

Владимир Лавров

Тайны йоги

Глубинная суть
традиционных индийских
практик

Владимир Лавров

**Тайны йоги. Глубинная суть
традиционных индийских практик**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Тайны йоги. Глубинная суть традиционных индийских практик /
В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852877-4

Йога — древнейшая система саморазвития, полная тайн и загадок. Несмотря на то, что о йоге написаны тысячи книг, мало кто знает, что она из себя представляет на самом деле. Данная книга проливает свет на то, чем в действительности является традиционная индийская йога, какие тайны она в себе скрывает и почему благодаря регулярной практике йоги можно обрести успех в любой сфере деятельности.

ISBN 978-5-44-852877-4

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Введение	7
Польза йоги	7
Экскурс в историю йоги	9
Глава 1	11
Что такое йога?	11
Цель йоги	12
Вопросы для самопроверки	13
Глава 2	14
Зарождение йоги	14
История йоги	15
Основные школы традиционной индийской йоги	16
Признаки традиционной индийской школы йоги	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Тайны йоги
Глубинная суть традиционных
индийских практик

Владимир Сергеевич Лавров

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017

ISBN 978-5-4485-2877-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора Йога как она есть

Друзья, я знаком со многими преподавателями йоги, как начинающими, так и древними, как кости мамонта, преподающими йогу ещё со времён развала СССР. Так вот, очень многие из них – я бы даже сказал абсолютное большинство из них – в упор не понимают, что такое йога, какова её цель и к каким результатам приводит практика йоги.

Я постоянно сталкиваюсь с двумя крайностями, которые не имеют отношения к традиционной индийской йоге. Одна крайность – когда йогу сводят исключительно к физическим и дыхательным упражнениям. Этим грешат обычно инструкторы из фитнес-центров, преподающие йогу как мягкий индийский фитнес и никогда не читавшие первоисточников по йоге. Другая крайность – когда йогу сводят к какой-то мистике, набору суеверий, религии. Этим часто грешат эзотерики всех мастей.

Соответственно, ребята из первой группы утверждают, что цель йоги – здоровье, хорошее самочувствие, гибкость тела... А ребята из второй группы утверждают, что цель йоги – соединиться с Богом или что-то вроде этого. Всё это есть в йоге – но это побочные эффекты, а не цель йоги. Практика йоги действительно может привести человека к Богу, сделать тело гибким, здоровым, но... разве это может быть целью йоги? Определение йоги, цель йоги и результаты от практики йоги изложены в древнем трактате, который называется «Йога-сутры» Патанджали. Это основной трактат по йоге и тот, кто с ним не знаком не может называть свою практику йогой, иначе это является обманом.

Итак, в «Йога-сутрах» указано, что **йога – это способ очистить своё сознание от заблуждений, накопленных в течении жизни и мешающих жить** (ЙС, 1.2). Или другими словами, йога – это дисциплина ума. Цель йоги – освободиться от негативного влияния собственных мыслей, эмоций, а также гун материальной природы, влияющих на нас 24 часа в сутки. Достигается это посредством практики как физических, дыхательных и психических упражнений, так и определённого образа жизни, направленного на развитие разума и нравственных качеств (таких, как доброжелательность, ответственность, терпеливость, решительность, настойчивость, уверенность, целеустремлённость и т.д.). Результаты практики йоги – это успех в любых начинаниях, здоровье, крепкий разум, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми, достаток и т. д.

Суть йоги не в том, чтобы пяткой левой ноги почесать правое ухо. **Суть йоги в том, чтобы найти гармонию, стать счастливым и успешным человеком.**

Теперь, когда вы знаете, что такое йога, пожалуйста, не путайте её больше с физкультурой, медициной или религией! И не рассказывайте о йоге небылицы – изучайте первоисточники и основывайте свои умозаключения на основе первоисточников, а не на основе слухов!

Из данной книги вы узнаете о том, чем в действительности является йога, какие тайны она скрывает в себе и на каком философском фундаменте основаны все практики йоги.

Владимир Лавров, преподаватель йоги, руководитель закрытой школы йоги «Триумф».

Введение

То, что не все знают о йоге

Полезьа йоги

Многие наслышаны о пользе занятий йогой для физического тела и нервной системы. Но мало кто задумывается о том, что йога способствует не только здоровью и омоложению, но и обогащению во всех основных сферах жизни! Да, **йога даёт не только хорошую физическую форму, омолаживает организм, успокаивает нервы и помогает преодолевать стрессы! Она ещё и делает человека успешнее, помогая раскрывать свои таланты, способности, умения!**

Даже если вы будете практиковать только хатха-йогу (не говоря уже о более продвинутых разделах йоги), то повысите гибкость и силу своего тела, а вместе с этим станет сильнее и ваш разум. А **сильный разум резко повышает производительность труда**, что позволяет хорошо зарабатывать и высвобождает достаточное количество свободного времени для семьи, творчества, увлечений, путешествий.

