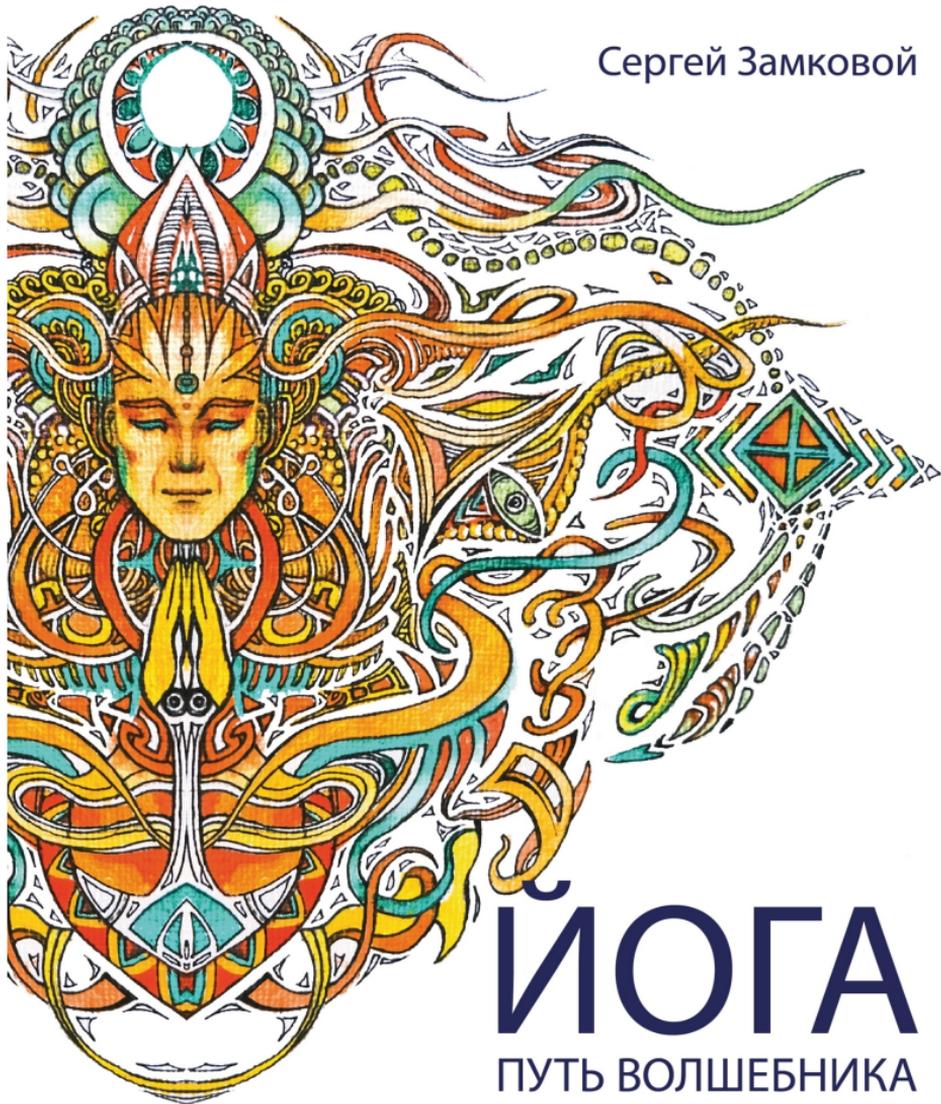


Сергей Замковой



# ЙОГА

ПУТЬ ВОЛШЕБНИКА

18+

# Сергей Замковой

# Йога – путь волшебника

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56356693](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56356693)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Сергей Замковой – психолог, автор курсов йоги, которые прошли более 80 тысяч человек, делится целостным видением йоги, объединяющим мудрость вековых традиций с современными психологией и социологией. Вы узнаете, какие асаны особенно полезны именно вам, почему энергетические прокачки повышают эффективность практики йоги, как интерпретировать психосоматику... Ответы на множество "как" и "почему" помогут вам заниматься йогой на более глубоком уровне. А разбор типовых жизненных сценариев и яркие примеры из личного опыта автора приоткроют технологию того, что люди называют волшебством.

