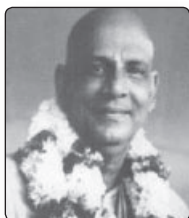


Свами Шивананда Сарасвати

Практични уроци по Йога

За изучаващите Йога
на Изток и на Запад





Свами Шивананда Сарасвати е роден в Патамадаи, Тамил Наду, през 1887 г. Работи като практикуващ лекар в Малайзия. След като прекратява лекарската си практика, отива в Ришикеш и е посветен в *Дашнами саняса* от *Свами Вишвананда Сарасвати*. Той е пътувал много из цяла Индия и вдъхновявал хората да практикуват йога и да водят духовен живот. През 1936 г. основава в Ришикеш *“Общество за божествен живот”*, *аюрведическа аптека „Шивананда“* (през 1945 г.), *Горска Йога Веданта академия* (1948 г.) и *очна клиника „Шивананда“* (1957 г.). Свами Шивананда е ръководил хиляди ученици и последователи от целия свят и е написал над 200 книги. Неговият стил е пределно точен и ясен, разбираем за всеки читател. Той е може би най-добрият автор на литература за Йога и Веданта.

Practical Lessons In Yoga
By Sri Swami Sivananda Saraswati
A divine life society publication

© The Divine Life Society



© Сдружение «Омни»

ISBN 978-954-9279-04-7

Съдържание

Бележка на издателя	5
Предговор	7
Увод	11
Първи урок: Предмет на Йога	19
Втори урок: Йога садхана	25
Трети урок: Йога и Дисциплина	38
Четвърти урок: Йога и хранене	63
Пети урок: Препятствия по пътя на Йога	76
Шести урок: Йога асани	89
Седми урок: Пранаяма	108
Осми урок: Концентрация	129
Девети урок: Медитация	164
Десети урок: Самадхи	182
Единадесети урок: Силата на Змията	190
Дванадесети урок: Духовни вибрации и аура	201
Приложения:	
Ежедневна програма за практикуващите йога ..	213
Йога и науката	221
Всемирната молитва	230
Паванмуктасани	234
Речник	238

Необходим увод за българския читател

В нашето общество йога най-често се представя като гимнастика или факиризъм.

В действителност Йога е мироглед и философия с практична насоченост.

Много хора казват: “Аз не мога да седна в тази поза.” Йога не е сценично изпълнение. Вие работите **върху себе си, не за околните. ОСНОВНИЯТ ПРИНЦИП на йога е УСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЕ.** Практикуващият се стреми да изпълни упражненията доколкото може.

Хората на запад от векове са забравили, че на човека, подобно на насекомото, природата е отредила да премине една **МЕТАМОРФОЗА** и да се превърне в по-висше същество – свободно и с много по-големи възможности. Религията учи за второто раждане от Духа. В източните писания се говори за два пъти родените. Христос показва на своите ученици **Преображението** и ги уверява, че всичко, което Той върши, го може всеки човек. Но тази свобода изисква самодисциплина и постоянство, а ленивият човешки ум се поддава по-лесно на съблазните на материализма.

Освен това ни се внушава, че човекът е само интелигентно животно, следователно и идеалите му трябва да бъдат животински – на консуматорското общество.

Изтокът не разбира Запада, защото не схваща капана на този фанатичен материализъм. А **Западът не може да разбере Изтока**, защото е изгубил висшето познание за Човека и Космоса.

Приканваме читателя да прочете тази книга без предубеждения и да се запознае с философията и практиката на Йога, представени от един изключителен автор. Книгата си поставя за цел да вдъхнови читателите да тръгнат по пътя на самоусъвършенстването и свободата.

Бележка на индийския издател

Шри Свами Шивананда Сарасвати е всепризната велика личност не само в Индия, но и в целия свят.

От хладните висоти на своя хималайски ашрам „Ананда кутир“ великият йогин излъчва Божествена Любов, Радост и душевен мир към милиони ранени сърца по света. Той сияе като ярка полярна звезда на духовния небосклон на Вселената и води уморените и неспокойни пътешественици към Мир, Блаженство и Знание.

Светият живот, неопетнената чистота и прекрасните трудове на този велик светец и философ са несравними. Той не само е виден авторитет по индуизъм и философия, много ерудирани и образовани, но е развил в пълна степен неизброимите качества и способности, които дава практиката на йога. Неговите безценни произведения са били широко популяризирани в Индия, в Америка и в много други страни по света, дори от водещи медии и издателства. Неговата уникална личност и постижения са му отредили почетно място във всяка духовна, религиозна или философска общност и във всеки индийски дом. Днешна Индия може основателно да се гордее както с величието на Ганди в обществения живот, така и със Свами Шивананда в духовния живот.

Публикуването на тази книга има две **основни цели**. Всяка година голям брой европейци и американци, мъже и жени, пристигат в Индия за да учат и практикуват йога при някой учител-адепт. След безкрайни лутания в търсене на такъв велик учи-

тел-адепт, те често стигат до ашрама на Свами Шивананда в Хималаите. За съжаление, по редица причини, тези пътешественици не могат да останат задълго в страната. Те се завръщат у дома си, научили по нещичко оттук-оттам, от различни учители, което не може да им бъде от полза за една сериозна практика.

Така хората от Запада, които се интересуват от йога, трябва естествено да потърсят книги и друга литература по темата. Но **тази литература се оказва или неразбираема за тях**, или в 99% от случаите е написана от хора, които са имали за цел да се похвалят със собствените си знания, а не да преподават йога и да направят предмета разбираем и интересен за читателите. Това е основната разлика между книгите, написани от повечето западни автори и от Свами Шивананда. **Освен всичко друго, Свами Шивананда е бил практичен човек, който добре е познавал всички ползи от йога и благодарение на богатия си опит е може би най-добрият автор на книги по темата. Тази книга е специално съобразена с изучаващите йога в Европа и Америка, които се нуждаят от практични и понятни обяснения, на достъпен език, разбираеми за начинаещи.** Надяваме се, че тя ще послужи успешно на тази най-благородна цел.

Нека благословиите на Свами Шивананда да се излеят обилно върху умовете на всички читатели от Изтока и Запада, от Севера и Юга, и да ги водят към върховната Истина, Знание и Блаженство, които те искрено търсят.

Предговор

Тази книга, озаглавена „Практични уроци по Йога“, се състои от дванайсет урока – лесни и увлекателни.

Първият обяснява **същността и целите на Йога**.

Вторият е посветен на садхана – **практиката на Йога**, и съдържа кратко описание на четирите основни пътеки – **Карма Йога, Бхакти Йога, Раджа Йога и Гяна Йога**. Читателят може лесно да се ориентира и да избере за себе си пътеката, която най-добре отговаря на неговия вкус, темперамент и възможности. Ако някой иска да стане истински йогин, той не би могъл да постигне целта си, без да започне с Карма Йога, т.е. да работи заради идеята, без да очаква резултат или възнаграждение. В този урок се говори и за другите видове Йога, като **Хатха Йога, Мантра Йога и Кундалини Йога**.

Третият урок обяснява **дисциплината в Йога** и там е ясно казано, че **практиката на Йога се основава върху култивирането на добродетели и изкореняването на отрицателни качества**. Обяснено е точно какви качества трябва да се развият, какви недостатъци да се изкоренят и с какви методи се постига това.

Четвъртият урок е посветен на **правилното хранене** според Йога. Тук трябва да сме наясно, че умът е повлиян, дори изграден от най-фините съставки на храната, която приемаме, и затова **ние се превръща-**

ме в това, което ядем. Ако ученикът по Йога желае да изгради здрава и солидна основа за своята практика, той трябва да консумира **само такива храни, които са полезни** за неговия духовен напредък и да избягва останалите. Представен е списък на основните храни, които се препоръчват, и на тези, които не се препоръчват.

В пети урок са описани различните **препъни-камъни по пътя на ученика** и начините за тяхното преодоляване. Много е важно този урок да бъде изучен внимателно, за да можете успешно да преодолявате изпитанията.

Шестият урок е посветен на **йогийските пози** или **асани**. За бъдещия йогин е необходимо да поддържа здраво и силно тяло и ум, за да успее в своето начинание. За тази цел са препоръчани някои прости и лесни упражнения – в началото физически, а по-нататък и умствени. Тези упражнения са били практикувани от йоги и риши от паметивека в Индия и други страни и дават удивителни резултати.

Седмият урок е за **Пранаяма** или контрола на дишането. Препоръчват се прости, практични упражнения за регулиране и управление на дъха, които впоследствие ни дават възможност да контролираме и ума. Тези дихателни упражнения са не само за постигане на самоконтрол и сила на ума, те имат и важно значение за поддържане на телесното здраве. Ученикът, който постигне отлични резултати в Пранаяма, ще придобие и някои психични сили (сидхи).

Регулирането на дъха и контролът на ума водят до **концентрация**. Затова концентрацията е пред-

мет на следващия, осми урок. Обяснена е подробно природата на ума и начините, по които той може да бъде управляван. Дадени са и някои практически упражнения за постигане на успех в концентрацията.

Девети урок е посветен на **медитацията**, тъй като резултатът от концентрацията е медитация. Описани са някои лесни и интересни упражнения.

Резултатът от медитацията е **самадхи**, на което е посветен следващият урок. Самадхи е състояние на **свърхсъзнание**, в което йогинът получава **свърхсезитивно познание** и чувство на блаженство. В състояние на Самадхи йогинът общува лично с Бога и получава пълна свобода. Той е достигнал **крайната цел**.

Единадесети урок разглежда **„силата на змията“*** или могъщата първична сила, която лежи в основата на цялата жива и нежива материя. Тя е в спящо състояние у хората в коренната Муладхара чакра. Когато тази спяща сила се събуди за действие, тя преминава през различните психични центрове в човешкото тяло и достига до върха на главата или Сахасрара чакра. Там тя се свързва с Единното съзнание на Вселената (Бог Шива). Само така се постига крайната цел на Йога. Процесът на събуждане на тази спяща енергия и пътят ѝ до върха на главата е описан с подходящи илюстрации. Йогин, който е успял да постигне това състояние, става господар на знанието и на всички сили.

* Тази първична сила на Вселената бе открита за науката в края на XX век от академик Шипов. Научното ѝ название е Торсионно поле. В древните трактати е наречена още сила на вихъра.

Кухият канал сушумна е вълновод, по който преминава свръхвисококачествено торсионно излъчване, идващо от коренната чакра. То превръща мозъка в мощен холографски компютър.

В последния урок за **духовните вибрации и аурата** е обяснено какво представляват тези вибрации и какво е аурата, както и различни начини за излъчване на вибрации на любов, радост, мир, състрадание и чистота и за развитие на духовната аура. Обяснено е накратко, че човешката аура може да има различни цветове, в зависимост от физическото, умственото, моралното и духовното израстване и развитие и всеки цвят има свой смисъл и значение. Бъдещият йогин трябва да разсее всички други цветове и да развие специфична духовна аура, чийто цвят е жълт.

В края на книгата са добавени приложения и речник на санскритските думи. В приложение 1 е скицирана **ежедневна програма** за учениците – за начинаещи, по-напреднали и за напреднали йоги. Ако такава програма, съобразена с нуждите и особеностите на човека, бъде следвана редовно и системно, нищо не може да попречи на ученика да постигне успех в Йога. Освен това той трябва също да си води духовен дневник като този, даден в приложението, с ясно осъзнаване на значението и ползата от тази самодисциплина. Второто приложение е статия за **Йога и съвременната наука**, която се надяваме, че ще бъде интересна и полезна за читателите.

Призовавам учениците по йога на Изток и на Запад **да започнат духовна и йогийска практика веднага** след като усвоят написаното тук и се надявам те да имат огромна полза от тази книга.

Увод

Философията на Веданта и Йога е като сияйна пътеводна звезда за ученика по Йога философия и окултизъм. Тя го приканва в един тайнствен и непознат свят, който той с радост ще изследва. Тя го насърчава да върви напред, докато достигне ниво, където всички сили, желани от всеки човек, ще бъдат на негово разположение и всички земни изкушения ще му бъдат безразлични. Всеизвестна истина е, че в природата на всеки човек е заложен стремежът към щастие. Но щастиято, което човек придобива чрез своите действия, е краткотрайно, за негово голямо разочарование и мъка. Радостите на сетивата са преходни, и самите сетива се износват от многото радости. Впоследствие грехът обикновено придружава тези радости и прави човека дълбоко нещастен. Дори ако удоволствията на света биха носили всичката радост, която позволява тяхната природа, дори те да бяха толкова интензивни, разнообразни и постоянни, колкото е възможно, старческата възраст идва с нейните грозни форми и ни заплашва с разруха и смърт. Освен това трябва да знаем, че дори Небесните радости не са по-желани от удоволствията на сетивата, тъй като те имат същата природа, макар че са по-чисти и дълготрайни. Те също имат край, тъй като са придобити чрез действия. Тези действия са крайни, затова и техният резултат е краен. С други думи, **всички радости имат край.**

Дребнави и малOVERни човече! Защо напразно се стремиш към земни удоволствия, като знаеш, че не могат да ти донесат трайно удовлетворение? Потърси безкрайната и върховна радост, която може да ти бъде дарена от едно Висше Същество напълно безплатно! Потърси и намери това Същество, и ще получиш тази неизменна радост от Него.

Всички велики религии на света провъзгласяват единодушно, че има такова Същество. Повярвайте ми, То не е далеч от вас. Той е съвсем близо. Живее в храма на вашето тяло, в най-съкровено кътче на сърцето ви. Той е тихият свидетел на вашия ум, наблюдателят на всички дейности на вашия разум. Той е Върховното Същество от Писанията, толкова възхваляван от светците, мъдреците, йогите, философите и пророците. **Това Същество може да бъде открито от всеки чрез практиката на Йога.**

Добре известно е, че много нули нямат собствена стойност, докато цифрата 1 не бъде поставена пред тях. Така и богатствата на трите свята са нищо, ако нямате духовен живот, ако не потърсите Духовното Богатство, ако не се стремите да познаете Духа. Първо трябва да заживеете в Духа, Който е вътре във вас. Ще трябва да включите и Бог в живота си. Затова Господ Исус Христос казва: „**Търсете първо Царството Божие и Неговата правда, и всичко останало ще ви се придаде.**“

Всеки един от вас носи сила в себе си. Вие можете да влияете на другите. Вие можете да излъчвате Радост и Мир към милиони хора, близо и далеч. Можете да повдигнете хората дори и от голямо раз-

стояние. Можете да предадете вашите могъщи, раздвижващи духа, благородни мисли на други, защото вие сте образ на Бога, вие самите ставате богове в момента, в който падне булото на невежеството, което ви обвива.

Този свят е една велика школа. Този свят е създаден за да се учите. **Вие всеки ден научавате по няколко ценни урока,** ако сте достатъчно мъдри да използвате всички възможности в духа на йога. Тогава вашите възможности и воля ще се развият в удивителна степен. Вие ще растете, вие ще еволюирате. **Ще се разширяват вашите хоризонти.** Ще търпите цялостно развитие. Ще вървите право към целта. **Всички заблуди ще отпаднат** една по една. Всички ограничения и бариери ще бъдат унищожени. Всички окови и вериги ще бъдат разкъсани. Вие ще получавате все повече и повече Божествена Светлина, Знание, Чистота, душевен Мир и Духовна сила.

