

## SA Dictionary Yoga брой 8

или мнението на създателя на SA Dictionary за Yoga

подзаглавие: Модерна Йога за модерни хора

версия на документа: 0.1, 2011

**По-долу сме дали три от най-важните възгледи за света.**

1. Материалистичен възглед.

Животът има начало и край. Психиката (съзнанието) е продукт на мозъка. Животът има начало (T1) и край (T2) по линията на времето. Вие живеете между T1 и T2. В миналото (преди T1) ви няма. В бъдещето (след T2) ви няма. Това е материалистичният възглед за света.

2. Християнски възглед за живота. Животът има начало, След края на физическият живот (или след физическата смърт, T2) вие отивате на ,онзи‘ свят.
3. Йога. Обръщаме внимание, че Йога не взима отношение по най-важните два въпроса. 1. Съществува ли Бог? Йога не взима отношение по този въпрос и остава решението на Вас. 2. Съществува ли живот след смъртта? Йога не взима отношение по този въпрос и остава решението на Вас.

**Йога означава обединение. Но обединение с кого?**

1. Първи вариант. Вие вярвате, че Бог съществува. Тогава се обединете с Бог. Атман е Брахман, казват древните йоги или индивидуалната душа (Атман) се обединява с космическата душа (Брахман).
2. Втори вариант. Вие не вярвате, че Бог съществува, но вярвате в задгробния живот. Тогава се обединете с вашите близки сега и завинаги.
3. Трети вариант, Вие не вярвате, в задгробния живот. Тогава се обединете с вашите близки тук на Земята. Нека Земята се превърне в дом за вашето щастие и тук на Земята вие откривате смисъла на живота. Тогава Йога може да ви помогне с асани (закрепават тялото), тапас (закалява тялото) и медитация (закрепва приликата).

Ще повторим, Йога не взима отношение по най-важните два въпроса. 1. Съществува ли Бог? Йога не взима отношение по този въпрос и остава решението на Вас. 2. Съществува ли живот след смъртта? Йога не взима отношение по този въпрос и остава решението на Вас. Йога е практика. Осемте най-важни принципа са систематизирани от древноиндийския мъдрец Патанджали в осемте степени на Раджа Йога:

1. Яма — себеовладяване или правила за обществено поведение (между отделните личности).
2. Нияма — ограничение или кодекс на личното поведение (вътрешноличностна самодисциплина).
3. Асана — телесни положения или пози, упражнения.
4. Пранаяма — контрол върху дишането или ритъма на дишането.
5. Пратиахара — оттегляне на сетивата или "откъсване" (относителна независимост на ума от сетивата).
6. Дхарана — концентрация на мисълта.
7. Дхиана — медитация (размишление или вникване в същността на обекта на концентрация).
8. Самадхи — самореализиране или просветление.



### Можете ли да се превърнете в Йога адепт?

Можете. Учител ще ви бъда аз, Йога Мастър Stefan Angelov. Какво се изисква от вас?

1. Да прочетете книгата на Венцислав Евтимов „Йога“. В случай, че не притежавате книгата, достатъчно е да прочетете за 6-те най-важни асани от SA Dictionary Yoga б.
2. Да прочетете списанията „Йога – наука и традиция“, издавани от Българска Йога Асоциация (БЙА) на адрес <http://www.yogabg.com>
3. Да прочетете всички издания на SA Dictionary Yoga до момента (1-8).
4. Да ползвате речника SA Dictionary.
5. Ако желате – да изпратите електронна поща на адрес [thediction@gmail.com](mailto:thediction@gmail.com)

Нека Йога заблести в душите ви!

В материала са използвани снимки от сайт <http://www.sivananda.org>

© Stefan Angelov, 2011. Авторът приема коментари на адрес [thediction@gmail.com](mailto:thediction@gmail.com), [www.thediction.com](http://www.thediction.com) . Този материал може да бъде копиран или издаван само с разрешението на автора.