# Содержание

Пролог	4
Часть I: Вход	10
1. Счастье – путь и цель йоги	11
2. Кто ты – человек?	14
3. Два входа в йогу	17
4. Тернии на пути	22
5. Миры, в которых практикуют йогу	26
6. Тело как связь между мирами	29
Часть II: Путь	32
7. Три вездесущие гуны	33
8. Как отпустить ненужное. Шаткармы	36
9. Как просто наполниться Благом	39
10. Карма и игровая динамика	43
11. Эзотерическая структура практики йоги	47
12. Восемь ступеней на пути йоги	51
13. Этика и потоки энергий	55
Часть III: Яма	58
14. Ахимса – путь ненасилия	59
15. Сатья – иллюзия истины	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# Пролог

Привет!

Представляю вам мою первую книгу! Пошёл уже третий месяц с того момента, как я приехал в Сицилию с намерением её написать. Но только вчера определилось её название и начал проявляться замысел. Свершилось! Ура! Поток пошёл! Приветствую его и в эту самую секунду перевожу взгляд с бирюзового моря под моим балконом на экран монитора...

Смогу ли я создать что-то настолько же прекрасное? Надеюсь, что да! Иначе я бы продолжал смотреть на это бесконечно прекрасное море, на играющие с волнами солнечные блики, на чаек и рыбачьи лодки вдалеке...

Затрудняюсь сосчитать, сколько жизней я посвятил духовным практикам. Были ли они в прошлом или продолжают сейчас в неких параллельных мирах? Это непростой вопрос. Но совершенно определённо, что в данный момент я сижу за столом и пишу строки, которые объединяют всё прошлое и настоящее.

Будьте уверены, что эта книга оказалась у вас в руках не случайно. Возможно, ваш путь в йоге и в волшебстве не ограничивается тем, что вы помните и знаете сейчас. И, может быть, мы с вами уже не раз встречались.

Откройте эту глубину в процессе чтения.

Скорее всего, вы знаете, что у меня есть серия онлайн-курсов йоги, что я веду Ютуб канал, в котором регулярно публикую интересные видео. Но вы можете не знать, что сам я крайне редко смотрю какие-либо видеоуроки. У меня попросту нет на это времени. Жизнь коротка и полна красот за рамкой монитора. Поэтому каждую минуту, проводимую в обнимку с компьютером, я хочу получать квинт-эссенцию знаний. И это забавно: я публикуюсь в Ютубе, но сам его не смотрю. Я предпочитаю книги – ведь их можно читать по диагонали! И я решил написать книгу для людей, которые смотрят на Ютуб так же, как и я.

Эта книга – не роман, не философский трактат. Это путеводитель по миру йоги. Я буду краток, насколько возможно. При этом я опишу целостную картину от А до Я, чтобы вы увидели весь путь – Путь Волшебника.

Почему именно йога? Действительно, есть много духовных учений, открывающих знание о Жизни. Это различные религии, шаманизм, алхимия, европейская или южноамериканская магия... Каждое учение открывает Путь. Однако йога исключительна тем, что рассматривает наше тело как ключ к волшебству. И действительно, стоит начать работать с телом, как происходят чудеса.

Когда-то давно, в конце восьмидесятых, я увлекался йогой. В те годы информацию о йоге приходилось по крупицам собирать, заказывая редкие книги и альбомы на микрофильмах в "Ленинке", а также обмениваясь знаниями на квартир-

никах, где собирались увлечённые йогой люди и куда иногда приглашали учителей из Индии. Но я чувствовал, что между мной и той мудростью, которую я обнаруживал в книгах, находится пропасть, через которую найти мостик мне никак не удаётся. Тогда Путь повёл меня дальше..., затем ещё дальше... И вдруг, лет через десять, йога вновь замаячила у меня на горизонте. В тот период я был по уши влюблён в астрологию. Было время, она даже помогала мне зарабатывать на хлеб. И постепенно я пришёл к тому, что всё, происходящее вокруг, видел через призму астрологии. Планеты, знаки зодиака, аспекты, дома, транзиты, мифы, боги... Глубину этого учения измерить невозможно. Оно связывает Европу и Азию, психологию и зороастризм... И я не видел для себя абсолютно никаких причин возвращаться к практикам йоги. Но я получил предложение от человека, к мнению которого прислушивался, поэтому решил принять его хотя бы из любопытства...

