



снимки: личен архив



Намасте! Това е личен разказ за една вътрешна промяна. Промяната, която се извърши и продължава да работи в мен, благодарение на Йога

Един ден в Кайвалядхама – моето училище по Йога

Започвам отдалеч. През 1999 година се запознах с Перица Георгиев – Пепси, благодарение на който пред мен се отвори нов хоризонт – този на вътрешната тишина чрез медитация, киртан, книги и музика. През 2002 г. започнах да посещавам занимания по йога при Дамян Василев в Пловдив. Чувството на лекота и извисеност след практиките ме вдъхновяваше. Три месеца по-късно заминах да работя извън страната. Но йога бе вече в мен и се опитвах сама да практикувам наученото. Работех като стъргареса към луксозни авиолинии и благодарение на възможността да посещавам различни страни, се озовах на кур-

сове по йога в джунглата на Тайланд, безкрайните поля на Шотландия, плажовете на Гоа. Колкото повече четях и научавах, обаче, толкова повече не ми стигаше.

Един ден се „видях“ да уча Йога в Индия. Това бе логично продължение на приключението, наречено „живот“ – от България в Ирландия, после в Бахрейн и сега защо не в Индия. Речено – сторено! През лятото на 2008-ма напуснах авиолините и следвайки съветите на двама приятели – преподаватели по йога, Живко Стоилов и Георги Яръмов, поех към най-стария институт по Йога в Индия и в света – Кайвалядхама, където започнах

Елица Йоргова е основател и преподавател в арт йога студио Shanti (Пловдив). Информация на www.yoga-plovdiv.com

9-месечен курс „Диплома по Йога образование и културен синтез“. От лъскавите арабски молове и петзвездни хотели се озовавах на скромно, простичко и обикновено място, съхранило в себе си дух на непреходност.

Институт Кайвалядхама е основан от свами Кувайлянанда през 1924 г., като напредничащо за времето си и насочено към обикновения човек място. Преди да прекрача прага му, като чуех „йога“ си представях белобрад мъдрец, седящ под дърво в Лотос. Голямо бе учудването ми, че Йога може да бъде представена под формата на строго научно образование. Днешният институт Кайвалядхама е разположен на 180 акра поддържани градини. Състои се от центрове по Йога и Аюрведа; научно-изследователски и философски отдел; специализирана библиотека за йога и индийска философия. Ежегодно тук се провеждат семинари с участието

на лектори от цял свят. С подкрепата на индийското правителство се организират обучения за учители, полицаи, лекари, жени домакини. Към института има и начално училище, където наред със задължителната програма се преподава Йога и природолечение. Кайвалядхама има филиали в **Америка**, Франция, Китай, Хонконг, Макао.

Сградите са стари, но редовно се освежават, в обширните градини се срещат редки видове растения, стаите са съвсем базови, но чисти, има множество зали за практики и лекции. Навремето институтът е бил в нищото, отдалечен от най-близкото селце Лонавла. Като част от глобалното разрастване през 2005 г. в близост построяват магистрала. На някои места в ашрама вечер време се чува приглушения шум на колите, но обитателите на Кайвалядхама съхраняват мира в сърцата си, изхождайки от учението

за вътрешна дисциплина и толерантност.

Моят клас е от 42 ученика, от които 9 сме чужденци – всеки със своята история защо е дошъл тук. Животът в ашрама от зори до мрак, от понеделник до събота, е учене и практика. Негея е почивен ден и тогава имаме право да напускаме училището. През цялото време ходим с бели униформи в индийски стил, само за часовете по Йога практика сме в един цвят тениски с логото на института.

Сутрин ставаме в 5:30, след топъл душ идва ред на дихателни упражнения, Омкара рецитация (10 пъти повторение на мантра-та Ом), упражнения за очите – комбинирана техника от Норбеков и тратака. Дълги години носих очила и затова тук се посветих на всекидневна практика за очите и слава Богу, махнах очилата! От 7:00 са практичните

