Крия йога

йога простирания

Вадим Запорожцев

Анастасия Михеева

YOGA PRESS

Москва 2013

УДК 615.851.86

ББК 53.59

З-33

Запорожцев В., Михеева А.

З-33 Крия йога. Йога простирания. – М.: ООО «Йога Пресс», 2013. – 236 с.

ISBN 978-5-906114-02-0 (серия)

ISBN 978-5-906114-04-4 (том 2)

В книге рассматриваются основы Крия йоги и Йоги Простирания. В теоретической части книги рассматриваются следующие вопросы: что такое йога, кто придумал йогу, что раскрывает в нас йога, принципы йоги, что такое Крия йога и что она дает, технология Крия йоги, что такое Йога Простирания и как ее практиковать, как сочетать разные виды йоги, и многое другое. В практической части книги приведено описание и фотографии крий из трактата «Тантра Крия Йога» традиции Анандасвами, а также описание и фотографии поз стандартного и расширенного комплексов Йоги Простирания.

Книги серии «Путеводители по йоге» составлены на основе материалов Международного Открытого Йога Университета.

ISBN 978-5-906114-02-0 (серия) УДК 615.851.86

ISBN 978-5-906114-04-4 (том 2) ББК 53.59

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ООО «Йога Пресс», МОЙУ, 2013

Содержание

Предисловие от авторов……..……...….5
Что такое йога. Принципы йоги. История йоги……...…7
Что такое Крия йога и что она дает? …….....10
Крия йога через призму аксиоматики йоги....…….15
Каково наше истинное состояние?.....20
Технология Крия йоги ……..21
От физического тела – к тонкому телу ...……22
Переход на уровень причинного тела ……31
Полшага до высшей точки в йоге ……... 33
Как работает Крия йога? …...……...34
Теория мотивации …….63
Можем ли мы отказаться от наслаждения?..... 63
Как сочетать разные виды йоги? …….67
Является ли Крия йога опасной? …….67
Комментарии к трактату «Тантра Крия Йога»……67
Практика Крия йоги ……110
Иллюстрации к практике Крия йоги …….117
Йога Простирания …….. 129
Рекомендации в Йоге Простирания……...136
Практика Йоги Простирания.…….137
Иллюстрации к практике Йоги Простирания……...142
Дополнительные материалы……..150

Эдуард Печорин
Моя Мантра йога……. 170
Басим Аль-Джевахири
Заметки о практике……. 182
Екатерина Балан
«Да будут все живые существа счастливы!»……... 193
Лилия Трофимова
Аксиоматика йоги: как вредные привычки превратить
в полезные ……...198
Елена Вагнер
Поэзия: в поисках точки йоги…… 206
Анастасия Савитри
Дети позволяют обрести абсолютное счастье…….. 214
Любовь Иванникова
Как совместить воспитание ребенка, работу и йогу… 220
Михеева Настя
Уджвала Ниламани – Веды и живопись……... 231

Предисловие к серии книг «Путеводители по йоге» от Анастасии Михеевой

Сегодня слово «йога» очень популярно. Его к месту и не к месту используют во всевозможных смыслах и контекстах. И в голове современного человека образовалась путаница, а что же такое «йога».

Кто-то думает, что йога – это странные люди, завязанные в три узла и спящие на гвоздях. Кто-то боится, что йога – это уход от мира, отречение от всего во имя неизвестно чего. Кто-то путает йогу с эзотерикой и религией. У кого-то йога ассоциируется исключительно с индусами. Для кого-то йога – это просто здоровый образ жизни, или спорт, или фитнес. Кто-то видит йогу как хобби, спасающее от скуки. Для кого-то йога ограничивается гламурным журналом о йоге с модными вегетарианскими диетами. Таким образом, практически каждый человек имеет какое-то свое представление о йоге. Это, конечно, хорошо, если бы не одно «но». К огромному количеству всевозможных индивидуальных представлений о йоге примешалась масса заблуждений. Т.е. иногда йогой начали считать то, что ею вовсе не является.

Чтобы очистить доброе имя йоги от всевозможных выдумок и мифов, от всего наносного и ложного, нужно определиться, в чем суть йоги, и тогда все встанет на свои места. Сердце йоги – это доброта. Это – любовь к миру, к людям. Это – самопознание и саморазвитие. Это – крепкая семья, построенная на любви, близости и доверии. Это – правда. Это – открытость. Это – улыбка в глазах. Это – хорошее настроение на весь день. Это – сила. Это – уверенность. Это – позитив. Это – свой найденный в жизни путь. Это – успех во всех сферах жизни. Это СЧАСТЬЕ и СВОБОДА.

Настя Михеева.

Предисловие к серии книг «Путеводители по йоге» от Вадима Запорожцева.

Йога – это древняя, очень добрая, очень логичная и гармоничная система самопознания.

Цель йоги очень высокая: в результате самопознания человек обретает свободу от всех ограничивающих его факторов.

Как следствие обретения этой свободы возникают те удивительные способности, которые демонстрируют йоги, управляя своим физическим телом или ментальными и психическими силами своего организма, и которые иногда кажутся фантастическими.

Таким образом, занимаясь йогой, человек обретает красивое, сильное, нестареющее тело, избавляется от стрессов, развивает свои интеллектуальные и творческие способности, учится использовать скрытые психические силы, но это не является целью йоги. Все это и многое другое есть всего лишь «бесплатное приложение» или побочный эффект от занятия самопознанием.

Важно добавить, что йогой может называться лишь та система самопознания, которая ведет человека к подлинной необусловленной свободе через познание себя и Вселенной с использованием принципов доброты и здравого смысла.

Друзья! Не теряйте время – изучайте йогу! Познавайте себя, познавайте мир, открывайте новые возможности в жизни, растите интеллектуально и духовно, всесторонне развивайте себя, добивайтесь успеха во всех сферах жизни, становитесь лучшими из лучших, мечтайте и достигайте. Йога - великолепный инструмент для реализации всех ваших светлых помыслов.

Вадим Запорожцев.

Что такое йога. Принципы йоги. История йоги.

Что такое йога?

Йога – это система самопознания.

А что и для чего нужно познавать?

Йога говорит, что у каждого человека есть его Высшее «Я». Оно находится в состоянии абсолютного счастья и абсолютной свободы. **Познавать свое Высшее «Я», открывая свое внутреннее состояние счастья и свободы** – так в нескольких словах можно обрисовать путь йоги.

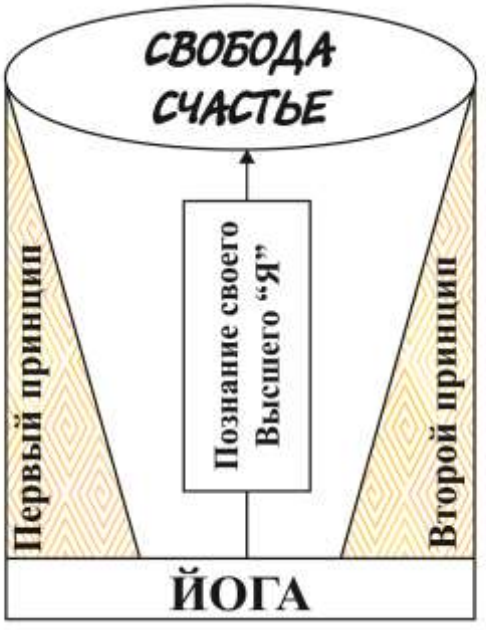
Йога - это очень интересная система самопознания, где человека призывают соблюдать морально-этические принципы. Так называемые первый и второй принципы йоги.

Первый принцип йоги - это **принцип доброты**. Он призывает нас никому не причинять вред без крайней на то необходимости, а если такой возможности нет, то поступать так, как велит нам наш долг, и всеми силами стараться сократить этот вред.

Непричинение вреда ни одному живому существу – это краеугольный камень любого вида йоги. Если есть возможность не причинять вред, мы не должны причинять его никому. Если такой возможности нет, мы должны поступать так, как велит наш долг. Каждый из нас знает или интуитивно ощущает свое предназначение. Так вот, если мы должны поступить так-то и так-то и, если это является причинением вреда, мы должны спросить себя: «Является ли это нашим долгом?» Если «да», то наш долг именно так и поступить. Если же это не является нашим долгом, то не делать этого.

Второй принцип йоги – **принцип здравого смысла**. Это принцип логики, принцип рационального использования своих ресурсов. Он призывает нас тратить все

наши жизненные силы только лишь на достижение поставленных целей. Мы вкладываем наши силы и время только в то, что ведет нас к нашим целям. Цели могут быть любые – в работе, учебе, отдыхе, личной жизни. Т.е. со здравым смыслом подходить ко всем задачам, которые мы перед собой ставим во всех сферах жизни – в том числе и в йоге. А какую задачу мы ставим в йоге? Задачу самопознания.



При этом самая важная отличительная деталь йоги от других систем самопознания заключается в том, что самопознанием мы должны, как призывает нас йога, заниматься **гармонично**. Ни о каком насилии над собой и речи быть не может. Это важно сразу понять. Особенно людям, которые йогой никогда не занимались. Обычно

от слова «йога» у них возникает множество страхов, фобий, что надо себя как-то насиловать, надо себя принуждать к чему-то, испытывать какой-то дискомфорт. Так вот, с самого начала мы должны здесь очень четко и ясно определиться. Йога не предполагает насилия над собой. Другое дело, что иногда приходится себя заставлять, приходится делать какие-то усилия. Но, даже делая эти усилия, мы наблюдаем за собой с заднего плана и радуемся, что мы преодолеваем сами себя.

А откуда взялась йога, кто ее придумал? Ответить на этот вопрос очень сложно. Йога дошла к нам с древнейших времен. Настолько древних, что мы можем только предполагать и гадать, когда же, собственно, возникло это учение. Вероятно, йога возникла много тысяч лет назад. Она возникла настолько давно, что не сохранилось авторов, не сохранилось никаких имен. Это произошло по ряду причин. Традиция, в течение длительного времени, не записывалась ни на какие материальные носители, а передавалась устно. С другой стороны, это было не всегда уместно - оставлять свое имя. Но мы можем однозначно сказать, что йоге много-много больше, чем 3000 лет.

Вообще, называют разные цифры в оценках. Некоторые считают, что йоге более 5000 лет. Некоторые называют еще больший срок. На самом деле, это не так уж важно. Важно то, что это учение каким-то образом дошло до нас. И вот тем фактом, что оно так долго существовало и сохранилось, мы можем доказать себе, хоть и косвенно, эффективность этого метода. Ведь огромное количество других систем, в том числе и систем самопознания, просто не дожили до наших дней. А йога продемонстрировала, что это настолько сильная система, что было бы безумием отказаться от нее в древно-

сти. Таким образом, она из поколения в поколение переходила и дошла до нас с вами. Конечно, есть имена тех или иных авторов или Учителей, которые стали известны на более поздних сроках распространения йоги. Но, по сути дела, мы не знаем, откуда взялось это учение. Это одна из тайн, одна из очень серьезных тайн истории.

Вопрос, как дошло до нас это знание? Дошло от учителя к ученику, а также параллельно через древние тексты. Некоторые из них сохранились и опубликованы, другие не сохранились, третьи сохранились, но не опубликованы.

Что такое Крия йога и что она дает?

Существуют разные разделы йоги: Хатха йога, Пранаяма йога, Мантра йога, Раджа йога, Джнана йога и другие. Все вместе они представляют собой единое учение, цель которого - достижение вершины самопознания и обретение свободы. Знание - это сила, и любое знание в отношении самих себя дает нам инструменты того, как находить решение проблем и избегать негатива.

Крия йога – один из разделов единого учения йоги. И цель Крия йоги – та же, что и у всей йоги в целом: самопознание, обретение свободы от всех ограничивающих человека факторов. Можно сказать, что **Крия йога – это набор инструментов, который позволяет нам достичь высшей цели йоги.**

Слово «Крия имеет много значений, трудно перевести его однозначно. Это и «делание», и «очистительная процедура», и просто «делать». Иногда – «**исправить неправильно сделанное**». По всей видимости, слова «Крия» и «карма» имеют общий корень в санскрите. Слово «карма» означает «уже

сделанное» и «то, что приносит результат», а слово «Крия» и есть процесс делания кармы, а также ее устранения. Таким образом, можно сказать, что Крия йога – это «йога очищения кармы», «йога исправления кармы».

Негативная карма – это наши недоработки прошлого на всех уровнях: на уровне грубого физического тела, на уровне тонкого тела (мысли, чувства, переживания, ощущения), на уровне причинного тела (эмоциональное состояние). Негативная карма на уровне физического тела – это болезни. На уровне тонкого тела – неуверенность, комплексы, зажатости, страхи, навязчивые мысли, негативные переживания, пессимистичные мысли. На уровне причинного тела – плохое настроение, депрессия, душевная боль, страдание, меланхолия. Крия йога «очищает карму» на всех уровнях. На грубом уровне она приводит к прекрасному физическому здоровью, благодаря ей физическое тело становится крепким, сильным, красивым. На тонком уровне она приводит к спокойствию разума и развитию интеллектуальных, эмоциональных, творческих и психических способностей, а также того, что называется сверхспособностями. На причинном уровне она приводит к устойчивому состоянию счастья, радости и свободы.

Существует очень хорошая притча. Две лягушки упали в кувшин с молоком и не могли выбраться. Одна лягушка сказала: «А зачем сопротивляться?», - и утонула. А вторая сказала: «Нет, меня так просто не возьмут», - и начала бить лапками, пока из молока не образовался кусочек масла, от которого она оттолкнулась и выпрыгнула. Действие Крия йоги – это то, что позволяет нам сделать этот кусочек масла, от которого

мы сможем оттолкнуться и преодолеть все свои проблемы, какими бы они ни были.

Наши проблемы – это наша карма. Все мы имеем кармические отпечатки, долги, то есть каждый отягощен своей кармой. Мы когда-то сделали что-то не так, как должны были, и теперь это не позволяет, как следует, развернуться. Карма - это уже сделанное, то есть мы уже что-то совершили и теперь получаем по заслугам. От этого надо избавиться. Крия йога – это одна из йог, которая позволяет нам «перетереть» карму. Как буквально сказано в трактах: «Как жернова перетирают зерна, так же Крия йога перетирает Карму».

Сегодня под Крия йогой разные школы йоги понимаются совершенно разные практики – телесные, медитативные, очистительные и другие. И в каждой школе делается упор то на одни, то на другие группы упражнений, но каждая из этих групп упражнений и все они вместе могут называться Крия йогой.

А почему в разных школах йоги произошло такое разделение?

Знание йоги исчезает. Учение Крия йоги когда-то включало самые разные разделы, а до нас дошли лишь части. К примеру, в одной школе йоги делали упор на физические упражнения, в другой - на медитативные практики, и при передаче знаний ученикам передавались преимущественно именно эти разделы Крия йоги. Т.е. нет никакого противоречия, а есть разные грани одного учения, которое, в свою очередь, является частью еще большего, общего учения йоги.

В нашей школе под Крия йогой понимается динамическая йога. Ее видимое ядро – динамические упражнения, повторяющиеся, сменяющие друг друга в

определенной последовательности. Эти упражнения называются криями.

Итак, движения Крия йоги – это **набор циклически повторяющихся динамических упражнений**. Что же происходит, когда мы их делаем? Они подобраны таким образом, что, если знать внутренние принципы их выполнения и в соответствии с ними выполнять упражнения, то эффект достигается самый необычный.

Крия йога – йога физических упражнений, но упор делается не на физические, а на внутренние ощущения: когда ты делаешь, и хочется продолжать делать. Важно именно это состояние. Крия йога делает упор на то, чтобы человек погрузился в свои внутренние ощущения, а эти ритмичные физические движения должны создавать некий фон для перехода в свой внутренний мир. Есть такое утверждение, что прежде, чем добраться в глубины самого себя, надо, как в лабиринте, здесь повернуть налево, там направо, и так, петляя, выйдешь к цели. Крия йога – это тот путь, который проводит нас через лабиринт нашего грубого, тонкого и тончайшего тел к нашему подсознанию.

Сначала в процессе практики Крия йоги появляются мысли. И мы забываем про тело и концентрируемся на мыслях. Но потом, если все идет гармонично, исчезают и они. И так мы подходим к причинному уровню, который дает сильные эйфорические состояния, потому что, отсоединившись от причинного тела, мы высвобождаем Прану, которая действует как самое сильное экстатическое средство. Это совершенно чудесное состояние, когда мы постепенно разотождествляемся со своими структурами и доходим до своего Высшего «Я» с чистой Праной. Мы облекаем в облако Праны все те острые моменты, которые на нас давят, мы

отстраняемся от них, а, отстранившись, очень легко их перестраиваем. Это первая сторона Крия йоги. Крия йога сама по себе ведет нас к познанию нашего Высшего «Я». **В результате крии приходит джнана**, то есть знание. Крия приводит к джнане – действие приводит к знанию.

Вторая сторона – Крия йога плавно, постепенно переводит нас в другие йоги. Иногда человеку очень тяжело начинать с Хатха йоги, а крайние положения крий – это и есть позы Хатха йоги, к которым человек подводит свое тело выполнением этих движений. Поэтому в некоторых случаях имеет смысл начать изучать йогу именно с Крия йоги и потом перейти к Хатха йоге.

Есть еще третья сторона. Самим устройством нашего тела заложено, что мы должны делать определенное количество движений, но наша современная жизнь, проходящая все больше за компьютерами в сидячем положении (как и у древних мудрецов, проводящих много времени в медитации), не позволяет набирать необходимое количество движений за день. Крия йога является прекрасным средством, чтобы компенсировать те движения, которые тело не сделало. Допустим, мы медитируем по двенадцать часов в день. Мы развиваем свой разум, но тело требует своего. И на помощь приходит Крия йога - динамическая йога, где движения повторяются. Мы делаем одну крию, другую, третью. За час-полтора занятий мы выполняем то количество движений, которое предначертано нам природой.

Постепенно, перестраивая структуры своего тела, в будущем вы достигнете совершенства, и вам не понадобятся эти движения. Занимаясь Крия йогой, вы

постепенно перестроите свое тело таким образом, что будете всегда находиться на очень высоком физическом уровне, даже если прекратите заниматься йогой. Это так называемые сиддхи: занимаетесь вы или нет, вы все равно прекрасно себя чувствуете. Постоянно практикуя йогу, каждый может так перестроить все структуры своего организма, что получит сиддхи, и сможет как заниматься, так и не заниматься. Это можно сравнить с тем, когда вы закатили камень на гору, перекатили через вершину, а дальше он сам катится. Причем этот принцип относится ко всем видам йоги. Но до этого еще так далеко. Пока мы находимся на первом уровне, когда энергия тратится на то, чтобы перестроить тело так, как надо, и на то, чтобы сделать необходимое количество движений каждый день, устраняя задолженность, которая накопилась. Крия йога, в этом смысле, очень хорошая технология.

Крия йога через призму аксиоматики йоги

Законы устройства Вселенной сверхлогичны. Это значит, что причинно-следственные связи, самые тонкие, находящиеся на самом высоком уровне абстракции, нашему грубому неотточенному интеллекту не понятны. Есть грубые законы, есть тонкие законы. Грубые законы нам еще как-то ясны, грубые закономерности мы хоть как-то осознаем. К примеру, нам понятны следующие причинно-следственные связи: если мы сегодня ляжем спать очень поздно, то завтра утром проспим, тогда опоздаем на работу, за это начальник нас отругает, от этого настроение будет испорчено, и т.д. Но чем тоньше закономерности, тем сложнее их уловить и осознать. Самые тонкие законы находятся в области сверхлогики.

Сверхлогика не противоречит логике. Логика – частный случай сверхлогики. Грубые законы – частный случай тонких, неочевидных законов.

Йога, и в том числе Крия йога, сверхлогична. К любому учению в йоге сначала нужно подходить логически, но затем, по мере продвижения, вы сами не заметите, как подойдете к сверхлогике. Но как продвигаться от логики к сверхлогике? С чего начинать и на что опираться?

Как вся йога в целом, так и Крия йога как ее раздел, опирается на сильную и стройную аксиоматику йоги.

Изучение любой науки всегда начинается с каких-то основополагающих положений, будь то математика или какая-то другая наука. Это изначальные положения, которые являются в дальнейшем фундаментом для построения здания той или иной науки. В йоге также существуют некие базовые принципы как опора, на которой строится вся философия йоги. Все упражнения в йоге выводятся из этих основополагающих принципов. Эти основополагающие принципы заключены в раздел, который называется аксиоматика йоги.

Под аксиомами в любой науке подразумеваются некие положения, которые даются без доказательств.

Аксиомы йоги – это базовые бездоказательные положения, на которых строится вся система йоги. Они являются некими отправными точками, некими отправными положениями. Оперируя с этими аксиомами, мы с вами можем логическим путем выводить все упражнения в йоге. При этом важно помнить, что учение йоги сверхлогично. И аксиомы сверхлогичны. В плоскости логики их доказать невозможно. А мы пока находимся в плоскости логики. Поэтому аксиомы даются нам без доказательств.

Доказать их можно будет в плоскости сверхлогики и только для себя лично.

Аксиомы йоги были даны нам древними мудрецами. Они передавались из поколения в поколение, от Учителя к ученику, до тех пор, пока не дошли до нас. Эти положения будут доказуемы для нас только тогда, когда мы пройдем весь путь йоги. И вот с этих высот мы поймем, почему были выбраны за отправные точки именно эти положения, а не какие-нибудь другие.

Итак, согласно аксиоматике йоги, у каждого человека, у каждого живого существа есть его **Высшее «Я»**. Оно **абсолютно свободно** и пребывает в состоянии **абсолютного счастья**. Высшие «Я» других живых существ **равновелики** и тождественны нашему Высшему «Я». В этом смысле, как бы странно это ни звучало, нет разницы между просветленным Учителем и вокзальным бомжом – их Высшие «Я» равновелики. Все наши индивидуальные Высшие «Я» являются гранью или отблеском некоего единого сверх «Я», которое называется **Абсолютом**. Т.е. отдельно взятые Высшие «Я существуют не сами по себе, а на очень высоком уровне все они сливаются. В результате мы имеем некое универсальное «Я» или Абсолют – и все мы являемся его частичками.

Когда Абсолют захотел познать сам себя, он волеизъявил проявиться и для этого создал Майю. **Абсолют проявляется в Майе как Прана**, которую можно охарактеризовать как единую жизненную силу, как некую первичную субстанцию, которая впоследствии **разделилась на Сознание и Энергию**.

Сознание – это принцип постоянства, неподвижности. Энергия – принцип видоизменения, движения.

Наше индивидуальное Высшее «Я» создано по образу и подобию Высшего «Я» Абсолюта. Таким образом, у каждого Высшего «Я» есть его проявление – Прана, которая разделяется на Сознание и Энергию.

Сознание – это наша способность направлять наше внимание на какой-то объект, удерживать на нем внимание и получать о нем информацию.

Энергия – наша способность что-то делать, как-то действовать.

У Майи есть один интересный принцип действия – она заставляет что-то одно казаться чем-то другим (**принцип иллюзии**). И наше «Я», которое абсолютно свободно, было введено в заблуждение Майей, поэтому оно не знает о своей свободе и считает себя не тем, кем является на самом деле. **Наше Высшее «Я» считает себя своими проявлениями – Энергией и Сознанием, а также нашими телами**. Этим определяются наши действия и результаты наших действий - у каждого из нас есть представления о самом себе, ощущение себя, и есть тела, через которые эти ощущения действуют.

Напомним: мы имеем физическое, тонкое и тончайшее (оно же причинное) тела. Тонкое тело – это наши мысли и чувства. Причинное тело – это наше глубинное состояние (счастье, наслаждение или страдание, депрессия).

Все наши тела формировались из жизни в жизнь, а наши Энергия и Сознание оживляют их.

Крия йога поясняет, что в наши тела вселяется наше «Я» - как если бы жилец вселился в новую квартиру и начал там жить. Эти тела не случайные, они полностью определяются нашей кармой.

Если кто-то хочет на физическом уровне узнать, какая у него карма, хотя бы в самом грубом приближе-

нии, нужно раздеться и встать перед зеркалом. Вот вам и ваша карма. Физический уровень - самый видимый и осязаемый, с ним проще всего работать, и йога этим пользуется.

Если бы было ментальное зеркало, то вы бы увидели свою карму на уровне тонкого тела. Это более пугающее зрелище, нежели вид вашей кармы на физическом уровне – любая внешность приятней конгломерата страхов, неуверенности, всевозможных комплексов, зажатости.

Если бы было еще третье волшебное зеркало, показывающее наше причинное тело, то там нас ждало бы еще большее разочарование. Потому что, вне зависимости от нашего физического и тонкого тела, есть моменты, которые в нас запрограммированы, например - страдать в любых условиях. Такая глубинная установка на уровне причинного тела встречается у очень многих людей. Страдать при любых обстоятельствах и в любом положении. У вас может быть совершенное тело, совершенно ясный и чистый разум, но если на тончайшем уровне есть этот отпечаток «страдать» - ничто не будет приносить удовлетворения. Это тот случай, когда у человека вроде бы есть все для счастья, но он все равно несчастен.

То, какие тела мы получаем, обусловлено нашей кармой. Карма – это закон причины и следствия.

В течение нашей жизни мы делаем дела, соответственно которым получаем результат, который в следующей жизни отражается в виде места нашего рождения, тела, условий и продолжительности жизни, а также болезней. Винить никого нельзя, все, что мы имеем, мы заслужили, мы сделали это сами. Только этот

процесс формирования кармы был растянут на многие жизни.

Живя в своем физическом теле, мы что-то с ним делаем – например, тренируем физически. Также мы оттачиваем свой интеллект, развиваемся эмоционально. Если в течение одной жизни мы подняли свое тело до определенного уровня, то в следующей жизни мы получим тело никак не хуже. В этом справедливость кармы. А если даже и получим немного хуже, то в нас есть потенциал восстановить его до того уровня, на котором оставили, и развить еще лучше.

Рассмотренные выше аксиоматические положения, что мы считаем себя своими телами, что мы получили эти тела согласно нашей карме и что мы можем что-то с ними делать – это та база, с которой начинается Крия йога.

Каково наше истинное состояние?

Наше Высшее «Я», которое по ошибке считает себя своими проявлениями, находится **в состоянии Ананды** (**это состояние блаженства, счастья, радости**). Все мы стремимся к счастью. Каждый когда-либо переживал это состояние, эти секунды счастья. Теперь представьте, что вы по нарастающей испытываете это состояние. Вот альпинист – он карабкается в гору, преодолевает трудности, залезает на вершину и испытывает счастье. У альпинистов это своего рода болезнь. Они этим бредят и с нетерпением ждут очередной возможности сделать определенные усилия. При этом важна не сама вершина, а все вместе: путь, преодоление себя. А теперь представьте себе это счастье, только без внешнего усилия. Не надо карабкаться или зарабатывать миллиард, то есть брать что-то извне, что принесет счастье.

У каждого из нас есть представление о том, что, как нам кажется, сделает нас счастливыми. Теперь вообразите себе это же состояние счастья – только безусловное. Ничего делать не надо. Теперь помножьте это состояние во сто крат и доведите до состояния невыразимости. Это истинное состояние вашего Высшего «Я». То состояние, которое вы сейчас испытываете – это недоразумение, и чем быстрее вы его устраните, тем лучше будет вам и окружающим. Что из этого следует? Все, что нам дает йога, не привносится извне, а раскрывает то, что заложено внутри. **Разотождествляясь с тем, чем вы не являетесь, вы приближаетесь к своей сути и к состоянию высшего счастья**. Вопрос только в выборе метода. Крия йога является этим методом – так же, как и другие йоги.

Технология Крия йоги

Проведем аналогию. Представьте, что вы великий военачальник, и перед вами стоит армия врага, о котором вы толком ничего не знаете: ни каким оружием он обладает, ни сколько у него войск, ни его тактику ведения войны – вообще ничего. Есть линия фронта, и все. А может быть, у него секретное оружие? В такие моменты проводится разведка боем, где самое главное – вступить в схватку, а там посмотрим, что будет. Технология Крии отчасти именно такая: главное – **взяться за изучение себя посредством действия и наблюдать за реакцией организма**. Делаем Крию и начинаем замечать, что в какой-то момент реакция организма полностью изменилась. Внутри начинает просыпаться что-то необычное. Ввязавшись в этот бой, мы начали видеть реакцию организма, после чего к нам приходит интуитивное знание, как управлять

организмом. Наблюдая, мы понимаем – понимая, мы управляем. Воздействуя на свое тело упражнениями Крии, мы получаем реакцию тела и разума. Наблюдая за реакцией тела и разума, мы понимаем, как можно управлять ими.

От физического тела – к тонкому телу

Изначально природой было заложено, что **физическое тело должно двигаться**. Современное человечество очень мало двигается. Мы сидим за компьютером, перед телевизором, читаем книги. Раньше человек ходил пешком, а сейчас сел в машину и поехал. Раньше надо было приложить массу усилий, чтобы добыть и приготовить еду, а сейчас мы просто пошли в гипермаркет, купили продукты и поели. Наши тела формировались из жизни в жизнь для того, чтобы мы их напрягали. Но условия жизни поменялись, и мы перестали давать им соответствующую нагрузку. А организм должен по-прежнему в течение дня набирать определенное количество телодвижений.

Сегодня мы не используем в полной мере способность движения, заложенную в нас природой. И т.к. мы не пользуемся этими механизмами, они застаиваются. Как механизм, долго находящийся без работы, начинает ржаветь, точно так же и мы, **недовыполняя определенное количество физических действий, создаем себе негативную карму**. Почему? Вселенная подарила нам это тело для того, чтобы мы двигались, а мы не двигаемся. Оно рассчитано на то, чтобы его использовали, а его не используют. И вот это бездействие начинает трансформироваться в негатив. В результате мы имеем бессонницу, нестабильную психику, всякая мелочь нас может вывести из себя.

Первобытный человек мог встретиться лицом к лицу с опасностью, избежать смерти и совершенно нормально в этот день спать, не мучаясь от бессонницы. Мы же, люди, которые не сталкиваются с непосредственной угрозой так часто, как это делали древние, подвержены воздействию всякой мелочи. Получается, что мы начинаем больше страдать, причем страдать на более высоком, на более тонком уровне. Это является негативной кармой. Это расплата за то, что мы не занимаемся своим физическим телом. Потому что тело наше предусматривает, что **за счет движений внутренние механизмы высвобождают определенные внутренние состояния: успокоение, внутреннее наслаждение, умиротворение**. А мы не бегаем, не прыгаем – сидим. Это большая проблема современного человечества.

В древности эта проблема была не так актуальна. Те первобытные люди, у кого были проблемы с телом, погибали очень быстро. Т.е. существует программа: чтобы, образно говоря, вас не съели, вы должны отработать то тело, которое способно выжить, что предполагает, что в течение дня вы должны сделать определенное количество движений. Наше тело создано так, что оно должно делать какое-то определенное количество движений в день. Это заложено по умолчанию. Иначе бы мы не прошли определенный этап эволюции. В этом смысле, наша карма заключается в том, что мы должны двигаться! Не будем двигаться – будут болезни.

Бороться с этой проблемой можно методами йоги, которой более пяти тысяч лет. Почему? Потому что точно такая же проблема была у древних мудрецов. Они точно так же, как мы с вами, особо не бегали, не

прыгали, не суетились, они сидели и медитировали. Это аналог человека, сидящего с мышкой у компьютера и бродящего по Интернету. Он тоже мало двигается. Мудрецы в древности так же мало двигались, как и современные люди, поэтому ими были выработаны эти механизмы, чтобы за очень короткий срок полностью компенсировать все недостающие движения.

Однако не только физическое тело нуждается в проработке. Разум тоже требует ежедневной тренировки: он требует задач, которые мог бы решать, ментальные способности должны быть поставлены перед каким-либо вызовом. В древности это было нужно для того, чтобы физически выжить, а сейчас у нас убрали эту задачу. Изменение условий и образа жизни приводит к тому, что **конгломерат всех наших тел перестает работать, и, как следствие, наши проявления (Сознание и Энергия) не могут светить через наши тела**. Это приводит к болезням, депрессии, меланхолии, которая доводит людей до самоубийства. Это все определяется нашей кармой. Перестаньте заниматься своими телами - и недуги не за горами.

В этом смысле, Крия йога и Карма йога абсолютно не противоречат теории Дарвина о естественном отборе. Но Дарвин описал закон эволюции с внешней стороны. А ведь внешняя сторона - это всего лишь отражение внутренней стороны, которая необходима для понимания Крия йоги. Внутренняя сторона закона эволюции гласит: **если ты остановился на пути, то либо тебя сносит, либо тебя тянут за волосы**. Если ты не хочешь идти сам, тебя будут тащить за волосы или же сотрут с лица земли.

Мы, отождествляя себя с нашими проявлениями, находимся в неведении. В результате неведения возни-

кает тамас (пассивное, глуповатое, запутанное отношение к чему-то). **За тамасом приходит боль**, которая заставляет нас шевелиться и хоть что-то делать, и мы начинаем действовать.

Так или иначе, плохие условия жизни заставляют нас шевелиться, и если мы делаем это нужным образом, то, пытаясь избежать очередной боли, мы активно формируем свои тела.

Нужно совершенствовать свои тела, это, по сути, и есть тот естественный отбор, о котором писал Дарвин. Но совершенствовать свои тела – только одна часть дела. Вторая часть – нужно разотождествиться с ними.

Если мы разотождествляем себя со своими проявлениями, с тем, чем мы не являемся – у нас появляется инструмент, чтобы управлять этим проявлением. Нужна некая точка опоры. Вся наша предыдущая и настоящая жизни основаны на том, чтобы найти такую точку, которая не будет зависеть ни от каких внешних признаков, чтобы опереться на нее и вытащить свой «хвост», погрязший в проблемах.

Если бы наше Высшее «Я» себя осознавало, утвердилось в самом себе, то своей Праной оно могло бы перестроить любую ситуацию. Этим объясняются чудесные способности йогов, вплоть до того, что йог может на глазах перестроить свое тело, потому что он осознает самого себя, а его проявления – это только его инструмент. Он способен разотождествиться со своими Сознанием и Энергией, он их полностью контролирует. Наши Сознание и Энергия – это очень могущественные инструменты, не ограниченные фактором времени, и они могут на глазах перестроить тот «домик», через который проявляются, могут делать чудеса с телом и исцеляться

от смертельных ран. Потому что йог умеет использовать Прану.

Мы не осознаем себя как Высшее «Я». Мы осознаем себя своими проявлениями, которые светят через тела. Мы осознаем себя своими телами. В основном, мы считаем себя своим физическим телом, мы вцепились в него мертвой хваткой. И из-за этого его трудно починить. Когда вы чините часы, их надо положить отдельно, чтобы осмотреть, винтики подкрутить, а вы, образно говоря, схватили их руками и не отпускаете. Сознание и Энергия - это как две наши руки, которыми мы держим наше тело. И если мы его отпустим, то сможем что-то с ним сделать.

Когда мы приобретаем здоровое физическое тело, получается следующая картина: наши Сознание и Энергия, которые светили через наши три тела (причинное, тонкое и грубое физическое), как бы втягиваются сами в себя. Конечно, какая-то часть продолжает светить через физическое тело, т.е. где-то на уровне подсознания мы отчасти продолжаем считать себя им. Это остро проявляется, когда приходит та или иная болезнь: умом понимаешь, что ты не тело, а тебя так скрутит, что даже мыслей в голове нет. Если тело здоровое, какая-то часть выходит из-под власти физического уровня и уходит под власть тонкого. Мы начинаем ощущать самих себя больше – например, в категории «я мужчина» или «я женщина», и у меня есть такие-то качества. Рано или поздно человек выходит на новый уровень и начинает понимать, что он не тело, а, скорее, мысли и представления. У естественного отбора есть определенная высшая планка: как только мы взяли от тела все, что могли, конкурентное преимущество идет уже за счет разума. Человек среди живых существ не

знает себе подобных. Причина этого в том, что стал развиваться разум, и это приводит к тому, что человек перестает считать себя только физическим телом. Мы уже несколько поднялись над этим представлением, и наша жизнь начинает проходить в размышлениях, переживаниях, в обдумывании каких-то моментов. Мы живем либо в будущем, либо в прошлом. То есть мы живем в мире мыслей подобно тому, как современные люди живут в Интернете. Это вроде реальность, но не совсем физическая, и мы с вами в ней существуем.

Эволюция заставила нас развить разум. С точки зрения Крия йоги, мы разотождествились с телесным уровнем, перешли на тонкий, и где-то на этом уровне и застряли. Как учит нас йога, а именно принцип «за тамасом следует боль», приходят раздражители, которые заставляют нас шевелиться. Эти раздражители и оттачивают наш разум. Но разум принадлежит к области тонкого тела, которое также пропитано Энергией и Сознанием, исходящими из нашего «Я», и которыми мы себя считаем. Они целиком и полностью пропитывают наши ментальные структуры, они же нас и порабощают на уровне этих самых ментальных структур. В результате мы начинаем считать себя разумом. Нам он нравится.

