при деца-ученици, при учениците по

Йога в ашрама и при полицаи, и др. Второто направление : изследване ползите от Йога върху подобряване състоянието на пациенти със затлъстяване, диабет, стрес и слепота.

През годините на работа, хиляди проучвания и статии са публикувани в Йога Миманса – собствено издание на института, с което много се гордеят, и в международни издания. Всяка година се завършват няколко проекта разпределени в 6 главни категории: физиология, радиология, психология, спорт, биохимия и неврология. Доклади се изнасят на местни и международни конференции и се предоставя информация на университети, като този в Пуна, интерес има от учени в Европа и Америка.

Философско – литературен отдел.

Йога не може да бъде пълна без своята философия и ценности. На тази кауза е посветен философско-литературният отдел. Мисията на отдела е да събира, анализира, съхранява и защитава древните и модерни трудове по Йога. Изключително важно е съхранението на оригиналните текстове , тъй като в днешно време много се злоупотребява с Йога и трябва да се опази тази красива, безценна мъдрост.

Библиотеката на института съдържа над 25000 заглавия, главно специализирани в Йога, което я прави национално богатство и може би най-голямата световна библиотека в тази област.

Класическо Йога образование.

Основан през 1951г от Свами Кувайлянанда – Гордандас Сексерия Колеж по Йога и културен синтез е институция за обучение на Йога преподаватели, известен по цяла Индия и по света. Провеждат се 4 основни курса и няколко допълнителни: - Сертификат по Йога – 6 седмици, Диплома по Йога образование и културен синтез – 9 месеца, - Курс за напреднали преподаватели – 4 седмици, Йога терапия - 1 година. Колежът е лицензиран и тясно подкрепян от Индийското правителство.

Учениците изучават както практически предмети в духа на здравето и превенцията, така и духовни и философски – всичко е свързано. В Диплома по Йога образование и културен синтез се изучават в дълбочина следните предмети: Анатомия и физиология на човешкото тяло – с д-р Бхалекар, Методи на преподаване – с д-р Гангули, Сутри на Патанджали – с д-р Шарма, Древни Йога текстове – с проф. Сахай, Йога и ментално здраве – с проф. Бхогал, Йога и културен синтез – с проф. Бодхе, практически занимания – Асана, Пранаяма, Крия - със г-жа Сандя Диксит и г-н Барат Сингх - много начетени и отдадени преподаватели.

Обучения по Йога се провеждат и със армията, полицията, доктори, бизнесмени и учители в училищата.

Кайваля Видя Никетан – основно училище за деца, възпитавайки ги в духът на Йога, така че всяко да разкрие своят уникален потенциал.

#### Gupta Йога Болница

Това е уникално място, където се съчетава Йога, природолечение, аюрведа и диета, много преди да се появи сегашната традиционна медицина. В болницата се провеждат минимум за една седмица комбинирана програма с лекции, дискусии, разходки в парка и спокойствие. Назначава се индивидуално лечение за всеки пациент, съобразено с тяхното състояние – затлъстяване, безсъние, стрес, артрит, бронхиални проблеми и други.

Кайвалядхама – Йога за света!

# Йога според Веданта

Антония Иванова Начева

Йога Хималая Ганга Шала, София, България, [yogahialayaganga@gmail.com](mailto:yogahialayaganga@gmail.com)

*Резюме: 6-те философски школи в хиндуизма (шад даршан). Философия и религия. Йога според Веданта. Видове йога- бакти, джнана, раджа и карма йога и типове хора привлечени от всеки един вид. Петте обвивки на Душата (панча коша). Трите тела и Атман (себето). Сублимация на Егото. Микрокосмос и макрокосмос.*

В този текст е представено в дълбочина разбирането на древната наука Веданта за Йога. Разгледани са философските школи в хиндуизма, религията, като начин на живот и значението на философията в този контекст. Основните видове йога се описват и се дава корелация с типовете характери привлечени от всеки вид. Разглеждат се петте обвивки на душата- коши, тяхната взаимосвързаност и взаимно влияние; 3-те тела- грубо, финно и причинно и центъра- Атман-душата. Обяснен е пътят на еволюция през пречистване, интеграция, деидентификация и трансцендиране на тези тела за Себе Реализация или живот чрез Атман. Път минаващ през сублимация на егото и сливане на вътрешния космос с големия външен или на малкото Себе- Егото с Върховното Себе- Атман, което е нищо друго но Брахман (Бог)- за достигане на първичното истинско състояние на Блаженство и Красота, крайната цел на всички видове Йога.

Съществуват общо шест основни школи на мисълта в Хинду философията-шат (санскрит шест) даршан (санскрит – визия за истината). Всяка една от тях твърди различни неща и достига до на пръв поглед независими заключения, но след внимателно проучване и размишление, инелигентният ученик разбира, че всички те посочват една и съща Истина.

Ако говорим общо всички възможности за знание спадат в две категории а) светско знание и б) духовно знание. Светското знание се отнася до Земния свят на предметите и съществата. Духовното знание се занимава с личната реализация на трансценденталната Реалност, която се намира отвъд огарниченията на осезаемият свят. Темата на всички тези философски школи е изследване в духовното знание.

Духовното знание се разделя на две основни групи а) теизъм и б) атеизъм. Това разделение е почти техническо. То не трябва да бъде разбирано като вяра или липса на вяра в абсолютната истина или в Пророк, в този контекст. Теистите са тези които приемат Ведите и вярват във вечната недуалистична реалност. Обратното- атеистите са тези, които нито вярват в трансценденталната истина отвъд тялото и света, нито вярват на Ведическите декларации и в Истините изведени в свещените писания- Упанишадите Бхагавт Гита, Брама Сутра и др. На кратко те вярват само в знание плучено чрез директно възприемане. Тъй като Трансценденталната Истина не може да бъде разбрана от сетивата, те отказват да приемат Ведическите изявления и в този смисъл не вярват в божествените възможности на човешките същества.

Атеистичните философски школи се класифицират в две категории:

А) Атеистичен атеизъм

Б) Атеистичен теизъм

Атеистичните атеисти са тези които, тъй като са пълни атеисти нито вярват във Ведите нито в абсолютната Истина. Тази школа се оглавява от някои философи, като най-значимият измежду тях е Карвака. Атеистичните теисти приемат абсолютната истина

отвъд тялото и обектите на осеземият свят, въпреки че те охвърлят Ведите. Будистите и Джайнистите попадат в тази категория на атеистичните теисти.

Кавака вярва, че няма по-висша цел, която може да се постигне живота и живите същества трябва максимално да се наслаждават на сетивните удоволствия, неограничавани от етически или морални скрупули. Те вярват, че човешките същества просто съществуват такива каквито са- идват от никъде когато се родят и отиват никъде когато умрат. Тяхната единствена функция и задължение е да се отдадат на сетивните предмети на света до толкова до колкото желаят и няма нищо отвъд осезаемият свят към което да се стремят и постигнат. Когато дойде смъртта всичко свършва.

Будистите са атеистични теисти. Техните атеистични учения се са различни от тези на Карвака. Техният атеизъм води началото си от бунта на Буда срещу прекалените Ведически-ритуалистични практики, които са се провеждали през неговата епоха. Буда опровергава властите за тези практики, и по този начин отрича Ведическите текстове сами по себе си. Вечното в което вярват будистите се декларира от едната група-(асатвадинс) като не-съществуване. А от другите (каликавиджна вадинс) като серия от постоянно променящи се и трептящи проблясъци на съзнанието в ума.

Джайнистите последователи на Махавира също принадлежат към атеистично-теистичната школа. Те се считат за атеисти поради тяхното неприемане на Ведите. Техните теистични учения са свързани със техните теистични учения са свързани с тяхната вяра във вечната Истина, която е постоянна перфектна и все-блаженна.

Теистичните философски школи също се класифицират в две категории

1) Теистичен атеизъм

2) Теистичен теизъм

Теистичните атеисти са тези, които приемат Ведите, но не вярват в една вечна Истина, посочена от Упанишадете, като Брахман. Те не вярват че Истината може да бъде реализирана, чрез учене, разсъждение и медитация върху декларациите в Упанишадите. Тези философии принадлежат към три главни школи: Тарка Философия, Самкхия философия и Пурва-миманса философия. Теистичните теисти са тези, които не само приемат Ведите, но вярват в Брахман не-дуалистичната вечна Истина. Тези философи принадлежат към школа позната като Утара- Миманса или Веданта философия.

Тарка е една от школите на теистичен атеизъм, която посочва гледните точки проповядвани от Калада и Гуатама. Философиите на Калада и Гуатама се наричат съответно Вайшешика и Нияя. Тези две философии са два паралелни потока на мисълта, но те се различават една от друга според няколко концепции.

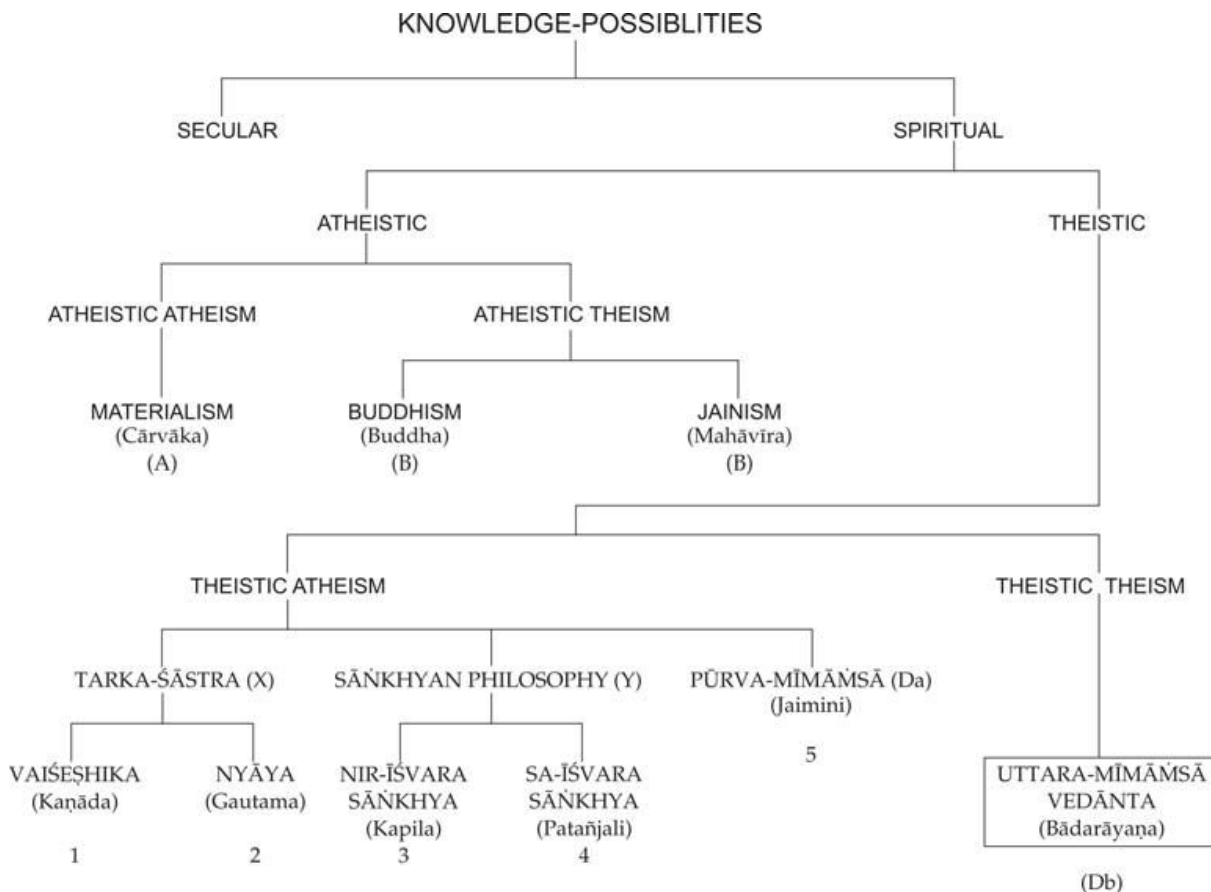
Самкхия философията е рационална, аналитична и научна в своята експозиция. Сакхияните спадат в две групи, поддържани от двама големи философа Капила и Патанджали. Философията на Капила, която се нарича Нир-Ишвара-самкхия, не взима под внимание съществуването на Ишвара или Създател. Патанджали представя концепцията за Ишвара(Създател) в неговата доктрина наречена Йога-самкхия.

Третата философска школа, която спада в категорията теистичен атеизъм е Пурва миманса. Пурва, означава по-ранен и миманса- последователност от логически мисли. По-голямата част от ведическите послания се намират в две основни части карма канда и джнана-канда. Карма канда е по-ранната част, която е привидно дуалистична, докато джнана канда е съставлява по-късната част, която е положително недуалистична по природа. Тя доказва абсолютното единство и недуалистичност на Истината. По-ранната ведическа мисъл, която е карма канда и там логическите заключения са направени от Джаймини. Философията на Джаймини, дискутирана в Джаймини шастрите, тълкува есенцията на пурва-миманса.

Според философията Пурва миманса, ако човешките същества следват с вяра ритуалистичните части във ведите, те ще получат вечни блага. За да се наслаждават на такива блага индивидуалните души имат шанса да живеят за определен период от време в по-високите нива на съзнание или рая, където те изпитват по-финни и по-интензивни чувствени удоволствия. Това временно пребиваване в рая се счита за последователите на Пурва миманса като цел на съществуването.

Чистият теистичен теизъм се предава в Брахма шастрите от Бхадраяна, който е бил идентифициран, като Вяса, съставителят на Бхагават Гита. Философията развита в Брахма шастрите е квинтинсценция на гледните точки които се предават в Упанишадите и това е познато като Утара миманса. Тази школа изпада в забрава, докато Шамкарачаря не я съживява и прави известна като Адвайта Веданта

И така има 2 различни класификации на школите в хинду философията приети от ортодоксалните и неортодоксалните мислители. Ортодоксалната класификация на школите е: 1. Нияя 2. Вайшешика 3. Самкия 4. Йога 5. Пурава миманса и 6. Утара миманса (веданта). Друга класификация, която също дава равен статус на атеистичните школи е: 1. Чарвака 2. Буда 3. Джайна 3 Нияя вайшешика (или Тарка шастра) 5. Самкия и 6. Ваидика (Пурва Миманса и Утара миманса).



## Философия и Религия

Философията посочва невидимите нишки, които събират заедно феномена на плуралистичният свят. Тя помага на човек да разбере какво е той сега и каква е неговата истинска природа. Тя дава ключа за отварянето на тайното ковчеже на Блаженството



което се крие вътре в нас. Философията създава моста между пропастта която разделя човешките същества от Бог.

Но философията е само „картина на живота” докато религията е „начин на живот”. Философията без религията е равносилна на Утопичен мит. Религията разведена от философията става куп суеверия. Религията е наука за себе-еволюция. Терминът религия е съставен от два компонента ре или ге (eng)- обратно и лигия- ‘ligare’ да се свържеш, което означава това което ни свързва обратно към оригиналния извор. Затова разбирането на думата „религия” е всяка техника чрез която човешките същества получават обратно тяното оригинално великолепие е религия. По този начин религията не е просто ритуализъм, въпреки че ритуалите играят важна част в религиозната схема за ментална интеграция и себе-еволюция. Търсач, чиито ум и интелект, което е вътрешната екипировка са добре интегрирани, чрез практиката на религиозните техники, скоро ще постигне идентичност със Себето, с Истината. Сливането на малкото себе (егото) с Истинското Себе (Атман) е наистина крайната цел на всички истински религии.

## Йога според Веданта

Думата йога произлиза от санскритския корен „юдж”, което означава да събера, да свържа. И така йога означава да свържем егото с висшето Себе- съединявайки нисшето с висшето Съзнание. Тъй като пълното сливане е крайната цел на Йога, също и техниките които подпомагат прогреса на човека към тази Реализация на Най-висшето се наричат Йога. В хиндуизмът има четири Йоги или пътища водещи към крайната цел. Те са:

1. Бакти Йога- пътя на отдаването
2. Гняна Йога – пътя на знанието
3. Карма Йога – пътят на действието
4. Раджа Йога- пътят на мистицизмът

Въпреки че техниките са различни, целта която се постига чрез всички тези пътища е една и съща. Всички тези техники са базирани на теорията за вътрешната интеграция чрез себе-пречистване. В правилата които са залегнали в живота на практикуващият присъстват и четрите пътеки. Разликите в пътеките дават избор да се приспособят към различните характери и различните типове индивиди за тяхната себе-еволюция.

Разликата в характерите на индивидите е резултат от различната структура на техните умове и интелекти. Според тази разлика цялото човечество може да бъде разделено на 3 категории:

1. Емоционални- тези чиито ум (сърце) е сравнително по-развит от техният интелект (глава)
2. Интелектуални- чиито глава –интелект е по-развита от сърцето
3. Активни- тези които са активни по темперамент и тяхната глава и сърце са по-равно развити.

Тази класификация е базирана на сравнението на емоционалните и рационалните черти в човешкия характер. Не можем да кажем за нито едно човешко същество че е напълно интелектуално или чисто емоционално. Хиндуизмът показва пътеката на отдаването (бакти Йога) за Емоционалния клас хора; пътеката на занятието (Гняна йога) е за интелектуалните и пътеакта на действието (карма йога) за активните.

В пътеката на отдаване бакти йога, преданоотдаденият излива нейното/неговото обожане към избран идол на олтара. Ума постоянно бива каран да се отдава

наслаждаваки се във формата, величието и божествената природа на обожаваният Бог на сърцето му/и. В права порпорционалност с интензитета на отдаването става фокусирано с една единствена непрекъсната мисъл. В този етап на фокусирана интеграция, преданоотдаденият чувства Бог на всякъде. В други екстатични преживявания има само два аспекта а именно човекът и Бог. Запаленият интензивен огън на преданоотдаването кулминира в Себе-изследване и себепречистване когато отдаденият се обръща навътре и разбере своята собствена есенциална природа, Себето е нищо друго но Самият Бог.

За интелектуалните човешки същества този метод е малко отвлечен, тъй като те нямат сърце с което да се разтворят и потекат в непрекъснатият поток на любов към Бог с форма и име. Интелектът, както винаги е било, затваря свободният поток на любов в сърцето. На такъв търсач са дадени инструментите на есенциалното разсъждение, които могат да премахнат всяко съмнение и объркване. Имайки такова знание, търсача сигурно се придвижва към Истината, отказвайки се от нисшите животински страсти и егоцентрични ценности в регенериращ чувствен живот, чрез разбиране на несъвършенствата на фалшивият блясък на обектите на сетивно наслаждение, и търсача постепенно преодолява желанията за наслаждение чрез сетивата. Чрез тази вътрешна интеграция той достига порталите на философията и размишлява интензивно и поточно върху логиката и аргументите стоящи зад сентенциите на Упанишадите. Тогава той започва да разделя между Постоянно и Непостоянно, Истинско и неистинско, между Трансценденталното и земният свят на света на усещанията. Когато по този начин е абсорбиран в такова размишление той се впуска в интензивна медитация, и неговият ум се слива с нищото, оставяйки го в трансцендентална опитност на Върховното.

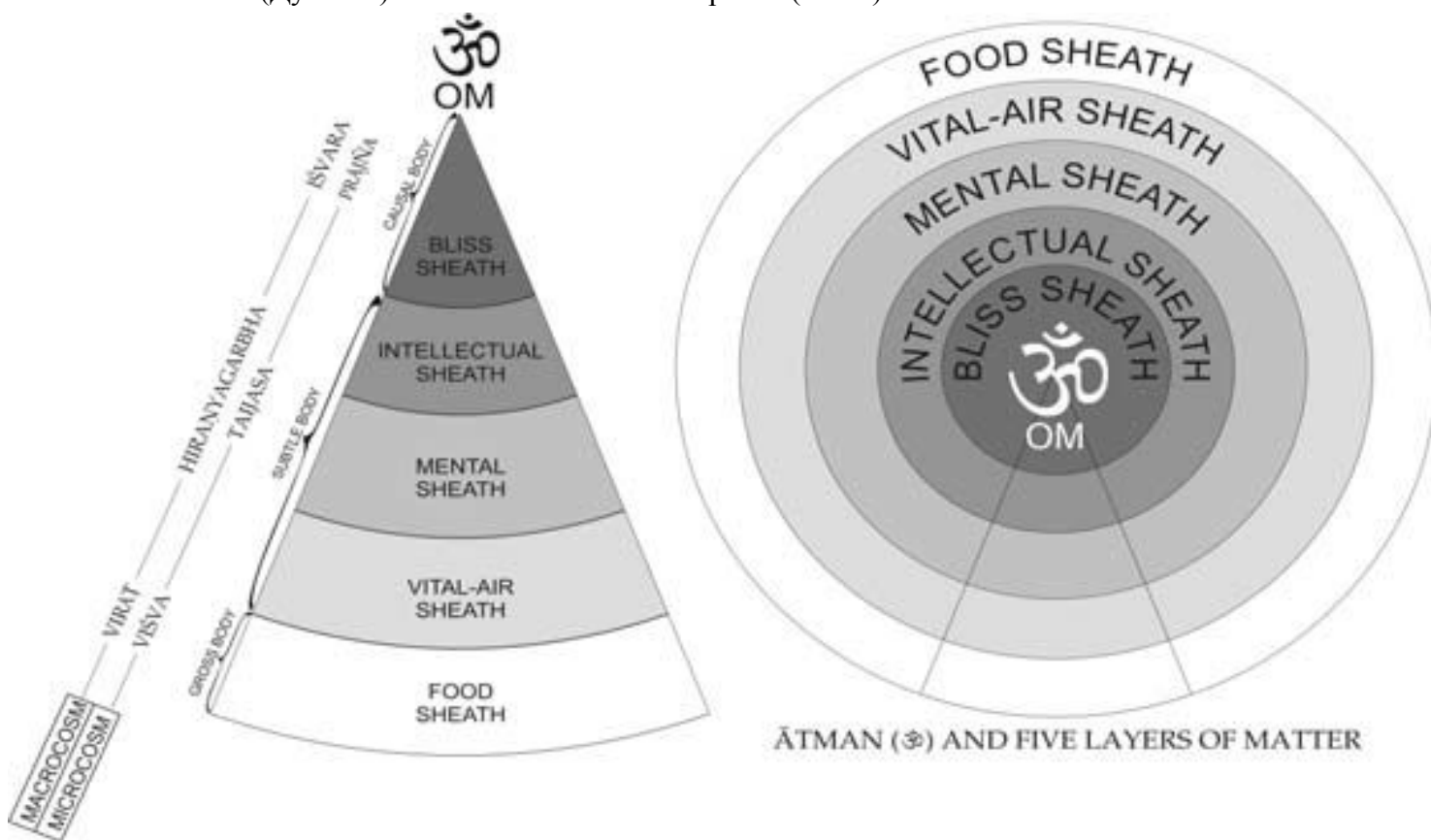
Третият вид се отнася до голяма част от човешките същества, чиито темперамент варира между тяхната глава и тяхното сърце- управлявани от сетивата, в един момент те са чувствително емоционални, и в следващия съвсем рационални. За такива търсещи чиито темперамент е от смесен тип се препоръчва карма йога. Карма Йога всъщност е прекрасна комбинация между емоционалните радости на отдаването и интелектуалната тръпка на Веданта. Когато действието е посветено на по-висок олтар и се изпълнява без его и без егоцентрични желаниа, такавадуховна практика се нарича карма йога.

Раджа Йога включва високо развита схема от упражнения популярно познати като асана и пранаяма. Чрез тези упражнения обвивката на грубото ни материално тяло и виталното тяло се тонират и също така вътрешните ни инструменти ум и интелект се интегрират. По този начин чрез умствено пречистване регулация на желанията и се постига финална интеграция на всички мисли.

Човешките същества имат всички темпераменти, изброени по-горе и имат сложна личност, въпреки че могат да принадлежат към една или друг вид предоминантно. Тъй като е така се препоръчва търсещият да практикува всички видове йоги, порпорционално на влиянието на различни черти от техният характер.

Практикуването на тези Йоги да се оттегли ума от неговите заетости в външният свят на усещания. Състоянието на умствено оттегляне се нарича упарати. Този, който придобие упарати става подготвен да достигне местоприбиваването на Истината. Тогава то може да практикува концентрация (дхарана) и медитация (дхияна) По пътя на еволюцията, медитацията е крайната врата през, която всеки търсец трябва да мине за да придобие висшият опит на абсолютната Реалност.

Атман (Душата ) и петте обвивки на материята (коши)



Има пет различни обвивки, които се наричат панча коша (петте обвивки). Те са:

1. Обвивка на хранта (аннамая коша)
2. Обвивка на виталния-въздух (праणая коша)
3. Ментална Обвивка (маномая коша)
4. Интелектуална Обвивка (виджнамая коша)
5. Обвивка на Блаженството (анандамая коша)

**Хранителна обвивка.**

Физическото тяло най-външният слой на нашата личност отвъд която ние не съществуваме физически се нарича хранителна обвивка. Тя взема името си от факта че произлиза от есенцията на храната поета от бащата и е захранена в утробата на майката от храната която тя поема и продължава да съществува заради храната поемана от човека и със сигурност след смъртта отива отново за да натопри земшта и стане храна на други същества, като буболечки и растения. Физическата структура, която произлиза от храна и съществува заради храна и която се превръща обратно в храна и е дава име с термина „Хранителна обвивка”.

**Витално въздушна обвивка**

Петорната система (панча прана), която съответства на петте физиологични системи разгледани в детайли от биолозите, представлява витално-въдушната обвивка. Петте елемента (прани ) които съставят тази обвивка са:

1. Дихателната система (прана): контролира вдишването и издишването на въздух
2. Отделителна система (апана): контролира евакуацията и изхвърлянето на отпадъците.

3. Кръвоснабдителна система (вияна) контролира циркулацията на кръвта и от там захранването на клетките и органите с хранителни вещества.
4. Системата управляваща обратните процеси (удана): тази прана управлява обратните процеси като повръщане оригване и други. Тя също води и движението навън на финното тяло от грубото по време на смъртта
5. Храносмилателна система (самаяна): тази прана отговаря за смилането и асимилирането на храна и течности, които поемаме.

Тези функции прани се манифестират само докато човекът диша и зедноо се наричат пранамая коша (витално-въздушна обвивка). Витално въздушната обвивка контролира и регулира и хранителната обвивка и е факт че физическата обвивка се влияе неблагоприятно ако праните (системите) не функционират добре. Физиозлогичните активности определят здравето и красотата на анатомичната структура..

Всичките 5 физиологични функции постепенно отслабват, когато човек напредне със възрастта.

#### Ментална и Интелектуална обвивка

Менталната и Интелектуалната обвивка съставят ума и интелекта. Интелектуалната обвивка контролира менталната, която на свой ред контролира витално въздушната и хранителната обвивки. Това е ясно, защото например когато умът е разстроен от някакви шокиращи новини, физиологичното функции (прани) и физиологичното тяло е афектирано.

