

Владимир Лавров

Тайны йоги

Глубинная суть
традиционных индийских
практик

Владимир Сергеевич Лавров

Тайны йоги. Глубинная суть традиционных индийских практик

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24310622

ISBN 9785448528774

Аннотация

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.

Содержание

От автора	5
Введение	8
Польза йоги	8
Экскурс в историю йоги	11
Глава 1	16
Что такое йога?	16
Цель йоги	18
Вопросы для самопроверки	19
Глава 2	20
Зарождение йоги	20
История йоги	22
Основные школы традиционной индийской йоги	24
Признаки традиционной индийской школы йоги	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**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

Польза йоги

Многие слышаны 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 хо-**

тите 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 (пратьяхара, 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

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.

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, каларипаятту 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.



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

² Авторский перевод данного трактата можно найти в приложении к моей кни-

и поразмышляйте о том, почему в этом трактате нет упоминаний о тех физических упражнениях, которые сейчас ассоциируются с йогой.

Глава 1

Йога – лучший метод стать богатым и успешным

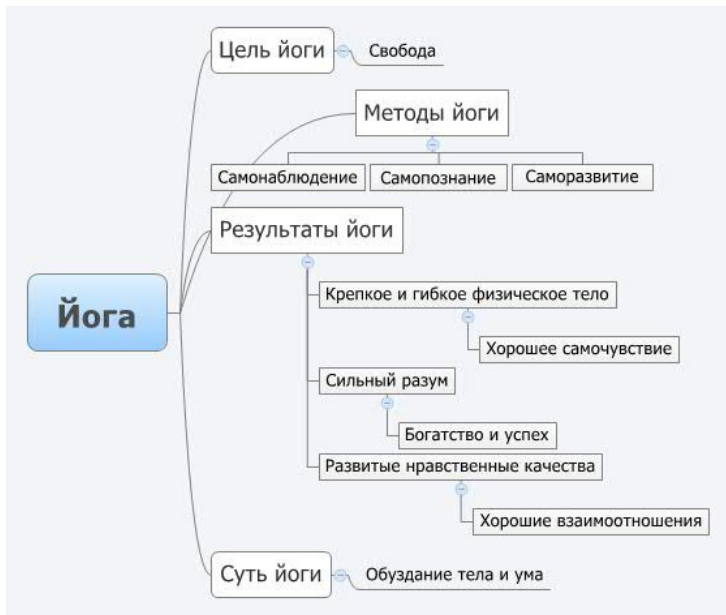
Что такое йога?

Слово «**йога**» образовалось от санскритского корня «юдж» и переводится как «связь», «соединение», «переплетение», «направление», «сосредоточение» или «узда». Следовательно, **йога – это умение обуздывать 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

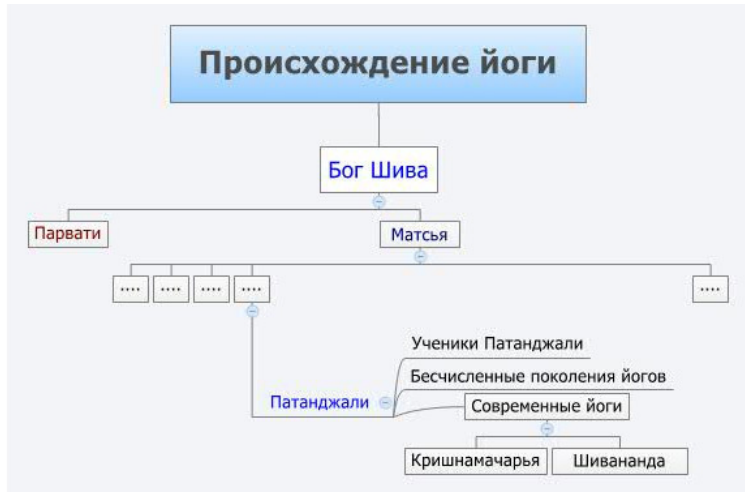
Поучительная история традиционной индийской йоги

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 утрачена 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 сурро-

гаты, как это фактически произошло с йогой.

Основные школы традиционной индийской йоги

1. Школы, идущие от Кришнамаচারьи (школа Айенгара, Вини-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 прак-

ТИКИ.

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.