

Б. К. С. Айенгар

Джон Дж. Еванс, Дъглас Ейбрамс

СВЕТЛИНА ВЪРХУ ЖИВОТА

ПЪТУВАНЕ КЪМ ЦЯЛОСТНОСТ, ВЪТРЕШЕН МИР

И ИСТИНСКАТА СВОБОДА

София, 2020

Тази книга може да служи само като справочник, а не като медицински наръчник. Дадената тук информация е предназначена да ви помогне да вземете информирани решения за вашето здраве. Не е предназначена да замести каквото и да е лечение, предписано от лекар. Ако имате здравословен проблем, задължително е да потърсите компетентна медицинска помощ.

Преводът е направен по изданието:

B.K.S. IYENGAR with John J. Evans and Douglas Abrams

LIGHT ON LIFE

The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom

This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2005 by B. K. S. Iyengar

Фотографиите са използвани с любезното съгласие на Б. К. С. Айенгар

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Севдана Уест, превод, 2020

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2020

ISBN 978-619-01-0703-3 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-0714-9 (твърда подвързия)

Б. К. С. АЙЕНГАР
ДЖОН ДЖ. ЕВАНС, ДЪГЛАС ЕЙБРАМС

СВЕТЛИНА ВЪРХУ ЖИВОТА

ПЪТУВАНЕ КЪМ ЦЯЛОСТНОСТ,
ВЪТРЕШЕН МИР И ИСТИНСКАТА СВОБОДА

Превод от английски

Севдана Уест

Редактор

Николай Янков



*На моя баща, Беллур Кришнамачар,
моята майка, Шешамма,
и моето родно място, Беллур*

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР.....	7
ВЪВЕДЕНИЕ	
СВОБОДАТА ВИ ОЧАКВА	11
ГЛАВА 1	
ПЪТУВАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ	21
ГЛАВА 2	
СТАБИЛНОСТ	
Физическото тяло (Асана)	39
ГЛАВА 3	
ЖИЗНЕНОСТ	
Енергийното тяло (Прана)	83
ГЛАВА 4	
ЯСНОТА	
Менталното тяло (Манас)	123
ГЛАВА 5	
МЪДРОСТ	
Интелектуалното тяло (Виджняна)	163
ГЛАВА 6	
БЛАЖЕНСТВО	
Божественото тяло (Ананда)	205
ГЛАВА 7	
ЖИВОТ В СВОБОДАТА	245
АСАНИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ	286
ПОКАЗАЛЕЦ	291

ПРЕДГОВОР

Тази книга би могла да претендира за автентичност, ако успее ясно да обоснове едно основно мое послание. То е следното: всеки човек, без изключение, с упорита и постоянна практика може да поеме по пътя на йога и да постигне просветление и свобода. Кришна, Буда и Исус са в сърцата на всеки един от нас. Те не са филмови звезди или просто идоли, на които се кланяме. Те са велики, вдъхновяващи личности, чиито примери са пред нас, за да бъдат следвани. Днес те са се превърнали в модели за подражание. Точно както те са успели да постигнат Себеосъществяването, така можем и ние.

Мнозина от вас може да се тревожат, че няма да се справят с предстоящите предизвикателства. Искам да ви уверя, че можете да го направите. Аз съм човек, започнал от нищото, и в много отношения бях в неравностойно положение. Буквално изплувах от мрака към светлината, от смъртоносните болести към здравето и от грубото невежество се потопих в океана на познанието благодарение на едно-единствено средство, а именно моето постоянство и усърдие в изкуството и науката на йога практиката (*садхана*). Това, което помогна на мен, ще помогне и на вас.

И днес също вие имате предимството да разполагате с много талантиви преподаватели. Когато започнах да се занимавам с йога, за жалост, няхах мъдър и сърдечен учител, който да ме води. Моят гуру отказваше да отговори дори и на най-невинните ми въпроси по темата. Той не ме инструктиреше така, както правя аз със своите ученици, водейки ги стъпка по стъпка в изпълнението на дадена *асана*. Просто изискваше някоя поза и оставяше на мен и останалите ученици да измислим как да се справим сами. На-

вярно това е насърчило в мен известен инат като черта на характера ми, който, заедно с непоклатимата ми вяра в целта на йога, разпалваше желанието да продължавам напред. Аз съм пламенна и страстна натура и може би имах нужда да покажа на света, че не съм неудачник. Но далеч повече от това исках да разбера кой съм аз. Исках да разбера що е това „йога“, тази тайнствена и чудодейна система, която може да разкрива най-дълбоките ни тайни, както умее да разкрива тези на Вселената около нас и да посочва мястото ни в нея на едни радостни и същевременно страдащи и лутащи се човешки същества.

Учех чрез практиката си, получавах известна опитност, след което влагах полученото знание в изучаването на нови неща. Следвайки правилната посока и благодарение на вродената си чувствителност и възприемчивост, съумях да задълбоча своите познания. Това произведе натрупване на все по-фин опит в мен, който след време ми разкри същността на познанието за йога.

Отне ми цели десетилетия да изследвам дълбините и истинската стойност на йога. Свещените текстове подкрепяха моите открития, но не те ми указваха пътя напред. Това, което съм научил чрез йога, съм го разбрал през йога. Не съм точно човек, който се е издигнал сам. Аз съм най-вече това, което са направили от мен седемдесет и две години неспирна *йога садхана*. С каквото и да съм допринесъл в света, то е било изцяло плод на моята садхана.

Тази садхана ме въоръжи с несломима целеустременост да продължавам дори и в трудни моменти. Липсата на подтик в мен да вода по-лековат живот ме държеше в правия път, но никога не съм отбягвал никого, защото виждах светлината на душата у всеки човек. Йога ме преведе през голямата река, от брега на невежеството до брега на познанието и мъдростта. Няма да е преувеличено, ако кажа, че мъдростта ме осени чрез практиката на йога и милостта Божия запали светлината дълбоко в мен. Това ми позволява да видя светлината на душата, сияеща във всички други същества.

Вие, моите читатели, трябва да разберете, че започвате отнякъде. Началото вече ви е указано и никой не знае до каква пълнота и блаженство ще достигнете в края на своя път. На каквото и

благородно поприще да се посветите, ще съумеете да достигнете връхната му точка. Бъдете вдъхновени, но не се възгордявайте. Не се целете ниско; така ще пропуснете целта. Целете се високо и ще застанете на прага на блаженството.