Как вдруг через полгода занятий йогой я обнаружил, что стал гибче! Не физически – понятно, что в результате выполнения асан тело становится гибче. Но я стал гибче на уровне психики и поведения! Изменился мой подход к управлению бизнесом – я начал больше доверять сотрудникам и стал выстраивать проекты, опираясь не на свои расчёты, а на способности и интересы коллег. В результате развитие компании ускорилось. И главное – я стал чувствовать себя счастливей! Именно в этот момент я понял, что наконец в тумане

домыслов и иллюзии я нашупал мостик к пониманию йоги.

Это было около 20 лет назад. С тех пор я иду путём йоги, и моя жизнь изменилась кардинально. Произошли не только внешние изменения, но и внутренние: изменились качество жизни, уровень ответственности, удовольствия, свободы, любви. Йога – это волшебство, причём мягкое, логичное, гармоничное.

И данная книга открывает то, чего мне самому когда-то не хватило, что помогло бы мне преодолеть пропасть в кратчайшее время. Я прекрасно понимаю, что эта книга будет не интересна тем, кто рассматривает йогу как упражнения для упругой попки и стройных ножек. А кого-то она даже шокирует! И это не удивительно, так как йога находится по ту сторону от привычных нам взглядов на добро и зло. С точки зрения йоги, всё, что мы чувствуем – суть проявления различных энергий. В йоге нет жалости и наигранной морали. Путь йоги – привилегия для зрелых людей.

А теперь, прежде, чем вы отправитесь в путь, я хочу отметить любопытную деталь... Написав первые десять глав книги, я подумал, что материал очень глубокий и лучше дать его в формате видеокурса, а не книги. С этой идеей я переключился на создание онлайн курса "36 Шагов Йоги". Но затем, удивив самого себя, я вновь вернулся к написанию книги. В результате, видеоуроки курса переплелись с главами книги, дополняя друг друга. Книга компактна и схематична, тогда как видеоуроки курса лучше передают требуемые состояния

и содержат практики, которые невозможно описать в книге. Кроме того, курс – это 36 дней движения вперёд, а не три часа чтения книги. За это время вы вполне можете изменить своё восприятие мира и достичь интересных результатов.

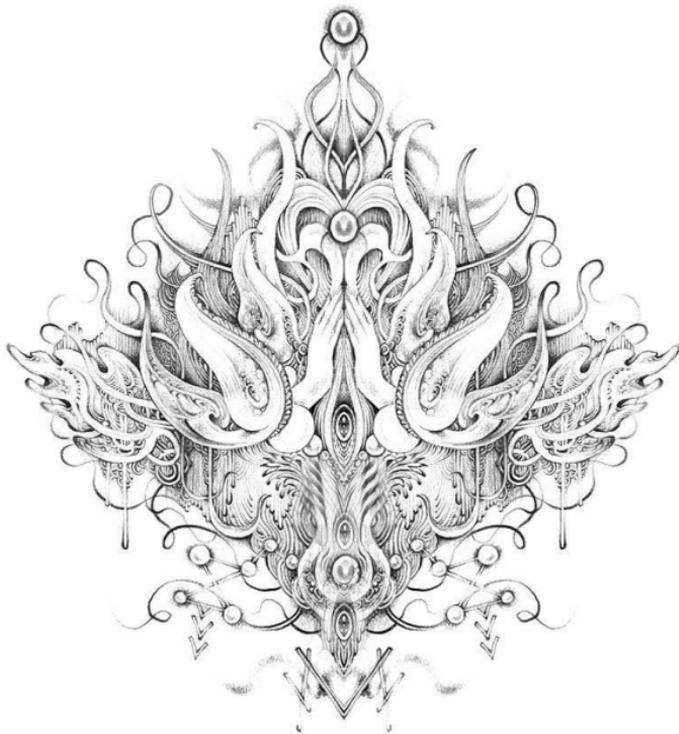
Таким образом, получился мощный комплект: видеокурс плюс книга. И если вы хотите нырнуть глубже, то я очень рекомендую вам записаться на курс – <https://zamkovo.ru/yoga36>. В этом случае не читайте книгу заранее! В видеоуроках содержится важный энергетический заряд, и, чтобы он сработал, приводя к инсайтам, не предвосхищайте его чтением книги. Сначала смотрите видеоурок, затем прочитывайте соответствующую главу книги, и после этого выполняйте предложенные в уроке задания. Таков наиболее эффективный путь.

