



# Въведение в медитацията



## Етимология на думата медитация:

- ◆ “Meditatio” – латинска дума с английски произход – размишление в състояние на вглъбяване
- ◆ в санскрит – не съществува такава дума
- ◆ в “Йога сутрите” – се използва думата Sangyama: включва Дхарана, Дхяна и Самадхи
- ◆ Тантра - разширяване на съзнанието

# 8-те стъпки в Йога

според сутрите на Патанджали

- ◆ Яма
- ◆ Нияма
- ◆ Асана
- ◆ Пранаяма
- ◆ Пратяхара – процес на отдръпване
- ◆ Дхарана – процес на концентрация
- ◆ Дхяна – състояние на медитация
- ◆ Самадхи - себереализация





# Какво е медитация?

## ◆ Процес

- ◆ медитативните техники →  
медитация

## ◆ Състояние

- ◆ дълбоко фокусирано осъзнаване
- ◆ състояние без мисли, без думи
- ◆ състояние отвъд сетивата




# Различни форми на медитация

## ◆ Статична (пасивна):

- в седяща медитативна асана
- в легнала позиция - Йога нидра

## ◆ Динамична:

- осъзнатост при различни активности - разходка, ежедневна дейност, карма йога, напяване на мантри



# Ключови моменти в процеса на медитацията

- ◆ Осъзнаване
- ◆ Позиция на свидетеля
- ◆ Пратияхара - отдръпване от сетивата
- ◆ Концентрация, еднонасоченост
- ◆ Пречистване на ума
- ◆ Редовност на практиката

# Подпомагащи медитацията отношения

- ◆ Вивека – различаване, правилно разбиране, прозорливост
- ◆ Вайрагия – развиване на по-висока гледна точка, която позволява да видим истинската стойност на нещата. Непривързаност. Неидентифициране.
- ◆ Себепримане – да видим това, което сме и да се приемем такива, каквито сме.



# Медитативни техники в Сатянанда йога

- ◆ Кая Стейрям - неподвижност
- ◆ Джапа и Аджапа джапа - мантруване
- ◆ Йога Нидра - йогийски сън
- ◆ Антар мауна - вътрешна тишина
- ◆ Тратак и Дхарана техники - концентрация
- ◆ Тантра медитации
- ◆ Кундалини медитации
- ◆ Крия йога







## Какво се случва в процеса на медитация?

- ◆ Формира се връзка с вишето съзнание (свръхсъзнание) и осъзнаване на тази връзка, в резултат на което медитиращия прониква в дълбоките и финни ментални вибрации и се изпълва с тях.
- ◆ По този начин (в процеса на медитация) могат да се преживеят най-дълбоките аспекти на живота.

Свами Сатянанда



## Ползи от редовната практика

- ◆ спокойствие и притихване на ума
- ◆ еднонасоченост на ума
- ◆ пречистване на ума
- ◆ пробуждане и нарастване на енергията
- ◆ осъзнатост за вътрешния ни потенциал
- ◆ поддържане високо ниво на енергия
- ◆ разбиране за Същността

# Ползи за здравето

- ◆ Релаксиран и спокоен ум
- ◆ Чисти и ясни мисли
- ◆ Нормализиране на физическите функции и подобряване на здравето
- ◆ Високото ниво на енергия създава състояние на радост и разбиране за истинската цел на живота





# Подготовка за медитация

- ◆ Асана- подготовка на тялото
- ◆ Пранаяма - дихателни техники
- ◆ Шаткарми - почистващи техники
- ◆ Йога Нидра
- ◆ Медитативни асани
- ◆ Неподвижност на тялото
- ◆ Дишане



# Принципи на предпазливост

- ◆ Медитативните техники не са подходящи за:
  - силно интровертни хора
  - хора в депресивни състояния
- ◆ При неудобство в медитативна поза:
  - шавасана
  - седнали на стол с изправен гръбнак