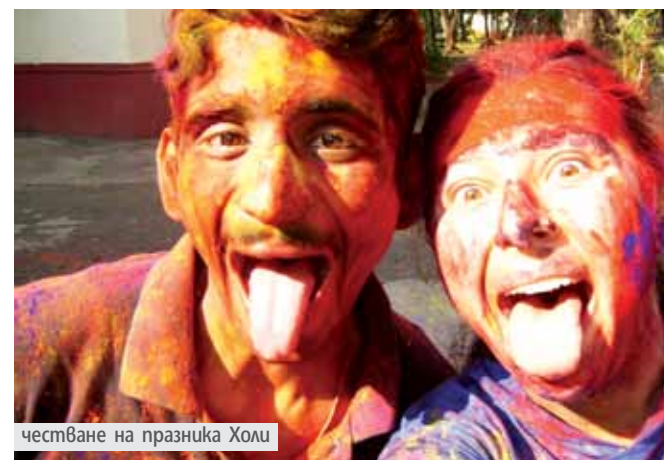
занятия – йога abhyasa. Води ги мисис Сангхя – винаги спокойна и засмяна. Започваме с рецитиране на Сваста мантра. Този куплет рецитираме преди началото на всеки час, без значение дали е практика или лекция:
Om sahanavatu sahanau bhunaktu saha viryam karvavahai tejasvina vadhitamastu ma vidvisavahai Om shanti shanti shantihi

Ето и значението му:
„Молитва за учител и ученик – нека Бог ни закриля, приема, стои до нас и нека учител и ученик да се радват един на друг, бъдат заедно, нека не се мразят и каквото научат да бъде завинаги свежо и в настоящето! Мир мир, мир“

Следва рецитиране на Савитрупасана и ето, че е време за практика. Започаваме със Суря намаскар, Поздрав към Слънцето, и продължаваме с асани. Изпълняваме ги бавно и с вътрешна бдителност, наблюдаваме всяко едно действие, усещанията в тялото, дишането. Обучават ни за преподаватели и затова е важно да преминаем съзнателно ▶



с мисис Сангхя



честване на празника Холи



обяд по случай деня на Учителя

през напрежението, разсейването, концентрацията и вътрешното удоволствие от асаната. Само така може да сме добри учители, нищо да не ни е чуждо. Практиката свършва в 8:30.

Връщам се обратно в стаята, където слагам униформата – дълги панталони, подобни на шалвари, и отгоре дълга дреха като рокля, куртката се казва. Хапвам малко мед със сусам, подготвям необходимото за лекциите и слизам за закуска. Ям само плодове (има и индийски храни) и пийвам зелен чай, който си нося от стаята. Има и кутийка български билков чай, но по време на гъждовния период мухляса. Влагата не прощава на нищо. Почти два месеца увивах лаптопа, фотоапарата, книгите и дрехите в найлон, за да ги предпазя.

В 9:30 започва първата лекция. В понеделник, вторник и сряда тя е „Сутрите на Патанжа-

ли“, посветена на мъдростта на Йога, събрана в кратки сентенции – сутри, които са толкова дълбоки, че за един ред има изписани коментари от по 30 страници. Д-р Шарма я води – учителят е много искрен и се раздава напълно. След кратка почивка в 10:35 започва следващата лекция „Йога и културен синтез“ с проф. Бодхе. Изучаваме основните световни религии и древните индийски школи; заложените в тях общочовешки ценности като състрадание, ненасилие, истината, чистота; как Йога ги съдържа в себе си и може да обедини хората по целият свят, без да има религиозна основа. Часът приключва в 11:35.

В четвъртък, петък и събота първата лекция е „Йогийски текстове“ с проф. Сахай. Учим главно Хатха прагипика и Геранга Самхита – два древни текста, на които основно се базира хатха йога. Втората лекция е „Йога и ментално здраве“ –

изучаваме световните психологически школи и правим съпоставяне с Йога. Лектор е директорът на института проф. Бхогал – блестящ човек! Още в началото на курса ни постави домашно – за един ден само да не се изтъкваме и хвалим и да не коментираме другите. Показа се госта трудно – ако не правим тези две неща излиза, че няма за какво да говорим. Заданието поражда куп въпроси – докъде са фактите и откъде започва обсъждането, изтъкваме ли се ако помагаме на другите и т.н.

Часът е 11:40. Обратно към стаите – правя 10 пъти Анулом Вилом и Омкара рецитация, упражнения за очите и в 12:00 слизам в столовата. За обяд има салата и три вида ястия. От града си купувам зехтин и ядки, та си нося и ги добавям към салатата. Научавам се да правя и кълнове – най-вече от мунг дал и люцерна, и те са част от всекидневно-то ми меню.

