



Что такое йога

*Уравновешенность ума называется йогой.
Совершать действия без привязанностей и оставаясь
уравновешенным в успехе и неудаче — это йога.*

Бхагават Гита

Сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Замерьте на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми веществами для жизнедеятельности, где-то в теле — приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а где-то царит веселье. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых и микробов — миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении... Разве это не поразительно?

Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и представления о наших способностях и о нас самих. Нет ничего невозможного, но нужно уметь это увидеть, открыть для себя всю Вселенную! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

Йога — это понимание того, что все динамично, каждое мгновение — новое, в то время как депрессия — это статичное видение жизни.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за то короткое время, пока вы были с закрытыми глазами? Возможно, вы даже не смогли успокоиться на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.

■ ***Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, — это йога.***

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжения, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, возможный для нас, и это медитация. Медитация — это глубокий отдых для тела, ума и души!

■ ***Различать волны мыслей — это йога.***

Йога — это наука. Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наше истинное «Я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

Йога — это одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

Йога — это дисциплина. Для того чтобы чему-то научиться в жизни, необходимы правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое, иногда достаточно продолжительное время. Благодаря такой дисциплине приходит стабильность и непоколебимая уверенность в повседневной жизни.

Йога — это гармония. Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж» и имеет очень много значений и глубокий смысл. Чаще всего оно означает «связывать», «скреплять», «соединять», «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять», а также «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

Йога — это целостность. Что означает «быть целостным»? Это когда все концы нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар отмечает семь основных уровней существования: это тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите в самолете на высоте 1000 метров над землей, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

■ ***Йога — это делать все на 100 % с радостью и любовью.***

Дыхание — это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

■ ***Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором и стать совершенно свободным.***

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, либо о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем в настоящем. А все остальное просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает ваш ум и именно этим открывает перед вами все возможности.

■ ***Йога — это свобода от прошлого и будущего. Йога — это действие в настоящем.***

Йога — это умение пребывать в тайне. Жизнь — это тайна, любовь — это тайна, вы сами — это тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяетесь в себе. Любая наука ведет вас туда же — к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой является не кто другой, как вы сами, а точнее — ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, высшим «Я», Любовью — ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все — прошлое, настоящее и будущее — и открыты все возможности.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Оно представлено в виде колесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это наши пять органов чувств, через которые мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий, — это ум и интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводьев — это наши воля и сила намерений. Сама повозка, карета — это наше тело. Внутри кареты за ширмой находится господин — это наше сознание, наше высшее «Я». Оно скрыто от взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Направление может быть любым, но в любом случае — вперед, к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. К этому движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама карета, то есть тело. Лошади должны подчиняться возничему и действовать согласованно. Иначе наши желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли (вожжей). Сам возничий должен подчиняться хозяину, господину, который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наш ум и интеллект будут руководствоваться только логикой или наиболее сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у кареты должно быть два колеса: первое — это уважение и любовь, а второе — бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением — господин, наше высшее «Я». Есть еще слуга, который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это подчиняется господину, возникает йога — целостность. И в то же время йога — практика достижения этой целостности.

Происхождение йоги

Йога существует много тысяч лет. О том, когда и как она возникла, можно только догадываться. Когда мы начинаем познавать себя и окружающий мир и углубляемся в это познание,

мы приходим к одним и тем же законам, по которым все работает и взаимодействует независимо от страны и цвета кожи. Как работают наше тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго. Они, конечно, прогрессируют: ум становится все хитрее, эго больше, интеллект ускользает, память хранит все больше информации, но законы и принципы остаются все те же. Проведу аналогию с законом Ньютона: ведь нельзя сказать, что силы притяжения до него не было. Древние риши (мудрецы, святые) очень хорошо изучили наши уровни существования много тысяч лет назад. То, что наука начинает открывать только сейчас или открыла недавно, уже было известно древним мудрецам и записано в виде историй и сутр, многие из которых до сих пор остаются для нас загадкой. Большая часть этих писаний сохранилась на территории современной Индии. Индия поражает своей притягательностью благодаря тому, что она смогла сохранить знания и мудрость, которые передавались и продолжают передаваться от учителя к ученику в правильной и эффективной форме. Кое-что из этого получает весь мир. Индия — своего рода источник духовной силы для современного мира, эта страна продолжает открывать свои тайны.

Если вы, даже ничего не читая и нигде не обучаясь, будете внимательно наблюдать за природой и маленькими детьми, то придете к йоге. Вы обращали внимание, как малыши одного-двух лет без всякого обучения делают определенные движения, по сути выполняя асаны, складывают определенным образом руки и пальчики, тем самым выполняя мудры, произносят звуки и дышат определенными способами, тем самым выполняя пранаямы. И это происходит везде одинаково, независимо от страны, культуры, языка. Дети, сами того не осознавая, практикуют йогу и пребывают в настоящем моменте — радостные, полные жизненной силы и энтузиазма. Затем все это постепенно уходит из-за увеличения эго, в результате стрессов и напряжения.