Патанджали, за когото ще чувате често в тази книга, се счита за бащата на йога. В действителност, доколкото знаем, той е бил йогин и енциклопедист, живял в Индия през V в. пр. Хр. Той е събрал, подредил и разяснил съществуващите дотогава знания за живота и практиката на йогите. Патанджали е написал „Йога сутра“ – в буквален смисъл – низ от афоризми за йога, съзнанието и човешките нагласи. Патанджали също така е обяснил връзките между природния свят и най-вътрешната, стояща над всичко друго душа. (За онези, които имат интерес към текстовете, съм добавил препратки към тази велика книга. Вж. повече в „Светлина върху йога сутрите на Патанджали“.)

Онова, което е казал Патанджали, важи както за мен, така и за вас. Той е написал: „С тази светлина, носеща истината, ще започне нов живот. С нея захвърляме старите нежелани отпечатъци и се предпазваме от вредните въздействия на новите преживявания“ („Йога сутра“, глава I, шлока 50).

Надявам се, че моят беден и обикновен произход ще ви вдъхне смелост да търсите истината и да поведете нов живот. Йога преобърна моя живот от безсмислено съществуване в път, изпълнен с цел. По-късно, тя ме вдъхнови да бъда част от радостта и благородството на живота, които отнесох до хиляди хора без оглед на религия, каста, пол или националност. Благодарността ми за това, което йога направи от моя живот, е толкова голяма, че винаги съм се стремял да я споделям.

В същия дух с тази книга предлагам своя опит и тая надеждата, че с вяра, упорство и постоянство и вие ще съумеете да вкусите от сладостта на йога. Предавайте огъня напред, така че блажената светлина на познанието за истинската реалност да достигне до бъдещите поколения.

Настоящата книга дължи концепцията и достъпността си на редица хора, които работиха съвместно, за да я изведат до крайния ѝ вид, така че да мога да я предложа и на вас. Бих искал да изтъкна по-специално Дъг Ейбрамс от „Айдия Аркитектс“, Джон

Дж. Еванс, Гита С. Айенгар, Ума Дхавале, Стефани Куърк, Даниел Ривърс-Мур, Джаки Уордъл, Стефани Тейд и Крис Поташ. Благодарен съм и на „Родейл“, че направи книгата обществено достояние; споделям всички признания и заслуги с тях.

Йога бе моята Съдба, а за последните седемдесет години – и моят живот: живот, пропит с практиката, философията и преподаването на изкуството, наречено йога. Като при всички съдбини и както става във всички големи приключения, достигнах места, на които никога не съм си представял, че ще бъда. За мен това бе изследователско пътешествие. В исторически план е било претърсване, но предприето от уникална гледна точка: иновация в границите на традицията. Последните седемдесет години ме отведоха на Пътешествие към себе си, към гледката на Душата. В тази книга споделям своите победи, борби, битки, мъки и радости.

Преди петдесет години отпътувах на Запад, за да споделя „Светлина върху йога“. Днес с настоящата книга представям своя половинвековен опит, с който хвърлям „Светлина върху живота“. Популярността на йога и моята роля в разпространяване на нейното учение ми носят огромно удовлетворение. Но аз не искам широкото разпространение на йога да засенчи дълбочината, която тя може да даде на практикуващия. Петдесет години след първото ми пътуване на Запад и след усърдната практика на толкова много хора сега искам да споделя с вас цялото си пътешествие в йога.

Дълбоко се надявам, че моят край ще бъде вашето начало.

ВЪВЕДЕНИЕ

СВОБОДАТА ВИ ОЧАКВА

Когато преди половин век тръгнах от Индия за Европа и Америка, публиката гледаше с отворена уста демонстрациите на пози от йогасана, виждайки в тях някаква екзотична форма на циркова акробатика. Същите тези асани днес се изпълняват от милиони хора по света, а физическите и терапевтични ползи от тях са широко известни. Само по себе си това е изключителна трансформация, както и това, че йога запали огън в сърцата на извънредно много хора.

Аз поех по пътя на йога преди седемдесет години, когато дори в нейната родина, Индия, всеки йога адепт бе посрещан с присмех, пренебрежение и откровено неодобрение. Ако бях станал *садху*, просещ свят човек, и се скитах по главните пътища на Британска Индия с просешка купа в ръце, сигурно щях да се радвам на по-малко подигравки и повече уважение. По едно време ми предлагаха да стана *санньясин* и да се отрека от света, но аз отказах. Исках да живея като редовия човек, като глава на семейство, с неговите изпитания и превратности в живота, както и да отнеса моята йога практика до обикновените хора, с които делим един и същ живот на работа, семейство и деца. Бях благословен и с трите, включително с дълъг и щастлив брак с моята любима, ала вече покойна съпруга Рамамани, с деца и внуци.

Животът като глава на семейството е труден, както е било винаги. Повечето от нас се сблъскват с трудности и неволи, мнозина търпят физическа и емоционална болка, стрес, тъга, самота и тревожност. Макар и да разглеждаме тези неща като проблеми, породени от съвременния начин на живот, трудностите и предиз-

викателствата в човешкия живот винаги са били едни и същи – да си вадиш хляба, да отгледаш семейство, да намираш смисъл и цел в живота.

Такива са били и винаги ще останат предизвикателствата пред човека. Като животни, ние вървим по земята. Като носители на божественост, се реем сред звездите. Като човешки същества, сме хванати по средата, опитвайки се да разрешим парадокса на това как едновременно да извървим земния си път и да се стремим към нещо по-постоянно и по-дълбоко. Мнозина търсят тази висша истина в небесата, но тя се намира много по-близо от облаците. Тя е в самите нас и може да бъде открита от всеки, тръгнал по Пътя към себе си.

Повечето хора искат едно и също. Те искат просто да са физически и душевно здрави, да се радват на разбирателство и мъдрост, мир и свобода. Често се разкъсваме от дилеми в тези основни човешки търсения, защото биваме дърпани в различни посоки от нерядко противоречивите нужди на човешкия живот. Според разбиранията на мъдреците йога е създадена за удовлетворяване на тези човешки търсения по един комплексен начин, в една неразривна цялост. Нейната цел не е нищо по-малко от достигане на едно неразруσιμο единство; единство в нас самите и вследствие на това – единство с всичко отвъд нас. Да бъдем хармоничен микрокосмос в макрокосмоса на Вселената. Единството, онова, което често наричаме интеграция или обединяване, е основа на целостта, вътрешния мир и висшата свобода.