Разум и все его структуры сделаны из более тонкой материи. Если мы считаем себя этими структурами, то это всего лишь вопрос времени, когда начнутся депрессии и страдания, т.е. то, что мы наблюдаем у современного человека. Это вызвано его неудовлетворенностью жизнью. Хотя, с точки зрения древнего человека, мы с вами как сыр в масле катаемся. У нас есть жилье, еда, но мы на эти все блага начинаем смотреть по-другому. Это и есть самый печальный и жесткий из

промежутков в эволюции, который мы на данный момент и переживаем. Мы считаем себя разумом, наша жизнь заставляет его быть более отточенным. Мы учимся, чтобы потом получить более оплачиваемую работу. И вот разум отточен очень хорошо – вы преуспели, и нет конкурентов. Вы его отточили настолько, что если вам, образно говоря, нужен миллион или Нобелевская премия, вы тут же знаете, как это добыть. Вы идете в науку и делаете открытие. И надо бы радоваться. Но не все так просто. Чем больше отточен разум, тем в больший пессимизм скатывается человек. Он понимает, что его жизнь висит на волоске – он начинает осознавать опасности и ужасы этого мира: любой микроб или стечение обстоятельств может его убить. Проехал в машине, а разум кричит: «А ты знаешь, сколько было ДТП в это время с летальным исходом?» Вот так незаметно к бочке меда добавляются ложки дегтя. У соседей квартиру ограбили, а не будет ли твоя квартира следующей? Разум начинает отравлять нам жизнь. Появляется осознание страха смерти. Если разум не очень развит, то смерть видится в отдалении. К примеру, древний человек убежал от тигра и радуется, а о будущем не думает. Человек, находящийся на грубом уровне, живет только настоящим. Лозунг «здесь и сейчас» - это лозунг, по которому мы уже жили, когда были дикими: есть еда, мамонт, подружка, пещера – все, радость, и никаких неразрешимых вопросов «быть или не быть», и никаких метаний. А современный человек в большей степени живет либо прошлым, либо будущим. Представьте себе, что вы убежали от маньяка, но завтра он опять будет бродить где-то там, а вам по этой дороге каждый день домой возвращаться. Вы что, будете спокойно спать? Да вас эта мысль убьет быстрее, чем

любой маньяк. Включается механизм саморазрушения. Жизнь мгновенно становится невыносимой. Как результат, человек начинает понимать, что выжить только с позиции разума очень тяжело. Каждый день – это риск. Если человек богатый, у него начинается паранойя по поводу безопасности, и он нанимает себе охрану, вооруженную до зубов. Может начаться паранойя то чистоты, то здоровья, то чего-нибудь еще. Вдруг появляется какая-нибудь болезнь, которая на самом деле давно существует, и человек параноидально начинает искать от нее вакцину, ведь, не дай Бог, он умрет! Жизнь превращается в кошмар, и этот кошмар творит разум.

Поэтому во многих древних писаниях говорится о том, что «знание приумножает скорбь». Йога бы добавила, что это определенный этап эволюции. Пока разум не отточен, он будет нас всячески терроризировать. И когда мы начинаем тренировать его, нам становится лучше.

Мы как раз сейчас находимся на этой стадии: **период ловушек нашего разума – самый жесткий этап нашей эволюции**. Йога в целом, и Крия йога в частности, говорит о том, что нам надо сделать прорыв. Мы должны разотождествиться и с разумом тоже. Суметь вытащить Сознание и Энергию из разума.

Подавляющее большинство проблем запрограммированы изначально, они не ваши личные. Они запрограммированы тем, что вы имеете тело человека и идете этим путем эволюции. Древний человек не убил бы мамонта, если бы у него не было разума. Если современный человек не будет развивать разум, к примеру, осваивая компьютерные технологии, он не сможет получить образование, устроиться на работу,

сделать карьеру и, соответственно, заработать себе на жизнь. И этот этап, когда разум уже достаточно развился и вышел за рамки философии «здесь и сейчас», и начал нас терроризировать – это тоже запрограммировано нашей эволюцией.

Лозунг «здесь и сейчас» хорош только в том случае, если ты отточил и превзошел свой разум. Если же в разуме джунгли с дикими зверями, то этот метод не поможет. Он, скорее, низведет нас до уровня первобытного человека, у которого есть кусок мяса, и он счастлив. **«Здесь и сейчас» - только после победы над разумом**. Никак не раньше.

Так вот, сейчас мы стоим на этом пороге. Этот порог очень опасный, так как в эту ловушку будут попадаться умные люди. В попытках хотя бы на время затмить разум, который превратился в тирана, распространяются всякие пагубные тенденции - алкоголизм, наркомания. Выпьет человек водки, и ему хорошо, и он счастлив, а протрезвеет – все проблемы вернулись, да еще и разум недоволен, что много выпил. Это очень опасный, в плане развития, переход. Поэтому мы, с одной стороны, должны отточить разум, а с другой, превзойти его и выйти на следующий уровень.

Каким образом происходит развитие разума? Развитие разума происходит посредством однонаправленности и концентрации. Момент «здесь и сейчас» присутствует всегда. Быть здесь и сейчас – это так называемое состояние Будды. Вопрос только в том, на что мы направляем это состояние: на прошлое или на грезы о будущем? Это и есть концентрация. Принцип «здесь и сейчас» приносит свои плоды только после того, как отточен разум. Наш разум должен научиться работать в разных режимах. Появилась задача: разум –

раз, включился. Задача решена: разум – раз, и выключился. А пока он выключен, согласно принципу «здесь и сейчас», мы должны пребывать на уровне интуиции, причинного тела, гармоничного сверхосознания Вселенной. Если это не так, т.е. разум не отточен, а мы пытаемся пребывать здесь и сейчас, то ситуация ничем не отличается от дикого человека, который убежал от тигра: он прибежал домой и даже не подумал о том, что завтра тигр снова может на него напасть. Иногда «здесь и сейчас» идет в разрез с работой разума. Сначала надо все сделать именно с его помощью, и только потом отключать и пребывать этом состоянии. Если разум еще не отточен, а ты пытаешься пребывать здесь и сейчас, это похоже на пьяницу, который выпил водки и пребывает в этом состоянии. Чем он тогда отличается от величайшего адепта йоги? К сожалению, есть методы, которые красиво звучат, и они такие же красивые в применении, но чтобы иметь возможность ими воспользоваться, приходится тратить годы жизни на черновую работу, которую никто не любит, а все считают себя продвинутыми йогами. Конечно, хочется перенестись в это «здесь и сейчас» и пребывать в состоянии Будды. Но для того, чтобы использовать «здесь и сейчас», надо уметь отключать и включать разум, а это последние две ступени Йога Сутр Патанджали – саньяма и пратьяхара.

Переход на уровень причинного тела

Итак, продвигаясь по пути разотождествления со своим разумом, мы попадаем на более тонкий уровень - на уровень причинного тела, с которым тоже придется очень серьезно работать. **Причинный уровень – это уровень счастья.** У нас счастье изменчиво: сегодня оно

есть, завтра его нет; сегодня все идет так, как бы мы хотели, завтра - не так, послезавтра – опять так. Наши жизненные обстоятельства постоянно меняются и, как следствие, меняется все наше внутреннее отношение и внутреннее состояние. Жизнь йога, который поднялся на уровень причинного тела, в меньшей степени зависит от внешних факторов, а в большей степени – от внутренней гармонии и спокойствия. И, благодаря Крия йоге, мы поднимаемся на эту ступень. Безусловно, уровень причинного тела - это следующий, очень высокий этап, но там та же модель поведения, что и на грубом, и на тонком ментальном уровне. Нам надо вытащить свое Сознание и свою Энергию. Причинный уровень - это уровень очень хорошего йога, который по воздуху летает и через стены проходит. Но суть одна и та же – **разотождествиться с тем, чем ты не являешься, с телами: грубым, тонким, причинным.** Вытащить Сознание и Энергию из этих структур. Как только это происходит, вы получаете власть над всеми этими структурами и над всеми своими телами. С этой высшей позиции вы можете их менять в мгновение ока. Как во сне человек может без усилий творить, так же на этом уровне без усилий можно управлять этими структурами. Йогу не нужно думать, как сделать красивое тело, если оно понадобится. Достаточно просто волеизъявить: «хочу». И можно об этом забыть, тело само подстроится. Конечно, есть определенные химические реакции, которые должны пройти, и они требуют времени. Но, на самом деле, больше ничего не нужно, кроме как **разотождествиться и волеизъявить**. Все остальное сделают Сознание и Энергия. То же самое касается интеллектуальных способностей. Ну, к примеру, не развиты они у вас так, как вам бы хотелось, потому что

родились вы там, где не было возможности получить хорошее образование. Сначала вы, может быть, комплексуете, что не заканчивали физико-математическую школу, но, с точки зрения йоги, это обстоятельство не так уж важно. Если поставите под контроль разум – очень быстро сможете наверстать все упущенное.

Полшага до высшей точки в йоге

Что происходит, когда мы научились вытаскивать из всех своих трех тел Энергию и Сознание, которые вместе представляют собой Прану? Это очень высокий уровень. Полшага до самой высшей точки в йоге. Когда вы отождествляете себя с Сознанием и Энергией, а они не обусловлены никакими телами - это **высочайшее состояние счастья, радости, ясности бытия**. Все, что вы можете придумать положительного, все, что найдете в словаре русского языка, все будет там. И еще то, для чего и слов нет. Последний шаг, согласно аксиоматике йоги, когда вы обращаетесь к Источнику, к своему Высшему «Я» и познаете, чем являетесь на самом деле, все проявления «слетают» с человека – он утверждается в своем истинном «Я», которое не нуждается в опоре, а само ею является. Вы самопоглощаетесь в «Я», и это – Самадхи без объекта, так как «Я» не является объектом. Как только вы достигли этого уровня, то дальше вы начинаете понимать, что ваше «Я» и «Я» каждого человека тождественны. Более того, **сумма этих «Я» есть Абсолют, и вы тождественны «Я» Абсолюта**. Высочайшая вещь.

Когда вы отождествляетесь с уровнем своего Высшего «Я», у вас тут же пропадают враги. Под врагом имеется в виду тот человек, с которым у вас есть какие-

то противоречия и разногласия. Вы становитесь «Я» каждого, в том числе и «Я» своего врага. Это еще один уровень в стройной логической системе Крия йоги.

Итак, у нас есть наши тела, которыми мы себя считаем. Через них мы можем проявлять свои Сознание и Энергию: видеть, слышать, ощущать, думать, делать. Нам нужно найти способ, как разотождествиться со своими проявлениями. Можно дать более точное описание тому, чем является Крия йога – это метод разотождествления с тем, чем человек не является.

Как работает Крия йога?

Как мы уже поняли, Крия йога – это очень глубокая практика. И смысл ее заключается в следующем: с помощью Крия йоги мы познаем свое Высшее «Я». Известно, что у каждого из нас есть свое «Я». Оно неуничтожимо, никто и ничто не может причинить ему вреда, это совершенная, запредельная вещь. Прямо пропорционально осознанию нашего собственного «Я» мы обретаем совершенные тела (физическое, тонкое и причинное), и у нас открываются способности, всякого рода чудесные силы, которыми обладали йоги в древности. Так вот, наша задача – познать свое «Я». И Крия йога нам позволяет это сделать. Каким образом? Смысл заключается в следующем – надо попробовать все то, чем «Я» не является, и отбросить это. Как определить, чем является «Я», а чем не является? Экспериментировать. Поэкспериментировали, поняли, что какая-то часть – не наше «Я», и отбросили. Таким образом, мы постепенно отбрасываем все лишнее.

Как это происходит на практике?

Наше Сознание что-то высвечивает в нашем физическом теле, а что-то нет, но оно все пропитывает -

и то, что мы видим, и то, что мы не видим. У нас есть слепые зоны внутри. Наше внимание чаще всего приковано к каким-то внешним раздражителям в теле (зуб болит, руки замерзли), а тонкие нюансы находятся в слепой зоне. Сначала мы, образно говоря, проводим инвентаризацию того, чем мы являемся на физическом уровне. Самый простой способ это сделать – все покрутить, повертеть. К примеру, у нас есть руки, и ими можно двигать так-то и так-то. Если мы начинаем таким образом «крутить и вертеть», то раскрывается внутренний горизонт наших ощущений. Это первый шаг, который приводит к Крия йоге. Т.е. вначале мы должны как-то собой подвигать.

А как мы должны собой подвигать? Какие упражнения мы делаем?

Движений, которые может делать человек, бесчисленное множество. Крия йога говорит о том, что среди всех возможных движений есть такие, которые приносят нашему телу максимум пользы. На этих движениях и основана Крия йога. **Из всех вариантов движений выбраны наиболее эффективные** – те, которые максимально дают то, что мы хотим. Другие движения ничего нового давать не будут. Так и возникли наборы упражнений Крия йоги. Так же возникли асаны Хатха йоги. Как любая поза формально может считаться асаной Хатха йоги, так же любое движение может быть упражнением Крия йоги. Но нам сократили позы до минимума – так, чтобы они охватывали максимум. **Набор из этого минимального числа максимально эффективных движений и называется кругами крии или чакра криями.**

Итак, Крия йога дает нам определенные повторяющиеся движения. Мы начинаем двигать телом и

высвечивать слепые зоны, которые раньше лишь вскользь проявлялись. Есть такие зоны, которые мы и в течение всей жизни не замечаем! После такой инвентаризации мы начинаем себя лучше чувствовать. Мы убираем слепые зоны и пропитываем все свое тело Энергией и Сознанием, и оно отвечает благодарностью. Представьте, что вы царь, и у вас под управлением целая страна. И если в Москве и в Петербурге вы как-то еще бываете, то, к примеру, в Нижнем Урюпинске не были ни разу, а там, образно говоря, главный чиновник казнокрад, там мафия и коррупция. Вы туда приезжаете, и самим фактом своего приезда улучшаете обстановку. По принципу «к нам едет ревизор». В результате и казнокрад меньше ворует, и преступность остепенилась. А царь ничего не сделал, только посетил Нижний Урюпинск. То же самое происходит и с нашим телом: в тех зонах, куда мы никогда не заглядываем, балом правят паразитические реакции, которые «деньги из бюджета крадут, развели коррупцию, местных правителей задавили, сами царствуют», и всячески приносят вред всему организму. Обычно это заканчивается болезнью. Вот тогда человек и начинает обращать внимание на это место, но это крайний случай, когда уже «народ вышел на улицу с транспарантами, с криками. В итоге стачка, перегородили дорогу, парализовали всю страну». На физическом уровне это боль. Так же и наше тело: долго терпит-терпит, но когда уже совсем невмоготу становится – отвечает болезнью.

Если человека ни с того ни с сего прихватил радикулит, это значит, что он не уделял телу достаточно внимания, и тело его «отблагодарило». Если же вы периодически просматриваете все свое тело, то вы в рабочем режиме всегда «в курсе ситуации».

Физическая, оздоровительная сторона Крия йоги наиболее востребована в современном мире. Люди занимаются ею, чтобы хорошо себя чувствовать.

Крия йога – это совершенно гениальная йога. Во-первых, вы выполняете все заложенные в вас природой движения, просматриваете тело, и волей-неволей исправляете недоработки. Но это не конечная цель Крия йоги, а побочный эффект более глубинного процесса, который называется самопознанием. В Крия йоге предлагается разотождествлением достигать самопознания.

А как происходит процесс разотождествления?

Сперва мы изучаем сами крии – упражнения Крия йоги. Конечно, когда мы только изучаем – тяжело делать Крию. Но после сто восьмого раза она делается на автопилоте. Вы начинаете делать, закрыв глаза, и открываете, когда закончили, то есть вы забываете про свое тело. Тело само по себе, вы сами по себе. И, таким образом, вы понимаете, что ваше тело не есть ваше «Я». Почему? Потому что вы забыли о нем. Тело само двигается, а вы в стороне от своего собственного «Я». Тело двигается, как в танце, а вы за ним наблюдаете. Из этого можно сделать вывод, на своей шкуре прочувствовать и осознать, что наше тело не является нашим «Я». Но осознать мало. При всем этом происходит совершенно уникальная вещь: мы вытаскиваем свои Сознание и Энергию, выходим из обусловленности нашего тела, и оно перестает воздействовать на наше «Я». Плохое самочувствие у людей, которые занимаются Крия йогой, либо отсутствует, либо легко лечится. Стоит им только сделать комплекс Крия йоги – как сразу приходит хорошее самочувствие, радость, веселое настроение. Почему? Физическое тело ставится под контроль. Мы

понимаем: наше тело – не есть наше «Я », мы выходим из своего тела и управляем им. Не оно нами управляет, а мы им управляем. И это получается за счет Крия йоги.

Когда вы забываете про физическое тело, перестраиваетесь, все ваше Сознание и вся ваша Энергия уходят в область ваших чувств, мыслей, эмоций, воспоминаний, ощущений, вы в них словно проваливаетесь, и они вас захватывают. Они так естественно приходят, вращаются вокруг вас, интересные и не очень. Как правило, все начинается с бытовых мыслей, которые и так каждый день в голове. Они возникают в очень обостренной форме. По сути дела, вы вынесли Сознание на более тонкий уровень, а он повторяет физический, и вы начинаете двигать структурами вашего тонкого тела. Приходят какие-то ощущения, или их воспоминания. Это целая фантасмагория мыслей и чувств. И если вы этого достигаете, это очень хороший уровень в Крия йоге. Это значит, что вам удалось более или менее разотождествиться с грубым телом.

А как это получается – что в процессе практики мы забываем про свое тело?

Итак, вы практикуете, более или менее чувствуете свое тело, находитесь в тонусе, и тело вам за это благодарно. **И вдруг вы начинаете замечать, что есть лично ваш внутренний ритм выполнения крий, и он постоянно меняется. Если вы попали в этот резонанс со своим внутренним ритмом, случается чудо – вы начинаете забывать про свое физическое тело.**

Как это происходит? Попадая в ваш внутренний ритм, вы находите глубинную гармонию выполнения. Вы двигаетесь, и вам хочется продолжать двигаться – тело, как в танце, переходит от одной крии к другой. Вы забываете про время, а на какой-то момент и про

физическое тело. Если вы попадаете в эту гармонию, вы забываете про свое физическое тело и приходите к моменту, когда оно само работает, а вы, грубо говоря, вываливаетесь в область мыслей. В этот момент происходит разотождествление с физическим телом. Сознание и Энергия внутри него остаются лишь для того, чтобы проходили все процессы, которые необходимы для поддержания физической жизни. Это доля процента Энергии и Сознания, которые «тонут в болоте» нашего нездорового физического тела. Наш эмоциональный и интеллектуальный фон во многом определяется состоянием нашего физического тела – тяжело говорить человеку о высоких принципах йоги, если у него болит живот. Бóльшая часть Энергии и Сознания растаскивается на паразитические явления неэффективного физического тела, хотя для поддержания жизни в здоровом теле нужны лишь доли процента. Соответственно, ни на что другое не хватает. Образно говоря, если из бюджета постоянно воруют, то не хватает ни на армию, ни на науку, ни на искусство.

Почему так важно попасть в этот резонанс?

Когда вы делаете Крия йогу в состоянии резонанса, вы вытаскиваете всю ту часть, которая паразитически уходила «в никуда», и остается очень маленькая часть Энергии и Сознания (если бы и ее не было, мы бы не смогли двигать руками и ногами). Все остальное уходит на ментальный уровень, и человек проваливается в свои мысли, переживания, воспоминания.

А для этого вы и должны найти свой ритм или резонанс, природа которого очень важна, т.к. это некое сопряжение грубого, тонкого и тончайшего тел, которые, образно говоря, друг с другом соединены пружинками. И если вы попали в этот резонанс, то вам

удается выйти на тонкий уровень. **Достичь этого ритма можно, только если есть гармония**. Боль или какие-то неприятные ощущения с выполнением Крия йоги и гармонией не имеют ничего общего, поэтому во всех трактатах по Крия йоге сказано, что **если есть боль, то нет Крии**. Это типичная ошибка тех, кто начинает заниматься: они считают, что чем сильнее они будут махать руками и ногами, тем лучше. На самом деле, движения нужны для того, чтобы поймать гармонию.

Некоторым людям кажется, что чем больше и сильнее он сделает, тем лучше и быстрее результат он получит. Это заблуждение. Если человек занимался так интенсивно, что ему стало физически плохо, это верный признак того, что он занимался неправильно. В Крия йоге считается, что у каждого свой собственный ритм, более того, этот ритм может меняться изо дня в день. Самое главное в Крия йоге – это не то, насколько быстро ты выполняешь движения, а то, насколько гармонично, насколько ты попал в резонанс между грубым, тонким и тончайшим телами. Если мы начинаем делать движения, и возникает головокружение, боль, тошнота, то мы начинаем концентрироваться на этих ощущениях и пропускаем тонкие ощущения.

Если нет внутренней гармонии, то бесполезно махать руками и ногами, а если еще присутствует и боль, то практикующий точно не перейдет на более тонкие уровни. Боли, дискомфорта, тошноты не должно быть в вашей практике. **Чем сильнее, тем не лучше**. У вас больше шансов уловить гармонию, делая еле-еле, как бы имитируя движения. Будут моменты, когда возникнет желание делать в полную силу. Но, в любом случае, должна быть внутренняя гармония, и нужно это помнить.

Правильное или неправильное выполнение Крии проверяется внутренней гармонией. Снаружи это определить никто не может. Только вы сами чувствуете, гармонично ли вы практикуете. Делаете вы красиво или нет – вообще не важно, ведь вы работаете не на зрителя. Нужно поглотиться гармонией и делать так, как написано в трактате. Можете делать интенсивно, а можете еле обозначать. И **поймали вы этот резонанс или нет, и будет определяющим фактором, является ли это Крия йогой**. Не сводите мощную и глубокую практику к обычному маханию ногами, руками, головой. Крия йога – не аэробика, не фитнес, не гимнастика!

Если вы нашли ваш ритм, который может меняться, как вам приятно, со временем вы забываете про тело. Следующая стадия – когда вы погружаетесь в свои мысли.

Итак, мы продолжаем исследовать себя. Хорошо, наше тело не является нашим «Я». Тогда что же является нашим «Я»? Может быть, приходящие мысли, чувства, ощущения? Мы снова делаем Крия йогу, мысли приходят и уходят, иногда всякая чушь в голову лезет, иногда, действительно, какие-то открытия, иногда какая-то ситуация во время практики разворачивается и показывается совсем в другом свете. За счет Крия йоги (это ее очень полезное свойство) можно заставить хорошо работать разум и найти решение какой-то трудной задачи. Но факт в том, что мысли приходят и уходят, и наша задача – не цепляться за них.

Мы делаем Крия йогу, и у нас появляются мысли: или что нужно завтра сделать, или что мы сделали вчера, или о каких-либо проблемах. Но со временем мы начинаем замечать, что мысли приходят и уходят, но они нас меньше цепляют. Это происходит, если мы

достаточно долго занимаемся Крия йогой. В итоге, при правильном выполнении, мы начинаем замечать, что смотрим на собственные мысли, не вовлекаясь в них.

Как достигается этот результат?

В процессе практики ментальные структуры начинают приходить в движение. **То, что вас мучает в этот период жизни, начинает себя проявлять. В первую очередь, всплывают все проблемы.** Просыпаются или засыпают ощущения. Они, в свою очередь, могут возникать или исчезать вместе с теми мыслями, с которыми были ассоциированы. Допустим, при той или иной мысли у вас появлялось определенное ощущение. Соответственно, это ощущение вытаскивает ту же самую мысль. Поскольку у всех нас разная история, разные ощущения вытягивают у каждого разные мысли: положительные, отрицательные, пугающие, вдохновляющие. Тонкое тело приходит в движение, и начинается Крия на тонком уровне, а физическое тело при этом продолжает делать Крию на своем уровне. Это процесс, в котором уровни базируются один над другим: пока первый не запущен, второй не начнется. Главное, чтобы первый был отработан более или менее, разные бывают нюансы сопряжения, но логика такая: мы вытащили Энергию и Сознание из грубого тела, теперь ее излишек находится на уровне тонкого тела. По этой причине все эти мысли и эмоции просыпаются. У нас появился лишний ресурс. Тут вступает в роль наша карма на метальном уровне. Начинают всплывать те мысли или ситуации, которые, в первую очередь, сопряжены с какими-то трудностями, проблемами, неприятными состояниями. Можно провести аналогию между физическим и ментальным уровнем. Когда только начинаешь Крию на физическом уровне, карма всплы-

вает в виде боли в руках, ногах. Руки, ноги устают, появляется одышка. Ваше нетренированное тело – это ваша карма. Карма - это не что-то запредельное. Это ваше нетренированное тело, ваши недоработки. И вы должны понимать, что карма – это понятие тонкое, это не что-то осязаемое. Это ситуация или явление, которые порождают следующие ситуации и явления.

Когда вы начинаете делать Крия йогу, ваши нетренированные мышцы сопротивляются. Здесь та же самая ситуация, только на ментальном уровне. Всплывает эмоция, и приходят соответствующие мысли, которые видят, что энергии много, и, как пиявки, начинают ею питаться. Человек делает Крия йогу, а на умственном уровне разворачивается целая жизнь: семейные проблемы, склоки, неприятности на работе, как во сне, красочная картина, наполненная эмоциями. Дело может доходить до того, что человек будет вспоминать о каких-то своих глобальных провалах. В других обстоятельствах человек начал бы вести себя неадекватно, а тут спасительное действие оказывает физическая Крия. Она держит человека, как ребенка в люльке, и не дает ему выпрыгнуть. Человек вспомнил, как кто-то его вчера оскорбил, и если бы это было в обычном состоянии, то он схватился бы за телефон, наговорил бы гадостей обидчику, или проявил себя как-то еще. Но движения держат, как в колыбельке.

Бывают и другие ситуации, когда человек бился три недели над решением задачи, а тут вдруг в Крия йоге что-то ему открылось, и хочется побежать и записать решение, но Крия йога не дает, сначала нужно закончить – потом записать.

Таким образом, **Крия йога помогает расцепить грубое с тонким.** В следующий раз, если какая-то мысль

сильно зацепит, и вас будет раздирать ярость, вы начинаете ругаться, бить посуду, как-то физически проявлять свои эмоции, а их часто очень тяжело остановить - виной всему связка между телами, когда одновременно идет конгломерат процессов. Крия йога позволяет это контролировать. Всплывают эмоции, а тело говорит: «Подожди, потом». Так происходит один раз, другой, и постепенно эта цепочка слабеет и все больше поддается контролю.

Когда мысль попадает в разум, она окрашивается эмоцией, и пока есть энергия эмоции, мысль никуда от вас не уйдет. Мысль начнет высасывать энергию, всю до последней капли. У многих наблюдается следующее: мысль становится навязчивой, она высасывает всю энергию. К примеру, это может быть страх в общем или страх в каком-то более реальном выражении: страх смерти, страх измены, страх потери, то есть негатив, окрашенный специфическими мыслями. Изначально был абстрактный страх, затем пришли конкретные мысли, и все это подпитано жизненной энергией. Получается комплекс: эмоция + мысль + энергия. Если энергия закончилась, то мысль отлетает.

Таким образом, нужно расцепить мысль с эмоцией. Если это не удастся сделать, вы не сможете поставить мысль под контроль. **Таков механизм – расцепить мысль с эмоцией, и только потом этой эмоцией управлять.** Крия йога – один из способов это сделать. Вас в своих рамках держат движения, плюс ограничение по времени (вы же все равно будете ждать конца выполнения крии). Т.е. вы физически заняты, при этом стараетесь ровно относиться к мыслям, которые пытаются вызвать у вас эмоцию, а вы остаетесь к ней безразличны: пришла – ушла. Вы перестаете направлять

на нее Энергию и Сознание, и мысль не подпитывается. Крия йога помогает облегчить этот процесс. Будет состояние, когда пришла мысль и, не задерживаясь, пошла дальше. Вы разотождествляетесь с эмоциями. Это гарантия того, что наступит состояние, когда вы начнете ощущать приближение негативной мысли. На этой стадии мысль можно будет развернуть в обратную сторону. Но как только будет задета эмоция, связанная с мыслью, мысль целиком поработит человека, и, как пиявка, начнет увеличиваться, высасывая энергию. Мысль хочет захватить всю возможную энергию, включая физический уровень. А тело занято выполнением крии, оно двигается, как в танце. И тут ваши физические движения начинают перетирать в пыль эмоциональные составляющие мысли. Во время Курской битвы один наш танкист пробрался в стан врага, где стояли немецкие самолеты, и передавил их танком. Если бы хоть один из этих самолетов поднялся в воздух, он от этого танка живого места бы не оставил. То же самое и с мыслями. Пока они в воздухе, попробуй что-то с ними сделать, а пока они еще не поднялись – делай с ними, что угодно. Как сказано в трактатах, **Крия йога перемалывает нашу негативную карму, как жернова зерно**. Возникает мысль, затем приходит эмоция, мысль присасывается к энергии и, поглощая ее, рано или поздно доходит до связок, когда тонкое тело связано с грубым. Но грубому телу все равно, оно продолжает свои движения. Как танкисту, давившему танки. Это краеугольный камень Крия йоги, когда можно многое из того, что относится к тонкому, сделать на грубом уровне. Сделал что-то на грубом уровне, и по невидимым нитям все это передалось на тонкий уровень.

Наша негативная карма приобреталась, когда у нас были задействованы три тела. Мы что-то делали или бездействовали, и в этот момент были затронуты физическое, тонкое и причинное тела. Чтобы распутать карму, надо разворачивать все эти три структуры. Именно поэтому так важна физическая составляющая, несмотря на то, что мы говорили, что физическое играет второстепенную роль. Но если мы не развернем нашу негативную карму на физическом уровне, будет недоделка, образно говоря, будет хвост, который не даст очистить ментальный процесс.

Таким образом, в результате физического выполнения крий ваша внутренняя структура приходит в некую вибрацию – это Крия на уровне тонкого тела. А так как энергии много, то все эти мысли могут вырасти до колоссальных размеров, как пиявки, которые напитались этой энергией. Мы начинаем разрушать границу между физическим и тонким, между эмоцией и сжатыми кулаками: когда мы готовы побежать и кого-то побить – на этой связке тоже есть карма. Та или иная ситуация на физическом уровне провоцирует эмоции, а эмоции провоцируют физическую реакцию. Это происходит молниеносно, бесконтрольно, и хорошо, если это нам служит. Наверняка многие смотрели вестерны о ковбоях Дикого Запада. В этих фильмах нередко можно увидеть такую сцену, когда ковбой сначала стреляет, а только потом смотрит, в кого стреляет. Любая мысль или эмоция – и реакция мгновенная. Это, вероятно, было уместно на Диком Западе. А если такая реакция будет в цивилизованном обществе? Например, заподозрил в чем-то человека и тут же убил? Это будет очень негативная карма.

Часто выходишь из дома, и приходит мысль: выключил утюг или нет? Бежать обратно или не бежать? Адреналин, нас трясет, не знаем, то ли туда, то ли сюда метаться. На самом деле, первая мысль об утюге пришла как нейтральная, но подключилась эмоция, выделился адреналин, и эта мысль в результате повлияла на наше физическое тело. Не мысль, не воспоминания, выключил или не выключил, а именно адреналин перекрывает наши мозги, и эта мысль начинает вертеться в голове, пожирая нашу внутреннюю энергию с устрашающей скоростью. Самое смешное, что где-то на подсознании мы помним, что утюг и не включали, но все – выделился адреналин, круг замкнулся. Это паразитическое явление внутри нашего организма, оно высасывает у нас энергию. Если мы долго занимаемся Крия йогой, то мы разрываем связь между возникновением мыслей и возникновением эмоции, мы разделяем мысль и эмоцию. Вот приходят всякие мысли – или чушь, или гениальные, но как только в эту мысль зацепилась крючком эмоция, все, эта мысль начинает сосать из нас энергию. Сама же мысль раздувается, как гигантская пиявка. Это может быть все, что угодно: чувство ревности, состояние подавленности, мания преследования, страх, что нас никто не любит. Это страх, это неуверенность – словом, весь гигантский спектр, от которого страдает современное человечество, происходит именно по такому механизму. Сама по себе мысль, какая угодно, может прийти. Мысли сами по себе нейтральны. Страшная вещь, когда мысль присоединилась к эмоции. Если есть союз мысли и эмоции, то все, адреналин начинает выделяться по полной программе. И легко сказать: «не вовлекайся», легко сказать: «не подключай свою мысль к эмоции». Сделать это очень трудно! Почему? Потому

что на протяжении многих-многих жизней мы только этим и занимались. Это наша история, наша эволюция, наша привычка. А как же теперь поступать? А теперь надо как-то блокировать, надо как-то вставить клин между мыслью и эмоцией. И вот Крия йога со своими монотонными, повторяющимися упражнениями как раз и является той вещью, которая разделяет мысли и эмоции. Мы делаем Крия йогу, и вдруг пришла мысль: «Я взял важный документ, который надо будет отдать». На самом деле, это может быть чушью, может быть реальной задачей, о которой мы, возможно, забыли, может быть, не реальной - не важно. Наше первое движение – присоединить эмоцию, и эмоция начинает уже потихонечку присоединяться. Но мы делаем Крия йогу и не выйдем из практики до тех пор, пока не сделаем ее полностью. Мысль подождет. Обычная наша реакция - вскочить и побежать делать свои дела, а тут нет – мы продолжаем монотонно выполнять крии. В результате мы выигрываем промежуток времени, потом идет эффект разъединения – и все. Мысли сами по себе, эмоции – сами по себе. И вот как только мы методом Крия йоги достигаем этого уровня, мы ставим под контроль все мысли. Поставить под контроль мысль можно, только если она лишена эмоции.

Во многих странах сейчас борются с террористами. Биться с ними можно, сколько угодно. Посадили пойманных террористов в тюрьму – новые появились. Создается впечатление, что они, как трава, растут. Ее косишь, а она вновь вырастает. И это действительно так. В результате политика резко поменялась: перестали ловить террористов, начали отслеживать, кто их финансирует, кто дает им деньги. А перекрыть им деньги – это то же самое, что у травы перерезать корни.

Перерезав корни, ее даже косить не надо, она сама перестанет расти.

Весь спектр мыслей, которые нас угнетают, подавляют, делают рабами страхов и неуверенности в себе, работает только лишь тогда, когда эти мысли подключены к источнику нашей жизни. Если же подключения нет, мысли сами собой отваливаются.

Поэтому Крия йога – очень серьезная система. Это не просто движения руками и ногами. Некоторые считают, что это вариант аэробики, гимнастики. Внешне, действительно, движения похожи, но это принципиально другая система. В первую очередь, она занимается нашими мыслями. Она и тело держит в хорошей форме, но это не главное. Гораздо важнее то, что она позволяет нам **прервать энергетическое финансирование наших негативных мыслей**. Мы сами себя уничтожаем, сами себя душим - это своего рода терроризм, только против самих себя. В человеке нет субстанции боли и страдания. Этого нет в принципе. Как тень – это всего лишь отсутствие света, у тени нет субстанции. Точно так же нет и боли. Боль – это отсутствие радости. Тем не менее, мы каждый день сталкиваемся с какими-то вещами, не очень приятными. Так вот, то, что мы называем болью, страданием - это всего лишь использование нашей собственной энергии наслаждения против нас самих. Безусловно, реализация этого механизма очень сложная. По большому счету, мы сами генерируем негативную мысль, мы сами даем ей энергию, эта энергия начинает нас подавлять, т.е. мы сами финансируем своего противника. Надо порвать этот порочный круг, иначе ни о каком самоконтроле, ни о какой стабильной психике, ни о какой медитации и речи быть не может. Сказать это легко. Сделать – еще легче,

при условии, что мы этим занимаемся, что мы действительно применяем этот инструмент – Крия йогу. Крия йога лишает энергетического финансирования нашего врага – негативное мыслеобразование. Мы делаем Крия йогу, учимся разделять мысли и эмоции, и вдруг понимаем, что мысли можно поставить под контроль. И когда вы поставите мысли под контроль, вы начнете осознавать, что ваше «Я» не является мыслью. Это уже серьезный шаг вперед.

Человек - это очень сложный конгломерат, где тонкое переплетается с грубым, а грубое с тонким. На каждом из этих уровней есть отпечатки позитивной и негативной кармы. Все переплетено в такое «спагетти». Потянешь за одно, вытягиваешь другое. Чтобы не запутаться во всем этом, вначале необходимо научиться просто уходить в ощущения.

Постепенно, по мере практики, будет меняться характер мыслей, воспоминаний и ощущений. Сначала к вам будут приходить обычные мысли, иногда начнут приходить чудесные и захватывающие. Сначала проявляются воспоминания на грубом уровне, потом начинает проявляться что-то тонкое, неуловимое, что и словами не выразишь. И, как следствие, человек начинает постигать, как сделано тонкое тело, чакры, каналы нади. Сейчас где только ни пишут об этом, даже в желтой прессе. Как правило, все это весьма сомнительная информация. Многие из тех, кто говорит о чакрах, о карме, на самом деле, ничего не знают, они даже близко к этой теме не подошли. Хотя был первоисточник этой информации – это знание сохранилось в очень четком виде в Тантра йоге. Получается, кто-то изначально все это видел, рисовал. У кого-то же было видение внутренних структур! Сейчас развелось очень много так

называемых «видящих». К сожалению, практика показывает, что значительная часть таких «видящих» является психически больными людьми. Остальные – просто предприниматели, которые чаще всего видят что-то плохое, чтобы вы достали бумажник и заплатили за то, чтобы стало хорошо. Они нашли способ вас развести на деньги при помощи зеркал, магических амулетов, обрядов и так далее. Из-за всей этой сомнительной публики сейчас, когда ты начинаешь говорить о чакрах, каналах, многим людям кажется, что ты матом ругаешься. Неприемлемо в культурном обществе о чакрах говорить! Это не значит, что за этими понятиями ничего нет. Еще как есть. Энергетические центры и каналы – это реальное устройство вашего тонкого тела. Как утверждает Крия йога, **рано или поздно возникает способность видеть тонкое тело**. И ощущать каналы и центры настолько ясно, что можно их зарисовывать. Но то, что вы можете увидеть или воспринять, может иметь очень отдаленное отношение к физическому зрению и к физической геометрии. Поэтому споры с пеной у рта о цвете или форме чакры не имеют смысла, т.к. все это находится в параллельном пространстве. А человек, который все это воспринимает, ищет что-то похожее из того, что он видел раньше. У каждого свое восприятие, поэтому в одном тексте по йоге чакра красная, в другом – синяя. У людей, которые только начинают изучать йогу, от этих разночтений голова идет кругом. Смысл в том, что эти тонкие явления находятся на грани невыразимого, и все попытки изобразить в цвете, в форме будут неточными. Но пережить этот опыт и **почувствовать свои тонкие структуры может каждый.**

Если вы переходите на другой уровень, ваши ощущения становятся тоньше. Тем не менее, у нас единое тело. Нельзя сказать, что грубое тело оторвано от тонкого – все связано ассоциативными связями. Физическое повторяющее действие приводит к тому, что в движение приходят внутренние структуры. Со временем, когда выполнение Крии доходит до автоматизма, в определенных участках тела возникает теплота. Потом нервное возбуждение, потом очень тонкое возбуждение – словами описать его невозможно. Оно может приобретать разные оттенки, иногда приятные, иногда не очень. Потом происходит словно поглощенность тем или иным центром. Потом вы открываете истинное тонкое видение – своих структур, в первую очередь. И то, что вы там увидите, будет как будто в параллельном пространстве. Вот есть наше физическое пространство. А тонкое тело – это параллельное пространство, наложенное на грубое, как проекция. Все свое видение вы будете черпать из этого параллельного пространства. Мы даже описать его не можем. Оно очень странное, и там непонятная мерность. В нашем привычном пространстве есть длина, ширина, высота, еще есть время, то, чем пользуются современные физики. Пятимерное пространство в голове не укладывается. Вы можете видеть его, ощущать, причем яснее, чем видите глазами, и у вас не возникает сомнений по поводу того, что вы видите. Вы пытаетесь как-то изобразить или описать увиденное. В результате рождаются рисунки чакр. Но у всех рисунки могут быть разными. Каждый человек нарисует их по-своему. У одного человека ассоциативный ряд один, а у другого человека другой, и связи с возбуждением того или иного центра другие, потому что у него была другая история. В

Тантра йоге этому есть хорошее объяснение, что у каждого человека с каждым центром связано какое-то чувство: ощущение, прикосновение, осязание и так далее. Опыт у всех разный. Ощущения от пережитого и увиденного у каждого свое, но «натыкаются» они все на одну и ту же тему. Есть центральный канал, и есть центры, расположенные вдоль этого канала. Эти центры начинают притягивать Сознание, и они настолько сильно его поглощают, что вы начинаете что-то вырисовывать. Но при попытке передать это известными нам средствами получаются очень сухие схемы, которые не имеют отношения к тому, что мы там переживали. Если вы услышите, что кто-то спорит о количестве лепестков в центре, о цвете чакры, значит, спорщики не понимают предмета спора.

