

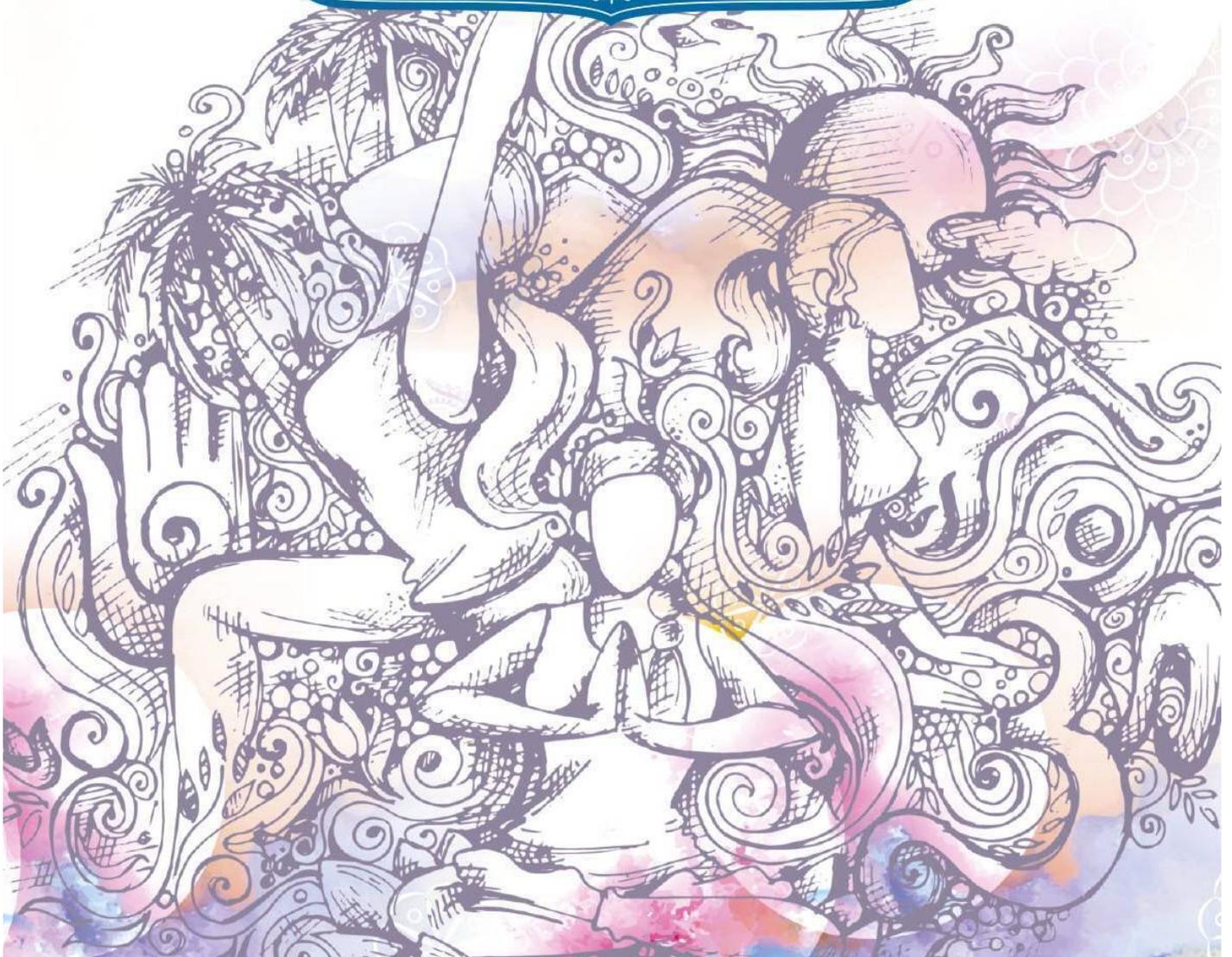
# ЙОГА

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

КАРТА ПУТИ

СУРЬЯ ДАС

МАСТЕР  ЙОГИ



Сурья Дас

**Йога простыми  
словами. Карта Пути**

«Центрполиграф»

2019

УДК 133.2  
ББК 86.33

## Дас С.

Йога простыми словами. Карта Пути / С. Дас —  
«Центрполиграф», 2019

ISBN 978-5-227-08300-5

Сурья Дас – мудрый и опытный наставник йоги, психолог. Изучает и практикует йогу более 25 лет. Ведёт йога-курсы, проводит авторские семинары по йоге в России, Индии. Публикует йога-практики в Ютубе. Книг о йоге написано очень много, а вот простых, понятных и при этом раскрывающих суть этой глубокой духовной, психической и физической практики среди них мало, но они есть, и одну из них мы представляем вашему вниманию. Часто на пути движения в своих практиках нам не хватает Карты Пути, которая покажет место, где мы сейчас находимся, и высветит перспективу – куда идти. Нас ждут пять ступеней Пути, по которым автор поведёт читателя. Вы увидите деструктивные черты характера, которые забирают львиную долю вашей энергии, наработаете гармоничные модели поведения, дифференцируете приложение своей Силы, разберётесь с эмоциональными реакциями на многое происходящее, выйдете на ощущения «тонкого», и в вашей жизни проявится еще одно измерение!.. Итак, в Путь! В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 133.2

ББК 86.33

ISBN 978-5-227-08300-5

© Дас С., 2019

© Центрполиграф, 2019

## Содержание

Этические принципы в йоге Яма и Нияма	8
Принципы Ямы	9
Ахимса – ненасилие	9
Сатья – правдивость	11
Астея – неворовство	12
Апариграха – неакопительство	14
Брахмачарья – воздержание	15
Принципы Ниямы	18
Шауча – очищение	18
Сантоша – удовлетворённость	19
Тапас – нагревание тела	21
Свадхьяя – самообразование	22
Ишвара Пранидхана – вспоминание Господа	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Сурья Дас

## Йога простыми словами. Карта Пути

*Посвящаю эту книгу моим Учителям, моим родителям, любимой жене Ирине, любимым детям Антону, Анастасии, Мире, Светлане-Анне, внуку Ярославу*

*Благодарю за помощь в творческой работе над книгой Марину Антонову, Фёдора Пинегу, Вадима Швайко и Елену Ададурову. Спасибо, родные.*

© Сурья Дас, 2019

© «Центрполиграф», 2019

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2019

\* \* \*

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие.

Часто на пути движения в своих практиках нам не хватает Карты Пути, которая покажет нам место, где мы сейчас находимся, и «высветит» перспективу – куда идти.

Данная книга – мой скромный опыт в этом направлении. Основные темы этой книги и есть ступени Пути:

- Яма и Нияма.
- Законы Дао.
- Три гуны.
- Эмоциональные программы поведения (Сказки).
- Экстрасенсорика в йоге.

Ступень Ямы и Ниямы помогает нам увидеть деструктивные черты характера, которые забирают львиную долю нашей энергии. Идеальная матрица Ямы и Ниямы – это как эталон Безупречности.

Ступень «Законы Дао» помогает наработать более гармоничные модели поведения, гармонизировать свою Карму.

Ступень «Три гуны» помогает дифференцировать приложение своей Силы. Один из моих Учителей говорил: «Чем больше саттвы в твоей жизни, тем правильной ты идешь».

Ступень «Сказки» поможет вам разобраться с эмоциональными реакциями на многое происходящее в этой жизни.

Ступень «Экстрасенсорика» поможет выйти на ощущения «тонкого», проявит ещё одно измерение в жизни. А «измерение праны» является основой движения в Мире Духа.

Эти ступени – часть Карты Пути.

Остальные части попробую осветить в своих следующих книгах. Данный текст – это сатсанги (духовные беседы) семинаров разных лет. Текст не претендует на звание литературного произведения, это живое общение учителя и учеников, практиков, в котором много инструкций и рекомендаций, которые надо пробовать и делать.

Радэ! Радэ! На Благо Всех Живых Существ.  
*Ваш Сурья Дас*

## Этические принципы в йоге Яма и Нияма

Мы потихонечку погрузимся в теорию. Хотя в йоге теории как таковой нет, в йоге теория – она же и практика. То есть теория – это некое целеуказание, вехи на пути, которые позволяют минимизировать ошибки, избежать ловушек, цикличности (постоянного повтора похожих ситуаций). Это как бы «столбовые вехи», которые помогают нам двигаться. И чтобы погрузиться в первые ступени Ямы и Ниямы, нужно буквально чуть-чуть вспомнить об основном стержне йоги – куда йога ведёт.

Йога как система ведёт человека к познанию своего истинного божественного Я: к открытию этой вибрации, к открытию этих пространств. Здесь наиболее качественно и ёмко сказал Патанджали в своих «Йога-сутрах» (буквально своим первым стихом, первой шлокой): «Йога есть читта-вритти-ниродха», то есть «Йога есть успокоение ума». Существует бесчисленное количество трактовок этой короткой фразы, но все они в большей степени сводятся к тому, что йога есть успокоение ума. Почему это так важно? Потому что все мистики говорят: «Всё, что нас окружает, – это наш ум». Ничего, кроме своего ума, мы не видим. Мы – это субъективное пространство, которое на внешнем экране объективного мира рисует то, что мы называем своим миром.