От 13:00 до 14:30 е време за справки в библиотеката. Предпочитам да си чета в стаята, където ми е тихо, а след като отмина гъждовния период излизам в градината на една слънчева пейка – истинско вълшебство. Случва се понякога да погремна за половин час. Сънят ми отново е дълбок и заспивам на секундата. Явно режимът си оказва влияние – докато летях сънят ми бе много лек и неспокоен. Времето за библиотека е удобно и за ползване на интернет, но точно тогава ще вземе да спре тока, няма да има връзка или пък няма ще е бавен, или компютрите са заети. Най-надеждното време за нет си остава неделята като отида в града.

От 14:45 до 15:45 е следващата лекция. Първите три дни от седмицата изучаваме „Методи на преподаване“ с г-р Гангули – толкова е артистичен и се смеем от сърце, докато учим какви похвати да прилагаме в класовете си. През втората половина от седмицата имаме „Анатомия, физиология и Йога▶



на концерт



среща с Б.К.С. Айенгар



честване на Онам – празник на цветята

терапия“ с г-р Бхалекар – много начетен човек, по научно обяснява какво се случва в различните части на тялото след всяка асана. Като свърши лекцията имаме 30 минути до следобедната практика. За да не губя време, нося екипа в раничката и се преобличам в залата, и в спестеното време правя упражнения за очите или чета книгите, по които учим, или пък релаксирам. Случва се с момичетата (практиките са отделни за момичета и момчета) да танцуваме в залата – някоя пуска от телефона си популярна индийска песен и се вършим на воля. В 16:15 започват практически занятия с мисис Сандхя. Следобед тялото е по-отпуснато и тогава изучавахме по-сложни асани. В 17:15 заниманията завършват и имаме пауза, през която слагам отново белите грехи, хапвам ябълка и чета.

От 18:00 до 18:45 всеки ден се случва нещо различно. В понеделник има сатсанг – вид

духовен разговор, воден от един монах, който е невероятно умен и ни предизвиква да мислим и да изразяваме мнението си. Часът става толкова интересен, че обикновено свършваме след 7.

Във вторник и петък правим медитация в обиталището на свами Махешананда – духовният водач на училището, водена от г-р Бхалекар. Всеки ден от 18:30 до 19:00 тук се провежда огнена церемония – символична молитва към божествения огън да изгори невежеството и така да премахне страданията, и ние оставаме за нея. След като свърши може да поговорим със свами Махешананда – толкова мъдър и благ, или просто да поседим до него и да си помълчим.

В сряда и четвъртък имаме „Санхя философия“ със Шастриджи – не знам на колко години е този човек – може да има 90, но е такава душичка, жив и мъдър,

че на няколко пъти си тръзвам от лекцията му дълбоко развълнувана и просълзена.

В събота е шрам дам – служене в помощ на ашрама. Работим с цел да превъзмогнем егото, като работим без да очакваме нещо в замяна. В гърждовният сезон чистим залите за практика, момичетата помагат в кухнята – чистим ориз, режем зеленчуци. Когато времето се оправи, помагаме в градината.

В 19:00 е време за вечеря от варени зеленчуци с чапати – индийски питки, гал – вид леца, и ориз. След това имаме свободно време по избор – учене, разходка в парка, смях със съучениците. В 20:30 започва едновременно лекция с изключително интересни теми и вдъхновяващи лектори. Много често ни гостуват учители със световна репутация – свами Нитямуктананда, свами Анубхувананда и др. След края ѝ се прибираме по стаите и се подготвяме

за сън, тъй като в 22:00 осветлението в коридорите угасва.

Нашият клас реши всеки понеделник да бъде ден за мауна (мълчание) и повечето от нас го спазвахме, направихме си табелки „в тишина“, които да известяват, че сме дали предимство на дуги сетива. Следвах този режим от понеделник до събота в продължение на 9 месеца. Дори и по време на ваканцията за Дивали – празникът на Светлината, индийската Нова Година, останах в ашрама и подготвих курсови работи и проекти, пишех домашни. Неделя е почивен ден и тогава учениците могат да напускат ашрама – обикновено ходехме до близкото градче Лонавла на пазара, или до Пуна – най-близкият голям град.

Пишейки тези редове, имам усещането че все едно е било вчера и същевременно много отдавна. Толкова хубави спомени, информация и знание ми останаха след Кайвалягхама, че съм благодарна за възможността да се докосна до избора. ●