Йога ни позволява да преоткрием усещането за цялост в собствения си живот, така че да нямаме чувството, че непрекъснато се опитваме да събираме и залепваме счупени парчета. Йога дава възможност да намерим вътрешен мир, който не бива нарушаван и размътван от безкрайните сътресения и борби в живота. Йога ни позволява да открием нов вид свобода, за който дори не сме подозирали, че съществува. За един йогин свободата означава да не бъдеш разклащан от амбивалентността на живота, от неговите възходи и падения, неговите удоволствия и страдания. Свободата значи уравнивост и разбирането, че в крайна сметка в нас съществува един вътрешен безметежен център, който никога не губи връзката с неизменната и вечна безкрайност.

Както неведнъж съм казвал, всеки може да поеме по Пътя към себе си. Самият живот търси удовлетворение така, както растенията се нуждаят от слънчева светлина. Вселената не е създала Живота с надежда, че неуспехът на мнозинството ще подчертае успеха на неколцина. Поне в духовен план ние живеем в демокрация, общество с равни възможности.

Йога няма за цел да бъде религия или догма за която и да било култура. Макар и да е намерила почва в Индия, тя е замислена като универсално поприще, път, отворен за всички, независимо от това къде си се родил и изучил. Преди около 2500 години Патанджали използва термина *сарвабхаума* – универсален. Ние всички сме човешки същества, но са ни учили да се възприемаме или като западнци, или като хора от Изтока. Ако ни оставеха на мира, щяхме просто да сме индивидуални човешки същества, а не африканци, индийци, европейци или американци. Тъй като съм роден в Индия, аз неизбежно съм развил определени индийски особености, които съм възприел от културата на родната си страна. Това важи за всички ни. Няма разлика в душата – това, което наричам „Виждащия“. Различията идват само от „облеклото“ на *виждащия* – идеите, които имаме за себе си и които носим подобно на облекло. Разкъсайте ги. Не ги подхранвайте с разногласия. На това ни учи йога. Когато вие и аз се срещнем, ние забравяме кои сме, към каква култура и класа принадлежим. Не се делим, говорим си ум с ум и душа с душа. В най-изконните си нужди ние не сме различни. Всички сме човеци.

Йога признава, че начинът, по който работят телата и умовете ни, е претърпял твърде малко промени през хилядолетията. Начинът, по който функционираме вътрешно, не зависи нито от времето, нито от мястото. В начина, по който функционира умът ни и по който се отнасяме едни към други, прозират вътрешни напрежения подобно на геоложки разломи, които винаги ще водят до проблеми в личен или колективен план, в случай че ги пренебрегваме дълго време. Следователно целият тласък на философското и научното търсене в йога е да изследва естеството на битието с оглед на това да се научим да отговаряме на сътресенията в живота без излишни трепети и тревоги.

Йога не разглежда алчността, насилието, леността, излишеството, гордостта, похотта и страха като неизкореними форми на първородния грях, който едва ли не съществува, за да опропасти щастие то ни, или пък служи като основа за нашето щастие. Те се разглеждат като естествени, макар и нежелани проявления на човешкия нрав, като препятствия, които трябва да бъдат преодолявани, а не потискани или отричани. Нашите несъвършени механизми на възприятие и мислене не са причина за печал (дори и да ни носят печал), а възможност да еволюираме, възможност за вътрешна еволюция на съзнанието, която също ще направи възможни и устойчиви нашите стремления към т.нар. личен успех и глобален напредък.

Йога е книга наръчник за играта, наречена живот, но в нея никой не трябва да губи. Това е трудна игра, изискваща много труд. Тя изисква готовност да мислите самостоятелно, да се наблюдавате и коригирате и да преодолявате епизодичните поражения. Тя изисква честност, старателност и постоянство, а най-вече любов в сърцето. Ако искате да разберете какво означава да си човешко същество, поставено между земята и небето, ако ви е интересно да знаете откъде сте дошли и докъде можете да стигнете, ако искате щастие и копнеете за свобода, значи вече сте направили първите крачки по Пътя към себе си.

Правилата на природата не могат да бъдат заобикаляни. Те са безлични и неумолими. Но ние си играем с тях. Поемайки предизвикателството на природата и влизайки в играта, ни се озоваваме на едно брулено от вятъра и вълнуващо пътешествие, което ще донесе ползи, съизмерими с времето и усилията, които влагаме в него: от най-малката – да можем сами да си връзваме обувките, когато сме на осемдесет – до най-голямата или възможността да вкусим от същността на самия живот.

МОЯТ ПЪТ В ЙОГА

Повечето хора, които започнат да практикуват *йогасана*, позите на йога, го правят от практически и често физически подбуди. Това може да е заради някой медицински проблем като болки в

кръста, спортна травма, високо кръвно налягане или артрит. Или може да е резултат от по-общо съображение, свързано с постигане на по-добър начин на живот или справяне със стреса, проблеми с теглото или зависимости. Много малко са хората, които започват да се занимават с йога, защото вярват, че това е начин за постигане на духовно просветление, а мнозина дори са скептично настроени към цялата идея за духовно себеосъществяване. Всъщност това е за добро, тъй като подсказва, че повечето, които идват на йога, са практични хора, с практични проблеми и цели – хора, които са стъпили здраво на земята по отношение на начина и средствата на живот, хора с разум.

Когато започнах да се занимавам с йога, аз също не осъзнавах по-висшите измерения на учението. И аз търсех нейните физически ползи и те се оказаха истинско спасение в моя живот. Като казвам, че йога спаси живота ми, ни най-малко не преувеличавам. Йога ми даде ново раждане, оздравяване от болестите и укрепване след слабостта.

Когато съм се родил през декември 1918 г., в Индия, както и в много други страни по света, върлувала грипна епидемия. Майка ми Шешамма също преболедувала от грип, докато била бременна с мен, вследствие на което съм се родил много болнав. Ръцете ми били тънки, краката ми – същински клечки, а коремът ми бил грозно издут. Бил съм толкова слаб, че не очаквали да оживея. Държал съм главата си все повесена надолу и трудно съм я повдигал. Тя била несъразмерно голяма за тялото ми, затова братята и сестрите ми често ми се подигравали. Бил съм единайсетото от тринайсет деца, от които само десет оцелели.

Тази слабост и болнавост останаха с мен през цялото ми детство. Като момче страдах от много болести, включително чести пристъпи на малария, тиф и туберкулоза. Както често се случва при болните, лошото ми здраве беше съпроводено с лошо настроение. Редовно ме обземаше дълбока меланхолия и понякога се питах дали си струва да се живее.

Израснах в село Беллур, окръг Колар, в южния индийски щат Карнатака – малка земеделска общност от около 500 човека, които изкарваха прехраната си с отглеждане на ориз, просо и някои видове зеленчуци. Моето семейство все пак беше по-добре от

много други, тъй като баща ми бе наследил малък парцел земя, а получаваше и държавна заплата като директор на училище в едно по-голямо съседно село. Беллур по онова време нямаше собствено училище.