#### Сравнителен анализ на Ума и Интелекта

- 1) *Във веданата умът е системата, която получава външни стимули чрез сетивните органи и изпраща отговор до органите на действие. Тъй като стимулите получени чрез петте сетивни органа се различават едни от други, интегрираната опитност на всички тях се осъществява чрез ума. Интелектът, като система която диференцира, проучва и определя стимулите получени от ума и връща отговор обратно към ума решението си какви отговори да бъдат изпратени навън. Умът може да бъде сравнен с приемащият и изпращащият диспечерски чиновник в една организация, който механично получава и организира пощата за подаване според инструкциите на шефа си. В това сравнение, интелектът може да бъде шефът, който осъжда разпределянето на книжата дадено от чиновника и също ръководи чиновника какви действия да бъдат предприемани. Частта която се играе от ума и интелекта в „ системата от действия ” на човешките същества, може да бъде още по-изяснена със следният пример: Представете си какво се случва когато човешкият пръст докосне горещ тиган. По време на контакта ръката бързо се отдръпва, но преди това са се случили неусетно серия от реакции. В момента в който пръстът влезе в контакт с топлината, кожата пренася стимулите на топлината до ума, който ги предава на интелекта, интелектът има свое водещо качество на склад за спомени, минали опитности и знания. В този случай интелектът прави заключение на базата на такова знание и опитност че контактът с такъв предмет е опасен за здравето. И така той дава сигнал на ума и ума комуникира поредицата от съветни мускули в тялото да махнат ръката.*
2. *Умът е постоянен поток от мисли. Ако всяка една мисъл се сравни с количество вода, умът може да бъде сравнен с вода която е нищо повече от поток вода. Количеството вода няма никаква сила сама по себе си, но когато големи количества вода постоянно текат те създават специален динамизъм и*

*сила. И така по същият начин, когато мислите текат постоянно те създават определена сила която се нарича ум..*

*Посоката и курса на реката се определят от нейните брегове. Ако бреговете завиват на дясно и реката завива на дясно. По същият начин интелектът поставя посоката на индивидуалния поток на мисълта. Ако интелектът е благороден и насочен към божественото, мислите които текат в ума със сигурност трябва да са подобни. Ако е базисен и вулгарен мислите следва да са такива.*

*3. Умът може да бъде описан също като дом на емоциите и чувства като любов, благост, състрадание, омраза, ревност и страст, и интелектът като трамплин за всички идеи и идеологии, като свобода, благородство, политически виждания, социални редове, математически формули и др. Друг подход за изучаване на ума и интелекта е да изследваме полетата където действат. Умът има капацитета да пътува само в полетата на познатото докато интелекта, освен че функционира в полетата на познатото, може да проикне и в полето на непознатото, да изследва, отразява и да постига ново знание. Например преди няколко десетилетия умът на еди човек можеше да възприеме мисъл за артефакт , но не и такава за космически кораб. Днес същият ум може да мисли и за космически кораб също. Това се случва защото интелектът с неговият капацитет да прониква в непознатото е отишъл отвъд пространството на ума и е разбрал какво е космически кораб. Веднъж интелектът завладял непознати територии, умът го следва и консолидира знанието което е дадено от интелекта.*

- б. Умът и интелектът също се различават по тяхното качество и природа. Умът е винаги в състояние на постоянна промяна. Той винаги се съмнява. Но когато мислите се стабилизират така че да формират желаното становище тогава се нарича интелект. Например когато човек не може да реши дали да яде вегетарианска или не вегетарианска храна мислите в състояние на нерешение и съмнение се наричат ум, но когато се вземе твърдо решение, мислите тогава стават със статут на интелект. За това, това което е ум в един момент сатва интелект в друг и обратното, интелектът може да бъде понижен до състояние на у , когато решението бива изместено от ново силно съмнение .*

*Горните разлики между ума и интелекта са чисто функционални. Не трябва да се счита че двете са конструктивно различни и отделни. В есенцията си двете са формирани от мисли и в учението на Веданта много често са взаимозаменяеми*

### **Блаженна обвивка**

Блаженната обвивка е най-вътрешната от петте обвивки. Тя се състои най-вече от васани- вродени тенденции, преди те да се втвърдят в мисли и действия. Интелектът функционира под влиянието и контрола на васаните.

Състоянието на дълбок сън на съзнанието, което е състояние на незнание за нищо, е състояние в което съществуват само васаните (тенденциите) без да се проявяват/манфестират.

Терминът блаженна обвивка идва от факта, че човек изпитва известно блаженство когато се асоцира с нея. В будното състояние, където се идентифицираме с физическото тяло анамая коша и състоянието на сън пранамая, виджнямая и маномая коша, индивидът изпитва непрекъснато вълнение на съзнанието, докато велик или нищожен, здрав или болен, млад или стар, пребивавайки в анандамая коша, човек

изпитва непритеснено състояние на блаженство. Но блаженството за което говорим тук не бива да се приема грешно за безкрайното Блаженство от Бог- реализацията.

Синоними на блаженната обвивка са:

1. Тенденци (васани)
2. Невежество за Себе си (авидя)
3. Неразбиране на Реалността
4. Причинно тяло
5. Състояние на дълбок сън

В текстовете на Веданта тези термин се използват често. Макар в есенцията си да са същите всеки един от тях се използва за да посочи различен аспект на блаженната обвивка в определен контекст.

### Трите тела и Атман

1. Грубо Тяло: Хранителната обвивка се нарича „ Грубо тяло”. Грубото тяло е мястото за пребиваване на петте органа на перцепция (очи, уши, нос, език и кожа) и петте органа на действие (ръце, крака, говор, възпризвеждащи органи и анус) чрез които индивидът прави своя контакт с предметите, събира стимули за да изпитва радости и мъки и взаимодейства със света.  
Когато Чистото Съзнание (Атман) се индифицира с грубото тяло, той манифестира себе си като „буден”, който има опитността на събуденият свят, който е плуралистичен и това се нарича будно състояние.
2. Fino Тяло: Витално въздушното тяло, менталните и интелектуалните обвивки заедо формират финното тяло. Виталният-въздух управлява различните физиологични функции на тялото като храносмилане, дишане, кръвообращение и т.н. Умът и интелектът и двата са просто мисли. Тези функции се класифицират под следните четири категории:
  - A. Ум(манас)
  - B. Интелект(будхи)
  - V. Памет (читта)
  - Г. Его (ахамкара)

*Тези чети фактора които съставляват финното тяло са вътрешното оборудване (антар карана). Външното оборудване се състои от петте органа на действие и 5-те органа на перцепция, които са локализиращи в грубото тяло.*

*Четрите направления на финното тяло са чисто функционални; те не са органи. Органи са тези които имат структура и функция. Тези четири нямат структура, а само функция.*

*A. Ум(манас): В опитност, първото влияние на стимулите от външния свят достига до човека чрез органите на перцепция. Това причинява смущение в мисълта, в резултат на което се получава безпокойство и състояние на нерешение отвътре. Мисли в състояние на нерешение се наричат ум.*

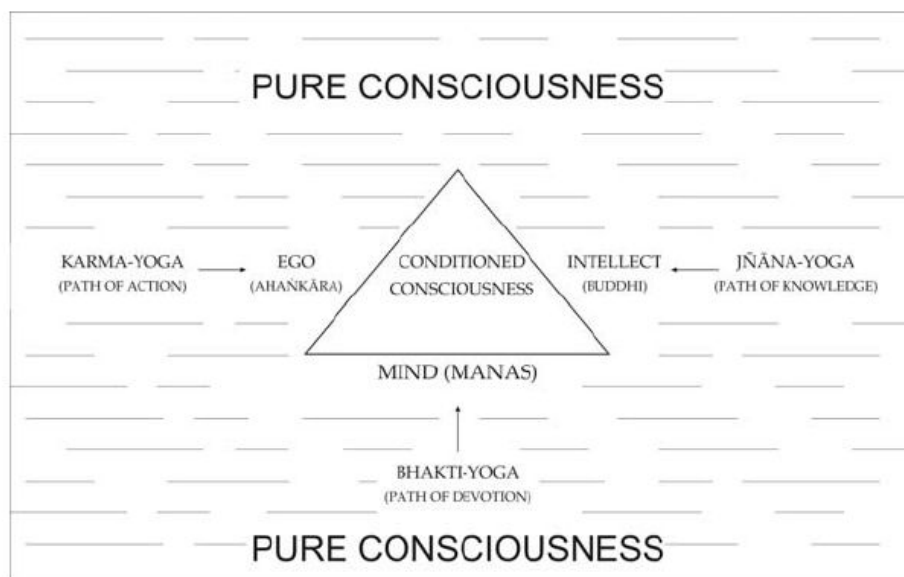
*B. Интелект(будхи): След като първото влияние свърши, безпокойството отмира и се създава спокойствие и тишина чрез решение и решителност. Мислите в състояние на решение се наричат интелект.*

*V. Памет (читта). За да дойде интелектът в състояние на решение, той изисква уместни данни свързани със стимулите които се получават. Такива данни са отговорни за вземането на решения се доставят от трета функция произтичаща от дълбините на вътрешната личност на човека. Данните са пазени и събирани в*

резултат на миналите преживявания на индивида. Такива складираны мисли се наричат памет.

Г. Его (ахамкара): Съмнение, решене и памет ще се отнасят едни към други само ако принадлежат на един и същ човек. Постоянната концепция за притежание егоизъм в чувствата, на „аз се съмнявам”, „ аз решавам” и „аз си спомням” е също мисъл и нейното функционално име е „его”.

Чистото съзнание е навсякъде, необусловено от нито едно от човешките екипировки (вижте диаграмата по-долу). Но когато Чистото Съзнание работи през обусловеностите на ума, интелектът, паметта то също се обуславя от ези екипировки. Когато тези обусловености се елиминират, обусловеното съзнание се слива отново и става едно с необусловеното Съзнание.



Този феномен може да се сравни с всепроникващата слънчева светлина и слънчевата светлина която е обусловена от стените в стаята. Слънчевата светлина остава обусловена от стените в стаята, докато стените в стаята са там. Но когато стените се махнат, обусловената слънчева свтлина от вътрешността на стаята се слива и става едно с цялата слънчева светлина.

По същият начин обусловеното съзнание се слива с Чистото Съзнание, когато ума бива разтворен от преданоотдадения следващ бакти йога (пътя на отдаването) или когато интелектът бива трансформиран чрез гняна йога (йога на знанието) или когато егото бива победено чрез карма йога (йога на действието).

Когато умът интелектът и егото се разтворят (сублимират). Всички те се транцендентират, тъй като всички те са направен от една и съща субстанция- мислите. Това, което остава след това е чистото Съзнание. Когато обусловеното съзнание се оттегля от грубото тяло и се идентифицира с финното тяло, то се проявява като „сънуващият”, който има опитността на света на сънищата, което е менталният плуралистичен свят, като изпитваме когато сънуваме.

3. Причинно тяло: Блаженнат обвивка, също наричана причинно тяло, се състои от васани (вътрешн тенденции) в непроявена форма. Имаме опитност от нея в състояние на дълбок сън на съзнането, когато нито грубото нито финното тяло действат. Това е състояние в което плуралистичните светове на будното състояние и състоянието на сън са заличени, но в същото време, и визията за върховната реалност не е там. С други

думи това е състояние на неразбиране. В това състояние не знаем нито висшата реалност нито нишият плуралистичен свят- това е състояние на пълно невежество.

Когато чистото Съзнание се оттегли от грубото и финното тела и се идентифицира с причинното тяло, то се проявява като (дълбоко спящ), като преминава през хумогенна опитност на нищото, това е опитност, която някой има когато е дълбоко заспал, без да е притесняван от сънища.

Истинската природа на човешките същества е чистото Съзнание, но то преминава през три различни, отличаващи се и отнасящи се едно към друго състояния на будност, сън и дълбок сън, поради играта на Съзнанието в грубото финното и причинното тяло съответно. Когато идентификацията с тези тела намалее, оригиналната чиста, трансцендентална природа се преживява. Това е състояние на Божественост и Божествена –реализация.

Комбинацията от трите състояния на съзнанието будно, спящо и дълбоко спящо – съставляват индивидуалността- Джива в човешките същества.

Този феномен на плурастично изразяване на една същност не ни е непозната. То е подобно на човек който играе различни роли в живота. Човек в дома си получава статуса на баща, в офиса позиция на чиновник; и когато спортува став спортист. Бащата, чиновника и спортиста нямат съществуване отделно един от индивида за когото става въпрос. Те просто са различни лица на един и същи човек.

Съзнанието (АТМАН) само по себе си е Реалността. Будният-сънуващият и спящият личности са само временно проявление на съзнанието, причинено от влиянието на материалните одеяния, това са грубото финното и причинното тяло- на петте обвивки (панча коша), когато човек трансцендира тези материални обвивки; то се събужда в трансценденталната Реалност.

Природата на Атман е една и съща за всички човешки същества независимо от тяхната националност, социално положение или вяра. Природата на чистото Себе е абсолютно Блаженство. Това бидейки така, човек постоянно се стреми да се върне към своята истинска природа, като се опитва да си осигури повече и повече щастие от външният свят. Но това, което получава са само малки порции радост, които скоро са последвани от мъка и горчивина.

Това се случва в резултат на идентификация на Съзнанието (АТМАН) с материалните обвивки. Качествата, които и принадлежат и мъките с които се асоциира материята са насложени върху Атман. За да се премахнат такива фалшиви наслаждения за да се достигне до опитността на абсолютното блаженство, човек трябва внимателно да изследва, също анализира петте обвивки на материята и тогава постепенно да се отдели от влиянието на всяка една от тях. Когато този процес е успешен, човек разбира и има опитността на чистото себе различно от състоянията на будност сън и дълбок сън. Такава дискриминация/отделяне на петте насложени обвивки от личността и приемане на своята собствена природа като крайното блаженство се нарича ‘отделяне/дискриминация от петте обвивки’ (панча коша вивека).

*В света днес човешките същества се идентифицират изцяло с обвивките на материята и страдат от безпокойство и мъки, като се асоциират с тях. Анализа и отделянето от петте обвивки на личността помага на индивида да се оттегли от турбулациите които се усещат, когато се асоциират с материята и да припознае и спечели отново оригиналното величие на Блаженството и Красотата.*



## Природата на Атман

Петте обвивки на личността-хранителна, витална ментална, интелектуална и блаженна са съставени от материя. Материята сама по себе си е инертна и безчувствена. Но индивидът се държи като съзнателно същество и е съзнателно за всичко, което се случва в и около него или нея. И за това разбира че има нещо повече от ези пет материални обвивки, което им дава чувствителност и съзнание. Този Принцип на Съзнанието е Атман или Бог.

В науката за магнетизма, магнитът се описва като меко парче желязо в което магнетизмът е бил индуциран. Материалът меко желязо може да бъде сравнен с материалните обвивки на човека и силата на магнетизмът с Принципа на Съзнание(Атман), който съживява материалните обвивки.

Друг пример, който разяснява горният феномен е този на електричеството. Електрическата крушка няма светлина сама по себе си. Но когато дойде в контакт с електричеството има светлина която струи от същата тази крушка. Крушката сама по себе си можем да свържем с петте обвивки на човешката личност и електричеството може да бъде считано за Атман, като дава Съзнанието.

От тези примери не бива да бъркаме Съзнателният Принцип Атман с феноменална сила като електричеството или магнетизмът. Това са само примери за да посочат трансценденталният принцип отвъд материалните личности на човешките същества. За разлика от магнетизмът и електричеството Атман или Бог са отвъд човешкото разбиране.

Атман (Съзнанието се посочва като трансценденталната Сила, която дава на органите за перцепция, тяхната възможност да усещат предметите на света, дават на ума възможността да чувстват всички емоции и дава на интелекта способността да мисли.

Трите тела- грубото финното и прчинното тяло са трите екипировки, чрез които Атман (Съзнанието) функционира. Атман е Жизнената енергия, която когато функционира през инертните екипировки на грубото финното и причинните тела създава сложната човешка личност на будният, сънуващиш и дълбоко сънуващият

Съзнанието Атман Също се отнася до непроменливата субстанция, върху която всички промени се извършват. Тялото и неговите възприятия се променят постоянно, също ума и емоциите, интелектът и мислите в него. Промяната можем да абележим само ако я отнесем към непроменлив обект. Фактът, че забелязваме промяната, която се случва в нас поставя без съмнение съществуването на непроменлива едница в нас. Това непроменливо нещо е Атман или Съзнанието.

Ако обобщим горните наблюдения можем да кажем че Бог (Атман ) може да бъде индикиран по следният начин 1. Съществува което трансформира недушевената материя в съзнателни същества. 2. Азът или чистото Себе в човек, който е върховният притежател и е различен от притежаваното, което е тялото, ума и интелекта. 3. Силата която дава на органите на възприятие, ума и интелекта техните съответни качества да усещат, мислят и чувстват. 4. Нещото което трансцендентира грубото, финното и причинните тела. 5. Непроменливата реалност, която дава възможност на човек да разпознае разликите които се случват на физическото, менталното и интелектуално ниво.

Според гъстотата на васаните (впечатленията) които някой притежава, човек преминава през 5 големи стадии преди индивидуализираният егоистичен възприемащ-чувстващ-мислещ човек не се слее и стане едно с безкрайната-всепроникваща реалност (Брахман).

Първата фаза е на грубата егоистична личност която е пълна с васани и мисли за плуралистичният свят. Пълна с материалистични тенденции, той е съвсем екстрортерен по природа. Всички уклонности, желания, мисли и действия на такъв човек са насочени към постигане на наслада от предметите на света във физическо, умствено и интелектуални нива на личността. По този начин личността е напълно екстрортерна тя никога не се обръща навътре за да се замисли за чистото себе вътре. Такъв човек живее в плътната обивка на егото. От тази фаза на тотално егоцентрично живеене, индивидът проявява първите знаци на еволюция когато концепцията за Брахман или Божественост, която е отвъд материалистичните концепции на физическото тяло, намира своето място в сърцето. Когато първите мисли за божественото изгряват в човека, той започва процеса на размисъл. Егоцентричните чувства на Аз и мое, все още преобладават и индивида продължава да бъде главно екстрортерен. Но сега същият човек се опитва да мисли върху и да разбира Реалността, като нещо отвъд опитностите на плуралистичния феномен. Его обвивката става по-тънка от предишното състояние.

Следващата фаза на развитие е повече разтеж на мислите за божественото и постепенно изместване на егоистичните отношения и възприятия като аз съм тялото, аз съм умът, аз съм интелектът. С други думи, размишлението за истината постепенно се увеличава до точка където егоистични концепции се елиминират. Тази вътрешна рефлексия придружена от редукция на егото може да се даде термина съзерцание. Съзерцание е състоянието където мислите са абсорбирани в Реалността и те вече не гравитират около материалните екипировки на тялото ума и интелекта и техните изисквания. *За това съзерцанието може да бъде приравнено на вътрешен размисъл минус его.* Състояние, където мислите на човек са фиксирани на чистото себе и остатъка от неговото его и егоцентричните желания са поставени настрана се казва че този човек е съзерцателен. Но седите от „аз” и мое – пагубните концепции на егото- все още бавят и един такъв съзерцателен човек.

Последните следи на егото могат да бъдат премахнати само чрез практика на медитация. Ако нечий мисли се въртят около тялото, ума и интелекта и техните желания, умът остава свързан със ниските нива. Такъв ум му липсва финност, за да се изкачи на високо и да потече в медитация. За това чист и фин ум е есенциален за практиката на медитация. Медитацията е изкуството ума да остане фокусиран на една единствена мисъл. За това, когато умът повтаря постоянно избрана мантра или се концентрира върху дишането си докато се изключат всички останали мисли, се казва че имаме едно фокусирана медитация. С искрена и постоянна практика на медитация остатъчното его и егоцентричните концепции, както и складираните васани (тенденции) и замърсявания на съзнанието постепенно отпадат и се пречистват и търсещият достига състояние на самадхи и опитността на Себереализацията.

По този начин, когато търсещият еволюира, Божествеността запълва сърцето и етапа е достигнат, когато последните следи от егото (представени от кръгана фигурата по-долу) съществуват само за да познаят Божественото (Брахман), всепроникващ вътре и навън. Тази фаза на себереализация се нарича савикалпа – самадхи.

Кулминацията на човешката еволюция се постига когато последните следи на егото се разтворят в последните фази на медитация. Тогава индивидуалността е напълно загубена дори да твърди реализация на Истината. В тази фаза, търсещият субективно изпитва Истината, като е тотално абсорбиран във всепроникващата Божественост(Брахман). Това е състоянието на нирвикалпа самадхи

Търсещият, който медитира по този начин реализира висшият Аз и открива че себето отвътре е същото като всепроникващата реалност. Накратко човек разбира, че върховният Брахман е не-дуалистичната реалност, която функционира по едно и също време в микрокосмоса индивида и в макрокосмоса (космоса)



## Микрокосмос и макрокосмос

Съзнанието е Принципа на Живота, без които тялото, ума и интелектът не могат да функционират. Ожвени и контролрани от него тези екпировки функционират и създават индивидуалността, концепцията на съществуването. Но тялото, ума и интелекта, като и васаните вътрешните тенденции се различават във всички хора.

Съзнанието функциониращо през грубото тяло се нарича „вишва“ (събуденият); през финното тяло (умът и интелектът) се нарича „тайджаса“ (сънуващият) и през причинното тяло (васаните) се нарича „праджна“ (дълбоко спящият). Комбинацията от вишва таджаса и праджна съставяват индивидуалността или микрокосмоса.

Съзнанието става този който преживява опитността на тези различни опитностикогато функционира през материалните екпировки. Но съзнанието също съществува само по себе си в неговата чиста и необусловена форма когато не се асоцира с материалните овивки. Това състояние на абсолютна чистота на вечното същество се нарича Турия. Турия буквално означава четвъртото. То посочва четвъртото състояние на съзнанието, състоянието на Чисто съзнание, или нашата истинска природа, когато ограниченията на будния, спящият и дълбоко спящият са се трансцендентирали.

Съзнанието, което е есенциалният принцип подкрепящ индивидуалността е същото качество на целия космос- макрокосмоса. На кратко субстрата на микрокосмоса и макрокосмоса е един и същ – всепроникващата реалност, наречена Брахман.

Съзнанието, което функционира през агрегата на всички груби тела се нарича „Вират“, което е космическата форма на вишва (будния; действайки през агрегата на всички финни тела (всички умове и интелекта се нарича Хиранягарбха (Създателят), което е космическата форма на тайджаса(сънуващият); и действайки през агрегата на всички причинни тела(всички васани, невежеството за Себето) се нарича Ишвара(Великият Бог), което е космическата форма на праджна (дълбоко спящият). Комбинацията от Вират, Хиранягарбха и Ишвара (космическите Буден, Сънуващ и дълбоко сънуващ) съставляват космоса (макрокосмоса).

Васаните (причинното тяло) са причината за функцията на ума и интелекта, които на свой ред формират физическото тяло. По същият начин Всички васани (Ишвара) са причината за създаването на тоталните умове и интелекти (Хиранягарбха), които на свой ред създават цялата вселена (Вират). За това Ишвара се смята за коренната причина (Великият Бог) и Хиранягарбха като създателят на величественото проявление на вселената (Вират).

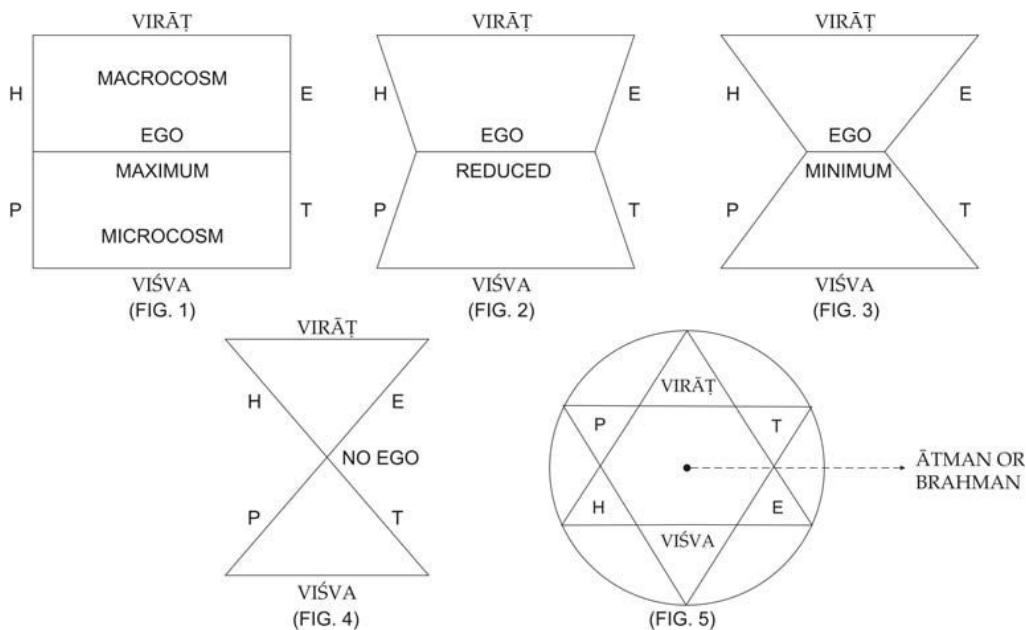
*Веданта декларира, че субстрата който е общ за микрокосмоса и макрокосмоса, Съзнанието, функциониращо през тялото ума, интелекта и васаните на индивида е същото което функционира през тоталните тела умове интелекти и васани във вселената. Този общ субстрат е всепроникващия, безкраен Брахман- върховната Реалност.*

Истината не се конструира като личност или не прибивава на Небесата. Упанишадите прокламират, отново и отново, че сърцевината на личността е Атман, и когато се

рализира се разтваря като Брахман- субстрата и ултималната Реалност на Целия Космос.

Взамоотношенето между микрокосмос и макрокосмос варира според индивидуалната личност. Например индивид с максимален товар от васани има голяма пропаст между микрокосмоса и макрокосмоса, където индивида и космоса за на два различн полюса. Когато индивида се пречисти от васаните и по този начин редуцира еготичните концепции на „Аз” и „мое”, той се слива хармонично със света. В последните фази на еволюция, когато егото е напълно анихилирано, съвършено единство се наблюдава между индивида и космоса.

*Взаимоотношението между микокосмос и макрокосмос може да бъде проследено в 5 различни етапа, както са илюстрирани по-долу:*



На Фигура 1 микрокосмоса и макрокосмоса имат най-дълга линия на разграничение между себе си, поради максималната игра на егото, която се случва поради пълната идентификация с материалните тела и техните функции. Докато човек е себичен и егоцентричен, човек изпитва голям конфликт между двете и индивидуалната личност открива че света е най-съпротивляващо се състезателно и трудно място да се живее. Фигура 2 представя съотношението на микрокосмоса и макрокосмоса, когато егоцентричните отношения на Аз и мое са намалели до някаква степен. В този случай човек живее в по-малка съпротива и търкне със света. Човек намира частична хармония между двете и ггато тази хармония със съществуването се увеличава човек се слиа се повече и повече с всчкото.

По наттъшна редукция на егоцентричните тенденции е представено на Фигура 3, когато отличията и различията между индивида и космоса намалява до минимум. Индивидът става по-приспособен към цялото и се чувства част от цялата вселена. Философът, който е възприел високите ценности на живота, намаля егото до минимум и затова живее в съвършено съзвучие със света наоколо. Когато някой

еволуира до такова ниво, човек разбира че микрокосмоса в никакъв случай не е в разногласие с макрокосмоса.

Последната фаза на еволюция е пълна аниhilация на егото, когато микрокосмоса се слива с макрокосмоса (Фиг 4). Индивидът, който е отхвърлил последните следи на егото и е реализирал крайното Себе в себе си, изпитва пълно единство между себе си и космоса. По този начин, микрокосмоса и макрокосмоса се разпознават като Брахман или с други думи, и двете микрокосмоса и макрокосмоса се възприемат като проявление на Съзнанието само по себе си. Тази идея е представена на фиг 5, където Атман или Брахман, което е Реалността е посочена като центъра около който макрокосмоса и микрокосмоса, представени от трите триъгълника почиват.

В тези фигури, трите страни на един триъгълник представляват трите плана на съзнание- вишва (будният), тайджаса (сънуващият) и праджна (дълбоко спящият). Страните на вторият триъгълник представляват Вират (Космическият Буден), Хираягарабха (Космическият Сънуващ) и Ишвара (Космическият дълбоко сънуващ). Двата триъгълника се сливат един с друг и докато достигнат състоянието да са концентрични, което означава че имат един и същи център. Това фигуративно обяснява че шестте плана на Съзнанието се поддържат и са основани на един субстрат, който е Чистото съзнание или Брахман.

Кулминацията на човешката еволюция е да достигне тази централна точка, и по този начин да реализира вечната, хомугенна и недурална Реалност (Брахман) в и през плуралистичните проявления на индивида и космоса. Фигурата е дин от тантричните символи възприети в Индия, но нейното значение е изгубено днес дори за еудирните пандити.

