

Любомир Розенщайн - „Вътрешният лечител“

Йога Нидра

Само когато успяваме да запазим вътрешното си равновесие, можем да продължаваме да управляваме сами живота си – в една все по-непредсказуема и несигурна външна среда. Когато усещането, че нещо в света не е наред, и страхът за бъдещето обземат все повече хора, темата за това как да се освободим от тревогата, стреса и нервното напрежение става все по-важна. Йога Нидра е най-универсалната, лека, приложима за всеки йога практика за XXI век и води към спокойствие и душевен мир.

ПЪТЕШЕСТВИЕ НА ГРАНИЦАТА НА ЗАСПИВАНЕТО

Йога днес е широко достъпна и в същото време трудно достижима. В свърхизобилието от информация, в което сме потопени, става все по-трудно да задържим вниманието си към нещо определено за по-дълго време и да постоим в постигането на далечна цел. Искаме всичко да се случва веднага, ако е възможно – в рамките на 10 минути, след това бързо губим интерес. Мнозина са обхванати от ентузиазъм, когато започват с поредния курс, семинар или йога практика, за да го заменят бързо със следващото най-ново предложение – разочаровани, че и този път не се е случило чудото.

Ние не си даваме сметка във всекидневието, че количеството информация в подсъзнанието на човек в наше време е огромно, хиляди и хиляди пъти по-голямо дори от това на човека само преди 50 години. Това не е само по себе си лошо – информацията е енергия, ако тя бъде насочена разумно, с нея може да бъде постигнато много. Но ако движението ѝ бъде оставено изцяло на хаоса, определяно от случайно запаметени и усвоени някога указания, навици, модели, родителски съвети и заповеди, от пропагандата или рекламата, резултатите ще бъдат също така хаотични, неспокойни и възможно тревожни и вредни.

Без контрол върху вътрешните си процеси, върху мисленето си, се отдалечаваш от себе си и се превръщаш в автомат, който механично пропилява ресурсите си за живот, времето си и онова, за което си тук.

В йога Нидра първата стъпка е постепенно да спреш неосъзнавания приток на сетивна информация отвън, който автоматично подбужда в подсъзнанието начина, по който се чувстваме в момента – психичните ни състояния, – и определя мислите и поведението ни.

В началото достатъчно е да имаш записа с програмата и място, където да легнеш на спокойствие. Истински трудното е да започнеш да се занимаваш с йога Нидра и да не заспиш по време на заниманието. Всъщност трудността е да задържиш вниманието си върху онова, което искаш да постигнеш от себе си. Времето, в което живеем, предлага много възможности за разсейване и бягство. За нетренирания ум постоянството е равно силно на истинско изпитание.

Йога Нидра не е сън, а работа със сънищата на будния делник на границата на заспиването.

Свами Сатянанда предугажда бъдещото развитие на западната цивилизация, когато създава тази техника. В морето от информация, която го залива отвсякъде, човекът на XXI век се нуждае от остров, където може да остане защитен от вълните, макар и за малко време, но всеки ден. Отвоюваш ли за себе си това убежище, ще имаш сигурен пристан. Там ще можеш да планираш следващото си пътешествие в дълбоки води. Ще можеш да сверяваш картата си с видяното из път, с преживяното, с чутото от разказите на други пътешественици. Приливите, изпитанията, бурите няма да те плашат, объркват, отказват, защото ще знаеш, че винаги има къде да се върнеш и да си поемеш

дъх, преди да продължиш напред. И сам ще искаш да продължаваш напред – вместо да се опитваш да се скриеш и някак си да оцелееш.

Затова започни пътешествието си с йога Нидра. Отдели един час сутрин, нагласи часовника за час по-рано и бъди твърд и последователен в решението си. Както не би си позволил да изпуснеш самолета за важно пътуване, което си подготвял от месеци и за което имаш билет, не пропускай часа си за йога Нидра, каквото и друго да съдържа програмата за започващия ден.

Не след дълго ще откриеш, че сънят не ти липсва, а напротив – упражняването на йога Нидра всяка сутрин ти дава повече сили и повече увереност, че този ден ще бъде не ден на случайното лутане, а такъв, какъвто би искал да бъде в мечтите ти.

РЕШЕНИЕТО ДАВА ПОСОКА НА ПОДСЪЗНАНИЕТО

Йога Нидра е техника на Свами Сатянанда за работа с подсъзнанието. Целта на йога Нидра е не само дълбока релаксация, но в състояние подобно на сън да се работи със складираната в подсъзнанието информация, да се преодолеят автоматични модели на мислене, които пречат във всекидневието, и дори отвъд това...

В този смисъл йога Нидра НЕ Е една от безброй ните леки техники да станеш милионер и да получиш желаня мъж, докато удобно си спиш.

Нидра следва строго традицията на йога и ако нямаш изгарящо вътрешно желание да постигнеш себе си, дори с цената на жертви и лишения, не се ползвай, че йога Нидра е за теб.

Вярно е, че изходното положение в йога Нидра е дълбока релаксация и че това е приятно и отпускащо в делника. Вярно е, че дълбокото отпускане е необходимост за всеки в днешно време. Ако използвате програмите по йога Нидра за отпускане, в това няма нищо лошо, но това още не е йога Нидра.

Йога Нидра е път към една цел – и посоката се фор мутира в Санкалпа.

В традицията на йога тази дума е свързана с намерението за постигане на духовна цел, която е от полза за всички. Решението е основата на заниманието с йога Нидра, защото е послание, отправено директно към подсъзнанието. То е команда за посоката и често може да означава смяна на посоката в живота.

Аз ще пробудя своя духовен потенциал.

Аз ще бъда положителната сила за развитието на другите.

Аз ще бъда успешен във всичко, което предприемам.

Аз ще бъда по-осъзнат и резултатен.

Аз ще постигна свършено здраве.

Това са решения, които дава като пример Свами Сатянанда.

А какво е твоето решение? Помисли ли вече за това?

Свами Сатянанда пише да не се бърза при формулирането на това решение – веднъж взето, то не бива да се променя. Необходимо е време и практика, докато това решение пусне корени в подсъзнанието и започне да дава плодове.

Когато Санкалпа – решението ти е готово, напиши го на лист хартия и го дръж до леглото си една-две седмици. Чети го винаги сутрин и вечер, нека това са последните думи, с които заспиваш и първите, с които се събуждаш.

Тогавя, когато мисленето е най-тихо, питай сърцето си – това ли е твоята посока?

Санкалпа не е някакво самовнушение, а избор на посока – първото, което правим, преди да поемем на пътешествие.