Вспомним хотя бы «Иллюзии» Ричарда Баха, где он говорил, что «шесть миллиардов людей живёт не в одном мире, а каждый из них живёт в своём мире». То есть вокруг мы имеем шесть миллиардов миров, и каждый из нас есть одновременно творец этого мира своими мыслями и эмоциями.

Тем, что называют флуктуациями (внутренними вибрациями), мы буквально рисуем мир вокруг нас. Нас окружает только наш ум. Соответственно, если мы успокаиваем свой ум, гармонизируем его, то автоматически успокаиваем мир вокруг нас. Потому что всё, что мы видим, – это проекция нас – наше отражение на экране мира. И это путь к счастью.

Каждое живое существо ищет счастье. И у каждого рисунок счастья немного другой. К чему ведёт йога? Найти то счастье, которое не подвержено внешним изменениям, которое будет всегда с нами и никуда от нас не денется. Это и есть истинное состояние человека, когда ум успокоен, когда энергия Саттвагуны становится доминирующей и сквозь выровненный свет оболочек пробивается свет души. И это состояние Ананды, состояние сатчитананды (состояние блаженства), состояние бытия, бесконечности или, как говорится, бессмертия, просто переполняет нас. В какой-то момент мы просто начинаем ощущать, что мы этим и являемся. Тот же Патанджали говорил, что в состоянии йоги видящий находится в своей природе. Как только мы из состояния йоги выпадаем (то есть из состояния спокойствия ума), мы входим во все свои видоизменения: во всё то, что мы ложно называем «собой», хотя этим не являемся. Входим в свою память, в ощущение себя отделённым от мира существом, в свои страсти, страдания, в своё напряжение – и это проецируем на экран мира, в результате чего получаем тот мир, который мы сами излучаем. Всё, что вокруг нас, то и снаружи.

Вот йога как система ведёт человека к состоянию истинного Я, к состоянию внутреннего Света, к тройному состоянию сатчитананды. Эта система выстроена из восьми шагов. Первые две ступени называются Яма и Нияма. Мы пройдем их буквально обзорно, контурно, потому что мы не сможем полностью погрузиться в эти структуры: они очень объёмные. Гуруджи только об Ахимсе (первой заповеди Ямы) рассказывал три часа, а их здесь десять. Мы сейчас буквально контурно пройдем их все, чтобы почувствовать пространство и понять, как дальше выстроена система. Яма и Нияма – это фундамент йоги.

**Яма** – это система заповедей взаимоотношения йога с внешним миром.

**Нияма** – это система законов, принципов взаимоотношения йога с внутренними пространствами.

## Принципы Ямы

Яма состоит из пяти основных заповедей и пяти вспомогательных. Пройдём пока по основным, вспомогательные мы трогать не будем.

### Ахимса – ненасилие

Первая – Ахимса, в переводе буквально «ненасилие, непричинение вреда». И здесь множество школ дают очень обзорную трактовку этой заповеди. Она считается главенствующей: она доминирует над всеми остальными заповедями Ямы и Ниямы. Если у нас есть выбор: нарушить Ахимсу или нарушить другую заповедь, то рекомендуется нарушать другую, не нарушая Ахимсу, поскольку она считается основной. Разные школы дают немного разные трактовки, вплоть до жёсткого определения, которое гласит, что «ни при каких обстоятельствах нельзя нарушать Ахимсу: нельзя причинять вред всем живым существам словом, мыслью и действием». Школы, которые более умеренны к этой заповеди, говорят, что «данная структура, данный принцип является гибким и его нельзя жёстко, огульно, трафаретно накладывать на всех людей». Мы возьмём умеренную систему, потому что жёсткая, ортодоксальная трактовка более консервативна.

Здесь нужно вспомнить, что социум людей неоднородный: мы имеем множество варн. Есть люди, которые находятся на уровне развития шудр (работников), а также люди на уровне вайшью (купцов), кшатриев (воинов), брахманов (мудрецов, йогов). И здесь если мы отступим от такой как бы религиозной трактовки этих варн, а возьмём варны просто как проявление сознания, то мы имеем дело со зрелостью ума (зрелостью сознания). Чем более зрелая личность, тем более высокочастотные пространства она чувствует и тем более она ближе к состоянию единства с миром. И соответственно, Ахимса начинает просто проступать в человеке.

Для сравнения возьмём воина и мудреца. Что такое Ахимса воина? То есть человек, дхарма которого – сражение: он должен убивать, он должен защищать себя, свою страну – то есть он должен выполнять свой долг. И у воина Ахимса – это причинять вред по минимуму. То есть если воин сражается, то он убивает только тогда, когда невозможно не убить. Он не убивает детей, женщин; он сражается только с воинами – вот это его Ахимса. Как только воин нарушает эту Ахимсу, мгновенно идёт наказание. А вот Ахимса мудреца уже совсем другая. Мудрец – это существо, которое уже вошло в пространство единства с миром (брахман): его интересуют только знания, он погружается в потоки. Ахимса этой варны – это умение строить свою жизнь с миром так, чтобы не причинять вред всем живым существам словом, мыслью или действием.

Здесь нужно понять, что это такое – состояние Ахимсы, состояние непричинения вреда. Опять же, существует масса трактовок – от религиозных и дальше, дальше. Более умеренная трактовка звучит так: есть некая вселенская гармония – то, что китайцы называют «Дао», есть некое единое пространство, у которого свой путь, своя вибрация. И когда мы в гармонии с Дао, то мы живём в Ахимсе, то есть мы не причиняем вреда. Когда мы не в гармонии с миром, то мы живём в Химсе – мы причиняем вред себе, людям, окружению, природе. Полная наработанная Ахимса – это когда мы просто чувствуем вибрацию сущего, мы чувствуем каждый свой шаг и учимся действовать так, чтобы наши поступки были в резонансе с Дао. Мы живём в состоянии инсайтов: мы уже сердцем чувствуем каждый свой шаг – не думаем, как поступить, а чувствуем.

В чём важность наработки Ямы-Ниямы? Наши вибрации, наши мысли формируют движение энергии. И если мы меняем мысли, то начинает происходить разблокировка канала ума. Начинает выравниваться то, что называется «читта-вритти-ниродха»: выравниваются флуктуации на зеркале нашего ума, и внутренний свет начинает просто проступать. Постепенно это

состояние всё больше и больше начинает в нас доминировать, растворяя все маленькие субличности (наши маленькие Я), растворяя внутреннее напряжение, зажимы, и потихонечку-потихонечку счастье как бы просыпается внутри нас: во внешнем мире его нет, мы его носим внутри. Только точки напряжения мешают этому свету проступить – он есть всегда. И вот практика начинает эти точки растворять.

Ахимсу мы нарабатываем в йоге с самых первых шагов – это работа в асанах: мы погружаемся в тело и учимся находить для себя оптимальные тренировочные режимы. Чтобы, с одной стороны, это не была выхолощенная слабая практика, в которой нет прогрессии, а потому она по большому счёту ни к чему тебя не ведёт (только потягуши-растягуши). И, с другой стороны, это не должна быть практика, которая загоняет тебя, рвёт твои связки и не даёт покой, а даёт ещё большее напряжение: такая йога-соревнование. Вот мы ищем такую грань, чтобы в каждой форме мы расслаблялись, но при этом прорабатывали себя, прорабатывали матрицу тела, делали его более совершенным, более адекватным тем энергиям, которые начинают сквозь нас проходить. Мы как бы погружаемся и погружаемся в практику – и вот с каждой тренировкой мы учимся чувствовать эту грань. То есть некое срединное состояние между «недоделал» и «переделал»: тонкая линия – это и есть Ахимса.

То есть Ахимса – это огромное понятие, и вот мы его потихонечку осваиваем небольшими шажками. Первое – мы учимся ему в асанах, второе – мы учимся нарабатывать это качество посредством взаимоотношения с миром. То есть мы буквально чувствуем ситуации в своей жизни. А что такое ситуации? Ситуации – это те же асаны. Смотрите: вы принимаете форму (входите в какой-то прогиб или в какой-нибудь скрут), и в определённый момент точки вашего тела начинают «фонить» – вы чувствуете неприятное состояние, где-то выступает блок. Вы погружаетесь в это пространство, входите туда всё глубже и глубже, начинаете его растворять, расслаблять и расслаблять – возникает состояние принятия, и вы мягко доходите ещё чуть-чуть глубже. Но не за счёт того, что вы себя дёрнули, потянули, а за счёт глубины погружения сознания в матрицу тела (то есть за счёт осознанности). И вы погружаетесь, погружаетесь – и добираете, добираете. И эту же модель мы привносим в жизнь.