Вие сте автори на собствената си съдба. Вие сами сте я създали. Вие самите сте изцяло отговорни за нея. Вие сте архитектът на вашите радости и скърби. Както бубата създава пашкул за да се преобрази, така и вие сте създали това тяло от плът чрез вашите собствени действия, привличания, отблъсквания и фалшив егоизъм. Но вие сте станали роби на плътта, роби на вашите собствени тела и умове, **роби на безброй желаниа.** Вие сте потънали в тресавището на **най-дълбокото невежество!**

Не плачете, деца мои! Не скърбете! Очаква ви славно и сияйно бъдеще! Направете усилие да излезете от тази фалшива клетка на илюзиите още сега, в този

миг. Ако вашият опит е истински и искрен, ако се стремите с всички сили към тази цел, тогава с помощта на Бог вие ще отхвърлите мрачните облаци на невежеството и ще засияете с истинските си божествени цветове, във вашата рождена, изначална слава.

Отхвърлете погрешната мисъл „Аз съм тялото“. Развийте осъзнаването за вашето **истинско „Аз“**. Това истинско „Аз“ е Сат-Чит-Ананда (Истина, Съзнание и Блаженство), или *Атман* (Бог) или Чистото Съзнание, Единното Съзнание, духовната нишка, която свързва всички сърца.

Събудете се и осъзнайте вашето истинско единство с Върховния Дух. Мислете за Бога постоянно. Както казва Тенисън: „Нека твоят глас се издига като фонтан към Мен, ден и нощ.“ Това е истинската духовна практика (*Брахма абхяса*). Това може да ви доведе до Просветление. Нужно ви е усърдие. Вашият стремеж трябва да е искрен. Вашата мотивация – чиста. Трябва да имате желязна дисциплина, твърда решимост, желязна воля и неотменна садхана (духовна практика). Тогава няма да ви бъде трудно да постигнете пълното блаженство на живота – един живот благороден и възвишен по своята природа, сияещ с духовна светлина, блясък и величие, вибриращ от екстаз и изпълнен с Мир.

Само интелектуалното разбиране на тази идентичност или единство не е достатъчно. Необходимо е истинско усещане и интуитивно преживяване. Трябва да сте напълно осъзнати за Истинския Дух, който е основата, субстратът или скалата, върху която са изградени този свят, тялото, умът, праната и сетивата. Вие

трябва да развиете едно осъзнаване, в което това единство става част от вашия живот. Вие трябва постоянно да живеете този свят духовен живот. Хората около вас реално ще почувстват, че вие сте напълно променен – че ставате свръхчовек. Те ще доловят Божествения Аромат, който разпръсквате. Един пълноценен йогин не може да се скрие. Както ароматният дим струи от запалените пръчици, така и един благ, духовен аромат се излъчва от вашето тяло в момента, в който постигнете съвършенство в Йога, дори и ако се скриете в някоя далечна пещера в Хималаите.

Един йога-браща (неуспял в йогийската си практика), който е следвал сериозна духовна садхана в предишния си живот, но не е достигнал до единение с Духа по една или друга причина, получава познанието за Духа в този живот като блясък на светкавица в един миг. Той е роден адепт. Той няма повече нужда от духовна практика. Няма и духовен учител (Гуру). Той е получил нужното посвещение в предишния си живот. Аштавакра и Риши Вамадева, двама известни йога-бращи от древността, са постигнали Знанието за Духа още в утробите на майките си. Гянадева от Аланди (място, близо до Пуна в Индия), автор на Гянешвари-гита, е роден адепт. Той е демонстрирал някои сидхи (психични способности) още като бил малко момче. Докоснал един бивол и животното започнало да рецитира Ведите. Запалил огън върху гърба си и сестра му изпекла хляб на него. Но подобни случаи са много редки. **Огромното болшинство от хората имат нужда от интензивна садхана, за да достигнат Духовното съзнание.**

Индуските писания (шастри) поставят ударение на факта, че „Този свят на имена и форми е нереален; единствено Бог е Реален.“ Това, което светският човек смята за ценно, за един йогин няма никаква стойност. Този свят, с неговите разнообразни удоволствия, мъки, радости, тъги, с неговите реки, планини, небе, слънце, луна и звезди; с неговите принцове и просяци, съществува само за да могат частиците от единния Дух, въплътени в толкова много форми, да възвърнат изгубеното си Божествено Съзнание и да осъзнаят истинската му изначална слава, като проявят силите на Духа чрез материята, която ги обвива.

Няма нежива материя. Във всяко нещо има живот. Дори и в камъка. **Материята вибрира от живот.** Това е окончателно доказано от съвременната наука. Смейте се заедно с цветята и зелената трева. Играйте си с пеперудите и змиите. Стиснете си ръце с храстите, папратите и вейките. Говорете на дъгата, вятъра, звездите и слънцето. Разговаряйте с тичащите потоци и бурните вълни в морето. Носете си тояга като се разхождате и се радвайте на нейната компания. Установете приятелски отношения с вашите съседи, с кучетата, котките, кравите, хората, дърветата, всъщност с цялото творение на природата. Тогава ще имате един пълноценен, богат и свършен живот. Тогава ще познаете Бога. Тогава ще постигнете успех в Йога. Това състояние трудно може да се опише с ограничените думи. Трябва да го усетите и преживеете сами като разгърнете божественото във вас.

Тази забележителна еволюция от камъка до Бога продължава милиони години, много епохи. Но при

човека това развитие става много по-бързо с цялото наследство, което носи от миналото. Силите, които се проявяват и разкриват в хода на еволюцията, имат кумулативно действие. Въплътени в камъка, в минералния свят, те нарастват и набират сила докато завършат развитието си в минералното царство. След това те продължават еволюцията си в света на растенията. Там те разкриват все повече своята божественост и достигат до животинския свят. Те се развиват и натрупват опит като животни, и накрая се проявяват в човешка форма. В човешкото същество те продължават да растат и да трупат опит с още по-голяма сила и като достигнат до границата на човешките възможности, се появява свръхчовекът. **Тази последна фаза на еволюцията се нарича Йога.** Затова Йога не е нещо ново, както често се представя.

Ако започнете да виждате Йога в тази светлина, тогава тази йога, която ви е изглеждала толкова чужда и странна, ще се окаже близка и позната. Няма да ви се вижда необичайно, че от човек ще станете свръхчовек, че от смъртен ще станете безсмъртен, и ще навлезете в една област, където божественото се проявява видимо.

Когато започнете да разбирате, че има един Дух във всички тези имена и форми, че Той е същият в царя и в селянина, в птицата и в звяра, в мъжа и в жената, в камъка и в парчето дърво; че всички сили, които виждаме в света, са скрити също и в неживата материя; че този Дух е винаги неизменен и нито нараства, нито намалява, тогава става възможно да постигнете Йога (единение с Духа).

Всъщност, **вие сте практикували йога** съзнателно или несъзнателно във вашите предишни животи, и това е много важно да се има предвид. Сега е нужно да направите едно усилие, за да ускорите процеса на проявяване на божественото и да постигнете най-висшата цел – Мир, Радост, Безсмъртие и Блаженство.

В тази книга са дадени конкретни напътствия за постигане на успех в Йога. Вие можете също така да постигнете щастие, популярност, име, слава, власт, богатство, обществено признание и много други смайващи успехи във всички начинания, които да удивят не само вас, но и всички наоколо. Тук е дадена дестилираната есенция на години изследвания и личен опит. Уверявам ви, че ще можете да постигнете всички ползи от йога с помощта само на тази книга. Не трябва да губите нито миг. Времето си върви и възрастта напредва с всеки изминал час. За успеха са ви нужни три условия (наистина рядка комбинация), които сте получили по милостта на Бога: раждане в човешка форма, копнеж за Свобода и закрилата и ръководството на един съвършен Мъдрец. Човек, който познава писанията, а не прави усилие да постигне просветление, наистина извършва самоубийство, тъй като си прахосва живота, вкопчен в нереални неща. Позволете ми да отправя едно предупреждение: възможно е да не получите отново този рядък шанс. Работете докато е време. Идете при Божествения Извор и пийте на големи глътки Нектара на Безсмъртието. Моля се горещо Бог Кришна – Бог а Йогите, Великият Учител, да излее най-добрите си благословии върху всички вас и да ви даде един добър начален тласък по Пътя на Духовността!

Първи урок: Предмет на Йога

Йога е една от шестте философски системи, които съществуват в Индия. За разлика от много други философии по света, тя е изцяло с практическа насоченост. **Йога е точна наука, която се базира на някои неизменни Закони на Природата.** Тя е известна на хората от всички страни по света, които се интересуват от Източната цивилизация и култура, и е почитана с благоговение, тъй като съдържа основния ключ към царството на Мира, Блаженството, Мистериите и Чудесата. Дори и Западните философи са намерили утеха и мир в тази Божествена Наука. Самият Исус Христос е бил йогин от висша класа, всъщност Раджа-йогин. За основател на съвременната Йога философия се приема махариши Патанджали, който е бил не само философ и йогин, но също и лекар. Той е живял около триста години преди Исус Христос.

Патанджали определя Йога като изключване на всички функции на ума. Затова всяка книга по Йога, която не обяснява тези три неща, именно умът, неговите функции и начина за спирането им, може да бъде отхвърлена като неточна и непълна.

Думата Йога идва от санскритския корен „Юдж“, който означава „свързвам“. Йога е наука, която ни учи на **методите за свързване на индивидуалната душа с Върховната Душа. Това е сливането на индивида с Космическата или Вселенска Воля.** Йога е

това спиране функциите на ума, което води до постоянното пребиваване на душата в нейната същинска природа на Божествена Слава и Великолепие. Това е процесът, при който един йогин осъществява единството между индивидуалната душа и Свърхдушата. С други думи, човешката душа идва в съзнателно общение с Бог. Йога е наука на науките, която освобождава индивидуалната душа от света на явленията и обектите на сетивата и я свързва с Абсолюта, чиито присъщи атрибути са безкрайно Блаженство, върховен Мир, безкрайно знание и вечна радост.

Йога е това състояние на свършен мир, в което няма нито мисъл, нито въображение. Йога е контрол на ума и неговите мисли. **Йога ни учи как да овладеем работата на ума и да достигнем освобождение.** Тя ни учи как да преобразим нашата природа и да достигнем състояние на Божественост. Това е пълно спиране на тенденцията на ума да се превръща в обекти, в мисли и т.н. Йога унищожава всяка болка, мъка и нещастие. Тя ви освобождава от кръговрата на раждане и смърт, с неговите съпътстващи злини като болести, старост и др. и ви дава всички Божествени Сили и окончателно освобождение посредством интуитивното всезнание.

Думата Йога се използва също в другия ѝ смисъл – обучение, самоусъвършенстване и различните практики, които включва тази наука, и които водят до освобождението. **Целта на човешкия живот е единение с Бога и това би трябвало да бъде отправна точка на всички човешки начинания. Това е смисълът и същността на живота.**

Самообладанието е Йога. Спокойствието е Йога. Сръчността в действието е Йога. Контролът на сетивата и ума е Йога. Всяко нещо, чрез което постигаме някакво съвършенство в живота, също е **Йога**. Така Йога включва в себе си всичко и **е универсална дисциплина, която води до всестранно развитие на тялото, ума и душата.**

Предмет на Йога е да отслаби действието на петте основни страдания. Те са: **невежество, егоизъм, привличане, отблъскване и инстинкт за самосъхранение** (привързване към материалния живот). Невежеството е плодородна почва, която носи богата реколта от всевъзможни страдания. Егоизмът се проявява само благодарение на невежеството. Където има егоизъм, там неизменно има и харесване, и нехаресване и всичко останало. Вкопчането в материалния живот или страхът от смъртта се поражда от харесването. То не е нищо друго, освен привързаност.

Егоизмът е специфична форма на невежество. Умът се привързва към всичко, което носи удоволствие. Ако умът обича нарове, той се привързва към този плод, защото получава удоволствие от яденето му. Умът търси неща, които са свързани с приятни преживявания от миналото. Това е привързаност (харесване). Умът бяга от обекти, които са причинили болка. Това е нехаресване. Това са всички грешки и недостатъци на човека. Светът не ви е виновен. Петте елемента са най-добрите ви учители. Те ви помагат по различни начини. Нещата, създадени от Бог, са за добро. Само човешките творения носят болка и нещастие. Тези пет страдания ви привързват

към външните обекти и ви докарват до жалко робство. Тези пет злочестини съществуват като тенденция, дори когато не действат. Тези страдания и тенденции могат да бъдат отслабени чрез йогийска дисциплина.

Поради невежество вие сте забравили първичната си Божествена Слава. Заради това зло не можете да си спомните предишното си Божествено състояние, вашата изначална, безсмъртна, блажена, божествена природа. Невежеството е основна причина за егоизма, харесването, нехаресването и всичко останало. Тези пет страдания са големи препятствия за Йога. Те стоят като препъни-камъни на пътя към познанието на Духа.

Тези пет нещастия могат да бъдат в спящо или потиснато състояние, развити в пълна степен, и дори усилены. Когато съпругът започва да се кара с жена си, любовта му към нея е приспана и той демонстрира нехаресване в този момент. При един ученик по Йога тези страдания отслабват поради духовната сила на неговите йогийски занимания. Но те съществуват в латентно състояние. Те не могат да причинят вреда. Те са като кобра, на която отровните зъби са извадени от дресьора. Усиленото състояние е такова, в което едни нервни импулси потискат за известно време други; но те се проявяват отново, когато потискащата сила изчезне. У един светски човек със страсти и апетити може да се види как действат тези сили с пълен размах. Но при един пълноценен йогин тези страдания и нервни пътища са напълно заличени.

Заради невежеството вие бъркате физическото тяло с Духа и това е единствената грешка, която сте

допуснали. Но това е изключително сериозна грешка. Като промените умствения си облик, като пречистите сърцето и разума си, можете да постигнете Знанието за Духа. Умът, праната, тялото и сетивата са само инструменти. Истинският пророк е Духът, който е чист, неизменен, вечен, сияен, съществуващ сам по себе си, самодостатъчен, безкраен и безсмъртен. **Когато започнете да се отъждествявате с този безсмъртен, всепроникващ Дух, всички мъки ще свършат.**

Харесването и нехаресването са причина за добрите и лошите дела. Добрите и лошите дела носят удоволствие и болка. Така **кръговратът на раждане и смърт продължава от незапомнени времена заради това колело с шест спици: харесване, нехаресване, добродетели, пороци, удоволствие и болка.**

Ученикът по Йога трябва първо да отслаби тези пет нещастия. *За това са предписани три неща. Те са:* аскеза (**тапас**), изучаване на Писанията (**свадхия**) и приемане Волята на Бога (**Ишвара-пранидхана**). Последователят трябва да има дълбока вяра в ползата от тези практики. Тогава той ще има достатъчно енергия за да ги изпълнява. Така ще се събуди истинската памет. Когато има тази памет, лесно се упражнява концентрация. Когато има концентрация, се укрепва здравият разум (разграничаването). Затова Патанджали казва: **„Самадхи се постига с вяра, енергия, памет, концентрация и разграничаване (разум)“.**

Следователно, за да постигнете успех в концентрацията, медитацията и практикуването на Йога е нужно да имате голямо търпение, силна воля и неотклонно постоянство. Потопете се в концентрация.

Нека умът ви се слее единствено с идеята за Бог и само Бог. Това е пътят към сигурния успех. Великите мъдrecи и светци открай време са практикували Йога винаги по този начин. **Работете усърдно. Ще постигнете целта. Вие също ще станете велик светец. Каквото е постигнал един, могат да го постигнат и другите. Такъв е Законът.**



Втори урок: Йога садхана

Садхана се нарича всяка духовна практика, която помага на последователя да се приближи до Бога. Това е начин за постигане целта на живота. **Без садхана никой не може да постигне целта.** Садханата е различна, според вкуса, темперамента и способностите на индивида.

