

# АЮРВЕДИЧЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ ПРЕЧИСТВЕНИЯТА В ЙОГА

Д-р Антоанета Заркова

## Трите основни енергийни принципа - трите доши: вата, питта и капха

Според Аюрведа цялата вселена е проявление на петте основни елемента: пространство, въздух, огън, вода и земя. Всичко в природата е изградено от тях в определени съотношения. Комбинирайки се, те създават трите основни типа енергии или доши, които съществуват във всекиго и във всичко.

### Тридоша

Въздухът и пространството образуват **вата**.

Огънят и водата образуват **питта**.

Земята и водата образуват **капха**.

### Вата

Вата означава вятър. Етимологично думата е свързана със значението “онова, което движи”. Вата е основната сила в нервната система. Тя е отговорна за нормалното състояние на нашата сетивност, моторни функции и ментален баланс.

Свойства на вата доша:

суха

лека

студена

нестабилна

груба

прозрачна

### Питта

Питта, биологичният огън означава “онова, което смита”. Тя е отговорна за химичните и метаболитни процеси в тялото. Тя

контролира смилането на ментално ниво и възможността да възприемаме идеи и реалности.

Свойства на питта доша:

малко мазна  
проникваща  
гореща  
лека  
с лоша миризма  
движща се свободно  
течна  
кисела  
люта

### **Капха**

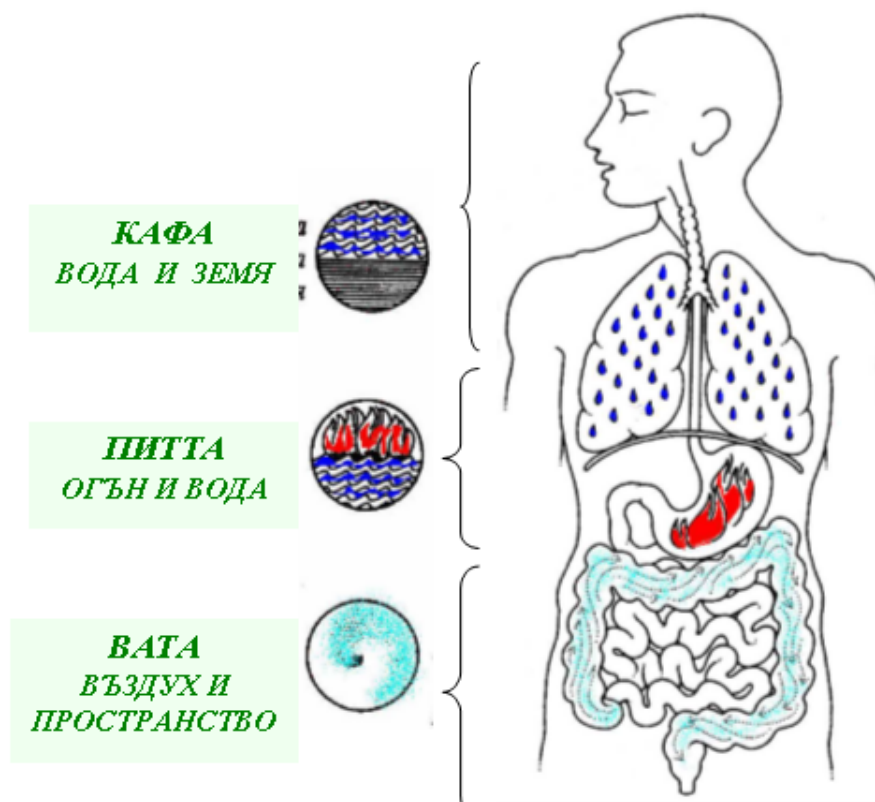
Капха, водната енергия етимологично означава “онова, което слепва”. Тя осигурява материала и опората на тъканите, както и емоционална стабилност, любов, състрадание и търпение.

Свойства на капха доша:

мазна  
студена  
тежка  
бавна  
гладка  
мътна  
неподвижна

Разпознаването на дошите става по техните свойства.