Каждая жизнь – это асана, некая ситуация, которая ставит нас в определённое положение. И у нас часто возникает ответная реакция, то есть неприятие, агрессия, состояние неуверенности в себе. И что мы делаем? Мы начинаем работать с внутренней Ахимсой к миру. Когда у человека возникает сложная ситуация, то он, как правило, выделяет две энергии: первая – энергия страха и неверия в себя (неуверенность) или вторая – агрессия на мир, агрессия на тех людей, которые загнали его в эту ситуацию, на обстоятельства, на Бога – на кого угодно (то есть человек всегда найдёт на кого ему внутренне «наехать»). И вот мы модель с асанами переносим в пространство мира. Возникает ситуация: как реакция – наш ум отыгрывает точки напряжения. То есть ситуация, как асана, надавливает и показывает нам блоки напряжения в телесной матрице, а также блоки напряжения в эмоциональном и ментальном пространствах – возникает реакция. Мы на неё осознанно смотрим и начинаем расслабляться: принимать и принимать ситуацию (при этом мы внешне стараемся действовать адекватно). И когда это происходит, то ситуация нами осознаётся уже не как какая-то сложная, а просто как рабочий учебный момент в Школе Жизни, и мы как бы решаем задачку. И как только этот процесс запущен, то сразу всё меняется.

Это первые шажки абсолютно реальных практик, когда мы начинаем в своей жизни применять принципы Ахимсы. То есть мир для нас становится не какой-то страшной битвой, а огромной площадкой, на которой мы без напряжения изучаем науку жизни, изучаем самого себя без всякой агрессии к миру, к себе. Мы просто скользим от ситуации к ситуации (как в формах, асанах йоги) и видим, как сама жизнь помогает нам меняться: убирать, растворять те качества характера, в которых мы раньше как бы бились об жизнь, были жёсткие, очень напря-

жённые. И это только первый шаг погружения в Ахимсу. Мы буквально контурно каждой Ямы коснёмся: больше даже не теорию посмотрим, а найдём какие-то рабочие ключи.

Каждая заповедь, когда она освоена, даёт Сиддху. Когда энергия Ахимсы начинает преобладать в нашей структуре, вокруг нас исчезает агрессия. В поле такого человека, когда он заходит в какое-то пространство, живые существа становятся менее агрессивными. Отсюда все истории о святых, которые приручали диких зверей. Помните, к Сергию Радонежскому приходил медведь, с которым он дружил. Гуруджи рассказывал, что у Девраха Бабы было два знакомых крокодила, которые жили в какой-то заводи. И он приходил к ним, кормил их и сидел, пел с ними бхаджаны: он пел мантры, а крокодилы щёлкали зубами в такт. В рассказе о каждом святом есть упоминания о чём-то похожем. Иногда, например, животные, которые в естественной среде хищник и жертва, могут сидеть друг напротив друга и вести себя спокойно. Потому что энергия Ахимсы, то есть вибрация этого человека (Мастера), уничтожает любую агрессию у всех, кто просто находится в его поле.

## Сатья – правдивость

Следующая ступень Ямы – это Сатья, что переводится как «правдивость». И здесь о правдивости говорится не просто как о банальной необходимости говорить правду, а о том, чтобы быть правдивым в мыслях, в эмоциях и в своих действиях. Что такое быть правдивым? Это следовать своей дхарме, следовать своему естественному рисунку энергии.

Если мы возьмём структуру ума человека и разделим её по блокам, то увидим, что мы состоим из разных частей. Первый блок – мысли (о мире, о себе, о своём месте в этом мире): то, что психологи называют «Я – концепция», то есть некий соборный образ идей о самом себе и о мире, который нас окружает. Второй блок – динамика эмоций или энергия: то, что наполняет вот эти идеи. Третий блок – тело как некий физический массив, на котором всё это записано (как диск, на котором записана информация). И все эти блоки освещает восприятие или сознание. Если нет сознания, то вы можете лучом внимания уйти в какую-то другую сторону, но при этом часть вашего ума продолжает о чём-то думать. Или, например, вы читаете книгу: глаза бегают внутри по строчкам, вы читаете, но при этом можете задуматься – прочитать страницу, абсолютно не помня то, о чём вы прочитали. Что уходило? Уходило сознание – уходил вот этот луч, свет, который наполнял всю эту структуру. Что такое Сатья? Сатья – это умение быть правдивым исходя из той дхармы, которая в нас заложена. То есть жить так, чтобы внутри не было противоречий; действовать так, чтобы это не вызывало напряжения внутри нас и вовне; говорить так, чтобы это не вызывало напряжения в наших пространствах.

И вот здесь тоже есть две точки зрения: умеренная и жёсткая. Жёсткая точка зрения: «Говори всегда правду». И в определённых ситуациях она оправдана – это нужно делать. Но когда мы начинаем соприкасаться с Сатией, то резко в неё входить нельзя, потому что вы потеряете огромное количество знакомых и возникнет множество напряжённых ситуаций. Здесь Мастера советуют, входя в Сатью, научиться сначала не врать хотя бы самому себе, то есть понимать каждый свой поступок, понимать его мотивацию. Ведь обычно как мы делаем? Часто скрываем мотивацию даже от самих себя. Мы делаем действие, и если оно приводит к чему-то неправильному (к каким-то биениям), то мы всё хорошо объясняем самому себе, обеляя свои поступки (мы как бы интуитивно бежим от честной правды для самого себя). А когда какой-то человек сделал поступок, то мы судим его только по поступку, не учитывая его мотивацию. И как он ни пытается нам объяснить, что он на самом деле хотел по-другому, мы всё равно говорим: «Нет, вот ты сделал, и это привело к тому-то». А вот самому себе мы объясняем свой поступок своей мотивацией. Когда мы вспоминаем, что мы сделали и к чему это привело, то мы говорим: «Да, это было не совсем гармонично, но я-то думал так и вот так». То есть мы начинаем интерпретировать свои поступки, исходя из своих мыслей, намерений и тех эмоций,

состояний, которые были внутри нас, а других судим просто по поступкам. И так происходит всё время – мы пытаемся убежать от некой правды о самом себе. Почему? А так легче: мы просто скрываем определённые внутренние качества от самого себя.

И вот при работе с Сатьей, когда мы начинаем погружаться в эту вибрацию, мы в состояниях йоги (когда после практик мы входим в состояние внутреннего равновесия) просто смотрим в ту мотивацию, в те действия, в те поступки, которые мы совершаем. И вот в том состоянии, когда начинает проступать внутренний свет, душа, там очень сложно себе врать. В этот момент ум (интеллект) замолкает или как бы отстраняется: мы находимся в состоянии вайрагьи (отрешённости) и чётко видим, что вот здесь мы были не правы. И это состояние мы просто запоминаем. При этом мы вдруг видим, что, когда мы самому себе всё-таки смогли сказать, что мы были не правы, что-то меняется. Не возникает банальное чувство вины, а возникает некое понимание того, что мы были не в дхарме, мы были не в гармонии с миром. Если мы это уберём (растворим), то что-то очень хорошее войдёт в нашу жизнь. И это очень чёткое ощущение, а не умозрительная какая-то конструкция, построение новой идеи, концепции. Это ощущение: мы просто начинаем чувствовать Сатью – начинаем чувствовать внутреннюю правду.

Как ещё находить внутреннюю правду? Пример о пище: мы сидим, немного покушав (но не когда голодный – так сложно с правдой работать), и какая-то часть вас говорит: «А вот это ещё съешь». В этот момент остановитесь, просто погрузитесь в себя и спросите тело: «А ты хочешь вот это съест?» Оно скажет: «Нет-нет, не хочу». Ты задаёшь себе вопрос: «А кто ж хочет съест-то?» И ты находишь структуру ума, которая есть «жрец» внутри каждого из нас.

На этом механизме чётко видно, почему мы от Сатьи всё время бежим. Потому что правда для нас неудобна: она заставляет нас нарабатывать совершенно другие модели поведения. А часто этого не хочется, лень: внутренняя инерция ума не даёт взаимодействовать с Сатьей. И так, постепенно-постепенно погружаясь в эти пространства, мы начинаем эту энергию внутри себя открывать, и она потихонечку входит в нашу жизнь. Тогда Сатья выходит уже во внешнее пространство – мы начинаем следовать ей в действиях, в мыслях, в словах.

Одна из методик, которую часто дают тибетские ламы: «Чтобы наработать Сатью, ты сильно не обижай людей. То есть ты говори или только правду, или, когда ты видишь, что нужно сказать неправду, просто молчи, уходи от ответа». Это тоже одна из техник – очень рабочая.