Можете да постигнете целта на живота по четири различни пътеки. Както едно палто няма да стане на четирима души с различно телосложение, така и една духовна пътека няма да е подходяща за всички. **Тези четири пътеки водят до същата цел, а именно достигането на Върховната Реалност.** Пътищата са различни, но целта на пътуването е една и съща. Бог Кришна казва на Арджуна: „По какъвто начин хората се доближават до Мен, по съответен начин ги награждавам, защото всички пътеки са Мои, о, Партахя.“ Четири пътеки са: пътеката на труда (**Карма-Йога**), пътеката на предаността и Любовта (**Бхакти-Йога**), пътеката на контрола на духа (**Раджа-Йога**) и пътеката на самоанализа и знанието (**Гяна-Йога**).

Тази класификация не е категорична. Няма демаркационна линия между различните системи. Една пътека не изключва друга. Например *Карма-Йога* е подходяща за човек с динамичен темперамент; *Бхакти-Йога* – за човек с емоционален темперамент; *Раджа-Йога* – за човек с мистичен темперамент; и

Гяна-Йога или Веданта – за човек на волята и ума. Всяка пътека се слива с останалите. Накрая те всички се сливат и стават едно. Затова е трудно да се каже къде свършва Раджа-Йога и започва Гяна-Йога. В крайна сметка всички последователи от различните пътеки се срещат на една обща платформа.

Религията има за задача да възпитава и развива цялостния човек – неговата глава, сърце и ръце. Само тогава може да се постигне съвършенство. Едностранчивото развитие не е препоръчително. Четирите пътеки, които взаимно се допълват, показват, че различните методи в системата Йога са в пълна хармония помежду си. Карма-Йога води до Бхакти-Йога, която на свой ред води към Раджа-Йога. Раджа-Йога носи Знанието. **Върховната преданост е чисто познание** (Гяна). Трябва да се има предвид, че Бхакти не е откъснато от Гяна. Напротив, Познанието усилва Бхакти. **Карма-Йога премахва блуждаенето на ума, Раджа-Йога стабилизира ума, а Гяна-Йога премахва заблудата на невежеството и носи Познанието за Духа.** Всяка система Йога е завършек на предходната. Бхакти е завършекът на Карма, Раджа – на Бхакти, а Гяна – на трите предходни.

Практиката на **Карма-Йога подготвя последователя да получи знанието за Духа.** Тя го формира правилно като Адхикари (ученик, последовател) за изучаването на Веданта. Невежи хора скачат направо към Гяна-Йога без да са преминали предварителна подготовка в Карма-Йога. Затова се провалят безславно и не стигат до Истината. Техните умове са все още нечисти. Умът е изпълнен с харесване и

нехаресване. Те само говорят за Брахман и Бог. Те се отдават на всякакви безполезни дискусии, напразни дебати и безкрайни спорове. Тяхната философия е само в устата им. С други думи, те са Ведантисти само на думи. Това, което е нужно, е практическа Веданта чрез постоянно безкористно служене.

Тези, които следват пътеката на Карма-Йога, трябва да работят за самата работа, без да очакват нещо. Две неща са необходими в практиката на Карма-Йога. Един Карма-йогин трябва да бъде напълно непривързан към резултатите от работата си и да посвети всичките си дела на Бога с чувство на *Ишвара пранидхана* (себеотдаване, приемане на съдбата). Непривързаността носи свобода и безсмъртие. **Привързаността е смърт. Непривързаността е вечен живот.** Непривързаността прави човека абсолютно безстрашен. Когато така посветите всичките си дела на Бога, вие естествено ще развиете преданост към Него и колкото е по-голяма вашата преданост, толкова по-близо ще бъдете до Бога. Постепенно ще започнете да чувствате, че Бог работи пряко чрез вашите тяло и сетива. Тогава няма да чувствате напрежение като вършите работата си. Тежкото натоварване, което сте чувствали преди поради вашия егоизъм, сега е изчезнало и няма повече да се върне.

Учението за Карма-Йога е интегрална част от Веданта (за повече подробности вижте книгата „Практика на Карма-Йога“ от същия автор). То обяснява тайната на живота и тайната на вселената. То носи утеха, удовлетворение и радост на всеки и на всички. Това е истина, която доказва сама себе си. Радост-

но е, че дори западняците вече признават неговата значимост и истинност. Те нямат друг избор. Всеки разумен човек ще трябва да го признае. „Каквото посееш, това ще пожънеш“ важи не само за физическия свят, но също и за морала. Всяка мисъл и действие поражда във вас някакви тенденции, които ще повлияят живота и бъдещето ви. Ако вършите добри дела с дух на самоотверженост, душата ви естествено ще се издигнете високо, в мир и блаженство. Карма-Йога е най-ниското стъпало на духовната стълба. Но тя ни издига на неизказани висоти. Тя унищожава гордостта, себичността и егоизма. Тя подпомага растежа и еволюцията.

Всяка работа е смесица от добро и зло. На този свят всичко е относително. Следователно, трябва да се стремите да вършите такива дела, които могат да донесат максимум добро и минимум зло. Ако познавате тайната на труда – техниката на Карма-Йога, ще бъдете напълно свободни от петната на Карма. Тази тайна е работа без привързаност и егоизъм. Основната идея в Бхагавад Гита и Йога-Вашишџа е непривързаността към работата. Бог Кришна казва на Арджуна: **„Арджуна, работи безспир. Твоят дълг е винаги да работиш. Но не очаквай резултати. Съдбата на човек, който очаква плодовете от труда си, е жалка. Той е най-нещастният човек на света.“**

Обикновено хората имат различна мотивация за работа. Някои работят в обществото за чест и слава, други за пари, други за власт и звание, а други – за да получат радости на небето. Някои градят храмове и църкви с идеята, че техните грехове ще бъдат изми-

ти. Други правят приношения, за да имат деца. Някои градят кладенци и чешми, за да ги споменават хората след смъртта им. Други правят градини и обществени паркове с мисълта, че ще се радват на красиви паркове и градини в небето. Някои вършат благотворителност с идеята да се родят във фамилия като Форд или Рокфелер в следващото си раждане.

Най-голямата услуга, която човек може да направи другиму, е да му предаде Знанието за Духа. Духовната помощ е най-голяма от всички. Основната причина за всички страдания е само невежеството (*авидия*). Срежете възела на невежеството и пийте сладкото Блаженство на Нирвана. Мъдрецът, който се стреми да премахне невежеството у хората, е най-големият благодетел на света. Ако нахраните човека, това е временна физическа помощ. Това е освобождаване от физическа нужда за 3-4 часа. След това гладът отново се проявява. Човекът си остава в същото нещастно състояние. Затова е правилен изводът, че строежът на болници, приюти за бедни, дхармасала или чултри за раздаване на безплатна храна, дрехи и др. не е най-висшата форма на помощ, въпреки че те са абсолютно необходими. Аз твърдя, че това не е най-висша помощ, защото питам: колко дълго ще трае помощта? Нещастията трябва да бъдат изкоренени веднъж завинаги. Светът ще си остане в това нещастно състояние дори и ако построите милиони болници и столови за раздаване на храна. **Има нещо, което може да сложи край на цялата тази мизерия, страдание, грижи и страхове, и това нещо е Познаването на Духа.**

Бхакти-Йога е пътеката на предаността или пътеката на любовта, която е подходяща за хора с емоционален темперамент, или у които преобладава елементът любов (вижте книгата „Бхакти-Йога“ от същия автор). Тя е подходяща например за дамите, защото у тях преобладава любовта и привързаността. По правило всеки човек има смесен характер – интелектуален и благочестив. Затова Бхакти-Йога е подходяща за повечето хора. В Бхакти-Йога преданоотдаденият напълно и безрезервно се отдава на Бога. Той е изцяло в Неговата власт. Поклонникът е изключително скромнен и смирен. Той развива преданост към Бога постепенно, до много висока степен, като повтаря Неговите имена, изучава Свещените писания и практикува деветте вида преданост: слушане Имената на Бога, пеене на химни за Него, помнене на Неговото присъствие, служене в Лотосовите Му Нозе, обожаване, поклонение пред Него, служба на Бога, обич като Приятел и пълно себеотдаване. Преданоотдаденият практикува аскеза, често се моли на Бога и мислено Го обожаваша. Той служи на хората със съзнанието, че Бог живее в сърцата на всички. Това е садханата за тези, които искат да вървят по пътя на Йога на предаността.

Шри Шанкара, великият Адвайта Гяни, е бил велик Бхакта на Бог Хари, Хара и Деви. Гянадева от Аланди, велик Йогин от древността, е бил Бхакта на Бог Кришна. Парамахамса Рамакришна обожавал Кали и получил Гяна от свами Тотапуре, неговият Адвайта Гуру. Аппая Дикшитаचारия, известен Гяни от Южна Индия, автор на „Сидханта Леша“ и други монумент-

тални трудове върху Веданта, е бил преданоотдаден на Бог Шива.

От тези примери се вижда, че Бхакти може да се комбинира много успешно с Гяна. Бхакти е средство за постигане на определена цел. Тя дава чистота на ума и премахва умствените колебания (Викшепа). Сакама Бхакти (преданост с очакване) води преданоотдадения в Сварга (Раят), докато Нишкама Бхакти (преданост без очакване) дава чистота на ума и знание (Гяна).

Живот без любов към Бога практически е смърт. Няма сила, по-голяма от любовта. Можете да спечелите сърцата на хората само чрез любов. Можете да победите вашите неприятели само чрез любов. Можете да опитомявате диви животни само чрез любов. Славата на любовта е неизразима. Величието ѝ е неописуемо. Силата на любовта е неизмерима.

Истинската религия не се състои в ритуали, омоление и поклонничество, а в любовта към всички. Космическата Любов е всеобхватна и всеобгръщаща. В присъствието на чистата любов всички разграничения и различия, всичката омраза, ревност и егоизъм се разпръсват така, както тъмнината си отива с проникващите лъчи на утринното слънце. **Няма религия, по-висша от любовта.** Няма знание, по-голямо от любовта. Няма по-голямо съкровище от любовта, защото Любовта е Истина, Любовта е Бог. Този свят е роден от Любов; той съществува в Любов и накрая ще се разтвори в Любовта. Сърце без любов е безводна пустиня. Бог е океан от Любов. Във всяко кътче от Неговото творение можете

да видите изобилни доказателства за необятна Му Любов към Неговите деца.

Толкова е лесно да се говори за Космическата Любов, но когато трябва да я приложим на практика се проваляме. Ако г-н Джоунс говори лоши неща за вас и използва груби думи, това веднага ви изкарва от равновесие. Ядосвате се, озъбвате му се и му отвърщате със същото. Не ви е приятно да се разделяте с вашите неща, когато видите хора в беда. Човек, който се стреми да развие Космическата Любов и да се слее с Бога чрез Любовта, не може да задържи за себе си повече от това, което му е необходимо за живота. Той е готов да пожертва на драго сърце и малкото, което има, за да послужи на човек в нужда и с радост би понесъл лишения. Той ще се радва, че Бог му е предоставил една прекрасна възможност да Му служи. Хората обичат да говорят за Вселенската Любов, но са големи скъперници на дело. Те показват състрадание и съчувствие само на думи. Това си е чисто лицемерие.

Тези, които говорят за Космическата Любов, би трябвало да се стремят да развият редица добри качества. Те би трябвало да служат на човечеството неуморно, ден и нощ в дух на себеотрицание, в течение на много години. Те трябва да са готови да понасят спокойно обида и неблагодарност. Само така може да се прояви Космическата Любов. Всичко останало е празнодумство.

Светците, мъдреците и пророците по света са говорили за Любовта като за цел и смисъл на живота. Бог Кришна е проповядвал Любовта чрез Своята

флейта. Учителят Буда е бил океан от Любов. Той дори е предоставил тялото си за да утоли глада на едно малко тигърче. Раджа Сиби е дал от своята плът парче, колкото гълъб, за да нахрани един ястреб. Господ Рама е живял свят живот, изпълнен с Любов, и е показвал Любов в делата си на всяка крачка. Господ Исус Христос също е проповядвал и показвал Любов в пълна мяра.

Скъпи деца на Любовта! Извличайте вдъхновение от техните учения и вървете в пътеката на Любовта. Помнете Бога. Чувствайте Неговото живо присъствие навсякъде. Виждайте Го във всички лица, всички предмети, във всяко движение, във всички чувства, във всяко действие. Медитирайте върху Неговата форма с неизменна преданост. Станете съвършен поклонник на Бога още в този живот, дори в тази секунда.

Ученикът, който върви по пътя на Раджа-Йога, трябва да изкачи Духовната Стълбица стъпка по стъпка, стъпало по стъпало. **Раджа-Йога има осем части: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратиахара, Дхарана, Дхяна и Самадхи.** Като упражнява Яма и Нияма в самото начало, ученикът получава етична подготовка и пречистване на ума. Като развива чувства на приятелство, милосърдие и удовлетвореност, той унищожава омразата, завистта и грубостта и така достига душевен мир. Практикувайки асана, той постига стабилност, пълен контрол и управление на тялото. След това практикува пранаяма за да преодолее разпиляността на ума и да се освободи от качествата Раджас (страст) и Тамас (инертност). Тялото става леко и

гъвкаво. Чрез практиката на **Пратиахара** (отдръпване на сетивата от сетивните обекти) той добива сила и умиротворен ум. Така вече е подготвен за съсредоточаване, което идва само. След това практикува медитация и навлиза в Самадхи. Посредством комбинираната практика на концентрация, медитация и Самадхи (йогийска Самияма) той придобива различни Сидхи (способности). Чрез концентрация върху сетивата, егото, ума и т.н. той получава различни други способности и преживявания. Така може да вижда без да гледа с очи, да усеща вкус без езика, да чува без да слуша, да долавя миризми без нос си и да усеща без допир. Той може да прави чудеса.

Всичко става само с усилие на волята.

Тези, които следват пътя на Гяна-Йога или Веданта, трябва първо да придобият четирите пътища за спасение – **Вивека, Вайрагия, Шат-Сампати и Мумукшутва** (вижте книгата „Веданта в ежедневието“ от същия автор). Вивека е ясен интелект, който различава Реалното от нереалното. Вайрагия е трайно безразличие към сетивните обекти. Шат-Сампати са шестте добродетели: **Сама** (спокоен ум), **Дама** (въздържане на сетивата), **Упарати** (удовлетвореност), **Титикша** (издръжливост), **Шрадха** (вяра) и **Самадхана** (еднонасоченост на ума). Мумукшутва е силен копнеж за освобождение. След това ученикът трябва да потърси Брама-Нишха Гуру (който е твърдо установен в Брахман или Бог), който има пълно познание за Върховния Дух, и да слуша Свещените писания директно от него. После да размишлява и медитира върху чутото и да постигне знание и пре-

живяване на Духа. Щом открие това знание, Джнани-ученикът възкликва радостно: „Съществува само Атман, Един, без равен на Себе си. Атман или Духът е единствената Реалност. Аз съм Брахман (Ахам Брахма асми). Аз съм Шива (Шивохам). Аз и Той сме едно (Шивохам).“ **Освободената душа вижда Духа във всички същества и всички същества в Духа.**

Има още три вида Йога, в допълнение на упоменатите четири. Те са: Хатха-Йога, Мантра-Йога и Лая-Йога или Кундалини-Йога. **Хатха-Йога се отнася за физическото тяло:** асани, бандхи, мудри, пранаяма, мауна (мълчание) виждане, съзерцание, упражнения за издръжливост и стабилност и т.н. Хатха-Йога е неразделна от Раджа-Йога. **Тя подготвя ученика за Раджа-Йога.** Хатха-Йога и Раджа-Йога се допълват взаимно. Никой не може да стане съвършен йогин без пълно знание за практиката на тези два вида Йога. На практика Раджа-Йога започва там, където свършва Хатха-Йога. **Хатха-йогинът започва своята Садхана с тялото и праната (дъха), а Раджа-йогинът – с ума.** Хатха-йогинът получава различни способности когато могъщата Кундалини-Шакти достигне Сахасрара чакра (на върха на главата); Раджа-йогинът постига психическите сили чрез комбинираната практика на концентрация, медитация и Самадхи едновременно. Мантра-йога е повтаряне на определени мантри (свещени слова, чието повторение дава определени сили), например *Ом Намо Нараяна*, *Ом Намо Бхагавате Васудева* или *Ом Намах Шивая*. Лая-йога е Кундалини-йога. Концентрацията върху звука, идващ от сърдечната чакра, е Лая-Йога. Лая е разтваряне.

