



Вътрешният аспект на нашия живот

Впечатления и размисли, породени от семинара „Подготовка и въведение в крия йога“ със Свами Анандананда Сарасвати Юли, 2014 г., София

Тръзвам към събитията без очаквания, с лека угриженост, породена от ежедневието. След две обучения по крия йога и известна лична практика, темата не е нова за мен. Преди всичко ми е известна способността на енергията, струяща от традицията на Сатянанда йога, да обновява и разширява възприятията. Многократно съм била свидетел на този неподчиняващ се на обичайните закони процес, когато от мрака и ограниченията в ума ми изплува чист и хармоничен свят. Сега той се реализира с посредничеството на Свами Анандананда и призова му да обърнем вниманието си навътре - към собственото си участие в живота и в йога практиката.

За вътрешния аспект се говори по време на целия семинар. Думи като подготовка, цел, отношение, пълноценност, релаксираност, лекота, осъзнаване,

задълбочаване, преживяване са все индикатори на вътрешни процеси, за които обикновено сме слепи. Лекторът уточни, че ако желаем пълноценна йога практика и пълноценен живот, е необходимо будно осъзнаване на всички нива. А това означава да носим отговорност. Не просто да сменяме йога студиата, преподавателите или системата от техники, а накрая да сме незадоволени. Ако поемем отговорността за собствения си живот, ще разберем, че от нас зависи неговото подобряване.

Свами Анандананда ни напомни, че обикновено сме активни предимно на физическо ниво, но не и на ниво осъзнаване. Предизвикателството, което той отправил към присъстващите, е да разберем, че йога не служи само за раздвигане на тялото и за разтоварване от стреса. Прикани ни да бъдем активни и внимателни в изпълнението на

дихателните практики и в синхронизирането на асана и дишане, така че да имаме пълно вдишване и издишване. По този начин се осъществява връзка между тялото и енергията - първа стъпка в един дълъг процес. На следващия етап интегрираме и ума. Развитието продължава в посока на рафинирано осъзнаване, което не е поредната техника, а начинът, по който правим нещата. Когато нагласата, с която подхождаме, е правилна, тогава всяка техника има ефект. Това важи не само за крия йога, а за всяка дейност от ежедневието ни.

Съветът на лектора за нашата йога сагхана е да поддържа осъзнаването си за нея, изхождайки от работата с компютър - да затворим файловете, които не са ни необходими и да оставим отворени само онези, с които можем да се справим. По този начин постигаме промяна в преживяването

то си, правейки това, което ни е лесно, и то добре и редовно.

Важно е да развием осъзнаване и за фините аспекти, при това в дълбочина, в ширина. Това не е процес за ден или два. Изисква се непрекъсната концентрация върху нагласата ни за всяка една активност, осъзнаване на влиянието на настоящите ограничения върху резултата от нашите действия. Без вътрешния езотеричен поглед всеки аспект от живота е непълноценен. А какво да кажем за йога, която сама по себе си е обединение, хармония, баланс. Само когато нагласата ни е правилна, практиката има добър ефект. Осъзнаването е съставката, чрез която можем да интегрираме ума, енергията и тялото. И това зависи от нас - да се погледнем отново, да проверим мотивацията си, да видим дали сме искрени, да потърсим правилния начин на действие.

Галина Тошева (саняси Шанти Девананда) възприема йога като универсална система за човешко развитие. Стреми се да представя практиките ѝ на достъпен език в оригиналния им дух на чистота, простота и ефективност. води класове в йога студио „Даршан“, София www.bgyoga.com