## **Седалища на вата, пितта и кафа**



Зеленият текст е от ГХЕРАНДА САМХИТА

Синият текст е от ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА

8. Както неизпечена глинена купа хвърлена във водата, тялото бързо се разрушава в този свят. Изпечи го до твърдо в огъня на практиката, за да направиш тялото силно и да го пречистиш.

9. Седемте действия, които принадлежат към това трениране на тялото са следните:

пречистващи

засилващи

стабилизиращи

успокояващи

олекотяващи

увеличаващи осъзнаването

уединение

10-11.

1. Пречистването се постига с редовното изпълнение на шестте действия – шат карма.
2. Асаните дават сила (дриддхата).
3. Мудрите дават стабилност (стхирата).
4. Пратяхара дава покой (дхайрята).
5. Пранаяма дава лекота (лагхима).
6. Дхяна – концентрацията дава осъзнаване (пратякшатва).
7. Самадхи дава оттегляне (нирлиптата), което представлява освобождението.

Глава 2 (5) Когато всички надиси сега пълни с нечистотии бъдат пречистени, само тогава един йога може да практикува пранаяма.

(6) Трябва да се практикува пранаяма с ум в който преобладава саттва.

(10) .....Йогинът постигнал съвършенство в неяма чрез практикуване на пранаяма през дясната и лявата ноздра постига пречистване на надисите за не по-малко от три месеца.

(14) В ранните стадии на практиката си той трябва да приема храна смесена с мляко и гхий. Но когато напредне не е необходимо да спазва тези ограничения.

(20) Ако надисите са пречистени той може да задържа дъха си по-дълго. Стомашният огън се разгаря, чува се нада (вътрешния звук) и той се радва на пълно здраве.

Кой трябва да прави пречиствания?

(21) Който е с отпусната капха конституция трябва най-напред да направи шестте карми. Другите не трябва да ги правят тъй като нямат тези дефекти, трите доши (вата, питта и капха) са в баланс при тях.

**(22) Шестте действия са дхаути, басти, нети, тратак, наули и капалабхати.**

**Шестте пречистващи действия**

**12.**

- 1. дхаути**
- 2. басти**
- 3. нети**
- 4. лаукики**
- 5. тратака**
- 6. капхалабати**

**са шаткарма или шестте действия известни като садхана.**

**Четирите вътрешни измивания**

**13. Дхаути са четири вида. Те са:**

- а. антардхаути (вътрешно измиване)**
- б. дантадхаути (почистване на зъбите)**
- в. хриддхаути (пречистване на сърцето)**
- г. мулашодхана (пречистване на ректума).**

**а. Антар дхаути (вътрешно измиване)**

**14. Антар дхаути се разделя на четири части:**

- Ватасара (измиване с въздух)**
- Варисара (измиване с вода)**
- Агнисара (измиване с огън)**
- Бахискрита**

**Ватасара дхаути (измиване с въздух)**

**15. Свийте устата като човка ... и пиете въздуха бавно, изпълвайки стомаха с него, движете въздуха в стомаха и бавно го изтласкайте навън през долния отвор.**

**16. Ватасара и много таен процес, който предизвиква пречистване на тялото, унищожават всички болести и увеличават стомашния огън.**

### Варисара дхаути (измиване с вода)

17. Напълнете устата с вода до гърлото и я пийте бавно, тогава я придвижете през стомаха, като я изтласкате надолу и я изгоните през ректума.

18. Този процес трябва да се пази в пълна тайна. Той пречиства тялото. Изпълнявайки я внимателно, човек получава блестящо тяло.

19. Варисара е най-висшето измиване. Този който я практикува с лекота, пречиства замърсеното си тяло и го превръща в блестящо.

### Агнисара (пречистване с огън)

20. Притиснете пъпния сплит или червата към гръбнака сто пъти. Това е агнисара или огненото действие. То води до успех в практикуването на Йога, лекува всички заболявания на стомашния огън и увеличава вътрешния огън.

21. Тази форма на измиване трябва да се пази в тайна, и тя се постига трудно дори от боговете. С това дхаути единствено, човек със сигурност постига блестящо тяло.