Когато бях на пет години, семейството ми се премести от Беллур в град Бангалор. От дете баща ми страдаше от апандисит и никога не се беше лекувал. Малко преди деветия ми рожден ден апендиксът му отново се бе възпалил и този път се оказа фатално. От болничното си легло той ме повика и ми каза, че скоро ще умре, а аз ще остана без баща, преди да съм навършил девет, точно както неговият баща си беше отишъл, когато бил почти на девет. Каза, че на младини трябвало много да се бори и че и на мен се падала същата участ, но че след време съм щял да живея щастливо. Смяя да твърдя, че пророчеството на баща ми се сбъдна напълно – както за борбата, така и за щастие. Това, че го загубихме по онова време, остави голяма празнота в семейството ни, а на мен ми липсваше силна ръка, която да ме крепи в болестта ми и в образованието ми. Често пропусках часове в училище заради боледувания, в резултат на което изоставах с учението.

Въпреки че баща ми бе работил като учител, семейството ми беше с брахманско потекло – членове на духовното съсловие в Индия, родени за живот в религиозна служба. По традиция брахманът се препитава от подаянията на хората, а също и чрез заплащане за провеждането на религиозни ритуали и понякога благодарение на патронажа на някое богато и аристократично семейство или лице. Съгласно индийските обичаи брахманите се сродяват чрез уредени бракове с други семейства от същото съсловие. Така на единайсетгодишна възраст омъжиха моята сестра за далечен наш роднина, Шриман Т. Кришнамачаря. Почитан и високоуважаван учен по философия и санскрит, той беше отлична партия. След завършване на образованието си Кришнамачаря бе прекарал много години в Хималаите, близо до границата между Непал и Тибет, изучавайки йога под настояничеството на Шри Рамамохана Брахмачари.

По онова време махараджите – индийските владетели – живеели в големи замъци и възседнали слонове, ходели на лов за тиг-

ри в своите феодални владения, а териториите им били често поголеми от някои съвременни европейски държави. Махараджата на Майсор научил за научната работа и майсторството в йога на моя зет и бил силно заинтригуван от него. Той поканил зет ми да преподава в неговия колеж по санскрит, а по-късно и да основе училище по йога във великолепния му дворец Джаяганмохан. От време на време Махараджата изпращаше Кришнамачаря да пътува из други градове и да популяризира йога сред по-широката публика. При едно такова пътуване през 1934 г., когато аз бях на около петнайсет години, зет ми ме помоли да пътувам от Бангалор до Майсор, за да помагам на жена му (моята сестра) и децата им, докато той отсъства. При завръщането му поисках позволение да си ида у дома при майка ми и другите ми братя и сестри, но зет ми предложи да остана в Майсор и да работя върху йога, за да подобря здравето си.

И тъй като здравето ми беше много лошо, той ми препоръча строг режим на практика, за да вляза във форма, да укрепна и да се подготвя за изпитанията и предизвикателствата на живота, докато наближавах своето пълнолетие. Дори и да бе имал предвид и моето по-дълбоко духовно и лично израстване, то в онзи момент за такова не стана дума. Ситуацията изглеждаше уместна, а моментът – подходящ, затова започнах обучението си в школата по йога на моя зет.

Това щеше да се превърне в повратен момент в живота ми – момент, в който съдбата ме навести, а аз трябваше да реша дали да я прегърна, или отпратя. Както при много други хора подобни ключови събития често преминават без гръмки фанфари, но затова пък поставят началото на години последователна работа и растеж. И така моят зет, Шриман Т. Кришнамачаря, стана мой почитан учител и гуру и зае мястото на майка ми и покойния ми баща като фактически настойник.

Едно от честите задължения, които трябваше да изпълнявам през този период на живота си, бе да правя демонстрации по йога в двора на махараджата в присъствието на гостуващите му знатни лица и посетители. Дълг на моя гуру бе да осигурява възпитанието и забавлението на антуража на махараджата, поради което изискваше от своите ученици – от който аз бях най-малкият – да

показват какво са научили и да демонстрират способностите си да разтягат и извиват телата си в най-атрактивни и чудати пози. Бях старателен в практиката и се насилвах до краен предел, за да изпълня дълга си към своя учител и настойник и да удовлетвори неговите високи очаквания.

На осемнайсетгодишна възраст бях изпратен в Пуне със задачата да разпространявам учението на йога. Тогава не разполагах нито с познание по езика, нито със среда, семейство или приятели, нито ми беше подсигурена заетост. Единственото, което имах по онова време, бе моята практика на асана, на йога позите. Не познавах нито дихателните упражнения на пранаяма, нито текстовете или йога философията.

Хванах се да практикувам асаните подобно на човек, тръгнал на околосветско пътешествие с плавателен съд, който едва може да управлява, но за който се държи като удавник за сламка, осланяйки се само на звездите. Макар и да знаех, че и други преди мен са плавали около света, аз не разполагах с техните карти. Това бе откривателско пътешествие. С времето започнах да намирам някои карти, обикновено начертани стотици и хиляди години по-рано, и установявах, че моите открития съвпадаха с тях и потвърждаваха техните данни. Насърчен и обнадежден, продължавах напред, за да видя дали ще открия още далечни земи, а също и за да се науча да управлявам по-добре своя кораб. Искях прецизно да картографирам всеки бряг, да измеря дълбочината на всяко море, да се озова на неизвестни красиви острови и да запиша всеки опасен подводен риф или течение, които застрашават навигацията ни в океана на живота.

Така тялото стана моят първи инструмент в изучаването на йога. Бавният процес на усъвършенстване на моята практика започна тогава и продължава до ден днешен. В този процес йогасана ми донесе огромни физически ползи и ми помогна да израсна от болнаво малко момче в сравнително силен и способен млад мъж. Моето тяло беше лабораторията, в която наблюдавах здравословните ползи от йога, но вече разбирах, че тя предлага не по-малко и за моята глава и сърце. Невъзможно е да се надцени благодарността, която изпитвам към това велико учение, което ме спаси и издигна.

ВАШИЯТ ПЪТ В ЙОГА

Това е книга за живота. Тя е моят опит да осветя пътя за вас и за другите изследователи на духовността. Тя има за цел да начертае карта на път, който всички биха могли да следват. Тя предлага съвети, методи и философска рамка на език, достъпен дори и за начинаещия в практиката на йога. Книгата не предлага по-преки пътища или празни обещания на лековерните. На мен ми отне седемдесет години постоянна работа, за да стигна дотам, където се намирам днес. Това не означава, че и на вас ще ви трябват седемдесет години, за да пожънете ползи от практиката на йога. Йога носи дарове още от първия ден. Тези ползи могат да се извлекат и от абсолютно начинаещите, които усещат, че дълбоко в телата, умовете и дори душите им нещо започва да се случва. Някои описват тези първи дарове като нови усещания за лекота или спокойствие и радост.