Умът се разтваря в Бог точно както парче лед се стопява в чаша сода.

Един гяна-йогин може да си изпълнява Садханата дори когато върви, яде или говори. Той няма нужда от стая и постелка. Но един Раджа-йогин има нужда от стая и постелка за своята практика. Един Гяна-йогин е винаги в Самадхи. Той не се влияе от илюзията на Мая. За един Гяни няма „в самадхи“ и „извън самадхи“, докато един обикновен йогин е повлиян от Мая, когато излезе от своето Самадхи. Един Раджа-йогин „запушва“ ума си с усилие на волята, точно както се запушва бутилка с тапа, и спира всякаква умствена дейност. Той се стреми да опразни ума. Той става ням свидетел на дейностите на ума и интелекта. Раджа-йогинът започва своята практика с ума си. Гяна-йогинът започва практиката си със своята воля и разум.

Един карма-йогин се занимава с безкористно служене, за да убие своето дребно аз. Един Бхакта, или преданоотдаден на Бога, упражнява себеотдаване, за да унищожи егоизма си. Един джнани упражнява себеотрицание. Методите са различни, но всички се стремят да унищожат дръзкото малко „аз“ – основната причина за робството и страданието. Карма-Йога подготвя ума да приеме Светлината и Знанието. Тя разширява сърцето до безкрайност. Тя счупва всички бариери по пътя към единството и сливането. Бхакти и медитацията са умствени Карми. Не може да има Гяна без Бхакти. **Плодът на Бхакти е Гяна.**

Сега разбрахте ли природата на четирите Йоги и връзката между тях?

Има един стих на Санскрит, чиято същина е следната: „Шастрите са безкрайни; има много за научаване; времето е кратко; препятствията са много; трябва да грабнем есенцията, така както лебедът разделя млякото, смесено с вода.“

Затова бих искал да започнете някаква духовна практика, да осъзнаете смисъла на живота и да оправдаете съществуването си пред Бога в „Деня на страшния Съд“ (Вижте XI урок).



Трети урок: Йога и Дисциплина

Лекция на Свами Шивананда Сарасвати в Халет хол,
Гая, 3 март 1937

Корените на Йога са добродетелите. Етиката и дисциплината са абсолютно необходими за да постигнем успех в Йога. Етиката е правилно поведение в живота. Моралните основи на Йога са Яма и Нияма, които трябва да спазваме винаги. Те съответстват на Десетте Божии заповеди в Християнството или на благородния осморен път на Буда. Петте принципа Яма са: Ахимса – не убивай и не наранявай, Сатям – търси и говори истината, Астея – не кради, Брахмачаря – не прелюбодействай, и Апариграха – не бъди алчен. Нияма включва следните принципи: Шауча – вътрешна и външна чистота, Сантоша – удовлетвореност, Тапас – аскеза (съзидателно усилие), Свадхияя – изучаване на философски и религиозни текстове и Ишвара пранидхана – изпълнение волята на Бога (и приемане на съдбата). Съблюдаването на Яма и Нияма премахва всички нечистоти от ума. На практика това са ъгловите камъни – основите на Йога-философията.

На първо място сред добродетелите се поставя ненасилието (Ахимса) – да не нараняваме други живи

същества. Този принцип трябва да се спазва в мисъл, думи и дела. Поставяме го на първо място, защото от него произтичат и останалите. Всемирната Любов и Всемирното Братство са прояви на идеята за ненасилие. Който спазва този принцип бързо ще постигне успех в Йога. Трябва да се въздържа дори от обидни думи и недружелюбни погледи. **Един йогин е длъжен да показва добронамереност и благосклонност към всички. Той трябва да уважава живота. Той трябва да помни, че Един Дух обитава в сърцата на всички същества.**

Следващият поред принцип е **Сатям** – истина. Мислите трябва да съответстват на думите, а думите – на делата. Това е истинност. Тези добродетели не могат да бъдат постигнати от егоистите. Истината не може да изгрее ако няма чиста мотивация в основата на всички действия. *Думите на един йогин трябва да бъдат като благословия за другите.*

Третият принцип е „не кради“ (**Астея**). Трябва да се задоволявате с това, което придобивате с честни средства. Законът на Карма е неумолим. Ще страдате за всяка грешна постъпка. Действие и противодействие са противоположни и еднакви по сила. **Трупането на богатство всъщност е кражба. Всички богатства на трите свята принадлежат на Бог. Вие сте само уредник на това богатство. Вие трябва на драго сърце да споделяте това, което имате, с всички и да го изразходвате внимателно.**

Четвъртото качество е **целомъдрието**. Тази енергия, която се изразходва при половото единение, ако се насочи към мозъка, се трансформира в специална

духовна енергия, която Йога нарича **Оджас-шакти**. Ако практикувате Йога и в същото време си позволявате разпуснат и похотлив живот, вие не можете да напреднете. Всички духовни гиганти по света са били целомъдрени и **са успели да променят целия свят благодарение именно на тази духовна енергия, която е работила в техните мозъци**. Един йогин, който има изобилие от тази енергия, очарова своята аудитория и я владее така, както един монарх владее своето царство. Усмивката му има особен чар и думите излизат направо от сърцето му с голяма сила. Такъв човек прави дълбоко впечатление върху умовете на всички, с които контактува.

В семейството Брахмачаря означава мисъл за създаване на поколение, а не за сладострастие. Естествено е да има полов контакт между съпрузите веднъж месечно, в подходящото време. Който спазва тези правила също е брахмачарин. Щом се роди дете, съпругата става майка. Бащата се преражда като син. Синът е модифицирана енергия на бащата.

Брахмачаря е основата на безсмъртието. Целомъдрието носи материален прогрес и духовен напредък. То е основата на светостта и Божествения живот. Това е мощно оръжие за победа над вътрешните врагове – страст, алчност, гняв, двуличие, дребнавост и т.н. То носи вечна радост и постоянно блаженство. Дава невероятна енергия, ясен ум, огромна воля, силен и смел интелект, добра памет и способност за разсъждение (Вичара-шакти). **Брахмачаря е задължително условие за физически, умствен, морален и духовен напредък**.

Необходимо е въздържане, а не потискане на сексуалното желание. Въздържане означава да се въздържа умът от такива мисли. **Без особени трудности се постига пълно сублимиране на жизнената енергия.** Докато при потискането възниква вътрешен конфликт. Възникват мисли за секс. И когато се яви благоприятен случай, потиснатите желания се проявяват с още по-голяма сила, което крие опасност от голямо падение. Трябва много да се внимава.

Когато **Дханвантари** (богът-целител) е обучил своите ученици във всички тайни на Аюрведическата медицина, те попитали кое е основното ключово знание в тази наука. Учителят отговорил: „*Наистина, Брахмачаря е велика ценност! Това е най-ефикасното лекарство, истинският нектар, който побеждава болестта, разложението и смъртта. За да постигнете мир, яснота, добър памет, знание, добро здраве и висшето Аз, трябва да спазвате Брахмачаря. Това е основен дълг. Брахмачаря дава най-висшето знание и най-голямата сила. Брахмачаря действително е седалището на Бог и това е Неговата природа. Спазвайки Брахмачаря, могат да се лекуват и нелечимите заболявания. Брахмачаря може да премахне всички болестни симптоми.*“

Нужна е дълбочина на вътрешния живот. Спрете клокочещите мисли. Умът да бъде спокоен и релаксиран. Отворете се за висшето духовно съзнание. Почувствайте Божественото присъствие и Божественото ръководство. Фокусирайте ума си върху Лотосовите Нозе на Бога. Бъдете като деца. Разговаряйте свободно с Него. Бъдете напълно откровени.

Не крийте мислите си. Това е невъзможно, защото Той е Вътрешният Управител (Антарямин). Той наблюдава всички ваши мисли. Молете се за Благословия, Светлина, Чистота, Сила, Мир и Знание. Със сигурност ще ги получите. И ще бъдете непоколебими в Брахмачаря.

Един ученик-йогин трябва да се въздържа от алчност (и излишни неща). Той не бива да приема луксозни подаръци от никого. Даровете променят ума на получателя. **Тези пет добродетели трябва да се практикуват в мисъл, думи и дела, защото те не са обикновени въздържания, но променят характера на човека и създават вътрешна чистота и сила.**

Освен това, бъдещият йогин трябва също да упражнява и някои други активни добродетели, като чистота на тялото и ума, задоволяване с необходимото и наличното, аскеза, изучаване на религиозни и философски текстове и себеотдаване в служба на Бога. **Доволството** означава не чувство на удовлетворение, а добра воля да се приемат нещата такива, каквито са и да се направи най-доброто с тях. **Аскезата**, като периодични пости и спазване на мълчание, увеличава издръжливостта. **Служенето на Бога** означава да гледаме на всяка работа като дело на Върховния Бог и да нямаме никакви претенции за облаги от нея. **Изучаването на свещени книги** изпълва ума с благочестие и чистота. Такава сериозна етична дисциплина създава чувство за свобода и морално издигане. Когато напреднете достатъчно в гореспоменатите дейности, ще можете да посрещнете всяко изкушение с чиста и дисциплинирана мисъл.

Две неща са необходими за постигане на успех в контрола на ума, а именно усърдие (абхяса) и безпристрастие (вайрагия).

Нужно е да положите всички усилия да се освободите от всякакво търсене на удоволствия – видими и невидими, и това отречение може да се постигне като постоянно осъзнаваме злото в тях. Отречението е отказ от постигане на нещо. То е отказ от чувствени наслади сега и в бъдеще. Отречението или необвързаността може да бъде два вида – нисше и висше. Вигяна Бхикшу разграничава висшия и нисшия тип Вайрага по следния начин: „Висшето отречение е липса на влечение към насладите в живота, сега и в бъдеще, тъй като те не могат да бъдат придобити и запазени без проблеми, а тяхната загуба причинява болка и преследването им е винаги свързано с егоистични чувства. Нисшето отречение се основава на ясното осъзнаване на разликата между разума и обектите, които той възприема.“

Има различни етапи на безпристрастие. Решимостта да се въздържаме от удоволствията от сетивните обекти е първият етап. На втория етап някои обекти губят първоначалния си чар за духовния ученик и той се опитва също така да се освободи и от привличането си към останалите. На третия етап сетивата са под контрол, но в ума остава едно латентно желание за задоволяване на сетивата. На четвъртия етап последователят губи окончателно всякакъв интерес към външните обекти. Последният етап е висше състояние на освобождаване от всякакви желания. Това безпристрастие дава на йогина абсолютна

независимост. В това състояние той няма желание за никакви сили и способности, дори и за всезнание.

Разсейването на мисълта към външни обекти може да бъде овладяно чрез упражняване на контрол над ума и безпристрастие. Обикновеното безразличие не е достатъчно. **Необходима е и тренировка.** Постоянната мисъл за Бога също изисква тренировка. Бог Кришна казва на Арджуна по повод на упражненията за контрол на ума: „Като изостави безусловно всички желания, родени от въображението на ума, и обуздае всичките сетива, ученикът следва стъпка по стъпка да постигне спокойствие чрез Разума, който е стабилен; когато умът е установен във висшето Аз, да не мисли за нищо. Всеки път, когато колебливият и нестабилен ум се отклони, нека го върне отново под контрола на Разума.“

(Бхагавад гита, VI-21, 25, 26)

Звукът и различните обекти разсейват ума. Умът е привлечен към външни обекти от силата на желанието. Трябва да се убедим в илюзорността на сетивните обекти, като изучаваме тяхната природа и като възпитаваме у себе си безразличие към светските съблазни. Тогава умът може да бъде обуздан и върнат отново към Духа, където да остане за постоянно. В резултат на тази практика на Йога, умът на йогина достига Мир в Духа. Практиката се състои в постоянно повтаряне на същата идея или мисъл за всеки обект. Чрез постоянно размишление и упражняване на волята, би трябвало да подскажем на подсъзнателния ум да не търси удоволствия в променящия се външен свят, а в неизменния вътрешен свят. Трябва

да бъдем много бдителни да хванем моментите, когато умът се насочва към обектите на сетивата, да му подсказваме нови значения и интерпретации и да го убедим да промени отношението си, с оглед на окончателното му отдръпване от тях. Това се нарича духовна практика.

Основната характеристика на ума в будно състояние е да има пред себе си обект, с който да се занимава. Умът не може да бездейства. Той може да се концентрира само върху един обект наведнъж. Но умът постоянно променя своите обекти и затова е неспокоен. Той е буен, силен и трудно се подчинява. Той е толкова трудноуправляем, колкото и вятърът. Затова махариши Патанджали подчертава, че практиката трябва да бъде стабилна и непрекъсната, за продължителен период от време, с абсолютна вяра в нейните възвращащи и извисяващи сили. Не бива да се отпускате в нито един от етапите на вашия духовен път.

Въздържанието не се постига веднага, а в резултат на продължителна практика с усърдие и ентузиазъм. Прогресът в Йога е постепенен. Много хора се отказват от упражненията за концентрация след известно време, като не видят никакви явни перспективи за постигане на психически сили. Те стават нетърпеливи. Те работят малко, а очакват много. Това не е добре. Каквото и да работите импулсивно и на моменти, то няма да даде очаквания резултат. Целта на живота е прякото преживяване. Макар че началото е трудно, усилието носи върховна радост накрая. Бог Кришна казва на Арджуна: „*Върховна радост пости-*

за този йогин, чийто ум е умиротворен, чиято чувствена природа е под контрол, който е безгрешен и с чист ум като Вечния.“ (Бхагавад гита, VI-27).

Контролирайте сетивата си. Успокойте ума си. Усмирете клокаещите мисли. Установете ума в сърдечния лотос. Съсредоточете се. Медитирайте. Още сега. Осъзнайте Духа интуитивно и се радвайте на Неговото Блаженство.

Имайте твърда и непоклатима вяра в Бога – върховният, безсмъртен Разум – есенцията или първичната субстанция, която съществува в трите времена – минало, настояще и бъдеще. Той няма начало, среда и край. Той е Сат-Чит-Ананда (Абсолютно Съществуване, Абсолютно Знание и Абсолютно Блаженство).

Невежи човече! Не търси напразно радост в не-трайните външни обекти в един свят, обусловен във време, пространство и причинност. Умът ти е неспокоен. Желанията ти никога не са напълно удовлетворени. Може да натрупаш несметно богатство, да имаш прекрасно семейство, да получиш звания, титли, почести, знаменитост, слава, могъщество, известност и всичко, което искаш, но умът ти остава неспокоен. Ти нямаш истинска, постоянна радост. Винаги ти липсва нещо. Нямаш чувство за пълнота. Затова никога не забравяй, от този момент нататък, че това усещане за пълнота и вечна удовлетвореност може да бъде получено само в Бога, като го познаеш чрез постоянен самоконтрол, чистота, концентрация, медитация и практика на йога.

Навсякъде има безпокойство. Себичност, алчност, ревност и похот опустошават всяко сърце. Борби,

схватки и дребни свади замърсяват атмосферата на света и създават раздори, дисхармония и смут. Под звука на тръбите армиите маршируват към бойното поле за да унищожат враговете си. Една нация започва война срещу друга нация за да придобие повече колонии и власт. Наред с тези кървави войни, мирното движение също работи, за да донесе хармония и мир, за да изкорени **потресаващото невежество – основна причина за всички човешки страдания**, и да разпространява Божественото Знание.

