



# глава первая

## ТЕОРИЯ ЙОГИ

### युक्त तत्त्व उपाय

Уравновешенность ума называется Йогой.  
Совершать действия без привязанностей  
и оставаясь уравновешенным в успехе  
и неудаче — это Йога.

*Бхагавад Гита*

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

**Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и ломает представления о наших способностях и о нас самих.** Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение, чтобы это увидеть, открыть для себя Вселенную! Это относится и к личным задачам в жизни — будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает новые 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 короткое время пребывания с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже 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 — одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.** Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

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

**Йога — это гармония.** Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», который имеет очень много значений и наполнен глубоким смыслом. Чаще всего он означает «связывать», «скреплять», «соединять», а также «направлять», «сосредоточивать внимание», «употреблять», «применять», а также «союз», «единение» и «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: тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша «самость», или наше «я». Часто тело человека находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите на самолете на высоте 1000 метров над землей, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе. Что тогда происходит? На 100 % вы и не здесь, и не там. Можно отдыхать на диване и при этом думать о том, что нужно помыть посуду на кухне. Вы 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 прошлого. 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 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. Страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное — просто предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает ум и именно этим открывает перед нами 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 — тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А мы просто удивляемся и растворяемся в себе, наполненные радостью, жизнью и энтузиазмом. Любая наука ведет нас туда же — к еще большей тайне. Открывая что-то новое, мы просто поражаемся мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем,

травинкой мы начинаем видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все, и нет ничего, кроме этого. Вдруг мы осознаем, что этой самой силой является не кто иной, как мы сами, а точнее — наше истинное «Я». Можно назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью — ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится нашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все — прошлое, настоящее и будущее — и открыты все возможности.



Йога — это умение пребывать в тайне.

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

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это пять органов чувств, с помощью которых 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 поводев — это воля и сила намерений. Сама повозка, карета — это тело. Внутри кареты, за занавеской, находится господин — это сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от постороннего взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Это может быть какое угодно направление, но в любом случае — движение к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. Это то, к чему движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама «карета», то есть наше тело. «Лошади» должны подчиняться «возничему» и действовать согласованно. Иначе желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли («вожжей»). Сам «возничий» обязан 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» должны быть два «колеса»: первое — это уважение и любовь,

---

## происхождение йоги

---

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 согласовано и подчиняется «господину», возникает йога — целостность. И в то же время йога — практика достижения этой целостности.

## происхождение йоги

Йога существует много тысяч лет. 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 человеческой кожи. Как работают тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго? Они, конечно, прогрессируют: ум становится все хитрее, эго расширяется, интеллект ускоряется, память хранит все больше информации, но законы и принципы остаются все теми же. Это так же, как закон Ньютона: нельзя сказать, что силы притяжения до него не существовало.

Древние риши (мудрецы, святые) много тысяч лет назад изучили наши уровни существования. То, что наука начинает открывать только сейчас или открыла недавно, 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, и эта страна продолжает открывать свои тайны.

Если вы, даже ничего не читая и нигде не обучаясь, будете внимательно наблюдать за природой и маленькими детьми, вы придете к йоге. Вы обращали внимание, как маленькие дети одного-двух лет без всякого обучения делают определенные движения, являющиеся специальными упражнениями (асанами), складывают определенным образом руки и пальчики, тем самым выполняя мудры, произносят звуки и дышат определенным образом, тем самым выполняя пранаямы? И везде это происходит одинаково, независимо от страны, культуры, языка. Малыши делают 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 такого обучения нужно обладать высокой чувствительностью, восприимчивостью и умением наблюдать. Так делали древние риши. С помощью медитации они очень глубоко проникали во все законы мироздания, человеческой психики и ума. Они сохранили эти знания для нас, передавая свою мудрость из поколения в поколение. Причем это не просто знание, а умение получать знание из пространства. Именно поэтому все просветленные Учителя прошлого и настоящего говорят разными словами об одном и том же, а все древние писания повествуют об одном и том же с помощью разных притч и историй. Это значит, что тот, кто идет очень глубоко внутрь себя, и тот, кто глубоко познает законы природы, в итоге приходят 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 Мастер 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 этой чистоты возникают конфликты, недопонимания, 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. Это 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, на второй план — символы и концепции. Тогда не будет повода для вражды и конфликта — ведь изначальные ценности везде одинаковы, в любой религии.

На пути познания своего ума очень важно правильное руководство. Ведь 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, который уже реализовался. Настоящий Мастер не создает в вас концепции, он только

---

## происхождение йоги

---

показывает то, что есть, и направляет по мере вашего роста. Это очень большая удача — иметь такого Мастера в жизни.

Одним из известных трудов, систематизировавших практику йоги, является классический трактат «Йога-сутры» (или афоризмы). «Йога-сутры» — фундаментальный труд по йоге, написанный величайшим мастером йоги, ученым Патанджали, который жил в Индии около 200 лет до нашей эры. Он систематизировал накопленные знания и практику и описал это в виде небольших афоризмов (сутр). Их глубина поражает ученые умы и умы йогов уже более двух тысячелетий и является базовым трудом для многих широко распространенных школ йоги. Сутры подробно и очень логично, я бы сказал, даже научно описывают путь йоги, дисциплину йоги, работу нашего ума, сознания, 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, а не иначе.

Однако упоминание о йоге появляется в текстах, возникших намного раньше этого труда, — в Упанишадах, Бхагават Гите, Веданте. Это означает, что йога практиковалась и передавалась от Учителя к Ученику до появления основных религий и культов. **Истоки йоги — в сердце человека, в его сознании и истинной природе**, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками человека познать себя. В чистом виде йога никогда не ассоциировалась с религиозными верованиями, так как она 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. История показывает, что на основе йоги возникли многие верования, единоборства и т. д., а не наоборот!