Более продвинутые разделы йоги учат контролировать свою жизненную силу (прану), осознанно направлять своё внимание и энергию на решение различных задач, легко достигать поставленных целей и силой мысли влиять на окружающий мир! Поэтому **человек, который практикует йогу регулярно, становится очень энергичным, волевым, могущественным и влиятельным.**



Йога даёт избыток жизненных сил

Однако одни только физические упражнения такого эффекта, разумеется, не дают. Если вы думаете, что достаточно записаться на йогу в каком-нибудь фитнес-центре и через пару занятий вы автоматически станете влиятельным человеком, то вы ошибаетесь. Во-первых, на это уйдут годы, а во-вторых, то что обычно преподают в фитнес-центрах – лишь небольшая часть практик йоги. **Если вы хотите стать влиятельным человеком, вам нужно найти настоящего мастера йоги, который не будет ограничиваться только физическими**

и дыхательными упражнениями, а поведёт вас дальше – в малоисследованные глубины вашего собственного сознания.

Экскурс в историю йоги

Вам нужно понимать, что **практика йоги не ограничивается гимнастикой на коврике**, хотя возможно, люди, демонстрирующие чудеса гибкости и силы *только на коврике*, с этим не согласятся. Но давайте посмотрим объективно на историю йоги. Изначально была единая восьмиступенчатая практика йога, которую подробно описал в своём легендарном трактате «Йога-сутры» мудрец Патанджали. В какой-то момент третья ступень йоги (асана) выделилась в отдельную йогу и стала называться хатха-йога, а высшие четыре ступени йоги (прадьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи) выделились в отдельное «элитное» направление, предназначенное для правителей и воинов, которое стало называться раджа-йога (йога для царей). **Хатха-йогу с тех пор стали практиковать преимущественно простолюдины, а раджа-йогу – представители элиты общества**, хотя изначально предполагалось, что хатха-йога – необходимая и важная ступень на пути к раджа-йоге, а не отдельное направление¹.

Одновременно с этим, из раджа-йоги стали выделяться отдельные практики, предназначенные для разных слоёв общества. Сначала это было только *три раздела*: карма-йога (для воинов), гьяна-йога (для учёных) и бхакти-йога (для монахов). А чуть позднее возникли такие малоизвестные сейчас разделы, как артха-йога (для купцов и чиновников), натья-йога (для актёров и музыкантов), ньяса-йога (для целителей).

В средневековье возникли и развились новые разделы йоги – мантра-йога и тантра-йога. Разумеется, сами мантры и тантрические практики существовали задолго до средневековья, но как системные йогические практики, заточенные под определённые задачи, они возникли только в средневековье.

К XVIII веку йога стала исчезать и к середине XIX века практически полностью исчезла. Причина этого была в том, что многие йоги, объединённые в хорошо вооружённые могущественные ордена, противостоявшие в средневековье мусульманским завоевателям, оказались не у дел и стали грабить торговые караваны, принадлежавшие британским купцам. Из-за этого британская администрация почти полностью уничтожила эти ордена вместе с носителями древних знаний. **Но в конце XIX века йогу стали восстанавливать энтузиасты на основе случайно сохранившихся традиционных техник йоги, описанных в средневековых трактатах**, а также на основе индийских боевых искусств (таких, как бинот, калари-паятту и мала-видья), и – обратите на это особое внимание – на основе популярных в то время в Индии западных систем физической культуры (в первую очередь, это система Евгения Сандова – одного из сильнейших людей планеты своего времени, а также шведская лечебная гимнастика Пера Хенрика Линга и датская силовая гимнастика Нильса Буха).

Шведская гимнастика Линга, кстати говоря, была основой физического воспитания во многих европейских армиях того времени, включая британскую и русскую. Именно британцы завезли в Индию гимнастику Линга и обучили ей индусов.

¹ В самом деле! К чему вам контролировать своё тело, если вы не контролируете свой ум? Мудрец Сватмарама, автор средневекового трактата «Хатха-йога прадипика» прямо указывал на то, что практика хатха-йоги имеет смысл только ради достижения успеха в раджа-йоге.



Солдаты русской императорской армии занимаются шведской гимнастикой. Начало XX века.

Индусы, активно перенимая европейский опыт, на волне роста национального самосознания в начале XX века, объявили европейскую гимнастику своим достижением, соединив её с собственными традиционными религиозно-философскими представлениями. Именно эту смесь чаще всего и называют сейчас йогой, хотя изначально под йогой понимались несколько иные практики.