Если энергия Сатьи начинает в нас преобладать, то у нас появляется Сиддха. Сиддха Сатьи – любое наше слово выполняется, оно начинает реализовываться. Если мы говорим, что завтра пойдёт дождь, то он идёт. И не потому, что мы такой могущественный колдун, а просто потому, что мы чувствуем мир. И в этот момент как бы сквозь нас говорит мир о том, что завтра будет дождь. Это ощущение постепенно-постепенно в нас проступает. Ведь что такое жить своей дхармой? Когда ты живёшь своей дхармой, то ты чувствуешь своё неповторимое место в общем рисунке мира, в общей мозаике, то есть ты чувствуешь свою ноту в общей симфонии. И когда ты ощутил эту ноту и ей следуешь, то ты находишься как бы в общем резонансе (в общей песне мира) и сквозь тебя все эти потоки и звучат.

## **Астея – неворовство**

Следующая заповедь – это Астея, что в переводе буквально означает «неворовство». И здесь тоже огромное количество трактовок. Мы сегодня не говорим о банальном – нельзя красть чужого, это понятно. Тогда с чем, прежде всего, советуют работать? Первая ступенька Астеи для нас – научиться не красть время. Что такое красть время? По большому счету, одна из ценностей, ради которой мы приходим в этот мир, – это время. Потому что никто не знает (и об этом говорят все Мастера), какая будет следующая жизнь. В принципе, по общему движению кармы человека можно сказать, что да – у него это будет так-то и вот так, видя причинно-следственные цепочки и реализации вокруг. Но опять же, это ещё точно неизвестно. И

поэтому говорят: «Время – это неповторимая драгоценность, которую нам здесь отмерили». И опять же, никто не знает, когда это закончится, когда именно внутренние часы перестанут тикать.

Конечно, у Мастеров всё немного по-другому. Как говорят Мастера: «Реализованный йог за полгода чувствует приход смерти, потому что меняется вибрация в пранических телах». Гуруджи нам в своё время рассказывал, что йоги, мол, обманывают смерть. Ощущая, когда она близка, они уходят в пещеру, входят в состояние Самадхи, закрывая все девять отверстий, и она их не может найти. Почему закрывают все девять отверстий? Потому что, по легенде (и я думаю, что так оно и есть), душа уходит из тела через какое-то отверстие. Только йоги выходят через крышку черепа (она как бы открывается) – это называется Махасамадхи. А когда все девять отверстий закрыты, то, как говорил Гуруджи: «Смерть приходит и смотрит: нет, через что забрать йога, и уходит». Через время йог выплывает: «Фух, ушла! Можно девять отверстий открывать». И получается, что пошёл новый цикл (как будто часы завели по-новому) и пошло всё заново. Но так только Мастера могут. Никто из нас не знает, когда смерть за ним придёт. Поэтому и нужно ценить то время, которое нам здесь даётся.

Нужно следить, как мы используем своё время. Или мы его используем на поиск того истинного, божественного Я, которое нам будет всегда помогать и которое нас никогда не предаст (мы ведь этим и являемся на самом деле, а не тем, что мы о себе думаем). Или мы его будем использовать в погоне за мирскими, иллюзорными вещами, которые постоянно текут, меняются – на них нет надежды. И на чтобы мы ни опирались – это как табуретки, которые могут из-под нас выдернуть. Во внешнем мире нет ничего стабильного. Мы живём внутри огромной игры Бога – «Майи». Здесь всё течёт, меняется, всё призрачно. Это как песочные замки: можно строить дом на песке, опираясь на него, но потом он начинает течь, трансформироваться и меняться по закону игры «всё течет, всё меняется» – и это как бы новый источник страданий. А вот один из признаков души – это то, что не меняется, это и есть то, что никогда от нас не уйдёт. Время – это драгоценность. И если мы его тратим на пустые вещи, то мы нарушаем Астею.

Если мы «крадём» время у другого человека, особенно у йога, практика, тогда мы тоже сильно нарушаем Астею. Если человек своё время не ценит и вы у него чуть-чуть забрали, то это не страшно. А если практик выполняет практику и в этот момент вы его выдёргиваете (то есть отрываете его от этого действия), то за это идёт очень сильное наказание. Отсюда существует масса легенд (например, Махабхарата буквально напитана такими легендами), когда йоги сидят и накапливают силы, а кто-то бесцеремонно выводит их из этого состояния, тогда мощный поток энергии часто просто сжигает обидчиков. То есть проклятие йога, которого выдернули из медитации, просто-напросто ничем не снять. Тут имеется в виду, что в том состоянии он в дхарме – в резонансе со Вселенной (обидчика не сам йог, а вся Вселенная проклинает).

Здесь можно взять модель нашего развития. Мы развиваемся посредством привнесения сознания в любую свою деятельность. Отсюда основной ключ практики – это осознанность. То есть асаны, которые я делаю как гимнаст (просто гнусь, а при этом мой ум где-то блуждает), и асаны, которые я делаю с полным тотальным погружением в тело, как в некий сосуд (когда я чувствую, как происходит резонанс ума и тела), – это совершенно разные вещи. И чем больше я погружаюсь в тело, тем больше оно становится осознанным. Вот тело – это больше Тама-гуна, то есть гуна инерции, оно как бы из неё и создано. Эмоциональное пространство – это больше Раджа-гуна, а ментальные пространства – это уже Саттва-гуна. И когда я погружаюсь в телесную форму, я начинаю действовать, то есть привношу Саттва-гуну (привношу свет осознанности) в свои клетки. Отсюда Мастера йоги часто говорят, что тело йога становится умным, оно становится живым. Тогда возникают телесные сиддхи – умение быстро излечиваться, умение не чувствовать жару/холод: то есть всё, что связано с телесными проявлениями (сиддхами).

И теперь эту же модель разворачиваем на общую картину мира. То есть каждый человек – это клетка в сознании универсума. С одной стороны, мы делаем практику, но с другой стороны – практика делает что-то сквозь нас, то есть Бог действует сквозь нас, мы его клеточки. Соответственно, когда одна его клеточка резонирует (вот-вот перейдёт на другой уровень) и тут какая-то другая клеточка почему-то начинает ей мешать, тогда и происходит разрядка. Это можно вот так объяснить.

Первое касание Астеи – умение не красть своё и чужое время, вытягивая на себя внимание других людей. И это чётко видно: когда человек начинает погружаться в Астею, то он, в основном, говорит по делу – его вопросы как бы очень конструктивны. Видно, что человек хочет что-то понять, но он это ещё не поймал – нет какой-то информации. Он приходит за этой информацией, и там совершенно чёткие вопросы. А когда человек подходит к вам и начинает просто тянуть внимание (и его в большей степени не интересуют ваши ответы, его интересует эмоциональное внимание на него) – это уже совершенно другое. В этот момент хорошо видно, кто и как уже поработал с Астеей.

## **Апариграха – ненакопительство**

Следующая ступень Ямы – Апариграха, что в переводе буквально означает «ненакопительство». Её часто сравнивают с Астеей. О каких накоплениях, прежде всего, идёт речь? В книге «Голос Девраха Бабы» есть очень интересная шлока. Деврахе задают вопрос: «Мастер, почему ты часто помогаешь богатым?» А он говорит: «Чем богаче человек, тем больше у него материальных ценностей, соответственно, он своим сознанием (своим умом) как бы больше вплёлся в эти ценности – он очень сильно погружен в материю. А чем больше мы погружены в материю, тем больше мы страдаем. И соответственно, тем, кто страдает, я должен больше помогать». Это так и есть. Я не говорю про всех, но очень часто люди, которые в социуме добились каких-то материальных благ, не расслаблены. Какие-то ситуации они решают «на раз-два», но у них очень часто есть напряжение. То есть они добились какого-то благополучия, и теперь у них возникает напряжение: как это сохранить, как это дальше приумножить.

Простой пример: деньги – это некий аспект силы, который даёт определённую свободу. Ту же экономическую свободу, свободу передвигаться в пространствах. Но когда мы используем деньги для какой-то своей трансформации, роста, движения – это одно. Когда же деньги начинают доминировать в нашей жизни, диктовать нам свои условия, заставляя нас быть их рабом, то есть служить деньгам, – это совершенно другое. Это заставляет наш ум очень сильно погружаться в материю. А когда мы погружаемся в материю, то у нас двойной выход: мы выходим из этого или практикой, или страданием – других путей нет.

Что такое Апариграха на первой ступени? Очень простая техника, очень рабочая: посмотрите все свои шкафы и найдите там те вещи, которые вы не используете пять лет. Я не говорю о годе, так как год – это небольшой срок, ещё может «жаба задушить» их выбросить. Вот вы знаете, что пять лет эта вещь лежит, и если вы её пять лет не вытаскивали, то вы её никогда не вытащите – это сто процентов. Соберите эти все вещи в один пакет. И дальше возможны два варианта. Вы можете снять свою энергию с них (то есть обнулить, убрать вашу энергию с вещи) и просто сложить их в чистый целлофановый пакет, а затем положить его где-нибудь рядом с мусорным баком – их всегда найдут. Или отдать тому, кто в этом нуждается. То есть поспрашивать у знакомых/близких: «Вам не нужна вещь, чтобы она у вас пять лет в шкафу полежала?» – «Ой, нужна!» – «На, пожалуйста, забери».