Удивляет количество подробностей. Читаешь древний трактат, там описано все очень мягко, мазками, примерно. У современного автора все будет расписано до мельчайших подробностей, которых никогда не встретишь в древних трактатах. Это какая-то безумная фантазия автора. Будьте осторожны, не попадайте в ловушку этих многочисленных подробностей.

Итак, как только задействован этот уровень, вы начинаете переходить на все более тонкие структуры. Тонкое видение будет более реально, чем то, что вы воспринимали при помощи органов чувств, т.к. на тонком уровне все острее. Наше грубое тело не может пропустить сигнал больше той мощности, которая в него заложена. Так же, как ваш телевизор не может работать еще громче, когда он уже включен на максимальную громкость. Если вы попытаетесь включить громче, у вас порвутся динамики, т.к. они не приспособлены к более громкому звуку. Так же ограничены и наши физические

ощущения. Это касается и боли, и наслаждения. Если боль выше возможного, то наступает смерть от шока. Если вы пытаетесь принести себе наслаждение выше планки, то вы станете подобны алкоголику, который все больше и больше пьет. В результате у него галлюцинации и белая горячка. Есть более чудовищный пример – наркоман, который умирает от передозировки. Ему кажется, что и сейчас хорошо, но если он введет в два раза больше, то ему станет в два раза лучше. Но ведь это не так.

На тонком уровне все гораздо острее: и приятное, и неприятное. Вы приближаетесь к этому тонкому, как если бы оно было в параллельном пространстве. Так же, как требуется много энергии для перестройки физического уровня, требуется много энергии, чтобы навести порядок на тонком уровне: разорвать все негативные ассоциативные связи, поставить под контроль проявление негативных чувств и подойти к тому моменту, когда вы начинаете управлять разумом.

Итак, сначала мы поняли, что наше физическое тело не является нашим «Я». Затем, как только мы научились или хотя бы отчасти научились управлять мыслями, мы начинаем понимать, что наши мысли также не имеют к нам никакого отношения. Мы сами по себе, а все наши умствования – сами по себе. Мы можем прекрасно жить и без умствований. Раньше мы думали, что не можем отказаться от мыслей, даже негативных, потому что мысли - это венец нашей жизни, и только лишь размышляя, мы живем. Раньше у нас в голове были депрессивные мысли, но тут мы понимаем, что можно на время выключить разум, и, соответственно, все наши депрессивные мысли – в сторонку, а сами мы при этом не исчезаем. Более того, мы продолжаем существовать,

мы продолжаем все видеть, слышать, но держим свои мысли на расстоянии. Это серьезный шаг приобретения контроля над мыслями. Вот если мы в Крия йоге подбираемся к такому уровню, это считается хорошим уровнем.

Напомним, первый уровень – это уровень ознакомления. Считается, что первые сто восемь полных крий, каждая по полтора-два часа – это мы просто знакомимся с Крия йогой. При ежедневных занятиях это затягивается на три-четыре месяца. Дальше идут наработки. И вот затем время практики начнет пролетать совершенно незаметно. Вы будете себя ловить на мысли, что только вы начали делать Крия йогу – и уже все, закончилась Крия йога, вроде бы вообще ничего не делали. Раз – вроде бы она сама прошла – очень хороший знак. Если вы забываете о времени при выполнении Крия йоги – вы идете в правильном направлении. Таким образом, человек понимает, что он является не физическим телом и не мыслью. Мы помним аксиоматику, что когда мы понимаем, что наше «Я» от них не зависит, наше «Я» учится ими управлять. Соответственно, возникают совершенно чудесные возможности, мы о них обязательно поговорим. Допустим, девушка хочет красивую фигуру. Пожалуйста, есть способ ее приобрести. Фигура нам отчасти достается по наследству, отчасти это определяется генами родителей, отчасти нашим образом жизни, но все в наших руках. Как только человек начинает смотреть на свое тело не как на себя, а как на свой инструмент, с этого момента к нему приходит способность делать со своим телом все, что угодно. Мы помним: как только наше «Я» поставило под контроль наше физическое тело, все, наше тело - пластилин. Лепи, что хочешь.

То же самое с мыслями и чувствами. Теоретически мы понимаем даже сейчас, что наши мысли и наше «Я» - две разные вещи. Но мы этого не чувствуем, не умеем этим пользоваться. Нам нужно осознать, что это действительно так. Нам нужен реальный опыт.

И как только мы овладеваем своим разумом, своими чувствами и смотрим на свои мысли словно издалека, к нам приходит способность поднять свой ментальный уровень. И, наконец, если эти два первых уровня мы прошли (физический и ментальный уровни), мы вдруг начинаем выходить в ту область, которая называется причинным телом. Собственно говоря, **как только физическое тело поставлено под контроль, как только мысли поставлены под контроль, как только человек начинает понимать, что счастье и источник наслаждения не снаружи, а внутри нас, он переходит на уровень причинного тела**. Это качественно другой уровень – радости бытия.

Вот мы просыпаемся по утрам, и нам плохо. Почему? Потому что мы живем на уровне физическом. Когда же мы живем на уровне причинного тела – все это под контролем. И открывается горизонт радости бытия. Ты просыпаешься – весь мир, как говорит классик, в кармане. Я могу сделать все, что захочу. Я могу пойти по любому пути, могу перевернуть этот мир – все, что угодно, потому что все в моих руках. Это ощущение счастья, которое не зависит ни от чего. Такие мощные йоги, как йога влюбленности, йога Шри Видья начинаются с этого уровня. На самом деле, **влюбленность – это не наличие внешнего объекта. Это качество нашей жизни, качество нашей интерпретации Вселенной.** Это не что-то такое, что может ускользнуть. Обычно как происходит – влюбленность

была, и вдруг влюбленность исчезла. Всегда есть опасность ее потерять, есть страх, что или тебя кто-то разлюбит, или тебя кто-то уже разлюбил, и ты всегда этого боишься. А тут на уровне причинного тела ты понимаешь, что это в принципе невозможно. И сразу с плеч сваливается огромная гора негативных чувств и эмоций, таких, как страх потери, ревность, зависть. У каждого это приходит по-разному. У кого-то – это взрыв, открытие, которое происходит один раз, и дальше в этом прекрасном состоянии вся жизнь проходит. У кого-то плавно, постепенно, слоями открывается. В этом отношении Крия йога надеется, что все пройдет быстро. Но на самом деле, это наука, которая нам позволяет вести позиционную борьбу. Например, мы хотим захватить хорошо укрепленную крепость. Мы можем ее наскоком взять, а можем долгие месяцы строить осаду, мосты подводить, чтобы рано или поздно захватить неприятеля. Крия йога надеется на то, что мы внутренние негативные состояния возьмем наскоком, но она также дает инструмент на случай, если наскоком не вышло. Тогда потихонечку, день за днем, кирпичик за кирпичиком мы ломаем вражескую стену.

Вообще, **уровень причинного тела – это тело влюбленности, высшей радости, высшего счастья или, наоборот, тело депрессии, подавленности**. Именно причинное тело примагничивает негативные мысли. Негативные мысли приходят, соединяются с нашими эмоциями, и мы страдаем в депрессии. Эта негативная мысль могла бы и не приходить, но наше причинное тело как магнит ее притягивает. Поэтому человек иногда чувствует, как сам притягивает какие-то неудачи. Только испортилось настроение – и все вокруг начинает еще больше ему добавлять. Это уровень

причинного тела, очень сложный. Но деваться некуда. С ним тоже надо расправиться рано или поздно. Оно должно нам подчиняться так же, как и физическое тело. Со временем его надо поставить под контроль методами Крия йоги. Как это выглядит в реальности? Самая первая ступень - когда вы делаете Крия йогу и приказом воли меняете свое настроение. Вот вы делаете Крия йогу, забыли о физическом теле, мысли уже под контролем: они приходят и уходят, вы не вовлекаетесь в них. И вдруг вы себе говорите: «**А теперь – радость!**» Наше «Я» - очень серьезный господин, у него есть очень серьезная плетка – это **наша воля**. Ничто не может ослушаться этой плетки. Другое дело, что это не всегда сразу проявляется. **Причинное тело должно, обязано сгенерировать состояние радости**. Это первые шаги, когда мы только подходим к причинному телу. Это только лишь начало, только зачатки.

Метод «здесь и сейчас» начинается именно с этого уровня. Вы по своему желанию включаете разум, а соответственно, и все проблемы. И сами же все это выключаете. Этот процесс напоминает выключение и включение света. Есть мысль, а затем мы ее убрали. Так вы пребываете в состоянии «здесь и сейчас». Пока у вас мыслительный аппарат не поставлен под контроль, он беспорядочно двигается. И пока вы пытаетесь остановить этот поток, можно ввести свой разум в состояние тамаса. Когда баран стоит и без мыслей смотрит на новые ворота, он не находится «здесь и сейчас». В «здесь и сейчас» должно быть состояние крайней ясности! При этом мыслей нет, и вы начинаете пользоваться высшей интуицией, которая, не думая, знает. Состояние «здесь и сейчас» - это когда вы, не думая, знаете. Если, не думая, не знаете – это состояние

тупости. Яблоню определяют по яблокам. Если человек говорит, что он «здесь и сейчас», и что репейник превратится в яблоки, то вас, скорее всего, водят за нос. Состояние «здесь и сейчас» называется саттва – ясность, это высочайшее состояние. Когда вы находитесь в нем, вы выдергиваете любую мысль, чтобы она проявилась в вашем разуме. Избирательно. Ту или иную, чтобы она заполнила весь разум. И это состояние называется – Самадхи с объектом. Это последняя ступень Йога сутр Патанджали.

Итак, мы рассмотрели Крия йогу причинного уровня. Но мы можем разотождествиться и с нашим причинным телом. Т.е. мы можем вытаскивать Сознание и Энергию и из причинного тела. Чтобы вытащить Энергию и Сознание, надо их куда-либо перенаправить. На наше Высшее «Я». Точнее, при занятии Крия йогой на таком уровне они туда сами попадают. **Вы сами начинаете чувствовать и осознавать, что Высшее «Я» существует**, и только после этого вы понимаете, почему была дана аксиома «у каждого из нас есть наше Высшее «Я». Круг замыкается. **Логика йоги переходит в сверхлогику.**

Как только все три тела поставлены под контроль, тут мы понимаем, что даже «Я» не зависит от этих трех тел. Мы сами по себе, мы - господа своего тела, своих мыслей, эмоций, чего угодно. Это называется свободой.

Типичная ситуация: юноша и девушка поругались, и каждый дуется. Таким подходом мы ставим себя в зависимость. Если он извинится – у меня внутри будет хорошо, не извинится – плохо. Но это само по себе рабство. Вы понимаете, что вы ставите свое состояние в зависимость от внешних факторов? Это безумие. Поэтому люди, убеленные сединами, обломавшие рога

на бранных полях выяснений отношений, сами идут навстречу. Вообще, сильные люди – они сами идут навстречу, они как бы с избытком дают. Почему? Потому что этим самым они доказывают, что все, включая их собственное состояние, зависит только от их «Я» и ни от кого, ни от чего другого. Даже ссора с девушкой, которую мы безумно любим, не вправе вовлекать нас в страдание. Никто и ничто не вправе навязывать нам страдания. Мы должны это доказывать. И доказывать это мы можем только лишь с позиции силы. Мы не ждем, пока перед нами извинятся, чтобы у нас снова возникло хорошее настроение. Почему, собственно говоря, я должен ставить свое хорошее настроение в зависимость от того, извинится передо мной кто-то или нет? Я определяю, какое настроение у меня должно быть – это позиция силы. Так вот, Крия йога как раз и дает нам эту позицию силы.

Конечно, бывают такие минуты, когда и на работе не ладится, и дома поругался, никаких сил нет, выжат, как лимон: «Пристрелите меня, я больше не хочу так жить». Я бы и рад демонстрировать оптимизм и не зависеть ни от чего извне, но у меня на работе была головомойка, я в пробке застрял, я просто бессилие ощущаю. Так ведь никто и не говорил, что будет легко. Для этого мы должны иметь запас жизненной энергии. Поэтому, занимаясь йогой, помимо всех этих прелестей, мы еще накапливаем внутри себя защитный потенциал, который срабатывает именно в такие моменты, когда все сразу навалилось. А у нас все равно есть избыток энергии все это переиграть. Это свобода.

Если же мы подвержены воздействию извне, ждем подходящих условий, ставим свое внутреннее состояние в зависимость от настроения знакомых, коллег, близких,

то мы всю свою жизнь будем ждать того времени, когда же мы, наконец, начнем веселиться и радоваться жизни. А у нас не такая долгая жизнь, чтобы тратить время на ожидание счастья. Поэтому мы должны смотреть на все с позиции силы. Но эта позиция может быть только в том случае, когда наше физическое тело находится под контролем, наш разум нам подконтролен, и причинное тело так же нам подчинено. И плюс запас Праны.

Вот мы сталкиваемся с какой-то негативной ситуацией. По большому счету, это наша отрицательная карма. Когда-то мы кому-то должны были. Или мы поругались со своей подружкой, а теперь это пришло к нам как карма. Мы должны. Поэтому, с одной стороны, демонстрируем полнейшую независимость собственной жизни от внешних факторов, а с другой стороны, любим их. Тех же коллег по работе – уважаем. То, что эта негативная ситуация произошла, говорит о том, что мы должны были расплатиться за свое, вероятно, хамское поведение в прошлом. Поэтому некий избыток энергии нужен, чтобы расплатиться за свою негативную карму.

На нас дуются, а мы, наоборот, идем навстречу, говорим, как все замечательно. Или коллега воспринимает нас негативно, а мы его – позитивно. Для этого нам нужен избыток Праны. Почему коллега воспринимает нас негативно? Потому что у нас негативная карма была. Если бы ее не было, мы бы с его кислой физиономией и не встретились, все вокруг нас были бы счастливы. Поэтому знайте, если мы сталкиваемся с чем-то отрицательным, то это наша собственная карма. И наша задача – подарить энергию. Сам факт того, что вы видите пьяную потасовку, или то, что кто-то сейчас начнет драться, говорит о том, что у вас была карма, когда вы кого-то поощряли к таким действиям.

Поэтому всегда есть возможность улучшить свою жизнь, как-то повлияв на ситуацию. Сказать: «Ребята, ну, что вы, морду бить из-за пустяка?» Развести их в стороны.

Мы не знаем, какая была у нас карма. Поэтому нужен избыток Праны. Крия йога как раз дает нам этот избыток. Как только мы поставили физическое тело под контроль, так же и тонкое тело в виде мыслей и эмоций, и причинное тело в виде вот этих метаний настроений, то четвертое, что у нас образуется – это избыток Праны.

Прана – это монета жизненной силы. Мы можем тратить ее во всех жизненных ситуациях, когда мы что-то должны. Обратите внимание на то, что все эти четыре фактора находятся в одном флаконе Крия йоги.

Поэтому, когда Крия йогу пытаются свести исключительно к аэробике, к динамической гимнастике, это смешно. Да, мы двигаем руками-ногами, но это всего лишь внешняя сторона. К примеру, Крия чем-то похожа на аэробику или растяжку, но, на самом деле, это принципиально разные системы. Крия йога занимается телом во вторую очередь. В первую очередь, она занимается тонкими энергетическими структурами, а тело просто не должно мешать. При этом аэробика и растяжки только на этом и построены, чтобы побольше нагрузить, растянуть и напрячь именно физическое тело.

Важно то, что **Крия йога позволяет нам познать собственное «Я», поставить под контроль все три тела, накопить Прану (жизненную энергию) и направить ее на наши цели**. Если вы делаете Крия йогу с пониманием этой философии, то вы не делаете ошибок и получаете гораздо больший результат от практики.

Теория мотивации

Эффективный метод должен заключать в себе не просто путь, а еще и стимул пройти этот путь. В каком-то мультфильме был верблюд, который не хотел идти по пустыне. Тогда взяли удочку и на крючок подвесили финик. Верблюд видит финик и идет за ним: куда направишь финик – туда он и идет. Но иногда верблюда нужно угощать кусочком финика – не весь сразу скармливать, а постепенно, по чуть-чуть, иначе на весь путь не хватит. Наши тела – это те же верблюды, они нуждаются и в плетке, и в побуждении. Надо заставлять себя что-либо делать и иногда давать финик. В йоге теория мотивации – один из самых интересных разделов йоги.

Как выстроить ваш личный путь, чтобы было и усилие, и вознаграждение? У вас есть три верблюда. Первый верблюд – физическое тело. Оно перетащило вас на новый уровень. Второй верблюд – тонкое тело. Оно перетащило вас на следующий уровень. Третий верблюд – тончайшее тело, оно еще дальше вас продвинуло. Как говорил Королев, «чтобы в Космос полететь, надо пройти три ступени, и каждую ступень надо отработать, чтобы перейти на следующую. И только потом вы в Космосе», - проводя аналогию с йогой, в Самадхи. Так же и в практике: надо выработать такую последовательность действий, чтобы жизнь не превратилась в насилие над собой, в аскезу, хотя она тоже иногда нужна – и в то же время, чтобы этот финик на пути был.

Можем ли мы отказаться от наслаждения?

Что происходит, когда мы отрабатываем все три уровня и разотождествляемся? На физическом уровне – хорошо работает тело, с большим КПД. Когда вы

вытаскиваете Сознание и Энергию из паразитических структур, они в своем естественном виде выделяются как эйфорические проявления, как экстаз. Его трудно описать. Высвобождается Прана, которая в своем естественном виде ощущается как эйфория.

Представьте, у вас появились свободные деньги, причем немалые, после периода строгой экономии, и вы можете себя по-всякому порадовать. Это трансовые, экстатические моменты при практике Крия йоги. По силе наслаждения они намного выше того, что человек получает с помощью чего-то извне. Важно то, что человек никогда не откажется от наслаждений. Чтобы избавиться от пагубных привычек, человеку надо дать что-то взамен – сильное, но законное, в плане духовной эволюции.

Крия йога и есть та система, которая **позволяет высвобождать Энергию и Сознание – Прану. Это то, что мы воспринимаем как высшую эйфорию**. Причем процесс идет от грубого к тонкому. Сначала мы выжимаем из физических структур их максимум. Тогда первая ступень отработана, и мы выходим на другой уровень. Там эйфория на порядок выше, и раньше времени тело не в состоянии пропустить ее через себя, мы для этого не приспособлены. Вторую ступень отработали – вышли в космос, как Гагарин. Отработали мысли, эмоции – вышли на причинный уровень. Люди, которые живут «здесь и сейчас» на уровне причинного тела – они безмятежны, как океан. Это еще большая степень эйфории. Наркотики опасны тем, что они незаслуженно «подбрасывают» человека до уровня наслаждения причинного тела, и потом он не в состоянии отказаться от наркотиков. Крия йога дает настоящий естественный финик, а не наркотик, который

ворует наслаждение у нашего причинного тела, а мы потом за это расплачиваемся.

Итак, подведем предварительные итоги и еще раз обозначим положительные эффекты практики Крия йоги.

Первый уровень. С помощью Крия йоги мы дистанцируемся от физического тела. Тем самым мы учимся им управлять и перестраиваем его так, как нам хочется.

Второй уровень. Уровень наших мыслей. Нельзя допускать, чтобы мысли сливались с эмоциями. Если мысль сольется с эмоцией, она накачается энергией и станет таким паразитом, который от вас никуда не уйдет, пока не высосет всю энергию. Мы ставим под контроль мысли.

Третий уровень. Мы должны выйти на уровень причинного тела. Выход на этот уровень – это настоящая йога. Если вам удастся хотя бы краешком сознания зацепиться за причинное тело, то вы будете в состоянии управлять всеми глубинными эмоциональными процессами. Учителя йоги так же, как и вы, испытывают самые разные эмоции, их какие-то мысли волнуют, какие-то удручают. Они могут проявлять их точно так же, как и мы с вами. Их отличает всего лишь одна вещь: внутренний островок незатронутости. В санскрите есть слово «бхава». Это умственный настрой, когда я навязываю миру, каким он должен быть, а не мир навязывает мне, каким должно быть мое настроение. Это внутренняя сила. Это называется «жить с позиции силы». Но для этого мы должны подняться на уровень причинного тела. И мы должны набрать Прану, чтобы этой Праной латать все дыры. Тот факт, что мы сталкиваемся с негативом, говорит о нашей отрицательной карме. Но мы внутри утвердились в своей

незатронутости. В этом случае нас не волнует наша карма. Но этого мало. **Мы должны и мир переделать так, чтобы он нам нравился**. А на это нужны дополнительные ресурсы. Одно дело – незатронутость. Другое – навязывание (в хорошем смысле этого слова) позитива миру. На это требуется излишек энергии. Внешнее может быть каким угодно. Главное – ваша независимость от внешнего и дополнительная энергия, чтобы его переделать.

Четвертый уровень. Прана. Если вы сталкиваетесь с негативом вовне, то это вопрос вашей кармы. Если у вас нет негативной кармы, вы даже об этом негативе и не узнаете. Это единственно верный путь, когда мы анализируем то, что происходит в нашей жизни. Мы должны быть честными с собой. Если мы имеем какую-то негативную ситуацию, мы породили ее сами, а не какая-то злая сила. Чтобы задавить негативную карму позитивной, нужна Прана, жизненная энергия. Она также приобретается при занятиях Крия йогой, особенно дыхательными переходными криями. Там Прана рекой течет. Должна быть внутренняя установка: сила, независимость, позитив. Все, что делает нас слабее, должно быть отброшено и забыто. Мы не имеем права на слабость, если идем путем йоги. Конечно, по привычке нас будет кидать то в одну сторону, то в другую. Ничего страшного. Не беспокойтесь о взлетах и падениях. Они есть у всех, но со временем их будет все меньше и меньше. Вопрос в том, **что нам нужен инструмент, чтобы уйти от воздействия внешнего и стать независимым, с одной стороны, а с другой стороны, набрать потенциал, чтобы это внешнее еще и контролировать**. Крия йога это все дает.

Иногда бывает так, что мы не до конца уровень физического тела отработали, смотрим на себя в зеркало: «А фигурку можно было бы и получше»! Но это придет. Так же и мысли. Иногда получается их ставить под контроль, иногда нет – иногда мы срываемся. Падений не надо пугаться, это закономерно, что иногда взлет-взлет-взлет, и вдруг ошибка – не надо переживать, встали и дальше пошли.

Как сочетать разные виды йоги?

Возможен ли синтез йог? Личная практика йоги – это почти всегда синтез разных видов йоги. Очень редко практика строится на одном единственном методе. Одна йога переходит в другую. Одну йогу можно дополнять другой. Все люди с разной историей, и всем подходит разное. Поэтому каждый выбирает для себя лично, какими методами ему пользоваться в практике йоги.

Является ли Крия йога опасной?

Ответ тот же, что и с Хатха йогой – если мы доверяем внутренней гармонии, применяем здравый смысл, эта йога абсолютно безопасна.

Комментарии к трактату «Тантра Крия Йога»

Приступаем к рассмотрению трактата «Тантра Крия Йога». Это первоисточник. Почему такое название? Многих людей пугает слово «тантра». Все думают, что под этой практикой прячутся всякие сексуальные непотребства. Но это извращенное понятие «тантры». Есть триада – йога сексуального союза, Тантра йога и йога влюбленности. Это высшие йоги. И к ним не приступишь, пока на уровне физического тела есть негативные кармические дыры. Надо очистить все

уровни. Крия йога готовит наш разум и наши тела для этого перехода, для восприятия высших йог. Это одна сторона. Другая сторона - в том, что отдельные крии трансформируют сексуальную энергию в более тонкие энергии.

Отметим, что трактат был переведен в соответствии с ключами традиции Анандасвами. Это важный момент. К примеру, в книжном магазине вы увидите около пяти разных вариантов перевода книги «Йога Сутра Патанджали». Там разными авторами даны различные комментарии в соответствии с той или иной традицией, той или иной школой. Начинаешь читать, и создается впечатление, что это пять разных учений. Поэтому очень важно, в какой традиции переведен трактат. Множество слов имеет разные значения. Если мы понимаем смысл, то при переводе подбираем правильные слова. Если мы не совсем понимаем смысл, то и слова подбираем не совсем удачные. Наверняка найдется еще чей-нибудь перевод этого трактата по Крия йоге, но он будет совершенно другим. Чтобы сразу отбросить двусмысленность, еще раз подчеркнем: мы рассматриваем трактат «Тантра Крия Йога» с ключами перевода традиции Анадасвами.

«Мой Учитель – Радостный. Моя Учительница – Краса Ненаглядная. Мое им уважение».

Здесь излагается Крия йога, данная великими Учителями. Безусловно, у нас не было бы Крия йоги и ее понимания, если бы не Учителя и Учительницы. Начинать Крия йогу с воспоминания Учителей – это один из способов оказаться в «Облаке Школы». А вы помните, что чтобы освоить Крия йогу, ее надо выполнять в «Облаке Школы». Если нет возможности посещать занятия, то следует настроиться на Учителей

традиции и делать Крия йогу с просьбой, чтобы они помогли.

Конечно, Крия йогу можно изучать и самостоятельно, можно самостоятельно делать первые шаги, но при этом может возникнуть перекос: человек не всегда понимает, как нужно делать упражнения так, чтобы уловить свою гармонию и попасть в свой резонанс. Поэтому во избежание ошибок, для постановки правильных акцентов крайне рекомендуется начинать изучение Крии в «Облаке Школы».

«Милостью моих Учителей этот трактат дан тем славным йогам, которые еще не нашли своего Учителя, но уже полны решимости и смелости сжечь свою карму, либо тем, кто уже изучил Крия йогу, но желает познать все ее многочисленные тайны».

Мы помним, йоге невозможно научить. Йоге можно только научиться. Только Абсолют учит йоге. Учителя лишь убирают препятствия. Каждый из нас должен переоткрыть мудрость, данную нам древними трактатами. Сделать это можно только в одном случае: если мы будем практиковать. Когда мы практикуем, мы забываем поучения из умных книг и умные слова, услышанные от кого-то. Самое главное – наше внутреннее ощущение и понимание. Мы переоткрываем йогу изнутри. Это королевский метод в йоге.

Если вы серьезно решите изучать Крия йогу, вам, безусловно, потребуется Учитель. Со временем вам надо будет искать своих Учителей. Дело это не такое простое. Учителя – люди крайне занятые, и все, что вы можете сделать сами, вы должны сделать, а потом уже получать учение из «высших сфер». Делать черновую работу за вас – это неэффективная трата времени. Есть такая поговорка: «Готов ученик, готов и учитель». Понимать

ее надо так: черновую работу над собой мы должны сделать сами. Иногда спросишь у человека: «Почему не занимаешься йогой?» А он отвечает: «Жду учителя». Он мечтает о том, что приедет гималайский старец в Москву, поднимется на пятый этаж в шестую квартиру и будет этого олуха учить писать и читать. Это все равно, что не приступать к изучению математики, пока нобелевский лауреат не придет и не расскажет о правилах сложения и вычитания. Это несколько самонадеянно. Поэтому все, что мы можем сделать сами, мы должны сделать сами. А ситуация в нашей стране такая, что не то, что с Учителем, а даже просто с вменяемым инструктором йоги встретиться – шансов мало. Начинать надо с той школы, с тех преподавателей, которые доступны. Если нет школы и учителей, то начинайте с тех методов, которые доступны. Главное – не ждать. Люди часто ждут гуру. Не дождетесь. Лучше выберите школу и преподавателя, который кажется вменяемым, и начните изучать. В процессе поймете, ваш это учитель или не ваш. Если попали в школу, где вам не нравится, найдите другую. Йога – это не тюрьма. Присягать в верности и кровью расписываться не надо. Учение йоги едино, но подходов существует колоссальное количество. Сейчас используйте то, что под рукой. Делайте черновую работу сами. Все гуру работают с подготовленными людьми. Сделайте один шаг, и Вселенная сделает вам тысячу шагов навстречу. А дальше, как «рояль в кустах», появится и ваш Учитель.

Этот трактат тем и ценен, что, изучив его, мы можем сделать значительную часть работы самостоятельно. Это также серьезный трактат для тех, кто давно занимается Крия йогой. Время от времени его нужно перечитывать.

«В этом трактате даны все необходимые описания, поэтому выполняй упражнения так, как они изложены здесь. Если в описании что-то не разъяснено, и ты, о, йогин, не знаешь, как поступить, то делай, как хочешь и как можешь».

Все, о чем не сказано, делай, как хочешь. Одно и то же упражнение, сделанное по-разному, приводит к одинаковому результату. Здесь достаточно широкий простор для разных вариантов. Можно усилить упражнение, можно повысить интенсивность выполнения, увеличить амплитуду, ускорить темп, а можно – наоборот. Все зависит от вашего ощущения того, как должно быть. Иногда спрашивают: «Как именно делать?» Да как угодно. Что прямо не сказано – делай, как хочешь. Почему так говорится? В йоге существует принцип масштабируемости, который гласит, что каждый сам себе подбирает оптимальную нагрузку. Маленькому ребенку нужна маленькая нагрузка, а взрослому человеку – большая, и каждый возьмет свое.

Описания дают необходимый скелет того или иного упражнения. Мудрецы, передавшие нам Крия йогу, обладали широким видением. Они давали знание с учетом того, что у нас разные тела. У кого-то более гибкое тело, у кого-то менее гибкое – кому-то надо сделать упор на одни группы мышц, кому-то на другие. В описании упражнения оставлялся достаточно широкий коридор для самых разных случаев.

Йога – живая наука, это система для людей, а не для машин. Когда вы что-то делаете для машины, то нужно следовать четкой инструкции: здесь такой-то шуруп вкрутить, здесь рычажок под таким-то углом повернуть. Но мы же не роботы, не киборги, а живые люди. Йоговские пояснения писались для живых людей. В

описания упражнений вкладывался достаточно большой диапазон свободы. Если изучать науку под руководством Учителя, никому и в голову не приходит, что надо как-то топорно делать. Он естественно делает, а мы копируем. А если начитаться слишком много книг, мы начинаем действовать, как робот. Написано такое-то предложение – мы понимаем его жестко, буквально, еще и перевод неправильный. У нас же книжки вначале на английский переводятся, а только потом на русский. Вы можете себе представить, какие там искажения образовались?

Еще раз повторим очень важную мысль. В йоге все должно быть естественно. Если ничего не сказано, то делай, как вздумается – экспериментируй, добавляй, убавляй, изменяй. Пусть каждый делает по-своему.

«О, ученик, знай, что каждое упражнение называется крией. Количество крий, данное Учителями, огромно. Крии делятся на входные крии и основные крии».

Иногда основные крии или круги крии называются чакра-криями. Сейчас о чакрах не пишет только ленивый. И люди думают, что каждая чакра-крия соотнесена с той или иной чакрой нашего тела. Нет, это всего лишь один и тот же термин. В переводе с санскрита «чакра» - это колесо, круг, то, что можно вращать. Здесь под чакрами мы понимаем определенную последовательность, а не чакры в нашем теле. Дело в том, что крии можно выполнять циклично: первое упражнение, второе, третье четвертое, пятое и так далее, а потом опять сначала. Получается, по кругу. Смысл такой последовательности в том, что она работает, как отмычка. Она должна нажать здесь, здесь и здесь, чтобы замок открылся.

«Крия означает «выполнять, очищать тело, исправлять неправильно сделанное», то есть негативную карму».

В прошлом своим действием или бездействием мы сделали то, что тормозит наше духовное развитие. Для того, чтобы идти дальше, надо убрать все загвоздки. Крия йога как раз этим и занимается.

«Во время выполнения упражнений самое главное – это непрерывное ощущение гармонии внутри себя. Все, что мешает этой гармонии, должно быть безжалостно отброшено, будь то чрезмерные усилия, либо недомогания, либо неправильные мысли, либо сомнения, либо недостаточная концентрация на внутренних ощущениях».

Иногда сомнения оказывают дурную службу человеку. Начал он заниматься Крия йогой. Позанимался-позанимался, и вдруг у него начались сомнения: «А тем ли я занимаюсь? Пойду-ка лучше в школу карате». Там позанимался. И снова засомневался, опять куда-то в новую практику пошел. Вечно мечется. Здесь подход следующий. Лучше осознанно делать ошибки, а потом их исправлять, чем мотаться, как лист бумаги на ветру. Куда подул ветер, туда и лист понесло. Так мы можем потерять значительное количество времени.

«Делая Крию, забудь о своем грубом теле, уйди в тонкое тело, затем в причинное тело. А потом откинь причинное тело, став господином Праны».

Итак, мы ставим под контроль грубое, тонкое и причинное тела, становимся независимыми от них, а после оплачиваем Праной все свои кармические долги, меняем мир к лучшему. Здесь это все сжато в одном афоризме.

«Помни, что в Крия йоге важна последовательность крии, ибо она развязывает узлы кармы».

«Изучай крии в той последовательности, в какой они изложены в этом трактате. В дальнейшем ты можешь менять последовательность в соответствии со своими потребностями».

Крий – великое множество. Фактически, сколько степеней свободы у человеческого тела, столько может быть и крий. Но для нас актуальны определенные крии в определенной последовательности. Почему? Ответ простой. У всех нас приблизительно одинаковые тела. И у нас примерно одни и те же недоработки, недоделки, недостатки. Это общая карма всех живущих в наше время людей. Их объединяет множество общих признаков. Йога говорит, что нас всех, в некотором смысле, объединяет общая карма или общая судьба. В этом теле мы тащим какие-то недоработки из предыдущих жизней. Именно поэтому нам надо ставить под контроль физическое, тонкое и причинное тела и чистить их. Здесь играет роль последовательность. Вы понимаете, что человеческое тело может сделать сколько угодно движений. А если оставить их определенное количество и делать их в нужной последовательности, то нет необходимости в других движениях. Напомним, что Крия йога практиковалась мудрецами, проводившими в медитациях огромное время. У них не было возможности тратить много времени на физические упражнения.

Есть люди, которые отмычки делают. Вот мы ключи потеряли, а замок надо вскрыть. Пришли мы к такому человеку – он из проволочки согнул, вставил, провернул и открыл. Здесь эффект – в правильной, последовательно изогнутой проволочке. Последовательность крий, как

отмычка, входит в ворота нашего подсознания. Раз! – и мы его открыли. По идее, у нас должен быть ключ от подсознания. Но мы его потеряли. А этой последовательностью мы проникаем в подсознание. Это дает нам выигрыш во времени. За небольшое время практики мы делаем столько усилий, как если бы десять человек с утра до ночи бегали и прыгали. Кроме того, последовательность подобрана таким образом, что устраняет недоделки в самых трудных местах.

Наша карма – сложная вещь. Она – и на физическом, и на тонком, и на причинном телах. На физическом уровне, если у меня гибкое тело, то это хорошая карма. Если тело доставляет мне беспокойство, то это дурная карма. На тонком плане, если у меня мысли светлые, радостные, позитивные, то это хорошая карма. Если я, не успевая выйти из одной депрессии, проваливаюсь в другую, то это негативная карма. О причинном теле вообще отдельный разговор. Сейчас мы имеем то, что имеем. Более того, все наши кармы пересекаются.

Например, негативная мысль вызывает спазматическое сжатие кровеносных сосудов. У нас повышается давление. Появляется то или иное заболевание. Это в результате может свести нас в могилу. Давление, инфаркты, инсульты у людей – это страшные вещи. Все доводят себя. В некотором смысле, да, все болезни – от нервов. Нервы воздействуют на физическое тело, а оно играет со стенками сосудов, с метаболизмом и прочими физиологическими процессами. Следующий момент – эмоциональный настрой. Общепризнано, что хорошее настроение продлевает жизнь. Йоги говорят: «Заболевание присутствует и на тонком, и на причинном, и на физическом уровне». Начинаешь его из физического тела выдирать, на физическом уровне исправлять – так

оно на тонком проявляется. Человек начал заниматься йогой, он воздействует на физическое тело, а это поднимает какие-то глубинные эмоциональные проблемы. Очищая физическое, начинаем чистить также ментальное. А ментальная чистка крайне утомительна. Спрашиваешь человека: «Почему йогу забросил?». А он отвечает: «Да, некогда – дела». На самом деле, это карма. В данном случае, негативная, которая не позволяет от себя избавиться. Карма – это очень устойчивый конгломерат причины и следствия. От него иногда тяжело избавиться. Иногда мы даже не замечаем того, как попадаем под воздействие кармы. Физическое переутомление приводит к плохому настроению. Воздействуем на физическое, получаем изменения на тонком уровне, а с тонкого уровня это изменение переходит на тончайший. Все спутано, как сваренные макароны – попробуй, вытащи одно отдельно от другого! Так и у нас. Хотим хорошую фигуру, но иногда ключ к красивому телу - это наше отношение к миру. Хотим вселенской любви, а она не приходит, потому что мы физическим телом не занимаемся. У каждого свой калейдоскоп и, тем не менее, есть некие кармы, которые нас всех объединяют. Именно эти кармы Крия йога – раз! – и вскрыла. Вскрыла именно криями в определенной последовательности, которая срабатывает так же, как ключ в замке. Не то, чтобы сразу вскрыла, не так все просто. Переходы между телом и мыслями, между мыслями и внутренними ощущениями счастья, радости завуалированы. Эти переходы делают нас марионетками. В этом смысле, цель йоги – сделать нас свободными.