Чудото е, че след седемдесет години за мен тези дарове продължават да се множат. Невинаги могат да се предвидят ползите от практиката. Много често, когато ги изпитаме, те идват като неочаквано възнаграждение във вид, който не сме очаквали. Но ако решите, че щом сте се научили да пипнете пръстите на краката си или дори да стоите на глава, сте постигнали всичко в йога, ще се лишите от нейната голяма благодат, от истинското ѝ изобилие и красота.

Йога отключва творческия потенциал на Живота. Тя постига това, като създава структура за себеосъществяване, указвайки как да напредваме по пътя и разкривайки свещен излаз към Върховното, към Божествения произход, истинската Съдба. Светлината, която йога хвърля върху Живота, е нещо особено. Тя е трансформираща. Тя не просто променя начина, по който виждаме нещата; тя променя човека, който вижда. Тя носи познание и го извисява до мъдрост.

Светлината върху Живота, за която става дума тук, е неподправено прозрение, чиста истина (*сатя*), която, съчетана с ненасилие, бе водещият принцип на Махатма Ганди и промени света за всички негови обитатели.

Сократ е учил, че трябва да опознаем себе си. Да познаваш себе си е да познаваш собственото си тяло, ум и душа. Както често

обичам да казвам, йога е като музиката. Ритъмът на тялото, мелодията на ума и хармонията на душата създават симфонията на живота. Пътят към себе си ще ви позволи да изследвате и обедините всички тези аспекти на вашето съществуване. От физическото си тяло ще пътувате навътре, за да откриете „по-фините си тела“ – енергийното тяло, в което живеят дъхът и емоциите; менталното тяло, в което могат да бъдат овладени мислите и маниите; интелектуалното тяло, където откриваме интелигентността и мъдростта; и божественото тяло, където можете да надзърнете в Универсалната душа. В следващата глава ще разберем каква е древната представа на йога за нашите вътрешни пластове.

Преди да разгледаме всеки един от тях в отделна глава, първо трябва да задълбочим разбирането си за този Път към себе си и за това как той обединява осемте степени или венчелистчета на йога. Трябва също така да разберем какво е отношението между природа и душа; йога не отрича едното заради другото, а ги разглежда като неразривно свързани, както земята и небето се свързват на хоризонта.

Не ви трябва да търсите свободата в далечни земи, защото тя съществува в самите вас, във вашето тяло, сърце, ум и душа. Просветено избавление, свобода, блаженство без примеси и замърсявания, това са нещата, които ви очакват, но за да ги откриете, ще трябва да се решите да поемете по Пътя към себе си.

ПАРИВРИТТА ПАШЧИМОТАНАСАНА



ГЛАВА 1

ПЪТУВАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ

Духовното осъществяване е целта, която съществува у всеки дустремил се в търсене на божествената си същност. Тази същност, макар и да не отсъства у никого, е латентна и остава скрита дълбоко в нас. Това не е насочено навън дирене на Свещения граал, скрит някъде отвъд, а ориентирано навътре Пътуване към себе си, целящо да позволи на дълбоката ни същност да се изяви.

За да разберат как е възможно да се разбули най-вътрешното ни Битие, мъдреците изследвали различните обвивки на съществуване, започвайки от тялото и продължавайки през ума и интелекта, достигайки до душата. Пътуването в йога ни води от периферията, тялото, към центъра на нашето битие, душата. Целта е да се обединят различните пластове, така че вътрешната божественост да заблести като през чисто стъкло.

КОШИТЕ – ОБВИВКИТЕ НА АЗА

Йога обособява пет такива различни нива или обвивки на Аза (*коши*), които трябва да се обединят напълно и да бъдат в хармония една с друга, за да се постигне цялост. Когато тези фини обвивки са в дисхармония, те стават като зацапано огледало, отразяващо неясните образи от сетивния и пълтски свят. Огледалото отразява онова, което е в заобикалящия ни свят, вместо да допуска чистата светлина на душата да засияе отвътре навън. Точно в такива моменти ние преживяваме болести и отчаяние. Истинското здраве изисква не само ефективното функциониране на физическия ни екстериор, но и жизненост, сила и чувствителност на фините вътрешни пластове.

Повечето от нас си мислят, че „тялото“ е просто нашата физическа форма – съставено от кожа, кости, мускули и вътрешни органи. За йога обаче това е само най-външният пласт на нашето тяло, или *аннамая коша*. Това анатомично тяло обхваща останалите четири фини тела, или *коши*.

Кошите са като сочните люспи на лука или като руските кукли матрьошки, които влизат една в друга. Те включват още: енергийното тяло (*пранамая коша*), менталното тяло (*маномая коша*), интелектуалното тяло (*виджнанамая коша*) и най-накрая нашето блажено, или духовно тяло (*анандамая коша*). Неизменното ни усещане, когато тези тела или обвивки са разместени или се блъскат едно в друго, е за отчуждение и фрагментация, от които нашият свят страда толкова много. Когато обаче успеем да подредим и хармонизираме обвивките помежду им, фрагментацията изчезва, постига се интеграция и се установява единение. Физическото тяло (*аннамая коша*) трябва да се свърже и следователно да остави своя отпечатък върху енергичното и органично тяло (*пранамая коша*), което на свой ред трябва да се настрои спрямо менталното тяло (*маномая коша*), съответно менталното към интелектуалното (*виджнанамая коша*) и интелектуалното към блаженото тяло (*анандамая коша*). Следователно, ако няма връзка между блаженото тяло и физическото тяло, то блаженото тяло не може да озари със светлината си движенията и действията

та на физическото тяло и вместо Светлина върху живота, в него царя мрак.

Границите между различните обвивки са по същество хипотетични. Ние сме единствени по рода си и неделими. Независимо от това, за да постигнем желаното единство и цялост, е необходимо комуникациите да текат отвътре навън и обратно, като всяка обвивка се слива със следващата. В противен случай добиваме усещане за раздробеност и разпокъсаност, което прави живота неприятен и объркващ.

От съществено значение за последователя на йога е да разбере необходимостта от обединяване (интеграция) и равновесие (баланс) между кошите. Например менталното и интелектуалното тяло (*маномая* и *виджнянамая коша*) трябва да работят ефикасно, за да съумеем да наблюдаваме, анализираме и отразяваме какво се случва във физическото и енергийното тяло (*аннамая* и *пранамая коша*) и да правим съответните корекции.