Понимаете, любая наша вещь – это проекция нашего ума. Мы же её как-то притянули, о чём-то думали в тот момент, зачем-то её взяли. Когда мы её покупали, мы о чём-то размышляли – с этим что-то связано. И вот, избавляясь от старых вещей, мы избавляемся от этих тонких вещей, которые себя уже изжили. Ведь очень часто мы буквально заполняем простран-

ство нашей квартиры вещами, а потом удивляемся, почему в нашу жизнь ничего нового не входит. Так оно и не войдёт, потому что пространство полностью заполнено. Как описывается в одном старом дзенском коане, когда Мастер всё время лил и лил чай в чашку. Ученик кричит: «Мастер, чая уже много!» А тот ему отвечает: «Вот так и твой ум: пока ты не станешь пустым, ты ничего не поймёшь. В твоём уме много суждений о Дзене. Ты его освободи, тогда я смогу его наполнить». Так и здесь: мы – это и есть некое пространство, а вещи – это часть нас, потому что мы их притягиваем. И когда мы избавляемся от старых вещей, то мы реально освобождаем пространство своей жизни, пространство ума.

Это очень рабочая вещь. Как только вы чувствуете, что в вашу судьбу ничего нового не входит, посмотрите, от чего можно избавиться. Самое простое – это вещи, книги, диски, то есть что угодно. Дальше уже идут эмоции, привычки, мысли, модели поведения, от которых нужно избавиться, – это всё Апариграха. Очень часто Апариграху трактуют как банальное «ненакопительство», а более развёрнутая трактовка – это умение избавляться от того, что держит ум в старых программах, в старых моделях поведения.

Понимаете, такие штуки – они как якоря. Вот у вас есть приятель или приятельница из глубокой древности (из «тех ещё жизней»), и вы понимаете, что ваши отношения уже пустые: когда вы встречаетесь, там уже ничего нет. Особенно эти люди любят вспоминать: «А помнишь, мы тогда-то...» А это уже прошлая жизнь, и ты думаешь: «Господи, сколько это можно ещё месить». А у них ничего нет, есть только воспоминания. Этот человек всё у вас тянет, но вы из какой-то жалости никак не можете порвать эту единственную ниточку, которая вас с ним держит. И вот умение мягко, как-то гармонично избавляться от этих людей – это тоже Апариграха.

*Вопрос:* Как убирать свою энергию с вещи?

*Ответ:* Есть очень простой способ, который во многих учебниках по экстрасенсорике описан. Левой рукой против часовой стрелки мягко накручиваете, мысленно представляя, как забираете энергию с вещи, – раз, и вытягиваете, а затем отпускаете шарик. Потом растираете ладонки, сбрасываете, правой рукой намаливаете – представляете, что на вещи нет никакой информации, а просто есть бесцветная энергия. По большому счету, хорошая стирка тоже обнуляет (машинка сама покрутит).

## **Брахмачарья – воздержание**

Последняя ступенька (пятая) – это Брахмачарья. Опять же существует множество трактовок. Более жёсткая говорит о контроле за сексуальной энергией, контроле за семяизвержением и контроле за интимной близостью. То есть более жёсткие ортодоксальные системы говорят, что секс разрешается только для продолжения рода. И всё. В остальное время сублимируй, поднимай эту энергию и работай с ней. Есть более развёрнутая трактовка: одни говорят, что это только сексуальная энергия, а другие школы говорят вообще об эмоциональной энергии. Потому что первооснова любой эмоциональной энергии – это сексуальная энергия. И умение контролировать эмоциональную энергию – это умение работать с Брахмачарьей.

В чём важность умения контролировать? Дело в том, что эмоция – это сила. И здесь можно очень много рассказывать. Например, о важности накопления семени внутри, особенно у практикующего йогина, потому что семя – это буквально концентрированная сила. Или о важности умения женщины контролировать свою сексуальную энергию. Как? Женщина не должна сдерживать энергию, она должна уметь входить в состояние того, что даосы называют «долинными оргазмами», то есть умение как бы включаться в эти состояния. И это тоже Брахмачарья.

В чём важность этой энергии? Если взять и сравнить человека с автомобилем, то эмоция – это бензин. Вот стоит рабочая машина, можно садиться и ехать, но нет эмоции – нет

бензина. Очень часто это выглядит так. Сидит человек, ему говорят: «Ты почему сидишь?» Он: «Нет настроения». – «Почему не делаешь?». – «Нет настроения». Очень часто это видно, потому что эмоции двигают нас, они наполняют нас. «Пустое» слово, которое мы произносим, не наполняя его эмоциями, – оно не цепляет, а слово, которое мы наполнили эмоциями, цепляет. Инструктор ведёт практику – и если он в практику не вкладывается, то она не цепляет. Если он в практику вкладывается, как бы разворачивает эту практику на людей, и они её чувствуют, вот тогда цепляет.

И так, постепенно, мы входим в контроль над эмоциями. Что такое контроль? Тут опять существует множество ступенек. Первая ступенька – мужчины контролируют семьяизвержение, то есть нарабатывают умение не сбрасывать семя. Почему? Потому что семя – это концентрированная сила. И когда мы накапливаем семя (что очень важно для мужчины), то мы буквально накапливаем жизнь. Ряд йогических школ говорят, что нам отмерено определённое количество вдохов и выдохов, другие школы говорят об ударах сердца, а некоторые школы – о количестве сброшенного семени. Например, у человека отмерено условно 5000 раз: сбросил семя и всё – ушёл, программу выполнил. Я думаю, что это всё связано. Здесь можно очень долго разговаривать – это отдельные техники.

У женщин сексуальная энергия – это умение контролировать частоту оргазма. Когда у женщины происходит оргазм, физиологически матка начинает сокращаться. И для женщины работа с Брахмачарьей – это умение усиливать эту частоту сокращений матки, тогда женщина входит в очень сильные статические состояния. Сегодня и так люди, знающие вас, говорят, что вас «прёт» больше, а тут будет ещё больше. Потому что во время этой вспышки оргазма у вас растворяется огромное количество эмоциональных программ, которые успели накопиться. Уходит не столько программа, а как бы некий фон, который мешает чувствовать радость жизни. И отсюда у женщины, которая не испытывает оргазма регулярно, этой негативной вибрации много, что выливается чаще всего в стервозность характера.

Немного о контроле за эмоциями – буквально две техники. Мужчина может эмоции контролировать по «принципу плотины»: есть эмоция – энергией воли закрываем эмоцию и идём дальше. Учимся эту энергию перевести, трансформировать, вывести её в другой поток. Женщине так делать не рекомендуется (это мужской путь), потому что у вас эмоции в доминанте. Для женщины Брахмачарья – это умение не контролировать эмоцию, а переключать её на другой поток. То есть эмоция как река (как русло такое). Похоже на умение переводить стрелку, когда едет поезд, – и тогда он пошёл по другой ветке. Вот так и здесь: умение перешёлкивать эмоцию в другое течение (в другое русло). То есть эмоция – это просто энергия, и если мы её переводим в другое русло, то меняется как бы полюс энергии: она с минуса становится плюсом, или наоборот.

Простой пример. Все эмоции мы можем разделить на два лагеря: эмоции Луны и эмоции Солнца. Например, раздражительность – это эмоция Солнца, а депрессивность – это эмоция Луны. И вот одно из искусств женщины – это умение переключить эмоцию из одного знака на другой. Что такое середина? Представьте, что человек идёт по канату: его заваливает влево – он мягко скашивается вправо и выравнивает себя, его заваливает вправо – он мягко скашивается влево и выравнивает себя. Я рассказал о крайних проявлениях: когда много Солнца – человек раздражителен (неуправляемая эмоция), когда много Луны – человек депрессивный (неуправляемая эмоция). Соответственно, когда много Луны, мы начинаем работать с правым потоком силы, и потихонечку наши эмоции как бы выравниваются, они выходят на середину.

Ещё пример. Когда накапливается депрессия, надо работать с Сурьей Намаскар – это антидепрессивный комплекс. Только начинаете делать – депрессию как рукой снимает, особенно после 50 колец Сурьи Намаскар. Когда чувствуете раздражительность, то это значит, что много Солнца. Соответственно, нужно работать с практиками Луны: растяжки, текучие практики и постепенный вход в шавасану. Только не начинайте сразу с шавасаны – не работает,

«порвёт». Если лечь раздражённым в шавасану, не будет шавасаны, а будет человек, который лежит и думает: «Сейчас встану и всё ему выскажу!» Нет, сначала техниками Луны выравниваются энергоструктуры, и только потом человек ложится в шавасану.