Литература:

1. Kindle Life, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
2. Art of Man Making, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
3. Art of Living, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
4. Meditation and Life, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
5. Tatvabodha of Adi Shankaracharya, commentary by Swami Tejomayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
6. Symbolism in Hinduism, compiled by Swami Nityananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
7. Kathopanishad, commentary by Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
8. Bhagavad-gita, commentary by Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India

# Концепцията за виталната енергия в западната философия

Катерина Павурджиева  
София, България, [yphelp@abv.bg](mailto:yphelp@abv.bg)  
Йога Център "Свами дев Мурти"

*Исторически преглед на концепцията за виталната енергия - от древна Гърция до началото на 20 век. Вилхелм Райх и неговият принос в развитието на идеите за биоенергията. Терминът Оргон. Практическо приложение на концепцията за виталната енергия в съвременната психоанализа.*

Ключови думи: енергия, Вилхелм Райх, оргон, психотерапия

Човек не става просветлен, като си  
представя фигури, обляти в светлина,  
а като превърне тъмното в светло.

К.Г. Юнг

## 1. Увод

### Що е Биоенергия?

Онази жизнена енергия, която предопределя непрекъснато променящите се връзки между ум и тяло, между човека и обкръжаващата го среда. Идеята да се гледа на човека като енергетична система, означава в голяма си степен да се признае съществуването на една активна сила, която държи в заедност функционалната комплексност и жизненост на човека, с всичките произтичащи от това етични и деонтологични последици (напр. има ли Бог?)

## 2.Изложение

Западната концепция за енергия от Древна Гърция до днес.

Някак по навик считаме, че концепцията за енергията (прана, чи и т.н.) принадлежи изключително на източните философски школи. Това може да бъде обяснено с факта, че може би не познаваме достатъчно западната (собствената) философска история, което ни въвежда в по-дълбоката заблуда, че западният човек е откъснат от своята природност и нейното разбиране. Може да вметнем, че върху формирането на идеята за жизнена енергия в европейца силно влияние е оказала религията, в нейните различни проявления през вековете, но колкото и мощно да е било това влияние - то не е успяло да отклони търсенията ни.

Един съвсем бърз исторически преглед ще ни покаже именно това. Още в Древна Гърция две фигури изпъкват особено ясно, когато говорим за търсене на природните закони - това са Питагор и Хипократ.

За школата на Питагор не са запазени много данни. Със сигурност, обаче, на него се приписва началото на "модерното" разбиране на деликатната човешка реалност. Неговият научно-математически подход бива прилаган в различни дисциплини и изкуства. Знае се, че в неговата школа, освен математика се е изучавала музика, танц и медицина. Терминът, който използва Питагор за да обозначи жизнената енергия е ПНЕВМА. Неговите размишления са вървяли в посока на търсене на връзките и съответствията между математическите модели и дълбинните духовни разбирания, които философът наследява от Египет и Персия. Подобни такива ще открием столетия по-късно в разработките на Айнщайн.

Концепцията на виталната енергия се появява в трудовете на швейцарският лекар Парацелз - 14 век., под името Археус. Археус е космическата същност на всяко живо нещо. Той реагира благодарение на своята екстремална подвижност, чувствителност и деликатна поддатливост на всеки вътрешен човешки стимул или на фактори от заобикалящата ни среда, като напр. климатът или движението на планетите. Дълбинното разбиране на Парацелз за свръзките между микро и макрокосмическите елементи го прави един от най-благородните представители на западно-европейската мисъл и не случайно наричан "баща на съвременната медицина". Неговите интуитивни прозрения, свързани с виталната енергия, в последствие биват споделени от Нютон, Кеплер и Картезий.

Виталната енергия (според тях) е онази същност, която позволява на електромагнитните, гравитационните и светлинните вълни да се движат в пространството, имайки функцията на свръзки между всички и всеки елемент от същото това пространство. тази енергия бива наречена още *substantia subtilissima* или *spiritus subtilissimus*, или за по-кратко - етер.

Темата за виталната енергия се появява отново през 18 и 19 век, където Галван, Ламарк, Пастьор и Клод Бернард, разбирайки важността ѝ, посвещават работата си в това да я описват, дефинират и обясняват. Посоката на техните разработки, бидейки ориентирана по-скоро и биологичното и физико-химичното направление.

### **Вилхелм Райх и оргонната енергия**

Вилхелм Райх е фигура на автентичен медик и учен, който разработва концепцията на виталната енергия по най-оригинален и своеобразно индивидуален в цялата западна научна мисъл, начин. Същият посвещава години на проучване и експериментирание с тази енергия, на която дава името ОРГОН.

Когато влиза в психоаналитичното общество на Виена, Райх е вече дипломиран лекар, със специални интереси към функцията на психичното. Той става ученик и последовател на Фройд по отношение на концепцията на последния за произхода на неврозите, където под невроза се разбира последствието на блокирането на сексуалния импулс. Тази идея бива разработена Райх, като в допълнение той

# ЕВОЛЮЦИЯ НА СЪЗНАНИЕТО ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ВЕДАНТА ФИЛОСОФИЯТА И ИНТЕГРАЛНАТА ФИЛОСОФИЯ НА КЕН УИЛБЪР

Живко Стоилов  
Сдружение Видя проект – Ананда Йога, Пловдив  
[zhivko.stoilov@gmail.com](mailto:zhivko.stoilov@gmail.com)

**Резюме:** От древността до днес човек се вълнувал винаги от темата за еволюцията. Предлагани са много схеми и идеи в това отношение. Настоящото изложение ще представи два възгледа, които се допълват и припокриват, разглеждайки въпроса от различни гледни точки. Представата на индийските мъдреци за социалната структура на обществото възплъщава техните идеи за еволюцията на човешката душа. Кен Уилбър систематизира древните и съвременни възгледи в това отношение и предлага подробна „еволюционна карта“ в полза на духовния търсач. Човешката душа/дух е безсмъртна по своята природа и тя преминава през различни етапи на своето развитие, което включва различни превъплъщения и роли в обществото. Индивидуалното психично развитие преповтаря историческото развитие на съзнанието на човечеството като цяло. Пълното изложение на темата би включвало и паралели между възгледите на Веданта и Интегралната философия на Кен Уилбър, но настоящият формат не позволява да се разпрострираме и в това отношение.

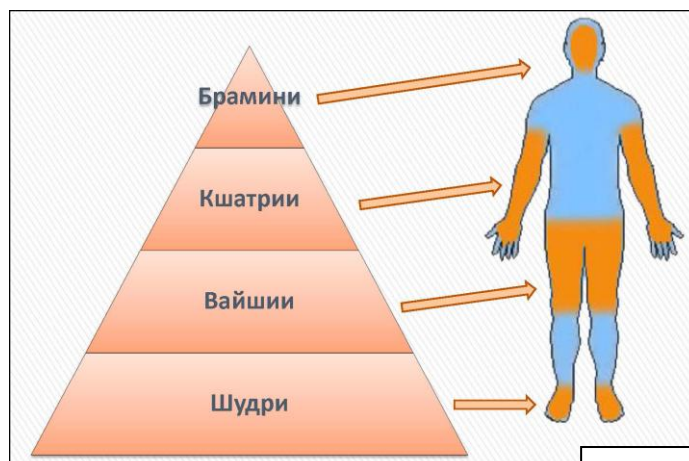
**Ключови думи:** Веданта, варна-ашрама, касти, брахмачаря, грихастха, ванапрастха, саняса, Интегрална философия, нива на съзнание, холон, Великото гнездо на Битието, AQAL.

**Изложение:**

## СИСТЕМАТА ВАРНА-АШРАМА В ХИНДУИСТКОТО ОБЩЕСТВО

Схемата, по която е изградено древноиндийското общество, е т.н. *варна-ашрама вявастха*, *варна-ашрама* общество. Така както четирите *ашрами* (стадии в човешкия живот) имат за цел да помогнат на *джива*, на човека, да живее един осмислен и подреден живот, така и *варните* (кастите) имат същата цел – разкриване на човешкия потенциал и като крайна цел – постигане на *Мокша* (освобождение). *Ашрамите* имат отношение повече към живота на индивида, планиране на човешкия живот във времето, а *варните* имат отношение повече към живота на обществото като цяло. **Обществената схема, която се предлага в индийските древни текстове, има за цел да помогне на човека да реализира както своите материални, така и своите духовни нужди.**

Идеята за кастите намираме още в Ригведа и „Ману смрити“, „Законите на Ману“. Идеята на този велик законодател е била благородна – обособяване на хората в касти в зависимост от техните склонности, способности, таланти, така че всеки един да намери най-подходящото си място в обществото, за да бъде полезен по този начин както на себе си, така и на останалите. В Ригведа четем „Когато те разделили Пуруша, по какъв начин



Фиг. 1



направили това? Какво беше неговата уста? Какво бяха неговите ръце? Какво бяха неговите бедра и ходила? Неговата уста бяха брамините, неговите ръце бяха кшатриите, неговите бедра бяха вайшиите; от неговите ходила бяха родени шудрите." /Фиг. 1/

“Варна” буквално означава “цвят”. Хората биват разделени според своята “цвят”, но не цвета на кожата, а вътрешния “цвят”, цвета на техния ум и желания. Понякога казваме “червен от гняв”, или “той има бяла душа”. Така, според Ману, трябва да бъдат разделени хората и техните дейности/позиции в обществото, че да отговарят на тяхната вътрешна природа, което да способства за тяхното собствено развитие. Всяка каста представлява орган на обществото, ако то бъде разгледано като цялостен организъм, и си има своята специфична функция, така както органите в човешкото тяло.

Според идеята на варна обществото в него има три висши касты – брамини, кшатрии и вайшии, и една низша каста – шудрите. Брамините са кастата на свещениците, кшатриите са войните, вайшиите са търговците, а шудрите са работниците, слугите. Има също така и „извънкастови“ – тези, наричани „млечха“ и с разни други имена – това са били народите и племената, които не са споделяли хинду религията. /Фиг. 2/



Фиг. 2

**Истинският критерий за определяне на кастовата принадлежност е съотношението на трите гуни, които изграждат ума на човека и неговия характер.** Брамините са изградени от саттва качества, такива като състрадание, чистота, истинност, хармония, вгълбеност; кшатриите са изградени от „пречистен“ раджас, който се изразява в качества като благородство, смелост, справедливост; вайшиите са съставени от „нечист“ раджас, който се изразява в страст, наслади за сетивата, егоцентрични цели; шудрите - от тамас и раджас, което дава инертност, невежество, мързел. /Фиг. 3/



Фиг. 3

## ЕВОЛЮЦИЯ НА СЪЗНАНИЕТО СПОРЕД КАСТОВАТА ПРИНАДЛЕЖНОСТ – КРАТКА ХИПОТЕТИЧНА ИСТОРИЯ

Веданта приема, че във всички същества обитава едно единно Съзнание, което се нарича *Атман*, което обикновено назоваваме като Дух. Духът заедно с финото тяло, което на обикновен език наричаме често душа (*джива* на санскрит), обитава и се преражда в нови и по-съвършени форми на материя в процеса на своята еволюция. *Джива*, „спечелва“ един ден възможността да се роди в човешко тяло и това тяло не би било повече от това на *шудра*, работник, слуга. Слугата живее обикновен живот, няма

много интереси освен да задоволи глада си и да се грижи за близкото си семейно обкръжение. Неговият дълг е да бъде предан на господаря си и да изпълнява задълженията си. Изпълнявайки своите задължения, работата на нивата, в предприятието и т.н. се развиват неговите качества и ум и той започва да се издига в йерархията – става например началник на повече работници. Но все още не е самостоятелен.

Живот след живот, които носят разширяване на съзнанието, способностите и пр., работейки за този търговец или онзи, води до натрупване на желаниа, *васани* - той, работникът, да стане като своя работодател, да работи по-малко и да има повече, да има възможност за изживяване и на други удоволствия – като тези, които си доставят неговите господари, работодатели и пр. **Така постепенно *тамас* природата се превръща в *раджас***, от състояние на инертност, той преминава към състояние на действеност, изпълнен с амбиции и желаниа и един прекрасен ден тази душа бива родена като *вайшия*, човек от търговската каста.

**Това издигане по стълбицата е възможно да стане само чрез изпълнение на задълженията на работника, живот според *дхармата* на един *шудра* – да бъде съвестен, работлив, честен към работодателя си – в рамките на неговото съзнание.** Така изкачването по стълбата е всъщност според диктата на закона на *дхарма* и изцяло зависещо от *дхарма*. Един *вайшия* е далеч по-съзнателен и издигнат в духовно отношение човек. Но естествено си има своите слаби страни, които го държат здраво привързан към колелото на *самсара*. *Вайшията* работи за своите изтънчени удоволствия и тези на близкото си обкръжение. **Неговата *раджас* природа изисква от него това.** Издигайки се в йерархията на своето съсловие, той започва да проумява, че парите, които събира цял живот, не му дават търсеното удовлетворение.

Редом с качества на ума, които се развиват благодарение на професионалната сфера, се развиват и моралните качества. **Голямата добродетел на богатия е да споделя своето богатство. Казва се в „Махабхарата“, че богатството е, за да се споделя, да се раздава.** Човек трупа състояние, за да може да е от полза на обществото. Това автоматично включва и живот според *дхарма*, защото натрупаното състояние чрез лъжа и измама, което е най-лесният метод е безмислено, няма стойност.

**Това е урокът, който учи търговеца – как да печели чрез честни средства и да не се изкушава за лесни пари.** Когато разбере, че богатството, натрупано чрез лъжа или експлоатация на други хора, е тежест и *карма*, той се издига в йерархията на своето съсловие. Един ден той вижда смисъла на натрупаното богатство в служба на събратята си. Желанието му да помага го води до кастата на *кшатриите*. Той вижда, че чрез пари може много да се помогне, но и това не е достатъчно. Той вижда, че има хора, които и без пари и богатство са се издигнали до там, че да влияят на обществото чрез властта, която имат. Това са военните и политиците. Един политик може да не е богат, но да има повече власт от най-богатия човек в страната. Президентът може да не е богат, но упражнява известен род влияние, което е различно от това на богатия, основано на неговите пари.

**Така богатият се насочва към политиката и конвертира богатството си във власт.** Влизайки в кастата на *кшатриите*, той се качва още едно стъпало в еволюцията си. Защо? Защото сега той работи за една идеална кауза – негова цел е защитата и благосъстоянието на сънародниците му. Той става блюстител на закона, закона, който е идеална категория. Естествено в началото той ще бъде изкушен да използва властта, която има, за лични цели. Това всъщност е и основния мотив на днешните политици – да използват властта, която народа им гласува за лично облагодетелстване. Това, разбира се, не помага на *кшатрията* в неговия прогрес. С течение на времето той се осъзнава и става един идеалист държавник, каквито е имало винаги в история на човечеството, и ще има. Такива хора, чрез реформите, които прокарат, трасират пътя на човечеството напред, имената им остават поколения наред.

**Но дори и на върха, политикът осъзнава своята ограничена власт да променя и помага на хората.** Той започва да проумява, че човек колкото и добре да живее, колкото мирна и богата да е страната му, пак си остава нещастен, защото истинското добруване и щастие е функция не на външния живот, а на вътрешния. А политиците имат ограничен достъп до вътрешния живот на личността. Този, който има влияние върху вътрешния живот, е духовникът. Така държавникът след като е извървял пътя на властта, на външната власт, се насочва навътре и става духовник. Истинската помощ, която може да се окаже на човек, е тази да му се даде вътрешна светлина, да му се даде храна за душата, знание как да расте и да се справя със страданието в света. Движена от такива мотиви, личността навлиза в лоното на духовната каста, *брамините*. От позицията на реализиран духовник човек може да направи много повече от един политик. Истински големи духовници са тези като Буда и Исус, които създават епохи чрез думите и делата си.

**Проблемът с кастите възниква тогава, когато професията и статута на човек в обществото не се определят от неговата гуна принадлежност, а от неговото раждане.** Когато раждането в съответна каста е станало ригидно, тогава индийското общество е започнало своя упадък. Ето какво казва *Свами Партахасаратхи* за кастовата система: „*Кастовата система е била добре измислена за прогреса и просперитета човечеството. Но административната система в обществото изкривява цялата идея и всичко се обръща против интересите на обществото и човека. Цялата система е била парализирана, развалена, мумифицирана. Загубила е своята гъвкавост. Благословието се превърнало в проклетие. Разделенията станали абсолютно закостенели. Хората затворили себе си в тесните ограничения на собствените си касты. Те не преминавали за нищо на света рамките на кастата си, които самите те са си поставили. Всичко станало механично и изкуствено. В течение на времето системата била покварена.*”

Буквалното разбиране за кастова принадлежност, довело до там, че всеки роден в търговско семейство трябвало да си остане търговец, свещеникът – свещеник, въпреки че нямал нужната чистота и висота, *шудрата* – *шудра*, въпреки че би могъл да е всъщност *брамин* (като *Кабир* например) и т.н. Тези, които са били на върха, са се стремели и все още се стремят да останат на върха. Има истории като тази за *Прахлада*, (който е роден в демонско семейство, но е имал чиста природа), които имат за цел да покажат, че вътрешната природа определя кастовата принадлежност.

Несправедлива ли е кастовата система в крайна сметка? Има ли по-висши и по-низши хора? По отношение на рождението никой няма право да класифицира хората, всички хора са равни. **По отношение на функцията в обществото също – всяка каста си има определена функция в общественния организъм и така както няма по-висши органи в тялото, така и няма по-висш тип работа, професия в обществото.** *Шудрите* са нозете, а *брамините* са главата, но кое е по-важното от двете? Счита се, че всяка част на тялото е свещена, никоя не е с предимство. По отношение на вътрешните качества обаче има градация, която се определя от съотношението между трите *гуни* – *саттва*, *раджас* и *тамас*. **Брамините са саттва и те стоят най-високо, следват *киатриите*, *вайшиите* и *шудрите* накрая.**

От всичко казано до тук става ясно, че вътрешното естество на човека единствено определя неговата професия, статус и функция в обществото. Докато човек няма власт над външните условия, той има власт над вътрешните. В негова власт е да прави избор – да се стреми към чистота и праведност, да полага усилие за постигане на духовните цели. Това, само по себе си, е факторът, който определя кастовата принадлежност и нищо друго. **В този смисъл всеки сам определя своята кастова принадлежност, всеки сам, на базата на своите желания и цели в настоящия живот определя своето рождение и условия в следващия.**

## ЧЕТИРИТЕ АШРАМА

Изхождайки от значението на думата *ашрама* като “положено съзнателно усилие” ние разбираме скритата идея на древните мъдреци – а именно, че целият живот е духовна практика, духовен път, посветен в крайна сметка на постигането на *мокша*, крайното освобождение.

За да се постигнат четирите *пурушартхи*, четирите цели в живота, (които са *дхарма*, *артха*, *кама* и *мокша*), е изградена схемата на *варна-ашрама* обществото. Четирите *ашрами* са както следва: *брахмачаря*, стадий на учене, *грехастха*, стадий на семеен живот, *ванапратха*, стадий на отшелничество, *саняса*, монашество, стадий на отречение.

Още с раждането си в тялото, душата “изпада” в една от първите клопки – тази на инстинкта за самосъхранение, който при човека излиза извън рамките на нормалното, така както е в животинското царство, и се проявява като неутолимо желание за натрупване, за подсигуряване, за още и още разширение в материалната сфера. Това дава илюзорната представа за стабилност и сигурност в живота, а такива, дефакто, няма, защото материалните неща лесно се спечелят и още по-лесно се загубят. В този смисъл се казва, че материалното е преходно. Този факт естествено не прави безмислени усилията за материални придобивки. Защото именно в полагането на усилия, човешката душа се учи и опознава законите на вселената и израства към по-високо съзнание. Няма нищо лошо в материалните придобивки сами по себе си – същественото е отношението към тях. Само когато материалното благосъстояние (*артха пурушаартха*) се превърне в единствена цел, тогава става разрушителна за израстването на индивида и той се обрича на страдание.

Когато жаждата за натрупване и ограждане с материални неща е задоволена – егото се чувства сигурно, “разширено” и голямо, но започва да усеща осезаемо друга липса – удоволствието, емоцията, топлината от общуването със себеподобни. И се „включва“ *кама пурушаартха* – желанието за изпитване на удоволствие, където петте сетива и умът включително се ангажират и дават едно по-fino по-своята характеристика преживяване от това „да имаш“. *Кама* е нещо естествено, пак да подчертаем, и на място, когато не ѝ се придава по-голяма стойност отколкото заслужава – нейният корен е инстинкта за продължаване на рода, който включва в себе си и изпитване на удоволствие.

**За да се контролират *артха* и *кама*, е необходимо да се знае и спазва *дхарма*.** Знанието за *дхарма* е предвидено да бъде предадено на човека в неговия първи стадий, първата *ашрама*, когато той се изпраща при духовен учител, за да се запознае с *Ведите*. Ако се пропусне този първи етап, етапа на ученичество, или както е в днешно време училището и университета, преродената душа, по силата на природния инстинкт, следва *артха* и *кама*, защото не знае за другите две цели – *дхарма* и *мокша*. За съжаление в модерното общество, образователният ученически етап е „свит“ до професионална квалификация и трениране за бъдещата надпревара в обществото и почти нищо няма за по-дълбокия смисъл и цел на човешкия живот.

**БРАХМАЧАРЯ.** “*Брахма*” тук има значението на „*веда*“, знание, а “*чари*” е “този, който ходи”, т.е. “**този, който е добре познаващ *ведите* и може свободно да се движи сред знанието**”. *Брахмачаря* се разбира също и като въздържание, защото това е една от характеристиките на първия, ученически етап, който заема първата четвърт от живота. Когато момчето достигне зрялост, то преминава през т.н. *упанаяна* церемония, поставя му се *браминската* нишка, дава му се *Гаятри мантрата* и то бива поверено в ръцете на духовен учител, гуру. **В *гурукула* (букв. „къщата на гуру“) животът е прост и се заключава в няколко неща – дисциплина, служене и учене.** Целта е младите *брамини* да се тренират физически и психически, да станат способни да издържат трудностите и да получат знанието как да се справят с останалата част от живота си.



Учат се текстове от писанията, учат се ритуали и молитви, учи се как да служи (на учителя си и на по-възрастните), учи се на общуване със събратята си, учи се как да се храни и как да спи. Води се живот на простота, дисциплина и въздържание. Това е период на цялостно *хολистично* образование, твърде различно от стеснения модел на днешното профилирано образование, което е насочено единствено към това как да научи човека да печели пари, да прави кариера, което ще му донесе повече пари и т.н. Целта на *ведическия* модел е изграждане на хармонична личност, която да се интегрира възможно най-добре в обществото според своите таланти и способности, личност, която е развита във всички свои аспекти – физически, морално, интелектуално и духовно. В периода на образование в *гурукула* младите биват информирани за три много съществени неща:

**1. За целта и смисъла на човешкия живот.** Човешкият живот може да бъде лесно пропилян, ако няма идея за посока и смисъл. **Животът е като игра на футбол – ако играчите просто си подават топката, без да се стремят да вкарат гол, то играта накрая ще остане безрезултатна.** Подобно, ако личността не бъде информирана за целта и смисъла на живота като духовно пътуване с крайна дестинация *мокша*, то такъв един живот се счита за пропилян. Счита се за безумие да се проиграе шанса за освобождение, който единствено човешката форма на съществуване дава.

**2. Знание за ритуалите и тяхното значение.** Ритуалът е бил винаги израз на връзката между човека и Бога, между видимото и невидимото, долното и горното, външното и вътрешното. **Но ритуалът, освен всичко останало, има и функцията да възпитава в дисциплина.** Там, където има ритуал, има и дисциплина и обратното. *“Мързелът е най-естественото нещо за тялото”* казват писанията и чрез рутинна практика, ритуал, човек преодолява тази вродена *тамастична* склонност, която в крайна сметка е разрушителна за здравето и психиката. Типичен пример за това е *Сурия намазкара*, Слънчевият комплекс, както е познат по света. Това е ритуал за посрещане и изпращане на слънцето, който направен 108 пъти както е по-традиция, решава проблема с физическото обездвижване. **Той има както физически, така и духовен аспект – от една страна се развива динамика и сила, а от друга любов и почит към Слънцето, символ на Висшето.** Ритуалът е овеществената емоция/мисъл.

**3. Развиване на ценностна система** – това е картата на живота, която е ориентирана според духовния север – *мокша*, без която карта пътникът лесно може да се затъне в житейските тресавища. **Картата на живота е наречена Санатана Дхарма, Извечните закони, т.е. законите, които не се променят, а променят.** Това е науката, която ни дава знанието за променливото и непроменливото и как да променим променливото (т.е. нас самите) според непроменливото – законите на Всемира, за да намерим мира и хармонията, които така желаем.

**ГРИХАСТХА.** (букв. “установен в къщата”, от “*грха*” – къща)

Навлизайки в този стадий на живота, мъжът поема задълженията на глава на семейство – намира си жена, грижи се за децата и родителите си, за слугите си, подчинените си, работи за поддържане на къщата, имота и т.н. Подобно, и жената поема своите задължения. На семейния живот се е гледало като на религиозна институция, която има за цел да изгражда личността чрез съвместния живот, който е подчинен на една общата крайна цел - себепознание. **Както аирама на гуру е място, където ученика учи, така и грихастха аирама е мястото, където семейните учат своите уроци.** *Грихастха аирама* е широко поле за изучаване на

**„Брахмачаринът, главата на семейство, отшелникът и аскетът – всичките четири ордена произлизат от грихастха.”**

**„От всички степени, аирами, този на грихастха е най-добрият, защото той поддържа останалите така, както живите същества биват поддържани от кислорода.”**

изкуството на действието – *карма йога*, както и изкуството на любовта, *бхакти йога*. В *грехастха ашрама* се учат уроците на отговорността, търпението, толерантността, прощката, споделянето, доверието, вярата. В семейството всеки служи и би трябвало да търси начини да послужи на останалите или с други думи да се опитва да прилага закона на жертвата, който е в основата на всеки растеж. Това е била идеята в древността, която изглежда е не на място в днешните консуматорски времена, когато всеки търси някой, който да му служи и да му задоволява желанията и капризите.

**ВАНАПРАСТХА.** (букв. ”установен в гората“, горски отшелник, от “*ванаха*” – гора)

Според традицията навремето жената е била свободна да избира дали да последва мъжа си в гората или да остане при синовете и внуците си. Мъжът взема със себе си само обредния огън и пособията за извършване на ритуали. Негово задължение към света сега е извършването на жертвоприношения, на *агнихотра* (*ведическа* огнена церемония) и пр. Неговият живот се ръководи от следните принципи: жертвеност, учене, аскетизъм и милосърдие към всички:

*„Нека той бъде постоянно ангажиран в изучаване на Ведите, в пълен самоконтрол, приятелски настроен, съсредоточен в себе си, винаги даващ и никога вземащ, състрадателен към всички живи същества.“*

Този път обаче ритуалите не са същите както тези, които извършват семейните. Едната причина е, че в гората няма всичко необходимо, за да се набавят необходимите средства за цялостен ритуал. А втората, съществена причина е, че отшелникът вече минава на по-дълбок етап в своето разбиране, който изисква разбиране на символиката и смисъла на ритуала. Или с други думи той се захваща със същинското знание.