С други думи, физическо тяло не е нещо отделено от нашия ум и душа. Няма смисъл и да пренебрегваме или отричаме тялото си, както внушават някои аскети. Нито пък е добре да се фиксираме върху него – нашата смъртна същност. Целта на йога е да открием безсмъртната си същност. Практиката на йога ни учи да живеем пълноценно – физически и духовно, – култивирайки всяка отделна обвивка.

Надявам се, че в процеса на четене ще проумеете, че ако и вие живеете и практикувате йога по верния начин и с правилното отношение, ще извлечете много по-големи ползи и ще се случат много по-радикални промени от усвояването на физическа гъвкавост. Без трансформация не може да има напредък към висшата свобода и това е основен въпрос в живота на всички хора, независимо дали са практикуващи йога, или не. Ако разберем как работят умът и сърцето, ще имаме шанс да си отговорим на въпроса: „Защо допускам все едни и същи грешки?“

Картата, която са ни завещали древните, лежи в основата на оформлението на настоящата книга. Техните знания и техники съставляват съдържанието. Човешкото същество е едно

цяло – няма осезаеми граници между кошите, както не съществуват граници между тялото, ума и душата. Но за удобство и като помощно средство за нашето пътешествие йога ни описва като съвкупност от тези отделни пластове. Можем да си ги представяме като преливащи един в друг подобно на цветовете на дъгата. Следвайки традиционното описание на петте различни тела, или коши, сме обособили разглеждането на темата в пет основни глави: „Стабилност: физическото тяло“ (*аннамая коша*), „Жизненост: енергийното тяло“ (*пранамая коша*), „Яснота: менталното тяло“ (*маномая коша*), „Мъдрост: интелектуалното тяло“ (*виджнянамая коша*) и „Блаженство: божественото тяло“ (*анандамая коша*).

В тези глави разискваме различните етапи на Пътуването към себе си, откривайки Природата (*пракрити*), включваща физическото тяло, и Душата (*пуруша*). Докато изследваме Душата, е важно да запомним, че този процес ще става в рамките на Природата (тялото), защото тялото е мястото на съществуване, онова, което сме. Нашето конкретно опитно поле на изследване сме самите ние, от повърхността на кожата до незнайния център. Йога се занимава с това сливане между природата и душата, защото това е същността на човешкия живот с всички негови предизвикателства, противоречия и радости.

ЖИВОТ МЕЖДУ ЗЕМЯТА И НЕБЕТО

Както споменахме, ние, човешките същества, живеем между двете реалности на земята и небето. Земята е символ на всичко практично, материално, осезаемо и въплътено. Тя е познаваемият свят, обективно познаваем чрез откривателските пътешествия и наблюдението. Всички ние черпим от този свят и неговото знание, чрез огромните запаси от натрупан колективен опит. Има една дума за всичко това. Тя е Природа. На санскрит Природа е *Пракрити*. Тя е съставена от пет елемента, които определяме като земя, вода, огън, въздух и пространство (наричано още етер или ефир). В резултат на това и по нейно подобие

тялото е съставено от същите тези пет елемента. Ето защо използваме термина *пракрити* и за тялото. Когато изследователите на космоса донасят скални късове от луната и учените ги изследват, те изучават Природата. Когато изчисляваме температурата на повърхността на слънцето, ние наблюдаваме Природата. Дали изучаваме планетарната, или космическата Природа, това е все Пракрити. Такова проучване е безкрайно интересно, защото Природата е пълна с многообразие. И не само това, тя непрекъснато се променя, поради което винаги можем да открием нещо ново. Ние също сме част от Природата и следователно се променяме непрекъснато, така че винаги я виждаме от различна гледна точка. Ние сме частица от извечна промяна, свидетели на безкрайно количество непрекъснати изменения. Не е чудно, че светът е вълнуващо място. Най-важното, което можем да научим за Природата, са свойствените и естествени закони, по който тя се движи.

Още стотици години преди Патанджали да напише „Йога сутра“ индийските йоги се опитвали да съзрат някаква закономерност в привидно хаотичните колебания на природата. Безкрайното разнообразие от природни явления създава впечатление за хаос, но те не спирали да се чудят възможно ли е законите, които управляват безкрайните трусове на природата, да са подредени и разбираеми? И ако можем да схванем как работят те, не би ли било възможно да изплуваме от хаоса към някакъв порядък? Всички игри са безсмислени, ако не познаваш правилата. Когато ги научиш, те могат да бъдат доста забавни. Пак може да получиш удари и да загубиш няколко мача, но поне участваш; играеш в играта. Съгласно йога ние играем игра между тялото и себе си. В хода на играта научаваме нейните правила и ако ги спазваме, имаме много по-голям шанс за успех в живота, както и да получим просветление и свобода.

И така, човечеството стои с крака, здраво стъпили на земята като в *Тадасана* (поза „планина“), и с глава, насочена в небето. Какво обаче имаме предвид под „небе“? Със сигурност не говорим за биосферата на земята или друго място, което съществува физически, независимо колко далеч от нас. Бих могъл да кажа „с

крака на земята и глава в небесата“. В много езици не съществува разлика между думите за небе^A и небеса^B, както в английския. Думичката „небеса“ е полезна, тъй като внушава, че не става дума за нещо физическо. Това разкрива различни възможности: а) че става дума за нещо съвършено, тъй като нищо физическо не може да бъде съвършено предвид факта, че всички явления са нетрайни; б) че е нещо Универсално, т.е. Едно, докато Природата е множественост, както виждаме от нейното разнообразие; в) че е Навсякъде, Вездесъщо, тъй като, след като не е физическо, то няма граници и не се определя от местоположението си; г) че е във висша степен Реално или Вечно. В йога тялото се приема за изградено от реално вещество, докато промените в нас и разбулването на неизмеримото небе вътре в нас се нарича *чит-акаша*, или буквално съзиране на самото пространство.

Всичко физическо търпи непрекъснати промени, следователно неговата реалност не е постоянна, не е Вечна. Природата в този смисъл е като актьор, който просто си сменя ролите. Тя никога не сваля своя костюм и грим, за да си отиде у дома, а просто влиза от една роля в друга, во веки веков. И така, с Природата ние никога не можем да се чувстваме сигурни точно къде сме, особено след като и ние сме част от нея.