22. Посредством Какачанчу или мудрата гарванова човка напълнете стомаха с въздух, дръжте го там един час и половина и го насочете надолу към червата. Това дхаути трябва да се пази в голяма тайна и не трябва да се разкрива на никого.

23. Тогава, заставайки във вода до кръста, извадете навън шакти нади (дебелото черво), мийте червото с ръка докато цялата мръсотия не се изчисти, мийте го внимателно и после го приберете обратно в корема.

### Данта дхаути (пречистване на зъбите)

26. Данта дхаути е пет вида:

чистене на зъбите

корена на езика

двата ушни прохода

фронталните синуси

### Данта мула дхаути

27. Трийте зъбите с прах от катечу или с чиста пръст докато се премахнат зъбните замърсявания.

### Дживха шодхана или миене на езика

29. Ще ви кажа начина за чистене на езика. Удължаването на езика премахва старостта, смъртта и болестите.

30. Поставете един до друг трите пръста, показалец, среден и безименен, поставете ги в гърлото и трийте добре и почиствайте корена на езика и като го измиете отново премахнете слузта.

31. Като сте го измили по този начин го намажете с гхий и го издоявайте отново и отново; след това като хванете върха на езика с железен инструмент го издърпвайте навън бавно, бавно.

32. Правете това ежедневно с усърдие преди изгрев и залез слънце. По този начин езикът става по-дълъг.

### Карна дхаути (почистване на ушите)

33. почиштете отворите на ушите с показалеца и безименния пръст. Като се прави това всеки ден се чуват мистичните звуци.

### Капала рандра дхаути

34. Разтрийте с палеца на дясната ръка вдлъбнатината на челото в близост с основата на носа. С практиката на тази Йога се лекуват нарушения от дисбаланс на капха доша.

35. Надисите се пречистват и се постига ясно виждане. Това трябва да се практикува ежедневно след събуждане, след хранене и вечер.

### Хрид дхаути

36. Хрид дхаути или пречистване на сърцето (по-скоро на стомаха) е три вида:

с пръчка

с вamana, повръщане

с вастра, плат.

### Данда дхаути

37. Вземете или стъбло от банан или от куркума или от тръстика и вкарайте бавно в хранопровода и след това я извадете бавно.

### Вамана дхаути

39. След хранене, мъдрият ученик пие вода до изпълване до гърлото, тогава след поглеждане нагоре за кратко я повръща обратно. С ежедневното практикуване на тази йога са лекуват болести на капха и питта.

(38) Свивайки ануса, изтеглете апана до гърлото и повърнете съдържимото на стомаха. Това действие което постепенно слага под контрол надисите и чакрите се нарича ГАДЖАКАРАНИ.

### Вастра дхаути

40. Нека погълне бавно тънък плат, четири пръста широк, после нека го извади. Това се нарича вастра дхаути.

41. Това лекува тумори, коремни болести, фебрилитет, увеличен далак, упорити кожни болести, болести на капха и питта и с всеки изминат ден практикуващият все повече оздравява, става силен и весел.

(25) ....Дхаути лекува астма, болести на далака, кожни заболявания и други болести предизвикани от капха.

### Мула шодхана (пречистване на ректума)

42. Апана ваю не тече правилно ако ректумът не е пречистен. Затова с най голямо внимание нека практикува това пречистване на ректума.

43. Със стъбло от куркума или със средния пръст ректумът трябва да се почисти внимателно с вода отново и отново.



44. Това премахва запека, нарушенията в храносмилането, увеличава красотата и силата на тялото и увеличава смилателния огън.

**Басти**

45. Басти са два вида:

Джала басти – с вода

Сукшма басти – фина форма на басти.

Джала басти се прави винаги във вода, докато сукшма басти се прави не във вода

**Джала басти**

46. Като влезеш във водата до пъпа и като заемеш позата Утката асана свий и отвори мускула свиващ ануса. Това се нарича джала басти.

47. Това лекува диабет, удавартата – нарушение в храносмилането с движение на перисталтиката нагоре и констипация. Тялото се освобождава от всички болести и става красиво като на бог Купид.