Поэтому нужно понимать, что **традиционная индийская йога, основанная на «Йога-сутрах» Патанджали и современные практики йоги, которые преподаются сейчас в фитнес-центрах – это далеко не одно и то же.** Хотя несомненная польза есть и там, и там. Разница в том, что современные школы йоги ограничиваются исключительно работой с физическим телом (хатха-йога), тогда как традиционная индийская йога предусматривает очень много практик по развитию силы сознания, включая в себя не только практики по обузданию своего тела, но и освобождающие от внутренних ограничений и страхов практики раджа-йоги и гьяна-йоги, омолаживающие практики тантра-йоги и ньяса-йоги, обогащающие практики карма-йоги и артха-йоги.

Итак, **йога – это не только путь к здоровому и сильному телу. Йога – это ещё и путь к реальному могуществу, к власти над самим собой и окружающими людьми, к полноценному благополучию и процветанию.** Чтобы убедиться в этом, познакомьтесь подробнее с философией йоги, изложенной в трактате «Йога-сутры»² и поразмышляйте о том, почему в этом трактате нет упоминаний о тех физических упражнениях, которые сейчас ассоциируются с йогой.

² Авторский перевод данного трактата можно найти в приложении к моей книге «Могущество йоги», изданной в 2016 году издательством «Издательские решения».

Глава 1

Йога – лучший метод стать богатым и успешным

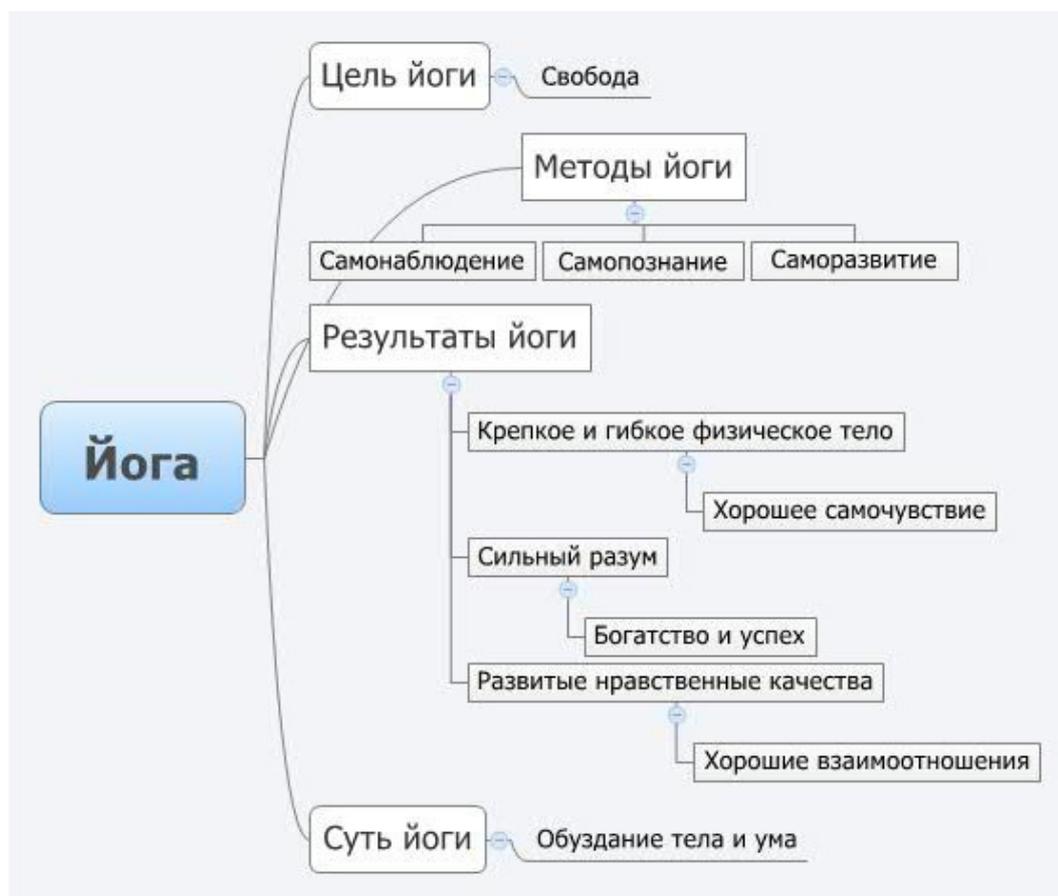
Что такое йога?

Слово «**йога**» образовалось от санскритского корня «юдж» и переводится как «связь», «соединение», «переплетение», «направление», «сосредоточение» или «узда». Следовательно, **йога – это умение обуздать себя или наука о том, как непоследовательный и рассеянный ум сделать последовательным и сосредоточенным** .

Впервые термин «**йога**» встречается в «Ригведе» – древнейшем памятнике индийской литературы.

Йога – это совокупность физических, психических и духовных практик, нацеленных на управление своими физиологическими и психическими функциями с целью достижения возвышенного состояния сознания.