И теперь несколько слов благодарности. Наполненные мистическим смыслом иллюстрации к этой книге подготовила Веда Рам. Прекрасная душа – яркая, творческая, свободная. Я рад, что мы когда-то встретились и в бесконечном волновом пространстве возник резонанс, который вы несомненно почувствуете при чтении этой книги.

А за великолепное графическое оформление книги я с удовольствием благодарю мою дочь Настю. Удивительно, как мы своим творчеством помогаем прийти в этот мир душе, которая, присоединившись к нам, творит мир далее, наполняя его особенными состояниями и продолжая цветение жизни.

Что ж, а теперь в путь...

# Часть I: Вход



# 1. Счастье – путь и цель йоги

*Когда твой разум, запутавшийся во множестве противоречивых знаний, непоколебимо погрузится в медитацию, тогда ты достигнешь йоги. (Бхагавадгита, 2-53)*

Каждый человек хочет быть счастливым. Каждый человек может быть счастливым. Каждый человек должен быть счастливым... Какая формулировка вам нравится больше?

Да и вообще – что такое счастье? Сложный вопрос. Хорошо... Что такое счастье для вас? Пожалуйста, ответьте. Это не риторика. Закройте глаза на 30 секунд и постарайтесь увидеть картину, в которой вы счастливы...

Увидели? Прекрасно! Пока этого достаточно.

Следующий вопрос: "Заметили ли вы, что произошло в вашем теле во время выполнения этого упражнения?" К сожалению, большинство людей не слышит голос своего тела. Если и вы проскочили этот важный нюанс, закройте глаза и ощутите счастье снова. Это ведь приятно. Но в этот раз заметьте, что происходит в вашем теле. Тело говорит с вами не словами, а ощущениями...

Теперь получилось? Вы могли почувствовать наполненность в какой-то части тела или, например, тепло в животе, лёгкость в груди, увидеть где-то свет, заметить, как выпрямилась спина, расправились плечи, приподнялся подбородок...

родок, расслабились глаза, приподнялись уголки губ... Как интересно. Тело – замечательный индикатор вашего состояния. Запомните возникшие ощущения. И теперь каждый раз, когда вы принимаете какое-либо важное решение, сравнивайте возникающие состояния с теми, что вы почувствовали только что. Таким образом вы будете понимать, какой выбор нужно сделать. Да, ваше тело – это компас на пути к счастью!

Согласитесь, ведь это так просто! Ваше тело всегда с вами и всегда что-то говорит, даже если вы его не слушаете уже многие годы. С этого момента начните прислушиваться к своему телу, и вы поймёте, насколько оно общительное.

А теперь у вас может возникнуть вопрос: "Можно ли пойти обратным путём? Например, наполнить грудную клетку, расправить плечи, улыбнуться, и в результате почувствовать себя чуточку счастливей?" А вы проверьте! Прямо сейчас...

Ответ положительный? Ура! Теперь вы близки к пониманию того, как работает йога!

Что такое йога? Это слово произошло от санскритского корня йодж, имеющего много смысловых значений: соединение, единение, союз, упряжка и т.п. И только одно слово русского языка близко по значению. Это слово СЧАСТЬЕ – соединение частей, их единение, союз... Я имею в виду ваши части, которые обычно разбросаны на работе, в магазине, в детских воспоминаниях... Далее вы поймёте, насколько глубока эта метафора и насколько она целительна.

Таким образом, йога – это учение о счастье. Это и путь к счастью, и само состояние счастья!

И так как все люди разные, счастье у каждого своё. Только вы отвечаете перед самим собой за то, насколько вы счастливы. Не перекладывайте ответственность на мужа или жену, на родителей или детей. Не откладываете своё счастье на завтра. И не ищите волшебного гуру, который приведёт вас к счастью. Прямо сейчас, в этот момент времени и в этом месте у вас есть абсолютно всё, что вам необходимо для счастья!