Некоторые занимаются йогой без глубоких философских побуждений, без познания «Я», Брахмана, Абсолюта, Вселенной. Это очень серьезные вещи. Но

йогой следует заниматься даже по одной этой причине – стать свободным. Выйти из-под давления кармы, сбросить это ярмо несвободы, предопределенности.

Подобно тому, как алфавит учится через повторение последовательности букв, так и Крия учится через выполнение определенной последовательности упражнений. Когда буквы изучены, ты можешь составлять из них слова. Изучив алфавит крий, ты можешь составить свою последовательность упражнений. Бывает, что иногда забываешь, пропускаешь какие-то крии или не можешь некоторые сделать – это нормально. Но если есть возможность сделать их в той последовательности, в которой указано, мы делаем именно так. Если, прислушиваясь к гармонии внутри себя, мы поймем, что хорошо бы добавить ту или иную крию, то в дальнейшем мы можем создавать собственные последовательности крий. Но не раньше, чем пройдем их все. Точно так же мы можем писать стихи: нам необходимо, прежде всего, выучить алфавит, потом научиться писать, а потом сделать еще много действий по обретению определенных навыков. Крия йога открывает простор для творчества, но после изучения основных моментов. Этот порядок нужен для того, чтобы войти в Крию. А в дальнейшем, как из букв мы составляем слова, так же мы начнем составлять именно ту последовательность крий, которая подходит именно для нас.

Если вы будете делать Крия йогу долго, у вас постепенно появится интуитивное знание. К примеру, вы будете делать то или иное дыхательное упражнение или заниматься медитацией, и вдруг почувствуете, что нужно сделать какую-то определенную крию – тело просит, само начинает изгибаться. Мы иногда косвенно нажимаем на какую-то болевую точку, а тело уже знает,

что такое затруднение исправляется определенной крией. Но прежде мы должны тело обучить самым разным криям. А оно все помнит и в нужный момент понимает, что именно делать. Ваша цель - стать для себя самого учителем. Самый большой учитель йоги для вас – это вы сами. Все остальные вам просто показывают, как делать упражнения.

«Делай каждую крию либо в течение фиксированного времени – 108 повторений крия-мантры, что составляет около 75 секунд, либо фиксированное число, например, 27 раз, либо используй эти два метода одновременно».

Мы делаем вариант «синей Крии»: каждую крию делаем 1,15 минут (75 секунд) или 108 повторений крия-мантры. Понятно, что при помощи размеченной музыки легче отмерять периоды времени. Но если вы занимаетесь на природе, можно считать про себя либо мантрами, либо секундами. Допускаются оба метода. Крия-мантра – достаточно интересный раздел переходных крий. Это когда мы делаем крию с повторением мантры. Мантры бывают разные, для разных целей. Мы одновременно занимаемся Мантра йогой и Крия йогой, т.е. сочетаем два процесса в одном. Крия-мантры подобраны таким образом, чтобы очистить тот или иной аспект. Если проблемы с физическим телом, то используются крия-мантры очистительные, касающиеся физического тела. Если проблемы с ментальностью, то другие. Для причинного тела – свои. Если вы практикуете какую-либо свою собственную мантру, можете ее же и использовать.

Вариант «синей Крии» - самый щадящий. Есть варианты «красной» и «черной» Крий. Они – менее щадящие. Упражнение «красной Крии» длится полторы

минуты, «черной» - две минуты. Разница кажется небольшой, но на практике она ощутима. Количество крий и наша усталость не имеют пропорциональной зависимости. Можно сделать на пять крий больше, но устать сегодня меньше, завтра больше. Мы, в основном, практикуем вариант «синей Крии», изредка «красной» или «черной».

«Держи в тайне свою крия-мантру. Она – сама Шакти, в этом нет сомнения».

Крия-мантры, переходные крии – это тема раздела Мантра йога. Все предостережения по сохранению тайны одинаковы как для Мантра йоги, так и для крия-мантры.

«Если хочешь получить здоровое красивое тело, делай Крию одетым в небо, и пусть непогода не пугает тебя».

«Одетым в небо» означает при полном отсутствии одежды, в помещении или на улице. Мы говорили о том, что как только мы абстрагируемся от физического тела, то есть вытаскиваем из него Сознание и Энергию, мы учимся управлять им. Это один из методов сделать тело здоровым и красивым. К нему прибегали йогини древности. Сегодня не так-то просто найти себе такое место на природе, чтобы, грубо говоря, никто не «пялился» на то, как мы делаем упражнения, в чем мать родила. Наша одежда, хоть и защищает нас, делая жизнь более комфортной, но в чем-то тормозит глубинную связь с Космосом и окружающей нас природой. Это очень мощные внутренние ассоциативные процессы. Взгляните на тела женщин африканской пустыни. Они словно выточены из камня – ничего лишнего, все гармонично. К сожалению, европейцы в этом смысле проиграли. Причина понятна – тяжелые условия,

естественные ограничения. При температуре минус сорок не выйдешь делать йогу, в чем мать родила, если до этого не практиковал «туммо» (практику выработки внутреннего тепла). Но если есть возможность выполнять Крию в подходящем месте без одежды, то идет следующий процесс. Мы вытаскиваем свои Сознание и Энергию из физического тела, оно становится частью Вселенной, и что-то замыкается, гармонизируется.

В йоге считается, что наше грубое тело – отливка из тонкого. Вспомним, как строители бетон заливают. Наше тонкое тело как опалубка, а в нее, прибегая к нашему образу, как бетон, «залито» наше физическое тело. Прежде, чем менять грубое тело, надо изменить тонкое. Если тонкое изменится, грубое тоже автоматически изменится.

Можно заниматься и в дождь, и в снег, но должен быть здравый смысл. Во всем должен быть здравый смысл. Всегда должен соблюдаться принцип гармонии. Если гармония есть, вы не вредите себе. Если чувствуете дискомфорт, то нет необходимости любой ценой выполнять упражнения. Если вам холодно так, что вы больше ни о чем не думаете, то это – отсутствие гармонии. Вы не должны мучить себя, иначе холод блокирует все ваши крии, благие начинания и мысли о Просветлении.

«Выполняя Крию, избегай разговоров, храни молчание, старайся заниматься в том месте, где никто не потревожит тебя и не будет отвлекать своим присутствием. Если подходящего места нет, занимайся, где угодно, не обращая ни на кого внимания. Так подчинишь себе энергию этого места».

Итак, лучше заниматься в одиночестве. Или вместе с единомышленниками – это уже совместная практика. Желательно заниматься в тишине. Как только мы

начинаем говорить, наше сознание из внутреннего мира попадает во внешний. Это ломает весь процесс. Конечно, если срочно надо что-то очень важное сказать, то ничего страшного. Но «трепаться» во время практики – это нарушение принципа гармонии.

«Не жди благоприятного времени для практики Крия йоги. Начни выполнять их незамедлительно. Если ты не делаешь йогу – время твой враг, если ты делаешь йогу – время твой защитник».

Соответственно, все те йоги, кто ждет учителей с вершин Гималаев, теряют в ожидании время. Оно работает против них. Времени никогда не бывает много.

«Когда достигнешь успеха в обычных криях, тогда сможешь выполнять переходные крии – пранические крии, крии союза и другие крии, данные для посвященных».

Та Крия, которую вы делаете в начале – это фундамент, основание. В дальнейшем вы откроете для себя разделы, которые вас плавно переведут в другие йоги. Пранические крии позволят вам овладеть Пранаяма йогой или дыхательными упражнениями в йоге. Причем делается это со стороны крий, когда мы сочетаем движения с дыханием. Это очень мощный раздел йоги. Считается, что наши тела вырабатывают эндорфины – гормоны внутреннего наслаждения. Каждый человек стремится к наслаждению. Внутри нас есть естественный поток нашего природного наслаждения – он изначально в нас заложен самой природой человеческого тела. Но как-то химия тела это все закольцовывает, завязывает наше наслаждение на гормоны, чтобы было легче управлять метаболизмом и психическими процессами. Есть крии, выполняя которые, мы входим в трансовое состояние. И в этом

состоянии мы переживаем крайнюю степень наслаждения – как физического, так и психического. Особенно когда подключены еще дыхательные упражнения. Так можно эффективно лечить наркотическую зависимость. Считается, что она практически не лечится. Почему? Человек устроен так, что стремится к наслаждению. Он никогда не откажется от него, если ему не дать более сильное наслаждение. Крия йога заставляет работать внутреннюю фабрику наслаждения, и мы начинаем его испытывать. Причем это наслаждение превосходит получаемое от наркотиков.

Наша традиция категорически против всех видов наркотиков, всякой «химии» по ряду причин. Первая – принципиальная. Йога говорит, что невозможно достичь никакого саморазвития и конечной цели – Самадхи – посредством «химии». Это аксиома. Она прописана в «Йога Сутрах Патанджали», во всех древних текстах. Все эти богемные эксперименты якобы по изменению сознания заканчиваются плачевно. Привыкание происходит быстрее, чем человек поймет, что происходит. Начальные прорывы сменяются бурной деградацией личности. Беда в том, что рано или поздно захочется чего-то посильней. И такая возможность, безусловно, найдется. Люди уходят. А начинается все с экспериментов. Есть теоретическое положение в йоге. Довольно категоричное. Оно говорит, что невозможно «химией» поставить разум под контроль. Мы тешим себя мыслями, что получаем очень интересное состояние измененного сознания и при этом влияем на ситуацию. А на самом деле мы тупо попадаем в зависимость. К сожалению, эта тема еще крутится в околойоговской среде, ведутся дискуссии. Хотя отцов этих дискуссий, йогов – экспериментаторов со всякой психоделикой, давно уже нет в

живых. Своими опытами они породили волну последующих экспериментов с летальным исходом и сделали мощную антирекламу йоге. Так вот, Крия йогой можно заставить внутреннюю фабрику наслаждения работать «на полную катушку», вырабатывая Прану. У наркотиков принцип такой – сначала хорошо, потом плохо. В йоге, наоборот, сначала надо напрячься, потом получишь результат. Да, с помощью Крия йоги можно избавиться от наркотической зависимости. Но лучше вообще не начинать! Все наслаждение – внутри нас. По мере того, как мы ставим под контроль наши тела, мы вытаскиваем из них наслаждение. Поставив под контроль физическое тело, мы можем полностью распоряжаться всем наслаждением, которое оно нам может дать.

Крия йогой можно снимать очень острые состояния подавленного настроения, депрессии. Конечно, все индивидуально, но в некоторых случаях Крия йога снимает эти состояния лучше, чем антидепрессант или другая «химия». Иногда она, действительно, помогает человеку выкарабкаться, если он уже подсел на что-то. Человеку невозможно тяжело, его внутренний мир построен на ежедневном допинге. Лиши его этого допинга, он будет чувствовать себя ужасно. Как его вырвать из этого состояния? Дать законное наслаждение. В нашем теле полным-полно наслаждения. Просто брать его надо честно, а не воровать или взрывать банк при помощи наркотиков. Нужно честно заставить работать свой организм. Если организм работает, приходит наслаждение.

Вселенная дала нам тело с потенциалом. До тех пор, пока мы этот потенциал не задействуем по полной, нам не дадут сделать следующий шаг. Вселенная не любит

прыжков через ступеньку. По мере того, как мы ставим свои тела под контроль, мы вытаскиваем из них Сознание и Энергию. Они проявляются в виде Праны – переживания радости и счастья. Мы все меньше и меньше зависим от внешнего. Соответственно, меняется и наша жизнь, мы становимся ярче и сильней. О таких людях, в хорошем смысле, говорят: «Его прет от жизни». Жизнерадостный человек, идущий по жизни с улыбкой. Все у него хорошо, и ничто не в состоянии его смутить. Человек, у которого все хорошо и вокруг которого все хорошо – это идеал йоги. Все остальное говорит о том, что работа еще идет.

Пранические крии позволяют нам перейти от Крия йоги к дыхательным упражнениям. Другие крии – в Хатха йогу. Это особенно полезно для ослабленных людей. Иногда тяжело встать на голову, но это становится возможным после выполнения определенных крий. Крия йога постепенно подведет вас к Хатха йоге. Фактически, любая крия – та же асана Хатха йоги, только в динамике. Крия также подводит к Мантра йоге, к медитативным практикам, к йоге сексуального союза.

Кроме того, есть еще очень много экзотических моментов, связанных с Крия йогой. Можно рассматривать тибетские варианты йоги, например, знаменитая йога Туммо, где обнаженный йог сидит на снегу и своим телом его расплавляет. Тибетская Йога Туммо учит овладению внутренним огнем, который делает человека абсолютно нечувствительным к отрицательным температурам. Изучая йогу Туммо, вы столкнетесь с такими практиками, которые не афишировались: это «движения Марпы», «движения Наропы» - некие подготовительные упражнения, которые подводили к овладению этой йогой. Есть очень серьезные основания считать, что речь

идет о тибетском варианте Крия йоги, но однозначно сказать нельзя, это все-таки другая традиция. Следовательно, Крия йога может привести вас и к Хатха йоге, и к дыхательным упражнениям, и к экзотическим йогам, как Туммо и другие.

«В этом волшебном мире вечных изменений есть движение вокруг неизменной Высшей Истины. Только приближаясь к ней, ты обретешь счастливый покой Просветления. Если же ты остановился, не достигнув Высшей Истины, знай, что скоро придет боль».

Йога говорит о том, что тамас рано или поздно приводит к боли. Состояние тамаса – тупое, неактивное состояние полуживотной жизни. Приходит боль, заставляет человека шевелиться, и он начинает работать. К сожалению, очень часто можно наблюдать следующую типичную картину среди йогов. Человек честно ходит на работу, трудится в поте лица, зарабатывает деньги, изучает что-то, в том числе и йогу. В одно прекрасное утро его озаряет: «Надо полностью жить духовной жизнью!». Он один семинар посещает, другой, слушает лекции. Начинает отрываться от жизни, и вот уже он не ходит на работу. Ему кажется, он перешел на следующий этап развития, когда работать «не духовно» и поэтому не нужно. Но вдруг – раз! – деньги закончились. Это такое потрясение, что человек забывает все свои духовные изыскания и давай быстрей решать свои финансовые проблемы. Все правильно, это закон. За тамасом всегда идет боль, несмотря на высокие философские познания об устройстве Вселенной. Часто встречаются якобы йоги – такие погрязшие в пассивности и ничегонеделании. «Если Высшему будет угодно, все сделается само собой». Вроде бы правильно

– все во власти Высших Сил. Но если мы перестанем шевелиться, все развалится. Духовная работа предполагает активность. Те же Высшие Силы делегировали нам какое-то количество дел, говоря: «Ну, хоть это ты можешь сделать сам? Если можешь – сделай. Не надо делать все, сделай хоть что-то».

А такой человек, увязший в пассивности, становится вялым, он, ничего не делая, только рассуждает о высших материях. Он перестает практиковать, его трудно заставить делать Крия йогу или Хатха йогу. Но долго это продолжаться не может. Если ты не идешь сам, тебя тащат за волосы и предлагают два выхода. Либо идти вперед и, сбрасывая все преграды, поставить себя под контроль, то есть стать в каком-то смысле бизнесменом. Либо стать саддху и питаться подаянием. Если не хочешь быть гуру и жить подаянием, давай-ка, займись делом. В противном случае, за тамасом придет боль.

«Но будь мудрым, о, славный йогин, и найди свой собственный ритм крии. Помни, что если будешь двигаться слишком медленно, то твоя дурная карма нагонит тебя, и ты будешь страдать. А если будешь двигаться слишком быстро, то сам нагонишь свою дурную карму, которая в страхе убегает от тебя. И то, и другое неразумно».

В Крие надо найти золотую середину. Двигаться не слишком медленно, но и не слишком быстро. Учителя говорят, что во много раз лучше двигаться быстро и нагнать карму, чем двигаться медленно и отстать. Этим нас призывают делать хоть что-то. Если мы будем ждать, когда все само собой сделается, то придет тамас и плеткой погонит нас по жизни, и мы, как миленькие, побежим на работу, забыв о духовности.

Раньше человек был в социуме, и страх остаться без работы, без средств к существованию гнал его по жизни и не давал остановиться. А тут нагрянула благая карма. Можно и не работать, если у тебя счет в банке или другие доходы. Можно не напрягаться. Из-за плетки он пока не бежит, но и к большей цели не идет. Существует он так, существует, а потом, безусловно, его нагоняет дурная карма в виде каких-то проблем, и перед ним встает необходимость выжить.

Йога призывает нас разумно потратить жизнь на то, чтобы стать максимально независимым, максимально сильным, чтобы жить в этом мире с позиции силы настолько, насколько позволяет нам наша карма. А если у нас негативная карма, то изменить ее на позитивную, а потом уничтожить и позитивную, и стать просто свободным от самого понятия кармы.

«При выполнении упражнений Крия йоги найди свой собственный ритм и помни, что этот ритм будет меняться. В один день ты захочешь двигаться быстро и с усилиями, в другой день будешь едва шевелиться. Только лишь ощущение внутренней гармонии подскажет тебе, о, славный йог, как надо делать».

В один день вы будете делать Крия йогу с усилием. В другой - едва обозначая движения. И это будет правильно. Если есть гармония – это правильно. Более того, если вам хочется едва шевелиться, а вы будете себя заставлять делать сильнее, это принесет скорее негатив, чем позитив. Вы должны усиливать нужные процессы в себе, а ненужные – блокировать. Например, вы делаете упражнения и чувствуете боль. Вы помните, в Крия йоге есть правило: при появлении боли надо тут же замедлять Крию или полностью останавливаться. Почему? По очень простой причине. Если у вас есть боль на

физическом уровне, вы сосредоточены на этой боли, а никак не на внутреннем мире подсознания. Терпя боль, вы через пень-колоду и физическое упражнение делаете, и блокируете процесс на уровне внутреннего и причинного тел. Если мы понимаем теорию выполнения Крия йоги, мы никогда не будем выполнять ее, ощущая дискомфорт. А зачем? Крия йога – это не только физические упражнения, а боль блокирует все тонкие процессы.

Если чувствуете, что в какой-то день вообще не хотите делать Крию, не делайте вообще. Самое главное - каждое ваше действие должно быть осознано.

Чтобы вас ничто не отвлекало от практики, чтобы можно было сосредоточиться на внутренних переживаниях и ощущениях, рекомендуется выполнять Крию с закрытыми глазами. Но это индивидуально. Это не записано как догма. Вначале, пока упражнения еще не выучены, мы открываем глаза, чтобы посмотреть на инструктора или в книгу. Но постепенно, когда последовательность выучена и ее выполнение доведено до автоматизма, мы естественно приходим к выполнению с закрытыми глазами.

«Когда будешь делать Крию, поймешь, что твой разум и твои тела поддаются управлению. Воспользуйся Крией для изменения себя».

Джнана йога говорит нам, что у нас есть наше Высшее «Я», но мы его не осознаем. Мы смешиваем осознание нашего «Я» с осознанием наших тел. У нас три тела: грубое физическое, тонкое и тончайшее (причинное). Эти три тела, как клеем, пропитаны Праной. Она, образно говоря, склеивает эти тела. Иногда создается впечатление, что мы ничего с собой не можем сделать – хотим, но не можем себя изменить. В

действительности, не только можно что-то сделать, но и нужно. Крия йога – как раз тот инструмент, который позволяет нам себя менять так, как нам хочется. Чтобы себя изменить, надо собой, грубо говоря, пошевелить. У нас есть внутренние шестеренки – их надо провернуть. Мы их проворачиваем и осознаем: «Так, внутри что-то меняется. Если так повернуть, то результат будет такой, а если этак – этакий». Приходит внутреннее знание устройства тела. Как только приходит внутреннее знание устройства тела, приходит какой-то опыт. И вот уже этот опыт позволяет нам манипулировать внутренними ощущениями, энергиями.

Ошибка всех начинающих в том, что им кажется, что мир подсознания можно нахрапом взять. Часто встречаются люди, которые пытаются проломить стену вместо того, чтобы аккуратно войти в дверь. Многие полагают, что чем сильнее они будут себя истязать, тем лучше. Это глупость. Как только наш подсознательный разум фиксирует попытку нахрапа, он моментально блокирует все входы-выходы.

Простой пример. В каждом банке есть система сигнализации. Если вы хотите войти в банк, вы должны вести себя прилично, даже если там лежат ваши же деньги. Но если вы пойдете в банк, где хранятся ваши деньги, и начнете лупить дверь ногами и бить стекла, при этом крича: «Дайте мне мои сбережения!», сработает система сигнализации, и сразу же прибудет наряд полиции. Почему? Потому что кто его знает, кто это пришел. Может, это грабитель пришел? Точно так же ведет себя наше подсознание – оно нас в себя не пустит, если мы «прем напролом».

Очень многие люди думают, что занимаются йогой. Они, действительно, занимаются чем-то – занимаются

долго и упорно, подобно культуристам, которые мышечную массу наращивают по принципу «чем больше – тем лучше». Но если для культуризма это очень хороший и правильный подход, то для йоги это безумие. Наш разум начинает бояться излишнего давления на тело и, как охранник в банке, тут же блокирует все двери, чтобы, не дай Бог, никто не проломился. Наше подсознание требует деликатного подхода. С головой бросаться в Крия йогу нельзя. Иногда приходится наблюдать такую картину: у человека с побледневшим лицом уже и в боку закололо, и круги перед глазами пошли, а он вместо того, чтобы отдохнуть, еще нажимает: «Нет, надо побыстрей Самадхи достичь!». Это глупость. Наоборот, чем медленнее и деликатнее вы будете набирать нагрузку, тем больше у вас шансов обойти все западни этого пути. Ваш разум пустит вас в хранилище неосознаваемых впечатлений, которые в девяноста процентах случаев формируют наше отношение к жизни. У всех нас остались какие-то детские обиды, неисполненные желания, неразрешенные противоречия – словом, самые разные отпечатки. Если мы аккуратно в это хранилище войдем, мы осторожно их метелочкой сметем. А вот если будем ломиться, ничего не выйдет. Может, кто-то из вас помнит, как появились первые персональные компьютеры, как работали первые программы. К примеру, надо было напечатать лист бумаги. Тогда программы не так хорошо работали, как сегодня. Допустим, там где-то стоит галочка, надо ее убрать, и только тогда зайдешь в программу. Но по какой-то причине «мышка» не убирает эту галочку. Можно хоть компьютер разбить о стену, но эту галочку – не убрать. И надо какими-то хитрыми операциями зайти в память

компьютера, найти ту команду, которая убирает эту галочку, и тогда компьютер заработает, принтер запечатает. Если же сделать это не получится – то хоть разбей компьютер, хоть сотри его в порошок, ничего не выйдет. Точно так же и у нас – образно говоря, стоят такие галочки. Негативное впечатление, полученное нами в глубоком детстве, ранит нашу душу на все последующие годы. Это может быть какая-то мелочь, например, куклу не подарили. Нам бы забыть об этом и жить счастливо – а ты попробуй туда зайди, убери эту галочку! Она убирается, как в компьютере. Щелкнешь «мышкой» – и все. Но ведь туда надо еще проникнуть! Поэтому, если мы деликатно заходим внутрь себя, бархатной лапкой сметаем грязь наших негативных впечатлений, наших карм, то все хорошо. Если же мы прем напролом, двери блокируются, и все – доступа нет.

Первая ошибка, которую совершают все - это «нахрап». Обычно мужчины это любят делать. Зачем ломать стену, когда рядом есть дверь? Нет, это внутренняя крутизна: «Я буду Папой Римским в йоге, сейчас я им покажу, как надо!». Внутренняя гордость, да, должна быть, но без глупости. «Нахрап» отметается. Еще раз повторим: хочешь заниматься физическим телом – занимайся, всякого рода аэробиками, пилатесом, гимнастиками. Физическое тело в йоге играет важную, но второстепенную роль. Поэтому Крия йога – система, диаметрально противоположная аэробике, гимнастике и прочим видам спорта. Криями мы устраняет, сжигаем кармы. Фактически, мы перестраиваем всю свою жизнь. Занятия Крия йогой меняют ее, меняют наше отношение к одному, другому, третьему в жизни. Как и на работе, в жизни иногда бывают «авралы». Иногда надо расслабиться, подумать, что же делать дальше. Без

практики невозможно достичь результата. Только практикой постигается смысл Крия йоги – йоги действия.

Можно сколько угодно говорить о чудесных свойствах Крия йоги, но если вы реально не будете делать упражнения, грош цена всем словам. Если вы будете практиковать Крия йогу, пройдет месяц, второй, третий, и вдруг вы поймете, что ощущения от Крии и ваши собственные переживания открываются вам по-другому. Крия-йога вам откроется.

«Делай Крию так, чтобы твои тела тебе не мешали. Чтобы не было боли, дискомфорта. Как только начинается боль, недомогание, тошнота - тотчас замедляй или прекращай Крию».

Крия и боль несовместимы. Если есть боль – нет йоги, и если есть йога – нет боли. Существует два подхода к практике. Подход женский – принцип Энергии, принцип наслаждения. Подход мужской – это принцип Сознания, принцип аскетизма. Но аскетизм в йоге нужно практиковать, соблюдая одну важную вещь – не злоупотреблять. Иначе это будет не аскетизм, а негатив. Должна быть радость от преодоления себя. Должна быть радостная гордость за себя: «Да! Могу!». Если это есть, то замечательно. Если вместо этого идет подавление, мучение себя, такой аскетизм, как правило, ни к чему не ведет. Страдание ради страдания ни к чему не приводит. Никто и никогда в этой Вселенной не достигал ничего через страдания. Все достигается только наслаждением. Но чтобы познать наслаждение, надо устранить страдания методом самоконтроля.

«Выполняя Крию, будешь чувствовать тепло в разных участках тела, в позвоночнике, затем пойдет ощущение тонких энергий, за ощущением тонких

энергий – ощущение каналов и центров. Потом будешь чувствовать все каналы и центры так же ясно, как видел бы их глазами».

Выполняя Крия йогу, вы постепенно забудете о физическом теле, со временем вы начнете ощущать внутри те каналы и центры, о которых все говорят. От грубого к тонкому. По мере того, как вы будете заниматься, вы все тоньше и тоньше будете, во-первых, свою структуру чувствовать, а во-вторых, структуру других людей. Но это придет постепенно, от грубого - к тонкому. Будет выделяться тепло в разных участках позвоночника. Потом ощущение тепла будет становиться все более тонким. У каждого по-своему. Рано или поздно от грубых ощущений вы перейдете к тонким. Для этого поймайте момент гармонии и сосредоточьте на нем свое сознание.

Многие люди зарабатывает себе на жизнь тем, что они утверждают, что якобы видят тонкие структуры человека. И здесь кто во что горазд! Кто-то видит карму, кто-то порчу, кто-то родовое проклятие, кто-то венец безбрачия и еще какой-нибудь венец. Недостатка в ясновидящих не наблюдается. Оставим за рамками этой книги вопрос о том, кто из них прав, а кто нет. Публика там разная – и всякого рода «эзошизотерики», и просто дельцы, умеющие хорошо зарабатывать на чужом невежестве и доверчивости. Дело в другом. Как нам самим почувствовать, увидеть эти тонкие структуры? На эту тему написано много книг. Крия йога предлагает нам следующий вариант. Она говорит: «Не беспокойтесь. Все достигается. От грубого - к тонкому». По мере того, как наше восприятие становится все более тонким, все эти чудесные способности в нас проявляются, потому что они заложены в каждом из нас. Крия йога говорит о

том, что это следующая ступень и подойти к ней надо гармонично. Как только мы отработаем предыдущие задачи, Вселенная раскроет наши способности самым естественным образом, подобно тому, как бутон превратится в прекрасный цветок.

Некоторые люди стремятся пробудить в себе сверхспособности любой ценой. Люди бьются со страшной силой над тем, чтобы овладеть ими. Но они не гармоничны. Зачем пытаться искусственно, форсировано раскрывать эти способности? У нас есть наша карма. Постепенно разбираемся с нашими кармическими проблемами, решаем задачи нашей ступени эволюции, и естественным образом придет возможность использования этих сил. Нет никакой необходимости в принудительном раскрытии этих способностей.

«Знай, что каждой крие соответствует вибрация, слышимая кармой».

Делая определенную крию, начнешь ощущать вибрацию энергии как вибрацию звука. При занятиях Крия йогой иногда возникают такие ощущения в разных центрах, будто жужжит муха или пчела – иногда на грани приятного, иногда на грани неприятного. Причем каждый звук – со своей вибрацией, со своим окрасом в разных центрах. Мы почувствуем разницу окрасов и вибраций, если долго-долго будем заниматься Крия йогой.

Постепенно наши внутренние структуры становятся все более тонкими, и мы вплотную подходим к Мантра йоге. Там вообще считается, что все сущее есть вибрация. В частности, наше тело – это вибрация, отдельные структуры нашего тела – это маленькие вибрации, входящие в более общую вибрацию нашего тела. Более того, если та или иная вибрация начинает

звучать, человек испытывает ту или иную эмоцию, и это позволяет ему ставить эту эмоцию под контроль. Это уже наша внутренняя метафизика.

«Если утвердился в этой вибрации, то, воспроизводя ее, получишь действие крии».

Произнося ментально или голосом этот звук, получишь действие крии от тонкого к грубому. Если тот или иной центр начинает вибрировать, то наше физическое тело начинает перестраиваться. Это уже прикладная часть Мантра йоги. Этот вид йоги – один из самых тяжелых в объяснении. Сложно объяснить, почему мантры работают. Можно дать только основные моменты. Досконально описать Мантра йогу очень и очень тяжело.

«Делая Крию, достигнешь состояния, когда тело тебе не мешает, когда делаешь и хочется продолжать делать, когда разум не приказывает, а наблюдает, а ты наблюдаешь за разумом. Это поможет разотождествиться – не считать себя разумом».

В «Йога Сутрах» Патанджали считается препятствием то, что мы отождествляем себя с разумом. Способность ощущать наше «Я» мы самым хитрым образом переносим на разум. Наша задача – разотождествиться с разумом, подняться над ним. Сделать это очень сложно. Трактат «Йога Сутры» Патанджали предлагает долгую медитацию, сокращающую количество мыслеформ до тех пор, пока их вообще не останется. Это состояние Самадхи.

Здесь же процесс идет за счет физического воздействия. Достигается состояние отрешенности, которое позволяет, образно говоря, вывернуться наизнанку. Эти процессы очень трудные для объяснения. Факт в том, что Крия йога позволяет ставить под контроль мысли.

Мы уже говорили о том, что если мысль соединяется с эмоцией, то управлять этим конгломератом чрезвычайно тяжело. А поодиночке мы можем их победить. По аналогии, если две армии слились в одну, то их трудно победить, а по отдельности можно.

«Со временем мыслей станет все меньше и меньше, и ты вплотную подойдешь к состоянию безмыслия. Тогда станешь господином мыслей. Вытащи свое «Я» из своих тел, мыслей и чувств. Разрушь свою карму каждым действием, перетерев ее в пыль и песок, как жернова зерно».

Если во время практики идет мыслительный процесс – то мы в него не вовлекаемся, просто наблюдаем свои мысли, как фильм смотрим. А вот если всплывают какие-то эмоции, положительные, отрицательные, депрессивные, напрягающие нас, то вспоминаем, что наша задача – не дать мыслям соединиться с эмоциями. Если сознание прыгает, как обезьяна, с мысли на мысль, с эмоции на эмоцию, то надо каждый раз, методом памятования, вспоминая теорию, возвращать процесс в нужное русло.

Может, кто-то из вас видел древние мельницы. Камни круглой формы располагались один над другим, в верхнем камне было отверстие – то место, где соприкасались жернова. Туда потихонечку всыпалось зерно, жернова перемалывали его, и получалась мука. Так вот, у каждого из нас есть кармы. Здесь имеются в виду все кармы. Почему? Потому что для йогина что негативная, что позитивная карма – все равно обуза. И от того, и от другого надо избавиться и вообще выйти за пределы кармы. Но надо это делать постепенно. Делая Крия йогу, мы постепенно выходим из физического, тонкого и причинного тел, набираем избыток Праны и

выходим из обусловленности кармой. Наше «Я» начинает сверкать так же ярко, как сталь нового меча. Согласно Крия йоге, мы действительно разотождествляемся с самими собой, когда перестаем считать себя разумом, чувствами, телом. Это можно сделать только тогда, когда маленькие кармические зацепочки нас больше не привязывают. Чем плоха негативная или позитивная карма? Негативная – нас привязывает и делает нам плохо, позитивная – нас привязывает и делает хорошо, но и та и другая – привязывают. Цель йогина – вообще удалить все кармы, позитивные и негативные. Он сам должен решать, что ему надо, а что не надо. Выполняя Крию, с одной стороны, мы просто делаем монотонные движения, с другой стороны, все семена кармы, которые есть в нас в виде каких-либо проблем, начинают благодаря этим действиям перетираться, как здесь сказано, «в песок и пыль». И все – была проблема, а вы ее стерли с лица земли, ничего не осталось.

Делая Крия йогу, мы как будто вступаем в схватку с неведением, в схватку со своими проблемами. К примеру, у вас есть проблема, и она не дает вам жить. Каждый раз, когда вы начинаете делать Крия йогу, знайте, что сейчас вы вступаете в схватку со своей кармой. Помните сказку о Кащее Бессмертном? Смерть его – в иголке, иголка на неизвестном дереве, в каком-то яйце, яйцо в утке – в общем, далеко. Точно так и жизненные проблемы, приходящие к нам извне, на самом деле порождаются кармическими зернышками – иголкой, которая внутри. Самое смешное, что пока мы иголку внутри не сломаем, мы снаружи проблему не решим. Иногда, как нам кажется, мы сталкиваемся с объективными проблемами. Нам плохо, так как это не

то, и то не так. И мы никак не можем понять, что внешняя проблема – иллюзия отражения. Нас заставили поверить, что корень проблемы снаружи. Мы пытаемся решить проблему снаружи, бьемся все сильнее и сильнее, а решение – внутри. Надо осознать, что нужно найти это зерно и уничтожить его. Но пока это осознаешь…. При последовательном выполнении Крия йоги все, что накопилось внутри, начинает перетираться, и снаружи мир меняется. Те, кто начинает делать Крия йогу, словно вступают в бой со своей плохой долей. Внешняя битва переходит во внутреннюю битву. Соответственно, такие люди делают крии осознанно, и все проблемы у них внутри перемалываются. Такой ассоциативный подход крайне полезен. Все надо привязывать к реальности нашей жизни, а не к абстракции. Вот, вы, к примеру, хотите достичь Просветления. Или открыть йоговское видение, или еще что-то. Все это – пока абстрактные идеи для вас. Не надо абстрактно, надо конкретно: пусть будет конкретный успех в вашей личной жизни. Конкретно ваш, маленький. Пусть он не выглядит так грандиозно, как полеты по воздуху и прохождение сквозь стены, но малейшая победа заставит вас поверить в метод йоги, а если вы поверите в метод йоги, вы с удесятеренной силой возьметесь за йогу и перевернете все в своей жизни. Вот поэтому, можно начинать совсем с маленького, и большие достижения со временем тоже придут.

«Крия постигается только тогда, когда она делается. Не думай о дыхании, пусть оно само о себе позаботится. Когда дойдешь до совершенства Крии – этим достигнешь счастья».

Крия йога – не такое простое учение, которое можно свести к механическим движениям. Но поймем мы это только в том случае, если мы ее будем делать. Другого пути нет, и нельзя его придумать. Слово «крия» - делание.

Как дышать при выполнении крий? Так, как дышится естественно. Хочется дышать быстрей и сильней – пожалуйста. Не хочется вообще дышать – не дыши. Мы не заботимся о дыхании, как дышится само собой – так и хорошо.

«О, славный йог! Узнай о Крие, а именно: как делать Крию, когда, сколько».

Вам надо понять, когда вам удобней делать Крию. В принципе, ее можно делать, когда заблагорассудится: днем, вечером, глубокой ночью, во время обеденного перерыва. Это все на ваше усмотрение. Крия йога вольет в вас дополнительную энергию. Вам кажется, что уже нет больше физических сил, вы начинаете практику и скоро замечаете, что чувствуете себя неплохо.

Как часто надо заниматься и как долго? Все индивидуально. Есть люди, которые могут заниматься ею дважды в день. Это зависит от времени, которым вы располагаете, и вашего физического состояния. Оптимальный вариант занятия следующий. Если времени немного, то 40 минут на все – входные крии, первый круг, небольшое количество силовых крий, отдых. Если позволяет время, то хорошо сделать не только первый, а еще и второй круг крии. Тогда практика займет у вас, в общей сложности, полтора часа. Опять же, кто-то занимается каждый день, кто-то через день, кто-то раз в неделю. Вы сами должны определить оптимальную нагрузку для себя. Помним о том, что если в один прекрасный день вы начали делать йогу и чувствуете,

что не идет, тогда надо только обозначать движения, делать еле-еле. Как ни странно, это срабатывает. Образно говоря, наверху ставится галочка, и вы получаете свою награду. Опять же, как ни странно, если делать Крию, едва обозначая движения, это дает лучший результат, чем когда вы ее вообще не делаете или же делаете в полную силу. Крия йога – это не такая очевидная наука. Вообще, йога вся не очевидна. Иногда кажется: делай раз – делай два, все очень просто. На самом же деле все завуалировано.

Крайне желательно делать Крию с тем, кто давно ее делает. Подобно тому, как огонь, зажегшийся от источника, передается в другое место для разведения костра, точно так же и Крия йога легче изучается в кругу тех людей, которые уже давно ее делают. А уже потом вы делаете ее сами.

Как надо изучать Крия йогу? Считается, что всю последовательность упражнений Крия йоги следует выполнить сто восемь раз в «Облаке Школы». Понимать это надо следующим образом. Многочисленные Учителя и Учительницы, передавшие нам йогу, присутствуют на тонких уровнях мыслей. Они везде и в тоже время нигде. Это называется «Облаком Школы». Каждый, кто занимается йогой, несет эту традицию и так же является этим «Облаком». Если вы чувствуете причастность ко всем Учителям, то вы получаете их благословение, как если бы они каждый раз смотрели, как вы выполняете Крия йогу. Вы помните, что это основное положение обучения йоге. Но сейчас все учатся по книгам. Однако, обучение по книгам – это очень длительный процесс. К тому же, во многих книгах встречаются ошибки. Процесс идет быстрее, когда ты приходишь на занятие, и

сама атмосфера воздействует на тебя таким образом, что ты не делаешь ошибок.