Днешният свят най-много се нуждае от посланието на Любовта. Първо запалете огъня на любовта в собственото си сърце. Обичайте всички. Включете всички същества в топлата прегръдка на вашата любов. Народите могат да се обединят само на основата на чистата любов. Войните по света могат да бъдат прекратени само със силата на чистата любов. Обединените нации не могат да постигнат много. Любовта е мистично божествено лепило, което свързва сърцата на всички. То е магически целебен балсам с много голяма сила. Заредете всяко действие с чиста любов. Убийте лукавството, алчността, измамата и егоизма. Много е жестоко да отнемаш живота на другите като използваш отровен газ. Това е углавно престъпление. Ученият, който произвежда такъв газ в лабораторията си, не може да избегне наказанието за това престъпление от върховния Бог. Не забравяйте Съдния Ден. Какво ще кажете на Господа вие, простосмъртни, които търсите власт, територии и богатство? Имайте чисто съзнание и чиста любов. Така със сигурност ще влезете в Небесното Царство.

Колко мистериозна е вселената! Колко са тайнствени действията на невидимата сила, която подсказва на избухливите хора да правят войни, от една страна, а на благочестивите – да разпространяват Божественото знание, от друга страна, и да носят мир и радост на страдащото човечество по света!

Желанието е истинският враг на мира. Безпокойството се подхранва от желанието, също както огънят – от маслото. В Йога-Вашищха ще прочетете как мъдрецът Вашищха казва на своя ученик, принц Рама: „Чуй ти, най-разумни! Премахването на зачатъка на желанието, Знанието и успокояването на ума, ако се упражняват достатъчно дълго време, дават желания плод.“ Бог Кришна също казва на своя ученик, принц Арджуна, на бойното поле Курукшетра: „Желанието и гневът, придобити от качеството страст, са всепояждащи и замърсяват всичко. Знай, че те са нашите врагове тук, на земята. Като пламъкът е обвит в дим, огледалото е запрашено, а зародишът е обвит в утробата на майката, така и мъдростта е скрита от булото на забравата. Мъдростта е скрита от този постоянен враг на мъдрите във формата на желание, което е ненаситно като пламъка. Като подчиниш най-напред сетивата, убий, могъщи воине, врага си във формата на желаня, който унищожава мъдростта и знанието.“

Свами Видяраня Сарасвати, известният автор на „Панчадаси“ и „Дживанмукти-Вивека“, казва: „Дока-то тези трите (заличаването на желанието в зародиш, Познанието и усмиряването на ума) не се упражняват редовно, състоянието Дживанмуқта (освобождение

в този живот) не може да бъде постигнато, дори и след векове.“ Когато умът е овладян и няма усещане за външни причини, които могат да породят впечатления в ума, скритото желание изчезва. Когато то изчезне и не остане причина за това състояние на ума, което наричаме похот, гняв, и т.н., умът утихва. Когато умът бъде така приспан, Знанието се проявява.

В индуските писания е казано: „За човека умът е единствената причина за робство или освобождение; ако човек се самозабрави в удоволствията, тогава умът го води към робство; ако се освободи от амбициите си, това го води към свобода. Понеже умът води към освобождение само ако е свободен от амбиции, то човек, който се стреми към свобода и успех по пътя на Йога, трябва да се старее да не мисли и за тези свои цели. Когато умът е откъснат от всички връзки със сетивните обекти и, съсредоточен върху светлината на сърцето, постигне Екстаз, се казва, че е достигнал кулминационната си точка. Умът трябва да се държи в покой, докато се разтвори в сърцето; това е Познанието; това е концентрация; останалото е само празнотумство.“

Желанието може да се опише като копнеж за различни неща, който в такава степен обсебва ума, че изключва дори обмислянето на техните причини и следствия. Човек изведнъж става това, с което се идентифицира по силата на дълбоката привързаност, и изгубва паметта си за всичко друго. Човекът, подчинен от желанието, се втрещва във всичко и се заблуждава, че това са реални неща. Поради загубата на самоконтрол, човек вижда всичко със замъг-

лен поглед, по един заблуден начин, като че ли под въздействието на силен наркотик.

За каквото мислиш, такъв ставаш. Ако си мечтаеш да бъдеш съдия от апелативния съд, значи се придвижваш към такъв пост. Ако се мислиш за цар на целия свят, може и да станеш такъв. Ако се виждаш като велик учител, ще станеш учител. **Ако си мислиш, че си беден и слаб, такъв ще си останеш.** Мисли си, че си мултимиллионер, и ще станеш мултимиллионер. **Мисли, че си йогин, и ще станеш йогин.** Мисли се за светец с неопетнен характер и такъв ще станеш. **Мисли се за Бог, Атман или Брахман, и ще станеш Бог! Цялата вселена се управлява от този чуден Закон на Природата!***

Винаги мислете правилно и действайте правилно. Никога не се опитвайте да отнемете придобивките на другите. Никога не завиждайте на съседите си. Поддържайте благородни и възвишени мисли. Имайте върховно самообладание и смелост! Каквото и да правите, правете го с намерението да успеете. Тогава непременно ще успеете във всички начинания. Успехът е ваш. Няма да познавате провала. Това е Върховната Тайна! Медитирайте върху тази Тайна всяка сутрин и се радвайте на Блаженството на Духа.

Във Вишнупурана ще прочетете: „Ако заблуденият глупак обича тялото – незначителен сбор от плът, кръв, мускули, мазнини, кокали и отпадъци, значи той обича самия пъкъл! Ако той не е отблъснат от жалката същност на собственото си тяло, как-

* Този природен закон е подробно обяснен в книгата „Тайната“ на Ронда Бърн (популярна дори в Индия).

ви други доводи са нужни за безпристрастието?“

Добре известно е, че удоволствията не могат да ви донесат удовлетворение на желанията. Напротив, те усилват желанието и правят човека още по-неспокоен. **Основната причина за всички човешки страдания и нещастия е ламтежът за светски радости.** Колкото повече жадувате за тези сетивни наслади, толкова по-нещастни ставате. Желанията растат също когато не са изпълнени. **Не можете никога да бъдете щастливи, докато съществува копнеж за удоволствия.**

Желанието се поражда от невежеството (Авидия). Привързаността, копнежът и предпочитанията са съставките на желанието. **Не се опитвайте да удовлетворите желанията. Опитвайте се да ги намалите доколкото можете.** Спрете горивото на задоволяването. Тогава огънят на желанията сам ще угасне. Както светилникът угасва когато свърши маслото, така и огънят на желанието ще умре когато спрете да го подхранвате с горивото на удоволствието. Ако привързаността бъде изкоренена, тогава копнежът и предпочитанията към предметите ще изчезнат сами.

Човек извършва различни грехове и наранява другите в стремежа си да получи желаните предмети. Той трябва да пожъне плодовете на своите действия; затова той се връща отново и отново в този цикъл на раждане и смърт. Ако добавите още един обект към списъка с вашите притежания и желания, копнежът се засилва десетократно. **Колкото повече предмети притежавате, толкова повече се отдалечавате от Бога.** Вашият ум винаги ще мисли и ще крои планове как да придобие и да опази тези предмети, как да спече-

лите много пари и да ги опазите. Ако изгубите придобитите предмети, вашият ум е напълно разстроен. Грижи, тревоги, страхове и всякакви душевни мъки се умножават заедно с предметите. Без съмнение е трудно да се печелят пари. Още по-трудно е да се опазят парите, които са били спечелени. Още по-болезнено е когато парите намаляват. И е изключително болезнено ако всичките пари бъдат изгубени. Парите са източник на всякакви нещастия. Поради тази причина в Индия един садху или един санясин не притежава нищо. В по-широк смисъл, дори и тялото му не е негово. Той постоянно осъзнава: „Тялото не е мое; аз не съм тялото.“ Един истински санясин чувства: „Аз нямам тяло.“ Санясинът води живот напълно безпристрастие и безмилостно отречение. Отречението носи на свой ред върховен Мир.

Много е трудно да се освободим от всички желания. Само един освободен мъдрец или един пълноценен йогин може да бъде напълно свободен от петното на желанията, защото той напълно контролира ума си и се радва на върховното Блаженство на Духа в себе си. Не могат да възникнат никакви желания у човек, който е потопен в океана на Божественото Блаженство.

Един новак по духовната пътека трябва да поддържа благородни стремежи. Той трябва да върши добродетелни постъпки. Трябва да развива копнеж за освобождение. За да постигне тази цел, е необходимо да изучава Свещените писания редовно и систематично. Той трябва да търси компанията на мъдри хора. Да упражнява правилно поведение, правилно

мислене, да се изразява правилно и да постъпва правилно. Той трябва редовно да медитира. Така постепенно ще изчезнат старите порочни желания и чувствени копнежи, както и лошите наклонности. Бъдете напълно удовлетворени. Доволството е блаженството на живота. Хладните води на еликсира на доволството бързо ще угасят огъня на желанията. Доволството е главният страж, който бди над владението на Мира в Божието Царство.

Старите, укротени желания се връщат, упорстват и се съпротивляват. Те сякаш ни казват: „Неблагодарни човече! Ти ме приютяваше в твоя ум. Ти се наслаждаваше на различни светски обекти единствено чрез мен. Ако нямаш желание за храна и напитки, как би могъл да им се насладиш? Ако нямаш желание за задоволение, как би могъл да се насладиш на другия пол? Защо си толкова жесток с мен сега? Аз имам всички права да пребивавам в жилището на твоя ум. Постъпи както желаеш.“ Но вие не бива да се обезкуражавате изобщо от тези заплахи. Всички желания постепенно ще се изпарят чрез медитация и Йога. Накрая ще загинат напълно и няма повече да ви безпокоят.

Силният ум упражнява въздействие върху слабия ум. Умът влияе на физическото тяло. Умът въздейства върху материята. **Умът носи робство. Умът ви носи и освобождение. Умът е дявол. Умът е и вашият най-добър приятел.** Умът е вашият Гуру (Духовен наставник). **Затова трябва да опитомите ума си. Трябва да го дисциплинирате. Да го контролирате. Това е всичко, което се иска от вас.**

Изучавайте чувствата и емоциите си. Анализирайте ги. Правете им дисекция. Не се идентифицирайте с тези чувства и емоции. Откъснете се от тях. **Бъдете страничен наблюдател. Отъждествяването с тези чувства и емоции е причината за робството и мизерията.**

Гневът е една модификация на желанието в ума. Истинският Аз или Атман няма модификации. Светският човек се отъждествява с гнева и така става нещастен. Това е само невежество. Тялото и умът са вашите инструменти за растеж и развитие. Идентифицирайте се с голямото, безкрайно Аз с помощта на тези два инструмента и станете господар на вашия ум и тяло. Вие сте водачът на този локомотив – тяло и ум. Отстоявайте рожденото си право и бъдете свободни. Разберете лукавството на този немирнен ум. Той толкова дълго ви е подвеждал. Поставете го под пълен контрол. Той лесно се постига с практиката на Йога.

Наблюдавайте, подкастрирайте и подрязвайте мислите веднага щом се проявят в ума. Убийте ги на място. Ако това ви затруднява, станете безразлични. Не им обръщайте внимание. Позволете им да приемат своя собствена форма. Те скоро ще отмрат сами. Можете да подкастрирате мислите, а като се изморите, да останете безразлични. Последният метод е по-лесен. Ако завържете маймунка на едно място, тя става по-буйна. По същия начин, когато се опитвате да съсредоточите ума в една точка, той също става по-буен. Така различни лоши мисли навлизат в умовете на новите ученици в моменти на концентрация. Но това не е повод за излишна тревога. Ако ви е

трудно да си фокусирате ума в една точка, позволете му да поскача малко като маймунка. Не се борете с ума. Той скоро ще се измори и тогава ще очаква да се подчини на вашите повели. Тогава ще можете лесно да се справите с него.

Освободете се от тиранията на ума. Той ви е тормозил безмилостно толкова дълго. Вие сте му позволявали да се наслаждава на чувствените удоволствия както си иска. Сега е дошъл моментът да го подчините така, както бихте опитомили див кон. Бъдете търпеливи и постоянни. **Всеки ден се упражнявайте да успокоявате ума и да не мислите.** В началото задачата може да е трудноосъществима. Със сигурност ще бъде неприятна и уморителна, но наградата е голяма. **Ще получите Безсмъртие, Върховна Радост, Вечен Мир и Безкрайно Блаженство.** Затова се упражнявайте добросъвестно и непрестанно. Заслужава си. Бъдете бдителни. Ако сте искрени в желанието си и твърди в намерението си, нищо под слънцето не е невъзможно да се постигне. Нищо не може да ви попречи. Ако се провалите, не се обезсърчавайте. Припомнете си вълнуващата легенда за страховитата битка между Херкулес и чудовищния гигант. По време на своето пътешествие в търсене на приключения, Херкулес среща чудовище, което било така чудно създадено от природата, че всеки път, когато докоснело земята, то ставало десет пъти по-силно. Като си припомняте тази сцена, ще добивате сила и кураж. Непременно ще успеете.

Осъзнайте, че вие не сте нито тялото, нито умът, че не сте били никога родени и никога няма да умрете,

че сте непобедими, че нищо в този свят не може да ви нарани, че вие сте слънцето, около което се върти цялата вселена. Цялото знание е заключено в съкровищницата на вашето сърце. Намерете ключа и отключете вратите на Познанието. Ключът е Йога. Ще постигнете невъзмутим мир, пълен самоконтрол и огромна воля.

На брега на свещената река Ганг, в Ришикеш, в Хималаите, един Мъдрец, един Парамаханса санясин на осемдесет години, с бистър поглед, благо лице, с магнетично обаяние и светъл характер, седи с една препаска на кръста. Близко до него, под едно дърво, има малка сламена колиба. В колибата ще откриете дървена купичка за вода (камандалу) и обикновена тояжка. Това е цялото му имущество. Той винаги седи там в съзерцание. Никога не говори, нито се смее, но понякога кима с кръглата си глава и спокойно се усмихва. Той никога не напуска мястото си. Не го смущава нито зноят на лятното слънце, нито хапещият студ през зимата. Той никога не ползва одеяло, дори зимно време. Каква чудна издръжливост! Той преживява само с мляко и плодове. Сърцето му е изпълнено с чистота, милосърдие, състрадание, отзивчивост и любов!

Стотици хиляди хора от различни краища на страната се стичат при него през всички сезони с цветя и плодове в ръце, просват се пред светите му нозе, отрупват го с дарове и си отиват с неговата благословия. Той никога не говори, но самото му присъствие разсейва всички съмнения. Хората забравят за света, семействата си, децата си. Те се къпят в неговата магнетична аура. Такова е благото въздействие на един освобо-

ден мъдрец, който е истински маяк за целия свят.

А един друг човек, който живее в най-оживената част на голям град, печели тлъста заплата и харчи половината от парите си за хазарт и алкохол. Другата половина отива за кино и проститутки. Той обича риба и месо и много пуши. Всеки месец затъва в дългове и парите едва му стигат. Той не харесва мъдrecи и светци. Няма вяра в Бога, нито в Писанията. Той е много коравосърдечен. Посещава приеми и театри, ляга си в 2 ч. и става в 9. Лицето му е изпито, въпреки че се облича в скъпи копчинени костюми. Винаги е мрачен и потиснат. Сърцето му е изпълнено с похот, гняв, алчност, надменност, двуличие и егоизъм. Сравнете за миг живота на този човек и живота на благородния светец от Хималаите! Те са на различни полюси. Единият е божи човек, а другият е грубиян. Но ако грубиянинът потърси компанията на Човека-Бог, той със сигурност ще захвърли старите си мръсни навици. Както желязото се превръща в злато при докосването на философския камък, така и грубият човек се променя из основи и постепенно става истински светец в компанията на един напреднал Йогин.