Только что вы сделали важнейший шаг – установили сознательный контакт с телом. Удерживайте его, укрепляйте. Воспринимайте тело как своего гуру, прислушивайтесь к тому, что оно говорит, и следуйте за его голосом. В этом случае каждый ваш шаг станет счастьем и будет вести вас к счастью!

## 2. Кто ты – человек?

*Решительный разум устремлён только к йоге, о сын Куру, тогда как нерешительный бесконечно ветвится, устремляясь во множестве направлений. (Бхагавадгита, 2-41)*

А теперь следующий вопрос: "Ты кто?" Помните, как этот вопрос взорвал мозг Дейва Базника, героя фильма "Управление гневом"?

Вероятно, сейчас вы улыбнулись... но так и не ответили :)

Так кто же вы? Задумайтесь на минутку...

Русский язык предлагает нам множество подсказок, помогающих лучше понимать себя и мир, в котором мы живем. И слово "человек" – одна из таких подсказок. Ведь оно чётко раскрывает нашу природу – ЧЕЛО на ВЕК. То есть в течение жизни, на которую вам отпущено 100 лет, вы осваиваете способности своего сознания и учитесь их использовать. В результате вы раскрываете в себе то, что называется сверхспособностями, ваша жизнь наполняется духовным опытом, и вы счастливы. Если же человек забывает о своей природе, то он живёт не век, а меньше. Или доживает свой век в обнимку с Альцгеймером. И вы знаете, что сегодня это весьма распространённая проблема.

Кстати, слово "животное" указывает на совершенно иной смысл бытия – живот, выживание. К сожалению, многие лю-

ди фиксируются на уровне животного мира – осваивают законы выживания. И вот что интересно: даже если их жизни ничто не угрожает, она усложняется. Такова наша человеческая способность влиять на жизнь своим разумом.

Ох уж этот разум. Вы наверняка читали или слышали о том, что разум нужно выключать, так как он создаёт слишком много проблем и мешает быть счастливым. Положа руку на сердце, скажите: "Вы с этим согласны?" Вряд ли... Ведь без разума даже денег не заработать. Хотя, несомненно, что многие люди используют свой разум как маргитка гранату.

Действительно, как телохранитель, разум прекрасно вас защищает (в том числе от вас же самих). Как тайный агент, он шикарно скрывает ваши больные места. Как психотерапевт, он всегда вас оправдывает (точнее говоря – сам себя). И как опытный адвокат он позволяет искренне "не видеть бревно в своём глазу, замечая соринку в чужом".

Прекрасный помощник, не так ли? Проблемы начинаются, когда Фигаро становится главным в доме. И вот тут-то предложение выключить разум звучит вполне уместно. Выключить, включить, выключить, включить, выключить... Успеваете? Так кто главный? Тот, кто включает и выключает! Ура! Разобрались :)

Декарт как будто заговорил человечество своим знаменитым *Cogito ergo sum* – "Я мыслю, следовательно, существую". И теперь люди пугаются, если разум замолкает хотя бы на минуту, воспринимая постоянный внутренний диалог как

естественный признак своего бытия.

Однако, йога предлагает пойти в тишину и техниками медитации раскрыть огромный потенциал, скрытый за назойливым бубнёжем в голове. Это потенциал созидания, творчества, мудрости, только лишь приоткрыв который, вы поймёте, что и в самом деле созданы по подобию Божьему.

Способность использовать разум для управления вниманием очень проста, однако приводит к удивительным результатам. На что вы направляете внимание – то усиливается! Чувствуете себя в счастье? Отлично! В нём и практикуйте йогу. Будете практиковать йогу, "пережёвывая" разумом проблемы, будут усиливаться они. Теперь вы знаете первый "секрет". И таким образом нужно не только практиковать йогу, но и Жить!

### 3. Два входа в йогу

*То, что называют саньясой, о Пандава, и есть йога. Никогда не станет йогом тот, кто не отбросил мирские мысли. (Бхагавадгита, 6-2)*

Итак, вы решили стать счастливым человеком. И вы согласны, что йога – это учение о счастье, ваше тело – компас, а разум – бесценный помощник на этом пути. Возникает вопрос – так с чего же начать? Существует ли какая-то хитрая асана, которая сделает вас счастливым человеком? Может быть, да, а может, и нет...