Нефизическата реалност, колкото и трудна за схващане, трябва да има предимството да бъде вечна и неизменна. Това носи своите последствия. Всяко нещо, което е реално и непроменливо, трябва да ни дава неподвижна отправна точка, ориентир, както северът в компаса. А как работи компасът? Чрез привличането на магнитния север с магнита в уреда. Компасът, това сме ние. Така можем да заключим, че има Универсална реалност в самите нас, която ни уравнива с Универсалната реалност, намираща се навсякъде около нас. Не забравяйте думичката „уравнива“. Именно чрез уравниване на моето тяло аз открих равенството между ум, „себе“ и интелект. Синхронизирането на най-външното тяло или

^A *Sky* (англ.). [Всички бележки без изрично упоменатите са на преводача.]

^B *Heaven* (англ.).

обвивка (*коша*) с най-вътрешното е начинът, по който можем да свържем личната си Реалност с Универсалната реалност. Във *Вастасутра упанишад* се казва: „Подреждането на отделните части в една линия е равнозначно на знанието за Брахман (Бог).“ Още по-рано в *Ригведа* се казва: „Всяка форма е изображение на първоначалната форма.“ Видяхме, че тази реалност е неизменчива във Времето и неограничена в Пространството. Тя е свободна и от двете. От това следва, че макар и нашето пътешествие да се провежда във времето и пространството, ако някога достигнем до неговия край и срещнем върховната нефизическа реалност, то това няма да се случи в познатите ни рамки на времето и пространството.

УНИВЕРСАЛНАТА ДУША (*ПУРУША*) И ПРИРОДАТА (*ПРАКРИТИ*)

Досега умишлено избягах да използвам обичайния превод за нефизическата реалност, защото при неговото споменаване хората спират да разсъждават сами. На санскрит думата е *Пуруша*. На английски можем да я наречем Космическа или Универсална душа. Думата „Душа“ има толкова силен религиозен оттенък, че хората или я възприемат, или я отхвърлят механично. Те забравят, че това е просто дума за нашата неизменна реалност. Тя е логична, но в нашия ум тя остава свързана с дадена представа, докато не изпитаме нейното осъзнаване вътре в самите нас.

Правилно свързваме тази абсолютна реалност със самоотвержената любов, която се основава на възприятието за единство, а не на разграничението. Силата на майчината любов произтича от нейното единство с детето. В единството няма притежание, тъй като притежанието е двойствено състояние, съдържащо „мен“ и „него/нея“. Душата е непроменлива, вечна и постоянна; тя винаги остава свидетел, а корените ѝ са в божествения произход и единността. Цялата практика на йога се занимава с изследването на отношенията между Пракрити и Пуруша, между Природата и Ду-

шата. Тя се свежда – и нека се върнем към първоначалното ни сравнение – до това как да живеем между небето и земята. Това е положението на човека, нашата радост и нашата беда, нашето спасение или нашата гибел. Природата и Душата са взаимно преплетени. Би могло да се каже, че са в брачен съюз. Благодарение на правилното практикуване на *асана* и *пранаяма*, както и на останалите венчелистчета в цветето на йога, адептът (*садхака*) преживява общуването и взаимовръзката помежду им. На обикновения човек може да се струва, че бракът на Природата с Душата е безязан от спорове и неразбирателство. Чрез тясно общуване и с двете обаче те се сближават една към друга, за да достигнат блажен съюз. Този съюз сваля булото на невежеството, което покрива нашия интелект. За постигането на този съюз *садхака* трябва да се вгледа както навътре, така и навън в носещата конструкция на душата – тялото. Ако не иска да остане в плен на Природата, а Душата да се превърне само в една идея, той трябва да схване един основен закон: всичко, което съществува в макрокосмоса, може да бъде открито и в микрокосмоса, в човека.

ОСЕМТЕ ВЕНЧЕЛИСТЧЕТА НА ЙОГА

Йога има осем венчелистчета, които се разлистват пред практикуващия постепенно. Това са външно-етичните дисциплини (*яма*), вътрешно-етичните принципи (*нияма*), позите (*асана*), контролът върху дишането (*пранаяма*), контролът върху сетивата и тяхното отдръпване (*пратяхара*), концентрацията (*дхарана*), медитацията (*дхяна*) и блажената вглъбеност (*самадхи*). Наричаме ги венчелистчетата на йога, тъй като се съчетават като в цветовете на лотоса, в едно красиво цяло.

Докато пътуваме през вътрешните обвивки (*коши*) на тялото, от външния слой на кожата до дълбоко скрития Аз, ние ще се запознаем и ще изследваме осемте венчелистчета или степени на йога, описани в „Йога сутра“. За търсачите на Истината тези степени остават също толкова важни днес, колкото са били през епохата на Патанджали. Няма шанс да разберем и хармонизира-

ме обвивките без предписанията и практиките, предоставени в осемте венчелистчета. Тук ще ги спомена накратко, но ще ги разгледаме по-подробно в следващите глави.

Пътешествието в йога започва с петте универсални морални заповеди (*яма*). Чрез тях се научаваме да контролираме действията си във външния свят. Пътуването продължава през петте стъпки на себепречистване (*нияма*). Те са свързани с вътрешния ни свят и със сетивата на възприятието, като ни помагат да изградим самодисциплина. Ще ги разискваме в цялата книга, но първоначално те служат за обуздаване на поведението ни към другите и към себе си. Тези етични предписания са винаги с нас от началото до края на нашето пътуване в йога, защото изражението на духовното осъзнаване е видно не другаде, а в начина, по който човек върви сред останалите и взаимодейства със себеподобните си човешки същества.

В крайна сметка целта на йога може да е висшата свобода, но още преди това да бъде постигнато, преминаваме през поетапно изживяване на все по-голяма свобода, свързана с увеличаващия се в нас самоконтрол, чувствителност и осъзнатост, които ни позволяват да живеем живота, към който се стремим – един почтен живот, на чисти и честни човешки взаимоотношения, добра воля и дружба, доверие, самостоятелност, радост от чуждото щастие и самообладание в лицето на собственото си злочестие. От състоянието на човешка доброта можем да израснем за по-голяма свобода. От съмнението, объркаността и порока това няма как да се случи. Напредването в йога лежи на морална основа и причината за това е практична, а не нравоучителна. Почти невъзможно е да скочим от „лошо“ директно към „най-добро“, без да минем през „добро“. Освен това с отдалечаване на невежеството „доброто“ става далеч по-приятно място за пребиваване, отколкото „лошото“. Това, което наричаме „лошо“, е невежеството в действие и, съгласно жизнената си стратегия, то процъфтява само в мрака.