Добри приятелю! Убий безмилостно змията на невежеството! Приеми Знанието на Духа: то ще ти донесе независимост и Освобождение. **Невежеството е най-големият ти смъртен враг.** Той векове наред е ограбвал Скъпоценностите на Мъдростта. Извиси се над изкушенията на този малък свят. Този свят е един цирк, управляван от жонгльор, от Мая или от ума. Внимавай! Не влизай в капана! Пари, жени,

власт, име, слава – това са живите примамки на вълцицата на Мая. Онези, които не са паднали жертви на тези илюзорни изкушения със сигурност ще достигнат брега на безсмъртието и безстрашието – брегът отвъд мрака, където има вечна радост и грее вечно слънце. Достигни този бряг чрез неуморна борба, твърда дисциплина и постоянна практика на Йога.

Ако наблюдавате внимателно състоянието на ума, чувствата и поведението си, ще можете много добре да разберете природата на вашите действия в предишните ви животи и да премахнете или да се противопоставите на последиците от лошите ви действия чрез благородни действия, аскеза, дисциплина и медитация. Не се привързвайте. Внимателно дисциплинирайте ума си. Никой не е свободен от болки, болести, неприятности, затруднения. Необходимо е да се установите във вашата божествена същност. Само тогава ще имате сила да посрещнете трудностите в живота. Само тогава ще имате балансиран ум. Само тогава няма да бъдете засегнати от външни болезнени въздействия и дисхармонични вибрации. Редовната медитация сутрин ще ви даде нови сили и радостен и блажен вътрешен живот. Практикувайте медитация. Чувствайте тази радост и блаженство въпреки тежкото си положение и неблагоприятни обстоятелства. Постепенно ще израствате в духовно отношение. Ще достигнете истинското си Аз.

Оставете политиката „яж, пий и се весели“. Гледайте винаги напред и нагоре. Имайте идеал пред себе си. Живейте съобразно с него на всяка цена. Вие можете да станете толкова велик, колкото всеки друг.

Отхвърлете комплекса за малоценност. Отхвърлете също и комплекса за превъзходство. Мисълта за малоценност или превъзходство е родена от невежеството. Комплексът за малоценност причинява тревога. Комплексът за превъзходство поражда гордост и суетност. Щракнете ключа на вечната Светлина в най-вътрешните стаички на сърцето си. Поддържайте Божествения Пламък да гори стабилно. Подхранвайте го редовно. Хвърлете цялото си сърце и душа в духовни практики. Не губете дори минута. Бъдете последователни и методични във вашата садхана. Управлявайте вашите сили правилно и властно, така, както един армейски генерал-лейтенант управлява своята армия на бойното поле. Всички нещастия ще се стопят бързо. Вие ще засияете като победоносен дживанмукта с най-висше осъзнаване. Всякакви чувства за отделност, откъснатост, двойственост, различност ще изчезне. Ще чувствате единство и единение навсякъде. Ще чувствате, че не съществува нищо, освен Брахман или Бог. С какво велико видение сте благословени! Какво екзалтирано състояние, какво върховно, вълнуващо душата, изумително преживяване ще получите! Ще бъдете смаяни. Това състояние не може да се опише. Трябва да го преживеете чрез пряко интуитивно прозрение.

Самовглъбявайте се всяка сутрин и изследвайте всяко ъгълче и кътче на сърцето си. Умът е много дипломатичен и лукав. Егото си пази няколко желания, за да си ги задоволява тайно. Много желания ще дебнат в ума ви. Трудно е да се открие тяхното присъствие. Учениците, които са горди със своята научна еруди-

ция и някои способности (сидхи) не могат да открият присъствието на тези скрити течения на желанията в техните умове. Те се преструват на велики йоги, изнасят лекции в различни краища на света, строят ашрами и посвещават ученички. Въпреки това, трябва да признаем, че речите им не правят дълбоко впечатление върху умовете на техните слушатели. Техните речи са като халосни патрони. Тайните желания атакуват ученика по йога безмилостно всеки път, когато се яви подходящ случай, и рушат всичките му благородни качества и възвишени идеали. Те се стоварват върху ученика по йога с отмъстителност и удвоена сила и му носят безнадеждно падение, което няма равно на себе си. Тези, които имат чист, фин интелект, които винаги помнят Бог, които жадуват за общение с Него, които се наблюдават, правят си ежедневен самоанализ и медитират, ще бъдат в състояние да открият присъствието на дебнещите желания, но не и останалите. **Този, който е изоставил всички желания, който е свободен от всякакви копнежи, достига вечния Мир.** Той се радва на най-висшата Радост. Колкото по-малко са желанията, толкова по-голяма е радостта. Един йогин без амбиции, който се скита по света само с една препаска и едно одеяло, е най-щастливият човек и в трите свята.

Егоизмът е негативно качество на нисшия ум. Той е модификация на желанието, което се надига в ум, изпълнен със страст. Той е първородното дете на невежеството или неразличаването. Той е най-голямото препятствие за практиката на Йога. Той е проклятието на живота. Егоизмът свива сърцето до без-

крайност и засилва идеята за отделност от другите. Егоизмът върви ръка за ръка със себичността, двуличието, суетата, дребнавостта, хитростта, безчестие-то и гордостта.

Как да изкореним този егоизъм? Отговорът е достатъчно прост. Безкористно служене в една или друга форма, изграждане на противоположните качества-добродетели, а именно великодушие, благородство, безкористие, почтеност, благотворителност, милосърдие и всемирна любов – те ще ви водят по дългия път към изкореняването на тази ужасна болест, смъртния враг на душевния мир и на йога. Положителното е по-силно от отрицателното. Това е неоспорима истина в йога.

В резюме, основните предпоставки за практикуване на Йога са: никакъв страх, уважение към всяко същество, което има живот, уважение към истината, сдържаност, умереност, никаква алчност, доволство, аскеза, недопускане на гняв и двуличие. Моралът не е крайната цел на живота, но той е средството към тази цел. Когато йогинът е затвърдил тези добродетели, той придобива някои способности: той е убедителен в изказванията си; има силно тяло и ясен ум; получава богатство, което не е търсил; спокойно и мъдро приема житейските ситуации; има ясна мисъл, устойчиво внимание и контрол над сетивата; притежава огромна радост и интуиция.

Ти си безсмъртен Дух! Спазвай обет за мълчание. Дръж ума си постоянно зает. Седи в предпочитаните си асани и редовно медитирай. Пей имената на Бога. Използвай малата (броеницата). Изучавай Писанията.

Бъди целомъдрен и сдържан. Употребявай сатвична храна. Не ходи на лекари. Не мисли за болестите си. Отклони ума от тялото. Бъди винаги весел. Усмивай се, свиркай си, смей се с глас, танцувай с радост и екстаз. Мисли за Бога и медитирай върху Него с истинска отдаденост и чувство и се сливай с Него. Това е крайната цел на живота. Ти си я постигнал след дълга и продължителна борба с плам и ентузиазъм. Сега си Дживанмукта (приживе освободена душа). Привет, хиляди приветствия за твоята победа, дете мое!



Четвърти урок: Йога и хранене

Начин на хранене, който е изцяло благоприятен за практиката на Йога и за духовния напредък, наричаме йогийско хранене. Храната има пряко отношение към ума. Умът се оформя от най-фините съставки на храната. Мъдрецът Удалака обяснява на сина си Светакету: **„Храната, щом като се усвои, се превръща в три неща: грубата част се изхвърля, средната част се превръща в плът, а най-фината – в ум. Когато млякото се разбива, неговите фини частици, които се издигат нагоре, образуват маслото. Така, дете мое, когато храната бъде изядена, фините ѝ частици, които се издигат нагоре, образуват ума. Значи, наистина, и умът е храна.“** В Чандогя Упанишад ще прочетете: **„Чрез чистотата на храната се пречиства вътрешната природа на човека; чрез пречистване на вътрешната му природа той си спомня за Духа; а споменът за Духа освобождава от всички връзки и привързаности.“**

Храната може да бъде три вида: Сатвична, Раджастична и Тамасична. Млякото, овесът, житото, маслото, сиренето, доматиите, медът, фурмите, плодовете, бадемите и сладките от чисти продукти са сатвични храни. Те изчистват и успокояват ума.

Рибата, яйцата, месото, солта, лютото и дивият чесън са раджастични храни. Те усилват страстта (раджас).

Свинското, телешкото, виното, чесънът, лукът, тютюнът, са тамасични продукти. Те изпълват ума с гняв, мрак и инертност.

Бог Кришна казва на Арджуна: „Храната, на която хората се радват, също бива три вида, както и начините на жертвоприношение, аскеза и благотворителност. Чуй каква е разликата. Храните, които удължават живота и увеличават чистотата, силата, здравето, радостта и бодростта, са много вкусни, успокояващи, питателни и приятни. Такива храни обичат Чистите. Тези, у които преобладава Стростта, обичат горчиви, кисели, солени, люти, пикантни, сухи и горещи храни. Те предизвикват нерадостно настроение, съжаление и болест. А невежите обичат престояли храни, загнили и развалени, остатъци и нечисти храни.“ (Бхагавад Гита, XVII – 7, 8, 9, 10).

Храната играе важна роля за медитацията. Различните храни предизвикват различни ефекти върху различни дялове от мозъка. За нуждите на медитацията храната трябва да бъде лека, засищаща и сатвична. Много са подходящи млякото, плодовете, бадемите, маслото, сушените плодове, зеленият и зрелият нахут, накиснат във вода за една нощ, зърнените храни и др. Картофите, сварени без сол или печени, също са прекрасна храна. В района на Хималаите расте едно кореноплодно, наречено **тхед** – също сатвична храна. Чай и захар трябва да се употребяват в умерени количества. Добре би било ако можете да се откажете от тях. Хубава напитка е млякото, подправено с джинджифил. Индийските йоги много го обичат. Друг здравословен продукт

е жълтият миробалан – може да се дъвче от време на време. Във „Вагбхата“ го сравняват с майката. Миробалан винаги поддържа уравновесен температурен, радост и ентузиазъм. Той предотвратява нощни полюции. Картофите, сварени без сол или печени, са също прекрасна храна.

Начинаещият трябва внимателно да подбира храна със сатвична природа. Различните хранителни вещества имат огромно въздействие върху ума. Можете лесно да наблюдавате това в ежедневието. Много е трудно да се контролира умът след тежка, обилна и трудносмилаема храна. Тогава той бяга, разсейва се и подскача непрекъснато като маймунка. Алкохолът предизвиква умствена възбуда и уврежда мозъка.

Еволюцията е за предпочитане пред революцията (*Natura non agit per saltum* – природата не прави скокове). Не бива да правите внезапни промени никога, особено когато става дума за храна и напитки. Промяната трябва да бъде постепенна, а не прибързана. Организмът трябва да се приспособи към нея без проблеми.

Храната е само маса от енергия. Водата и въздухът също са необходими за тялото. Можете да живеете без храна дни наред; но не можете да се лишите от въздух дори за няколко минути. Кислородът е дори по-важен. Тялото има нужда да се подхранва с енергия. Ако можете да си набавите тази енергия по друг начин, може да минете и без храна. Йогите могат да живеят без храна, като „пият“ нектар (вид прана от чакрите). Този нектар струи от небцето при носоглътката. Той подхранва тялото с енергия. Един

джнани може да извлече енергия директно от своята чиста, силна воля и да поддържа тялото си без никаква храна. Ако владееете начин за извличане на енергия директно от Космическия океан, тогава можете да поддържате тялото неограничено дълго време без изобщо да се храните.

Храната може да бъде с различна консистенция: течната се пие; твърдата се дъвче; полутвърдата се топи и може да се ближе; и мека, която може да се гълта без дъвчене. Всички храни трябва да бъдат добре сдъвкани в устата, до течено състояние, преди да бъдат погълнати. Така могат да бъдат пълноценно смлени, абсорбирани и асимилирани от организма.

Храната трябва да е такава, че да осигурява достатъчно енергия и да поддържа добро здраве. Доброто състояние на индивида зависи от храненето повече, отколкото от другите фактори. Непълноценното хранене предизвиква редица болести на стомашно-чревния тракт, повишена чувствителност към заразни болести, недостиг на жизненост и съпротивителни сили, анемия или малокръвие, рахит, скорбут, берибери и др. Редно е да се знае, че не толкова климатът, колкото храната играе жизнена роля за здравето – дали ще имаме силно и здраво тяло или слабо и страдащо от различни болести. Основни познания по диететика са задължителни за всеки, особено за духовните ученици, за да имат достатъчно сили и добро здраве. Те трябва да умеят да съставят евтино и добре балансирано меню от няколко продукта. Важното е менюто да е добре балансирано, а не изобилно. Излишната храна предизвиква болести на черния дроб, бъбре-

ците и панкреаса. Балансираното хранене поддържа жизненост, работоспособност и енергичност. То помага на човека да израства, да свърши повече работа. Храненето трансформира човека.

Къде могат санясите в Индия, които живеят от благотворителност, да получат добре балансирана храна? В някои дни те получават само развалени храни, в други дни – само сладкиши, а друг път – киснали продукти. Но те успяват да извлекат нужната енергия чрез силата на медитацията. Този уникален йогийски метод е непознат на медиците и на учениците. Когато умът е концентриран, една божествена вълна облива цялото тяло с еликсир на живота. Всички клетки са обновени и жизнени.

Лакомниците и епикурейците* не могат да се надяват на успех в Йога. За целта се изисква умерено, регулирано хранене. Бог Кришна казва: „*Наистина Йога не е за този, който яде твърде много, нито за този, който въобще не яде; нито за този, който обича много да спи, нито за този, който винаги е буден. А за този, който разумно се храни и почива, който е уравновесен в действията си, в сън и в будно състояние, тя ще разсее всяко нещастие.*“ (Бхагавад Гита, VI-16-17). Затова напълнете стомаха си наполовина с приятна, балансирана и вкусна храна; една четвърт от обема допълнете с вода и оставете едната четвърт свободна. Нека храненето бъде като дар за Бога. Това се нарича скромна диета.

* Последователите на древногръцкия философ Епикур извъртали учението му и проповядвали, че смисълът на живота е в отдаването на всевъзможни удоволствия.

Не е добре да се консумират храни, които са загнили, престояли, разлагащи се, нечисти, повторно готвени. Храната трябва да е прясна, естествена, лека, приятна, пълноценна, лесносмилаема и за-сищаща. Който живее за да си похапва е грешник, но който се храни за да живее е наистина светец. В Шива самхита се казва: „Йога не бива да се практикува непосредствено след хранене, нито когато човек е много гладен; преди практиката е добре да пийнете пълномаслено мляко.“

В Йога-Татва Упанишад се казва: „Който иска да се занимава успешно с Йога трябва да изостави храните, които са вредни за практиката на Йога. Не бива да консумира пресолено, горчица, кисело, силно лютиви, пикантни или горчиви храни, чесън и др. Ученикът не бива да изтощава тялото си с продължителни пости, нито да се отдава на изтощителни удоволствия. В началото на практиката се препоръчват млечни продукти и пречистено масло, зърнени продукти и нахут. (Препоръчителни са пълнозърнести продукти от твърда пшеница, червен ориз и зелен нахут. Те помагат за духовното развитие и контрола на дишането.) Така ученикът ще може да постигне Кевалакумбхака (задържане на дъха). Щом постигне Кевалакумбхака и пълнен контрол върху дишането, за него няма да има нищо непостижимо в трите свята.“

В Бхикшука-Упанишад ще прочетете: „Парамахамсите като Самавартака, Аруни, Светакету, Джада Бхарата, Даттатрея, Сука, Вамадева, Харитаки и други ядат по осем хапки и се стремят единствено към Мокша по пътя на Йога.“

Ману, Исус и Буда са съветвали хората да не консумират алкохол, психотропни и наркотични вещества, тъй като те имат пагубен ефект. Не е възможен никакъв духовен напредък докато не се откажете от тях.