Проведем аналогию с изучением иностранного языка. Можно полжизни читать учебники, выписывать слова – и все равно не научиться, ни читать, ни писать, ни говорить. А можно на полгода попасть в Англию, окунуться в языковую среду, и знание языка – раз! – и без особых усилий само как-то появляется. Такая же ситуация с Крия йогой. Ее лучше изучать с теми, кто давно ее делает. Как дети, копируя, учатся разговаривать, так же и тот, кто никогда не сталкивался с Крия йогой, попав на занятие, делает упражнения, захваченный этой волной. И не делает ошибок. Берет все лучшее. Если мы попадаем в поле Школы, в поле Учителей или людей, овладевших Крия йогой, то очень легко передается физическая сторона: что делать, как делать. Но, что самое главное, передается тонкая, неочевидная сторона Крия йоги. Поэтому и говорится, что мы должны сделать Крию сто восемь раз в присутствии Учителей, в «Облаке Школы». После этого считается, что мы познакомились с Крия йогой и знаем, как пользоваться этим инструментом по отношению к самому себе.

Сто восемь раз растягиваются примерно на три с половиной месяца. А дальше акцент делается на личностную работу. Человек должен переоткрывать Крия йогу в своей личной практике. И в то же самое время при любой возможности ему следует приходить позаниматься в атмосфере людей, кто давно практикует, в «Облаке Школы». Должно быть разумное сочетание. Основная нагрузка – на занятия дома, если нет возможности посещать их в зале. И время от времени ходить на занятия под руководством, пока не наберем

сто восемь раз. Тогда, как считается, Крия становится осознанной.

Поговорим о структуре Крия йоги. Должно быть начало практики, собственно практика и завершение практики. Мы, как самолет, взлетаем, потом происходит сам полет (сами крии), затем приземление (отдых). Практика начинается с входных крий. Затем идут чакры крии или круги крии, которые могут выполняться несколько раз. Вот вы сделали четыре входных упражнения, затем – первый круг крии. Заканчиваете последнее упражнение первого круга и можете начинать делать первый круг снова – столько раз, сколько угодно.

Сначала лучше изучить первый круг крии, потом к нему добавить второй, потом силовые крии. Это если вы занимаетесь дома. Но если вы попали на занятия к преподавателю, то забудьте обо всем. Чтобы у вас все было хорошо – это задача преподавателя. Но если вы изучаете Крия йогу сами, то лучше все делать постепенно.

В конце есть шакти-крии (силовые крии). Силовые крии отличаются от обычных крий тем, что их тяжелее делать. Нужны усилия, большая вовлеченность в процесс. Силовые крии заставляют нас попотеть. Традиционно они делаются на количество раз. Обычно – от пяти до двадцати. Зависит от того, в каком физическом состоянии вы находитесь. Если вы занимаетесь дома, то должны сами для себя определить. Если по минимуму, то пять раз. Двадцать раз – это уже серьезная нагрузка. Допускается делать силовые крии на время. На время или на количество раз – на ваше усмотрение. Силовые крии – это форсирование. Затем, после силовых крий, идет обязательный отдых, которым завершается практика.

Есть в Крие такой хитрый эффект. Даже если вы ее начинаете делать кое-как, решив просто обозначить каждое упражнение, то постепенно вы все равно вовлекаетесь в процесс. Естественным образом хочется делать все сильнее и сильнее. Как правило, к концу второго круга крии мы чувствуем себя очень бодро, и сделать усилие – это было бы самое разумное. И мы приступаем к силовым криям. Вовлекаемся физически все сильнее и сильнее, и вдруг – бух! – отдых. Вот этот эффект обрыва: сильно-сильно – и вдруг ничего! Если у нас были какие-то мысли, мы разогнались – раз! – отпустили их, мысли как бы сорвало и унесло из нашей головы. В голове на какое-то время наступает безмыслие. Обычно это достигается медитацией. В данном случае это динамическая медитация. Мы достигли этого эффекта за счет ощущений и вот этого процесса вовлечения до предела и резкого сброса. Какое-то время – пустота. Тут начинается самое интересное. Йога учит, что в течение эволюции из жизни в жизнь мы должны шлифовать свой разум. Мы должны отточить его до совершенства и затем – это очень болезненный этап – научиться разум отключать. Но это надо делать только с отточенным разумом. Если мы его напрягли, отшлифовали, довели до совершенства и выключили, Вселенная или устройство нашего тела бросает нас на ступень выше. Это называется интуиция. Сверхинтуиция. Когда мы знаем, не думая.

В аксиоматике йоги все это детально расписано. Есть у сознания такое свойство: если сознание направить на любой объект, явление или вопрос, то объект, явление или вопрос полностью развернутся в сторону сознания и полностью нам покажутся. А если в нашей голове миллионы всяких мыслей, то сознание прыгает с одной

на другую и не может сконцентрироваться. Соответственно, на каждый объект сознание уделяет доли секунды, и мы обо всех объектах знаем поверхностно. Когда же мы решаем математическую задачу, то, наоборот, мы концентрируемся на одном объекте, и на одну мысль нашего сознания приходится больше, чем на все остальные мысли. Чем ближе подходим к определенной критической точке, тем более полно или вообще полностью сознание дает нам информацию о нужном объекте.

А в Крия йоге получается следующее. Мы занимаемся-занимаемся, вдруг – раз! – у нас срывает все мысли с поверхности разума, и на какие-то секунды достигается состояние безмыслия. Сознание предоставлено самому себе. Оно склонно выбирать интуицию для решения какого-либо сложного вопроса. Сознание высвечивает этот вопрос со всех сторон и вдруг внезапно приходит волшебное решение. Мы получаем ответ, не думая. Этим методом можно пользоваться, если перед нами стоят вопросы, на которые, как кажется, нет ответа.

Шаманы в транс входят по этому же принципу: довести себя до такого физического состояния, чтобы разум отключился, а сознание – нет, и направить сознание на решение вопроса. Крия йога – трансовая техника, действует так же, как пляски шамана, но там свои нюансы. Выйдя из транса и придя в себя, шаман дает ответ. Никто не мешает овладеть этой техникой самостоятельно. Плясать не под чью-то дудку, а самому пользоваться этим механизмом. Для каждого это индивидуально. Может прийти, может – нет. У кого-то резко может прийти, у кого-то плавно. Шаманы говорят, что они выходят, путешествуют. Но, в известной

степени, и вы тоже. Вы разотождествляетесь со своими телами, с оболочкой, застилающей вам глаза и реальное положение дел. На доли секунды вы видите все, как есть. Этого достаточно, чтобы понять. Потом вы отдыхаете, приходите в себя, а ваше мировоззрение изменилось. Проверить, было это реальным духовным опытом или нет, можно по плодам. Если, в действительности, все оказалось так, как вы видели, то это реально.

Отдых после Крии обязателен. Если вы занимаетесь дома, отдыхать можно, сколько угодно. Если в зале, то, в зависимости от ситуации, от пяти до пятнадцати минут, чтобы уложиться в отведенное для занятия время. Мы лежим, все промелькнуло-пролетело, мы встаем. С этого момента Крия йога завершена. Все. Было начало практики, сейчас ее конец – завершение полета. Образно говоря, наш самолет сделал крутой вираж в воздухе и приземлился.

Во время практики мы заставили двигаться все шестеренки нашего тела, до которых добрались. Мы всячески крутили-вертели физическое тело, крутили-вертели мысли, чувства, эмоции. Мы заставили крутиться и вертеться все то, чем мы не являемся. Прана начала циркулировать по-другому. А неизменным в этой круговерти осталось только наше «Я». Мы познавали наше «Я» путем отбрасывания всего того, чем наше «Я» не является. Вместе с телом вертятся мысли, вертится и наше представление о себе. Значит, это не есть наше «Я». Наше «Я» неподвижно. Рано или поздно мы придем к ощущению нашего собственного «Я». Оно будет приходить достаточно внезапно. Вы видите себя со стороны, весь мир застыл, как на фотографии, и все многообразие Вселенной сосредоточилось во вневременном маленьком участке – вот это озарение. Вы

считали себя тонкой структурой своего мозга, а тут – раз! – и вы от него отошли. Так происходят вспышки озарения, просветления. Но самое ценное – это последняя стадия, когда мы ложимся отдыхать. До отдыха мы отдавали себе приказ крутиться-вертеться. Мы раскрутили все, что только было можно. И вдруг все отбросили. Какие-то процессы по инерции продолжают идти, а мы в этом не участвуем. И тут мы видим, что мы – это не тело. Чаще всего это состояние приходит во время отдыха. Поэтому отдых иногда ценится больше, чем сама Крия.

Сейчас вкратце рассмотрим важные моменты описания упражнений.

Начнем с входных крий. Обратите внимание - в конце каждой крии есть интересные подробности. Например, первая. «Положи живот на землю, ладони – под плечами. Поднимай и опускай свое тело с помощью рук, задерживая внутри себя воздух так долго, сколько приятно разуму. **Таким образом уйдешь в себя**».

Вторая. «Приседай и вставай. Приседая, **позволь шару энергии прокатиться по позвоночнику**». Здесь – явный акцент на позвоночник. Или при наклонах: «**позволь энергии стечь по спине к голове и рукам**». Эти моменты не имеют никакого отношения к технике выполнения упражнений. Они здесь для того, чтобы создать правильную ассоциативную связь с тем или иным упражнением. Но это делается очень ненавязчиво, как бы между прочим: хочешь – делай, не хочешь – не делай.

Или четвертая крия первого круга: «Сядь на землю, изящно изогнись влево, затем вправо. Можешь помогать себе руками. При изгибах голова поворачивается в ту же сторону. **Так достигнешь красоты**». Почему именно

красоты? Сложно сказать. Вероятно, эта крия воздействует на какой-то кармический, общий для всех момент. Каждая крия воздействует именно на тот канал, на тот центр, который приводит в действие целую цепочку шестеренок, и в результате перестраивается все наше тело.

Рассмотрим красоту с позиции йоги. Многие девушки тратят безумные деньги на стилистов и тонны косметики. А все равно что-то не срабатывает. Потому что внутренней энергии нет. Девушка делает из себя манекен, безупречно одетый, с модной прической и макияжем, все нужное подчеркнуто – не придерешься, а жизни в нем нет. Не тянет к этому манекену – и все тут. И вдруг та же самая девушка начинает заниматься йогой, изучает Пранаяму, повышает уровень Праны и становится безумно привлекательной. Почему? Потому что она начинает светиться энергией. Привлекательна энергия.

Это такая старая йоговская истина, что наше тело – оболочка, подобная марле с дырочками. Если изнутри идет свет, то какими бы ни были наши черты лица, наша внешность, мы притягательны. Если же этого нет, то мы – просто красивые манекены. Поэтому красота – это все-таки что-то внутреннее, живое. Добавить эту жизнь, развязать и уничтожить узел кармы, открыть поток Праны, вероятно, можно криями. Отследить сам механизм мы не беремся. Для этого надо знать, как все взаимосвязано. А здесь нам это как данность преподнесено. Мы не знаем, как именно срабатывают крии, не знаем, почему дана именно такая последовательность. Мы можем только догадываться об этом, размышлять вслух. Но это работает.

В конце каждого упражнения, как правило, есть добавления. Например: «Сядь на землю. Выпрями ноги вперед. Наклонись и захвати ладонями рук лодыжки ног. Опускай и поднимай туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи энергию через спину. **Энергию, разрушающую все преграды**». При чем здесь преграды и энергия? Но если мы начнем изучать метафизику йоги, то узнаем, что в основании нашего тела есть центр энергии, а в районе макушки есть центр сознания. Если наша энергия беспрепятственно течет по позвоночнику, по левому и правому каналам, а в идеале - по центральному каналу, то мы и в реальной жизни не встречаем препятствий. Это очень странный принцип – подобное в подобном. Внешний мир и наше внутреннее тело взаимосвязаны. То, что вовне – это зеркальное отражение протекающих внутри нас процессов. Если мы, делая это упражнение, субъективно ощутим, что все, загрязнения мы устранили, и Прана пошла, то каким-то магическим образом мы совершаем это и вовне.

Древние люди, прежде, чем пойти на охоту, рисовали мамонта и кидали в него копье. Сейчас это называют магией. В йоге это называется законом ассоциативных связей. Иногда спрашивают, что за механизм приводится в действие. Может, это самовнушение? Дело в том, что ассоциативную связь вообще никак нельзя определить - то ли это внушение, то ли то, что есть на самом деле. Если есть ассоциация, это все начинает работать. Отследить, как и почему – очень тяжело. Но эти все пояснения как раз заставляют подумать.

Очень полезно поразмыслить над подробностями, приведенными в конце разных упражнений. Хорошо несколько раз пересмотреть наш фильм-самоучитель

«Тантра Крия йога». Еще лучше под этот фильм заниматься, чтобы информация лучше доходила. Мы соотносим собственные ощущения с теорией, которую услышали или прочитали, и рано или поздно происходит постижение нами йоги. Мы переоткрываем все, что в эту йогу заложено.

И в заключение теоретической части расскажем о дришти-криях (глазных криях). Дришти означает «зрение» и «видеть». Дришти-крии в нашем комплексе – это все те упражнения, которые мы делаем, вращая головой. Если мы будем вращать головой, удерживая взгляд на произвольно выбранной точке, глаза получат хорошую, полезную нагрузку. Это, пожалуй, одно из немногочисленных исключений, когда крии имеет смысл делать с открытыми глазами. Но тоже не каждый раз, а по необходимости / по желанию. Мы вращаем головой в одну сторону, затем в другую, фиксируя взгляд на одной точке – и тем самым делаем себе массаж глазных мышц. Очень полезная практика для современных людей – мы все проводим огромное количество времени за компьютером, глаза устают, переутомляются от однообразной нагрузки, а такими упражнениями можно отчасти решить проблему.

Переходим к практике. Напомним, что видео самоучитель по Крия йоге можно бесплатно скачать на нашем сайте **www.openyoga.ru**

Практика Крия йоги

ВХОДНЫЕ КРИИ

1. Положи свое прямое тело животом на землю. Помести ладони под плечами. Поднимай и опускай свое прямое тело с помощью рук, задерживая при этом внутри себя воздух так долго, как приятно разуму. Таким образом уйдешь в себя.

2. Приседай и вставай, держа руки перед собой. Делай так много раз. Приседая, позволяй шару энергии прокатиться по позвоночнику.

3. Наклоняйся вперед, доставай руками землю, делай много наклонов. Позволь энергии стечь по спине к голове и рукам.

4. Встань прямо, расставь ноги на ширину плеч, подними руки в разные стороны, параллельно земле. Затем согнись в пояснице и крутись влево и вправо много раз. Так очистишь путь.

ПЕРВЫЙ КРУГ КРИЙ

Теперь я изложу тебе, о, победитель неведения, некоторые из основных крий.

5. Сядь на землю, захвати левой ладонью правое запястье у себя за спиной. Наклоняйся вперед, касаясь головой земли, затем выпрямляйся. Делай так много раз. Сожжешь все грехи, центральный канал засияет.

6. Сядь на землю, возьми одну ладонь другой перед собой. Поворачивайся то в одну сторону, то в другую много раз. Так достигнешь состояния недыхания, поймешь закон отождествления.

7. Сядь на землю, изогни спину назад, как под бременем забот. Затем выпрямись, как если бы ты

стряхнул с себя все заботы и устремился вверх. Делай так много раз, и у тебя не будет забот.

8. Сядь на землю, изящно изогнись влево, затем вправо. Можешь помогать себе руками. При изгибах голову поворачивай в ту же сторону. Так достигнешь красоты.

9. Сядь на землю, наклоняй голову вперед, затем назад. Делай так много раз. Проведи энергию через верхнюю часть спины и шеи.

10. Сядь на землю, выпрями ноги вперед, наклонись и захвати ладонями рук лодыжки или пальцы ног. Опускай и поднимай голову и туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи энергию через спину. Энергию, разрушающую все преграды.

11. Сядь на землю, выпрями ноги вперед. Наклонись вперед и захвати ладонями рук лодыжки или большие пальцы ног. Перекатывайся с одной выпрямленной ноги на другую. Делай так много раз, растяни мышцы ног, освободи энергию в ногах.

12. Сядь на землю, тряси телом, как камушком в пустом кувшине, во всех направлениях. Этим упражнением направь энергию в центральный канал, как гибкую веревку в трубку.

13.Ляг на спину, согни ноги в коленях, поставь ступни на землю, захвати лодыжки ног кистями рук. Поднимай и опускай низ спины. Делай так много раз, заставь ее проснуться и перелей из одного сосуда в другой, как драгоценный напиток.

14. Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращай его обратно. Делай так много раз. Толчками пробуди энергию.

15. Встань на колени и ладони рук, выгни спину дугой вверх, затем прогни ее вниз. Делай так много раз, почувствуй тепло в позвоночнике.

16. Встань на колени и ладони рук, подними ногу вверх, за спину, как если бы скорпион наносил укус. Затем верни ногу обратно. Делай так много раз. Делай все то же самое другой ногой.

17. Встань на колени, голову положи на землю. Прогни позвоночник вниз. Заставь ее, энергию, стечь, как воду по наклонному желобу.

18. Ляг на согнутые колени, захвати запястье одной руки ладонью другой руки за спиной. Лоб положи на землю. Разум отключи от внешнего мира. Отрешись. Вытащи ее, свою Шакти, из внешнего мира.

19. Поставь голову на пол, обхвати ее руками. Сгибай и разгибай колени, носки ног можешь отрывать от земли. Делай так много раз. Это сделает тебя повелителем разума.

20. Сядь между ступней ног на землю, выпрями спину, шею, голову. Отрывай от земли и опускай туловище много раз. Так вгонишь ее, разрушительницу преград и страданий, в центральный канал.

ВТОРОЙ КРУГ КРИЙ

Выслушай же теперь наставления по второму кругу Крии (вторая чакра Крии).

21. Сядь на землю, согни ноги в коленях, соедини ступни ног вместе и обхвати их ладонями рук. Раскачивайся вперед и назад, так устранишь препятствия в ногах и познаешь тайное место силы в себе.

22. Сядь на землю, согни руки в локтях так, чтобы кисти рук касались плеч. Делай круговые движения

вперед, подобно птенцу, который пытается взлететь. Этим пробудишь ее, богиню мудрости, в сердечном центре.

23. Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку перед собой, вращай головой по кругу, наклоняя ее вперед, в сторону, запрокидывая назад. Это глазная крия (дришти крия), лечащая болезни глаз и дающая ясность.

24. Сидя на земле, согни руки в локтях так, чтобы кисти касались плеч. Делай круговые движения назад.

25. Сядь на землю, смотри в одну точку перед собой, вращай головой по кругу в другую сторону, чем до этого. Это глазная крия.

26. Встань прямо на ступни ног, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Наклоняйся вперед так, чтобы ноги были прямые в коленях, а прямые руки, сцепленные за спиной, были бы отведены как можно дальше. Делай так много раз. Как удар молнии, энергия жизни пройдет через твои ноги, туловище и руки, сметая все препятствия на своем пути.

27. Встань на ступни ног, ноги же пусть будут прямые или согнутые в коленях. Поочередно забрасывай то одну, то другую руку за голову. Этим очистишь левый и правый каналы тела.

28. Сядь на землю, согни руки в локтях, чтобы кисти рук касались плеч. Делай круговые движения руками поочередно вперед, подобно плывущей черепахе.

29. Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку, поворачивай голову влево и вправо. Это глазная крия.

30. Сидя на земле, согни руки в локтях, чтобы кисти касались плеч. Делай круговые движения руками поочередно назад. Так откроешь ее, Шакти, в грудном центре.

31. Встань прямо, захвати запястье одной руки ладонью другой руки за спиной, пусть руки будут прямые в локтях. Осторожно поворачивай туловище то влево, то вправо. Лицо пусть смотрит туда, куда поворачивается тело. Делай так много раз, но не переусердствуй. Так почувствуешь левый и правый каналы.

32. Встань прямо на ступни ног, затем начни прыгать на одной или двух ногах. Пусть все тело будет расслабленным. Этим достигнешь выносливости. Этим расслабишь сжатые каналы тела, и энергия жизни потечет по всему телу.

33. Ляг на спину, захвати ладонями рук голову, поднимай руками голову, помогая мышцами живота, затем опускай обратно. Делай так много раз. Так устранишь все преграды в шее и верхней части спины. И она, энергия, достигнет затылка, наполняя собой разум.

34. Ляг на живот, обопри верхнюю часть тела о согнутые в локтях руки. Сгибай и разгибай ноги в коленях. Если можешь, ударяй пятками или ступнями основание своего тела. Делай так много раз, так пробудишь ее, энергию, внутри тела.

35. Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай областью таза по кругу. Найди место ее, Шакти, пребывания – той, вокруг которой вращаются все миры.

Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай по кругу областью таза в другую сторону. Доверши дело самопознания.

СИЛОВЫЕ КРИИ

Теперь услышь о Силовых криях.

36. Сядь на корточки. Обхвати ноги руками, как если бы обнимал их. Опрокинься назад и плавно прокатись по позвоночнику от ягодиц до шеи и обратно. Делай так много раз. Продави ее, Шакти, подобно волне, от основания тела по спине, через шею к голове.

37. Ляг на живот, положи ладони под плечи, прогибай спину, шею, голову назад, помогая руками. Делай так много раз. Заставь ее, Шакти, проползти вверх по позвоночнику.

38. Ляг на живот, захвати ладонями рук лодыжки ног, прогнись назад в спине. Помогая себе руками и разгибая ноги в коленях, качайся вперед и назад много раз. Так разожжешь огонь Шакти в пупке и очистишь его.

39. Ляг на живот, прогнись назад в спине, захвати лодыжки и перекатывайся влево и вправо много раз. Так разрушишь преграды на ее (Шакти) пути, и станешь повелителем.

40. Ляг на живот, помести ладони под бедра и между ними. Поднимай и опускай ноги, опираясь на руки. Делай так много раз. Проведи ее (Шакти) через ноги и сердце.

41. Обопрись о землю ладонями рук и ступнями ног, согнись в пояснице вверх так, чтобы ноги и руки были прямыми, а голова находилась между рук. Затем прогнись в обратную сторону, чтобы прямые ноги располагались вдоль земли, а спина, шея, голова прогибались назад. Делай так много раз. Этим выведешь застоявшуюся энергию жизни в руках и ногах из сна и введешь ее (Шакти) в позвоночник.

42. Ляг на живот, сцепи ладони рук за спиной и прогибайся назад, вытягивая руки, затем опускайся. Делай так много раз. Проведи ее через сердечный центр и шею.

43.Ляг на живот, согни ноги в коленях, захвати лодыжки ног руками, разгибай ноги и прогибайся назад в спине. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Так победишь все препятствия. Так выведешь энергию из рук и ног, и введешь ее (Шакти) в центр, который позади пупка.

44.Ляг на спину, руки пусть лежат вдоль тела или за головой. Ноги пусть будут прямые или согнуты в коленях. Забрасывай прямые или согнутые ноги за голову и возвращай их обратно. Делай так много раз. Так проведешь ее (Шакти) из пупка через шею к макушке головы.

45.Сядь на согнутые в коленях ноги, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Затем встань на колени. Прогнись в пояснице назад. Лицо пусть смотрит вверх. Руки за спиной пусть будут прямые в локтях. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Этим проведешь энергию жизни от сердца через горло к макушке головы.

46. После выполнения всех крий тебе следует лечь на спину или живот для отдыха. Пусть мысли приходят и уходят, ты же можешь переноситься туда, куда пожелаешь.

Иллюстрации к практике Крия йоги

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

Йога простирания

Йога Простирания - это очень мощная, интересная и весьма полезная практика. Сначала определимся, что она собой представляет, а потом научимся ее выполнять.

Вы наверняка замечали, что во многих традициях и культурах есть некие жесты или движения тела, которые связаны с разными эмоциональными состояниями или какими-то событиями в жизни. К примеру, во многих религиях можно встретить поклоны. Если вы зайдете в какой-нибудь храм ортодоксальной религии, вы можете наблюдать, как верующие люди могут что-то произносить, делать какие-то движения и при этом часто кланяться. Причем поклон может быть самым разным – от едва заметного кивка головы до более глубокого поклона до самого пола. Иногда в некоторых религиях человек даже может сначала вставать на колени и затем совершать поклон, т.е. прослеживается некая связь между религиозными действиями и определенными движениями тела. Обратите внимание, что это могут быть совершено разные религии, учения, течения. Даже в нашей обычной жизни при встрече знакомого мы можем ему кивнуть головой.

Возникает вопрос – как движение тела связано с какими-то действиями, выходящими за рамки тела? Здесь мы подходим к фундаментальным принципам йоги, говорящим о том, что есть однозначная связь между грубым физическим, тонким и причинным телом, т.е. между ходом наших мыслей и положением нашего тела. Представьте, что вы потеряли какую-нибудь вещь, допустим, что она упала на пол и куда-то закатилась, вы встаете на четвереньки и начинаете ее искать. При этом вы можете пыхтеть, ругаться, крутить головой во все стороны и высматривать ее, а потом, когда наконец-то нашли ее, вы

выпрямились и сказали: «Ух!». Или вы идете по коридору, и вдруг на определенном этапе коридор становится узким, и вам приходится буквально пролезать, протискиваться, и вам жутко дискомфортно, но вот вы вышли из дискомфортной зоны, распрямились и с облегчением произносите: «Ух, хорошо!».

Конечно, в наклоне присутствуют всевозможные вспомогательные факторы: у вас давление изменяется, мышцы одни сжимаются, а другие расслабляются, все это может способствовать изменению эмоционального фона. Здесь и возникает вопрос: а причем тут религии с поклонами? Но мы видим эту устойчивую традицию в самых разных культурах: люди отправляют тот или иной культ через вполне конкретные повторяющиеся действия, движения. Рано или поздно мы можем заметить, что эти движения одни и те же и что они задевают одни и те же эмоциональные струнки. Например, если мы вынуждены наклоняться, то мы вынуждены преодолевать свой эгоизм, свое нежелание что-либо делать. Или, наоборот, если мы демонстрируем высокомерие, мы никому не кланяемся, смотрим на всех свысока. Связка между положением тела, эмоциональными реакциями и нашим отношением к самим себе, к окружающим, к каким-то состояниям очень ценна в работе над собой. Можно провести аналогию с Хатха йогой: принимая определенные положения тела (асаны), вы косвенно начинаете влиять на более тонкие структуры вашего разума и эмоций, тем самым асаны помогают работать с этими тонкими структурами и очищать их. Это, безусловно, знали все отцы древнейших церквей.

По сути дела, каждый из поклонов является небольшим элементом Хатха йоги, который присутствует во многих религиях. Так же вы можете наблюдать во мно-

гих религиях некий эффект, который похож на Крия йогу: когда верующие люди при чтении священных текстов или при молитве начинают раскачиваться в определенном ритме. Связку между положением нашего тела, эмоциями, мыслями, нашим отношением к окружающей Вселенной использовали многие учения и течения достаточно давно.

Возникает вопрос: есть ли в йоге что-то подобное? Ответ: да, есть. Это некие практики поклонов в развернутом виде, т.е. помимо обычного поклона, который нам демонстрируют те или иные религии, в йоге практикуются некие положения тела, с помощью которых производится более глубинная проработка. К примеру, то, что называется поклоном в Тантрическом Буддизме Тибета, на западе называется простиранием. Оно достаточно сложно выполняется. Человек должен сначала наклониться, затем лечь, потом сделать еще некоторые движения, после чего встать, и все это занимает ограниченное количество времени.

В йоге есть аналог всего этого – он известен на западе как Сурья Намаскар. В одном из переводов на русский язык это означает «поклонение Солнцу». Также из литературы известны другие комплексы, такие, как Чандра Намаскар, что в одном из переводов на русский язык означает «поклонение Луне». Отличие одного от другого заключается в привязке к Солнцу или Луне. Честно сказать, в первоисточниках, где приводятся эти комплексы, очень много неясного и непонятного. Большинство моментов остается в тени, и явных указаний, как именно их выполнять, в первоисточниках нет, поэтому появилось достаточно много вариантов выполнения этих комплексов.

В нашей традиции считается, что если вы начинаете делать упражнение одной ногой, то это солнечный вариант, а если другой, то это лунный вариант. И рекомендуется делать один цикл солнечной стороной, другой цикл лунной стороной. Получается, что в Йоге Простирания присутствуют и Сурья Намаскар, и Чандра Намаскар - оба комплекса, и солнечный, и лунный, с той точки зрения, что при выполнении в теле задействованы каналы и с правой, и с левой стороны.

Безусловно, есть еще очень много разных названий у некоторых комплексов, которые в самом упрощенном варианте начинаются с поклона, а в самом сложном варианте могут представлять собой большую непрерывную цепочку последовательных действий, в которой одно упражнение плавно переходит в другое согласно определенной последовательности.

Внешне Йога Простирания похожа на что-то среднее между Хатха йогой и Крия йогой. Хотя, с формальной точки зрения, Йога Простирания это скорее Хатха йога, где дана определенная последовательность выполнения поз. Причем эти позы можно делать разными способами, как методом Сознания, когда мы остаемся в некотором положении фиксированное время с максимальным усилием, так и методом Энергии, когда мы делаем ту же самую последовательность, но уже более продолжительное время, прикладывая минимальные усилия, как бы выжимая из своего тела максимум ощущений. Но, так или иначе, дается некоторая последовательность, которая очень логична для нашего тела. Т.е. не надо делать лишние движения, чтобы перейти из одной позы в другую. В этом смысле Йога Простирания похожа на Крия йогу, в которой та же самая технология выполнения последовательности упражнений, т.е. одно упражнение

плавно переходит в другое. Это приводит к тому, что человек перестает даже задумываться, какое упражнение за каким следует, т.к. это помнит его тело. Сам же человек остается как бы предоставлен сам себе, для работы со своими мыслями, эмоциями, ощущениями. Это позволяет осуществить динамическую медитацию, когда ритмично повторяющиеся упражнения раскрепощают наш разум и помогают сконцентрироваться на абсолютно других вещах, т.к. нас перестают отвлекать тело и все ощущения, связанные с телом. Вот в этом отношении Йога Простирания похожа на Крия йогу.

На тонком плане практика Йоги Простирания – это ваше общение с окружающей Вселенной. Или, по-другому, вы как бы приветствуете Абсолюта и приглашаете его проявиться в вашей Вселенной, т.е. вы начинаете взаимодействовать с ним.

Рассмотрим, к примеру, позу, когда вы касаетесь лбом коврика, а ноги у вас согнуты в коленях. Эта поза иногда называется Йога мудрой, что означает «символ Йоги». Вы как бы отстраняетесь от всех беспокойств и просите Абсолюта, чтобы он позаботился обо всем.

Во многих религиях предписывалось отбивать поклоны. Как ты еще заставишь глупого самонадеянного человека понять, что не все от него зависит, что большая часть зависит от окружающей Вселенной, и нужно уповать на нее и не мешать ей нам помогать.

Еще одна особенность Йоги Простирания заключается в том, что она встречается в практиках Йоги Триады. Йога Простирания незаменима для мужчин - для практики высших йог мужчина должен быть в хорошей форме. Эту практику также можно использовать в одной из интерпретаций как поклонение богине.

В нашей школе встречаются два варианта практики Йоги Простирания – обычный и расширенный.

Обычный комплекс Йоги Простирания – это стандартный набор из нескольких упражнений, которые делаются последовательно одно за другим и повторяются циклически, т.е. сделав один круг, вы тут же начинаете делать следующий: второй, третий, четвертый и т.д. Через определенное количество времени выполнения стандартного комплекса Йоги Простирания предлагается переходить к выполнению расширенного варианта Йоги Простирания.

У расширенного варианта Йоги Простирания идеология такая же, как и в Крия йоге. Упражнений, которые могут переходить одно в другое, огромное количество. Система эта является открытой, поэтому каждый практик может добавлять или убирать упражнения в зависимости от своего самочувствия. Главное – вначале изучить обычную, стандартную практику Йоги Простирания, а то, что касается расширенного варианта, отдается на усмотрение каждого практика. Поэтому полные последовательности могут отличаться друг от друга, и вам не стоит этому удивляться, никакой ошибки нет, это заложено в систему.

Дело в том, что йога – очень мудрая наука. Она понимает, что что-то надо унифицировать, а есть вещи, которые надо предоставить на усмотрение практикующему, потому что существуют индивидуальные особенности наших тел. Попытка максимально охватить эти особенности привела к созданию полного комплекса Йоги Простирания.

Рекомендуется постепенно и последовательно овладевать упражнениями. Сначала настоятельно рекомендуют разучить и довести до автоматизма выполнение

стандартного варианта, а только потом расширенного варианта. После чего можно, например, добавлять мантры или визуализации, но не раньше. Вы должны понимать, что в практике одно наслаивается на другое.

Если вы отработали физический уровень, то вы забываете о своем теле. Вам не нужно будет думать, какая рука куда идет, нога прямая или согнута, что за чем следует. Вот тогда уже имеет смысл добавлять что-то другое. Например, вначале мантру добавили. Потом, когда и мантра стала в автоматическом режиме крутиться, добавили визуализацию – и так далее.

Йога Простирания – это не отдельный вид йоги, это всего лишь способ выполнения Хатха йоги. Так как последовательность Йоги Простирания имеет большое сходство с комплексом Сурья Намаскар, многие пытаются провести параллели между ними. Действительно, сходство есть, но так же есть и отличие, и оно принципиальное. Отличие Йоги Простирания в том, что каждый практик может заточить комплекс под себя лично. Йога Простирания, как и любая другая практика йоги, должна быть не жесткой системой с четкой инструкцией, а набором инструментов, гармоничным творческим процессом, позволяющим вам лучше узнать себя и окружающую вас Вселенную.

Еще раз повторим основную мысль: существует определенная последовательность упражнений, определенный комплекс движений, и он четко связан с вашим психоэмоциональным состоянием. Из этой последовательности упражнений сформировалось в разных течениях и религиях такое явление, как религиозные поклоны и другие подобные действия, связанные с разными культами. Действительно, в этом есть значительная доля истины, потому что те или иные движения у нас ассоци-

ируются с преодолением тех или иных трудностей в тех или иных ситуациях. И, выполняя разные движения, мы воздействуем на грубое тело, а через него на тонкое и, как учит нас Хатха йога, это помогает нам работать с нашими внутренними зажимами.

У человека в характере могут присутствовать надменность, высокомерие, гордость, иногда он может даже понимать, что его «несет» и что в эмоциональном плане он ведет себя, мягко говоря, не адекватным образом. Бывают ситуации, в которых человек начинает себя вести нагло и вызывающе, и он сам ничего с этим поделать не может. И хорошо бы помочь себе и научиться контролировать свое поведение.

Иногда при выполнении таких упражнений, когда мы сознательно наклоняемся, как если бы мы проходили какую-нибудь пещеру, мы вырабатываем определенные внутренние сигналы. К примеру, первый сигнал - «да не охота мне наклоняться», второй сигнал - «а надо себя заставить», и третий - «да, нужно терпеть». И вот внутри что-то проворачивается, и вы становитесь более отстраненными, тем самым преодолевая майю, преодолевая тот факт, что мы себя считаем своими проявлениями.

Получается, что если мы сгибаем свое тело определенным образом, иногда не совсем удобным, то мы приближаемся к осознанию, что мы не есть тело. К тому, что мы можем управлять как телом, так и своими эмоциями, так и всем остальным.

Рекомендации в Йоге Простирания:

1. Дыхание должно само о себе позаботиться. Вот как дышится – так и хорошо. В Йоге Простирания считается, что не вы должны диктовать дыханию, а дыхание должно диктовать вам.

2. В отношении выполнении каждой позы существует достаточно широкий коридор, как именно практиковать ее. Получается, с одной стороны, предельно гибкая система, а с другой стороны, достаточно четкая и логичная последовательность.

3. Самое главное в этой практике – вы должны научиться доверять своему телу, своим ощущениям. Если вы не будете доверять себе, то велика вероятность того, что возникнет Анрита, т.е. вы начнете насиловать себя, и в результате практика не получится.

4. Иногда вам захочется какую-то позу побыстрее «пролететь», а в какой-то остаться подольше. Нет четкого регламента по времени. Каждая поза в каждом конкретном случае будет требовать от вас индивидуального подхода и прислушивания к своим ощущениям.

5. Количество выполняемых циклов за один подход должно быть парным. Начинаем цикл одной ногой, следующий цикл начинаем другой ногой.

6. Количество повторов комплекса зависит от вашего самочувствия, желания и возможности.

7. После практики обязательно надо отдохнуть в Шавасане.

8. Свидетельством того, что вы гармонично продвигаетесь в этой практике, будет то же, что и в других практиках йоги – это ваша привычка заниматься.

Стандартный комплекс Йоги простирания:

1. Встаньте прямо. Ступни вместе. Руки вдоль тела. Сложите руки в мудру приветствия Намасте перед грудью. Опустите руки вдоль тела.

2. Поднимите руки вверх, забрасывая их назад, прогибаясь в пояснице так далеко, насколько приятно.

3. Плавно вернитесь обратно, сложите руки в знак приветствия, после чего совершите максимальный наклон вперед. Пальцами, по возможности, коснитесь коврика. Желательно, чтобы ноги в коленях были прямыми.

4. С этого момента начинаются варианты: можно отставить назад правую или левую ногу. Мы, к примеру, отставим правую. Итак, ладони упираются в коврик, правая нога делает шаг назад. Правое колено может быть согнуто и лежать на коврике, либо же нога может быть выпрямлена в колене. Левая ступня находится между ладонями рук, упирающихся в коврик.

5. Левую ногу отставляем назад. Упираемся ладонями рук и носками стоп. Желательно, чтобы туловище, шея и голова были на одной прямой линии.

6. Затем сгибаемся в пояснице, а руки в локтях и ноги в коленях остаются прямыми.

7. Сгибаем колени, голова лбом касается коврика. Руки за головой и слегка согнуты в локтях.