И вот так, потихонечку, слой за слоем мы погружаемся в эти заповеди. Это всё касается только Ямы. Вот теперь понятно, почему Гуруджи только об Ахимсе говорил три часа? Эта тема бездонна: в неё можно погружаться и погружаться, в ней очень много слоёв. Радэ Радэ.

## Принципы Ниямы

Мы с вами буквально контурно поговорили о Яме. Напомню, что это свод неких принципов, которые помогают йогу коммуницировать с миром, то есть убрать как можно больше точек потери энергии. Это некие модели поведения, которые помогают нам быть гармоничным в социуме. Яма – это принципы взаимоотношения с миром.

И следующая ступень восьмиступенчатой йоги – это Нияма. Это принципы взаимоотношения йога с самим собой (со своей субъективностью, со своим внутренним пространством, со своими оболочками).

## Шауча – очищение

И первой в Нияме стоит Шауча, что переводится буквально как «очищение». Здесь существует несколько слоёв. Первый – это слой очищения тела. То есть, на самом простом уровне, это гигиена: утреннее умывание, чистка зубов, регулярное принятие ванны и всё такое. Более сложное – это уже шаткармы (шесть йогических чисток организма). То есть мы учимся подбирать определённый календарь чисток, проходя и наработывая каждую. Например, Кунджала-крийя осваивается в течение 40 дней (через день). И к концу прохождения этой чистки мы чувствуем, что такое чистый желудок, – и вот это состояние мы начинаем ловить. И потом уже Кунджалу делаем по мере того, когда чувствуем, что это состояние чистоты начинает теряться.

И так все чистки по данному принципу и осваиваются. Мы сначала входим в некий цикл, проходим его, ловим ощущение чистого кишечника, желудка, пазух носа – и это состояние у нас становится базовым. И когда мы чувствуем, что его утрачиваем, то включаем чистку по мере необходимости. На определённых этапах практик йоги делают чистку каждый день, то есть это как бы некий ритуал.

И Шауча идёт дальше. Следующий шаг – очищение речи: мы начинаем выуживать, просматривать у себя слова-паразиты (слова, которые засоряют нашу речь). И тоже начинаем их потихонечку убирать, растворять очищением мыслей. Начинаем просматривать, какие присутствуют ментальные паразиты, деструктивные паразиты. Потихонечку начинаем убирать практикой из своего ментала депрессивные мысли. В целом, Шауча – это некий комплекс системы чисток. Начиная от физического тела и заканчивая ментальным телом, то есть регулярное повторение имени Господа – любого из его имён, с которым вы резонируете. Это тоже частично относится к практике Шаучи, потому что чистит ментал.

К чему ведёт эта ступень? Очень важно понимать, к чему подводит каждая ступень. Вспомним Яму. Первая ступень (Ахимса) приводит йогина к состоянию ненасилия – в его присутствии растворяется любая агрессия. Когда у йогина доминирует энергия Сатьи, то его слова сбываются, его действия и слова правдивы – всё, что он скажет, сбывается. Астея (неворовство) приводит йогина к тому, что все материальные блага, которые ему нужны, появляются как бы сами собой, то есть появляются люди, которые жертвуют деньги или которые помогают что-то приобрести. Отсюда все Мастера как бы сами ничего не делали, но в нужный момент появлялись ашрамы, земля, то есть появлялись люди, которые как-то помогали этому делу. Это энергия Астеи. Апариграха (ненакопительство, нестяжательство) – когда в нас просыпается эта энергия, она позволяет нам (как во многих текстах написано) понять, кто мы есть на самом деле. Некоторые источники это разъясняют так: мы начинаем чувствовать прошлые жизни. То есть появление в нас энергии Апариграхи даёт нам ощущение нашей кармы, наших прошлых воплощений – эта энергия просыпается внутри нас. И Брахмачарья: если она наработана, то даёт состояние постоянной энергии. То есть у йогина нет периода, когда он в энергетическом

упадке, – он постоянно наполнен энергией, он её просто фонтанирует, так как переполнен этой вибрацией.

Когда мы нарабатываем Шаучу (Нияму), то делаем это постепенно, слой за слоем погружаясь в чистки. Сначала это простые чистки, потом сложнее. Постепенно мы ловим ощущение очищающихся оболочек, то есть они становятся более чистыми, прозрачными. Мы это состояние запоминаем и держим его, избегая уже определённого питания, которое нас загрязняет, общения, действий, мыслей, эмоций. Мы как бы буквально чувствуем всё то, что загрязняет оболочки: ментальную, астральную, эмоциональную, физическую и праническую. И к чему это приводит? Это приводит к тому, что мы начинаем чувствовать то, что нужно очистить, и то, что в чистке не нуждается. А что не нуждается в чистках? Это наша душа (Атман).

Работая с Шаучей, мы начинаем ощущать то, что нужно регулярно очищать. Как бы безупречно мы себя ни вели, всё равно периодически можем что-то цеплять. И мы понимаем, что для гармонии, для определённого равновесия нам нужно регулярно проходить какой-то календарь чисток: телесных чисток (шаткармы), ментальных чисток (избавление от ментального мусора), эмоциональных чисток (сброса эмоционального напряжения). Мы понимаем, что это всё нужно делать, но мы чувствуем, что во всех этих пространствах есть нечто, что не требует никаких чисток. То есть йогин начинает за счёт Шаучи чувствовать вибрацию Атмана (вибрацию внутренней души) и начинает её ощущать. Это даёт Шауча.

## Сантоша – удовлетворённость

Следующая очень интересная ступень Ниямы – это Сантоша. Это ступень, которая переводится буквально как «удовлетворённость». Это то, что буддисты называют «состояние таковости».

Очень хороший пример. Была жара, все ходили вялые. «Да когда же эта жара закончится, да что же это такое?!» Хлоп – жара упала, и все говорят: «Нет, лучше уж жара пусть будет». Вот так мы Сантошу и нарушаем. А люди, которые вошли в состояние Сантоши (в состояние таковости), ведут себя по-другому: что бы ни случилось, этот человек наслаждается тем, что есть. Он адекватен ситуации: то есть холодно – оделся, жарко – разделся, но внутри у него нет претензии к миру. Потому что внутри у него есть некий источник, некий такой «глаз тайфуна» – то, что ничем не цепляется, что позволяет ему держать состояние Сантоши (состояние удовлетворённости) и наслаждаться любой ситуацией.

Часто дают очень интересную схему, которая позволяет войти в Сантошу. Существуют четыре базовые негативные, деструктивные эмоции, которые разрушают нас и вызывают состояние Асантоши, то есть состояние разобщения, претензии к миру, к существу, вообще к пространству.

**Первая эмоция** – зависть: когда мы наблюдаем, видим или слышим об успехах человека, который трудится в той же сфере, что и мы, и приходит к той цели, к которой мы стремимся. Состояние зависти моментально нас выбивает в энергию ревности, энергию внутренней депрессии (то, что называют «жаба души») – соответственно, ни о какой Сантоше не может идти и речи. И Мастера говорят: чтобы убрать эту вибрацию, нужно наработать состояние того, что в народе называют «белой завистью» – состояние дружелюбия к чужому успеху. Если у нас включается «чёрная зависть» (ревность), чужой успех нас угнетает, и мы чувствуем свою ничтожность. А если мы наработали энергию дружелюбия к чужому успеху, то мы радуемся тому, что у человека это получается. В каком ключе мы радуемся? Он для нас становится как мини-гуру. То есть мы движемся в ту сторону, куда он уже прошёл (он на эту ступеньку дошёл и уже чего-то добился), к чему мы тоже стремимся, и для нас он как маленький маячок, как звёздочка, которая помогает чётко понять, что этого можно достичь. И когда мы нарабатываем

эту энергию, ситуация, которая раньше нас разрушала, вызывая в нас «чёрную зависть», она, наоборот, делает нас сильнее.

**Вторая эмоция** – это наше отношение к людям, которые испытывают страдания. Большинство из нас играет в такую игру: мы или жалеем этих людей, или (если честно посмотреть в себя в этот момент, когда мы слышим о чужих несчастьях) глубоко внутри мы радуемся, что это произошло не с нами. Это тоже выбивает нас из состояния Сантоши, потому что состояние Сантоши – это принятие всего, что происходит в нашей жизни. И вот здесь Мастера учат тому, что йогин должен развивать энергию сострадания для тех, кто испытывает страдания. И это тоже такой неоднозначный термин, который очень часто понимают по-разному. Есть техники, которые позволяют нам буквально растворять чужую боль, чужие проблемы. Но это очень сильный уровень, и с этим часто берут и чужую карму. Поэтому на данном этапе освоения Сантоши мы с этим не работаем. Так вот: сострадание на первом этапе освоения этого пространства – это молитва о другом человеке. Мы садимся в медитативную форму, вспоминаем того человека, который сейчас испытывает страдание, и начинаем искренне читать молитву, читать мантру в пространство этого человека. И это и есть сострадание: мы помогаем ему в этой сложной ситуации. Это начинает растворять в нас энергию жалости, потому что жалость – это неправильное качество.