Огромното болшинство от хората сами си копаят гроба със зъби. Те не дават покой на стомаха си. В действителност, човек се нуждае от много малко на тази благодатна земя – малко хляб, масло и свежа вода. Това е достатъчен минимум за поддържане на живота. Но хората тъпчат стомасите си с всякакви неща, подходящи и неподходящи за храна, често по навик, дори да нямат апетит. Това е много лошо. Много болести започват с преяждането. Гладът е най-добрата подправка. Когато човек е гладен, храната се усвоява добре. Ако нямате апетит, не яжте нищо. Оставете стомаха да си почива.

Богатата трапеза претоварва стомаха и прави човека придирчив и капризен. Тогава е трудно да угодите на езика. Затова първо контролирайте езика си. Тогава ще можете лесно да контролирате и другите сетива.

Хората са измислили огромно количество рецепти само за да чревоугодничат и да си направят живота сложен и нещастен. Човекът нарича себе си цивилизован, а е напълно невеж и заблуден от сетивата си. Умът му се обърква ако не намери обичайното си меню на новото място. Той е станал абсолютен роб на езика си. Това е ужасно. Бъдете естествени и скромни в яденето и пиенето. Умереността е йога. Яжте за да живеете, не живеете за да ядете. Следвайте това златно правило и бъдете удовлетворени.

Така ще можете да посветите повече време на занимания с Йога.

Йога последовател, който прекарва времето си в медитация, се нуждае от много малко храна. Обикновено няколко плода и една каничка мляко са достатъчни за деня. Но йогин, който се занимава с активна физическа работа, има нужда от обилна, засищаща храна.

Известно е, че вегетарианската диета е много подходяща за душевен и духовен напредък. Доказано е, че месото усилва животинските инстинкти и намалява интелектуалния капацитет. Известно е, че в страните, където се консумира месо, хората са физически силни и активни, но не може да се каже същото за техните духовни постижения. Месото въобще не е нужно за поддържане на добро здраве, сила и жизненост. Напротив, то е много вредно за здравето. То създава предпоставки за различни болести като глисти, атеросклероза, албуминурия и бъбречни заболявания. Убийството на огромен брой животни за храна е голям грях. Вместо да се преборят с егоизма и идеята за „мое“, невежите хора убиват невинни животни под претекст на жертвоприношения или просто да задоволят чревоугодничеството си. Какви нечовешки, ужасни престъпления са извършвани в името на Бог и на Религията! Ахимса (принципът на ненасилието) е първата добродетел, която един духовен ученик трябва да се стреми да притежава. Трябва да имате уважение към живота. Господ Исус казва: „Блажени са милостивите, защото те ще получат милост.“ Махавира е проповядвал с висок глас:

„Гледайте на всяко живо същество като на себе си и не наранявайте никого!“ Законът на Карма е неумолим, безпощаден, неизменен. Болката, която причинявате на други, със сигурност ще се върне при вас, както и радостта, която излъчвате, ще се върне пак и ще ви направи по-радостни. Който познава този закон не трябва да вреди на никого.

Месоядството и алкохолизмът са тясно свързани. Жаждата за алкохол естествено умира когато изоставите месото. За тези, които ядат месо, дисциплинирането на ума е почти невъзможно, както и въпросът за регулиране на раждаемостта. Забележете разликата в темперамента на месоядния тигър и тревопасните крава и слон. Единият е хищен, другите са кротки и миролюбиви. Месото пряко влияе на различни дялове на мозъка.

Първата и най-важна стъпка в духовния напредък на човека е отказът от месоядство. Божествената Светлина няма да изгрее ако стомахът е натоварен с месо. В страните, където се консумира месо, много хора умират от рак. Вегетарианците си запазват доброто здраве на старини. Дори и на Запад лекарите в болниците често предписват на пациентите си зеленчукова диета. Тогава те се възстановяват бързо. Добър знак е, че поне в някои Европейски страни се строят все повече вегетариански хотели. Надяваме се в бъдеще западняците да се превърнат в една по-различна раса хора по отношение на храна, облекло, маниери, навици и обичаи.

Питагор окайва хората като казва: „Горко вам, смъртни, които тъпчете телата си с греховна храна.

Природата ражда жито, клоните на дърветата се огъват от плодове и сочни гроздове красят лозите. Има вкусни зеленчуци и треви, които огънят може да направи меки и още по-вкусни. Не сте лишени нито от мляко, нито от мед, нито от аромата на маточината. Щедрата Земя ви дарява изобилие от чиста храна без клане и кръвопролития.

Постът не е за практикуващите Йога, тъй като предизвиква слабост. Но кратките пости са много полезни. Те очистват целия организъм, дават почивка на стомаха и червата и елиминират пикочната киселина. За учениците по Йога се препоръчва пълноценен обяд в 11 часа, чаша топло мляко сутрин и още една чаша мляко с плодове вечер. Вечерното меню трябва да бъде леко. Ако стомахът е претоварен, сънят ще бъде по-тежък, а дългият сън не е полезен за практикуващите Йога – не може да се постигне истински напредък. Така че меню, съставено изцяло от мляко и плодове, е идеално за всички последователи.

Последователите не бива да допускат употреба на наркотици, кафе, алкохол, тютюн и други психотропни вещества. Нашите сетива са като буйни коне, които стават неуправляеми, ако получат наркотици. Ако се стремите към самоусъвършенстване, самоконтрол и успех в йога, не бива да допускате употреба на никакви психотропни вещества.

Сварете две чаши мляко с бланширан ориз, гхи и захар. Това се нарича Чару. То е прекрасна храна за практикуващите Йога. Подходящо е за вечеря, както и млякото с плодове. Опитайте тази рецепта и ще видите какъв ще бъде ефектът върху вашата садхана.

Млякото не трябва да се вари твърде дълго. Трябва да го махнете от огъня щом кипне. Дългото варене унищожават много ценни хранителни вещества и витамини и се нарушава пълноценното съчетание на нутриенти. Млякото е идеална храна за последователите. Само по себе си то е съвършена храна.

Флодовата диета има чудно въздействие върху човека. Това е естествена храна. Плодовете дават много енергия. Млякото и плодовете помагат за концентрацията и медитацията. Овес, жито, мляко, гхи и мед удължават живота и увеличават жизнеността и силата. Плодовите сокове са много полезни напитки.

Друга полезна храна са сладките с масло и бадемите.

Преди всичко не разгласявайте вашата диета. Не е полезно да разправяте на всички, че храната ви е различна. Спазването на такова правило (няма) е полезно за вашия собствен напредък по духовната пътека.

Днес много хора превръщат заниманията си в професия и печелят пари като изпълняват йогийски асани, пранаяма или като спазват определени правила като суровоядство. Тези хора не могат да постигнат никакъв духовен напредък по такъв начин. Целта на живота е сливането с Духа и последователите трябва винаги да помнят това и да изпълняват садханата си с устрем и търпение.

Животът ви трябва да е естествен и семпъл. Храната трябва да е подходяща за вашия организъм. Съставете си собствено меню, съобразено с вашата конституция. Вие сте най-компетентен да изберете собствената си Сатвична диета. Трябва да бъдете

господар, а не роб на храната. Не бива да проявявате каприз за някакво специално меню. Простата, естествена, пълноценна, засищаща, сатвична храна поддържа ума спокоен и чист и помага на ученика по йога в неговата практика за постигане целта на живота.

**Таблица на основни сатвични,
раджасични и тамасични храни**

САТВИЧНИ	РАДЖАСИЧНИ	ТАМАСИЧНИ
Краве мляко Сметана Сирене Масло Извара Пречистено краве масло (гхи)	риба, яйца, месо, кафе, силен чай, сол, бяла захар, горчица, кисело, люто, пикантни подправки	телешко месо, свинско месо, развалени и престарели продукти,
Плодове: ябълки, банани, грозде, папая, нар, манго, портокали, круши, ананас, гуава, смокини, кокосови орехи, патладжани, праскови, фурми, стафиди, лимони	какао и какаови напитки,	вино

САТВИЧНИ	РАДЖАСИЧНИ	ТАМАСИЧНИ
Зеленчуци: картофи, зеле, спанак, домати, краставици, тикви, моркови, карфиол, бамя, грах, нахут, зелен боб	лют пипер (чили), ряпа, див чесън, тамаринд (<i>tamarindus indica</i>),	лук, чесън,
Ядки: слънчоглед, бадеми, шам-фъстък фъстъци	фъстъци*	
Зърнени храни: жито, червен ориз, кафяв ориз, овес, ове- сени ядки		тютюн, нечисти храни, премина- ли през повтор- на термична обработка
Други: бонбони, джин- джифил (изсу- шен), мироба- лан, мед, мляко с ориз (чару),	лютив сос, туршии,	всички инток- сиканти, алко- холни напитки, наркотични вещества

Добре е да закусвате с наикиснати белени бадеми и сладко или бонбони*.

* в малки количества фъстъците са сатвични, но в по-голямо количество са раджастична храна. Същото важи и за бонбоните. (б.р.).

Шети урок: Препятствия по пътя на Йога

Лекция, изнесена от Свами Шивананда Сарасвати в Уилоуби мемориал хол, Лакшмипур, на 15.XII.1932 г.

По пътеката на йога има препятствия, които трябва на всяка цена да преодолеете още в самото начало на вашата практика. Ако не се предпазите адекватно и навреме от тези пречки, за които ще бъдете предупредени от вашия Гуру, те ще разбият на пух и прах всичките ви надежди и стремежи и ще ви доведат до жалко падение.

Основните препятствия са похот, алчност, гняв, омраза, завист, ревност, страх, инерция, депресия, предрасъдъци, нетърпимост, лоша компания, арогантност, самодоволство, желание за известност и слава, излишно любопитство, строене на въздушни замъци и двуличие (лицемерие). Необходимо е постоянно да се самонаблюдавате критично. Трябва да вземете ефективни мерки за да изкорените напълно тези пречки.

В „Шива Самхита“ се казва: „Жени, постели, кресла, одежди и богатства са препятствия в йога. Деликатеси, изтънчени ястия, каляски, царства, власт и богатства; злато, сребро, дори и мед, скъпоценности, алое, скъпа дървесина и големи стада; подробно

изучаване на Ведите и Шастрите; танци, песни и украшения; арфи, флейти и барабани; яздене на слонове и коне; съпруги, челяд, светски развлечения; всичко това са многобройни препятствия.“ (Гл. V – 3)

Ученикът по йога не трябва да притежава богатство, тъй като то го влече към светски изкушения. Но той трябва да разполага с необходимите суми, за да посреща своите нужди. Икономическата самостоятелност е от първостепенно значение за последователя; защото тя го освобождава от страхове и безпокойства и му позволява да се занимава с практиката си без прекъсване.

Аколесносеобиждате,доризадредбнинеша,знайте, че не можете да напреднете в йога и в медитацията. Затова е нужно да възпитавате у себе си благодет, любов и приспособимост. Някои последователи лесно се обиждат когато техните недостатъци и пороци излязат наяве. Те се възмушават и нападат този, който ги изобличава. Те мислят, че този човек иска да ги злепостави от завист и омраза. Това не е добре. Някои хора лесно забелязват недостатъците у другите. Ако не наблюдавате себе си, ако умът ви е насочен навън, как бихте могли да видите собствените си слабости? Вашето самодоволство забулва и замъглява вътрешния ви взор. Така че, ако искате да се развивате и да растете в Духа и в йога, вие трябва да признаете пред себе си своите недостатъци, дори и когато ви ги посочи някой. Трябва да полагате усилия да ги изкорените и затова бъдете благодарни на този, който ви ги посочва.

Много е трудно да изкореним стремежа си към себеутвърждаване. Той е рожба единствено на неве-

жеството. Всеки изгражда своята самоличност от незапомнена древност. Тази личност е придобила голяма сила. Трудно е да стане гъвкава и еластична. Ние се стремим да доминираме над другите. Не искаме да чуем техните мнения и аргументи, дори и когато са съвсем логични, разумни и основателни. Вие имате предубеждения и изпитвате завист. Казвате си: „Каквото и да кажа е правилно. Каквото и да направя е правилно. Възгледите и действията на другите са погрешни.“ Вие никога не си признавате грешките. Вие полагате всевъзможни усилия да защитите вашите своеобразни възгледи с лукави аргументи. Ако аргументите не свършат работа, продължавате с обиди, ругатни и евентуално ръкопашен бой. Ако хората пропуснат да ви засвидетелстват уважение и почит, веднага побеснявате. Много сте щастлив когато някой започне да ви ласкае. Готови сте на всякакви лъжи, за да се оправдаете. Самооправданието върви ръка за ръка със себеутвърждаващата раджастична природа. Не можете да напреднете в Йога докато проявявате тази себеутвърждаваща природа заедно с навика да си търсите оправдание. Трябва да промените отношението си. Трябва да развиете навика да виждате нещата и от гледната точка на другите. Нужно ви е ново виждане за истинност и справедливост. Само тогава можете да израснете в Йога и в Духа. На почестите и ласкателството гледайте като на мръсотия и отрова, а на критиката и хулите – като на награда и нектар.

Ще ви се види трудно да се адаптирате към възгледите и навиците на другите. Вашият ум е изпълнен

както преди с харесване и нехаресване, предръзсъдъци относно каста, вяра и цвят. Вие не сте много толерантни. Навикът да търсите недостатъци ви е вроден. Веднага се хвърляте да търсите грешките на другите. Вие сте пристрастни. Не можете да оцените заслугите на другите. Вие се хвалите със собствените си способности и заслуги. Затова воювате с всички и не можете да установите сърдечни отношения с другите задълго. Необходимо е да преодолеете тези недостатъци като развиете търпимост, обич и други добродетели.

Старите самскари (впечатления) на гордост, лукавство, подлост, арогантност, дребнавост, конфликтност, самохвалство, самомнение, себичност, злословие, омаловажаване на останалите, все още се прокрадват във вашия ум. Не можете никога да блеснете, докато не премахнете тези недостатъци из основи. Успехът в Йога не е възможен докато тези нежелателни качества от нисшата природа не бъдат окончателно изкоренени.

Който се впуска в разгорещени спорове, в празни дебати, караници, словесна война и интелектуална гимнастика, причинява сериозни поражения на астралното си тяло. **Похабява се много енергия. Астралното тяло става като възпалено и в него се образува отворена рана.** Кръвта кипва като мляко на огън. Невежите хора нямат представа за разрушителните ефекти от ненужните нажежени спорове и препирни. Който има навика да спори напразно и да се впуска в излишни дебати, не може да очаква никакъв напредък в Йога. Последователите трябва окончателно да

се откажат от ненужните спорове. Мотивите за тях следва да бъдат премахнати чрез внимателно самоизследване (интроспекция).

Вие сте слушали много блестящи лекции, изнесени от учени монаси или Саняси. Слушали сте много беседи и коментари върху Бхагавад Гита, Рамайна, Бхагавата-пурана и Упанишадите. Също така сте слушали много ценни морални и духовни напътствия. Но вие не сте се опитали да превърнете нещо от тях в сериозна практика и последователна, стабилна Садхана.

Не е достатъчно само интелектуалното причастие към някоя религиозна идея, малко стоене със затворени очи сутрин и вечер, за да се самозалъжете, че сте обитателят на тялото и свидетел на действията му, въл опит да се придържате към ежедневна духовна практика и да развивате някои добродетели повърхностно и механично усилие да изпълнявате наставленията на вашия духовен учител. Този мантилет трябва да се изкорени напълно. Нужно е да следвате стриктно инструкциите на вашия Учител и учението на Писанията. Без никакъв умствен мързел. Не може да има половинчати работи по пътеката на Йога. От вас се очаква точно, безусловно и неотклонно спазване на инструкциите.