8. Ноги сгибаются в коленях, голова касается коврика.

9. Перемещаемся вперед. Касаемся коврика подбородком и ногами, немного согнутыми в коленях. Область таза слегка приподнята над ковриком.

10. Помогая себе руками, прогибаемся вверх. Взгляд направлен вверх. Ноги выпрямляем.

11. Возвращаемся в положение, когда наше туловище, шея, голова находятся вдоль прямой линии. Упираемся в пол ладонями рук и носками стоп.

12. Вновь сгибаемся в пояснице, а руки в локтях и ноги в коленях остаются прямыми.

13 Следующее движение зависит от того, какую ногу мы вначале практики отставляли назад. Мы с вами

отставляли правую ногу, поэтому ее мы и выставляем вперед, согнутую в колене, располагая стопу между ладонями рук. Левая нога может быть как согнута в колене, так и выпрямлена.

14. Подтягиваем другую ногу, ставим ее на коврик. Стараемся коснуться ладонями рук коврика. Ноги при этом согнуты в коленях.

15. Выпрямляем ноги в коленях, а пальцами рук стараемся касаться коврика. Желательно, чтобы ноги в коленях были прямые.

16. Распрямляемся в пояснице, а руки забрасываем вверх так далеко, как приятно. Складываем руки вместе в знак приветствия, опускаем руки вдоль туловища.

Мы рассмотрели один цикл, но т.к. эта практика состоит из парных циклов, мы тут же начинаем делать следующий цикл, но уже меняем ногу с правой на левую.

Расширенный комплекс Йоги простирания:

1. Сложите руки в мудру приветствия Намасте перед грудью. Опустите руки вдоль тела.

2. Поднимите руки вверх и, забрасывая их назад, прогибайтесь в пояснице так далеко, насколько приятно.

3. Плавно вернитесь обратно, сложите руки в знак приветствия, после чего совершите максимальный наклон вперед. Пальцами желательно коснуться коврика, ноги в коленях, по возможности, прямые.

4. С этого момента начинаются варианты, можно отставить назад правую или левую ногу. Мы, к примеру, отставим правую. Итак, руки касаются коврика, правая нога делает шаг назад. Правое колено может быть согнуто и лежать на коврике, либо же нога может быть вы-

прямлена в колене. Левая ступня находится между ладонями рук, упирающихся в коврик.

5. Левую ногу отставляем назад. Упираемся ладонями рук и носками стоп. Желательно, чтобы туловище, шея и голова были вдоль одной прямой линии.

6. Сгибаемся в пояснице, а руки в локтях и ноги в коленях остаются прямыми.

7. Сгибаем колени, голова лбом касается коврика. Руки за головой, слегка согнутые в локтях.

С этого момента можно добавлять различные упражнения. Мы предлагаем один из возможных вариантов.

8. Обхватив голову руками, выпрямляем ноги, перенося весь вес на предплечья.

9. Сгибаем ноги в коленях, касаемся лбом коврика.

10. Перемещаемся вперед. Касаемся коврика подбородком, а область таза слегка приподнята над ковриком. Ноги немного согнуты в коленях.

11. Опускаем область таза сначала в одну сторону, затем в другую.

12. Помогая себе руками, прогибаемся вверх. Взгляд направлен вверх. Ноги выпрямляем.

13. Сгибаем ноги в коленях, поворачиваемся вправо и пытаемся посмотреть на стопы ног через плечо, возвращаемся в исходную позицию. Повторяем то же самое влево.

14. Упираемся ладонями рук и носками стоп. Желательно, чтобы туловище, шея и голова были вдоль прямой линии.

15. Сгибаемся в пояснице, руки и ноги прямые.

16. Сгибая ноги в коленях, переставляем их к рукам.

17. Садимся между наших ног, складывая руки в жест приветствия Намасте.

18. Стараемся лечь спиной на пол. После чего возвращаемся назад, располагая руки на коврике. Выпрямляем ноги. Руки и ноги желательно удерживать прямыми.

19. Нога, которая первая шла назад, первой идет вперед. Затем к ней переставляется вторая. Ладони лежат на полу.

20. Садимся. Обхватываем руками согнутые в коленях ноги и перекатываемся назад, забрасывая ноги за голову. Принимаем позу «плуга». Ноги, по возможности, удерживаем прямыми. Если это трудно, то возможен облегченный вариант позы «плуга», когда ноги согнуты в коленях.

21. Таким же образом возвращаемся назад.

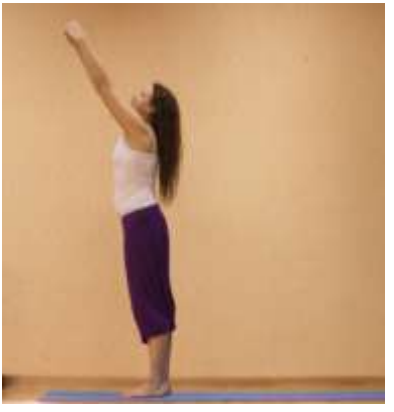
22. Встаем, упираясь ладонями рук чуть выше коленей. Ноги должны оставаться чуть согнутыми. Вес тела переносим на руки. Делаем легкий вариант Уддияна бандхи (втягиваем стенку живота вовнутрь). Выпрямляясь, отпускаем живот.

23. Руки забрасываем вверх так далеко, как приятно. Складываем руки вместе в знак приветствия, проносим их вдоль туловища и опускаем.

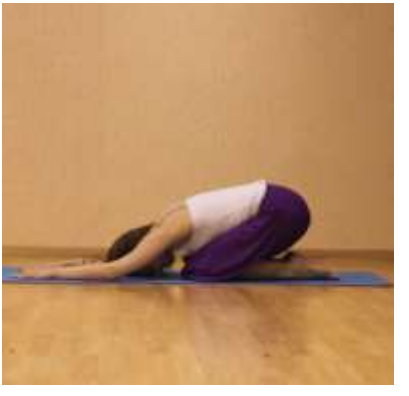
Это один цикл, за ним следует второй цикл, который начинается с другой ноги.

Желаем Успеха!

Стандартный комплекс Йоги простирания:



Расширенный комплекс Йоги простирания:



Международный Открытый Йога Университет
www.openyoga.ru

Слово «Университет» имеет латинские корни, и оно означает место, где изучают самые разные науки и направления мысли (от латинского universitas - совокупность).

Мы стремимся охватить как можно больше направлений йоги, поэтому слово «**Университет**» подходит для этого наиболее адекватно.

Так как мы стараемся обнародовать все знания, которые имеем сами, и дать возможность всем желающим приобщиться к ним, без каких либо предварительных условий, то появилось слово «**Открытый**».

И так как у нас учатся представители более тридцати стран, а наши преподаватели и кураторы живут по всему миру, то появилось слово «**Международный**».

Итак, Международный Открытый Йога Университет (сокращенно МОЙУ) – это место, где любой желающий может глубоко, всесторонне и систематически изучить древнюю науку йоги с нуля.

Как правило, все знания по йоге, проникающие на Запад, представляют собой набор разрозненных упражнений, теорий и рекомендаций, зачастую весьма противоречивого характера. Все это иной раз приводит к полнейшей «каше» в головах людей. Но истинная йога – это очень **стройное, логичное и последовательное учение.**

В нашем Университете вы сможете самостоятельно изучить йогу **систематическим образом**, то есть **последовательно**, шаг за шагом, от простого к сложному, от понятного к трудно понимаемому. Мы считаем, что язык изложения йоги должен быть простым, логичным, понятным и доступным самому широкому кругу людей. Поэтому, чтобы учиться у нас, не нужно никакого предварительного знания йоги. Даже если вы впервые в жизни слышите слово «йога», вы все равно можете смело приступать к учебе у нас.

В университете преподается **классическая йога**, то есть йога, опирающаяся на такие уважаемые древние трактаты, как «Йога Сутра Патанджали», «Ананда Лахари» и прочие, которые основываются на знании, содержащемся в **Ведах**.

Цель Университета – это предоставить возможность **всем желающим**, вне зависимости от расы, национальности, пола, места проживания, философской или религиозной принадлежности, изучать теорию и практику йоги на самом высоком уровне.

Для достижения этой цели при Университете проходят:

- **Курсы по подготовке преподавателей йоги**

- **Дистанционные Интернет Йога Курсы**

- **Практические занятия по йоге**

- **Лекции по йоге**

- **Семинары и ретриты**

- **Выездные семинары**

Принципы устройства Университета следующие:

Первое. Взять самое мощное гуманистическое знание в области самопознания и скрытых сил человека из Йоги и древнейших Вед как источника всего знания Йоги.

Второе. Взять все самое лучшее в области фундаментального образования и науки, что было в Советской Науке (Российской науке), физико-математической школе и таких вузах, как МИФИ, ФизТех, МГУ.

Третье. Взять самые передовые и прогрессивные подходы в финансовой организации работы и учебы из самых передовых компаний Европы и Америки, таких как PricewaterhouseCoopers (PwC), McKinsey& Company, The Boston Consulting Group (BCG) и многих других.

В Университете необходимо гармонично соединить эти три принципа так, чтобы Университет функционировал согласно идеологии самоподдерживающегося развития (sustainable development).

Действительно, в теории Йоги и в древнейшем знании Вед есть положение о том, что если соединить вместе три фактора, а именно Знание, Волю и Действие, то можно полностью перестроить всю Вселенную и достичь грандиозных высот самопознания.

Знание, или на санскрите Джнану, следует брать из Индии из учения Йоги и Древних Вед, так как оно, вероятно, сохранилась только там. Вся жизнь Индии на протяжении веков была направлена именно на сохранение древних знаний Вед.

Волю, или на санскрите Иччху, следует брать из России из области фундаментальной науки и умения воплощать в жизнь любую поставленную сверхзадачу. Прорыв в Космос, создание мощных средств обороны, передовые позиции в ядерных исследованиях и другие

научные успехи доказывают, что Россия - это страна, умеющая мобилизовать всю Волю для достижения достойной цели.

Действие, или на санскрите Крию, следует брать из Европы и Америки. Сделать все действия финансово и организационно самоокупаемыми, а еще лучше, приводящими к росту - этот тот фактор жизни, который в совершенстве отработан на Западе и которому в настоящий момент требуется учиться России.

Еще сам Свами Вивекананда, ученик великого Шри Рамакришны, в девятнадцатом веке предсказывал, что древнее знание Йоги должно распространиться по всему миру и что началом распространения, по-видимому, будет именно Россия. Возможно, Университет станет одним из маленьких звеньев в цепочке этих событий.

Дистанционные Интернет Йога Курсы
www.openyogaclass.com

Интернет Йога Курсы - международный инновационный образовательный проект, который с помощью самых передовых информационных технологий в области обучения позволяет любому желающему, вне зависимости от места его проживания, изучать древнюю науку йоги с нуля.

Интернет Йога Курсы – это центр **дистанционного** обучения при Международном Открытом Йога Университете.

Интернет Йога Курсы – современная компьютерная обучающая система, предназначенная для дистанционного изучения йоги **в любой части земного шара**, где есть Интернет.

Эти курсы обеспечивают возможность всем желающим заняться систематическим и углубленным самообразованием в области теоретической и практической йоги, а также возможность получить дополнительное профессиональное образование в области преподавания теории и практики йоги.

Система ориентирована на **начинающих** людей, подразумевая отсутствие у них каких-либо знаний по йоге.

Система содержит структурированный обучающий материал по теории и практике йоги, изложенный в полном соответствии с древней традицией йоги, а также механизм четкого контроля пройденных материалов через систему домашних заданий, тестирования и дистанционных экзаменов.

То есть обучающая система курсов сочетает в себе неукоснительное и доскональное следование всем требованиям древней классической йоги вместе с лучшими

традициями преподавания точных наук российской научной школы.

Цель Интернет Йога Курсов – это научить как можно большее число людей древней науке йоги, а также по мере их обучения на курсах выявлять самых перспективных студентов и предоставлять им возможность проходить курсы подготовки преподавателей йоги, которые понесут это учение дальше.

То есть самым успешным студентам предоставляется возможность поступить на курсы по подготовке преподавателей йоги.

Пройдя курсы преподавателей йоги, студент получит профессию инструктора, преподавателя йоги на русском и /или английском языке.

В последние время мы делаем серьезный упор на английский язык, т.к. наши студенты преподают йогу по всему миру, а английский язык сегодня является универсальным средством общения, подобно латинскому языку в средневековье или санскриту в древней Индии.

Таким образом, стратегическая цель курсов – сохранение древнего знания йоги.

Какие **формы обучения** предполагают Интернет Йога Курсы?

Если вы изучаете йогу для себя и не планируете преподавать или продвигать йогу, то вы можете стать **вольным слушателем** и в своем собственном темпе

проходить курс за курсом, изучая теорию и практику йоги.

Если вы пожелаете углубленно изучать йогу и распространять знания теории и практики йоги на русском или английском языке, то вы сможете пройти наши «Курсы преподавателей йоги», став **очным студентом**, если живете в Москве, или **заочным студентом,** если живете в других городах и странах.

Что значит распространять йогу? Это значит, что вы научитесь проводить групповые и индивидуальные занятия по йоге на русском и/ или английском языке. Научитесь читать лекции по теории и практике йоги. Получите знания того, как распространять древние знания и наработки йоги через свою обычную работу. Узнаете, как сделать свою обычную работу более эффективной и производительной, тем самым высвободив время, силы и ресурсы и получив возможность помогать большому количеству людей.

Мы поощряем наших студентов, кто по окончанию обучения идет преподавать йогу. Но не менее важны люди, которые будут популяризировать и продвигать йогу разными другими путями.

Очень нужны люди, которые создают «инфраструктуру» для развития йоги – кто открывает магазины и центры йоги, издает печатную продукцию и так далее.

В конце концов, нужны люди, которые могли бы, используя наработки йоги в организации своего бизнеса, сделать свой бизнес успешным и затем помогать йоге через финансовую, информационную или другую поддержку. Существование этого проекта стало возможным благодаря именно таким людям – тем, кто прошел у нас обучение йоге, организовал эффективный успешный бизнес с учетом всех принципов учения йоги и нашел

возможность финансово поддерживать многие проекты в йоге.

То есть, пройдя углубленное специальное обучение, вы можете стать инструктором-преподавателем йоги или работать в продвижении и популяризации йоги.

Чтобы пройти курсы подготовки преподавателей йоги, необходимо быть студентом вольным слушателем на бесплатных Интернет Йога Курсах, посещать наши семинары и занятия йогой, отвечать определенным требованиям, сдать вступительные экзамены и пройти собеседование.

Обучение на курсах подготовки преподавателей йоги длится 4 года. По окончанию курсов выдается Сертификат.

Новый благотворительный проект «ЙОГА – ЭТО ДОБРОТА»

«Йога – это завязываться в три узла? Нет! Йога – это часами умничать о писаниях? Нет! Йога – это бегло читать на санскрите? Нет! Так что же такое йога? ЙОГА – ЭТО ДОБРОТА».

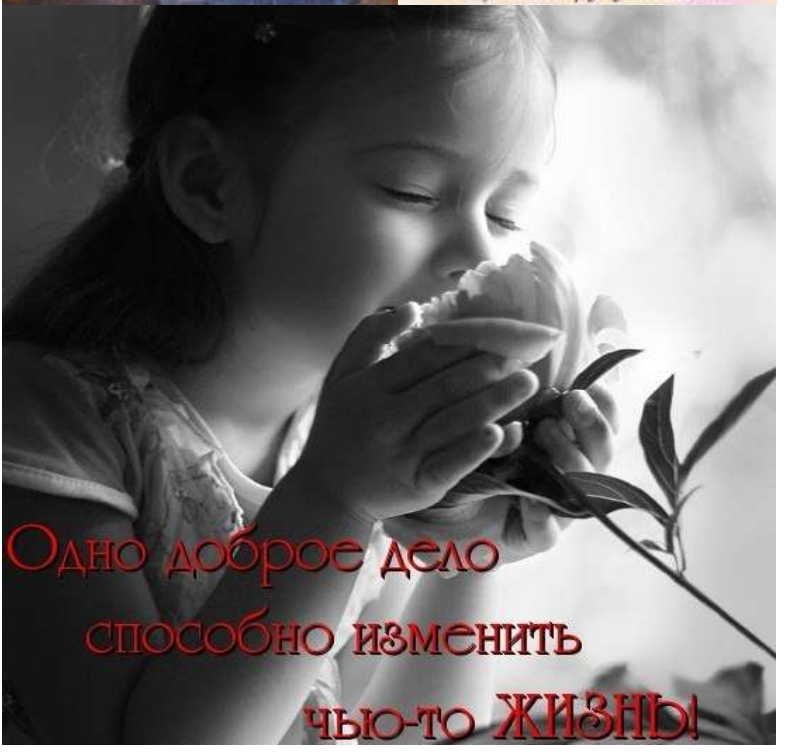
Наша школа йоги – это традиция родовой йоги. «Дети – наш центральный канал!» (Вадим Запорожцев). Если мы не можем, не хотим заменить детские слезы на радостный смех, если мы не творим добро – ЗАЧЕМ МЫ ВООБЩЕ ЗАНИМАЕМСЯ ЙОГОЙ? Чтобы стать гибким, здоровым, умным? А зачем нам все это без доброты, без работы на благо всех живых существ? Зачем нам все это БЕЗ ДЕТЕЙ?

Дети – йога – доброта…Мы начинаем новый благотворительный проект «Йога – это доброта». Первое, что мы будем делать – это ездить в детские дома, находящиеся далеко от Москвы (чем дальше от Москвы – тем беднее детские дома) и привозить детям предметы первой необходимости, а также то, что сможем собрать своими силами (у многих дома есть уже не нужные детские книги, игрушки, одежда). Также мы будем устраивать деткам праздники (принесем хоть какой-то лучик радости в их суровую реальность). И наша цель – поставить этот проект на колеса Артха йоги – идей много: к примеру, собирать детские рисунки, печатать с ними календари, открытки, продавать их и деньги отправлять в детский дом.

Этот проект – очень нужный. ВСЕМ НАМ. Во-первых, мы делаем доброе дело. Во-вторых, мы идем путем родовой йоги, и все дети – это наши дети. В-третьих, мы несем благую весть йоги в мир.

Фотоотчеты о наших поездках мы будем публиковать в наших книгах и журнале. И мы донесем это знание до читателей: все дети – наши дети, помоги ребенку – предки будут довольны, йога – это доброта!

www.yogadobrota.ru



Об авторах книги

Вадим Запорожцев

Образование: МИФИ (инженер-физик), МГУ им. Ломоносова (кристаллохимия), Институт Органической Химии им. Зелинского Академии Наук СССР (исследовательская работа и диплом), Институт Химической Физики им. Н.Н. Семенова Академии Наук СССР (аспирантура), International University (MBA).

Работал в ведущих научно-исследовательских институтах АН СССР и РАН. После получения второго высшего образования успешно работал в области аудита и бизнес консультирования. В компании PricewaterhouseCoopers работал бизнес консультантом в Энергетическом Секторе с такими крупнейшими мировыми компаниями, как ОАО "ГАЗПРОМ", РАО "ЕЭС России", ЦДУ РАО "ЕЭС России", ОАО "Мегионнефтегаз", ОАО НК "ЮКОС", ОАО НГК "Славнефть", ОАО НК "Роснефть", ОАО "Юганскнефтегаз" и другими. В компании ProfitHouse работал в должности главы отдела Корпоративных Финансов и Консалтинга – специализировался на финансовом и управленческом консалтинге и антикризисном управлении. Также занимался инвестиционным консалтингом, продвижением и сопровождением инвестиционных проектов, созданием программ повышения ликвидности акций и разработкой схем их финансирования, определением схем оптимального финансирования, раз-

работкой программ привлечения стратегических и портфельных инвесторов, подготовкой и осуществлением сделок по слиянию и поглощению.

Создал несколько собственных специализированных проектов и фирм в области консалтинга для оказания услуг энергетическим и транспортным компаниям.

С 2000 года активно вовлекся в распространение и продвижение йоги.

Начал заниматься йогой с детства, с 14 лет. Достаточно долго сочетал занятия йогой с учебой и работой в академической научной среде и в сфере бизнеса.

Активно сопрягал чрезвычайно напряженную работу в современном бизнесе с одиночными личными практиками и обучением фундаментальным основам йоги. Получил передачу учения йоги (посвящение в йогу традиции Анандасвами) и преподавал йогу параллельно с работой в бизнесе. Вместе с Майком Хендриксоном (партнер Прайс Вотерхаус) участвовал в проведении воскресных медитаций в Москве для бизнесменов и работников финансовых компаний.

Основатель Международного Открытого Йога Университета (www.openyoga.ru).

Автор образовательного проекта "Дистанционные Интернет Йога Курсы" (www.openyogaclass.com).

Основной упор в деле продвижения йоги был сделан на подготовку будущих преподавателей и инструкторов йоги, а также на глубокую теоретическую и практическую адаптацию целостного знания йоги для современных людей – через переводы основополагающих йоговских текстов и комментарии к ним.

Продюсер обучающих и лекционных фильмов по йоге, в том числе, широко известных: "Хатха йога, самоучитель" (2005 г.), "Тантра Крия йога, самоучитель"

(2004 г.), "Кундалини Мантра йога, самоучитель" (2005 г.) и других.

Переводчик текстов по йоге: "Трактат по Хатха йоге", "Трактат по Крия йоге", а также текстов по Ньяса йоге, Янтра йоге и Йоге Влюбленности.

В 2003 году выпустил комментарии на "Йога Сутры Патанджали", комментарии на "Анандалахари", а также на текст "108 афоризмов Тантра йоги".

С 2007 года читает лекции по йоге в Культурном Центре "Просветление".

Ведет занятия по подготовке будущих преподавателей йоги в Международном Открытом Йога Университете, проводит семинары по йоге, занятия йогой в группах.

Имеет колоссальный опыт преподавания йоги и разъяснения самых трудных теоретических и практических вопросов в йоге для самых различных слоев людей, от бизнесменов самого высшего звена и научных работников до домохозяек и школьников. Преподает более двух десятков различных видов и разделов йоги, от широко распространенных до очень редких.

Сайт: **www.openyoga.ru**
www.openyogaclass.com

Анастасия Михеева

Образование: РУДН (юриспруденция, психология - аспирантура), МГТУ им. Баумана (разработчик программного обеспечения).

Шестнадцать лет изучала всевозможные духовные и психологические направления, сопоставляя их друг с другом, и пришла к однозначному выводу, что йога является наиболее эффективной технологией самосовершенствования.

Свой профессиональный путь в йоге начала в 2009 году, поступив в Международный Открытый Йога Университет и начав изучение йоги традиции Анандасвами.

Преподаватель Международного Открытого Йога Университета. Куратор Интернет Йога Курсов Международного Открытого Йога Университета. Изучает и практикует более 10 видов йоги, в том числе: Джнана йога, Раджа йога, Йога Визуализации, Ньяса йога, Медитация и другие. Проводит занятия в группах и индивидуальные занятия. Основные направления в преподавании: Хатха йога, Крия йога, Мантра йога, Пранаяма.

Интересы помимо йоги: современное искусство, бодиарт, японская поэзия, каллиграфия, классическая музыка, технологии развития интеллекта, коучинг личной эффективности, путешествия (в копилке Северная и Южная Америка, Египет, Турция, Израиль, Индия, Китай, Тибет, Непал, Тайланд, Камбоджа, Вьетнам, Европа).

Сайт: **www.bhavayoga.ru**
www.yogadobrota.ru

Дорогие читатели!

В качестве анонса первого выпуска журнала **«I LOVE YOGA»** мы публикуем избранные статьи наших авторов.

Эдуард Печорин
Моя Мантра йога

Мантра йога – одна из самых могущественных и таинственных йог. Многие великие поэты, которые словом творили и через века продолжают творить в наших сердцах вдохновенье, интуитивно переоткрыли в своем поэтическом искусстве колоссальный потенциал Мантра йоги. К примеру, силу слова замечательно передал в своем стихотворении «Слово» Николай Гумилев:

В оный день, когда над миром новым
Бог склонял лицо Свое, тогда
Солнце останавливали словом,
Словом разрушали города.

И орел не взмахивал крылами,
Звезды жались в ужасе к луне,
Если, точно розовое пламя,
Слово проплывало в вышине.

А для низкой жизни были числа,
Как домашний, подъяремный скот,
Потому, что все оттенки смысла
Умное число передает.

Патриарх седой, себе под руку
Покоривший и добро и зло,
Не решаясь обратиться к звуку,
Тростью на песке чертил число.

Но забыли мы, что осиянно
Только слово средь земных тревог,
И в Евангельи от Иоанна
Сказано, что слово это Бог.

Мы ему поставили пределом
Скудные пределы естества,
И, как пчелы в улье опустелом,
Дурно пахнут мертвые слова…

Так случилось, что сорок лет своей жизни я прожил, не зная о мантрах ничего. Однажды, после того, как я волеизъявил познать себя и окружающий мир, в мою жизнь вошла йога. И после четырех лет упорной практики Хатха йоги на меня снизошла милость свыше, и я приблизился к могущественной Мантра йоге.

С древнейших времен до наших дней мы находим свидетельства магической силы слова. Разум человека в своей гордыне склонен не принимать на веру то, что не понимает или считает недостаточно аргументированным. На наше счастье, великое знание о силе слова было сохранено для нас учителями йоги. Мантра йога дает человеку мощный инструмент самопознания, она меняет в лучшую сторону внутренний мир человека и все его окружение. Все мудрецы и йоги древности единодушны в оценке могущества Мантра йоги. Огромное число людей обрели сверхъестественные силы и достигли запредельных духовных высот именно благодаря практике мантр. Мудрецы и йоги древности передали это некогда закрытое от непосвященных знание всем тем, кто интересуется наукой самопознания, всем тем, кто действует ради блага всех живых существ.

Наука Мантра йоги – одна из самых сложных в обосновании. Гораздо легче объяснить, как действует Хатха йога, Пранаяма йога, Крия йога. Очень трудно, если не сказать, невозможно, объяснить действие мантр. Почему мантры работают? Несмотря на внешнюю простоту практики (мы начинаем повторять вслух извест-

ные слова или словосочетания и получаем какой-то эффект), объяснить, почему мы получаем тот или иной эффект, крайне сложно. И в йоге Мантра считается одной из самых сложных наук. Сложность обоснования заключается в том, что действие мантр основано на самых глубинных принципах устройства Вселенной.

Мантра йога использует вибрации голоса, вибрации мысли, вибрации энергии Кундалини человека. Любая энергия, которой обладает человек, будь то: физическая энергия, энергия мысли, энергия слова - это всего лишь разница между той энергией, которую Кундалини излучает, и той, которую каждое мгновение она поглощает.

Любое слово, которое произносит человек - это проявление его единой энергии, его энергии Кундалини. Процесс речи происходит следующим образом - человек волеизъявляет энергии Кундалини родить вибрацию такую или другую, которая соответствует тому или иному слову. Энергия Кундалини производит эту вибрацию. А поскольку энергия Кундалини сама по сути своей является вибрацией, поэтому, чтобы произвести эту новую вибрацию, она частично видоизменяет сама себя. На этой стадии слово представляет из себя тончайшую вибрацию энергии Кундалини. Это называется состоянием «Пара» - будущее слово находится в состоянии Пара или запредельном состоянии. Затем вибрация начинает подниматься снизу вверх к пупочному центру - вибрация переходит из тончайшего состояния, в котором находится тело Кундалини, в более плотное состояние пупочного центра. Хотя носитель вибрации меняется, сама вибрация остается одной и той же. Это новое состояние вибрации в пупочном центре называется «Пашианти». Далее вибрация поднимается еще выше, в сердечный центр, и снова вибрация остается одна и та же, а носи-

тель вибрации становится еще более плотный. И, наконец, вибрация слова поднимается от сердечного центра к языку и губам и начинает распространяться в воздухе, слышимая как человеческая речь. И вновь вибрация перемещается из более тонкой среды в более плотную и предстает в виде физических колебаний воздуха. Пройдя весь этот долгий путь, эта вибрация в большинстве случаев слабеет. Это связано, в том числе, и с тем, что человек находится в плоскости кармы, степень его неведения велика, его Прана «теряется» в бесконечных ассоциативных связях, которыми он связан со своими многочисленными проявлениями, и изначальная вибрация слова затухает и искажается. И все же любое слово имеет известную силу творить. У людей, чистых и сильных, эта сила больше, чем у других. Вместе с тем, существуют особые слова силы, которые называются мантры.

Эти слова, а иногда целые предложения, несут в себе гигантскую мощь, и если человек произносит эти слова - МАНТРЫ, то производит колоссальный импульс, который воздействует на всю Вселенную. Кроме того, существуют мантры, которые чистят человека и сжигают всю его негативную карму - человек, который повторяет эти мантры особым образом, полностью уничтожает свою негативную карму, проживает счастливую жизнь и достигает освобождения в конце своей жизни.

Мантра Йога не предполагает наличие каких-либо физических упражнений для ее практики. Что делает ее крайне полезной и незаменимой в случаях, когда нет фактической возможности заняться какой-то физической йогой: вы в командировке, поезде и др. Кроме того, она незаменима, если вы испытываете затруднения со своим собственным телом: нужно заниматься, а вы по каким-либо причинам не можете, к примеру, болеете.

Надо подчеркнуть, что движущей силой любой практики йоги является Абсолют. Если мы в Хатха йоге направляем свое внимание на Абсолют, это будет действительно йога, и практика будет результативной. Если мы и в Мантра йоге свое внимание направляем на Абсолют, то мы настраиваемся на эту волну Высшего, Учителей и Учительниц йоги, которые достигли Просветления. А куда мы направляем Сознание, туда же идет наша Энергия, и в этом направлении мы и движемся. Опять же, когда мы в состоянии Бхавы обращаемся в молитве к Богу или в мантре к Абсолюту, то возникает ощущение близости с Высшим, а это, я вам скажу, еще более бхавное состояние, это новый уровень жизни.

Как мантры связаны с религией?

У йоги есть очень жесткое правило – йога не вмешивается в дела медицины, религии и науки. Хотя, в данном случае, возможно провести некую параллель между религиями с их практикой молитвы и Мантра йогой. Существуют мантры, которые ассоциируются с именами богов. Но здесь важно правильно понимать, как и почему это происходит. Это некая данность культуры Индии – исторически так сложилось, что Мантра йога плотно переплелась с местными традициями и религиозной жизнью как неотъемлемой частью культуры. И когда это в таком вот виде приходит на Запад, люди воспринимают мантры как поклонение другим богам. Действительно, есть такие мантры Имен, адресованные богам. И даже здесь не все однозначно. Мы обращаемся к Имени – да. Но что для нас есть это имя? Чем выше наш уровень абстракции и отточенности разума, тем дальше мы уходим от конкретного персонажа в сторону находящегося вне форм Высшего, запредельного. При этом, помимо мантр Имен, есть мантры Энергии и Сознания, про ко-

торые уж совсем не скажешь, что они имеют близкое отношение к религиям. Поэтому важно понимать, что Мантра йога не сводится к именам индийских божеств, которые могут поставить в неловкое положение представителей других религий. В Мантра йоге существует огромное количество мантр, которые не имеют вообще никакого отношения к религиям. К примеру, биджа мантры, у которых нет перевода и которые являются определенными вибрациями.

Переоткрывая Мантра йогу, представитель любой религии свою практику молитвы сделает более сильной, потому что принципы Мантра йоги универсальны, они не привязаны ни к какой традиции и культуре. Если читать «Отче наш» с осознанием глубинных принципов, о которых говорит Мантра йога, то у молящегося честно, искренне, результат достигается быстрее.

Большое количество индийских учений проникли и в нашу страну. Они иногда называют себя йогой. Бывает трудно определить, является это йогой или каким-то религиозным культом. Йога не против никакой религии, йога за религии, если они помогают людям. Но йога – это наука самопознания, и она строится на своих принципах, не противоречащих религии. Но, в то же самое время, и не зависящих от религии. То есть, человек любого вероисповедания (или атеист вовсе) может заниматься йогой. Йога помогает всем.

А сейчас я немного расскажу о двух ключевых мантрах, которые я рекомендую практиковать всем – и начинающим, и продвинутым йогам. Их действие всеохватывающе и фундаментально.

ГАЯТРИ мантра.

Когда я начал практиковать Мантра йогу, моей первой мантрой стала Гаятри мантра, полученная от Учите-

ля. Ранее входившая в разряд закрытых мантр, сейчас она доступна для всех, о ней можно узнать из книг, интернета. Эта мантра очень древняя, считается, что Гаятри мантра – это некий концентрат всего ведического знания, это, образно говоря, Веды в предельно сжатом виде. Автором Гаятри мантры называют риши Вишвамитру (Ригведа, III мандала, гимн 62, мантра 10).

Практика Гаятри мантры дарует успехи и результат на всех уровнях – материальном и духовном. Гаятри мантра может привести нас к конечному результату йоги, то есть, к осознанию себя, к открытию истины – того, чем мы являемся на самом деле. И, как следствие, мы обретаем абсолютную свободу, всезнание и абсолютное всемогущество. Практикуя эту мантру, мы невербально получаем знания, которые заложены в Ведах, и со временем знания Вед нам открываются.

«Да помыслим о желанном блеске дивного Светила, разум наш да осветит Он…» (перевод Бориса Мартынова). Вот и все, собственно, что сказано в этой мантре буквально. Обращаясь к Абсолюту, мы просим его прийти в нашу жизнь, осветить наш разум и избавить нас от неведения, а также проявиться в нас и в окружающих нас людях. Конечно, вариантов перевода этой мантры очень много, есть и дословные.

ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА
ТАТ САВИТУР ВАРАИНЬЯМ
БХАРГО ДЕВАСЬЯ ДХИМАХИ
ДХЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЙЯТ

Эта мантра – часть моей жизни. Я практикую ее каждый день, в любое время, в любом состоянии, в любом положении. Бывают дни, когда я могу себе позволить чуть больше сосредоточиться на практике этой мантры, тогда она постоянно звучит на заднем мыслен-

ном плане. Эта мантра постепенно стирает негативную карму, ненужные «вритти» (мыслеформы), и заменяет собой те «вритти», которые мешают нам познать себя и быть успешными. Поразительный эффект этой мантры стал наблюдать я примерно через три-четыре месяца ежедневных практик. Я нашел себя в преподавании Хатха йоги, стал терпимее к людям, и мое окружение тоже стало изменяться вместе со мной. Облик всей моей вселенной стал трансформироваться и приблизился к моей идее о жизни человека разумного.

Пристальная, осознанная практика этой мантры постепенно избавляет нас от неведения, Праны в нас становится все больше. И в результате удаления с нас этого гнета неведения, в нашем распоряжении оказывается все могущество Абсолюта. Эта мантра позволяет человеку достичь все четыре цели жизни, ради которых он родился на этот свет. Эти цели - ДХАРМА, АРТХА, КАМА и МОКША. Все, к чему бы мы ни стремились, так или иначе попадает под одну из этих категорий. Дхарма – это свой Путь в жизни. Современное выражение «найти себя» как раз и обозначает «найти свою Дхарму». Дхарма – это, в первую очередь, свое дело в жизни, свое предназначение и свои цели. Артха – это благосостояние, благополучный жизненный уровень. Кама – это чувственные удовольствия. Когда наши органы чувств наслаждаются (прикосновением любимого человека, прекрасными пейзажами, изысканными ароматами, хорошей музыкой, вкусной пищей) – это и есть Кама. Мокша – это конечное освобождение, Просветление.

В нашей школе йоги Анандасвами рекомендуется прослушать Гаятри мантру в исполнении Джохари Хариш (именно это исполнение демонстрирует верное произношение и интонацию мантры). Затем надо начи-

нать произносить ее вслух, громко. Затем, после того, как вы достаточно долго попрактиковали вслух, у вас может резко устать горло, и сами вы можете очень устать после этого. Поэтому повторять мантру вы можете после этого едва слышно, и, наконец, повторять ее мысленно. Но только лишь до того момента, пока у вас вновь не появятся силы практиковать ее громко. На ранней стадии занятий Мантра йогой нужно набрать определенное количество времени практики мантр вслух. В книжках, трактатах указано, что когда еле слышна практика, она сильнее, а когда практика происходит на мысленном уровне (мантра повторяется про себя), практика самая сильная. Это может создать иллюзию, что вы, практикуя едва слышно или про себя, достигли какой-то следующей стадии. Не поддавайтесь этому самообману. Критерий очень простой: если на заднем фоне (во время повторения мантр) у вас мелькают какие-то другие мысли, то степень вашей концентрации резко падает, и она даже меньше, чем когда вы произносите вслух, соответственно, и пользы от практики меньше. Не те обещанные «в десять раз сильнее», а, может быть, половина от эффективности, нежели когда вы занимаетесь вслух. Даже сейчас, когда вы вслух практикуете, вы должны выстроить всю цепочку: от вслух к едва слышному, затем от едва слышного к умственному. Поэтому, вначале вы практикуете вслух. Горло устало - тише, еще больше устало – про себя. Потом вроде силы появились, опять начинаете с самого начала, вслух. Самые удивительные события разворачивается во время практики во сне. Попробуйте, такой осознанности себя вы, возможно, не испытывали и в состоянии бодрствования.

Мантр, которые я практикую, достаточно много, и они все разные, но о следующей мантре я хочу рассказать отдельно.

МАХАМРИТЬЮНДЖАЯ мантра.
Мантра, побеждающая смерть.

Это моя вторая полученная мантра. Это очень древняя мантра (впервые она встречается в Ригведе, VII мандала, гимн 59, мантра 12), и раньше получить посвящение от Учителей в такую мантру было большой редкостью и удачей. И – опять мне повезло. Благо, что сейчас есть возможность прикоснуться к таким древнейшим уникальным практикам. Считается, что эта мантра дарует бессмертие, устраняет препятствия на нашем пути в виде болезней, несчастных случаев, устраняет семена нашей дурной кармы, которые связаны с преждевременной смертью. Практикуя эту мантру, мы во всех смыслах, от грубого до тончайшего, обезопасим себя на своем духовном пути. Эту мантру полезно практиковать каждый день, и, в особенности, в свой день рождения. Если в свой день рождения будете практиковать эту мантру, то на целый год вы защитите себя от каких-либо несчастных случаев, от невзгод, неприятностей, от болезней, и, не дай Бог, внезапной смерти.