Докато пътят на *грехастха* е *праврити*, т.е. насочен навън, пълен с активност, желания, натрупване, амбиции, следващия стадий, *ванапрастха*, обръща посоката – човек би трябвало да тръгне по пътя на *ниврити*, т.е. да се отдръпва от света, от външните активности, да раздава това, което е спечелил, да предаде щафетата на глава на семейство на синовете си и т.н. Това е вътрешния смисъл на “горски отшелник”, а не че човек трябва да хване гората и да се изгуби тотално за обществото. Този етап е естествен, той идва с ограничаване на физическите способности на тялото. Мъдростта изисква умът също да последва тази тенденция и да ограничи своите външни активности. Ако живота на *грехастха* е бил пълноценен (т.е. той е задоволил своите потребности – *артха-кама* и е „изгорил“ много от своите *васани*), то той би трябвало да е развил в себе си вкус към спокойствието и красотата на усамотението. *Ванапрастха* е период, когато човек се обръща назад и прави една **равносметка на живота си вече в светлината на ведическото знание**. Отново изучаването (*свадхяя*) на писанията и собствената природа стават фокус на вниманието, както в брахмачария, но вече на базата на придобитата житейска мъдрост. “Отдаване на жертвоприношения” днес би трябвало да се разбира като отдаване на дейности, свързани с благото на обществото като цяло – тоест закона на жертвата се учи на ново ниво. **В първия етап човек се жертва за учителя, в *грехастха* той се жертва за семейството, във *ванапрастха* – за обществото, а в следващия етап, *саняса*, за цялото човечество, за всичко живо**. Казахме, че *ашрамите* са схема за духовно израстване и това се вижда ясно според степенна на жертвата. „*Жертвата е закон за израстване*“, казва Учителя П. Дънов. **Способността за жертва определя нивото на развитие, на което се намира човек.**

*Ванапрастха* се учи на аскетичен живот, който е постепенна подготовка към последния стадий – този на *саняса*, влизане в монашеския орден.

**САНЯС.** (букв. “отречение от всичко”).

**Санясинът** е отречен от всичко – няма притежания, не носи пари в себе си, разчита изцяло на милостта на другите, свободен като птица, без дом, дори без обичайните пособия за извършване на ритуали. Това отречение би трябвало да е пълно – не само външно, но и вътрешно. Истинският *саняс* е много висока степен на съзнание.

**Саняс** преди всичко означава отричане от егото. Това е всъщност и смисълът на всяко друго отречение – да ни доведе до последното и най-съществено отречение, отречението от собственото его, което е единствената пречка за сливането с *Брахман*. Един човек може да се е отрекъл от външни притежания и действия, а вътрешно да има много привързаности и обратното – може външно да има обвързаности, но вътрешно да е свободен. Ето и разбирането, което *Бхагавад Гита* дава по този въпрос: „Този, който действа според своите задължения, независим, безразличен от плода на действията си, той е саняси и йогин също, а не онзи, който се скита без притежания.” Санясите, монасите, са духовните лидери на обществото. Въпреки, че живеят от подаяния, те са главината около която се върти цялото общество. Оранжевата роба, която *санясинът* носи, символизира огъня на *мумукиутва*, желанието за освобождение, което изгаря всички привързаности към света.

Първите два стадия са **праврити марга** (път навън) – човек излиза към света, желанията му са насочени към постигане на неща вън от себе си, учи се как да използва енергията си в света за доброто и просперитета на всички и на себе си също, а вторите два са **ниврити марга** (път навътре) – пътят на интроверността - с натрупания жизнен опит, човек се отдръпва навътре в себе си, в молитва и медитация той търси вечната истина, която е скрита възможно най-близо в него самия. Преминаването от един стадий към друг се бележи с разширяване на съзнанието на индивида, което кулминира в *саняс*, чиято цел е освобождение, *мокша*. /Фиг. 4/



### „ЗАПАДНИЯТ ПОГЛЕД“

Трудно е да се каже, че философията на *Кен Уилбър* е „западна“. Тя е по-скоро интегрална, каквото е и името ѝ. Можем да кажем още и съвременна, холистична философия, която не отхвърля нищо ценно от духовния опит на човечеството, а опитва да го интергрира по възможно разбираем и приложим начин за съвременния човек.

### ЕВОЛЮЦИЯ НА СЪЗНАНИЕТО ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА КЕН УИЛБЪР. СТЕПЕНИ НА СЪЗНАНИЕ.

В средата на 70-те г. на XX век изгрява името на *Кен Уилбър*, американски философ. Неговата цел – изследване и съпоставяне на западната съвременна психология и източните духовни традиции. Така се ражда Интегралната философия, която дава за пръв път подробна схема/карта за развитието на съзнанието на човека. През 1977 г. излиза

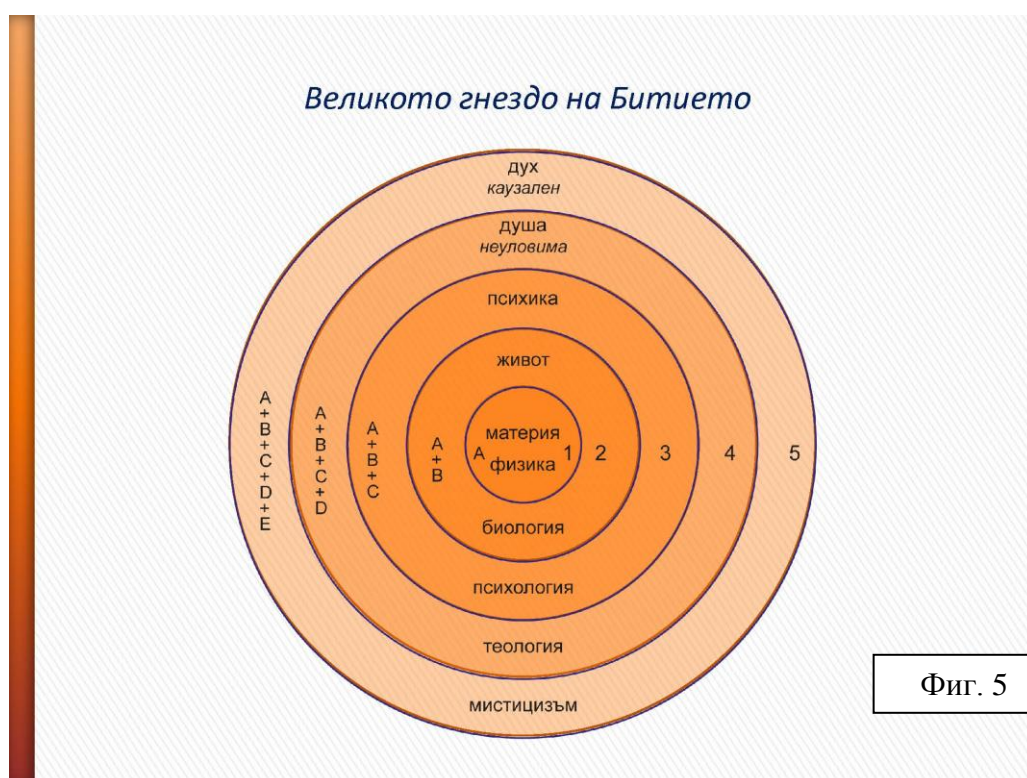




първата му книга „Спектър на съзнанието“, в която той разглежда различните степени на съзнание като спектри от едно единно Съзнание. В това отношение той приема изцяло възгледа на философията на *Адвайта Веданта*. Неговото кратко представяне ще завърши с цитат от самия него: „*Аз търсех световна философия. Аз търсех интегрална философия, която ще съчетае по един достоверен начин в едно цяло множеството плуралистични контексти на науката, морала, естетиката, Източната и Западната философия, както и великите световни традиции на мъдростта. Не на нивото на детайлите – това е невъзможно; но на нивото на ориентиращите обобщения: начин да представя, че светът е наистина един, неделим, цялостен и съотнасящ се към самия себе си по всеки начин: холистична философия за холистичния Космос: световна философия, интегрална философия.*

Кен Уилбър възприема от *Веданта* основната схема на Битието, която той нарича „Великото гнездо на Битието“. Според този възглед Духът разгръща себе си на етапи, започвайки от простите структури, стремейки се и изграждайки все по-сложни и „по-съзнателни“ структури. Всяка една структура е наречена *холон*. *Холоните* се надграждат едни в себе си и по-големите *холони* включват в своята структура по-малки *холони*. Например атомът е *холон*, който е включен в молекула, която е по-сложен *холон*, която от своя страна е включена в клетка; клетката - в тъкан; тъканта - в организъм, организъмът - в общество и т.н. и т.н. Духът се идентифицира последователно с *холоните* като върви от по-просто към по-сложно и от по-тясно към по-широко /Фиг. 5/. Една такава йерархична структура се нарича *холархия*. *Холархия* например е човешкото тяло; *холархия* е психиката, защото има установени постоянни мисловни и емоционални модели; холархии са фракталиите и т.н.

Еволюцията върви към по-сложни и по-развити *холони*. Всеки по-сложен холон включва в себе си по-прости холони, които имат своето място и функция. По-сложните *холони*, какъвто е напр. човекът, са по-малобройни в сравнение с по-простите като напр. молекулите, от които е изграден човекът. *Холоните* като самостоятелни структури също се развиват като преминаването на по-високо ниво на организация се осъществява на три етапа: 1. идентификация с новото ниво, 2. деидентификация, след като нивото е било достатъчно добре овладяно и накрая – 3. интеграция на нивото в цялостната структура. Духът присъства навсякъде по всички нива, няма нищо случайно, има само еволюцията, която е интелигентна до степен на невъобразимост за човешкия ум.





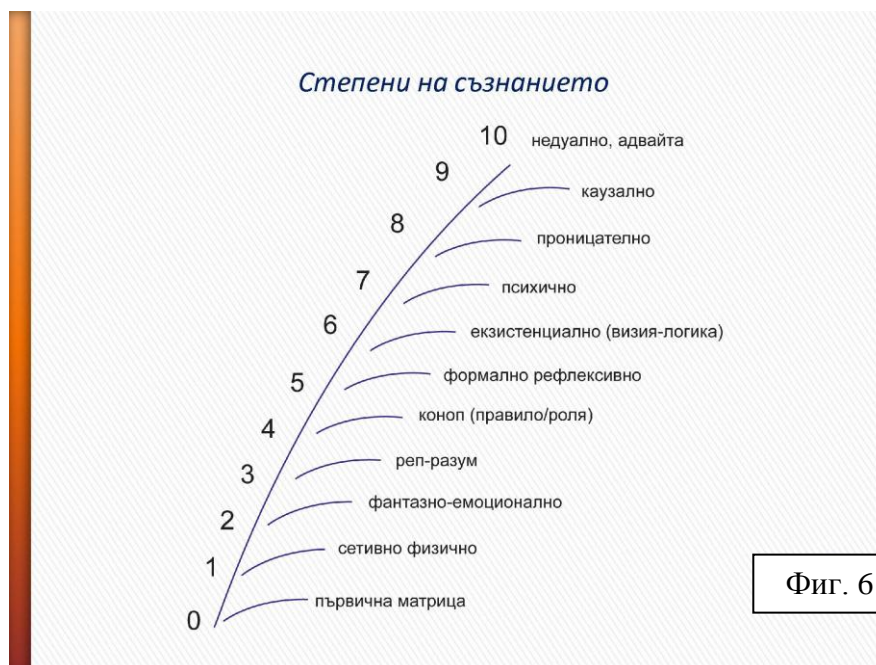
Кен Уилбър създава т.н. схема на *Четирите квадранта (AQAL)*, където намират място „всички неща от всички времена“ – без това да звучи помпозно. Четирите квадранта са отделна тема, която няма да засягаме сега, но само ще спомена, че там също се вижда еволюционния подход и мисъл на нейния автор.

## НИВА НА СЪЗНАНИЕ – ВЕРТИКАЛНО ИЗМЕРЕНИЕ

За началните нива на съзнание *Кен Уилбър* проучва и систематизира опита на цялата западна и съвременна психология и очертава пътя на еволюция на индивида и обществото в психо-духовен аспект до известен момент – до там, докдето академичната наука стига в днешно време. За останалите нива на съзнание той се обръща към духовните и мистични традиции по цял свят и изгражда една адекватна представа за това, което следва като развитие „по-нататък“. Ето защо, без да звучи гръмка Интегралната философия твърди, че за пръв път човечеството разполага с подробна карта за целия път, който има да измине индивида и човечеството като цяло. Въпросните нива на съзнание са валидни като в микро- , така и в макро- аспект, т.е. те са валидни както за индивида, така и за човешките общества и култури.

Кен Уилбър разглежда 10 нива на съзнание, групирани в три основни етапа: 1.*предперсонален*, 2.*персонален* и 3.*трансперсонален*. В първия етап влизат следните подетапи: 0.*Пренатално*, 1.*Сензо-моторно*, 2.*Фантазно-емоционално*. Във втория етап, подетапите са: 3.*Репрезентативен ум*, 4.*Ума на конкретни операции и роли*, 5.*Рационален ум*, 6.*Интегриран ум*. Трансперсоналните нива са 7.*Психично*, 8.*Проницателно (Фино)*, 9.*Каузално*, 10.*Недуално (Адвайта)* /Фиг. 6/.

**Пренаталното ниво е нулево ниво** – самото начало, на което се обръща голямо внимание в последните десетилетия. То е описано от екперименталната пренатална психология и трудовете на *Станислаф Гроф* и Трансперсоналната психология. Счита се, че ембрионът помни, чувства и общува с майката по определени начини. Ембрионът преживява всичко, което майката преживява и така тя поставя първата матрица в съзнанието на новия човек – според своите преживявания и мисли, характер и поведение. Всяко ниво има своя специфична цел. Целта на пренаталното ниво е изграждане на физическото тяло. *Станислаф Гроф* разглежда 4 психологически фази, които той нарича *перинатални матрици*, които са определящи в голяма степен живота и поведението на човека в неговите следващи години.



## 1. Ниво на съзнание – Сетивно-физично – раждане на физическия Аз

Установява се контакт със света. Бебето се учи да контролира своите крайници и движения. Учи се да използва сетивата. То живее в хаос от сетивни усещания, липсва му дълбочина на пространството в буквален смисъл. В този етап обширното съзнание се учи да се свие до някаква общоприета структура, която наричаме консесуална реалност – общоприети в обществото утвърждения и вярвания. На това ниво се изгражда **физическия Аз**. Това продължава до 8-12-ти месец. Човек научава урока „*Аз съм вътре в кожата, а това отвън не съм аз*“. Бебето е една голяма уста, а светът е храна, казва Кен Уилбър.

Това ниво на съзнание съответства на **архаичните общества** – първобитните хора, пещерните хора, където няма ред, организация, понятие за време и планиране, всичко е общо, няма лично пространство.

Отговаря на първа *чакра (муладхара)* като ниво на съзнание.

## 2. Ниво на съзнание – Фантазно-емоционално – раждане на емоционалния Аз

То продължава от 1 до 3 години. Детето продължава да се чувства едно със света. То безпогрешно усеща емоциите на майката и на другите хора в близост. То е едно със света емоционално, но не е осъзнато за това. На тази възраст се появява способността да задържане на образи и оттам появата на фантазии. Детето се учи къде са емоционалните граници, чувства импулса в себе си да бъде индивид, като постоянно бяга от майка си, но постоянно се връща при нея за „презареждане“ с емоция. Бебето е царят в къщата, то възприема света като разширение на неговото собствено аз. Нивото на съзнание е силно егоцентрично и нарцистично.

Това ниво отговаря на т.н. **магични култури** – племенните общества, където има организация, развити вярвания, но няма лично пространство, няма различия в облеклата, няма личност и отделност. Това ниво е предперсонално, т.е. егото не е развито още, следователно не е духовно, въпреки че външно може да изглежда такова. Племенният човек живее слят с природата и нейните ритми и закони. Шаманът е водачът на общността.

Отговаря на втора *чакра (свадхиштхана)* като ниво на съзнание.

## 3. Ниво на съзнание - Репрезентативен ум – раждане на егоцентричния Аз

Развива се чувството за отделно себе, има усещане за егото, което се проявява импулсивно (3-7 г.). Ниво, което е характерно със силно изразяване на емоциите, но без съзнание за другия. На това ниво Аз-ът става осъзнат за силните емоции като гняв, омраза, любов, ревност (Едипов комплекс). Развиват се концепциите за *аз, ти, той, мое, твое*. Поява на речта и мисленето, развиване на способност за задържане и разбиране на образи, символи и понятия. Менталността се развива и започват процесите на **потискане на биологичното**, започва процеса на социализация.

Тук все още сме на ниво магична култура.

Отговаря на трета *чакра (манипура)* като ниво на съзнание.

## 4. Ниво на съзнание – Ум на правила и роли – раждане на етноцентричния Аз

Човек става „социално животно“ (7-12 г.). Развива се способността за формиране на правила и норми. Той излиза от грубия егоцентризъм и започва да научава влизането в различни роли. Научава, че положителните емоции са добри, а отрицателните – лоши и те трябва да се потиснат. Поради тази причина започва процесът на **емоционално потискане**. Човек вече иска да е добър. Ролята в обществото става фокус на внимание. Религията, която създават хората, е олицетворение на ниво 4 – има линейна йерархия, където на върха е Бог, олицетворяващ Доброто, и Сатана, който е негов антипод, и като такъв, човека трябва да се бори против Сатаната или да го избягва в най-добрия случай.

Това са **митичните култури** на Египет, Римската империя, Европа през Средновековието, Инките, Индия, Китай, където имаме богове, които са егоцентрични, борят се един с други, притежават всички човешки качества и недъзи. Имаме и великите ценности на *Санатана Дхарма*, *Дао*, *Буда* и т.н. Всичко е обособено в структури и йерархия. Отделният индивид е защитен от общоприетата норма. (Социалистическият строй се числи към това ниво на съзнание и култура).

Отговаря на трета *чакра (манипура)* като ниво на съзнание.

#### **5. Рационален ум – 12 г. до края на живота. Ражда се зрялото его, което има светоцентричен мироглед**

Личността развива способност за абстрактно и хипотетично мислене. Де-идентифициране с ролята и нормата за пръв път. Мисленето става самостоятелно, оригинално, „научно“. Хората стават по-самостоятелни индивиди, но това ражда в същия момент и отчуждението. Ценностите на ниво 4 (Бог, *карма*) са оставени назад и Удоволствието е главната ценност – тук и сега. Докато фокусът при ниво 4 е сърцето, то при ниво 5 фокуса е главата. Егото на ниво 5 е много голямо, но не е така ригидно като при ниво 4, а е гъвкаво, отворено за нови възможности и развитие. Отваря се глобална перспектива – човек разбира, че неговата група не е най-важната в света и че не слънцето се върти около земята, а обратното.

В макроаспект това е **периода на Ренесанса** – заменяме религията с наука. От феодално и социалистическо общество се преминава към капитализъм. Ниво 5 е **модерната материалистична култура**, такава каквато я познаваме днес. Типичен представител е американското общество на САЩ, което стимулира индивида да изцеди своя потенциал до край, за да просперира на всяка цена.

Отговаря на четвърта и пета *чакри (анакхата и вишудхи)* като ниво на съзнание.

#### **6. Интегрален ум – Кентавърът. Визия-логика. Раждане на автентичния Аз**

Когнитивните перспективи, отворени при ниво 5, се разширяват още повече – появява се истинско плуралистично мислене, което включва всички перспективи „и-и“, за разлика от предишното ниво, което също е с много перспективи, но се избира само една за сметка на другите и затова се описва с „или-или“. Този начин на мислене се нарича още мрежово, драстичното разделяне лявото и дясното полукълбо при ниво 5 се преодолява и мозъкът, респ. умът впряга своя пълен капацитет. Фокусът на човека от ниво 6 е отново сърцето, но този път по един свободен и осъзнат начин. Ниво 6 има за задача да интегрира всички предишни нива, защото това е ключов момент – без този акт по-нататъшната еволюция не би била възможна.

Шесто ниво на съзнание се появява на историческата сцена през 60-те и 70-те години на 20 век с движенията на хипитата, Ню Ейдж, екологичните и феминистките движения. Характерното за тези първи стъпки са идеите за хармония, любов, холистичен начин на живот, който включва всички живи същества и цялата планета. Ниво 6 се разделя на ранно и късно. Късното ниво 6 е пълно реализиране на нивото, изграждането на **постмодерна култура**.

Отговаря на пета и шеста *чакри (вишудхи и агна)* като ниво на съзнание.

### **7. Психично ниво – Природен мистицизъм**

Поява на „свръхестествените“ способности: синхроничности, ясновидство, телекинеза, виждане на аура, биоенергетика, чакри, способност за разчитане на символи, мандали и т.н. Характерна особеност е, че тези феномени са на границата между грубия физически свят и фините светове. Хората с подобни способности са наричани екстрасенси, медиуми, магьосници.

Отговаря на шеста *чакра (агна)* като ниво на съзнание.

### **8. Проницателно ниво – Божествен мистицизъм**

Изживява се универсалната Любов – всеки атом във вселената е Любов. Среща с духовни същества, духове на животни, ангели, божества, и т.н., преживяване на божествената светлина, *бардо*, пътуване в други измерения с финото тяло.

Отговаря на седма *чакра (сахасрара)* като ниво на съзнание.

### **9. Каузално ниво – Безформен мистицизъм**

Когато всички феномени изчезнат остава Чистото Необусловено Съзнание, наричано с различни имена: *Турия, Нирвана, Брахман, Аллах, Бог, Абсолют, Кайваля, Великият Дух*. Това е *нирвикална самадхи* на *Патанджали*.

Отговаря на седма *чакра (сахасрара)* като ниво на съзнание.

### **10. Недуално ниво – интеграция на 9 и всички нива под 9.**

Недуалното съзнание присъства докато си в света на формите.

„Освобождаване на *чакрите* в Реалността“ (*Кен Уилбър*)

#### ***Вместо заключение:***

Впоследствие тази схема /фиг. 6/ се усъвършенства и приема вида на т.н. решетка на *Уилбър-Комб*, което дава по-добро описание на връзката между ***нивата на съзнание и състоянията на съзнание***, през които даден индивид или култура преминават. Нивата на съзнание са динамични: в различно време индивидът може да е на различно ниво на съзнание. И не само това: различните аспекти на личността могат да заемат различни нива – напр. емоционалното развитие да е на ниво 4, а когнитивното на ниво 6 и т.н., което допълнително усложнява определянето на нивата, на които даден човек функционира.

разработва и една по-цялостна концепция, а именно наличието в човешкото тяло на биоелектрична енергия, изключително тясно свързана със сексуалността.

Върху този принцип фройдисткият Ерос се превръща от един чисто психологически концепт, една напълно поддатлива на измерване и анализ научна реалност. Първите експерименти се провеждат в Университета на Осло между 1934 и 36 година. Тогава се изследва електрическият потенциал на кожата в корелация на стимули със сексуален и не, произход. Резултатите показват, съгласно и очакванията, че на тези стимули реагират не само специфичните човешки зони, но и много други - като чело, врат, длани и т.н. И освен това, нещо, което е било по-важно за психоанализата в този момент - увеличаването на електрическият потенциал на тялото не зависи само от механични външни стимули, но и от наличието на вътрешното усещане за удоволствие.

Сексуален акт без присъствие на страст, лишен от усещанията на любов и удоволствие, според Райх, не дава никакво увеличение на биоелектрическият потенциал на човека, а по-скоро обратното - води до намаляване на цялостното енергийно ниво на тялото или до неговото изтощение.

През 39-та Райх започва втора серия от експерименти, пак в същия Университет, той задълбочава изследванията си повече като медик, отколкото като психоаналитик и провежда серия от опити, в които наблюдава дали енергетичните закони и установената енергетична последователност : напрежение-заряд (зареждане)-разреждане-отпускане, присъщи за човешкото тяло, се наблюдават и в едноклетъчните организми. За Райх е било важно да докаже повторимостта на тази формула и нейната универсалност , за да може след това да я изведе като природен закон и да бъде прилагана и за всички останали живи системи. Именно по време на тези изследвания Райх се натъква и на нещо друго, което предопределя научните му интереси до края на живота му.

Първото фундаментално откритие е наличието на свързка между неживата и живата материя, която свързка той нарича БИОНИ, т.е. частици на пулсираща и подвижна материя, която се формира както от химичното разграждане на органичната материя, така и при дегенерацията на организирани живи структури.

Наскоро в руската научна литература Опарин преоткри тези биони, наричайки ги "праклетки", а в американската се появиха изследвания на биолога Фокс, който нарича същото явление "микросфери". Истината е, че най-накрая официалната западна наука призна възможността за съществуването на жизнени Не-организиранни структури, точно онова, което Райх нарича ОРГОН.

Изучавайки характеристики и активност на бионите, Райх забелязва, че излъчват една специфична форма на енергия, напълно различна от познатите до сега видове енергии (или по-скоро начините ѝ на проявление). Тази енергия наподобява енергията на слънчевите лъчи .

Луиджи ДеМарки, разказвайки за работата на Райх, припомня един епизод от живота му, когато Райх, бидейки на почивка, наблюдава синьото небе с леко притворени очи и внезапно му хрумва, че "вижда" около облаците лек ореол, трептене, което след това наблюдава и при силно светещите звезди или Луната. Райх започнал да наблюдава всички небесни обекти през една дървена тръба и това било началото на идеята му да създаде инструмент, чрез който да може да бъде наблюдаван оргонът. Този инструмент бива наречен "оргоноскоп". Интуитивно Райх разбира, че трептенето на обектите не произлиза от дифузната светлина, както до този момент са твърдяло астрономите. Той прави хипотезата, че във въздуха, така както и в космическото пространство, а също и в кутиите на експерименталната му лаборатория, има една и съща ОРГОННА енергия (онова, което ние наричаме аура). Започва една френетична работа по замерване на оргона на всякакъв вид материал - олово, дърво, вълна, растения и т.н. за да може да се прецизира инструментът за оргонно измерване.

Откриването на оргона дава правото на Райх, в качеството си на медик и психоаналитик, да задълбочи и прецизира разбирането за психичните болести от енергетична гледна точка. Още повече, че и до този момент, неговият интерес е бил насочен именно към мускулните блокажи, спазми и физически напрежения, които са били тясно свързани с проявите на невротичното поведение.

Райхианското виждане, подобно на античните учения, постулира, че при здравия и щастлив човек, енергията протича свободно и хармонично, без прегради или блокажи, точно както може да се наблюдава при малките деца, които не са преживявали физически или психически травми при раждането си. Т.е. като новоредени всички (или почти всички) сме свободни от енергетични блокажи. В последствие, в хода на израстването ни, налаганите ни семейни, обществени, културални и религиозни ограничения и забрани, ни въздействат като задръжане или блокиране на жизнените и психологическите ни потребности - особено тези, в сферата на сексуалността- които задръжки предизвикват първоначално един временен енергетичен блокаж, който в последствие се трансформира в мускулно-енергетичен постоянен такъв и да се превърне (дегенерира) в постоянна мускулна броня.

В хода на разработването на биоенергетичната психотерапия, Райх доказва, че ефектът от съчетанието на двата подхода - психоаналитичния и биоенергетичния дава по-дълбок и по-траен резултат.

Силната интуиция го води до осъзнаването, че голяма част от физиологичните заболявания имат психосоматичен характер, Днес, за нас, хората от 21 век това ни изглежда като банална истина, но нека не забравяме, че само допреди 20 - 30 години този възглед е бил категорично отхвърлян от официалната медицина. Именно с разработките на Райх се разчупват строгите научни позиции.

Райх твърди, че голяма част от болестите ни могат да бъдат разпознати и дори предвидени, предугадани още преди те да се развият, именно наблюдавайки и изучавайки инхибиторните ментално-емоционални компоненти. Наблюдава също така, че разчупването на тези блокажи може да доведе до освобождаването на огромно количество жизнена енергия (кундалини - т.е. внимание!) и в същото време на "отварянето" и на изразяването на изтласкани емоционални състояния, като в същото време се активират и изплуват паметови следи, които дълго време са били останали в сферата на несъзнаваното, което води до емоционалното и енергийно освобождение на индивида.

На тази база Райх изгражда една серия от терапевтични физико-енергетични техники, с които да въздейства върху въпросните мускулни брони.

Неговата идея е, че мускулната броня най-вероятно е организирана като пръстеновидни невро-мускулни напрежения, разположени по цялото тяло и че целият баланс на функционирането на организма може да бъде компрометиран от наличието на тези блокажи. По този начин функционирането на нервната система бива подложено на психосоматиен дисбаланс. В този етап на работата си Райх започва да счита, че енергията на либидото и виталната енергия са едно и също и че тя може да се намира най-често в състояние на хипер или хипоактивност в която и да е част на тялото. Поради тази причина терапевтичният метод бива ориентиран към директното "нападение" на мускулните напрежения и свързаното с тях дихателно ограничение, така че да се улесни емоционалното отпускане и да се постигне по-експресивно емоционално освобождение, което трудно би могло да се постигне в една конвенционална анализа.