Однако для обучения путем наблюдения нужно обладать высокой чувствительностью, восприимчивостью и умением наблюдать. Так делали древние риши. При помощи медитации они проникли очень глубоко во все законы мироздания, человеческой психики и ума. Они сохранили эти знания для нас, передавая из поколения в поколение свою мудрость. Причем это не просто знание, а умение получить знание из пространства. Именно поэтому все просветленные учителя прошлого и настоящего говорят разными словами об одном и том же, а все древние писания описывают одно и то же с помощью разных притч и историй. Это значит, что тот, кто идет очень глубоко внутрь себя, и тот, кто глубоко познает законы природы, приходят в итоге к одному и тому же — как тысячи лет назад, так и сейчас. Но в этом процессе познания очень часто проявляется наш ум со своими концепциями, опытом прошлого, сомнениями, желаниями и интерпретирует все по-своему. Поэтому на пути самопознания для такого глубокого исследования самого себя и мироздания вам нужен настоящий мастер. Мастер с чистым, просветленным сознанием, полностью реализовавшийся. Мастер — это зеркало. Он отображает только то, что есть, и ничего лишнего. Такой учитель способен указать путь и предостеречь от многих препятствий, иллюзий, ложного знания. Такие мастера есть и сейчас. Один из них Шри Шри Рави Шанкар — человек необычайной глубины, простоты и мудрости.

Без чистоты возникают конфликты, недопонимание, в результате чего создаются новые секты, культы, религии, идеологии и возникает фанатизм. Даже в пределах одной религии или культа, основанных, казалось бы, на одном источнике, появляются огромные разногласия. Все потому, что люди начинают держаться за символы и упускают из виду саму духовность. Нужно изменить такое восприятие, на первое место поставить знание, мудрость, духовность, общечеловеческие ценности, а на второе место — символы и концепции. Тогда не будет

повода для вражды и конфликта — ведь изначальные ценности везде одинаковы, в любой религии.

На пути к постижению своего ума очень важно правильное руководство. Если вы хотите стать профессионалом в каком-то виде спорта, вам нужны тренер и время. А чтобы исследовать свой ум, необходимо еще больше времени и действительно хороший мастер. Такой учитель не навязывает вам концепции — он лишь показывает то, что есть, и направляет вас по мере роста. Встретить настоящего мастера — большая удача.

Одним из известных нам трудов, систематизировавших практику йоги, был классический трактат «Йога-сутры». Этот фундаментальный труд написан величайшим мастером йоги, ученым Патанджали, который жил в Индии примерно во II веке до нашей эры. Он систематизировал накопленные знания и описал их в виде небольших афоризмов (сутр). Их глубина поражает умы уже более двух тысячелетий, книга до сих пор является базовым трудом для многих школ йоги. Сутры подробно и очень логично, я бы даже сказал — научно, описывают путь йоги, дисциплину йоги, работу нашего ума, причины страданий в жизни и способы им противостоять, препятствия на пути йоги и практические знания о том, как их преодолеть. Сутры очень точно и логично отвечают на вопрос: почему все работает именно таким образом и не иначе.

Но упоминание о йоге появляется в текстах намного раньше возникновения этого труда, в Упанишадах, Бхагават Гите, Веданте. Это означает, что она уже практиковалась и передавалась от учителя к ученику до появления основных религий и культов.

История показывает, что на основе йоги возникли многие верования, единоборства и т. д., а не наоборот.

Истоки йоги — в сердце человека, в его сознании и истинной природе, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками познать себя. В чистом виде йога никогда не ассоциировалась с религиозными верованиями, так как основана на самопознании и исследовании. Йога — прежде всего наука, знание о целостности. Но ее основы проникли во многие религии, и поэтому она часто ассоциируется с ними.

Полезьа йоги при современном образе жизни

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.

Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений, и их можно только пережить.

Уникальность упражнений йоги состоит в сочетании активного напряжения, глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны кажется, что ничего особенного не происходит, но если начать

заниматься, то даже очень физически подготовленный человек, увлекающийся активными и силовыми видами спорта и фитнеса, сразу почувствует разницу и приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс и симметрию, перемещать внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.

■ Выполняя даже самые тяжелые упражнения, настоящий йог всегда улыбается.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу им управлять по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, регулярно занимающийся йогой и к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Правильное дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться неважным, но со временем вы заметите большую разницу между обычным выполнением упражнения и упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены — другой, когда концентрируемся на чем-то — третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Можно применить эту модель и для занятий.

Простые на первый взгляд упражнения, если делать их правильно, производят мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной железы, то вам нужно делать позу свечи до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать на систему в целом. В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость, плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшается питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибулярного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой, стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление и усиливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).