ОМ ТРАЙЯМБАКАМ ЯДЖАМАХЕ
СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ
УРУВАРУКАМ-ИВА БАНДХАНАН
МРИТЬЙОР МУКШИЙЯ МААМРИТАТ

Перевод мантры достаточно сложный. «Я почитаю Трехглазого Господа Шиву, благоухающего, дающего процветание. Пусть Он освободит меня от смерти для бессмертия, как освобождается созревший плод от привязанности к стеблю».

Слово «урварука» здесь можно перевести как «огурец» или «плод». Смысл в том, что спелые плоды с легкостью отделяются от плетей, на которых они выросли. Плети символизируют все хитросплетения кармы, несчастья, сети неведенья и смерти. Запутавшийся в сетях кармы пожинает смерть за смертью в каждом своем воплощении. И в каждом воплощении сталкивается с нуждой... Обычно эту мантру ассоциируют с Господом Шивой, поскольку в ней превозносятся Его эпитеты. Перевод некоторых слов: Трайамбакам – трехокого, Мритьор – смерти, Мукшийя – избавление, Мамритат – бессмертие. Пушти-вардхана означает Милость Господа, позволяющую постичь высший смысл жизни, устранить завалы на пути к чистой преданности и любви к Богу.

Махамритьюнджая мантра - защитная по своей сути, она не грозная, не строгая и не требующая аскетизма. Она защищает не силой, не каким-то военным действием, а любовью. Да и что может защищать сильнее Любви? Махамритьюнджая мантра окутывает состоянием любви, меняет восприятие человека с враждебного или недоверчивого по отношению к окружающему миру на дружественное. Далее, в зависимости от запросов и особенностей человека, эта мантра смягчает или вовсе рассеивает тревоги. Цель этой мантры – направленность сознания на Самореализацию и освобождение от цикла рождения и смерти.

Мантра эта сильнейшая. Поэтому в школе Анандасвами рекомендуется практиковать ее постоянно, пока вы ее не реализуете. Если вы ее реализуете, то получите бессмертие. Как это понимать? Смыслов много. Можно понимать как бессмертие в физическом теле. Можно понимать как осознание своего Высшего «Я» - абсолютно свободного, всезнающего, всемогущего, бес-

смертного, находящегося в состоянии подлинного счастья. Практикуйте – и вы обретете полное понимание.

В завершении краткого экскурса в Мантра йогу резюмируем положительные эффекты от ее практики:

1.Быстрое развитие интеллектуальных способностей, т.к. работа с голосом стимулирует разум.

2.Увеличение концентрации сознания. Научившись использовать свое внимание по максимуму, вы научитесь получать информацию о любом предмете и явлении, сосредоточившись на них. И здесь нет никакого чуда. Теория йоги говорит нам, что любая информация об объекте открывается нам все больше и больше прямо пропорционально степени нашей концентрации на этом объекте.

3.Защита от стрессов. Стресс не зря называют «чумой 21 века». Психическое напряжение становится фоном жизни современного человека. Это напряжение накапливается и постепенно переходит и на уровень физический, на уровень нашего физического тела – оно начинает болеть, а нас одолевают уныние и депрессии.

4.Красивый сильный голос. Это не просто приятный эффект. Голос – важнейший инструмент социального взаимодействия. Посредством голоса мы общаемся друг с другом. Человека с сильным, красивым, чистым, уверенным голосом будут слушать, к его мнению будут прислушиваться – такой человек будет более эффективен и успешен в любых социальных взаимодействиях, от личных до служебных.

5.Избавление от всех кармических загрязнений и обретение здоровья на всех уровнях тела, от грубого материального до тончайшего (причинного).

6.Обретение больше жизненной силы (Праны).

7.Развитие способностей, которые позже превращаются в сверхспособности.

8.Способность управлять вначале своим разумом, а затем на благо всех живых существ и разумом других людей. Это очень важно для практика Раджа йоги.

9.Уничтожение своей негативной кармы и приобретение позитивной. Впоследствии – вообще выход за пределы кармы в состояние необусловленной свободы.

10.Раскрытие интуиции.

11. И, наконец, самое таинственное. Человек, который практикует Мантра йогу, начинает все в большей и большей степени приближаться к познанию своего Высшего «Я». Более того, практикуя Мантра йогу, он может осуществить конечное освобождение через самопознание.

Таким образом, Мантра йога дает результаты, которые понятны для нас, которые легко осознать. При этом она является таким могущественным инструментом, который, даже если мы больше не практикуем никаких видов йоги, один в состоянии постепенно поднимать нас вверх по духовной лестнице, чтобы в итоге привести нас к конечной цели, высшему состоянию в йоге – Самадхи.

Басим Аль-Джевахири

Заметки о практике

Йога - это древняя, очень добрая, очень логичная и гармоничная система самопознания. Йога вобрала в себя всю многовековую мудрость и весь опыт последователей этой системы. В результате их самопознания родились вполне конкретные рекомендации о том, как наиболее эффективно поддерживать свое физическое и психическое здоровье, раскрывать скрытые в каждом человеке

умственные и творческие способности, как чувствовать ритм внутренний и ритм окружающей нас жизни.

Йога – это система, позволяющая раскрыть в себе мудрость и опыт того, как хорошо жить самому и как давать жить другим. Ведь наша жизнь полна противоречий, и в йоге мы тренируемся, как уравновесить неуравновешиваемое. Теория и практика исчезающей науки йоги доступны всем желающим, вне зависимости от расы, национальности, пола, места проживания, философской или религиозной принадлежности.

Йога – это свобода! В первую очередь, свобода от физических, интеллектуальных и психических ограничений, вызванных негармоничным образом жизни.

Какие в йоге могут быть результаты? Если в двух словах, то счастье и свобода. И свобода отчасти заключается в том, что люди перестают страдать по пустякам, понимают причины происходящих событий.

Йога учит нас чувствовать ритм жизни. А когда чувствуешь ритм жизни, то превращаешься в серфера, мчащегося по волнам жизненных ситуаций. Для кого-то волны океана смертельны, а для кого-то они – источник вдохновения. Разница между этими людьми лишь в тренировках. Один тренировался черпать вдохновение в стихии жизни, а другой нет. И когда пришла волна жизненной ситуации, одного бьет о камни, другой же ее умудряется оседлать, и он не только продолжает приближаться к своим целям, но еще и в процессе делает какие-то па, от которых мурашки Счастья бегут по его телу.

Йога помогает человеку найти свою Дхарму. Дхарма - это личная тропинка в жизни. Это что-то сродни понятию предназначения, в хорошем смысле этого слова. Т.е. Дхарма это не что-то, зомбирующее нас и порабощаю-

щее, сужающее нашу свободу, а, скорее, наоборот. Это тот сценарий, который позволит нам максимально быстро развиваться, который позволит получить от жизни максимум наслаждения. Как если бы, представьте, вам нужно было объяснить мне какую-то тему в математике. Вы можете привести мне тысячу разных примеров, но лично я пойму из них только какие-то десять. И вот эти десять примеров составят мою тропинку Дхармы. Услышав их, я все пойму и буду счастлив развиваться в математике дальше. А если мне будут приводить девятьсот девяносто других примеров, которые мне понять сложно, то занятия по математике превратятся для меня в скуку, и развитие мое затормозится. Умение нащупать свою тропинку Дхармы это искусство, которому нужно долго учиться. И вот йога очень способствует, чтобы человек научился этому.

Что бы мы ни практиковали, если мы хотим, чтобы это деятельность была йогой, т.е. чтобы эта деятельность расширяла нашу свободу и свободу окружающих, чтобы она нейтрализовывала наше неведение относительно себя и окружающего мира, эта деятельность не должна нарушать 1-ый и 2-ой принципы Йоги.

1-ый принцип Йоги (Ахимса).

Принцип призывает не причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости. Если есть возможность не причинять вред, принцип призывает не причинять. Если же такой возможности нет, то принцип призывает поступать так, как велит наш долг, но не более того!

Это самый главный принцип любой йоги. Его называют принцип Доброты или принцип применения сверхлогики в личной жизни.

2-ой принцип Йоги (Брахмачарья).

Принцип призывает не растрачивать свою жизнь по мелочам. Принцип утверждает, что жизни хватит для достижения всех наших целей. Но если мы будем тратить время, силы и направлять свое внимание на дела, не приводящие нас к нашим целям, то жизни может не хватить.

Поэтому перед тем, как вовлечься в очередную деятельность, принцип призывает спросить себя, а ведет ли эта деятельность нас к нашим целям (любым целям: в работе, в учебе, в личной жизни), и если не ведет, то безжалостно отбросить ее как уводящую в сторону.

Итак, в первом приближении мы определились с тем, что есть йога.

Если попытаться обрисовать путь йоги, то можно выделить три основных этапа. Простыми словами эти этапы можно назвать так: очистительный, ознакомительный и освободительный этапы.

1. Очистительный этап часто ассоциируют с оздоровлением. В силу глупости, порожденной неведением, душа много жизней подряд творила дурные, дисгармоничные поступки, которые приводят ее тела (грубое, тонкое и тончайшее) к болезням.

И гармоничные занятия йогой, доведенные до устойчивой привычки заниматься не реже двух раз в неделю, приведут к постепенному оздоровлению всех наших структур.

Йога утверждает, что тело человека на самом деле представляет собой множество различных тел. Это немного напоминает матрешек, вложенных друг в друга. Все это множество тел можно разбить на три группы. Первая группа – группа физических тел (пищеварительная система, нервная система, кровеносная система и

т.д.). Вторая группа – это группа тонких тел (эмоциональное тело, ментальное тело). В свою очередь, эмоциональное тело может также состоять из различных тел. То же относится и к ментальному телу. И третья группа – это группа причинных тел. Причинный уровень проявления настолько абстрактный, что любые физические характеристики (число, размер, объем и прочие) слишком грубы для его описания. Поэтому причинное тело часто называют одним телом – причинным телом, иногда тончайшим телом, или духовным телом.

Все тела, с одной стороны, сами по себе, но с другой стороны, можно заметить некоторые “связки/мосты”, объединяющие тела разных групп. К примеру, когда воздействие на физическое тело приводит к воздействию на тонкое тело, проявляются те или иные эмоции, мысли.

И наоборот, когда воздействие на тонкое тело приводит к воздействию на физическое тело, в таких случаях говорят: «Его понесло на волне эмоций». Или, к примеру, при просмотре кино, если фильм интересный, то человек смотрит на одном дыхании, не шелохнувшись все два часа, а если не интересный, то и пяти минут усидеть на месте не может.

Так вот, заболеть может любое из наших тел – физическое, тонкое или тончайшее. Более того, болезнь одних тел может через “связки/мосты” приводить к заболеванию других тел из других групп.

Мы все знаем, какие разные бывают болезни физического тела, но я хочу выявить что-то общее. И это общее заключено в том, что болезнь сокращает возможность использовать тело.

Если больна пищеварительная система, то мы не можем ею пользоваться в полной мере, как раньше – к

примеру, есть, что хочется и когда хочется. Мы становимся заложниками какой-то определенной диеты, предписанной врачом.

Если не здорова нервная система, это может проявляться в виде утомляемости, снижении концентрации, раздражительности, нетерпеливости. К примеру, на деловых переговорах надо бы нам потерпеть, выждать время, когда сумма контракта возрастет многократно, но у нас не хватает терпения, и мы соглашаемся на невыгодное предложение.

Становится очевидно, что болезнь сокращает нашу свободу.

А что можно сказать о здоровом и больном причинном теле?

Такие качества, как доброта и любовь, относятся скорее к причинному телу, и если оно воспалено, не здорово, то оно и не в состоянии проявлять себя. Иногда мы наблюдаем: человек и поступает в чем-то нелогично, и где-то ему не хватает ширины или глубины взглядов, и он проявляет недостаточную степень концентрации, но у него получается любить и быть добрым. Я думаю, что у него здоровое причинное тело. А другой человек – он, к примеру, ученый с отточенным интеллектом, начитанный, образованный, где-то и проницательный, но озлобленный, черствый, эгоистичный. Я думаю, здесь дело в "болезни" причинного тела.

Больное физическое тело не может порадовать нас силой своего могущества. Так же и больное причинное тело не может порадовать нас своим могуществом. Руками-ногами физического тела мы можем двигать, совершать какую-то физическую работу - это могущество. Причинным телом мы можем любить – и это тоже могущество. При этом способность любить и быть добрым

– так же достижима, как и накачивание мышц. Занимаясь йогой, мы тренируем, оздоравливаем все наши тела – и причинное тело не исключение.

Важно сказать, что болеют наши тела не просто так. Это следствие наших дурных поступков в прошлом. И как мы были свободны совершить эти поступки, так же мы свободны и исправить содеянное. Все в наших руках.

Хочу напомнить одну пословицу:

Посеешь поступок – пожнешь привычку.

Посеешь привычку – пожнешь характер.

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

В этой пословице много пищи для размышлений…

А сейчас перейдем к рассмотрению второго этапа на пути йоги.

2. Ознакомительный этап – это период оттачивания разума в плоскости логики. Это период исследования себя и окружающего мира с упором на логику. Ведь мы не знаем о нашем внутреннем мире, о микрокосме почти ничего.

Пока мы были больны, нам тяжело было совершать поступки: тело болеет и не может проявлять себя. Когда же тело уже здорово и может совершать новые поступки, наступает момент выбора, а какие поступки совершать, те же, что и привели к болезни, или те же, что не позволили защититься, когда болезнь (к примеру, в виде вируса) сама пришла, или другие.

А, надо сказать, болезнь может сама прийти не только как вирус, но и, к примеру, как некий критический этап в жизни, когда нужно выкладываться по полной долгое время, и если вы не умеете делать это гармонично, если не умеете работать, не утомляясь, то, конечно, придет болезнь – чувство хронической усталости, психическое истощение, подавленность, упадок сил.

Но сейчас, когда тело здорово и способно совершать поступки, нужно определиться, какой задел на будущее мы делаем. Для этого нужны знания. Для этого нужно образование.

Этот этап - это этап посева блага, которое прорастет в будущем как расширение свободы индивида и всего общества.

И этому этапу так же нужно уделять время и силы.

3. Освободительный этап – это основная цель йоги. Изменяя мир в себе и вокруг себя, начинаешь замечать/ощущать то, как он устроен, мир, и как устроен человек. Конечно же, если при этом волеизъявляешь обрести это понимание.

Когда мы меняем себя, излечиваемся от недугов, двигаемся к желанным целям, когда меняем мир вокруг себя, заботимся о страдающих и кричащих от боли, обустраиваем жизнь вокруг себя, помогая окружающим обрести счастье – мы как бы приводим в движение полотно нашей Вселенной, и иногда во время таких движений (крий) до нас начинает доходить сама природа этой Вселенной, природа Иллюзии или, как в Ведах называют прообраз Иллюзии, Майи.

И как только человек постигает Майю, он становится не затронутым ею, и она исчезает, как если бы ее не было никогда. Человек обретает Свободу!

Итак, вначале надо выздороветь, убраться вокруг себя и в себе.

Затем нужно наладить свою жизнь и помочь наладить жизнь окружающим нас живым существам.

Затем, продолжая действовать, нужно волеизъявить увидеть природу мира, и тогда, возможно, Абсолют подарит нам этот дар - Абсолютной Свободы.

Представим, что вы прониклись этими вдохновляющими идеями, уверенно расстелили коврик и встали на путь йоги. Практикуете месяц – практикуете год. Нужно ли ждать конкретного результата? Если не ждать и вообще ни на что не рассчитывать – то как не потерять желание заниматься? Нужно ли мотивировать себя в выполнении упражнений йоги или "отпускать" нацеленность на результат? Нужно ли заставлять себя или, если не хочется выполнять упражнение, то и не надо его выполнять?

Это фундаментальные и важные вопросы в практике любых упражнений в йоге. Ответы на эти вопросы можно найти в разделе Карма йоги.

Йога утверждает, что практикующий может находиться в трех состояниях: тамас (инертность), раджас (активность) и саттва (ясность). И в зависимости от того, в каком состоянии находится практикующий, будет и ответ на этот вопрос.

Если вы видите, что вы в тамасе - заставляйте себя. Прикладывайте усилие, но без насилия!!! Здесь не нужно отпускать цели – ставьте себе цели и уверенно идите к ним. Здесь неважно отсутствие понимания каких-то тонкостей выполнения. Здесь важно просто начать выполнять упражнение – так, как получается. Не предъявляйте к себе слишком много требований – ведь можно их не выполнить и от этого только растратить ту капельку вдохновения, которая дала вам возможность начать менять свою жизнь к лучшему. Вот вовлечетесь в работу – тогда можно постепенно добавлять требования. Нагрузка должна быть посильной. Поэтому важно просто начать выполнять, а уж потом, постепенно, с учетом роста потенциала, корректировать выполнение, добавляя в него те или иные детали, нюансы и подробности.

Если вы поняли, что вы в раджасе - найдите для себя подходящую мотивацию. Если мы выполняем упражнение уже долгое время, а эффекта никакого, как нам кажется, то нужно начать искать такой вариант выполнения упражнений, который бы позволил нам заинтересоваться выполнением, который позволил бы глубже вовлечься в выполнение.

К примеру, у нас есть работа и какой-то доход, какие-то навыки. Но мы не развиваемся на работе. Образно говоря, сегодня мы не зарабатываем больше, чем вчера, и не получаем больше знаний, не становимся более профессиональными и компетентными в своей сфере. И вообще, рабочая жизнь превратилась в "день сурка", когда один год ничем не отличается от другого.

Тогда йога рекомендует найти себе подходящую мотивацию: больше денег, выше статус! Найдите себе подходящий проект – так, чтобы ваши глаза загорелись! Именно мотивация превратится в топливо, только нужно найти эту мотивацию и реализовывать ее.

Если вам повезло обнаружить у себя состояние саттвы – йога рекомендует отпустить всякие представления о результате, о том, как выполнять упражнения. Если вы уже продвинутый практик, вы давно практикуете, качество вашей практики уже высоко. Но вы замечаете, что при всем совершенстве вашего выполнения оно лишено чего-то невыразимого, запредельного, чего-то, что сделало бы выполнение мастерским, гениальным, Живым с большой буквы, чтобы цепляло окружающих, чтобы цепляло вас самих…Да, вы хорошо знаете, как выполнять упражнение, ведь вы выполняли его множество раз. Но теперь йога рекомендует отбросить все представления о том, как надо выполнять упражнение, и позволить

невыразимому проявиться через ваше выполнение. Позволить своей интуиции проявиться.

Нужно отвлечься от результата, получится или нет - не важно. Становится страшно: а вдруг не получится, ведь я перестаю опираться на каноны выполнения...В том случае, когда мы профессионалы, йога рекомендует отбросить все страхи и привязанность к результату. Не бояться кнута и не тянуться к прянику - и тогда появляется возможность еще глубже вовлечься в работу, в текущий процесс...

Эти этапы, как вы видите, это этапы зарождения бхавы (вдохновения, сияния самой жизни). А мы знаем, что если есть бхава, то будет и максимально эффективное развитие.

Примечание:

Тамас - качество инертности.

Гармоничные проявления тамаса:

- Отдых: отпуская контроль, мы позволяем себе отдохнуть, наполниться силами.

- Доверие: отпуская контроль, мы развиваем в себе доверие, позволяем ситуации самой развиваться.

Дисгармоничные проявления тамаса:

- Сонливость.

- Тупость: «как привык, так всегда и делаю», «один раз получилось, значит, всегда так будет получаться».

- Стадность: «как все, так и я».

Раджас - качество активности.

Гармоничные проявления раджаса:

- Инициативность: берем контроль в свои руки и изменяем ситуацию так, как считаем нужным или желанным.

- Могущество: позволяет развить осознание «я не серая мышка, я важный фактор в этой Вселенной».

Дисгармоничные проявления раджаса:

- Суетливость: куча безрезультатных действий.

- Чрезмерно развитое Эго: порождает страдания (ложную ответственность, например, «я не смог изменить ситуацию»).

Екатерина Балан

«Да будут все живые существа счастливы!»

Каждый человек мечтает быть счастливым. Однако зачастую мы не задумываемся о том, что же такое счастье на самом деле. Помните старый мультик про Ослика, который искал Счастье? Он ходил в гости к своим друзьям-зверям и просил у всех счастья, но никто толком не мог ему помочь. Звери ему давали то, что являлось счастьем именно для них: овечка предлагала носочки, связанные из своей шерсти, коза – свое молоко.

Действительно, счастье – всегда субъективно, но его наличие так же почти всегда зависит от того, насколько счастливы люди, окружающие нас. Например, когда счастливы наши дети – нам от этого очень хорошо, когда счастливы наши родители – мы спокойны, когда счастлив наш начальник – нам приятно и комфортно работать. Когда счастливы окружающие нас люди – мы чувствуем себя в безопасности. Получается, наше счастье частично зависит от окружающего нас мира.

Можем ли мы сделать всех людей мира одновременно счастливыми, чтобы быть счастливым самому? В какой-то степени – да. В йоге традиции Анандасвами практикуется медитация «Да будут все живые существа счастливы». Благодаря этой медитации мы можем регулярно, изо дня в день, желать счастья абсолютно всем окружающим нас людям, тем самым посылая это желание во Вселенную и материализуя его. Кроме того, же-

лая счастья своим врагам, не знакомым нам людям, мы сами становимся чище, светлее, добрее, мудрее, а значит, - счастливее. И все эти качества помогают нам добиваться успеха во всех сферах нашей жизни.

Что это за медитация?

Мы садимся в любую удобную позу. Выпрямляем в одну линию спину, шею и голову. Закрываем глаза. Видим или представляем в центре груди большой красивый цветок лотоса – такой красивый, как только можем вообразить.

Повторяем про себя первый раз: «Да будут все живые существа счастливы!»

Желаем счастья всем родным, близким, всем, кого любим, и кто любит нас.

Представляем, как это пожелание волной света выходит из центра груди и распространяется по всей Вселенной. Где бы наши любимые, родные и близкие ни находились, пусть с ними будет все хорошо, и они будут под надежной защитой нашей мысли.

Второй раз произносим про себя эту фразу: «Да будут все живые существа счастливы!»

Желаем счастья всем, кого мы не знаем, и всем, кто не знает нас. Их бесчисленное множество – и пусть все они будут Счастливы! Медитируем, как это пожелание выходит из центра груди и распространяется по всей Вселенной.

Наконец, в третий раз произносим фразу «Да будут все живые существа счастливы!»

Желаем счастья всем своим врагам - скрытым и явным. Все они желают нам несчастье, мы же – желаем им счастья.

Представляем, как это пожелание распространяется по всей Вселенной, заходит в самые мрачные ее уголки и

изменяет ситуацию к лучшему. Мы же развязываем узелки своей негативной кармы.

В конце медитации представляем над головой наших предков. Чем выше они сидят, тем более древние они – т.е. один ряд, другой, третий. Представляем их молодыми, красивыми, сильными юношами и девушками. И так постепенно поднимаемся выше, выше, представляем их светящимися. Они внимательно на нас смотрят, они все видят, все знают. И вот, начиная с какого-то уровня, осознаем, что нет разницы между Учителями йоги, Учителями духовности, Учителями высшего знания жизни и нашими предками. Нет никакой разницы. Так вот, видим предков, которые переходят в Учителей и Учительниц йоги. Мы просим их проявиться в нашей жизни. Учителя и Учительницы йоги крайне ненавязчивы – они проявятся только тогда, когда мы их попросим. Обращаемся к ним и просим их помочь в нашей практике и жизни. Делаем несколько глубоких вдохов – выдохов и открываем глаза.

Что нам дает эта медитация?

Медитация «Да будут все живые существа счастливы» позволяет нам соблюдать и укреплять в своей жизни первый основной принцип йоги – принцип доброты.

Благодаря только лишь одной этой медитации, даже если мы больше вообще ничего не будем практиковать, мы все равно уверенно встаем на путь йоги, который начинает нас развивать в светлом направлении, противоположном тому, в котором свойственно двигаться многим современным людям. Большинство людей практически на автопилоте склонны желать всем несчастья - они умеют завидовать, ревновать, раздражаться, бояться. Медитируя, мы проводим духовную работу на благо всех живых существ. А укрепиться на светлом пути и не

скатываться больше в состояние зла нам помогают наши предки. Здесь уже проявляется родовая йога – это древнее знание, эта медитация шла к нам из поколения в поколение, чтобы мы могли сегодня стать чище, добрее, отзывчивее.

Каждый раз, когда мы желаем счастья другим существам, мы, тем самым, освобождаем себя от такого чувства, как эгоизм, мы учимся чуткости, внимательности, мы начинаем взаимодействовать со Вселенной, к нам приходит понимание, что самый страшный грех – это равнодушие. Вместе с пониманием приходит желание избавляться от него, учиться заново познавать людей, помогать им. Постепенно мы начинаем соблюдать третий принцип йоги – принцип отказа от страданий. Только тот, кто способен искренне желать добра всему живому на этой земле, кто способен бескорыстно помогать людям, - способен быть счастливым и свободным от страданий.

Также можно добавить, что регулярно практикуя эту медитацию, мы со временем учимся заменять ненужные нам ассоциативные связи нужными. Вспоминая про своих врагов и искренне, от всего сердца, желая им счастья, мы со временем начинаем понимать, что никаких врагов у нас больше нет – прежнее восприятие этих людей (таких же, кстати, как и мы, со своими радостями, заботами, планами) оказалось майей и неведением.

Представляя себе сияющий лотос и волны света, мы визуализируем и, тем самым, материализуем самые светлые образы, наполняем себя состоянием безграничного счастья и радости, наполняемся бхавой, которая ведет нас к нашему Высшему «Я» и Абсолюту, к ощущению гармонии жизни.

В том, что эта медитация действительно работает, вы сможете убедиться через несколько дней после ее регулярной практики.

Вы заметите, что окружающие вас люди становятся терпимее, доброжелательнее, светлее, отношения с вашими близкими, если были напряженными, - превращаются в более чуткие. А вот список ваших врагов из третьей части медитации становится меньше. И как только это случается, - активно начинает работать ваша память: в любой момент она буквально подбрасывает ситуации из вашего прошлого, в которых тот или иной человек вас обидел, оскорбил, задел, с которым вы расстались когда-то давно как-то нехорошо и уже думать забыли об этом. Смело включайте такие вот воспоминания и таких людей в свой «черный» список и желайте так же всем этим людям счастья. Такой список будет пополняться какое-то время, пока ваша память не избавится от всех негативных воспоминаний, пока в вашей жизни не закончатся обиды.

Практикуя медитацию, не забывайте обращать внимание на людей, которые вас окружают: прохожих, которые попадаются вам изо дня в день по пути на работу и домой. Запоминайте их лица – это поможет визуализировать вашу медитацию, это поможет вам стать наблюдательным. Наблюдательность и участие в окружающей жизни спасают от равнодушия. Раньше, например, во время поездки на работу и обратно мне совсем не хотелось смотреть на других людей – я всегда читала книгу. Теперь я испытываю необходимость их видеть, запоминать более яркие лица, наблюдать за их поведением. Видеть, порой, не совсем приятные ситуации, которые мы сами в силах исправить. Например, уступить старушке место в общественном транспорте.

Медитацию «Да будут все живые существа счастливы» можно практиковать где угодно, в любом месте. Вы можете, к примеру, ехать утром на работу в трамвае, закрыть глаза, расслабиться и практиковать. Поверьте, ворчащие невыспавшиеся люди после такой практики воспринимаются с легкостью и любовью.

Будьте счастливы!

Лилия Трофимова
Аксиоматика йоги: как вредные привычки превратить в полезные

Каждый из нас наверняка хоть раз задумывался о природе возникновения вредных привычек и задавался вопросом, почему расставание с ними связано с рядом трудностей. Все знают о вреде курения, но мало кому с легкостью удается избавиться от этого пристрастия. Курение, к сожалению, не единственное, что отравляет нашу жизнь. Такие «слабости», как лень, ревность, жадность, зависть, сквернословие, необузданность желаний – привычки, не столь очевидные, но весьма энергозатратные. Мы всегда находим ряд причин, по которым нам не удается с ними порвать. И в нашем арсенале бесконечное количество отговорок и крайне «уважительных» причин, по которым мы можем еще немного повременить и мирно сосуществовать с этим багажом столь ненужного и проблематичного. Попробуем рассмотреть этот вопрос с позиции древних знаний йоги, а также найти способы решений этой проблемы.

Для большей ясности обратимся к основополагающим понятиям йоги и попытаемся понять устройство, структуру возникновения наших привычек - как полезных, так и не очень. Природа их возникновения абсолютно одинакова.

Итак, основа всех основ - это положение о нашем «Я». У каждого из нас есть наше Высшее «Я» – всемогущее, неделимое, равновеликое. Это аксиоматичное положение, на котором базируется все последующая философия йоги. Также существуют проявления нашего «Я», наши представления о том, кто мы есть. Именно эти представления и мешают нам осознать, кто мы есть на самом деле. Виной всему пресловутая майя, так называемая иллюзорность нашего мира. Мы с вами подвержены действию майи, мы введены в заблуждение, то есть мы считаем себя не тем, кем мы являемся, а своими проявлениями. Безусловно, наше «Я» и проявления нашего «Я» – вещи связанные. Источником проявлений и является наше «Я». Но наше «Я» не осознает этого, а вместо этого привязывает себя к своим проявлениям и считает себя этими проявлениями. Такова позиция древнего йоговского учения.

Так, мы можем считать себя мужчиной или женщиной, чьими-то мамой или папой, чьей-то дочерью или чьим-то сыном, братом, сестрой. Мы считаем себя людьми определенного возраста, внешности, обладающими определенным характером, профессиональными навыками и знаниями. Все это и есть наши проявления. Они могут видоизменяться в силу тех или иных причин и жизненных обстоятельств, тогда как наше «Я» остается всегда неизменно. Тем не менее, наше «Я» и проявления нашего «Я» связаны между собой ассоциативными связями. Ассоциативные связи и составляют природу наших привычек.

Ассоциативная связь возникает вследствие иллюзорного представления, иллюзорного действия майи, когда мы считаем что-то одно чем-то другим, и между двумя этими вещами возникает связь. Эта связь в йоге

называется ассоциативной связью. Природа возникновения всех ассоциативных связей едина.

Еще одно аксиоматичное понятие, необходимое нам для рассмотрения нашей темы – это Прана. Йога утверждает, что первое проявление нашего «Я» - это Прана. В дальнейшем Прана разделяется на Сознание и Энергию. А из Сознания и Энергии сотворена вся наша Вселенная, и мы с вами в том числе. Прана является неким конгломератом Энергии и Сознания, который может преобразовываться, видоизменяться, трансформироваться. Когда человек обладает недостаточным количеством Праны, он начинает себя плохо чувствовать, болеть, он не в состоянии проявлять себя активно. Если же Прана перестает поступать в тело человека, то он просто умирает. И наоборот, если у человека наблюдается избыток Праны, то он здоров, весел, харизматичен, бодр, активен, жизнь кипит в нем. Он начинает обладать всеми теми качествами, которые для нас так желанны и необходимы, чтобы быть успешными и довольными собой. Тут следует отметить, что все виды йоги способствуют увеличению притока Праны, а также ее накоплению, что в результате приводит к перестройке организма и качественно новому уровню жизни.

По всем ассоциативным связям течет Прана. Представьте для наглядности кровеносную систему: есть вены, артерии, сосуды, по которым течет кровь. Чем шире вена, артерия в организме, тем большее количество крови она может пропустить через себя. Точно так же «перемещается» Прана по ассоциативным связям. И чем более устойчивые ассоциативные связи, тем больше Праны через них проходит. Эта система устройства человека не столь очевидная и заметная в обыденной жизни человека, но очень значимая и важная по своей сути.

Как только образуется ассоциативная связь, тут же по ней начинает течь Прана. А теперь представьте, какие движения Праны ежедневно, ежеминутно и ежесекундно происходят в нашем организме. Ассоциативные связи могут возникать где угодно, когда угодно, проходить через что угодно, и по ним начинает течь наша Прана. Фактически, Прана – это эквивалент жизненности. Прана, протекая через наши тела, поддерживает их, способствует работе нашего разума, а если в теле возникают какие-то поломки, Прана моментально их устраняет. А теперь представьте, что из вас «выкачивают» Прану. Образно говоря, она утекает через наши ассоциативные связи, через наши привычки гневаться, завидовать, унывать, хандрить, ревновать т.п.

И наша задача заключается в том, чтобы хотя бы в первом приближении научиться управлять этими потоками, избавляться от ненужных ассоциативных связей, которые и составляют суть наших негативных привычек, дабы не позволять нашей жизненной энергии утекать в никуда. Необходимо выстраивать нужные и полезные ассоциативные связи, которые будут нам служить верой и правдой, развивать и укреплять наш организм, помогать нам и нашим близким.

Так как же научиться управлять ассоциативными связями, перестраивать уже имеющиеся, создавать новые, избавляться от ненужных?

Начнем с того, как можно избавиться от ненужных ассоциативных связей, которые являются, по сути, нашими вредными привычками. Нам необходимы инструменты. Один из них – это прямое волевое действие. Это когда вы сказали, что так будет, так оно и будет. Вы применяете волю. При этом ваша воля должна генерировать количество Праны, соизмеримое с тем, что закачано

в ассоциативную связь. По ассоциативной связи циркулирует определенное количество Праны. И чтобы ее порвать, вы должны потратить бóльшее количество Праны. Это метод, требующий максимальных усилий от человека, силы его воли. Рассмотрим на примере, что происходит в этом случае.

Допустим, вы курильщик со стажем, вы любите курить, вам это приносит, как вам кажется, умиротворение, снимает стресс, успокаивает, помогает вести привычный образ жизни, помогает поразмыслить над чем-либо, найти решение каких-либо задач. Другими словами, вы имеете прочную ассоциативную связь. Но вы знаете, что курение вредит вашему здоровью, и вот вы решили бросить. И вы сказали себе: «Все, хватит! Я больше не курю!». Вы перерубили ассоциативную связь усилием воли, но закачанная в нее Прана какое-то время, не найдя привычной дороги, будет возвращаться к вам раскаленной волной и создавать крайний дискомфорт внутри вас. Да, вы бросили курить, но рука сама тянется к сигарете. Так происходит потому, что это невидимая часть Праны никуда не делась. Она привыкла утекать в ассоциативную связь, а теперь ей некуда деваться. И она в таком состоянии начинает проходить по всем оставшимся нашим тонким, причинным структурам. Этот тонкий причинный уровень может отключать разум. Вы могли сколько угодно себе говорить, что курить – это плохо, но вас так и подмывает закурить.

Бороться с этим можно лишь очень сильным волевым усилием. Сначала человеку сложно, но в данной ситуации время работает на человека. В теории йоги говорится, что после обрыва ассоциативной связи энергия, закачанная в нее, какое-то время в человеке бурлит, создавая крайний дискомфорт, но потом случается инте-

ресная вещь: если вы переломили ситуацию в свою сторону, эта Прана перераспределится и станет полностью покорна, и тогда вы ощутите приток харизматической силы, энергии.

Каждый раз, когда вы усилием воли грубо рвете ассоциативную связь, энергия, закачанная в ассоциативную связь, претерпевает метаморфозу желания вернуть все к тому, как было раньше. Но если вы удержались, она к вам возвращается в виде сил. И отсюда возникает следующая интересная закономерность: с каждой победой вы становитесь все сильнее, а с каждым поражением - все слабее. Вы один раз победили себя, не дали возникнуть ассоциативной связи, потом второй раз, третий – с каждым разом вы можете замахиваться на все более серьезные вещи. Каждое же ваше поражение, наоборот, приводит к тому, что вы слабеете. Поэтому нужно начать с того, что вам по силам. Когда вы победите маленького врага, вы станете сильнее ровно настолько, сколько сил было у побежденного вами врага, потом победите врага чуть больше - еще сильнее станете, и т.д.

Но бывают жизненные периоды, когда вы чувствуете себя не лучшим образом, ощущаете нехватку сил - в таком случае, стоит попытаться изолировать себя от возможных потерь Праны. Если вы наверняка знаете, что какой-либо человек или событие вас может вывести из душевного равновесия, потребовать изрядных сил и эмоциональных затрат, то не провоцируйте себя, просто постарайтесь временно избегать этого человека или события. Конечно же, это не решение проблем, но в некоторых случаях, когда ситуация критична, это очень помогает. Если вы чувствуете, что разваливаетесь, вам не хватает жизненной энергии (Праны), знайте, что вы тратитесь на огромном количестве ассоциативных связей,

которые вы даже не отслеживаете. Будьте внимательны к происходящему, учитесь анализировать причины и следствия тех или иных событий. Учитесь отслеживать свои состояния и возможные причины их изменений.

Еще один метод работы с ассоциативными связями – это метод замещения (вытеснения) более слабых ассоциативных связей более сильными. Проще говоря, это когда мы создаем полезную и нужную нам привычку и ею вытесняем вредную привычку, мешающую нам быть такими, какими мы хотим себя видеть.

Сначала установить новую ассоциативную связь, может быть, достаточно тяжело. Но если в первый раз по ней Прана прошла, ассоциативная связь становится шире. Потом становится все легче и легче. Чем чаще пользуются тропинкой, тем быстрее она превращается в широкую дорогу. Таким образом, мы можем избавляться от негативных привычек и приобретать позитивные. Так, свое утро можно начинать не с выкуренной сигареты, а с дыхательного упражнения, которое поможет вас наполнить этой самой полезной и необходимой Праной. Механизм привычки один, а результаты полностью противоположные.

Постарайтесь наблюдать за собой. Если вы чувствуете приближение волны неуместной эмоции, например, гнева, недовольства постарайтесь уловить ее в самом начале и перенаправить в другое русло, скажем, вспомнить своего близкого, родного человека, смешной случай вашей жизни и наблюдайте, как чувства и эмоции другого качества начнут наполнять вас, вытесняя то, что вас вводило в негатив. Происходит замещение. Не забывайте анализировать события вашей жизни и свою реакцию на них, выявляйте своих явных и неявных внутренних врагов. Если враг обнаружен - это уже ма-

ленькая победа. Боритесь с жадностью щедростью, с ленью - активной деятельностью, приносящей пользу вам и другим. Экспериментируйте, анализируйте, не останавливайтесь на достигнутом. Помните, что каждая маленькая победа - это кирпичик для строительства чего-то, более глобального и масштабного. Год от года человек должен становиться все более совершенным и сильным, он должен учиться правильным образом перераспределять свои силы, уметь высвобождать потенциал для своего дальнейшего развития, переходить на более качественные уровни своего развития и никогда не останавливаться на достигнутом.