Психе и тяло са обединени от един енергетичен процес, който авторът нарича Оргон и който енергетичен процес той счита за примордиална космическа енергия, налична във вътрешността на човека. Жизнената енергия, въпреки това, може да бъде блокирана в своето свободно движение. Райх обособява седем сегментарни пръстена - от краката до главата - всеки един от които е съответен на специфични емоционални блокажи. терапевтичната техника предвижда работа с тялото - дишане, различни форми на масаж и мускулен настиск), чрез които да се анализира характера. тази техника бива наречена "вегетотерапия". Основната ѝ цел е била да се разблокират сегментите до момента, в който енергията не започне отново да протича свободно и хармонично из тялото на човека.

След смъртта на Райх тези техники биват възприети и доразвити от редица учени и терапевти в Щатите и Европа, за съжаление, обаче често с доста объркани и различни цели.

Длъжни сме да отбележим и изключителния принос на Райх в цитологията и развитието на науката за произхода на раковите клетки. Приносът се състои именно в

неговата НАУЧНА ЛАБОРАТОРНА същност- т.е. той не само постулира хипотеза, но и я доказва в лабораторни условия.

Една от характеристиките на работата му , която го отличава от останалите учени, е че той подчертава абсолютната необходимост да се наблюдават процесите НА ЖИВО, тъй като само живите клетки могат да излъчват онези финни параметри на светлина, цвят, пулсация и движение, които дават директната информация за сатуса на жизнеността и енергията на клетката и оттам и статуса на зоната, на която принадлежат тези клетки. Той създава и една измерителна скала на жизненост на клетката, която много прилича на използваната в съвременното ни онкологична скала при ПАП тест

Райхианската визия отива отвъд строгите рамки на медицината и се прехвърля в сферата на физиката , чрез която дисциплина той се опитва да постигне разбиране на космическия оргон, считайки го за детерминиращ фактор при изучаването на климата, на формирането на пустините, циклоните и естествено - на космическата енергия. Неговите физични научни трудове имат същата важност, като тази на Нютон и Кеплер.

### **3. Заключение**

И така, накрая можем да обобщим три основни негови приноса в научната методология:

1.Каквото и да изучаваме , то може да бъде разбрано само от нашите сетива и от логическото преработване на тези сетивни данни (т.е. интуиция)

2.Каквото и да чувстваме/усещаме - то е легитимен обект на изследване.

3.В едно изследване не бива да присъства табу от какъвто и да е произход - научен, идеологически, религиозен и да оказва влияние на нашите сензорни, емоционални или умствени възприятия.

В този смисъл, ние, като търсещи следва да използваме своите собствени възприятия по възможно най-дълбок и откровен начин. отварянето на перцепциите е всъщност най-адекватният начин за изучаване на света в неговата енергетична същност.

Литература:



# Йога за деца с разстройство от аутистичния спектър и други специални нужди

Анна Лашкова, Антоанета Заркова, Катерина Павурджиева,

Фондация I Can Too

Йога център Свами Дев Мурти, София, България

yoga@swamidevmurti.org

*Резюме:* Докладът представя създадено ръководство от авторите за прилагане на йога при деца с РАС и други специални нужди, базирано на проучване на световния опит в тази област. Дадени са насоки кои практики от йога и как да се прилагат. Разглеждат се също съвременните гледни точки за аутизма, неговия спектър и проявления.

**Ключови думи:** йога, аутизъм, РАС.

## 1. Увод

Все още няма единно мнение за причините за аутизма, както и за възможността да бъде излекуван. Официалната наука го смята за неизлечима болест, а алтернативните гледни точки варират от това, че аутизмът не е болест, до това, че е лечим с природни средства. Няма досега ясно посочени индикации, че йога премахва аутизма, но резултатите в много страни в Европа, в САЩ и Индия показват, че йога значително облекчава и подобрява състоянието на деца с РАС.

## 2. Изложение

### 2.1 Какво е аутизъм: Болест или не ?

„Аутизмът представлява усамотяване, самоизолиране. Аутизмът е психично заболяване, което засяга развитието на мозъка, а оттам и поведението на човек. Аутистите изглеждат като хора, които живеят в свой свят. Това е генерализирано разстройство на развитието от така наречения аутистичен спектър.“ – *Уикипедиа*.

„Аутизмът не е болест, а състояние. За него няма скъпо струващи операции, трансплантации. Няма увреден тъкан, различна е само структурата на мозъка, което се обуславя от липсата или недостатъчността на нервни връзки в най-висшата нервна система на човека - периферната нервна

система на мозъчната кора.“ - Фондация „Стъпка за невидимите деца на България“

## 2.2. Спектърът на аутизма

Терминът „спектър“ се използва за означаването на широк обхват от симптоми, умения и ниво на увреждане, или на липсата на способности, каквито дете с РАС (ASD) може да има. Някои деца са с леки или средни симптоми, докато при други те са тежки.

Според наръчника за диагностика на САЩ се определят пет разстройства, наричани още генерализирани разстройства в развитието (PDD):

- Аутистично разстройство (класически аутизъм)
- Разстройство на Аспергер (синдром на Аспергер)
- Разстройства в развитието, недефинирани по друг начин
- Разстройство на Рет (синдром на Рет)
- Детски дезинтегративни разстройства (CDD).

## СИМПТОМИ

За да се постави диагнозата **детски аутизъм** е необходимо присъствието на поне един от следните групи симптоми до навършване на 3-годишна възраст:



### 2.3. Причини за РАС

Все още не са изяснени причините за появата на РАС, нито за експоненциалното им нарастване. Някои от теориите, които се разглеждат като възможни причини, са следните:

1. Генетични и епигенетични. Дълго време е господствала генетичната теория, но с драстичното увеличаване на броя деца с такова състояние, тя отпада. Сега се знае много повече за това какви са симптомите на аутизма, както и за промените в мозъчните функции, предизвикани от него, но не и за причините, които го обуславят. Околната среда, или по-точно сбор от въздействия на околната среда, са сред епигенетичните причини, заподозрени да воят до тези състояния.
2. Пренатална среда – инфекции; агенти от обкръжаващата среда; други състояния на майката (гестационен диабет, дефицит на щитовидната жлеза, алкохолизъм, пушене, хербициди, флавоноиди и т.н. агенти.); други вътрешноутробни фактори (стрес, повишен тестостерон, прием на фолиева киселина и др.)
4. Предродилна среда (хипоксия при раждането, хеморагична травма при преждевременно родените, автоантитела на майката и др.)
5. Следродилна среда (живак, ваксини – MMR и други, автоимунно заболяване; вирусна инфекция, прекалена хигиена, оксидативен стрес, липса на витамин Д, олово, парацетамол, синдром на пробитите черва, студена майка и др.)
6. Паразити, кандида, начин на хранене, токсикация, антибиотици
7. Еволюционна психология, която изгражда теорията за крайния мъжки мозък, който е склонен към систематизация за разлика от женския, който е по-склонен към емпатия)
7. Живот в две реалности – сетивна и вътрешна. Тъй като децата с РАС не са приспособени към външната реалност, те се оттеглят навътре в себе си. Това подкрепя тезата, че това не е болест, тъй като приспособяването към болно общество едва ли е признак на оброто здраве.
8. Кармична. Кармата според йога е природен закон, но тъй като никой обикновен човек не е в състояние да проумее моментните ѝ въздействия,

то пасивността и оправданието с кармичния закон е също толкова безсмислено, колкото и генетичната теория.

Една широко застъпена алтернативна теза твърди, че ваксините са основна причина за появата на РАС. Основен пропагандатор на тази теза е Джени Макарти, която също твърди, че нейният син е излекуван чрез алтернативни методи. Ето накратко нейната биография и теза, споделена в интервю за Си Ен Ен.

**Дженифър Ан „Джени Макарти“** е модел, комедийна актриса, автор и активист. Започва като гол модел за Плейбой и е избрана за момиче на годината. По-късно работи в телевизията и се снима във филми. Има дълга връзка с Джим Кери. В момента води токшоу в ABC.

След диагностицирането на нейния син с аутизъм тя активно насърчава изследванията за причините в околната среда и ваксините и на алтернативните лечения на аутизма. Смята, че хелаторната терапия е спомогнала за излекуването на нейния син от ваксините. Автор е на книга за аутизма.

И двете ѝ твърдения – за ваксините и за възможното лечение, са критикувани като непотвърдени от медицинската наука, а диагнозата на сина ѝ Еван е оспорвана.

Ето и интервюто:

ДМ: Еван е диагностициран с аутизъм през 2005 година. Аз смятам, че това бе провокирано от ваксинацията. Вярваме в това, защото бяхме свидетели на регресията му след завръщането ни от лекарския кабинет – как дете в перфектно състояние започна да чезне.

Журналистката обяснява, че медицинската общност продължава да твърди, че няма връзка, между ваксинацията и аутизма и пита, защо те дори не казват, че има вероятна връзка между ваксинацията и аутизма.

ДМ: Ако истински са замислиме за това, то причината е, че фармацевтиката е огромен бизнес.

Журналистката цитира учен, който казва, че една от причините да съществува страха от ваксините е силата на историите. „Изправени сме пред лични и завладяващи истории. Трябва да намерим начини да направим истинската наука по-завладяваща“, казва той.

Журналистката също казва, че без ваксинация много хора загиват.

ДМ: И от ваксинацията загиват хора. Моят син също умря пред мен за две минути.

Питайте която и да е майка от обществото на аутистите и тя ще ви каже, че ваксините причиняват всяка седмица грип, морбили освен аутизъм. Те трябва да се събудят и да спрат да нараняват нашите деца. Не казвам на хората да не се ваксинират, но не разбирам защо е толкова трудно да се разбере, че заслужаваме безопасни инжекции и по-безопасен график.

Журналистката: Вие също казвате, че синът ви е излекуван. Още нещо, което медицинското общество казва, че не е възможно. Как успяхте да го постигнете?

ДМ: Да той е възстановен от аутизма, както и хиляди други деца. Следвайки биомедицинско лечение. В основата си това е промяна на храненето, даването на хранителни добавки и витамини, и детоксикация на тялото от метали и кандиди и други биомедицински лечения. И той се възстанови. И причината медицинската общност да има проблем с това е, че така се лекува травмата от ваксината. Затова призовавам да чуете история след история на родители, които са взели лечението в свои ръце. Това е революция.

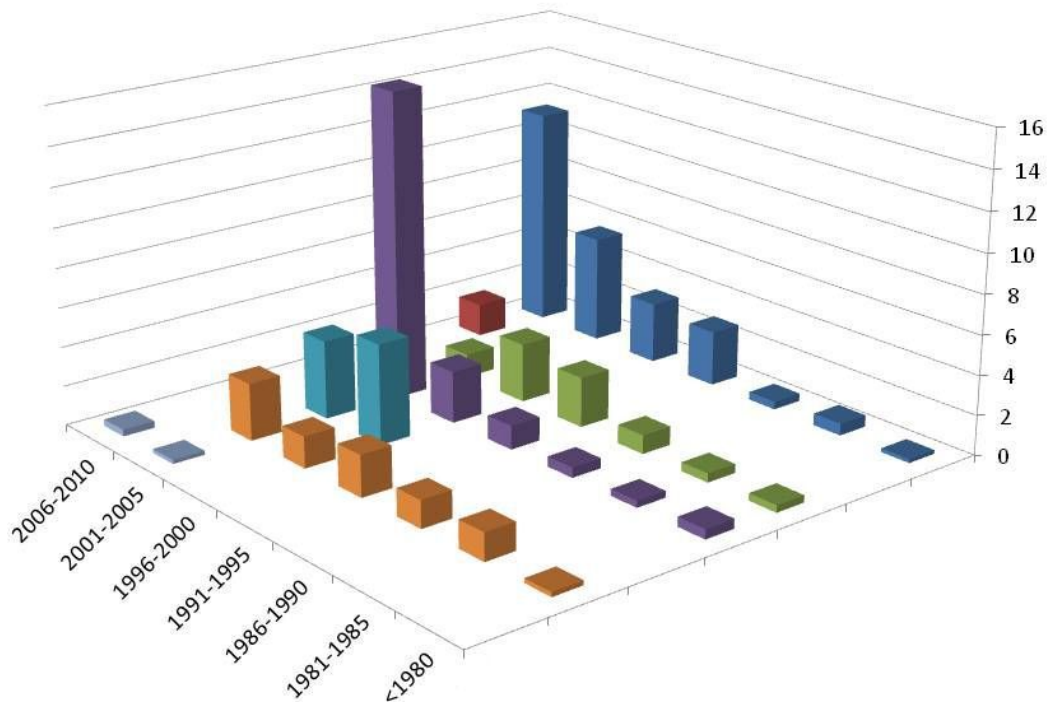
Журналистката: Но вие не сте лекар, както и другите майки.

ДМ: Имам предвид да вземете здравето на детето си в свои ръце. Не, че ще приготвяте лекарства в кухнята си. Но смятам, че алчността е причина да не могат да се променят графиците. И родителите призовават и настояват да не се нараняват нашите деца.

Бележка: В САЩ до втората година на децата се слагат 32 ваксини.

## 2.4. Статистика

Приблизителна оценка на разпространението на аутизма по света



### Още статистики за хронични детски проблеми

- Наднормено тегло – 1:3
- Дефицит на вниманието 1:5
- Астма – 1:16
- Алергия – 1:11
- Аутизъм – 1:88 (1:55 при момчетата)
- Смята се, че над 60 000 деца в България са засегнатите от аутизъм

## 2.5. ЛЕЧЕНИЕ

Според официалната медицина не съществува лечение, а само начини за овладяване донякъде на симптомите.

- Лекарства – главно за потискане на симптомите
- Учебни техники, специално предназначени за деца с РАС, за едновременна работа с децата и родителите им, за обучаване на родители и учители да разбират комуникационните, мисловните и емоционалните специфики на децата с аутизъм (АВА, Монтесъори и др.)

**Алтернативно, според много родители, както и някои лекари и учени, публикували в книги и интернет, постигането на пълно излекуване е възможно чрез различни обикновено комбинирани подходи за изчистване на организма на детето.**

- Биомедицински протоколи – има различни протоколи, но те обикновено включват
  - диета
  - хранителни добавки за снабдяване на организма с витамини, минерали и т.н.
  - средства за изчистване на паразити, тежки метали, токсини
  - снабдяване с чист въздух (кислород), барокамера
  - движение
- Любов и разбиране

## **2.6. Как помага йога**

**Според осегашния опит могат да се обобщят следните ползи от йога:**

- Йога позите помагат за свързване с тялото в релаксираща и неконкурентна среда
- Йога позите повишават силата и издръжливостта, подобряват баланса, мускулния и нервния тонус, познавателните и двигателните умения, храносмилането, повишават гъвкавостта и подобряват стойката
- Позите и дихателните упражнения стимулират жизненоважни области в мозъка и нервната система и помагат да се намали хиперактивността и безпокойството

- Упражненията за очите стимулират оптичния нерв, повишават възможността за фокусиране на очите и разширяват уменията за разпознаване на думите
- Звуковете, комбинирани с движение на ръцете (пляскане например), спомагат за подобряване на концентрацията, комуникационните и двигателните умения, като по този начин увеличават възможностите за училищна работа и за творчество
- Релаксацията спомага за успокояване и засилване на централната нервна система
- Визуализацията може да помогне за насочване на вниманието към освобождаване на напрежението в различни точки и да стимулира въображението
- Като цяло йога затвърждава усещането за добро състояние, увеличава увереността и самочувствието

## **2.7. Световен опит – кратък прегле**

- Йога вече се използва с успех в няколко страни като САЩ, Великобритания и Индия за облекчаване и подобряване на състоянията, свързани с разстройствата от аутистичния спектър и други специални проблеми при деца. Вече е достъпна литература и е натрупан положителен опит, който може да се прилага и в България.
- В Колорадо няколко регионални гимназии предлагат йога за деца с РАС и отчитат големи ползи. Училищата са Silver Creek High School в Longmont и Temple Grandin в Boulder, което дава образование от 6 до 12 клас на деца с РАС. Последното е организило и първия йога фестивал за демонстрация на своите класове по йога за учениците си.
- Учени от САЩ са анкетирани учители в училище в Бронкс, които казват, че ежедневна програма по йога намалява агресивното поведение на децата, социалното им оттегляне и хиперактивността.
- Отново в САЩ, Карън Махони, директор на програма за аутизъм, дава разрешение на Таня Сугарман, която е театрален учител в Линкълн училището в Еванстън и дългогодишен практикант на йога, да провежда йога занимания. Тя започва с малка група деца и споделя: „Бях изумена. Като цяло бих казала, че учениците ми

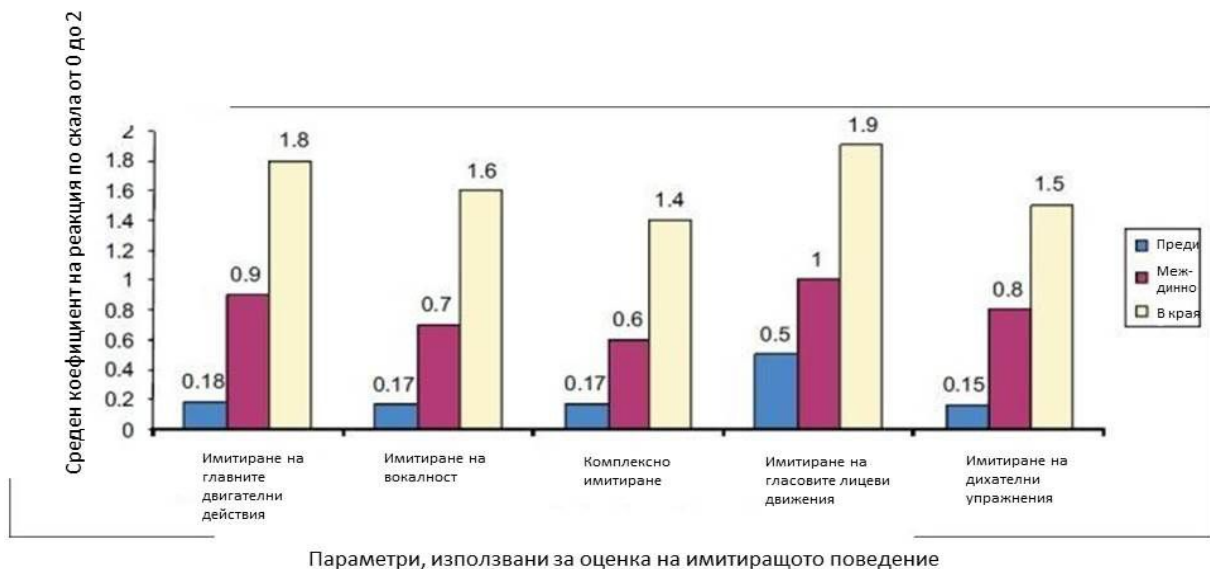


откликваха на йога като мен, те свързваха телата, умовете и емоциите си заедно. Станаха по-запознати със своите тела и движението на телата им в пространството. Те се успокоиха. Те реагираха по-добре помежду си и към техните учители след йога.“

- Изглежда йога постелките се превръщат в безопасно място за учениците. Когато се чувстват претоварени или разстроени по друго време през седмицата, те често измъкват своите постелки и започват да правят йога или просто лягат на постелката.

## Резултати от изследване

Shantha Radhakrishna от ICMR Institute for Research in Medical Statistics, Madras е провел изследване „Прилагане на интегрирана йога терапия за увеличаване на имитационните умения при деца с разстройства от аутистичния спектър“. Целта е да се изследва интегриран подход за йога терапия, като допълваща терапия за деца с диагноза РАС за увеличаване на подражателните умения.



**Графично представяне на наблюдавани подобрения в избрани имитации на поведенчески черти**

## 2.8. Инструменти на йога, подходящи за деца с РАС, включени в ръководството

- Асани
- Пранаями
- Очистителни техники
- Визуализация
- Релаксация
- Йога диета - модифицирана

## **Асани**

- Основно при работа с йога с децата с разстройства от аутистичния спектър (и други специални нужди) са йога позите. Начинът им на преподаване се различава от този на обикновените йога класове, независимо че позите са същите. Използват се помощни съоръжения, както и различни изображения, плюшени играчки и други според случая. От децата не се изисква прецизност, конкурентност, а само да открият най-удобният за тях начин да имитират позата, като оценката е винаги положителна.
- В ръководството са дадени йога практики, които могат да бъдат използвани за деца с разстройства от аутистичния спектър (РАС). Те са "загриващи", "укрепващи", "отпускащи напрежението" и "успокояващи" пози. Децата трябва да бъдат насърчавани да работят за практикуване на всички пози. Избраните пози са особено полезна за деца с РАС според натрупания опит, което не пречи да се работи и експериментира с други пози внимателно. По-добре е обаче да се създаде привична рутинна последователност.
- Избраните пози са по-малко смущаващи, не са физически трудни като други пози от йога. Въпреки своята простота, позите са много полезни за намаляване на стреса, изграждане на сила и за успокоение. Много модификации могат да бъдат направени, за да се направят по-удобни.

## **Модификации**

На илюстрацията е показана модификация на триколасана.



## **Пранаями**

- За ръководството сме избрали няколко различни практики на дишане, които могат да балансират системите на тялото, подобрят коремната сила и освободят тялото от напрежението. Научаването на различни начини за дишане е важно за едно дете с РАС. Вниманието към дишането помага на детето да привлече осъзнаване и към тялото си. След като детето е натрупало някаква представа как да координира движенията на тялото, то може след това да започне да разбира как може да контролира тялото си.
- То ще започне да възприема как може физически да взаимодейства с околната среда по начин, който е безопасен и по-малко стресиращ.
- Древните методи за дишане могат да са много полезни на децата с РАС. Най-добре е да се обясни на детето, че дихателното упражнение ще му помогне да бъде спокойно и да се чувства освежено. Можете също така обясните, че някои от упражненията могат да му помогнат с чувството на гняв и че те могат да бъдат използвани по всяко време.

## **Релаксация и визуализации, очистителни техники**

- Шавасаната и други релаксиращи пози дават възможност за преход към реалния свят, а за децата с РАС той може да е много стресиращо,

несигурно и неконтролируемо място. Например детето може да си представя как тялото му потъва в земята, а всички физически и емоционални напрежения се стичат извън него. Може да се наблюдава дишането или да не се прави нищо според детето или групата.

- Може на някои деца да е трудно да стоят неподвижни, но релаксацията е важна, тъй като ще им помогне да усетят какво е да спрат движенията и да почиват, без да се разсейват.
- Може да се започне с минута и да се удължава до 20 мин.
- Визуализациите помагат за развитие на абстрактно и метафорично мислене.
- Йога предлага и очистителни техники, които обаче трябва да се извършват с помощ или под лекарско наблюдение – нети, наули, почистване на езика, клизми и др.

## **2.9. Примерна поредица**

- Котешка поза
- Поза планина
- Крокодилски упражнения за гръбнака
- Гледащо надолу куче
- Поза воин 2
- Полуизвита поза
- Пеперуда
- Лъвско дишане
- Детска поза

## **2.10. Фондация I Can Too**

**Ръководството е създадено по поръчка на фондацията за деца със специални нужди „И аз мога“:**

- И АЗ МОГА / I Can Too е фондация за подпомагане и интегриране на деца със специални нужди. Организацията помага на деца с множествени увреждания, деца с редки болести, деца с намалено зрение, деца с аутизъм и др.
- Създадена през 2006 г. като частна инициатива, днес I Can Too съществува изцяло на благотворителен принцип, получавайки безвъзмездна подкрепа на партньори от различни сфери на изкуството, спорта, бизнеса, медиите, както и подкрепата на правителствени и неправителствени организации.
- През 2008 I Can Too, заедно с родителската организация „Деца с проблеми в развитието“, открива Медицински център за деца с множествени увреждания в Студентски град, София. Той е създаден за пет месеца с участието на много фирми от различни браншове, които се включват в изграждането му само с работа и материали. В момента в този Център се рехабилитират над 370 деца на месец. Специалисти от Швейцария, Германия и Украйна имат приемни часове през годината в него.
- Актуалната цел на I Can Too е създаването на Център за деца с аутизъм в гр. Пловдив. Броят на децата са аутизъм в България е над 16 000, като в Пловдив техният брой е над 6 000 (по данни на ДАЗД).

#### **Номинации и награди:**

- 2009 - И АЗ МОГА е номинирана от Българския Хелзинкски Комитет - като организация на годината за принос в защита правата на човека.
- 2010 - И АЗ МОГА печели награда за "Най-добра кампания за 2010".
- **И АЗ МОГА е избрана за бенефициент на:**
  - Издателска къща „Хермес“ - Събитие по повод 20-годишния юбилей на издателството
  - Българо-немска търговско промишлена камара - Дванадесети бал на немската икономика в България
  - Българо-Швейцарска търговско промишлена камара – Ежегоден Коледен коктейл на камарата

- Райфайзен банк – Инициатива „Избери, за да помогнеш”
- И АЗ МОГА вярва, че *“Всеки МОЖЕ да промени света към по-добро.....с това, което МОЖЕ най-добре!”*
- ЗАЕДНО МОЖЕМ ПО-БЪРЗО ДА ПОМОГНЕМ!

### **Заклучение**

Йога може да помогне много на деца с РАС. Трябва да започнат програми за нейното прилагане, както и да се насърчават последващите изследвания от пролаганет й.