В йогу есть много входов, но два из них наиболее популярны. Первый открывается в периоды духовных кризисов, второй – во время заболеваний тела. Соответственно, войдя через первый вход, вы идёте путём мудрости, и эта книга ведёт именно этим путём. Пройдя через второй, вы идёте путём здоровья, что кажется проще и понятней.

Большинство людей входит в йогу именно через здоровье и начинает с осваивания асан в фитнесцентрах. Однако и на этом пути есть подводные камни. Дело в том, что когда вы занимаетесь пилатесом, стретчингом, аэробикой – эти современные направления фитнеса работают исключительно с телом, не претендуя на духовность. Вы можете стать гибче, укрепить поясницу и т.п. Но, если вы решаете заниматься

йогой, хотя внешне это выглядит очень похоже на пилатес, вы добавляете некоторые волшебные ингредиенты – названия асан, сурья-намаскар, пранаяму, медитацию, мантры... Таким образом, вы подключаетесь к глубокой мудрости, к духовному учению, которое направлено на трансформацию жизни. В результате начинают протекать энергии, и, если с ними взаимодействовать неправильно, они могут действовать разрушительно. У кого-то разваливается семья, у кого-то бизнес, у кого-то здоровье... Если у вас есть знакомые, занимающиеся йогой, наверняка вы замечали что-то подобное.

Возникает вопрос: "Как же войти в йогу через врата здоровья, избежав негативных последствий?" Ответ прост – не спеша! Вы можете заниматься в фитнесцентре, но не гоните лошадей. Осваивайте технику асан на занятиях, а затем дома, в тишине и одиночестве, знакомьтесь с асанами глубже. Учитесь чувствовать отклик своего тела на каждую асану. И далее следуйте за телом, наблюдая как оно выполняет асаны, которые хочет выполнить. Если вы будете поступать таким образом, то в вашем теле непременно запустится программа самоисцеления и начнут происходить чудеса. Ваше тело по самой своей сути стремится к здоровью, и достаточно убрать некоторые препятствия, чтобы тело начало оздоравливаться. Кстати, именно этим путём я предлагаю идти в курсе "Йога и Здоровье".

Мне когда-то повезло попасть в школу йоги, в которой,

прежде чем выполнить первую асану, мы три месяца занимались суставной гимнастикой и оживлением тела. Рекомендую вам двигаться в таком же темпе. Общайтесь с природой, больше двигайтесь, скорректируйте питание, режим дня... Наблюдайте за тем, как ваше тело постепенно оживает и становится здоровей. Это гораздо важнее того, что вы сидите на шпагат или в позу лотоса. Вы ведь не в цирке работаете...

Постепенно за внешними формами вы увидите глубокую суть, почувствуете энергии жизни. И тогда асаны для вас превратятся в исцеляющий танец. В дальнейших главах я открою эзотерические тонкости йоги, которые для этого необходимы.

Но что, если вы находитесь в духовном кризисе и входите в йогу через дверь мудрости? С чего начать путь в этом случае?

Когда-то в старые добрые времена путь йоги начинался с отречения от мирских благ и ухода в лес или в горы – туда, где никто и ничто не могло отвлечь от духовных практик. Так поступил царский сын Сиддхартха Гаутама, в дальнейшем получивший имя Будда. Так поступали многие подвижники, о которых вы можете прочитать в книгах. Да, это путь, достойный уважения. Однако, кратчайший путь к вершине подходит не всем...

Вы родились не в Индии и не 3 тысячи лет назад. Поверьте, это не случайно. Давайте уже сейчас начнём рассматривать внешние обстоятельства с конструктивной точки зре-

ния. Такой подход наполняет жизнь смыслом. А когда вы видите смысл, разум не тратит энергию на его поиск.

Человечество не стоит на месте, и многое в мире изменилось. Сейчас вы легко можете найти литературу с духовными практиками, которые веками считались секретными. Через книги вы можете общаться с мудрейшими людьми, когда-либо жившими на планете. А интернет объединил нас всех в коллективный разум с колоссальными возможностями. В 21 веке мы учимся использовать новые возможности своего разума. И на фоне всего этого уход в лес выглядит не лучшей идеей.