Также вы можете выстраивать ассоциативную связь с тем, что вам дорого, с тем, что вы любите, с тем, кого вы хотите поддержать. И тогда ваша жизненная сила будет направлена на родных и близких, на ваших любимых или на вещи, которые, по вашему мнению, должны быть в этом мире. При этом энергия течет точно так же, как и в выше описанном случае, но только она тратится на то, чтобы у ваших родных и близких все было хорошо. Не нужно опасаться, что вы потратите всю Прану, а сами останетесь обессиленными. Наши структуры устроены так, что происходит непрерывный процесс восполнения затрат Праны, но все должно быть гармонично и целесообразно. Если мы перестанем расходовать Прану, это лишь повредит нам. Вопрос лишь в том, на какие цели ее направлять.

Итак, подводим итоги. Для победы над вредными привычками их, во-первых, нужно обнаружить, осознать, четко понять, что нам мешает. Затем выбрать и применить метод, с которым нам наиболее легко работать - либо это метод аскетизма, запрета, либо метод замещения одной привычки на другую. Помним, что в лю-

бом случае нам незаменимую услугу оказывает практика йоги. Различные виды йоги - инструменты для работы с ассоциативными связями. Занимайтесь, и у вас появятся силы на борьбу со своими ненужными ассоциативными связями. Практикуйте тот вид йоги, который вам доставляет удовольствие, который вам нравится, который сейчас наиболее комфортный и гармоничный для вас, будь то Хатха йога, или Мантра йога, или йога дыхания, или все сразу. Главное - практикуйте. Любой вид йоги способствует накоплению Праны, разрыву ненужных ассоциативных связей и созданию нужных, полезных. Каждый разрыв ненужных ассоциативных связей – это победа, это путь работы над собой. Результат, возможно, и не будет очень быстрым и очевидным, но он обязательно принесет свои благие плоды. Помните, что ежедневная работа над собой – это залог успеха в саморазвитии. Успехов вам на этом интереснейшем пути самопознания!

Елена Вагнер

Поэзия: в поисках точки йоги

Иногда меня спрашивают, как я пишу стихи. Часто я сама задаюсь этим вопросом. Что интересно, со временем ответы меняются. Пишу стихи я уже примерно двадцать лет, если не считать совсем детских. Начала писать, как, наверное, и большинство, в результате влюбленности. Когда это неведомое чувство словно разрывает тебя изнутри, и нет ему никакого выхода, кроме как в творчестве. Ну, а какой мог быть выход для влюбленности у десятилетней девочки, живущей за несколько сотен километров от своего любимого в дотелефонную и доинтернетную эпоху?

Стихи рождались, писались, накапливались. В то время они казались очень интимными, наверное, как дневник, который я никогда не вела, ибо все, что мне нужно было зафиксировать и спасти от забвения, воплощалось в стихи. Потом я решилась показать их друзьям. Потом мы стали совместно издавать самодельные журналы. Постепенно мне стали предлагать участие в каких-то школьных конкурсах, и публиковать в районной газете…

Когда я стала студенткой, возможности творческого общения и реализации значительно расширились – я начала общаться с поэтами и писателями, чему-то у них училась, хотя в те годы было больше критики, чем похвалы. Иногда были долгие затишья, на полгода или несколько месяцев, когда мне казалось, что я никогда больше ничего не напишу – совершенно не чувствовала этого потенциала. Затем случались водопады поэзии, когда за один день, или ночь, можно было написать несколько стихотворений… Как правило, запускался этот процесс все так же в результате влюбленности или других сильных чувств.

Так или иначе, постепенно мои способности оттачивались, набирался опыт, к тому же я училась на филфаке, так что разбираться в литературе было моим долгом. Появлялись поклонники моего творчества, на мои стихи писали песни, я участвовала в университетских конкурсах…

Затем, уже обучаясь в аспирантуре, я стала лауреатом Пушкинской премии г.Барнаула – ее мне вручил мэр города в день рождения А.С.Пушкина, я выступила с речью, и мои фотографии попали во все газеты. Это был действительно успех. Хотя и регионального масштаба.

Имея в наличии уже довольно много стихов, за которые было бы не стыдно даже перед классиками, я не прилагала усилий к тому, чтобы публиковать их или издать книгу. Не знаю, почему, возможно, в силу лени или нежелания решать организационно-бюрократические вопросы. Иногда я отсылала подборки в электронный журнал «Ликбез». Затем у меня появились друзья-музыканты, которые написали целый цикл песен и романсов на мои стихи, и мы решили сделать концерт. Когда все состоялось, и мы увидели заинтересованность публики, спрашивающей, где можно почитать стихи, друзья взялись и организовали издание книжки. Все получилось очень быстро, легко и малобюджетно, и в течение полугода книжка окупилась, что, как мне сказали друзья-поэты, со стихами бывает крайне редко. Первая книга называлась «Дороги любви» (2006, Барнаул).

Не прошло и года после ее выхода в свет, как моя жизнь резко изменилась, и дороги привели меня в Москву. Были разные периоды, иногда снова казалось, что вдохновение покинуло меня, но потом оно возвращалось…

Когда я познакомилась с йогой и моя картина мира кардинально изменилась, или, как говорит героиня моего любимого фильма, «изображение прочистилось», йога стала для меня новым источником вдохновения.

Теперь и сам процесс творчества кажется мне очень близким к йоге и медитации. И так же, как в йоге говорится, что «не ты, но через тебя», мне кажется, происходит и написание стихов. Роль автора совсем невелика: нужно просто настроиться на нужную волну, а там уже, «если силы небесные не обломают», волна энергии сама подхватит тебя, и придут нужные слова. Иногда эти слова приходят быстро, иногда в поисках нужного слова

приходится долго ждать – или искать, погружаясь в глубины языка…

Полтора года назад вышла вторая книга моих стихов «108 лепестков календаря» (Барнаул, 2011). Она кардинально отличается от первой – наверное, так же, как и я в 2011 году отличалась от себя в 2006-м. Йога заняла такое значительное место в моей жизни, что это, конечно же, отразилось и на творчестве – сейчас мои стихи буквально пропитаны йогой…

В древнейшем трактате «Йога сутры Патанджали» наивысшее состояние в йоге (Самадхи) описывается как слияние познающего, познаваемого объекта и процесса познания. Проводя аналогию с творчеством, я бы сказала, что высший поэтический акт – это соединение автора, читателя и стихотворения. Где-то там и есть точка йоги.

***

Я вхожу в свою силу,
В полноту красоты,
И в доверии миру
Я приму его Лилу,
Как живые цветы.

Погружаясь пчелою
В лепестки бытия
Я однажды открою
За волшебной игрою
То, что Ты – это Я.

***

И никуда не надо торопиться –
За нами, перед нами – бесконечность,

В которой мы с тобой меняем лица,
Выкладывая паззлы в слово «Вечность».

Когда-нибудь мы вспомним все, что знали,
Посмотрим друг на друга долгим взглядом,
И растворятся все следы печали,
И мы опять окажемся в начале,
И снова рядом…

***

Я целую в Тебе святость горных ветров
И величие звездного неба,
И созвучие древних магических слов,
И сияние белого снега.

Я целую в Тебе этот радужный свет,
Этот смысл, прорастающий в зиму,
Проникающий в душу теплом первоцвет,
Раскрывающий сердце незримо.

Я целую Тебя сквозь границы времен,
Сквозь преграды имен и названий,
Сквозь московскую явь или северный сон,
Или тающий лед расставаний…

***

Невыразимая и несомненная,
Тайна, святая и сокровенная,
Змейкой свернулась у основания
Вечного древа самопознания.

Перебираясь от снов к реальности,
И выходя за черту дуальности,
Больше ни зла, ни добра не ведая,
Ты возвращаешься в мир с победою.

И улыбаясь с Христом и Буддою,
Ты разделяешь вино с Иудою,
А с Магдалиною – лобызание,
С каждым – прощение и признание.

Ибо от змея сквозь крест и тернии
В свет воскресенья приходят верные
Истине, скрытой внутри творенья,
В музыке «Тат Савитур Вареньям».

***

Матерь Мира в тебе проявится
И нахлынет волною мудрости,
И раскроется, и прославится,
Несмотря на всю боль и трудности.

Разольется любовь дыханием,
Благодатно-благословенная,
И наполнит тебя сиянием
Новорожденная Вселенная.

***

Ты превращаешь мужчин в богов,
Ярким огнем горящих,
Освобождая от всех оков,
Прошлых и настоящих.

В женщинах ты раскрываешь свет
Истинного рожденья,
Матери Мира целуя след
В каждом ее творенье.

Ты пробуждаешь нектар весны
В лотосовых бутонах,
И незаметно приходишь в сны
Благословить влюбленных.

***

Семь долин

То ли мы пройдем через семь долин,
То ли семь долин протекут сквозь нас,
Все равно на свете лишь Ты один,
В проявленье лиц, в отраженье глаз.

В растворенье тел и в слиянье душ,
В голубой воде, в золотых лугах
Торжество Твое, мой Единый Муж,
В ста восьми стихах и в пяти слогах!

Проходя сквозь жизнь как волшебный звук,
Ты приходишь в мир через детский крик,
За дрожаньем ног и сплетеньем рук
Ты являешь мне свой прекрасный лик.

***

То не я тебе посвящаю строки,
Но Она сквозь губы мои и руки
По влюбленным душам проводит токи,
Превращая их в колдовские звуки.

То не я встречаю тебя на грани
Впечатлений жизни и сновидений,
Но она, Владычица мирозданий,
И Царица наших сердцебиений.

И не я к тебе прикасаюсь взглядом,
И не я тебя угощаю медом,
Я всего лишь с Ней оказалась рядом,
А с тобой – под общим небесным сводом…

Две Жизни
Мой путь да сольется с орбитой твоей
В созвездиях и в крови,
И да заплетется с любовью моей
Вся сила твоей любви,

И станет защитой тебе в бою,
И радостью в мирный час,
И да сохраняет в чужом краю
Сияние твоих глаз.

***
Вверх по небесной лестнице,
Все ближе к облакам…
Там птицы-благовестницы
Поют хвалу богам.
И светится незримое
За зеркалом души.
Любимый мой…
Любимая…
Дышу тобой…
Дыши…
И каждый вдох становится
Открытой дверью в рай…
А значит, все исполнится,
Ты только пожелай.

***

Я – дочь своей жизни и мать своей смерти,
Я – море и суша, я солнца и луны,
Письмо со стихами в бумажном конверте,
Забытая песня и древние руны.
Я – радость и слезы, слова и молчанье,
Я – Леда и Лебедь, я – лета и зимы,
Я – Он и Она во вселенском венчанье,
Я просто твое отраженье, Любимый!

Анастасия Савитри
Дети позволяют обрести абсолютное счастье

Благодаря родовой йоге у меня сегодня есть та жизнь, о которой я могла только мечтать в юности, живя в маленьком провинциальном городке и надеясь на обычное женское счастье. Но об этом позже. А сейчас начну с самого начала, с того начала, когда я уже узнала о том, что такое йога…

Я пришла в йогу почти случайно, как мне казалось тогда. Как приходят многие девчонки, которые следят за собой, своим телом и впоследствии за своими мыслями. Но теперь-то я знаю, что случайности не случайны!

С самого начала йога для меня была островком незатронутости в моей жизни, маленьким и никому не заметным. Там всегда светило Солнце, там было тепло и радостно – и что бы ни происходило в моей жизни, какие бы невзгоды ни приходили, какие бы негативные волны ни накатывали, у меня в душе всегда был этот маленький островок. Со временем островок расширился до границ моей жизни, и теперь йога – это не просто хобби, это мой образ жизни!

Для моих родных и близких вначале йога была чем-то пугающим, чужим и далеким. Многие меня не понимали, а кто-то и вовсе осуждал. Сначала было трудно и обидно. Но я всегда знала, что всему свое время, и когда-нибудь меня поймут все, кто мне дорог.

Ситуация осложнялась тем, что прикоснувшись к этому древнему знанию, погрузившись в йогу, пожиная ее результаты, невозможно не рассказывать об этом, не пытаться привлечь в йогу всех, кто тебе небезразличен, и не поделиться этим счастьем со всеми. Об этом знает каждый, кто когда-то ступил на путь духовного развития посредством йоги. Особенно в первые годы практики. Тогда об этом хотелось просто кричать, потому что настолько кардинально в лучшую сторону стала меняться моя жизнь.

Вот и я не смогла молчать… Первым человеком, который испытал на себе мой порыв, была моя мама. На тот момент она была единственная, кто никогда не осуждал мои поступки. Она всегда разделяла мои интересы и увлечения, и эта ситуация не стала исключением.

Мама быстро заинтересовалась практиками, которые помогают восстановить физическое здоровье, успокоить нервную систему и вернуть положительные эмоции от жизни. Спустя совсем короткое время она уже вовсю практиковала Крия йогу, осваивала стойку на голове и изучала лекции по йоге.

Возможно, именно тогда, когда мама поддержала меня в моих устремления, наступил переломный момент в сознании окружающих нас людей – все, что стало происходить со мной дальше, навсегда изменило отношение моих родных и друзей к йоге и ко мне в йоге.

Спустя короткое время интенсивного изучения теории и практики, йога начала активно работать надо

мной. Йога чистила меня жестко и болезненно, выкидывая всю накопившуюся к тому моменту внутреннюю «грязь» наружу. Жить стало нелегко, накопленный за всю мою жизнь негатив начал выходить на поверхность, работа прессовала, личная жизнь рушилась…Но я не останавливалась, не бросала йогу, так как полученные за это время знания говорили о том, что это надо просто пережить, отработать свою негативную карму и открыться новой жизни. Так какое-то время я, скрипя зубами, работала над собой, снимая «грязь» слой за слоем, и вознаграждение не заставило себя долго ждать.

Я встретила своего будущего мужа в кругу единомышленников, Абсолют проявился мне в его лице. Большинство невзгод отошли на второй план, перестали так больно колоть и стали развязываться сами собой, личная жизнь стабилизировалась, а карьера резко пошла вверх.

С этого момента мы уже вместе работали над собой, шли по пути духовного развития и стремились к общим целям. Есть утверждение, что союз двух людей будет крепким и надежным только в одном случае: если их совместная свобода больше, чем свобода каждого по отдельности. Это утверждение стало нашим девизом по жизни.

Спустя какое-то время мы прошли обряд «Сапта пади» (обряд ведического бракосочетания), затем поставили штамп в паспорте, окончательно утвердившись в том, что нас союз нерасторжим, и встали на путь возврата священного долга предкам (задумались о детях). С этого момента нас уже поддерживала не только моя мама, но и мама мужа, а также все родные и близкие нам люди! Йога пошла с двойной силой.

Беременность проходила легко и непринужденно: мое тело, не без помощи физических йог, было в тонусе, муж, великолепно понимающий и чувствующий меня благодаря йогам Триады, светился любовью и был надежной поддержкой. Я наслаждалась всем, со мной происходящим!

Вскоре родился наш малыш. С рождением ребенка желание жить и работать на благо всех живых существ удвоилось. Удвоилось и чувство счастья. Именно в этот момент, реализовав родовую йогу, я поняла, зачем жить, зачем любить, зачем трудиться. Мое восприятие обострилось, и вселенная все чаще стала приоткрывать завесу тайны бытия.

Вопреки расхожему мнению о том, что рождение ребенка выключает мамочку из активной социальной жизни, моя активная жизнь не закончилась, а, наоборот, стала «бить в два ключа». Раньше мы активно жили вдвоем, а теперь мы все делаем вместе! Малыш с нами везде: мы все вместе занимаемся йогой и преподаем, посещаем лекции и выездные семинары, а также работаем.

Благодаря рождению ребенка я нашла себя в преподавании йоги для мам и малышей. Мой сыночек своим появлением на свет внес коррективы в мое развитие как преподавателя йоги. И если раньше я даже не задумывалась о том, чтобы преподавать для детей всех возрастов и их родителей, то сейчас я серьезно планирую продолжить работу в этом направлении. Для меня открылась самая большая истина – ценность родовой йоги. Именно преподавая йогу детям, малышам и их мамам, понимаешь, что такое йога на самом деле!

Подводя итоги своей истории, я хотела бы отметить, что для меня родители, семья и дети – это все! Родители всегда помогут сделать правильный выбор и поддержат

в трудную минуту. Муж или жена закрепят верное направление и будут способствовать вашему дальнейшему развитию. А дети позволят осознать результаты самопознания и обрести абсолютное счастье. Родовая йога – это главная дорога жизни!

Любовь Иванникова

Как совместить воспитание ребенка, работу и йогу

Я всегда мечтала иметь много детей, как минимум, трех, в перспективе - больше. Но в то же время мне не представлялась моя жизнь без карьеры, собственного бизнеса, без всего того, что принято называть самореализацией. А с недавнего прошлого - еще и без йоги. Как совместить воспитание ребенка, работу и йогу? Именно таким вопросом я задалась, когда узнала, что беременна. Обычно молодые мамы уходят в декретный отпуск и воспринимают это как само собой разумеющееся. Меня такой вариант не устраивал категорически. Причин тому было несколько. Во-первых, я руководитель организации, и если не буду уделять своей работе хотя бы минимум внимания, то бизнес просто развалится. Разумеется, мне не нужно каждый день сидеть на работе от звонка до звонка, я могу гибко планировать свое рабочее время, но работать все равно надо. Во-вторых, я привыкла иметь свои деньги и распоряжаться ими, как мне заблагорассудится, а не просить у мужа. В-третьих, я хотела, чтобы мой ребенок не был заперт дома в четырех стенах, а активно познавал мир вместе со мной, в том числе и наблюдал, как ведется бизнес.

В последние месяцы беременности я уставала больше обычного и многие дела выполняла вполсилы, думая при этом: вот рожу – будет полегче. Забегая вперед, хочу сказать, что я очень сильно ошибалась! Теория о том, что, когда родится мой малыш, я буду успешно совмещать работу, йогу и обязанности мамы, благостно жила в моей голове, пока не наступил день Икс. Родилась моя дочка - моя Радость, мое Счастье, мое Солнышко! Первую неделю я полностью погрузилась в общение с ребенком, ни о работе, ни об учебе не думала совсем. Но

вот уже со второй недели накопились вопросы, которые предстояло решать, а резервов времени не было.

Я искренне поздравляю тех мам, у кого малыш спокойно спит и днем, и ночью, кушает строго по часам, любит самостоятельно играть в игрушки, но это оказался не мой случай. В первые месяцы дочка кушала каждые полчаса днем и каждые два часа ночью. Днем спала только в слинге, и только если мама шустро ходит. Когда не спала, то с рук не слезала и требовала, чтобы мама ходила, ходила, ходила, и желательно со сменой пейзажа. К концу первого месяца до меня, наконец-то, дошло, что прежней жизни никогда уже не будет и срочно нужно что-то менять. Все свои жизненные ситуации и вопросы я решаю с помощью знаний йоги, начиная с того момента, как узнала об этой системе самопознания, так и в этом случае я решила применить знания, проверенные тысячелетиями.

Мы помним, что йога рекомендует соблюдать первый и второй принципы йоги. Я задалась вопросом, как я могу использовать это знание в моем случае? И у меня нарисовалась следующая картина.

Первый принцип йоги.

Первый принцип йоги гласит: всеми силами старайся не причинять вред ни одному живому существу без крайней на то необходимости; а если такой возможности нет, то поступай так, как велит тебе твой долг.

Я для себя решила, что самое главное, что мне нужно усвоить, - никакое дело не может быть важней, чем мой ребенок. Я считаю, что нужно это запомнить и регулярно повторять себе. Потому как в своем стремлении успеть как можно больше мы иногда забываем, что пройдет совсем немного времени, и наш ребенок вырастет, станет самостоятельным, а мы поймем, что пропу-

стили те неповторимые мгновения, которые хотели бы пронести в своем сердце через всю жизнь - его первую улыбку, смех, первые шаги, первое слово «мама»…

Дети в любом возрасте, а в особенности, когда они маленькие, регулярно нарушают наши планы, вмешиваются в наши дела, делают не то, что мы от них ожидаем. Но нельзя забывать о том, что малыши выбирают нас в качестве своей мамы не для того, чтобы мама срывала на нем свое раздражение, а для того, чтобы мама рассказала ему, что к чему, а потом бы обняла и поцеловала. Понимаю, что легко говорить и гораздо труднее сдержать себя в моменты раздражения, не прикрикнуть на свое чадо, но нам необходимо контролировать себя. Потому как если себя не сдержать, то потом очень стыдно и больно смотреть в заплаканные глаза своего ребенка, которые смотрят на тебя с грустью и немым вопросом: «За что?». Поэтому, дорогие мамы-йогини, держим себя в руках: этот аскетизм я бы поставила на второе место после аскезы супружества в йогах Триады.

Было бы замечательно, чтобы все живые существа были счастливы, в том числе и мамы, и дети. Пока ребенок маленький, ему для счастья нужна счастливая и любящая мама рядом, а маме для счастья нужен рядом счастливый ребенок. Для счастья мамы - это условие необходимое, но недостаточное. Очень часто маме для счастья еще нужна возможность самореализации в жизни. И вот тут возникает вопрос: как совместить эту самореализацию с воспитанием ребенка? В этом вопросе нам на помощь приходит второй принцип йоги.

Второй принцип йоги гласит: не направляй свое Сознание и не трать свою Энергию на то, что не ведет тебя к твоим целям.

Я всегда считала себя очень рациональным и эффективным человеком, который не тратит время впустую. После рождения дочки я скрупулезно проанализировала свои занятия в течение одной недели и поняла, что принимала желаемое за действительное, и на самом деле я трачу массу времени на второстепенные дела, которые никак не ведут меня к моим целям. Маленький ребенок занимает огромное количество времени. Понять это могут только женщины, у которых родился малыш. Это время, когда такие элементарные действия, как принять душ или сходить в туалет начинают зависеть не только от тебя, но и от твоего малыша. Вот тогда-то и приходит так называемая послеродовая депрессия, когда начинаешь осознавать, что твоя жизнь изменилась, и никогда уже не будет прежней. Впрочем, рано или поздно все мамы привыкают и приноравливаются, даже начинают получать от такой жизни удовольствие, а иначе и быть не может, потому что если бы мамы не справлялись, то все человечество бы вымерло. Но одно дело - уйти в декретный отпуск и посвятить все свое время воспитанию малыша, а другое дело - попытаться совместить обязанности мамы и достижение своих целей в других сферах жизни. Я выбрала второй вариант.

Итак, что мы имеем. У нас есть самый любимый ребенок на свете, есть я со своими целями и желаниями, есть любимый папа, который большей частью времени на работе. Мысли о том, чтобы доверить воспитание ребенка бабушкам или няням, в моей голове даже не появилось. Мой ребенок - это мой ребенок, и я всегда буду рядом, пока ей это необходимо, ну, или она рядом со мной – это с какой стороны посмотреть. Если дочка у меня родилась, значит, она выбрала меня своей мамой, и она готова к моему образу жизни. Это я к тому, что если

кто-то всю жизнь считал, что взращивание детей - это прерогатива бабушек, то, вероятно, души, которые приходят к ним в виде их детей, разделяют их точку зрения. Поэтому не меняйте свое мнение, следуя чужим советам.

Проанализировав сложившуюся ситуацию, я разделила привычные дела и занятия на четыре группы.

Первая группа - это занятия, от которых я могу отказаться или как-то ограничить время на них.

Сразу хочу оговориться, все дети и все мамы разные. Я составляла свои списки исходя из своих целей, своего образа жизни и поведения своего ребенка. Никогда нельзя копировать чужой образ жизни, чужие правила поведения. Всегда следует идти по пути своей Дхармы. Напомню, Дхарма - это жизненный путь человека, идя по которому он получает максимум позитивной кармы и минимум негативной. Обнаружить этот путь и идти по нему помогают первый и второй принципы йоги.

Итак, в первый список попало следующее:

a. Просмотр фильмов - теперь смотрю очень-очень редко, и стараюсь выбирать к просмотру те фильмы, что рекомендованы единомышленниками

b. Разговоры по телефону - вместо этого стараюсь максимум вопросов решить во время очной встречи, заодно и доча послушает. Или веду переписку по электронной почте - так получается формулировать мысли более точно и компактно.

c. Посиделки на сайтах в интернете - теперь я сперва задаю себе вопрос, а что я хочу найти на этом сайте. И если действительно мне это необходимо, то я нахожусь на сайте минимум времени с максимальным результатом.

Во второй список попали занятия, которые я могу делать вместе с ребенком. Этот список практически не-

ограничен благодаря таким изобретениям, как слинг, рюкзак-кенгуру, эрго-рюкзак, авто-люлька и прочее.

a. Принятие душа. Сперва я сажала дочку в кенгурушку, и мы вместе принимали душ. Когда ей исполнилось два месяца, я просто держала ее одной рукой, а в пять месяцев она уже сидела на резиновом коврике под душем и играла в игрушки.

b. Вождение автомобиля. Выключаешь подушку безопасности на пассажирском сидении и ставишь автолюльку. Вуаля - твое чадо рядышком. Если чадо возмущается и капризничает, как это делает моя доча, то старайтесь составлять свое расписание так, чтобы перед поездкой ребенка как следует утомить (играми, развивающими занятиями и прочими важными и полезными для него, но энергозатратными делами), чтобы в дороге он поспал.

c. Ходьба по магазинам. Вообще не проблема, еще и очередь все уступают.

d. Путешествия. За шесть месяцев с момента рождения дочки мы посетили Германию, Испанию и Мексику. Путешествовать с маленьким ребенком очень просто, вопрос в правильной организации поездки. Необходимо продумать время рейсов и пересадок, организовать спальное место и питание. И все! Вам открыт весь мир! Особенно мне понравилось укачивать дочку в эрго-рюкзаке, бродя по ночному берегу моря и напевая мантры... Очень рекомендую!

e. Приготовление еды. Когда дочка была совсем маленькая, приходилось резать салатики и кушать, припрыгивая на месте и напевая ритмичные песенки. Когда она научилась сидеть - уже можно было посадить ее рядышком и дать ей погрызть что-нибудь вкусненькое, например яблочко.

f. Уборка - приучаем к труду и порядку с самого детства.

g. Посещение офиса - учимся зарабатывать деньги. Первые месяцы я просто ходила по офису взад-вперед и общалась с сотрудниками, на месте сидеть было невозможно - ребенок поднимал рев. Да, разумеется, я оборудовала ей игровое место, постелила коврик, принесла игрушки. Также принесла коляску, чтобы было, где поспать. Но не любит она играть одна, поэтому в восемь месяцев я пригласила няню, которая играет с ней в офисе, а если дочка хочет к маме, то я всегда рядом.

h. Общение с единомышленниками - впитываем знания йоги с младых ногтей. В силу своего обучения в МОЙУ (Международный Открытый Йога Университет) мне нужно было посещать специальные занятия, которые больше похожи на лекцию и дискуссию. А так же практические занятия по бэби-йоге. В первые месяцы, на спецзанятиях, приходилось все время качать ее на руках. Как научилась ползать, стало гораздо легче. Она уже могла путешествовать по залу и изучать окружающий мир. На занятиях по бэби-йоге ей гораздо интересней. На них всегда много малышей, с которыми ей интересно общаться, а кроме того, на этих занятиях мамочки большую часть времени активно тормошат деток, и, как правило, малыши от этого в восторге! Кстати, я заметила такой факт, что после каждого занятия по бэби-йоге происходит некоторый скачок развития: то сидеть начала, то ползать, то “мама” говорить. Вероятно, богатая событиями обстановка очень стимулирует развитие малыша. Так что всем молодым мамам очень рекомендую бэби-йогу: и малышу нравится, и мама может пообщаться с единомышленницами.

Третий список. Занятия, которыми можно заниматься, когда ребенок спит:

a. Йога. Поясню. Разумеется, я с дочкой хожу на бэби-йогу и могу сделать некоторые асаны и крии с ней на руках. И такая йога гармонизирует мое состояние, но личная практика с Шавасаной – это другое. Так как времени на личную практику остается совсем мало, ведь нужно еще поспать и поработать, я выбрала для себя практику пранаямы (а именно - попеременное дыхание) и медитации «Да будут все живые существа счастливы». Это занимает минимум времени и приносит максимум эффекта. Так же прекрасно идет мантра йога вместо колыбельных – и приятно, и полезно, как говорится.

b. Работать за компьютером. Замечу, именно работать. Когда нужно посидеть, подумать. Так же с вечера стараюсь написать список дел и вопросов на следующий день.

c. Спать. Без комментариев! Это главный отдых молодой мамы!

И, наконец, четвертый список. У меня, как, вероятно, и у любой другой мамы, есть свои хитрости и придумки, облегчающие жизнь. Вот мой список:

a. Грудное вскармливание. Ребенок меньше болеет или не болеет совсем, его не мучают газики, не нужно готовить смеси и мыть посуду, нет проблем с питанием в поездках – мамино молоко всегда под рукой. Кто-то говорит, что не у всех молока достаточно – не верю! Стоит только не полениться и проконсультироваться со специалистом по грудному вскармливанию.

b. Совместный сон с ребенком. У меня дочка кушала до 6 раз за ночь, и я при этом высыпалась! Просто поворачиваешься на бок, ребенка к груди - и спим дальше. Не нужно вставать, наводить смеси и укачивать!

c. Выполнение нескольких дел одновременно. При условии, что они друг другу не мешают, а дополняют. Например, прослушивание лекций по йоге в плеере + укачивание ребенка. Поделюсь с молодыми мамами своим открытием. Гарантированное укачивание ребенка: положить его в слинг (в позу люльки) и попрыгать на фитболе. При этом я еще либо слушала лекции, либо практиковала мантра йогу.

d. Делегирование прочих обязанностей, кроме заботы о ребенке, другим лицам. Например, мытье полов, окон можно поручить приходящей помощнице по хозяйству. Это не так дорого, как кажется. Оцените, сколько вы заработаете за 1 час, и сколько вы заплатите за тот же час домработнице. Не забудьте учесть такой фактор, как повышение своей квалификации в случае, если вы продолжаете работать и развиваться.

e. Не воспитывайте детей, а подавайте личный пример. Кто-то из мудрых людей сказал эту фразу. В самом деле, ведь проще всего продолжать жить полной жизнью, нося малыша с собой в слинге или кенгуру, показывая и рассказывая ему о том, что нравится вам, что вам интересно, чем сперва засесть на несколько лет дома, а потом требовать от ребенка социальной активности и интереса к тому, что ему незнакомо.

f. Работа. Несколько лет назад я прочитала интересную книгу Тимоти Ферриса «Как работать 4 часа в неделю». Это не просто досужие размышления автора. Автор действительно работает 4 часа в неделю, при этом он весьма успешен в бизнесе и счастлив. Он рассказывает в своей книге, как оптимизировать рабочий процесс таким образом, чтобы уменьшить затрачиваемое на работу время и получать больший результат. Практика применима не только владельцам бизнеса, но и работникам по

найму. Согласно его рекомендациям я и изменила свой подход к работе. В общем, очень рекомендую, почитайте!

g. Расписание. На первый взгляд, кажется странным, ну, какое с маленьким ребенком может быть расписание? Может! В моем случае маленький ребенок явился главным фактором, поддерживающим мое расписание. Расписание позволяет мне определить, какие блоки дел я должна выполнить, в какой последовательности, и примерное время выполнения. Например, сон – дорога – работа – дорога - бэби-йога – дорога – занятия – семья – сон. Когда такие блоки прописаны на все дни недели, я никогда не сбиваюсь с ритма, даже если дочка капризничает, голова идет кругом, и я ничего не соображаю. Я смотрю в расписание и вижу, что за чем у меня идет. Да, люфт по времени составляет до 30-60 минут, но это мелочи.

h. Планирование. Помимо расписания основных блоков, у меня есть список дел на каждый день, которые я хочу и должна сделать. Таким образом, каждый день проходит с пользой и приближает меня к моим целям.

i. Няня рядом. Я наняла няню, которая несколько часов в день играет с дочкой в офисе. И руки свободны, и ребенок рядом со мной!

j. Йога-садик. Студенты МОЙУ организовали замечательный йога-садик, в котором можно оставить малыша на несколько часов под присмотром йогинь. В йога-садике малыша покормят, поиграют с ним, а кроме того, ребенок общается с такими же йога-малышами, что ему очень нравится. Я, например, несколько раз приводила дочку в йога-сад, и пока она играла с другими детьми, я спокойно поработала за компьютером.

Таким образом проходят 6 дней в неделю. С понедельника по пятницу мы с дочей ездим на работу, в субботу на йогу. А вот воскресенье мы с мужем стараемся посвятить время друг другу и ребенку. Обсуждаем разные вопросы, а дочка слушает. Когда она была маленькая, мы гуляли и болтали, а она сидела в кенгурушке. Когда подросла, мы с мужем по очереди бегали с ней по дому за ручки и разговаривали на ходу. Сейчас ей восемь месяцев, и мы можем позволить себе такую роскошь, как просто посидеть и поболтать, а она рядом во что-нибудь поиграет и нас послушает. На мой взгляд, с каждым месяцем с ребенком становится легче - и интересней!

Пожалуй, это все, чем я хотела поделиться в этот раз. Надеюсь, мои наработки помогут кому-то гармонично совместить материнство и достижение личных целей. Кто-то, прочитав эту статью, скажет, что легко с одним ребенком, а попробуй справиться с двумя, тремя и более. Не могу пока ничего утверждать, но уверена, что выход есть всегда, давайте думать вместе. Дорогие мамочки! В наше время появилось столько вещей, облегчающих нашу жизнь: одноразовые подгузники, кенгурушки, стиральные машинки, автомобили и детские автокресла, наконец, водопровод с горячей водой и канализация, и много-много чего еще. Так давайте не будем хныкать, как нам тяжело, что никто нам не помогает. Лучше возьмем себя в руки, посадим свое чудо-чадо в кенгурушку-слинг, возьмем за руку старшее чадо, приведем себя в порядок и пойдем заниматься тем, что нам интересно, тем, что ведет нас к нашим целям. Давайте не учить наших детей, как жить, а показывать личным примером!

Михеева Настя

Уджвала Ниламани – Веды и живопись

Мы бродили с мужем по улочкам Киева. Уже вдоволь нагулявшиеся, уставшие, истратившие почти все деньги и готовые возвращаться домой в Москву, мы просто бесцельно «дохаживали» по весеннему городу последний день нашего путешествия.

Был выходной. Мы забрели на какую-то бойкую торговую улочку – торговцы громко зазывали, на все прилавки огромными кучами были напиханы сувениры, поделки, значки, майки, матрешки и всякое барахло. Мы пробивались сквозь суетливую отоваривающуюся толпу. Я смотрела под ноги и мечтала скорее выбраться в более тихое место. Вдруг мой взгляд упал на чей-то столик – товара у торговца почти не было, только два набора каких-то открыток. Странно, но продавец не только никого не зазывал, но, казалось, вообще не был заинтересован в продажах – он сидел, на своей волне, задумавшись о чем-то и вообще не глядя на потенциальных покупателей. Я взглянула на открытки и замерла. Я не могла двинуться с места.

Придя в себя минут через пять, я спросила цену. Так же безучастно была названа такая цена, как будто открытки были отлиты из золота. Муж, видя, что я без открыток уже никуда не уйду, вытряхнул последнее содержание карманов – хватило только на один набор…Позже, в Москве, я дарила близким по одной открытке, и, завороженные образами, с которыми приходило ощущение Высшего, мои друзья спрашивали, кто это, что это за художник, картины которого наполнены бхавой, вдохновением, радостью и полетом…

Его имя - Олег Губский. Он с юности серьезно изучал все религиозные писания, и его всевозрастающая

духовная жажда привела к решению отправиться в Индию для изучения древних Вед и санскрита. Там он встретил своего Учителя. При посвящении Олег получил духовное имя Уджвала Ниламани.

Уджвала Ниламани - это Имя Бога, означающее «сверхсияющяя драгоценность цвета сапфира». Новое имя ознаменовало второе его рождение. С этого времени Ниламани посвящает всю свою жизнь самоотверженному поиску мира Духовной Красоты и Гармонии.

Уже более двадцати лет он живет в самых священных местах Индии, впитывая глубокую ведическую и тантрическую мудрость и раскрывая эти знания в своих полотнах. Его картины украшают известнейшие храмы Индии и частные коллекции по всему миру. Он иллюстрировал многие древние священные тексты. Всегда открытый и исполненный любовью ко всем живым существам, он щедро делится знаниями через свое искусство.

Готовя эту книгу к изданию, я написала Олегу письмо с просьбой включить некоторые моменты его творчества в свой очерк – и для меня это было письмо в пустоту. Я не рассчитывала на его ответ, просто мне было очень важно написать своему любимому художнику и попросить о помощи на моем пути продвижения йоги. Просто попросить. Без всякой надежды. И вдруг…

«Хари Ом! Доброго времени суток. Рад быть полезным и нести творчество, данное мне и нам всем Богом».

Для меня это знак на пути, символ – я иду в правильном направлении, ведь если нашел свою Дхарму, то вся Вселенная помогает, и нет ничего невозможного. Если идешь дорогой своей Дхармы, Вселенная говорит тебе: «ДА!!!»

АУМ Намах Шивая

Лада-Тара

Сон Вышнего

Графика

Ujvala Nilamani (Олег Губский)
www.nilamani.com

Серия «Путеводители по йоге»

Научно-популярное издание

Запорожцев Вадим Валерьевич

Михеева Анастасия Валерьевна

Крия йога. Йога простирания.

Руководитель проекта «Путеводители по йоге» - С. Бородин

Редактор: О. Бородина

Идея обложки: С. Бородин *Иллюстрации*: А. Михеева

Модели: В. Бегунова, А. Савитри,

С. Ерохина, Б. Аль-Джевахири

Фотограф: А. Зинченко, Elena Shreders

Дизайн обложки журнала: А. Злобин

ООО «Йога Пресс»

117279, Москва, ул. Введенского 20-1-225

Подписано в печать 14.02.2013. Формат 60x90 1/16

Усл. печ. л. 14,75 Тираж 1000 экз. Заказ № 84

Отпечатано в типографии «Белый ветер» с готовых оригинал-макетов без изменения формы и содержания

Москва, ул. Щипок, д. 28