

SA Dictionary Yoga брой 7

или мнението на създателя на SA Dictionary за Yoga

подзаглавие: Модерна Йога за модерни хора

версия на документа: 0.1, 2011

“Health is wealth, Peace of mind is happiness, Yoga shows the way.”
Swami Vishnudevananda



И така, стъпили ли сте на пътя на Йога или вървите по нормалния път в живота? По-долу ще очертаем какво е характерно за двата пътя.

Нормалния път в живота.

Под формата на точки сме очертали по-важните стъпки от нормалния път в живота.

1. Вие се раждате.
2. Вие учите в начално училище.
3. Вие учите средно образование.
4. Вие учите висше образование. (евентуално)
5. Вие работите.
6. Вие имате съпруг/съпруга. (евентуално)
7. Вие имате дете/деца. (евентуално)
8. Вие умираете.

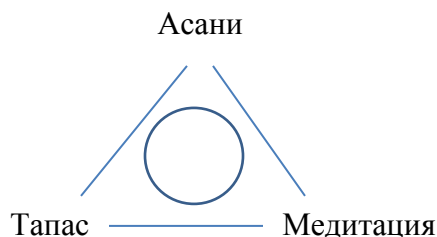
Това е пътят приет за нормален в повечето култури на съвремието и е приблизително еднакъв в повечето страни. Какво можем да подчертаем. Единствено точки 1 и 8 са сигурни. Точки 2 и 3 (вие учите) са сигурни около 90 %. Точка 4 (висше образование) е сигурна около 40 %. Точка 5 отново е с вероятност около 90 %. Останалите точки оставяме на вкуса и предпочитанията на хората. Какво още можем да добавим за нормалния път в живота. Паралелно с работата и семейството на човек остава свободно време – време за

почивка, развлечения, хоби. Но отново ще напомним – от гледна точка на съвременната наука психиката (съзнанието) е продукт на мозъка така че точка 8 отново е сигурна. И така, така ли ще свърши всичко?



Пътят на Йога.

Пътят на Йога е пътят на духовното пробуждане. За по-добри резултати ви препоръчваме първоначално да прочетете статиите SA Dictionary Yoga 1-6. От всички Йога практики можете да изберете тези, които на вас ви допадат. Авторът (Стефан Ангелов) лично препоръчва следните практики.



Асаните огъвкавят тялото, тапас го здравява а медитацията здравява психиката. Какво означава духовно пробуждане. Древноиндийският мъдрец Патанджали е дефинирал 8 степени на Йога, които описахме в SA Dictionary Yoga 1. Но това е било в миналото, когато оцеляването е било жизненоважно. Днес оцеляването вече не стои на първо място при всички придобивки, които има човечеството. Така, че ние обръщаме осемте степени на Йога дефинирани от Патанджали обратно. Асаните и тапас отново са актуални, но те не са самоцел. Те се използват за висшите степени, тоест за връзките с нашите близки хора. Духовното пробуждане означава, че вие не сте сами на този свят. Или това е степената Яма, която Патанджали слага в началото на стълбицата, а ние слагаме на върха на стълбицата.

От тази гледна точка в нормалния път в живота няма нищо нередно. Вие учите, за да можете по-късно да упражнявате квалифицирана професия. Вие работите, като по този начин допринасяте за друг човек (вашия работодател) а той допринася за вас като ви заплаща парично възнаграждение. По този начин чрез Йога вие тренирате тялото и психиката си, за да се съсредоточите към висшите степени – връзката с вашите близки хора.

Пътят на модерната Йога е пътят на обединението. Но обединение не с Бог или космоса, както са считали в миналото, а тук на земята с вашите близки. Брачен партньор, работа, приятели – всичко това са примери за модерна Йога. Класическата Йога (Раджа Йога) ни казва, че осмата – върховна степен на Йога е Самадхи. Ние пък, представителите на модерната Йога ви казваме, че не можете да постигнете Самадхи сам. Помислете логично – дори да сте се издигнал много високо какво ще правите сам – дори и в Самадхи.

В материала са използвани снимки от списание “Sivananda Yoga Life – Winter 2010”.

© Stefan Angelov, 2011. Авторът приема коментари на адрес thediction@gmail.com, www.thediction.com . Този материал може да бъде копиран или издаван само с разрешението на автора.