В основе йоги лежит очень глубокая философия, которая подробно описывает все основные мировоззренческие вопросы: от того, как возникла Вселенная и каково её устройство до того, кто такой человек и какова его природа.



Цель, методы, результаты и суть йоги

Цель йоги

Цель йоги – полная и ничем не ограниченная свобода от беспокойств, страданий и обусловленностей материального мира.

Методы йоги

Цель йоги достигается тремя методами:

- Самонаблюдение
- Самопознание
- Саморазвитие

К каким результатам приводит практика йоги?

Регулярная практика йоги даёт:

- Крепкое и гибкое физическое тело;
- Сильный разум;
- Развитые нравственные качества (целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, ответственность и т.д.).

Как правило через них человек получает также:

- Хорошее самочувствие и ощущение умиротворённости;
- Материальное и нематериальное богатство;
- Укрепление взаимоотношений с окружающими людьми.

Вопросы для самопроверки

- Что такое йога?
- Какова цель йоги?
- Какими методами достигается цель йоги?
- Какие плоды приносит практика йоги?

Глава 2

Поучительная история традиционной индийской йоги

Зарождение йоги

Йога как система самопознания и самосовершенствования зародилась в глубокой древности в Индии. Первое упоминание о ней встречается в «Ригведе», где она обозначает свод законов, касающихся культурных, социальных и нравственных сторон жизни общества.

Основателем йоги считается *бог Шива*: легенда гласит, что он поделился знанием йоги со своей супругой Парвати, их разговор подслушала рыба Матсья, которая с помощью подслушанного знания настолько развила свои способности, что смогла передать это знание людям.

Впоследствии йога как восьмиступенчатая система самопознания, самообуздания и саморазвития была описана в трактате мудреца Патанджали, дошедшего до наших дней под названием «**Йога-сутры**».



Происхождение йоги

История йоги

Первоначально йога представляла собой преимущественно духовно-нравственное учение, которое практиковали цари, воины и монахи для развития и усиления своих умственных способностей. К XIX веку йога была практически утеряна и стараниями энтузиастов (Кришнамачарья, Шивананда) была восстановлена к началу XX века, но уже как практика преимущественно физических упражнений. К середине XX века часть традиционных школ йоги (в первую очередь тех, которые стали распространяться в западных странах – США и Европе), полностью отказалась от умственных упражнений в пользу физических.

В данный момент под словом «**йога**» может пониматься как система исключительно физических и дыхательных упражнений (особенно это характерно для школ, ведущих своё происхождение от Кришнамачарьи), так и система включающая в себя как физические, так и умственные упражнения. Хотя изначально под словом «**йога**» понимались исключительно умственные упражнения (об этом сказано во 2 афоризме 1 главы «Йога-сутр», – основного источника знаний по йоге).

Поучительный итог: **ничто не вечно**, даже самые отличные и прорывные идеи со временем могут обесцениться и потеряться в истории. А им на смену могут прийти суррогаты, как это фактически произошло с йогой.

Основные школы традиционной индийской йоги

1. Школы, идущие от Кришнамачарьи (школа Айенгара, Вيني-йога Десикачара, Аштанга-виньяса-йога Паттабхи Джойса и др.)

В этих традициях вас быстро научат стоять на руках, садиться на шпагат, но никаких умственных способностей вы при этом не развиваете. На территории России и близлежащих стран эти традиции продолжают слегка видоизменённые аутентичные традиции: Йога-23 Андрея Сидерского, Универсальная йога Андрея Лаппы и т. д.

2. Школы, идущие от Шивананды (Шивананда-йога, Бихарская школа йоги)

В этих традициях уделяют внимание как физическим упражнениям, так и нефизическим.

3. Делийская школа йоги

Упор на физические упражнения со сложными элементами.

4. Гималайская школа йоги

Преимущественно нефизические упражнения.

5. Йога Шри Видьи

Наиболее закрытая и малоизученная система традиционной индийской йоги, объединяющая в себе как физические, так и нефизические упражнения, а также тантрические практики.

Признаки традиционной индийской школы йоги

Ряд признаков, по которым можно определить йогой вы занимаетесь или чем-то иным под тем же названием:

– **Практика йоги основана на рекомендациях трактата «Йога сутры» Патанджали** (поэтому если наставник не ссылается на этот трактат, не знакомит вас с ним и не выстраивает практику в соответствии с рекомендациями, изложенными в этом трактате – значит то, чем вы занимаетесь, не йога, даже если это внешне выглядит похоже);

– Практика йоги начинается с нравственных заповедей (практикующему не рекомендуется причинять страдания другим, лгать, стремиться к чувственным удовольствиям, воровать и копить; вместо этого рекомендуется соблюдать во всём чистоту, радоваться, совершать аскезы, заниматься самопознанием и верить в Творца);

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.