### **Литература**

- [1] Adams J.B., George F., Audhya J.T. (2006). Abnormally high plasma levels of vitamin B6 in children with autism not taking supplements compared to controls not taking supplements. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 12(1), pp. 59-63. [Read Abstract \(New Window\)](#)
- [2] Adams J.B., Holloway C. (2004). Pilot study of a moderate dose multivitamin/mineral supplement for children with autistic spectrum disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 10(6), pp.1033-1039. [Read Abstract \(New Window\)](#)
- [3] Allam H., Eldine N., Helmy G. (2008). Scalp acupuncture effect on language development in children with autism: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 14(2), pp. 109-114. [Read Abstract \(New Window\)](#)
- [4] Berry A. et al. (2013). Use of assistance and therapy dogs for children with autism spectrum disorders: A critical review of the current evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 19(2), pp. 73-80. [Read Abstract \(New Window\)](#)
- [5] Bertoglio K. et al. (2010). Pilot study of the effect of methyl B12 treatment on behavioral and biomarker measures in children with autism. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 16(5), pp. 555-560. [Read Abstract \(New Window\)](#)
- [6] Carr EG, Darcy M. Setting generality of peer modeling in children with autism. *J Autism Dev Disord*. 1990;20:45–59.[PubMed]

- [7] Charman T, Swettenham J, Baron-Cohen S, Cox A, Baird G, Drew A. Infants with autism: An investigation of empathy, pretend play, joint attention, and imitation. *Dev Psychol.* 1994;33:781–9.[PubMed]
- [8] Chen W., Wu-Li L., Wong V.C. (2008). Electroacupuncture for children with autism spectrum disorder: pilot study of 2 cases *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 14(8), pp. 1057-1065. Read Abstract (New Window)
- [9] Dawson G, Adams A. Imitation and social responsiveness in autistic children. *J Abnorm Child Psychol.* 1984;12:209–26.[PubMed]
- [10] DeMeyer MK, Alpern GD, Barton S, DeMyer WE, Churchill DW, Hingtgen JN, et al. Imitation in autistic, early schizophrenic, and non-psychotic subnormal children. *J Autism Child Schizophr.* 1972;2:264–87.[PubMed]
- [11] Dion E. Betts;Stacey W. Betts. *Yoga for Children with Autism Spectrum Disorders: A Step-by-step Guide for Parents and Caregivers*
- [12] Heimann M, Ullstadius E, Danigren SO, Gilberg C. Imitation in autism. A preliminary research ote. *Behav Neurol.* 1992;5:219–27.
- [13] Patel K., Curtis L.T. (2007). A comprehensive approach to treating autism and attention-deficit hyperactivity disorder : A prepilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 13(10), pp. 1091-1098. Read Abstract (New Window) Read Full Item (New Window)
- [14] Piravej K. et al. (2009). Effects of Thai traditional massage on autistic children's behavior. *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 15(12), pp. 1355-1361. Read Abstract (New Window)
- [15] Radhakrishna S. Using Yoga Therapy (YT) to increase communication, social and cognitive skills in children with autistic spectrum disorders. Available from: <http://www.integralpsychology.in/texts/nsip/nsip-abstracts/shantharadhakrishna.html> [Last cited on 2007]
- [16] Rogers S, Pennington B. A theoretical approach to the deficits in infantile autism. *Dev Psychol.* 1991;3:137–62.
- [17] Rosenblatt L. et al. (2011). Relaxation response-based yoga improves functioning in young children with autism: a pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 17(11), pp. 1029-1035. Read Abstract (New Window)

- [18] Schopler E, Reichler RJ, DeVellis RF, Daly K. Toward objective classification of childhood autism: Childhood Autism Rating Scale (CARS) J Autism Dev Disord. 1980;10:91–103.[PubMed]
- [19] Siegel B. The world of the autistic child. Oxford: Oxford University Press; 1991.
- [20] Silva K. et al. (2011). Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 17(7), pp. 655-659. Read Abstract (New Window)
- [21] Smith IM, Bryson SE. Imitation and action in autism: A critical review. Psychol Bull. 1994;116:259–73.[PubMed]
- [22] Stone WL, Ousley OY, Littleford CD. Motor imitation in young children with autism: What's the object? J Abnorm Child Psychol. 1994;25:475–85.[PubMed]
- [23] Washington, DC: American Psychiatric Association; 2000. American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders.
- [24] Williams JH, Whiten A, Suddendorf T, Perrett DI. Imitation, mirror neurons and autism. Neurosci Biobehav Rev. 2001;25:287–95.[PubMed]
- [25] Wong V.C., Sun J. (2010). Randomized controlled trial of acupuncture versus sham acupuncture in autism spectrum disorder. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 16(5), pp. 545-553. Read Abstract (New Window)
- [26] Xia R. (2011). Effectiveness of nutritional supplements for reducing symptoms in autism-spectrum disorder: a case report. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 17(3), pp. 271-274. Read Abstract (New Window)



# Анатомия на Нервната система в светлината на Йога. Строеж, организация и функции.

Д-р Надя Пенкова

Катедра Анатомия, хистология и ембриология  
Медицински Университет, гр. Пловдив, България  
[nadja\\_penkova@abv.bg](mailto:nadja_penkova@abv.bg)

**Резюме:** Йога въздейства върху човек многопластово и многопосочно. Интегралният център, който превръща идеята за йога в действие, в реален резултат е човешкият мозък, нашата нервна система. Познанията за строежа и организацията на структурите в нервната система помагат на хората, практикуващи йога да бъдат още по-задълбочени и осъзнати по пътя на себепознанието. Настоящата публикация дава основни познания за макроскопския и микроскопския строеж на нервната система, подялбата на нейните структури по топографски и функционален принцип. Погледът върху ембрионалното развитие на нервната тръба хвърля светлина върху нейното образуване и трансформация в елементите на Централната и на Периферната нервна система. Представят се функционалните системи, чрез които нервната система контролира процесите в организма. Тези функционални системи се явяват морфологичен субстрат, база за овладяване на отделните етапи от осемстепенната йога на Патанджали. Натрупването на все повече данни в областта на невроанатомията показва огромната функционална пластичност на човешкия мозък, единственият орган в човешкото тяло, който има потенциал да се развива през целият живот на човека.

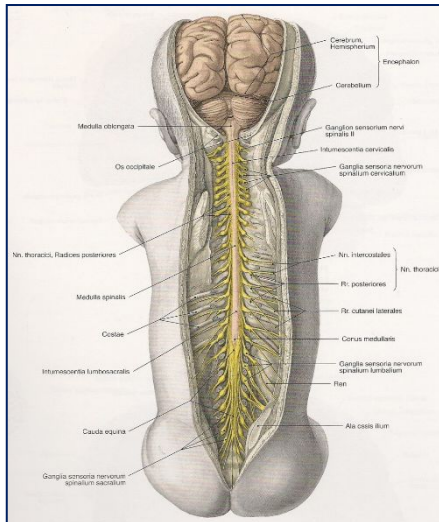
**Ключови думи:** нервна система, нервна тъкан, ЦНС, йога, Патанджали

## Увод

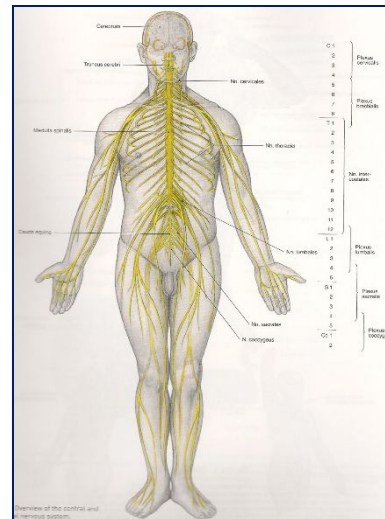
Йога въздейства върху човек многопластово и многопосочно. Тя променя и развива нашето тяло, нашите чувства, нашият ум. Прави ни по-сензитивни, по-овладяни, по-осъзнати. Интегралният център, който превръща идеята за йога в действие, в реален резултат е човешкият мозък, нашата нервна система.

## Изложение

Нервната система се състои от два дяла: Централна нервна система - ЦНС и Периферна нервна система - ПНС. Към ЦНС се отнасят главният и гръбначният мозък – т.е. органите, които се разполагат в кухината на черепа и в канала на гръбначния стълб (фиг. 1.). ПНС включва органите извън тези пространства. Това са: 1. Периферни нерви - черепномозъчни нерви – 12 чифта, гръбначномозъчни нерви – 31 чифта, нервни плексуси (сплетения); 2. Нервни ганглии (възли) - гръбначномозъчни, вегетативни; 3. Сетивни органи; 4. Рецептори (Фиг. 2. ) [1].

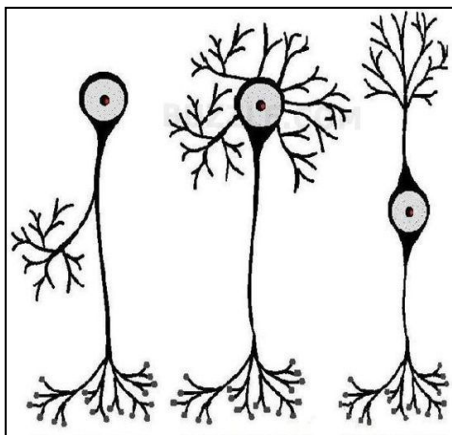


Фиг. 1.

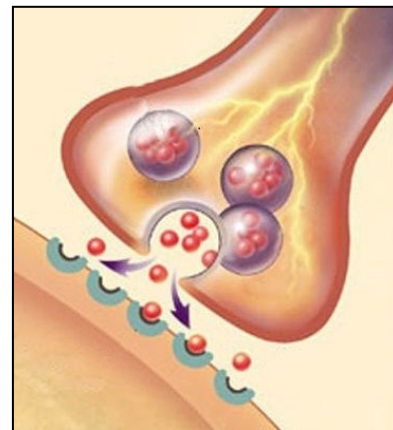


Фиг. 2.

Макроскопски, на срез, главният и гръбначният мозък се състоят от сиво и бяло мозъчно вещество. Микроскопски, нервната система е изградена от нервна тъкан. Неврната тъкан включва два вида клетки – нервни клетки (неврони) и невроглиални клетки (невроглия) [2].



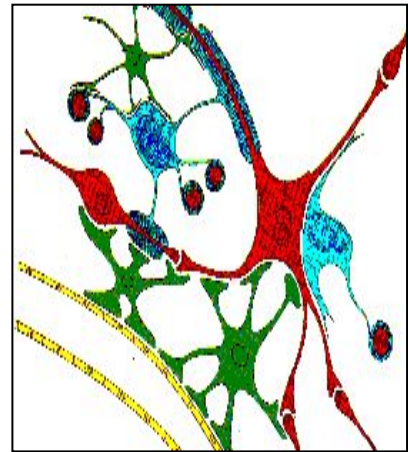
Фиг. 3.



Фиг. 4.

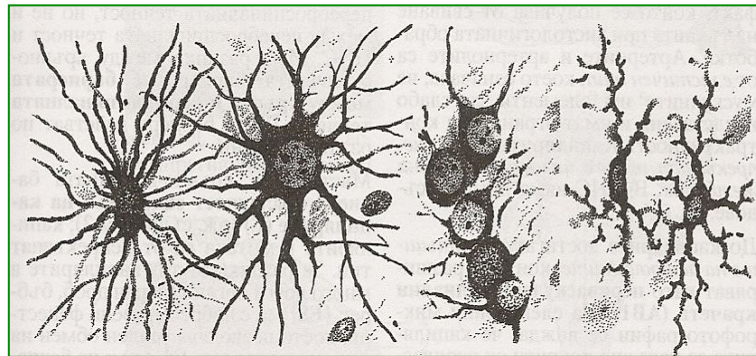
Невроните изпълняват основната функция на нервната система. Те превръщат дразнението от външната или от вътрешната среда в нервен импулс. Невроните предават импулса чрез специфичен междуклетъчен контакт, наречен синапс на друг неврон или на реагираща клетка - мускулна, жлезиста. Невроните са високо диференцирани клетки. Те нямат регенерация, не се възстановяват след увреждане. Всеки неврон е изграден от тяло и израстъци (фиг. 3.). Израстъците са два вида – дендрити и аксон. Дендритите провеждат нервния импулс към тялото на неврона. Аксонът винаги е един и провежда импулса към дендритите на следващия неврон или на реагиращата клетка. Контактите между невроните се наричат синапси (фиг. 4.). Синапсът се състои от пресинаптична мембрана, синаптична цепка и постсинаптична мембрана. Химическо вещество, наречено медиатор се отделя от пресинаптичната мембрана, преминава през синаптичната цепка и се залавя за специфични рецептори в постсинаптичната мембрана. Това предизвиква деполяризация на клетъчната мембрана на следващия неврон, т. е. в него възниква нервен импулс.

Невроглията има редица функции: 1. Опорна функция – изгражда мрежа, в която се разполагат невроните. Покрива цялата им повърхност. 2. Трофична функция – елемент на кръвно-мозъчната бариера. Пренася веществата между кръвта в капилярите и невроните. 3. Регулаторна функция – поглъща излишното количество медиатори извън синапса. 4. Защитна функция – фагоцитира загинали неврони, инфекциозни агенти (фиг. 5).



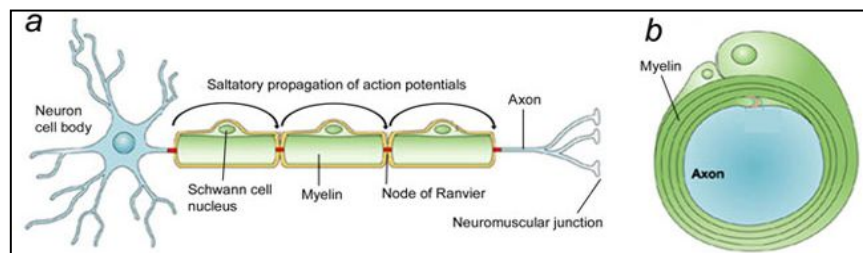
Фиг. 5.

Невроглиалните клетки могат да регенерират. В зависимост от своето разположение и функции имаме различни видове невроглия - астроцитна, олигодендротна, епендимна, микроглия. Астроцитите са елемент от кръвно-мозъчната бариера. Олигодендротите образуват обвивките на аксоните в ЦНС. Епендимните клетки тапицират кухината на мозъчните стомачета и каналът на гръбначния мозък. Те участват в образуването на гръбначномозъчния ликвор. Микроглията има защитни, фагоцитарни функции (фиг. 6).



Фиг. 6.

Нервните влакна, които изграждат периферните нерви са образувани от аксон и обвивка. В зависимост от обвивката имаме два вида нервни влакна – миелинови и амиелинови. Миелиновите нервни влакна провеждат нервния импулс с висока скорост, а амиелиновите с по-ниска такава (фиг. 7.) [3].

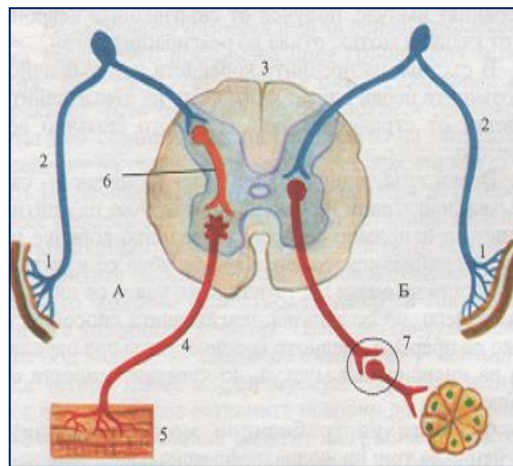


Фиг. 7.

Познавайки микроскопския строеж може да поясним, че сивото мозъчно вещество се състои от телата на невроните и невроглия, а бялото мозъчно вещество е образувано от израстъците на невроните и невроглия. Сивото мозъчно вещество е локализирано в мозъчните колонки, ядра, кората на крайния и малкия мозък, а също в периферните ганглии. Бялото вещество се разполага около и под сивото мозъчно

вещество. От функционална гледна точка сивото мозъчно вещество обработва информацията, а бялото я провежда по възходящи и низходящи пътища [4].

Нервната система работи на принципа на рефлексната дъга. Имаме два вида рефлексни дъги – проста и сложна. Простата, моносинаптична рефлексна дъга се състои от два неврона. Единият се нарича сетивен неврон (чувствителен, сензорен, аферентен). Другият е моторен неврон (двигателен, ефекторен, еферентен). Сложната, полисинаптична рефлексна дъга включва един, или няколко междинни неврона (интерневрони) между сетивния и моторния неврон (фиг. 8.).

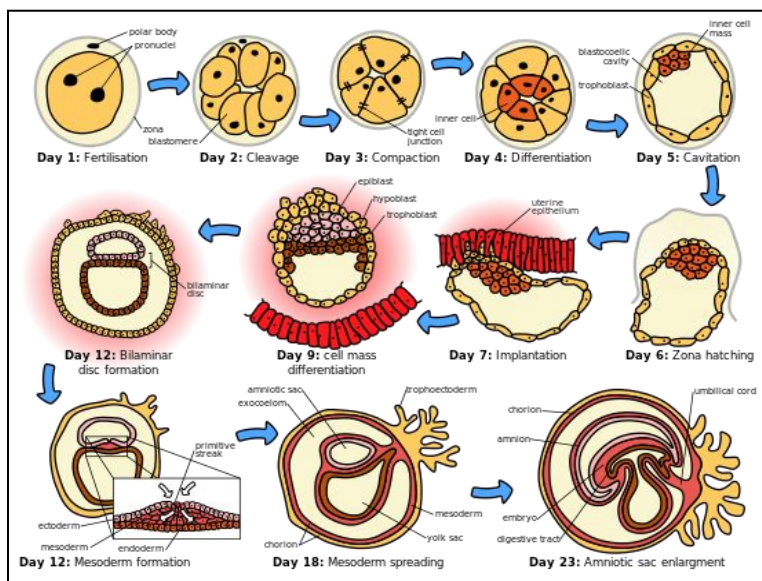


Фиг. 8.

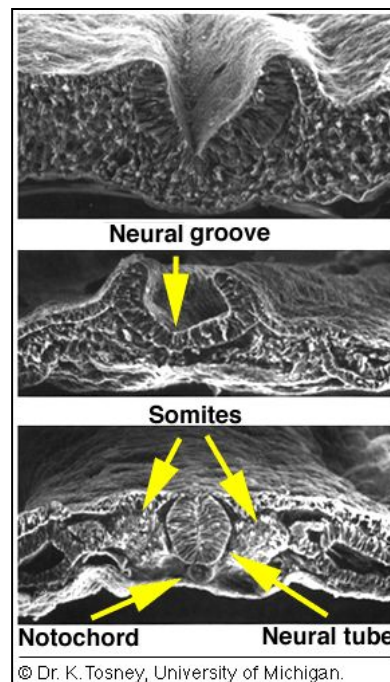
Сложната архитектура на нервната система е резултат от организацията на структурите по време на ембрионалното развитие. Милиардите клетки на човешкия организъм са продукт на деленето на една единствена клетка – зигота. Тя се образува при оплождането на яйцеклетката от сперматозоида. Последващите деления на зиготата водят образуването на купчинка от клетки – морула. По-нататък морулата се превръща в мехурче – бластоциста. Това мехурче има стена (трофобласт) и една купчинка то клетки, прикрепена към вътрешната му повърхност, наречена ембриобласт. Именно от ембриобласта се образува тялото на ембриона. Ембриобластът претърпява сложни процеси на преобразуване през етапите на ранната и късната гаструлация. В един от етапите той се разглежда като зародишев диск, образуван от три зародишеви листа – ектобласт, ендобласт и мезобласт (фиг. 9.).

Нервната система произлиза от ектобласта. В този ектобластен лист, по дължината на неговата ос се образува задебеление от клетки, наречено нервна бразда. Тя се вгъва и образува нервен улей. Ръбовете на нервния улей се сливат и се формира нервна тръба. От тези ръбове се отделят клетки, под формата на нервен гребен, разположен над нервната тръба. От нервната тръба в последствие се образуват частите на ЦНС - главния и гръбначния мозък. Нервният гребен се сегментира и дава ганглиите на ПНС (фиг. 10.).



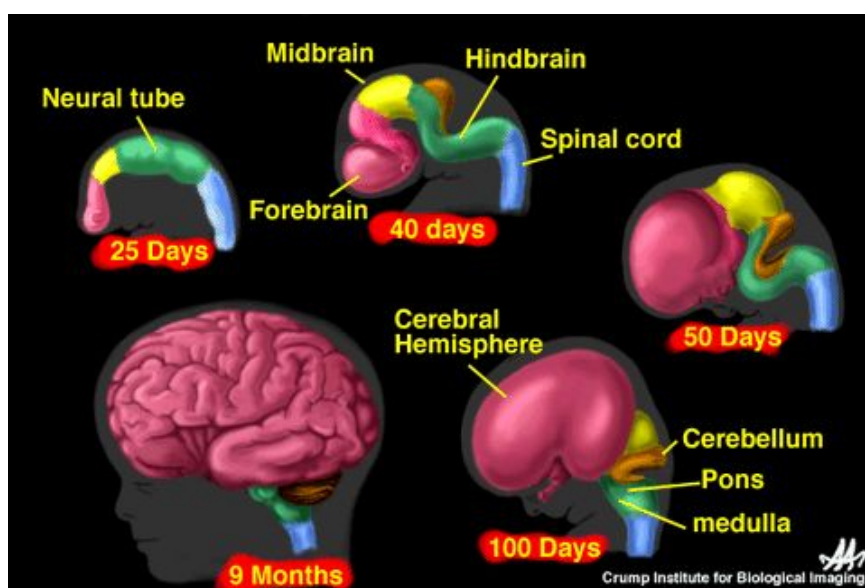


Фиг. 9



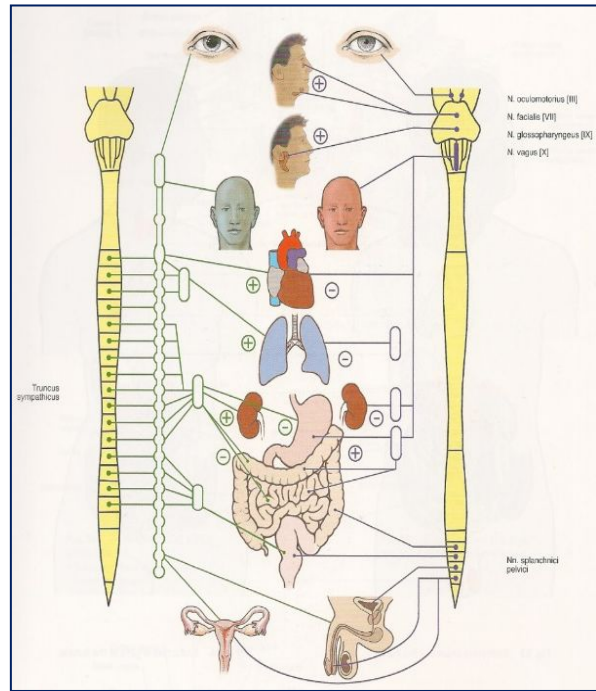
Фиг. 10.

Главният мозък се образува от предният край на нервната тръба. Първоначално този край се раздува под формата на три последователни мехурчета. Те са предно - прозенцефално, средно – мезенцефално и задно – ромбенцефално. В последствие те стават пет на брой. От прозенцефалното мехурче се образуват крайното – теленцефалон и междинното – диенцефалон. Средното се запазва, а от задното, ромбенцефалното се образува и метенцефално мехурче. Тези структури нарастват по-бързо от формиращата се черепна кухина. Те се нагъват и заемат плътно нейното пространство (фиг.11.). В последствие от тях се образуват частите на главния мозък. Това са: I. Продълговат мозък; II. Мост; III. Малък мозък; IV. Среден мозък; V. Междинен мозък; VI. Краен мозък.



Фиг. 11.

От функционална гледна точка нервната система се подразделя на Вегетативна нервна система и Анимална нервна система [5]. Вегетативна нервна система се нарича още автономна, т. е. работи без участието на волята на човек. ВНС регулира функции, характерни за растителния свят – обмяна на веществата и размножаване. Тя инервира вътрешни органи, жлези, кръвоносни съдове. Състои се от два дяла - симпатиков и парасимпатиков. На определени места в организма двата дяла действат антагонистично, а на други синергично (фиг. 12.). Анимална нервна система се нарича още соматична животинска. Тя е волева. Осъществява връзката на организма с околната среда, сетивната дейност, двигателната дейност

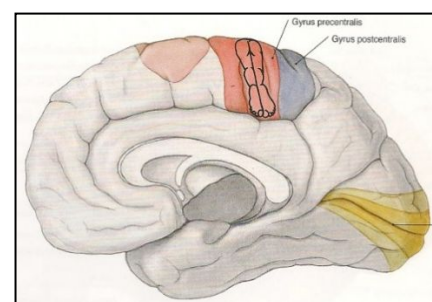
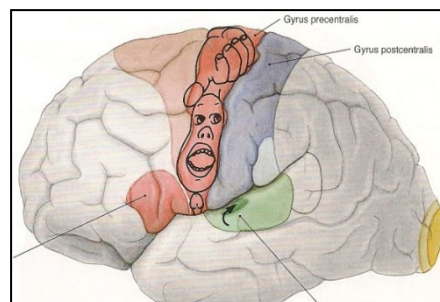
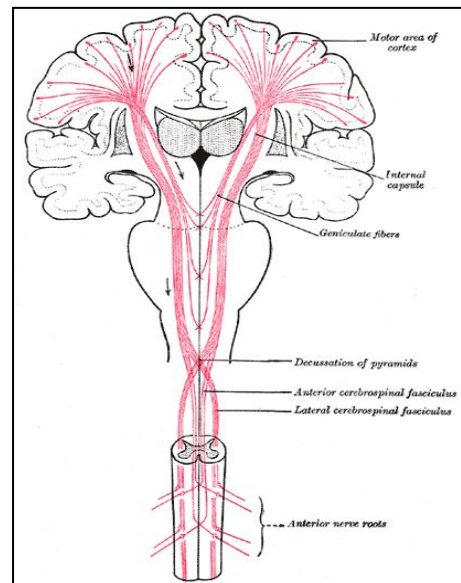


Фиг.12.

Невроналните вериги в нервната система се организират в т. нар. функционални системи. Те са възходящи и низходящи [6].

Възходящите системи пренасят информацията от периферията към структурите в ЦНС. Те са сетивни системи. Имаме системи за обща сетивност. Тя бива повърхностна, дълбока и висцеросетивност. Повърхностна е сетивността за допир, натиск, болка, вибрация, температура. Дълбоката сетивност идва от рецептори в опорно-двигателния апарат (проприорецептори) – в мускули, сухожилия, кости. Висцеросетивността (viscera - вътрешен орган, лат.) ни дава чувствителност от вътрешните органи. Това са главно усещания за болка и напълненост. Специфичната сетивност включва системите за зрение, обоняние, слух, равновесие, вкус.

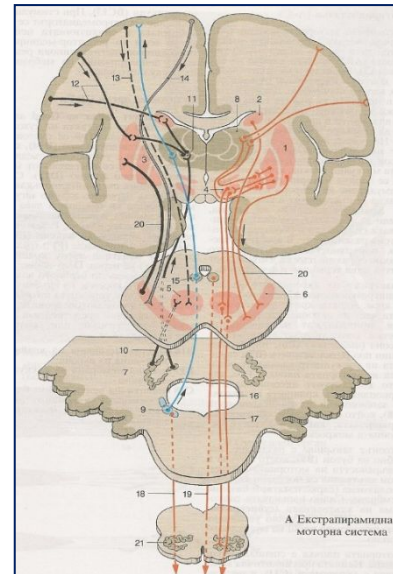
Низходящите функционални системи пренасят информацията от ЦНС към периферията. Едни от тях са двигателни, моторни системи. Това са Пирамидната и Екстрапирамидната моторни системи. Пирамидната моторна система контролира съзнателните движения (фиг. 13.).



Фиг. 13

Екстрапирамидната моторна система работи и без нашата воля. Тя контролира дихателните движения, поддържането на позата, равновесието (Фиг.14.). Изградена е от сложни невронни вериги, които включват редица корови и подкорови структури.

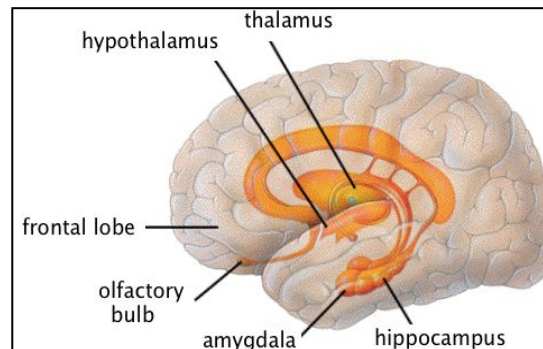
Фиг. 14.



Съществуват и системи, контролиращи сложни рефлексни, изискващи участието на много мускули и вътрешни органи. Такава е Ретикуларната формация (reticulum – мрежа, лат.). Тя представлява сложен рефлексен център, мрежа от групи неврони, които „свързват всичко с всичко“.

Лимбичната система е в основата на емоционалното поведение. Тя интегрира соматична, вегетативна и обонятелна информация. Нейните структури осъществяват различните инстинкти - за самосъхранение (хранене, страх, агресия, ярост); за продължението на вида (сексуалност, грижи за потомството). Лимбичната система отговаря за процесите на заучаване и памет. Тя е полово диференцирана (фиг. 15.) [7].

Фиг. 15.



В последните години се въведе понятието „функционална пластичност“ на нервната система. От гледна точка на информационните технологии, мозъкът е

невъобразима система. Броят на невроните в мозъка е  $10 \times 10^{15}$ . Всеки неврон има от

10000 до 60000 синапса. Броят на химичните преносители на информацията в синапсите, т. нар. медиатори и модулатори е над 200. Броят на рецепторите за медиатора в постсинаптичната мембрана е променлив. Един медиатор има различни типове рецептори, например допаминът – 7 типа, серотонинът – 15 типа. На практика работата на мозъка е все още загадка.

Отделните функционални системи на ЦНС се явяват морфологичен субстрат за различните етапи от пътя на йога. В този случай йерархията ще бъде изградена по следния начин.

В основата на пирамидата са асаните, които ангажират опорно-двигателния апарат. За тяхното поддържане нервната система трябва да разчупи двигателните стереотипи. Това се осъществява чрез пирамидната моторна система. Асаните и техните многобройни варианти развиват и усъвършенстват пирамидните пътища на съзнателен контрол върху отделните мускули. Тези процеси прокарват нови невронни вериги в подлежащата екстрапирамидна система. Чрез Ретикуларната формация новата информация се отнася към по-висши структури. Новите двигателни стереотипи се отразяват в нови емоционални състояния и поведенчески реакции.