**Третья эмоция** – это отношение к людям, которые ведут себя не совсем правильно. К примеру, вы едете в каком-то транспорте, на задних сиденьях сидит толпа подвыпивших людей: громкие звуки, гогот, мат. Что делает основная масса людей? Народ вжимает голову в плечи – и видно, что всем не нравится, то есть все как бы напряжены и очень раздражительны. Если кто-то пытается сделать замечание (чаще всего это женщины, ведь мужики мгновенно замолкают), то в ответ слышат ещё много новых слов. Что в этот момент происходит? Вы знаете принцип вибрации, принцип сонастройки: мы можем с человеком сонастроиться через плюс (например, мы любим человека) или мы можем сонастроиться с человеком через минус (мы ненавидим человека). И это тоже сонастройка. И в этот момент с людьми, которые по частотам ниже (то есть они ведут себя на уровне «животных программ»), мы как бы сонастраиваемся и соответственно теряем энергию – и тоже выпадаем из состояния Сантоши.

Что советуют йоги? Они советуют в этих ситуациях наработать энергию равнодушия, то есть «равновесия души»: во всех таких ситуациях, где мы видим эти вибрации (это пространство), мы должны научиться быть равными. Почему? Необходимо понимать степень развития души. Ведь существуют люди, которые только что вышли из животных перерождений, и их сознание наполнено тама-гуной.

Как понять, в какой мы гуне? У Дао дэ Цзин очень хорошо написано: «Когда низкий человек слышит о Дао, он смеётся, кривляется, то есть всячески порицает истину о Дао». Это люди, ум которых максимально заполнен тама-гуной, и для них вредить другим людям – это естественная модель поведения. Они просто не понимают, что «всё есть одно», – они этого не чувствуют. Для них после пикника бросить горы бумажек, мусора и уехать – это абсолютно нормально: они просто не понимают, что сюда же могут вернуться, что жизнь их может носом ткнуть в эту же грязь, которую они натворили. Почему у них нет этого понимания? Потому что их ум переполнен тама-гуной.

Для среднего человека, который слышит о Дао, естественно пытаться следовать Дао, но у него регулярно случаются откаты. И это большинство из наших – это ум, переполненный Раджа-гуной. То есть мы чувствуем эту вибрацию, какой-то высший закон, пытаемся ему следовать, но регулярные программы нас оттягивают. Мы выкарабкиваемся, нас опять оттягивают – и так постепенно, кусочек за кусочком у своего ума освещаем пространство, входя в некую культуру. То есть мы нарабатываем некую культуру ума (сложность ума). Это ум, наполненный Раджа-гуной. Она очень деятельная, активная, но и очень импульсивная.

Наконец, высший человек, ум которого наполнен Саттва-гуной, как только слышит о Дао, сразу следует Дао и больше не отступает. Это те люди, которых в Индии называют «высшие ученики». Часто Мастера приводят такой пример. Есть ученики как сырое дерево: чтобы разжечь их духовным знанием, Мастер очень долго их «просушивает», готовит. Есть ученики как каменный уголь: их уже легче разжечь, но всё равно нужно постараться. И есть ученики как порох: достаточно искорки духовного знания для того, чтобы они вспыхнули. Внутри таких учеников уже есть свет знаний, поэтому они чувствуют путь и сразу идут по нему. Это люди, которые уже родились с Саттва-гуной, у которых Саттва-гуна доминирует.

И, зная этот механизм, попадая в ситуацию, где вокруг большое количество людей с асоциальным поведением, вы уже просто понимаете, что это люди, ум которых переполнен Тама-гуной. Мастер, ум которого переполнен светом и любовью, в этот момент им сострадает, он буквально за них молится. Он понимает, что им придётся много страдать, чтобы постепенно проходить слой за слоем. А йогин, который ещё только нарабатывает данные состояния, должен входить в состояние равнодушия – равновесия души, ровное, спокойное понимание ситуации, понимание того, кто это такие, и идти дальше.

Наконец, **четвёртая эмоция** – это отношение к Мастерам. Следующее пространство, которое мы нарабатываем, чтобы войти в Сантошу, – это пространство общения с Мастерами. Очень часто, когда мы встречаем на своём пути людей, которые на много ступеней ушли в своём развитии, у многих из нас возникает состояние некой ничтожности: ощущения, что мы никогда туда не дойдём. Йогини советуют: когда ты вспоминаешь о Мастерах, вызывать в себе состояние радости. Потому что Мастера – это уже не маленькие маячки на пути (как те, которые ушли от нас вперёд на две-три ступени), а это как некие путеводные звёзды, которые своим светом, милостью и силой помогают нам идти по пути. И то, что в нашей жизни появляется такой Мастер, – это огромная позитивная карма наших воплощений, и это переполняет нас радостью.

Когда на эти четыре основные негативные вибрации мы начинаем нарабатывать позитивные вибрации, постепенно мы приходим к состоянию Сантоши. Что несёт состояние Сантоши? Состояние Сантоши несёт ощущение счастья – того счастья, которое не зависит от внешних обстоятельств, внешних условий, ситуаций, мыслей, действий, не зависит от других людей, не зависит ни от чего материального. Это просто некий свет, который сам по себе есть счастье, – это уже качество нашего Атмана.

Эта энергия, кстати, часто видна в маленьких детях: у них эта штука пробивается, потому что скорлупа Эго ещё не такая жесткая, и прямо видно, что они очень счастливы. Бабочку увидел – он прямо наслаждается. А мы сначала говорим: «Какой класс – шоколадка!» А потом думаем: «А почему всего одна?» Когда мы съели их уже пять штук, то думаем: «Как же плохо!» Один мой ученик безуспешно борется с лишним весом, и у него игра начинается так. Сначала энергия воли накапливается-накапливается, и он говорит: «Не ем сладкого!» Неделю держится. Потом эта энергия исчезает, и опять выходит состояние «хочется сладкого». С его слов: «Тогда я открываю в кафе эту штучку, чтобы достать пирожное, беру его, и сам себе говорю: «Да, я свинья!» Налопается, через время приходит чувство вины и опять накапливается энергия воли. Он снова говорит: «Не ем сладкого!» И эта цикличность бесконечна. Нужно потихонечку работать с состоянием Сантоши (работать с принятием), там много ступенек.

## Тапас – нагревание тела

Третья заповедь Ниямы – это Тапас, что в переводе означает буквально «нагревание тела». Что это такое? Это то, что мы называем самодисциплиной или дисциплиной ума. Например, рано встать утром (во время богов), сделать практику или регулярно проходить чистки, работать с мантрами, со священными текстами – постепенно вводить в свою судьбу позитив-

ные привычки, позитивные модели поведения, которые всё больше и больше помогают нашему сознанию отклеиться от Тама-гуны, от власти материи. И этот гипноз, что «мы – тело, мы – материя», уходит: мы буквально перепрограммируем свой ум. Часто йогу называют системой, которая помогает перепрограммировать ум. Как говорил один из Мастеров: «Самое сложное в йоге – это расстелить коврик, встать на него и начать практиковать».

Тапас – это некая устремлённость, намерение, внутренняя решимость, внутренняя сила, внутренний огонь, который помогает нам у своего бессознательного постепенно как бы забирать кусочки. Сначала каждый день заниматься, потом мы научились заниматься утром и вечером, потом – работать с мантрами, регулярно проходить календарь чисток. И так потихонечку-потихонечку мы вводим в себя такие «обеты», которые переполняют нас этой энергией. И когда мы такого человека встречаем, то это состояние (Тапас) от него очень чётко исходит: в его присутствии легко держать правильные модели поведения. Но как только мы выпадаем из его поля зрения, снова бессознательное выходит и что-то от нас «отъедает», но какая-то искорка остаётся. Мы вдруг видим, что у нас в судьбе появилась новая позитивная привычка. И так, слой за слоем, мы нарабатываем эти привычки, держимся за них – и они нас держат.

С одной стороны, этот механизм привычек может очень нам мешать. Это инерция ума, Тама-гуна – определённые программы, которые уже наработаны в нашем сознании, как закрученная машина (закрученная пружина, пластинка такая). Они стараются нас всё время как бы «дёрнуть» в старые программы поведения. Но этот же механизм мы используем себе во благо: мы начинаем нарабатывать новые позитивные модели поведения. И в какой-то момент количество этих попыток переходит в качество: у нас появляется позитивная привычка. И это Тапас – энергия, которая помогает нам перепрограммировать ум, старые модели поведения в новые путём практики: с помощью асан, пранаям, мантр, шаткарм. Отсюда и говорят, что йога – это, прежде всего, практика. То есть без практики ничего не меняется, потому что можно говорить много, но инерция ума очень сильная, без этого механизма Тапаса мы его просто не перепрограммируем. Что даёт Тапас? Он даёт, во-первых, телесное здоровье, а во-вторых, даёт ощущение очень сильной энергии. То есть эта энергия буквально излучается йогином, она часто видна в глазах – глаза у этих людей как будто светятся.