Третото венчелистче на йога е практикуването на пози (*йога-сана*) и за него ще говорим в следващата глава на книгата. Асана поддържа силата и здравето на тялото, без които е трудно да има напредък. Позите също така поддържат тялото в хармония с при-

родата. Ние всички знаем, че умът въздейства на тялото. Неведнъж сме чували: „Какво си увесил нос?“ или „Изглеждаш оклюмал“. В такива случаи йога предлага следното – да въздействаме на ума чрез тялото. „Горе главата!“ и „Рамене назад, изправи се!“ изразяват този подход. Самовъзпитаването чрез асана е широк портал, водещ към вътрешните ограждения, които трябва да изследваме. С други думи, използваме асана, за да се опитаме да моделираме ума. Трябва да открием за какво копнее всяка обвивка в нас и да я подхраним според нейните фини апетити. В крайна сметка вътрешните или по-фини коши поддържат външните за тях слоеве. В йога бихме казали, че финото предхожда грубото или че духът предхожда материята. Но йога ни учи, че първо трябва да се справим с най-външното и най-видимото, например краката, ръцете, гръбнака, очите, езика, допира, за да развием чувствителност, с която да се придвижим навътре. Ето защо асана отваря вратите на цял спектър от възможности в йога. Не може да има осъзнаване на екзистенциалното, божествено блаженство без цялостната подкрепа на превозното средство, в което е въплътена душата, т.е. изграденото от храна и вода тяло. Ако не можем да осъзнаем неговите ограничения и натрапливи импулси, ние не можем да ги надмогнем. Всички притежаваме известно разбиране за етично поведение, но за да можем да спазваме яма и нияма на по-дълбоки нива, трябва да възпитаваме ума. Нужни са ни удовлетвореност, спокойствие, безстрастност и себеотрицание, качества, които трябва да се усвоят с труд. Именно асана е тази, която ни учи на физиологията на тези добродетели.

Четвъртото венчелистче на йога се отнася до дихателните техники, или пранаяма (*прана* = жизнена или космическа енергия, *аяма* = издължаване, разширяване). Дъхът е носител на съзнанието и чрез бавното му, премерено наблюдаване и разпределяне ние се научаваме да отдръпваме вниманието си от външните желания (*васана*) към разумна, интелигентна осъзнатост (*пруджна*). Тъй като дъхът успокоява ума, нашите енергии са свободни да се отдръпнат от сетивата, да се обърнат навътре и да се впуснат във вътрешното изследване със засилена, динамична осъзнатост. Пранаяма не се изпълнява по силата на волята. Дъхът трябва да бъде

примамен или приласкан, така както бихме пробвали да уловим кон в полето – не като го гоним, а като застанем на едно място с ябълка в ръка. По този начин пранаяма ни учи на смиреност и ни освобождава от глада и жаждата за плодовете на нашите действия. Нищо не може да бъде насилвано; всичко е въпрос на приемане.

Отдръпването на сетивата в ума (*пратяхара*) е петото венчелистче в йога, наричано още „порта“ между външното и вътрешното търсене. За съжаление, ние злоупотребяваме с нашите сетива, спомени и интелект. Позволяваме на потенциалната енергия на всяко от тях да изтича навън и да се разпилява. Може и да заявяваме желание да достигнем до света на душата, но за целта е нужна борба. Ние нито се движим напред, нито назад, само губим енергия. Можем да се справим далеч по-добре от това.

Ако успеем да отдръпнем навътре сетивата на възприятието си, можем да изпитаме контрола, мълчанието и тишината на ума. Тази способност за укротяване и внимателно притихване на ума е от съществено значение не само за медитацията и пътуването навътре, но и за да може интуитивната ни интелигентност да ни бъде полезна и да функционира пълноценно във външния свят.

Последните три венчелистчета, или степени, са: концентрация (*дхарана*), медитация (*дхяна*) и пълна вглъбеност (*самадхи*). Тези три са кулминацията, йога на окончателното единение (*самяма йога*).

Да започнем от концентрацията. Понеже дхарана с лекота се превежда като концентрация, ние често я прескачаме или подценяваме. В училище се учим да внимаваме. Това е полезно, но от гледна точка на йога не се равнява на концентрация. Не би било уместно да кажем за елена в гората: „Гледай как се е концентрирал.“ Еленът се намира в състояние на пълно, животрептящо съзнание, изплъващо всяка клетка на тялото му. Често се заблуждаваме, че сме концентрирани само защото сме съсредоточили вниманието си върху подвижни обекти – например футболен мач, филм, роман, вълните на морето или пламъка на свещта, но нима и пламъкът на свещта не трепти? Истинската концентрация е непрекъснатата нишка на осъзнатост. Важното в йога е как Волята, работеща с интелекта и обърнатото към себе си съзнание, може

да ни освободи от неизбежността на изменчивия ум и обърнатите навън сетива. Тук асана ни върши чудесна работа.

Помислете за предизвикателството на тялото върху ума по време на асана. Външният крак силно се разтяга, докато кракът от вътрешната страна остава спуснат. Имаме избор – или да останем в това положение, или да се преборим с дисбаланса, като приложим познавателно сравнение, подкрепено от силата на волята. Запазвайки равновесие така, че да няма пързаяне назад, можем допълнително да насочим наблюдението си върху коленете, ходилата, кожата, глезените, стъпалата, пръстите на краката и т.н., списъкът няма край. Нашето внимание не само обгръща, но и прониква навътре. Можем ли като един жонгльор да държим толкова много топки във въздуха, без да падне нито една, без да загубим вниманието си? Не е чудно тогава, че отнема толкова много години, докато се усъвършенства практиката асана.

Когато всяка нова точка е изучена, коригирана и поддържана, вниманието и концентрацията задължително ще са едновременно насочени към хиляди точки, в резултат на което съзнанието ще е равномерно разпределено по цялото тяло. Тук то прониква и обгръща, озарено от прекия поток на възприятие, и служи като трансформиращ свидетел на тялото и ума. Това е един устойчив поток на концентрация (*дхарана*), който води до висша осъзнатост. В състояние на непрекъсната бдителност Волята коригира и усъвършенства, като създава един напълно автоизправителен механизъм. Така практикуването на асана, извършвано с участието на всички елементи на нашето същество, пробужда и изостря интелигентността, докато тя не се обедини с нашите сетива, ум, памет, съзнание и душа. Впрегнати са всичките ни кости, плът, стави, влакна, връзки, сетива, ум и интелект. Азът едновременно възприема и върши. Когато използвам думата аз с малко „а“, имам предвид нашата цялостна осъзнатост за това кой и какво сме ние в естественото състояние на съзнанието. Така азът приема своята естествена форма, той не е нито раздут, нито свит. В свършената асана, изпълнена медитативно и с устойчив поток на концентрацията, азът приема своята свършена форма, чиято цялост е безукорна.