Пранаяма развива човек и атакува инертността от друга посока. Дихателните практики имат директни дълбоки въздействия върху вегетативната и



невроендокринната система, които поддържат хомеостазата на организма. Хомеостазата – това постоянство на вътрешната телесна среда е динамично състояние с много фина регулация. Пранаяма е най-мощното средство за повлияване нивото на кислорода и въглеродният двуокис в белите дробове и тъканите; киселинно-алкалното равновесие на интерстициалното междуклетъчно пространство.

Овладеяването на Асана и Пранаяма развива Пратиятхара. Вниманието са насочва навътре към осъзнаване и поддържане на асани, наблюдение на дишане и сърцебиене.

Сетивността се насочва към вътрешния микрокосмос.

Нияма – чистота на тялото и ума, самодисциплина, скромност, оптимизъм. Как може да се постигне всичко това без помощта на Лимбичната система, без овладяване на мощите импулси на инстинкти и нагони, преустройство на емоционалната сфера, със заложените от биологичната еволюция реакции за съхранение на индивида и вида, които често си противоречат?

Достигаме до Префронталния неокортекс, който е придобивка само на човек. Тази най-предна част от мозъчната кора може да се развива през целия живот. Това е морфологичната основа за морално-етичния кодекс на йога. Принципите на Яма: ненасилие – ахимся; целомъдрие – брахмачария; въздържане от кражба, присвояване на чуждо – астея; стремеж към истинност и правдивост - сатя, отсъствие на алчност – апариграха; ни прави социални личности, стремящи се към хуманно общество, в което има състрадание, грижа за по-слабия и стремеж към развитие на познанието.

Дхарана, дхяна, самадхи – в тази област науката тепърва прохожда. И може би ще дойде ден, когато невроанатомията и неврофизиологията, ще преоткрият древното познание на Изтока, при което нишката на приемствеността никога не е прекъсвана.

### **Изводи**

Осемстепенната йога на Патанджали осъществява цялостна трансформация на организма и личността. Тя се базира на последователното активиране и разширяване на асоциативните невронални вериги. Повишава контрола върху сетивния поток, чрез развитието на инхибиторните медиаторни системи на крайномозъчната кора.

### **Заклучение**

Приемането на Йога като философия, психология и етика, т. е. начин на живот, ангажира всички ресурси на човек.

### **Литература**

[1] Sobotta, Atlas of Human Anatomy, Volume 1, Urban and Fisher, Munchen, 2005.

[2] Sobotta, Atlas Histologie, Urban and Fisher, Munchen, 2005.

[3] В. Кале, М. Фрочер Нервна система и сетивни органи. Цветен атлас по анатомия в три тома, Том 3, Изд. Barnes and „Литера“, 2007.

[4] H. Gray, Gray's Anatomy, Barnes and Noble, New York, 1995.

[5] К. Койчев, Анатомия на човека Част II, Изд. Медицина и Физкултура, София, 1996.

[6] Г. Балтаджиев, Анатомия на човека, Мед. Изд. “Райков”, Пловдив, 2001.

[7] Вл. Овчаров, В. Ванков, Анатомия на човека, Мед. Изд. Арсо, 2012.



# Навлизване в същността на Йога

Владимир Въжаров,

София, България, vazharov@outlook.com

*Резюме:*

1. Йога Даршана
2. Предпоставки за хората, за които „Йога започва сега“
3. Отношението към Яма и Нияма
4. Мощни практики за случване на Йога
5. Случване на Пратяхара
6. Случване на Кхечари мудра
7. Критерии за ориентир в практиката на Йога
8. Съзнание и самадхи

*Ключови думи:* йога, даршана, кхечари мудра, крия йога, яма, нияма, пратяхара, самадхи, съзнание

## 1. Йога Даршана

Преди да навлезем в същността на Йога нека да уточним малко терминологията. Добре е да се знае, че нито Самкхя нито Йога са философии. Древните са ги нарекли „Даршани“, което е директно виждане, директен сблъсък с реалността без участието и посредничеството на ума. Твърде неточно е и обявяването на Йога за наука, независимо, че в практиките на Йога има и научен подход. Йога е отвъд философията и отвъд науката.

По-надолу използвам думи като: **случване** вместо **преживяване**. В българския език преживяването е свързано с ума, докато случването е поради независещи от него причини.

## 2. Предпоставки за хората, за които „Йога започва сега“

Възниква въпросът, за кой човек е Йога?

В тази връзка ще дам един пример с Йогананда, който е от срещата му с Рамана Махарши през 1935 г. Ще цитирам в превод:

„След това присъстващия йога (Свами Йогананда) попита:  
Как да повдигнем духовно хората? Какви инструкции трябва да им се дават?

**Рамана Махарши:** Инструкциите са различни в зависимост от темперамента на личността и те трябва да съответстват на духовната зрелост на техните умове. *Не може да има каквато и да е „масова“ инструкция за всички.*

**Йогананда:** Защо Бог допуска страдание в този свят? Нима Той не може, бидейки всемогъщ, да се справи с един удар и да предопредели вселенското осъзнаване на Бога?

**Рамана Махарши:** Страданието е път за осъзнаване на Бога!

**Йогананда:** А не трябва ли Той да се разпорежда по друг начин?

**Рамана Махарши:** Това е Пътят!

**Йогананда:** Явяват ли се Йога, религията и т. н. противоотрова на страданието?

**Рамана Махарши:** Те ви помагат да преодолеете страданието.

**Йогананда:** Защо е необходимо въобще да съществува страданието?

И тук, след известно мълчание **Рамана Махарши избухва:** ... Кой страда?!... Какво страда?!...“

*Отговор няма... Има само въпроси! Фундаментални въпроси. Отговорите на тези въпроси се крият в собствената ни духовна реализация!*

Ще продължа с това, че практиката на йога е за много малко хора. 90% от така припознали себе си като практикуващи не са за тази практика, в което няма нищо лошо или някаква арогантност. Всеки върви в живота индивидуално и това, което например е добро за мен, не означава, че е добро за човека до мен.

Когато това предусещане, че йога е за нас се случи ... тогава: йога започва в този миг само за конкретния човек **СЕГА**. И това е свързано с първата сутра на Патанжали „Йога започва сега“ (Атха йоганушасанам). Тази сутра е към конкретния човек и се отнася само за него. В процеса на духовно търсене човек стига до задънена улица. Не вижда никакъв изход. И когато, човек изпадне в крайна безизходица, на където и да се обърне се блъска в стена, тогава с пълна сила идва първата сутра: „Йога започва сега“.

Това няма как да се отнесе към масовките, които вилнеят на Запад, а сега и на Изток с комерсиална цел. Те идват с идеята да лекуват с йога, защото това е начинът по-който може бързо и лесно да се печели. Хората трябва да знаят, че йога **не е** за ментално болни хора. Това го видяхме на практика при хора практикуващи Крия йога. Йога е за ментално здрави хора. Разбира се, това не означава, че не трябва да се използват някои много добри оздравяващи практики особено от Хата йога, но това **НЕ Е** и няма отношение към **същинската йога** и не би трябвало да се нарича йога.

Твърде голяма пречка за практикантите са и **всякакви организации** в името на йога. На времето Лахири Махасая забранява да се правят организации, поради простата причина, че всяка организация и с **най-** и с **по-**идеалистични цели в един момент се превръща във военно диктаторска или мафиотска структура. Е,... след него само това правят, а някои като Парамачамса Йогананда и по две организации.

Всевъзможни са опасностите от манипулации при навлизане в практиката на йога от различни установени йога организации, йога институти, йога гуровци и т. н. Хватките, които използват, са едни и същи. Като пример мога да дам, че всичките имат претенцията, че са най-автентични, че те са най-истински и т. н. Пълни глупости! За да ви държат на техните ясли, а и да им снасяте яйца ви внушават, че не трябва да се отклонявате от тяхната пътека или от техния път, защото това ще ви навреди и т.н. **ЛЪЖАТ ВИ! ЙОГА Е ПРОЦЕС НА ДЕПРОГРАМИРАНЕ А НЕ НА ПРОГРАМИРАНЕ ИЛИ НА ПРЕ-ПРОГРАМИРАНЕ!** Не позволявайте това да се случи с вас!

### **3. Отношението към Яма и Нияма**

Съвсем накратко искам да уточня, че нито ямите нито ниямите в по-голямата си част могат да се спазват и практикуват (или по-точно да се случват във всеки един миг от живота ни) при началната практиката на йога. Но Патанджали дава **основните насоки**, към които практикантите трябва да се придържат.

Когато човек така да се каже не е „узрял“, **няма начин осъзнато** да се движи в различните житейски ситуации.

### **4. Мощни практики за случване на йога**

Основен принцип, който тотално не се спазва на Запад в практикуването на йога е: **„БЪРЗАЙ БАВНО!“** Не знам защо хората на Запад, а в съвременния свят и на Изток практикуват йога като на състезание. Все едно са се качили на моторетки и надуват ли надуват до спукване!

Вчера д-р Шарма направи едно перфектно изложение върху първа и втора сутра на Садхана пада. Понеже сме в различни традиции при практикуването на Крия йога, ще запозная многоуважаваната аудитория съвсем накратко с изключително важни практики, които са били въведени в съвременния свят от Лахири Махасая. Това са мощни практики, които са били ревниво пазени от хилядолетия.

Само да припомня това са практиките, изречени в Йога сутра, Глава втора: Садхана пада 1: „Крия Йога е практическо навлизане в йога, което включва: (Тапас) аскетизъм, (Свадхя) себеизучаване и (Ишварапранидхан) вътрешно отдаване на Съществуването (отдаване на Бога). И Садхана пада 2: „Практикуването на Крия йога води до осъзнаване на страданията и случването на Самадхи“.

В практиката Крия йога е разделена на три етапа: Пратан Крия, Учча Крия и Пурна Крия.

**Първата, Пратан крия е от няколко основни практики, които съвсем накратко ще изложя:**

**Талабия крия** е оздравяваща практика и подготовка за Кхечари мудра. Талу означава небце – твърдо и меко. Талабия крия влияе директно върху най-важните жлези:

щитовидна, епифиза и хипофиза. Талабия крия е много полезна и за здравето на тези, които я практикуват. Когато жлезите функционират правилно, тогава мисълта няма достъп до работата на тялото. Жлезите са тези, които контролират работата на тялото. Когато жлезите отслабнат в нас се получава дисбаланс и тогава мисълта започва да контролира, а това е причината за много психосоматични заболявания.

\*\*\*\*\*

## **Крия пранаяма**

Сега, нека да направим един експеримент. Нека да блокираме дишането за десетина секунди и да наблюдаваме какво се случва ... При блокиране на дишането, това което се наблюдава, е, че сме в съзнание, но мисловният процес отсъства. Установихме, че мислите и дихателният процес са взаимосвързани. Има мисъл, съответно има и дишане, няма дишане, няма и мисъл. Но това, което направихме, е насилствено, т.е. ние приложихме усилие. Всеизвестно е, че в йога практиката трябва да се случи естествено, т.е. да стане **безусилна**. И затова тук идва на помощ :

**Крия пранаяма**, която се състои от 12 вдишвания и издишвания за период от 9 минути – което е един рунд. Между рундовете има 1 мин. почивка и т.н. Следствията от нея са случване на естествени бездиханни състояния и предпоставки за случване на Пратяхара.

**Нави крия**, вибрации на ОМ основно в пъпа, което води до **осъзнаване на страха**.

**Маха мудра**, води до **осъзнаване на секса**. Благоприятна практика, особено за по-млади хора, а и за хора с проблеми в секса.

**Втората Учча крия** е за по-дълбоко навлизане в подсъзнанието и осъзнаване на вътрешната ни природа. Практиките включват:

**Амантрак**

**Самантрак**

**Токар**

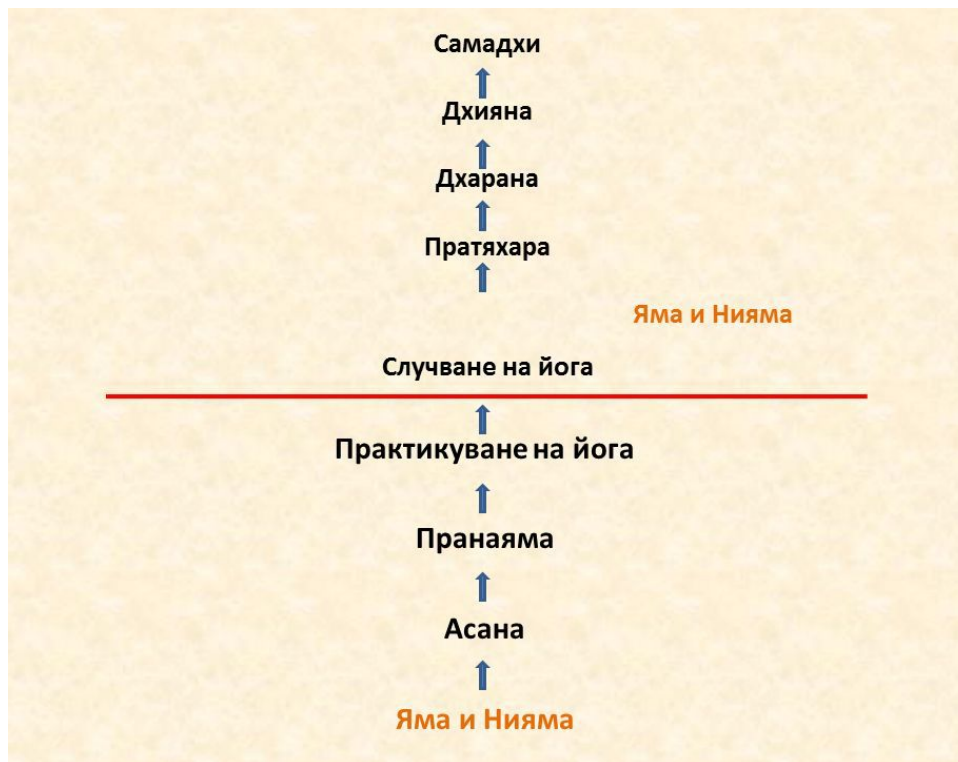
С тези практики практикантите трябва да са нащрек и да са много, много внимателни, защото тук се крият реални опасности. Тяхната практика трябва да започне едва когато сме стабилизирани и балансирани от първата Крия. И когато първата Крия не дава резултат.

**Третата е Пурна крия:**

Осъзнаване на смъртта.

**Амантрак**

**Самантрак**



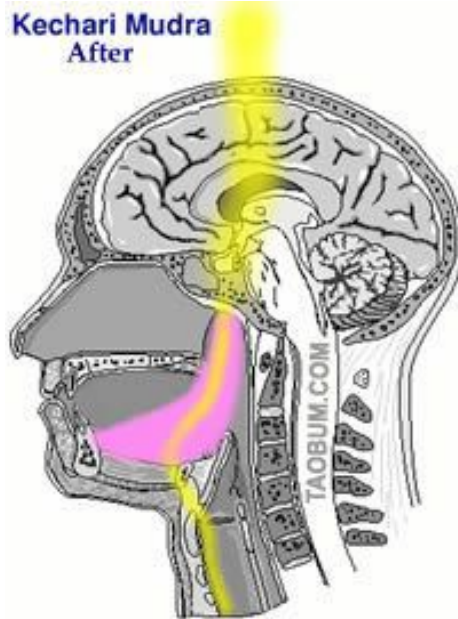
Тук на диаграмата яма и нияма присъстват и в горната част, където вече са осъзнати.

### 5. Случване на *Пратяхара*

При правилно навлизане в практиката на Крия пранаяма в промеждутъците на отделните рундове, а и през течение на деня се случват естествени бездиханни състояния, които са много близко до същинската Пратяхара, която е естествено продължение на крайна релаксация. Такива състояния се случват и при практикуването на Кхечари мудра. Когато се случи истински Пратяхара тогава автоматично се случват Дхарана, Дхиана и Самадхи. **Пратяхара е демаркационната граница между практиката в йога и случването на йога. Пратяхара е диамантият ключ, чрез който може да се случи йога.**

### 6. Случване на Кхечари мудра

Вследствие на Талабия крия се получава по-голяма еластичност на езика и френулума. Тук отварям една скоба за френулума. В някои области в България (примерно преди 50 г. и по-назад във времето) е имало традиция местната врачка да подрязва френулума на езика при децата още в най-ранна възраст. Познавам такива хора. Изводът всеки сам може да си го направи.



Това е една добре направена рисунка извадена от интернет.

Когато езикът е в хоризонтално положение има вербална вибрация, която активира ума. А вертикалното положение я заключва и практикуващите са на разположение на тишината. Вибрациите на хоризонталния и вертикалния език са много различни.

Сега да се опитаме да си обясним с думи, какво е **Кхечари Мудра**.

„Кхе“ – празно небесно пространство (етерно състояние на съзнанието). „Чари“ – движение в празното небесно пространство (в етерното състояние на съзнанието).

Кхечар – означава слънце.

Тази техника е известна и като „Гаган бихари мудра“, където *гаган* е небе, а *бихари* е движение.

Практиката е описана в много от свещените писания: Ману Самхита; Шива Пурана; Йога Кундали Упанишад; Майтраяния Упанишад; Шандиля Упанишад; Хатха Йога Прадипика; Гхеранда Самхита и др.

Има санскритски текст, който характеризира Кхечари Мудра по следния начин: **„Където умът е умиротворен без обект на мислене или прилепване; диханието или въздухът е успокоен без препятствие; очите или погледът са спокойни без гледане – това е състояние на Кхечари Мудра.“**

Практически чрез практиката на Талабия крия се случва Кхечари мудра без никакво подрязване на юздичката на езика, без разтегляне на езика и мекото небце, както са описани тези неща в писанията. Много известни Гуру пишат по книгите, че който не успее да направи Кхечари мудра до 25-годишна възраст, след това няма шанс. Но очевидно те не са запознати с Талабия крия. В България благодарение на Талабия крия

практикуващи Крия йога във възраст над 60 години отдавна практикуват Кхечари мудра.

Тази мудра се счита за една от най-важните в йога. Очевидно е, че дивидентите, които се получават от успешното практикуване на Кхечари мудра надхвърлят нормалното човешко разбиране.

Кхечари мудра е един от основните методи за постигане на дълбока медитация, която може да завърши в самадхи. Практикуването ѝ създава едно спокойствие, утихване на мислите и по един естествен начин човек започва да разбира, какво означава да живее ТУК И СЕГА.

**Нещо важно, което искам да отбележа, е, че самият монтаж на езика, дори и по най-перфектния начин, не означава, че се е случила Кхечари мудра, кулминацията на случването, всъщност е равносилна на Сампраджната самадхи. А когато се случва Кевали кумбхака има и друго направление: Джада самадхи, но това зависи от духовното развитие на практиканта.**

**И сега едно допълнение за по-голяма яснота:**

Нека да обсъдим накратко жизнения нектар – сома (в йога: сома-раса, на запад: амрита, амброзия, в някои източни страни: джалам и т. н.), който „извират“ от пространството между Аджна чакра и Сахасрара чакра. В Аджна системата, разположена в Читрини нади, се намира Сома чакра, която е десетата чакра по ред, започвайки от Муладхара (другото име на тази чакра е Инду, което означава луна). От Сома чакра произтичат 16 специфични вселенски качества като милосърдие, търпение, радостно настроение, смирение, великодушие, концентрация и т. н. Тук е седалището на *будхи* – т. нар. висш ум или различителната способност на ума, тук е седалището на интуитивното знание (*сангдженана*), което е свързано с интелигентността, за разлика от мисловната дейност, която е свързана с ума (*манас* – т. нар. оперативен ум), който е свързан с обикновената мисловна дейност и интелектуалното знание (*дженана*).

Процесът на „изгаряне“ на божествения нектар рязко намалява при положение, че е овладяна (или по-точно се е случила) *Кхечари мудра*. Чрез тази практика може да се влезе в *Джада самадхи*, при което температурата на тялото започва да спада, постепенно дишането и сърцето спират и това може да продължи с дни, а има документирани случаи, при които експериментално хора, изпаднали в *Джада самадхи*, ги заравят в земята за седмици и месеци. Вчера д-р Заркова засегна този въпрос. Независимо че подобни експерименти се отхвърлят в йога, понеже с нищо не допринасят за духовното израстване на човека, трябва да се отбележи, че временно има почти пълно спиране както на жизнения нектар сома, така и на енергийното хранване на тялото, което „замира“ за определен период от време и след това се съживява. Добре е да се знае от практикантите това, което казват древните, че за да има балансирано, регулирано и правилно разпределение на жизнения нектар в телата ни, благоприятно е редовно да се практикува *Джаландхара бандха*, а за съхранение на жизнения нектар *Випарита-карани-мудра*.

## **7. Критерии за ориентир в практиката на Йога**

Имах известно колебание, дали е необходимо да се оповестяват подобни неща, но в края на краищата реших, че е по-добре всичко да е ясно, защото йога не е задкулисна, а това може да е и от полза за практикантите.

Това са критериите, които се установяват при практикуването на Йога.

1. Асана: д-р Шарма вчера даде прекрасен пример с лотоса. Само ще допълня, че в асана нямаме усещане за тяло.

2. Когато се влиза в Кхечари мудра се усеща как погледът автоматично се насочва към третото око. Критерият, че е там, е затрудненото изместване на погледа от тази фиксация, т. е. за да се раздвижат очите, трябва усилие.

3. В следствие на практиката на Кхечари мудра след няколко години е възможно да се появи слабо кървене в областта на фонтанелата и това може да продължи с години.

4. При постоянно практикуване на Крия йога, след известно време надите се изчистват и хармонизират и тогава в нас започва да звучи непрекъснато, денонощно вътрешния звук, или както се изразяват някои „мотора на вселената“ ОМ. Едва сега можем да разберем, какво е ОМ и всяко външно напяване ще ни изглежда, като нещо много далечно. Звученето е най-силно сутрин рано по времето на Брахмамухурта, но може да се чува и през деня, ако седнем утихнали. Инцидентно се чуват и други звуци като камбанен звън, струнен инструмент и други. Тези неща са описани в йога литературата, но ще останете изненадани, когато в следствие на собствената ви практика започнат да се случват с вас.

5. При по-интензивна Крия йога практика сякаш завеса се вдига пред нас и започваме да усещаме, осъзнаваме и виждаме неща, както за самите хора около нас, така и за всичко, което ни заобикаля. **Това е опасен момент за практикантите понеже могат да мислят за себе си, че са нещо повече от другите. Това е моментът, при който може да има надменност и втвърдяване на егото, което светкавично бламира правилното движение и това неизбежно води до зацикляне и пропадане.**

*И изведнъж може да се окаже, че години от движение в правилната посока са отишли на вятъра!!!*

6. В следствие на практикуването на по-задълбочените практики след Амантрак, в повечето от случаите практикантът може да изпадне в криза. Това е в следствие на разравянето на собственото ни подсъзнание. Това е опасен момент. Тук може да помогне един истински Гуру, каквито в съвременния свят обаче не се срещат, последният си отиде през 2009 г. Затова практикантите трябва да се следят и когато е необходимо да прекъснат практиката, а когато нещата се поуспокоят отново да поемат.

(Понеже стана въпрос за Гуру, когато ви представят някой юначага за Гуру, бъдете внимателни, не го слушайте какви ги говори, а само гледайте какви ги върши. **Гарантирам ви: лесно разпознаваеми са!**)

## 8. Съзнание и самадхи

Нека сега с думи да се опитаме да си обясним необясними неща. Отново да се върнем към онзи опит, където блокирахме дишането. Нямахме дишане и мисъл, но бяхме в съзнание. Да приемем, че това е нашето късче съзнание, което е „отцепено“ от нашите



сетива. В следствие на практиката на йога или по някакви други причини е възможно да се случи Пратяхара. Това е много естествено състояние, случването на което води до Асампраджната самадхи. При Асампраджната самадхи ние сме в разширено съзнание, но отсъства късчето съзнание, което беше ограничено от сетивата, няма ги сетивата, няма го и тялото. При обратното **превключване** се появява „нашето съзнание“ и тяло, но отсъства разширеното съзнание. Всъщност съзнанието е едно, но сетивата и самата човешка структура са „отцепили късче“.

И в заключение искам да цитирам Патанжали, Самадхи пада, 51: „Тасяпи ниродхе сарваниродхан нирбиджах самадхих“ с онзи превод, по който критиците бръмчат, но който е едно много добро попадение и изцяло дава да се разбере какво е йога: **„Абсолютната и безусловна свобода без нито едно семе на ума е крайт на всички краища.“**

### **БЛАГОДАРЯ за ВНИМАНИЕТО!**

#### **Литратура:**

[1] Атанасов, Наско, 2009. Хималайската йога на Свами Дев Мурти. ЕТ Владимир Въжаров, София.

[2] Въжаров, Владимир, 2013. Лечебните гъби в България. БИАНА ООД, София.

[3] Goswami, Shyam Sundar, 1980. Laya Yoga. Routledge & Kegan Paul, London.

[4] Nimis, Ennio, 2013. Kriya Yoga: Synthesis of a Personal Experience. Italy.

[5] Лахири, Шибенду, 2005, 2006. Тайната на Крия Йога, т. 1, 2. Академия за духовна култура – Лахири. ЕТ „Владимир Въжаров“, София.

[6] Лахири, Шибенду, 2006. Ащавакра гита (Великата песен на осъзнатостта) - Академия за духовна култура – Лахири. ЕТ „Владимир Въжаров“, София.

[7] Ошо, 1998. Наука за душата, т.4. ИК Одисей, София.

[9] Sivananda, Swami, 1938. Practical Lessons in Yoga. Motilal Banarsi Dass, Lahore.

[9] Списание, 2003-2004. Крия йога (процес на депрограмиране). Кн. 1–12. Академия за духовна култура – Лахири. ЕТ „Владимир Въжаров“, София.

# МОЗЪЧНА АСИМЕТРИЯ (ИЗГУБЕНИЯТ РАЙ)

Христо Илиев

Град Добрич, България, hristo\_mitev@abv.bg

*Резюме: Разглежда различията между лявата и дясна хемисфера, както и някои Йога техники за балансиране им.*

*Ключови думи: йога, мозък, мозъчна асиметрия, хемисфера, полукълбо, кундабуфер*

Има една стара легенда, легендата за кундабуфер и изгубения рай ...

Когато Бог създал човека, Дяволът много се зарадвал.

– Сега ще имам с какво да си играя – казал той. – И не само да си играя, но и всеки ден ще натривам носа на Господ с глупостите, които ще накарам да прави Неговото последно и уж съвършено творение. Човекът!

В началото Адам, Ева и техните наследници били наивни и лесно ставали плячка на Лукавия, но с годините започнали да проумяват номерата му. И правели все по-малко грешки.

Един ден Дяволът се сепнал:

– Ако все така продължават, те скоро ще помъд्रेят и ще станат могъщи като своя Създател. А аз ще загубя контрола си над тях.

Угрижен се замислил, какво да направи – как да запази властта си над хората, но така, че те изобщо да не усещат, че ги манипулира.

И намерил изход:

До този момент, човекът бил с цял мозък. И тогава Дяволът измислил и сложил в главата му една невидима преграда и разделил мозъкът му на две части – лява и дясна. А преградата нарекъл кундабуфер. (В превод от санскрит „кунда“ означава „тайнствен“, „невидим“, „скрит“. А „буфер“ е преграда.)

И човекът станал с два мозъка.

И започнал да се държи като луд – с единия мислил по един начин, а пък с другия – по съвсем друг.

Човекът бил един, но в него вече живеели двама.

И всеки един от тях, бил коренно различен от другият.

От това хората станали много объркани, защото преградата изкривявала всичките им възприятия и мисли за реалността.

И те вече не можели да правят разлика:

Между добро и зло.

Между красиво и грозно.

Не различавали реалността... от илюзиите си.

Истината... от лъжата.

Постоянно ги смесвали...

И когато вечер заспивали – сънували... че са будни.

А когато били будни... живеели като на сън.

И адът... станал техен дом!