(26,27) ....Чрез силата на басти се лекуват болести на далака, асцит, и други заболявания предизвикани от вата, питта и капха.

(28) Басти когато се изпълнява правилно балансира конституцията на тялото, сетивните органи, и антахкарана (вътрешния инструмент). Басти први тялото да грее и увеличава храносмилателния огън. Тя разрушава всички дефекти в конституцията.

48. Като вземе позата Пашчимотана, нека движи червата бавно надолу, тогава свива и разширява сфинктера на ануса с Ашвини мудра.

49. С тази практика в Йога, никога няма запек, тя увеличава стомашния огън и лекува метеоризъм.

## Неги

50. Вземи тънък шнур с дължина половин лакът, мушни го в ноздрите и като го промушиш го извади през устата. Това се нарича Неги крия.

51. Като практикуваш Неги крия, получаващ Кхечари сиддхи. Премахва капха нарушенията и води до ясновидство и ясно виждане.

(30) Това пречиства черепа и прави зрението много остро. Също така премахва заболяванията в областта над ключиците.

## Лаукики йога

52. С голяма сила движи стомаха и червата от едната страна на другата. Това се нарича Лаукики Йога. Тя премахва всички болести и увеличава огъня в тялото.

(34) Това наули, короната на хатха йога практиките премахва мудността на стомашния огън, увеличава възможностите на храносмилането, доставя приятно усещане и разрушава всички болести и дисбаланси на дошите.

## Тратака

53. Гледай фиксирано без мигане какъвто и да е малък обект докато не ти потекат сълзи. Това се нарича траатака от мъдреците.

54. Като се практикува тази Йога, се постигат Шамбхави сиддхи и със сигурност се премахват всички болести на очите и се постига ясно виждане.

**(32) С тратака се премахват всички болести на очите и мързела.**

### Капалабхати

55. капалабхати е три вида:

вама крама

вют крама

шит крама

Те премахват капха нарушенията

### Вама крама

56. Вдишай въздуха през лявата ноздра и го издишай през дясната, и го вдишай отново с дясната и го издишай през лявата.

57. Това вдишване и издишване трябва да се прави без никакво усилие. Тази практика разрушава капха нарушенията.

### Виут крама

58. Всмукни вода през двете ноздро и я изхвърли през устата бавно бавно. Това се нарича виут крама която премахва капха нарушенията.

### Шит крама

59. Всмукни вода през устата и я изхвърли през ноздрите. С тази Йога практика човек става подобен на бог Купид.

60. Старостта никога те идва при него и недъзите никога не изкривяват тялото му. Тялото става здраво, гъвкаво и нарушенията на капха се премахват.

**(35) Капалабхати разрушава болестите предизвикани от капха.**

**(36) След премахване на затлъстяването и излишната капха посредством практикуването на описаните шест действия, много лесно се постига успех ако практикуването на пранаяма се започне след това.**

**(37) Някои учители казват че всички замърсявания на надисите се премахват само чрез пранаяма и не по други начини.**

**(39) Брахма и боговете посветили се на практикуването на пранаяма се освобождават от страха от смъртта. Затова човек трябва да я практикува.**

**(76) Не може да се постигне съвършенство в раджа йога без хата йога и обратно, затова трябва да се практикуват и двете до постигане съвършенство в раджа йога.**

**(78) Признаците на съвършенство в хатха йога са: тялото става слабо, говорът – красноречив, вътрешните звуци се чуват ясно, очите са чисти и светли, тялото се освобождава от всички болести, семенната течност е концентрирана, смилателният огън е усилен и надисите са пречистени.**

**Глава 1 (30) Поставете дланите си плътно на земята и поддържайте тялото си върху лактите като ги притискате в слабините (в страни от пъпа). Издигни краката си стегнати и изпънати във въздуха на едно ниво с глават. Това е МАЮРАСАНА.**

**(31) Тази асана лекува заболявания на стомаха, жлезите и далака и премахва всички болести от увеличаване на вата, питта и капха. Тя води до лесно смилане на храната приета в голямо количество и хаотично и првъръща в пепел дори ужасната отрова халахала.**