Не правете никакви необмислени забележки. Не казвайте и една празна дума. Оставете пустословието, високопарните слова, словоблудството. **Отбягвайте лошата компания. Бъдете тихи. Не търсете права в този физически, илюзорен свят. Не се борете за права. Мислете повече за дълга си и по-малко за правата си.** Тези права нямат стойност. Отстоявай-

те **вашето** **рождено** **право** **на** **Божествено** **съзнание**.
Тогава ще бъдете мъдър човек.

Ако сте надарени с добър характер, целомъдрие (Брахмачария), истинност, благост, любов, толерантност, снизходителност, спокойствие, тези добродетели ще компенсират напълно много други лоши качества, каквито бихте могли да имате. Тогава постепенно тези лоши черти също ще изчезнат ако сте внимателни, ако съсредоточите вниманието си върху тях.

Ако пребивавате в компанията на напреднал светец, ще бъдете много облагодетелствани от неговата магнетична аура и чудно духовно излъчване. Неговата компания ще бъде като крепост за вас. Няма да ви достигнат никакви зли влияния. Няма опасност от падение. Ще имате бърз духовен напредък. Младите ученици би трябвало да бъдат в компанията на техния Гуру или друг светец докато се формират напълно и се установят в дълбока медитация. В днешно време много млади последователи блуждаят безцелно от едно място на друго. Те не следват напътствията на учителите си. Искат самостоятелност от самото начало. Затова не могат да постигнат никакъв прогрес в Йога.

Хуморът е рядък дар на природата. Той помага на последователите в техния поход по духовната пътека. Премахва депресията. Поддържа доброто настроение. Носи радост и веселие. Но не бива да си правите шегички за сметка на другите и да наранявате техните чувства. Хумористичните реплики трябва да възпитават и коригират другите.

Смейте се кротко, деликатно и прилично. Не бива да се допуска глупаво хихикане, гръмко кикотене

или показан, неприличен, просташки смях, защото той пречи на духовния напредък и нарушава душевния покой, както и великодушието. Мъдреците се усмихват с поглед. Той е величествен и вълнуващ. Интелигентните последователи могат да разберат това. Не бъдете инфантилни и глупави.

Дори и слабото раздразнение оказва влияние на ума и астралното тяло. Не бива да допускате такива лоши мисли (врити) да вълнуват вашия ум-езеро. Те могат да се плиснат като големи вълни от гняв във всеки момент, ако сте слаби и невнимателни. Необходимо е да бъдат пресечени още в началото. Развивайте благородни качества като снизхождение, любов и съчувствие към другите. Не допускате и най-малки смущения в езерото на ума. Той трябва да е свършено тих и спокоен. Само тогава е възможна медитацията.

Успехът в Йога е възможен само ако ученикът практикува постоянна и дълбока медитация. Той трябва да практикува и въздържание по всяко време, защото е възможно сетивата да се разбунят внезапно. Това е причината Бог Кришна да каже на Арджуна: „Сине на Кунти! Възбудените сетива могат да отнесат дори ума на мъдър човек, който работи ревностно. Защото умът, който се води по блуждаещите сетива, отнася разума както вятърът отнася лодката по водата.“ (Бхагавад Гита, II-60, 67)

Един ужасен изблик на гняв разтърсва нервната система и оставя дълбок и траен отпечатък върху астралното тяло. В този случай астралното тяло изстрелва черни стрели. Микробите, които са причинили епидемия от Испански грип може да умрат, но въл-

ната от грип продължава в различни части на света още дълго време. По същия начин, макар че избликът на гняв в ума може да бъде кратък, вибрацията или вълната остава дни и дори седмици в астралното тяло. Слабо неприятно чувство, което трае пет минути в ума, може да създаде вибрации в астралното тяло за два-три дни. Силен изблик на гняв предизвиква дълбоко възпаление на астралното тяло. На повърхността му се образува отворена рана. Ще бъдат необходими месеци за лечението на тази язва. Сега разбирате ли сериозните последствия от гнева? Не ставайте негова жертва. Обуздайте го с незлобливост, обич, милосърдие, съчувствие, самоанализ („кой съм аз?“) и съобразяване с другите.

Тревога, депресия, нечестиви мисли и омраза създават нещо като кора или тъмен слой на повърхността на ума или астралното тяло. Тази мръсна кора или ръжда не позволява на благодатните влияния да проникнат вътре, но допуска злите сили или низши влияния да действат. Тревогата причинява голяма вреда на астралното тяло и ума. С този навик да се тревожим се губи много енергия. От тревогата не печелим нищо. Но тя причинява възпаление на астралното тяло и изцежда жизнеността на човека. Трябва да бъде изкоренена с веселие, внимателен самоанализ и поддържане на ума постоянно зает.

Чрез сдържаност, преданост към Гуру и постоянна практика, успехът в Йога идва неизбежно, но изисква дълго време. Трябва да бъдете търпеливи и упорити.

Последователите, които се усамотяват, обикновено стават мързеливи след известно време, тъй като

не умеят да използват умствената си енергия, нямат дневна програма и не следват напътствията на техния Гуру. Те постигат Вайрагия (безстрастие и неприязън към светските забавления) в началото, но тъй като нямат опит по духовния път, тази Вайрагия започва да повяхва. В крайна сметка те не постигат истински прогрес. За да влезете в Асампраджната Самадхи е необходима интензивна и постоянна практика на Йога.

Ако ученикът по Йога, който медитира, е мрачен, депресиран и слаб, значи някъде в Садханата му има грешка. Истинската медитация прави последователя силен, весел и здрав. Ако самите последователи са мрачни и раздразнителни, как биха могли тогава да носят радост, мир и душевни сили на другите?

Ще трябва да усъвършенствате всяка стъпка в Йога. Не предприемайте следващата стъпка преди да сте усвоили напълно предишната. Изкачвайте стъпалата постепенно, смело и с радост. Това е правилният царски път към съвършенство в Йога.

Учениците не притежават истинска и непоклатима вяра в техния Гуру и в учението на Писанията. Затова те не успяват да постигнат успех в Йога.

Необходима е постоянна бдителност, ако искате да постигнете бързо духовно развитие. Никога не се задоволявайте с малки постижения или успехи по пътеката, с малко успокоение на ума, малко еднонасоченост на ума, кратки видения на ангели и Божества, малко успехи в четене на мисли и т.н. Има още по-високи върхове за изкачване, по-високи области за покоряване.

Един йогин твърди, че може да постигне необикновени сили и знания като победи страстите и желя-

нията си и като практикува Яма, Нияма и Йогийска Самияма (концентрация, медитация и Самадхи). Патанджали ясно предупреждава учениците, че те не бива да бъдат отнесени от изкушенията на силите. Самите богове подмамват прибързания йогин, като му предлагат положение, подобно на тяхното. Последователите се стремят повече към сидхи (духовни сили), отколкото към истински духовни постижения, въпреки ясното предупреждение.

Желанието за сидхи действа като повей на вятър, който може да угаси лампата на Йога, която е внимателно поддържана. Всеки пропуск тя да бъде поддържана поради небрежност или себичност ще угаси малката духовна лампа, която йогинът е запалил след толкова дълга борба и ще го хвърли долу в дълбоката пропаст на невежеството. Той не може да се изкачи отново на първоначалната висота, до която е бил стигнал. Изкушенията дебнат да поразят невнимателният последовател или йогин. А изкушенията на астралния, менталния и божествения (Гандхарва) светове са по-силни от земните изкушения.

Патанджали изброява следните девет препятствия: болест, отпуснатост (апатия), съмнение, небрежност, мързел, сладострастие, заблуда (невярно знание), блуждаене на ума и нестабилност в състояние на Самадхи. Той препоръчва концентрация върху един обект (ека-татвабхяса) за преодоляването им. Това ще даде на последователя стабилност и истинска вътрешна сила. По-нататък той препоръчва приятелство между равните, милосърдие към по-нисшите, удовлетвореност пред по-висшите и безразличие към

лошите хора. Такова отношение умиротворява ума и унищожава омразата, завистта и т.н. Когато човек практикува тези добродетели, той живее нов живот. **Постоянството** е необходимо. То е **ключът към успеха в йога**. Йогинът е щедро възнаграден, когато постигне пълен контрол над ума си. Той се наслаждава на висшето блаженство на Асампраджната Самадхи.

В Йога-Кундалини Упанишад се казва: „Болестите се пораждават в човешкото тяло от следните причини: спане през деня, бодърстване през нощта, сексуална свръхактивност, движение в тълпа, задържане на урина и екскременти, непълноценна храна и тежка умствена работа. Ако един последовател се страхува от такива болести (когато го атакуват), той си казва: „Моите болести се дължат на практиката на Йога.“ и спира практиката си. Това е първото препятствие. Второто препятствие е съмнението, третото – нехайството, четвъртото – мързелът, петото – сънят, шестото – нежеланието да се изоставят сетивните обекти, седмото – погрешното разбиране, осмото – обектите на сетивата, деветото – липсата на вяра и десетото – неразбирането на истината за Йога. Мъдрият човек трябва да преодолее тези десет препятствия след задълбочен размисъл.“

Преумората е вредна за последователите. Те трябва да избягват продължителното ходене и прекомерното усилие. Когато преобладава състоянието на покой по време на медитация, не смущавайте ума. Не бързайте да ставате. Опитайте да удължите медитацията.

Не можете да угодите на света. Помнете приказката за стареца, сина му и магарето.* **Придържайте се**

твърдо към идеалите си, убежденията си и принципите си, независимо дали другите ви одобряват или не, дори и целият свят да е против вас. Отстоявайте смело собствените си принципи на правилно поведение и правилен живот. Никога не си кривете душата.

Ако искате да намерите вода, не копайте по малко тук и там. Такива дупки пресъхват бързо. Изкопайте дълбок кладенец на едно място. Концентрирайте всичките си усилия в него. Така ще имате хубава вода през цялата година. По същия начин, постарайте се да възприемете духовното учение от един учител. Изучавайте задълбочено мъдростта от един наставник. Бъдете в нозете му няколко години. Няма полза да се скитате насам-натам, от един учител при друг, просто от любопитство, и да губите вярата си бързо. Не променяйте постоянно мнението си. Следвайте духовните напътствия на един учител. Ако ходите

* Един старец тръгнал към пазара със сина си и с магаренцето.

По пътя срещнали един човек, поздравили се, и той рекъл: „За какво го водите това магаре, а пък вървите и двамата пеш?“ Замислил се старецът и казал на сина си: „Наистина защо да вървим през целия път до пазара, като може магарето да ни поноси. Качи се ти пръв, а после ще се сменим.“ И продължили по пътя си.

По-нататък срещнали друг пътник. Поздравили се, но той отправил забележка: „Какво е това неуважение към възрастните? Момчето язди, а баща му върви пеша!“

На нашите пътници им станало неудобно и се сменили - бащата се качил на магарето.

Следващият човек, когото срещнали, пак отправил упрек: „Тоя баща защо мъчи детето си да върви пеша, като магарето може да носи и двамата?“

Качили се те и двамата на магарето и продължили.

Отново срещнали друг пътник, и той бил на друго мнение: „Горкото животно! Защо така го измъчвате, като сте се качили и двамата да ви носи?“

Отново двамата ездаци продължили пътя си пеша. Колкото хора – толкова мнения. Не можеш да се съобразяваш с всеки.

при различни наставници и следват техните учения, вие ще се объркате. Ще трябва да избирате.

Не отслабвайте усилията си. Поддържайте Божествения пламък да гори стабилно. Вие сте близо до целта. Светлината е изгряла. Лицето ви има Божествена аура. Изкачили сте много върхове по духовната пътека посредством неуморна и търпелива Садхана. Това наистина е достойно за уважение! Вие сте направили невероятен прогрес. Аз съм много доволен от вас! Ще трябва да изкачите още един връх и да преминете още едно тясно дефиле. Това изисква още малко усилие и търпение. Ще трябва също да стопите Сатвичния си егоизъм. Ще се наложи да преминете отвъд блаженото състояние на Савикалпа Самадхи. И Брахмакара врити ще трябва също да умре. Едва тогава ще достигнете Бхума, най-висшата цел в живота. Вие можете да постигнете и това. Убеден съм.

Там, на билото на хълма на Вечното Блаженство, сега можете да видите Дживанмукта или завършения йогин. Той е изкачил изумителните висоти чрез активна и постоянна борба. Той е следвал строга, сурова духовна садхана. Правил е дълбока медитация. Прекарвал е безсънни нощи. Бодърствал е до късно нощем по различни поводи. Той постепенно е изкачвал висотите стъпка по стъпка. Почивал е на няколко спирки по пътя. Постоянствал е в търпение и усърдие. Преодолял е много препятствия. Победил е отчаянието, меланхолията и депресията. Днес той е маяк за широкия свят. Ти също можеш да изкачиш този връх, стига да пожелаеш. (За повече подробности виж книгата „Сигурни начини за успех в живота и осъзнаване на Бога“.)

Шести урок: Йога асани

За пълно и подробно изложение вижте книгата „Йога асани“.*

Колко от вас, братя и сестри, забелязвате у себе си явни признаци на болест, влошаващо се здраве, отслабване на жизнените сили? Колко от вас, питам пак, чувстват преждевременно настъпващата старост? Защо лекомислено и несправедливо обвинявате за това само наследствеността, без да се замислите дори за миг, че в продължение на тридесет и повече години вие сте се отнасяли с пренебрежение към законите на живота? Тридесет и пет години неправилен живот! Тридесет и пет години неправилно хранене! Тридесет и пет години неправилно дишане! Тридесет и пет години неправилно мислене! Тридесет и пет години изгубени в пълно невежество от-носно връзката между мозък и тяло! Тридесет и пет години на практика сте вършили всичко възможно за да развиете болестта, наречена „Старост“!

А сега си представете, че ситуацията се обръща, и вместо неправилен начин на живот, неправилно хранене, неправилно дишане и т.н. започнете да живеете правилно, да се храните правилно, да дишате правилно и т.н. Какъв ще бъде ефектът? Дали физическата и умствена дегенерация ще се превърне в

* Можете да потърсите и книгата „Асана, пранаяма, мудра, бандха“, издание на Бихарската школа по йога.

регенерация? Отговорът на Източните Мъдреци е несъмнено „ДА“. Индийските йоги са доказали окончателно, че **като се следва правилен режим на живот е възможно да се възстанови човешкото тяло, човешкият ум, да се върне изгубената младост, сила и красота.** Ключът към този подвиг, според светците, мъдреците и ришите от всички времена, се намира в йога асаните.

Вие знаете какво значи думата „Йога“. Това е свързване на индивидуалната душа (Дживатман) с Космическата Душа (Параматман). Асана означава лесна и удобна поза или седеж. Терминът йога асани означава такива пози, които помагат на индивидуалната душа на практикуващия да се съедини лесно с Върховната душа. Връзката между ум и тяло е толкова всестранна и толкова фина, че няма нищо чудно във факта че **някои физически упражнения предизвикват умствени трансформации.**

Много от вас са срещали хора, способни да покажат тези йога асани, някои от които на пръв поглед може да ви се сторят уморителни или неудобни. В Индия има много такива хора. Някои от моите ученици, които са се специализирали в този клон на йога, могат да демонстрират различни упражнения с учудваща грация и съвършенство. Погрешно е да се мисли, че тези йога асани са само физически упражнения, измислени от древните Риши в Индия, както много системи за физкултура са били развити в Европа и Америка. В Йога има духовна същност, нещо божествено в основата на тази система, което събужда спящата Кундалини шакти и помага много на ученика