Но... всъщност Бог никога не е гонил човека от рая, той и досега живее в него, но когато Дяволът разделил мозъкът му на две, човекът започнал да се чувства така, сякаш е в ада.

Това е легендата...

Всъщност на пръв поглед въпросът, дали в главата си имаме един цял мозък от две части или два отделни мозъка, може да звучи нелепо, но подобен еретичен въпрос за първи път в Европа, през 1780 г. си задава

д-р Мейнард Симон Дю Пюи.

И той изказал предположението, че човекът е Nomo Duplex – същество с два мозъка. И щом има два мозъка, ляв и десен, значи той трябва да има и два ума.

Век по късно, друг учен – д-р Артър Ладброк Уигън – присъства на аутопсия на човек, който по обичайните стандарти си е бил съвсем нормален – работил, общувал, говорил, четял и пишел като всеки друг, но когато му направили трепанация, установили, че той има само едно единствено полукълбо. Лявото. Другото изобщо липсвало!

Тогава Уигън заключил:

Ако човек с половин мозък, има цял ум.

То този който има цял мозък – има два ума.

В началото на 20 век една от основните тези на учителя Гюрджиев е, че човек се състои от две различни части. Той има личност и същност.

И докато не открие и развие същността си – той все още не може да каже кой е?

Когато се роди детето все още няма личност, но то вече има същност. Личността е в точка „нула“ – то все още няма личност – докато същността му е вече в наличност!

Когато започва да расте, нагоре започва да се развива личността, а надолу започва да се свива същността.

Интересното е, че според Гюрджиев личността се намирала в лявото, а същността в дясното полукълбо на човека.

Тези негови думи са се приемали с голяма резерва до 1981 г., когато

д-р Роджър Спери – печели Нобелова награда за изследванията си в областта на мозъчната асиметрия.

Една част от тези изследвания започнали, когато с цел да облекчат болезнените пристъпи на болни от тежка форма на шизофрения, лекарите срязват мазолестото тяло (corpus calosum), което се намира под двете полукълба и ги свързва едно с друго. Пристъпите изчезват, но заедно с това те забелязали, че в различни моменти, болният пациент проявява два коренно различни характера и се държи като две различни личности.

Но въсъщност още от векове, наблюдателните хора са забелязали непоследователното поведение не само на болни, но и рязка промяна в поведението на нормалните хора. Понякога в така наречения „нормален“ човек, сякаш живеят две личности! И в зависимост от това коя от двете доминира, може да се обясни и непостоянството в поведението.

Елин Пелин казва: „Странно... Човек е магаре!

По душа добър е... а все лошо прави!“

Другата „диагноза“ е на Р.Ралин: „Човек е сложен – сутрин набожен, вечер – разложен!“

По въпроса за мозъчната асиметрия има вече натрупан огромен теоретичен и практически материал от стотици и хиляди изследователи на тази тема.

Всъщност разликите между нашите два мозъка са уникални. Тези разлики не са само функционални. Двете ни хемисфери по различен начин възприемат и интерпретират информацията от външния и вътрешния ни свят, те имат не само психологически различия. Вследствие на това те имат и **РАЗЛИЧНА ЦЕННОСТНА СИСТЕМА!**

Лявото гледа на света аналитично – дясното схваща света цялостно, синтетично.

Лявото схваща нещата ЛОГИЧНО, в тяхната логична последователност. Дясното е ИНТУИТИВНО – то е способно за миг да направи огромен скок в процеса на познанието.

Л: Математично – използва числа за да измерва и изчислява света.

Д: Метафорично – ползва образи и метафори, за да описва света.

Левият мозък непрекъснато се рови в МИНАЛОТО или наднича в БЪДЕЩЕТО.

Десният мозък се интересува какво става ТУК и СЕГА.

Левият е ПЕСИМИСТ и почти постоянно се тревожи за нещо и гледа света през черни очила. Десният е ОПТИМИСТ и не се тревожи за нищо.

Левият е РЕЗЕРВИРАН и винаги си има „едно на ум“.

Десният е ДРУЖЕЛЮБЕН, весел и доверчив.

Дясната хемисфера схваща СЪЩНОСТТА на нещата светкавично, но лявата обработва и „ПРЕВЕЖДА“ на разбираем език информацията.

Лявото работи на БЪРЗИ ОБОРОТИ, докато дясното я кара много по-спокойно – с доста ПО-БАВНИ ТЕМПОВЕ.

Левият създава МИСЛИТЕ, но десният отпуска ЕНЕРГИЯТА за тяхното осъществяване.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ, по природа ЛЯВАТА ХЕМИСФЕРА Е ПЕСИМИСТ, а ДЯСНАТА - ОПТИМИСТ

Лявата има ПОГЛЕДА НА „МУХАТА“ – вижда прекрасно, като под лупа, близката точка, но не вижда цялата картина. Лявата е като муха, кацнала върху картина на Ван Гог – тя вижда само една точка. Всъщност тя вижда не просто една точка, тя вижда стотиците пиксели на точката, но не вижда цялата картина. По тази причина левият мозък не може да види смисъла на Живота както на самият човек, така и на Живота като явление.

Левият мозък може да МИСЛИ за смисъла на живота. Може да ГОВОРИ, може да ПИШЕ за смисъла на Живота, но той е неспособен да го ПРЕЖИВЕЕ – само десният ПРЕЖИВЯВА СМИСЪЛА на всички нива – от клетъчно до космично. Той има ПОГЛЕДА НА ОРЕЛА – схваща цялата картина отвисоко. Не само картината на Ван Гог, но и картината на СМИСЪЛА НА ЖИВОТА .

Левият схваща смисълът само МЕНТАЛНО.

Десният – ЕКЗЕСТЕНЦИАЛНО!

Лявото полукълбо е ИНСТРУМЕНТ, чрез който общуваме с външния свят.

Дясното мисли в КОЛАЖИ от ОБРАЗИ.

Лявото мисли с ЕЗИКОВИ СРЕДСТВА.

То ни ГОВОРИ НЕПРЕКЪСНАТО.

Чрез лявото полукълбо човек се ОТЪЖДЕСТВЯВА с ЛИЧНОСТТА СИ.

Като ОРГАНИЗАТОР на информация левият е един от най-съвършените инструменти във Вселената.

АБСТРАКТНОТО МИСЛЕНЕ е неговата стихия и неговият патент.

Р-О-С-И-К! Всяка наша мисъл е резултат от пет светкавични операции, които той прави наведнъж с умопомрачителна скорост: РАЗЛИЧАВА, ОТДЕЛЯ, СРАВНЯВА, ИЗМЕРВА, КАТЕГОРИЗИРА!

РАЗМИШЛЯВА и ПРЕЦЕНЯВА НЕПРЕКЪСНАТО.

Независимо дали устата ни е затворена или не, лявото непрекъснато ТЕОРЕТИЗИРА, ДОКАЗВА, ОБОСНОВАВА и ЗАПОМНЯ.

ПЕРФЕКЦИОНИСТ по природа.

Невероятен ОРГАНИЗАТОР.

Левият – отговаря за всички детайли и командва живота по график.

То е сериозното „Аз“ на човека.

Той „стиска зъби“ от напрежение и взема различни решения на базата на предишния си опит.

Дясното – цени Човечността. Обичта. Състраданието.

Лявото е „СЧЕТОВОДИТЕЛ“ – то цени парите и стопанската дейност.

Лявото обича да ПРАВИ по няколко неща наведнъж.

Измерва УСПЕХА по броя на изпълнените задачи.

Има ЛОГИЧЕСКО, ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕНО МИСЛЕНЕ.

Открива РАЗЛИЧИЯТА между нещата и определя ХАРАКТЕРНИТЕ ИМ ЧЕРТИ.

КОНСТРУКТОР по природа.

Надарено да открива навсякъде ПОВТАРЯЩИ СЕ МОДЕЛИ.

Една от най-ярките черти на лявото полукълбо е способността му ДА ИЗМИСЛЯ НАЙ-РАЗЛИЧНИ ИСТОРИИ и техни АЛТЕРНАТИВНИ СЦЕНАРИИ...

Изключително способно да ДРАМАТИЗИРА нещата.

Както и постоянно да ни ТРАВМАТИЗИРА.

В говорния център на лявото полукълбо се намира и центъра на „мърморковците“. Това са група клетки, с големина колкото бобено зърно, които непрекъснато мърморят недоволно и ни тормозят с все негативни мисли.

Д-р Тейлър ги нарича „борда на начумерените“ и техният девиз е: „От нищо – нещо, стига да е гадно“.

Може би познавате някои около вас, който постоянно е недоволен от нещо, постоянно намира за какво да мърмори и мръхти?

Причината е в тези няколко клетки, които непрекъснато тровят живота както на този човек, така и на околните. За целия мозък, това бобено зърно е като лъжицата катран – разваля цялата каца с меда.

Тези клетки активират състояния на тъга, униние, песимизъм, депресия. И нещо изключително важно: Те черпят ЕНЕРГИЯ от нашите негативни черти в характера – страхове, злоба, завист. Те са „динамото“, което постоянно ги зарежда.

Дали е случайно съпадението между доминиращата роля на лявото ни полукълбо и това, че около 70% от мислите на средно здравият човек са негативни? А за процента на негативните мисли на болните да не говорим.

Клубът на „мърморковците“ е причина човек много често да прекарва времето си в опити да се обижда, да унижава и да критикува както себе си, така и околните. Когато сам на себе си „си набиваш канчето“, можеш ли да кажеш кой крещи вътре в теб?

И на кого крещиш? И какъв е резултатът от това овикване?

Негативните мисли генерират високи нива на враждебност или тревожност у човека. А много често и двете!

И за да стане кашата още по-голяма, резултатът от негативния вътрешен диалог се пренася неусетно и в негативното отношение към другите. А на свой ред това рекушира в тях и те ви връщат топката обратно.

Изводът е, че човек трябва много да внимава какво си говори!

Негативните черти в характера като АРОГАНТНОСТ, ВИСОКОМЕРИЕ, САРКАЗЪМ, ЗАВИСТ, ИНАТ, ГРУБОСТ, ЛЪЖА, ЗЛОНАМЕРЕНОСТ, ТЪРСЕНЕ НА ОТМЪЩЕНИЕ и др., всички те се коренят в ЦЕНТЪРА НА НАШЕТО ЕГО, което се намира в лявото ни полукълбо.

При някои от хората двете полукълба работят в пълно сътрудничество, като използват знаният, уменията и способностите и на двете страни, но други са много едностранчиви в мисленето си – или са „СУХАРИ“ – хора с тесногръдо аналитично мислене

(екстремно ляв мозък). Или са „ВЪЗДУХАРИ“ (екстремно десен мозък). Това са хора фантазори, които никога не пристъпват към реализация на идеалите си. Ако се научим да ценим и използваме всички наши дарби, животът ни наистина ще се превърне в рай. По принцип дясното полукълбо се интересува единствено от НАСТОЯЩИЯ МИГ.

Преизпълнено е с БЛАГОДАРНОСТ към всеки и към всичко.

То е СПОКОЙНО, СЪСТРАДАТЕЛНО и ЩЕДРО.

Отчита нещата такива, каквито са, но НЕ ОСЪЖДА.

Не възприема и не признава територии и умозрителни граници от типа на РАСИ и РЕЛИГИИ.

То е изпълнено с НЕВИННОСТ и ВЪТРЕШНА РАДОСТ.

ОБЩИТЕЛНО.

СЪЧУВСТВАЩО.

Чувствително е към невербалния тип общуване. Бързо и точно разшифрова емоциите.

Отворено към единение с Вселената.

Убежище на на Божествения ум.

В него се намира твоят МЪДРЕЦ и НАБЛЮДАТЕЛ.

Там е и ИНТУИЦИЯТА.

И ВИСШЕТО ТИ СЪЗНАНИЕ.

То е винаги в МИГА! И винаги е извън ВРЕМЕТО!

НОВОТО, НЕПОЗНАТОТО, МИСТИЧНОТО идва от ДЯСНО!

Дясното е много повече отворено от лявото за НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ. То мисли НЕСТАНДАРТНО.

НЕ СЕ ОГРАНИЧАВА от правилата и законите, наложени от лявото.

То е, което проявява ТВОРЧЕСКА ФАНТАЗИЯ.

Обожава да се чувства като ФЛУИД – слят в ЕДНО цяло с Вселената!!!

Учи се чрез ДОПИР и ПРЕЖИВЯВАНИЯ.

ТЪРЖЕСТВУВА от чувството на СВОБОДА, дадена ни от Вселената.

Не е оковано нито от спомените на МИНАЛОТО, нито от страхове за БЪДЕЩЕТО.

Всъщност мозъчната асиметрия, с която ни е надарила природата, не е недостатък, а категорично предимство. Тази асиметрия ни позволява да възприемаме и осъзнаваме както външния, така и вътрешния си свят много по-пълноценно и по-богато, отколкото ако двете половини бяха с едни и същи свойства.

Асиметрията се явява огромно предимство, когато двете полукълба постоянно си „говорят“ помежду си и си обменят информация непрекъснато в двете посоки. И всяко едно от тях се „вслушва“ в другото.

Недостатъците се проявяват, когато говори само едното и в същия момент е „глухо“ за виковете на другото. И в 99, 99% от случаите такова високомерно поведение има хипертрофиралото ето на лявото полукълбо. То се е самопоставило на такъв висок пиедестал, че трудно може да слезе долу и да погледне на дясното като на равен.

Независимо каква информация обработват нашите две полукълба – човек възприема себе си като едно цяло, с един мозък.

Обичайно двата ни мозъка работят като един, но обичайно още не значи и ОПТИМАЛНО. Човек много рядко или почти никога не осъзнава, точно кой от двата мозъка го управлява в момента, но с малко практика и наблюдение това може да се установи.

Оптималният вариант на функциониране е двете ни полукълба да се допълват взаимно и така да изграждат един ясен и цялостен образ на света около нас и в нас.

За съжаление в повечето случаи ефективността на човешкия мозък е доста далеч от оптималния режим на работа.

Констатацията, че ние използваме ефективно едва 8-10% от капацитета на мозъка си, означава също, че животът ни като цяло е и със същия процент ефективност. Живеем животът си с престъпно ниско КПД!!!

## **ТРИ ОСНОВНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ НА ЙОГА ВЪРХУ МОЗЪКА (РЕЛАКСИРАНЕ – БАЛАНСИРАНЕ – СИНХРОНИЗИРАНЕ)**

Между тези три процеса няма рязка граница – те се преливат един в друг, но въпреки това са с отделни характеристики.

### 1. РЕЛАКСИРАНЕ

Двете полукълба не само мислят по различен начин – по различен начин те обработват емоциите, стреса, страха, гнева... Те по различен начин КОМАНДВАТ ФИЗИОЛОГИЯТА НА ТЯЛОТО НИ!

Една от най-характерните черти на лявата хемисфера са хронично високите ѝ обороти, които генерират огромен стрес в човека.

Постоянно доминиране на левия мозък е все едно непрекъснато да караш колата на максимални обороти. Все едно непрекъснато да натискаш педала на газта „до тенекията“. И първото нещо, което всеки може да направи, е да намали високите обороти на левия мозък, като практикува релаксация.

Освен това неотдавна учените са установили, че уплахата, гневът, яростта, след като се зародят, физиологически продължават само около 90 секунди.

От мозъка съответните хормони на стреса или гнева се изливат в кръвта, за да отидат до краката или ръце (атавистичната реакция – бий или бягай), но ако човек не ги „прикачи“ към локомотива на психиката, те отшумяват – разтварят се в кръвта и изчезват за около 90 сек!

Запомни: Ако не се качиш в „бобслея“ на физиологичната реакция, тя преминава за минута и половина!

Без патериците на лекарства, алкохола или цигарите, РЕЛАКСАЦИЯТА и ЗАБАВЕНОТО ДИШАНЕ свалят високите обороти на левия мозък. Просто трябва да се практикуват..

СЪЗЕРЦАНИЕТО на свещ, на цвете, на янтра, изображение на мантрата ОМ ... също ни помагат да си вдигнем крака от педала на „газта“.

### 2. БАЛАНСИРАНЕ

Балансиране, значи да се възстановява балансът между двете хемисфери и те да вземат равностойно участие в работата на мозъка, защото обичайно доминира лявото полукълбо.

Един от най-ефикасните начини за УРАВНОВЕСЯВАНЕ на хипертрофираната доминантна на лявото с атрофиралата доминантна на дясното полукълбо е МЕДИТАЦИЯТА.

През 2001 година, двама американски изследователи – д-р Андрю Нюбърг и д-р Южен Д. Акили, решили да разберат какво става с човешкия мозък при промяна на съзнанието и по-точно при така наречените мистични и религиозни преживявания по време на медитация и молитва. За експеримента били поканени дългогодишни йоги медитатори от Тибет и францискански монахини. С помощта на най-съвършения

компютърен томограф те започнали да наблюдават промените, настъпващи в мозъка по време на задълбочаваща се медитация и молитва.

Първото, което отчели, е силно понижаване на активността на ГОВОРНИЯ ЦЕНТЪР, който се намира в ляво – това е зоната на ЕЗИКА и ГОВОРА, който дори и когато мълчим външно, вътрешно продължава да ни разказва разни истории.

Доминирацията ляв мозък постепенно заглъхвал и доминантната се прехвърлила в десния. Центърът на речта, който се намира в ляво, започнал бавно да „загасва“.

Друга особеност била спадане на доминантната в задния ляв дял на основния черепен вирус (издатина) на мозъка, в който се намира ЦЕНТЪРА ЗА ОРИЕНТАЦИЯ И ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ ГРАНИЦИ НА ТЯЛОТО. (Това е зоната зад върха на главата.) Той ни дава информация за ПРОСТРАНСТВОТО НА НАШЕТО ТЯЛО!

Когато човек свикне да остава неподвижен в дадена поза с часове – доминантната се премества в ДЯСНО, в десния заден дял и ЧОВЕК ГУБИ ЧУВСТВОТО СИ ЗА ПРОСТРАНСТВОТО НА СОБСТВЕНОТО СИ ТЯЛО и това предизвиква чувство на сливане с цялото пространство – с Вселената, с Бог, Нирвана – всеки го определя с различни думи, но става въпрос за едно и също преживяване.

Дълбоките състояния на медитация и молитва се характеризират със силно подтискане на говорната зона и центъра за ориентация на тялото в ляво и преместване на доминантната в дясното полукълбо.

Казано малко по-опростено, медитацията е резултат от следването на два принципа: „Мълчи“ и „Не мърдай“.

„Мълчи“ – това значи постепенно да свикнеш да изключваш не само външното, но и вътрешното говорене.

„Не мърдай“ – Това е едно качество, което се развива чрез асаните. Колкото по продължително стоиш в една асана, толкова повече заглъхва центърът ти за ориентация. Започва да изчезва усещането, че имаш тяло и се появява чувството, че изпълваш цялото пространство.

Загубва се усещането, че имаш конкретно тяло и се появява едно друго чувство за сливане с цялото пространство.

Чувство на блаженство...нирвана. И „безпричинен“ екстаз.

Чувстваш, че ти си във Вселената и Вселената е в теб!

Чувството за ВРЕМЕ се намира в лявата хемисфера.

В дясната – чувството за БЕЗВРЕМИЕ.

### 3. СИНХРОНИЗИРАНЕ

Синхронизиране – това включва не само балансирано участие на двете хемисфери, но и УВЕЛИЧАВАНЕ на „кабелите“, на връзките между двете полукълба. Означава постоянно те да си „говорят и чуват“ помежду си и то не по един или два, а по стотици хиляди телефони.

Нашият мозък е като кола, която се кара от двама шофьори – единият седи в ляво, другият в дясно, а воланът е по средата. Идеалният случай е когато и двамата управляват заедно с равно участие 50 на 50%, но в 99% от случаите кормува само левият мозък и когато десният се пресегне към волана, левият го бие през пръстите да не пипа кормилото.

Резултатът от тази асиметрия е, че в живота много често грешим, като се осланяме само на левия мозък, на „счетоводителя“. И пренебрегваме не само редица други ценни качества на десния, но и ИНТУИЦИЯТА СИ.



В резултат на което многократно се озоваваме в лявата канавката на пътя на Живота.

Ако според това, кой мозък, колко използваме, трябва да им ушим шапки – на левия мозък, шапката ще бъде голяма, колкото мексиканско сомбреро, а на десния – едва колкото капачка за лимонада.

Обичайно е много трудно да осъзнаем че работим с два отделни мозъка, тъй като те работят в екип и ние ги възприемаме като едно цяло. В някои случаи те работят заедно (например когато слушаме някой да говори – с левия възприемаме думите и ги осмисляме, докато с десния разчитаме израженията на лицето, жестовете, мимиката – той чете невербалния език на другият).

В други случаи човек просто не улавя сигналите на интуицията от дясно, разчитайки изцяло на способността си да разсъждава с лявото.

Основната причината двете да не се „чуват“ добре е липсата на достатъчно връзки между двете хемисфери.

Наличието на тези връзки е от огромно значение за ефективността на животът ни като цяло, тъй като те имат отношение към интелигентността ни.

Когато през 1955 година умира Алберт Айнщайн, патологът д-р Томас Харви си позволява нечувана дързост – без да има специално разрешение за това, той изважда мозъка на гения, за да го изследва, виждайки възможност да бъде изяснена една от най-големите тайни за науката – физическата основа на ИНТЕЛИГЕНТНОСТТА.

Десетилитя учените изучават мозъкът на Айнщайн.

Между другото, като тегло се оказало, че той е бил с около 100 грама по-малък от средната норма (1360 грама), но теглото не е критерий, защото в Петербург се съхранява човешки мозък с тегло 2050 грама, който е бил на един... идиот.

Двете хемисфери на човек са като два мощни процесора, но за да работят синхронно, те имат нужда и от достатъчно „кабели“ между тях, които да им позволяват голям и бърз обмен на информация между тях.

Ролята на такъв „пакет“ от връзки между тях се изпълнява от мазолестото тяло (corpus calosum). То е като една гъба, която се намира под двете хемисфери и ги свързва с помощта на 200-250 милиона нервни клетки, които непрекъснато изпращат електрически импулси от едната към другата половина на мозъка.

До скоро във фокуса на изследванията са били двете полукълба на гения и едва преди време изследователите обърнали внимание на броя на клетките в мазолестото тяло – оказало се, че те са ДЕСЕТКИ ПЪТИ в повече от нормалното.

Това откритие в голяма степен обяснява и гениалната способност на Айнщайн да улавя с интуицията си същността на явленията, а после и да ги „облича“ в дрехите на мисли и формули...

Този извод дал повод да се направят редица изследвания с компютърен томограф на изключително надарени творчески личности от различни сфери – както на учени, така и на хора на изкуството. Спрямо нормата, при всички тях е бил открит увеличен брой на нервните клетки в мазолестото тяло !!!

Изводът е, че като физическа основа на интелигентността, броят на връзките между двете хемисфери са от решаващо значение – колкото са повече – толкова и работата на мозъка е по-ефективна и евристична.

Излиза, че в мозъка на човека няма такова нещо като „кундабуфер“, което да пречи, по скоро има нещо, което липсва.

И това е пълноценната връзка между двата мозъка

Практическият въпрос, който се поражда от тази информация, е: Има ли техники, които да подпомагат синхронизирането между двете хемисфери?

За тази цел неврофизиолози препоръчват различни упражнения с кръстосан ефект, така наречените БИЛАТЕРАЛНИ упражнения – това са еднакви упражнения, които се правят огледално на двете страни.

Ако обчайно си миеш зъбите с дясната ръка – започни да го правиш с лявата. Или да се бръснеш. Или да пишеш. Или да гладиш, да готвиш – режи картофите или лука, вместо с дясната, с лявата ръка (ако си левичар –обратно).

И така постоянно да редувай едни и същи действия веднъж с лявата, веднъж с дясната ръка, защото **ОГЛЕДАЛНОТО ИЗВЪРШВАНЕ НА ЕДНО И СЪЩО ДЕЙСТВИЕ** активира едни и същи невронни вериги в **ДВЕТЕ ПОСОКИ** на мозъчните полукълба и подпомага както затвърждаването на старите, така синхронизирането и създаването на нови невронни връзки между двете полукълба в *corpus calosum*.

Това, което е много интересно, е, че такива техники в Йога съществуват от хилядолетия – Всички асани, които се правят билатерално имат, това въздействие – извивките, крокодилските, гълъб, Бог Натария, орел, тригълник и т.н.

И те са много по ефикасни от това да се бръснеш или да готвиш с лявата ръка, защото дълбочината им на въздействие е многократно по-голяма.

Това се случва, когато се правят алтернативни асани **ЦЕЛЕНАСОЧЕНО** и **ПРОДЪЛЖИТЕЛНО**, а не изобщо каквито и да е билатерални движения, защото и като пресичаме улицата, се оглеждаме наляво и надясно, за да не ни бутне някоя кола, но от това няма особен ефект.

Появата и затвърждаването на **НОВИ ВРЪЗКИ** в *corpus calosum* се случват не просто, стоейки в поза и гледайки насам-натам или като си мислиш за разни неща, а само когато си в **НЕПРЕКЪСНАТА КОНЦЕНТРАЦИЯ** и отчитаеш всички нюанси в тялото, породени от асаната.

В билатералната асаната трябва да **ПРЕЖИВЯВАШ** и **ОСЪЗНАВАШ** всички нюанси от въздействието на позата. Колкото повече нюанси осъзнаваш, толкова повече на психологическо ниво вникваш в преживяването, а на физическо ниво – толкова повече невронни вериги се създават в *corpus calosum*.

Освен асаните, много мощно въздействие върху мозъка имат и **АЛТЕРНАТИВНИТЕ** варианти на пранаяма – Капалабати, Бастрика и Анулома вилома.

Продължителното практикуване на алтернативните асани и пранаями въздейства върху **СИНХРОНИЗАЦИЯТА** на двете хемисфери и повишава интелигентността и събужда творческите способности на човека...

Това, което впечатлява, е, че Йога съчетава в себе си две неща: поразяваща **ПРОСТОТА** и **ГЕНИАЛНОСТ!** С достъпни средства, тя помага на всеки да постигне многопластово въздействие върху **ЦЯЛОСТНОТО** си развитие.

С езика на съвременето, може да се каже, че **ЙОГА Е ТЕХНОЛОГИЯ** за **УСКОРЕНА ЕВОЛЮЦИЯ НА ВСЕКИ ЧОВЕК.**

**ЗА РАЗГРЪЩАНЕ НА ЦЯЛОСТНИЯТ МУ ПОТЕНЦИАЛ –ДУХОВЕН, ИНТЕЛЕКТУАЛЕН, ЕМОЦИОНАЛЕН И ФИЗИЧЕСКИ!**

Определено мога да кажа, че Йога е мистерия, тя е един огромен парадокс...

От една страна, исторически, тя идва от дълбока древност, идва от **МИНАЛОТО**, но от друга – като познание – тя сякаш идва от... **БЪДЕЩЕТО!**

По един или друг начин всички ние се питаме за смисъла....

Питаме се, за големият смисъл на Йога, но всъщност Тя е тук, за да ни помогне да намерим **СМИСЪЛА** на **НАШИЯ ЖИВОТ!**

Ние всички, по един или друг начин се опитваме да си обясним  
Какво представлява Йога?

Но всъщност Йога е тук, на Земята, за да ни обясни:

Какво представляваме ние!

КАКВО Е ЧОВЕКЪТ?

КАКВО МОЖЕ ДА БЪДЕ?

КАК ДА ГО ПОСТИГНЕ?

КАК ДА РАЗВИЕ ПОНЕ ЧАСТИЦА ОТ ОГРОМНИЯ СИ ПОТЕНЦИАЛ.

И КАК отново да намери във себе си изгубения рай!

И ТАКА, ВСЕКИ ЧОВЕК, ДА ИЗЖИВЕЕ МАКСИМАЛНО ПЪЛНОЦЕННО ДНИТЕ  
СИ, ОТРЕДЕНИ МУ... НА ТАЗИ ЗЕМЯ.

- пълният текст на лекцията (21 стр.) ще бъде поместен в следващата книга на лектора