## **Свадхьяя – самообразование**

Четвёртая ступень Ниямы – это Свадхьяя, что переводится как «самообразование». Это регулярная работа с новыми источниками информации. Мастера йоги советуют тем, кто практикует йогу, регулярно изучать анатомию, физиологию, а также регулярно просматривать, изучать тексты, написанные Мастерами, изучать классические тексты йоги (Гхеранда-самхита, Шива-самхита, Йога-сутра Патанджали), то есть тексты, которые буквально концептуально, сжато, очень концентрированно выдают всю систему. Регулярно прочитывая эти тексты, изречения Мастеров, мы постоянно будем там находить какие-то крупинки – и это всё больше и больше будет убирать гуну невежества, «просветляя» наш ум.

К чему приводит Свадхьяя? Как говорят Мастера: «Она приводит нас к пониманию самих себя». То есть те дисциплины, которые мы начинаем изучать, это, с одной стороны, как бы новые знания, но с другой стороны – это как зеркало. Погружаясь в информацию, погружая её в себя, мы всё время её немножко отражаем. И на фоне обучения мы всё лучше и лучше узнаём себя. Вспомните, что было, когда вы только начинали осваивать асаны: вы пришли в йогический зал, у вас было некое количество иллюзий о самом себе (иллюзии минуса – что вы чего-то не можете, и иллюзии плюса – что вы что-то можете). И тут нас берут и ставят в определённые формы, и мы чётко понимаем, что вот здесь мы деревянные, как Буратино, а вот здесь у нас что-то получается. И потихонечку, слой за слоем мы начинаем изучать своё тело, чувствовать его, погружаться в него. И в какой-то момент у нас включается ощущение, прихо-

дит понимание возможностей тела: понимание того, как вообще эта «машина» устроена (тело – это же настоящая биомашина, как некий скафандр, который нам выдали во время рождения для того, чтобы жить в этой реальности). Это как акваланг, который мы надеваем, погружаемся в реальность подводного мира (без акваланга мы не можем там существовать). Так и здесь: чтобы быть в этой реальности (в этой Майе), играть в эту игру, нам нужен источник, куда погрузится наша душа. И уже через оболочки душа и действует – творит свою дхарму, познаёт сама себя в этой игре. И вот Свадхья – это элемент познания самого себя.

Свадхья приводит нас к тому, что мы чётко понимаем свои слабости и учимся их нивелировать (растворять). Понимаем свои силовые качества и учимся тому, чтобы они ещё больше расцвели. Если взять и просмотреть успешных людей в разных областях, то видно, что у них у всех есть ряд важных качеств. Первое – у них есть тотальная вера в себя, в свою неповторимость и в свою неповторимую судьбу. С той или иной долей кто-то из них прислушивается к чужому мнению, а кто-то не прислушивается, но они всегда любое своё решение прогоняют через некий фильтр ощущения правильности (именно своей правильности): нечто внутри них подсказывает им правильный шаг, и это у них у всех есть. И второе – они очень легко обучаются, они открыты новому знанию. У большинства из них очень пластичный ум. То есть некое такое двойное сочетание. С одной стороны – железобетонная уверенность в своей дхарме, в своей судьбе, в своём движении, а с другой стороны – очень чёткая пластичность: умение быстро среагировать и сдвинуться на новый путь (на ту развилочку, которая открывает жизнь). И это даёт Свадхья.

Есть ещё такое выражение у йогов: «Когда человек перестаёт учиться, то он останавливается: всё, уже нет развития». Мастера тоже учатся. Я задал вопрос Гуруджи, когда он последний раз приезжал: «Самадхи – это окончание?» Он говорит: «Нет. Это просто дверь в новые измерения». Я говорю: «А там путь есть?» Он говорит: «Да». Я говорю: «Так и Девархья идёт по пути?» Он говорит: «Да. У него там свои этапы, он тоже развивается». Самадхи – это просто переход в новые пространства, в новые миры, в миры Мастеров, и там у них свой путь. И это очень хорошо описано у Ричарда Баха в книге «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Джонатан сначала был в одном мире, потом попал в другой: там меньше чаек, они другие, но они тоже развиваются, тоже движутся по пути. Отсюда Мастера и говорят про то, что путь бесконечен. И вот Свадхья даёт это состояние, эту энергию – энергию наслаждения от постоянного обучения, от открывания всё новых и новых пространств.

## **Ишвара Пранидхана – воспоминание Господа**

И последняя ступень Ниямы – это Ишвара Пранидхана, что в переводе означает буквально «воспоминание Господа». Её тоже по-разному трактуют. Основной её ключ – это умение регулярно думать о Боге: чувствовать Бога, размышлять о Нём.

Есть несколько теософских принципов. Первый – Бог непознаваем, то есть Его невозможно познать. Чисто логикой, рациональным умом Он непознаваем, но мы можем Бога пережить, почувствовать. Отсюда очень важно то, что йогины называют «прямой опыт, прямое восприятие». То есть можно много говорить о Боге, но видел ли ты сам Его? И есть ряд признаков того, что человек видел Бога. Важность прямого переживания, ощущения нечто – это и даёт Ишвара Пранидхана. Мы регулярно путём каких-то своих практик пытаемся свой ум разворачивать на нечто бесконечное. То есть сущее бесконечно; говорят, что сущее – это вся Вселенная. Это объект, который просто бесконечен.

Чтобы понять это, мы вспомним два таких принципа: «принцип обучения» и «принцип воспитания». Что такое обучение? Мы входим в новую дисциплину (например, в математику или азбуку), но, поскольку мы маленькие, в нашем уме ещё нет этой информации (файла нет). Мы начинаем погружаться в эту дисциплину, и сначала у нас есть ощущение, что мы – малень-

кое пространство, а это нечто – огромное. И мы всё больше и больше входим в это пространство, нарабатываем и нарабатываем знания. Когда какое-то количество обучения переходит в качество, возникает воспитание, то есть мы поменялись. Почему? Потому что мы научились читать, писать, то есть мы стали уже чем-то другим. Мы какой-то кусок информации буквально «съели», растворили в себе – и за счёт этого изменились. Человек, который умеет читать, сильно отличается от человека, который не умеет читать. Человек, который умеет разговаривать на другом языке (кроме родного), отличается от человека, который не разговаривает на нём. Это видно: у него другая вибрация. Человек, который умеет водить машину, отличается от того, кто не умеет водить машину, потому что тот пешеход, а этот уже автомобилист. И автомобилисты сразу друг друга видят. Человек, который знает йогу, и тот, который не знает её, отличаются: йогин сразу увидит йогина, почувствует настоящего практика. Вот это и есть обучение: количество переходит в воспитание, то есть меняется матрица.

А что происходит при Ишваре Пранидхане? Смотрите, мы регулярно думаем о Боге, размышляем о Нём, пытаемся Его почувствовать, пережить – мы как бы всё время свой ум разворачиваем в нечто. Но Бога познать невозможно, Его можно только пережить – это просто бесконечное пространство. То есть капля не может познать океан, она может только в нём раствориться, может только пережить состояние океана. Но если капля будет регулярно размышлять об океане, то все остальные объекты станут для неё очень лёгкими. И вот Ишвара Пранидхана даёт такое состояние, что после размышления о Боге все остальные объекты для нас очень лёгкие (там вообще нет сложности).

Я как-то разговаривал с одним человеком. Он очень успешный бизнесмен, великолепно ведёт переговоры. И при этом он умеет работать с камнями. Я говорю: «Как у вас получается так хорошо договариваться с людьми?» А он говорит: «Очень просто: мне помогает моё умение работать с камнями. Я сажусь перед камнем, долго на него смотрю, погружаюсь в каждую трещинку (особенно с кварцевыми камнями – прозрачными: там прямо видно, как камень рос, как один слой переходит в другой) и пытаюсь почувствовать, как камень растёт – у него своя история. Он рос, может, много тысяч лет, испытывал множество вибраций; менялись эпохи, созвездия, времена года – и камень всё в себя накапливал.

После этого (когда я выхожу из путешествия внутри камня) общаться с людьми мне очень легко. Я чувствую их стремления, намерения, я чувствую их векторы – что они хотят. И тогда очень легко строить модели поведения».

Вот то же самое и здесь: когда мы регулярно погружаемся в состояние не-ума, то есть мы пытаемся войти в трансовые состояния (а только там мы можем почувствовать Бога, мы не можем его чувствовать из логики, из рационального ума), выйдя оттуда, все остальные объекты для нас становятся очень лёгкими. Отсюда Мастер нас видит, как облупленных, он на нас смотрит и видит нас, как прозрачных просто, и это искусство Мастеров. И так, погружаясь потихонечку в Нияму, мы нарабатываем все эти качества.

## **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.