Однако есть кое-что, от чего отрекались 3 тысячи лет назад и от чего вам нужно отречься прямо сейчас, чтобы вступить на путь йоги. Отрекитесь от своей "мудрости". На 99% она является плодом рационализации – защитного механизма психики, который объясняет, почему мир именно такой, каким он вам кажется. Именно эта псевдо-мудрость и удерживает вас в текущей точке духовного пространства. В действительности же мир гораздо больше. Чтобы открыться новому, для него необходимо освободить место. В Евангелии от Матфея сказано: "Если не обратитесь и не будете, как дети, не войдете в Царство Небесное".

Йога – учение для тех, кому действительно надоело жить в жёсткой ограниченной реальности, для тех, кто уже понял, что ему, как рабу, нечего терять, кроме своих оков.

Итак, вы готовы прямо сейчас отпустить свои бесценные

убеждения, что для вас хорошо, а что плохо? Готовы дать свободу тому, что привыкли считать для себя благом и повернуться лицом к тому, от чего всегда бежали?

Если да, то добро пожаловать в Мир Йоги!

## 4. Тернии на пути

*У тебя есть право только на действие, но не на его плоды. Поэтому не действуй для получения плодов, но и к бездействию не привязывайся. (Бхагавадгита, 2-47)*

Марку Твену приписывают фразу: "Бросить курить легко. Я сам уже бросал раз сто". Интересно, а сколько раз вы начинали новую жизнь? Вы-то начинали, только вот она не начиналась...

Надоело? Хотите начать раз и на всегда? Чтобы у вас всегда было здоровье, деньги, любовь, творчество, блаженство... А не получится :)

Хотите уснуть в ореховой скорлупе, считая себя царём безграничного пространства? У Гамлета не получилось, и вам не светит. Йога лучше любого будильника будет выдёргивать вас из идиллических сновидений.

Логика развития предельно проста... Хотите кубики на прессе? Встаньте с дивана и занимайтесь спортом! Хотите играть на пианино? Найдите курсы или учителя и занимайтесь! Как видите, без волевого усилия никакого развитие невозможно. Хотите развиваться и делать свою жизнь лучше? Подумайте, какое усилие для этого необходимо приложить? Подсказываю: не то, которое вы хотите, а то, которое выводит вас из привычных автоматизмов, выталкивает из зо-

ны комфорта.

Если вы деятельный человек, живущий на волне постоянной активности, то сейчас ваша йога состоит в надеянии. Пришло время приложить усилие к тому, чтобы усилий не прикладывать, открыться тому, с чем боролись, и довериться потоку Жизни. Но как же сложно так поступать деятельному человеку! Пожалуй, так же, как начать действовать тому, кто завис в ленивой паузе, в безвольной псевдо-шанти, которую ошибочно называет йогой. Такому человеку, наоборот, нужно открыться социальной жизни. И он сразу получит множество подсказок, указывающих направление развития – выбор профессии, карьерный рост, оттачивание мастерства, наработка авторитета...

Надеюсь, теперь вы поняли, насколько широк мир йоги и насколько индивидуален путь каждого человека. Движение по этому пути значительно сложнее посещения группы йоги в фитнесцентре трижды в неделю. Да, развиваться отнюдь не просто.

Если шаги вам даются легко, это верный признак, что вы бежите под горку. Подумайте, от чего вы бежите? Какой ресурс вы при этом расходуете? Ведь все проблемы вы носите в себе. А как можно убежать от себя?

Если же идти вам не просто, это хороший знак. Все мы учимся на ошибках. Только спотыкаясь и падая, ребёнок может научиться ходить. А наука познаёт мир путём формулирования и проверок множества гипотез, из которых все, кро-

ме одной, оказываются ложными! Путь йоги пролегает вне зоны комфорта, это путь в неизведанном. Поэтому вы постоянно сбиваетесь с пути, совершаете ошибки, падаете, но снова и снова возвращаетесь на свой путь. И так шаг за шагом вы двигаетесь. Это напоминает движение в тёмном чулане с граблями. Если в какой-то момент удары прекратились, знайте, что вы перестали учиться, вы остановились, уснули. Однако долго поспать не получится – йога даст пинок под зад, и вы продолжите свой путь.

И путь этот совершенно непредсказуем. В результате выполнения практик йоги ваша энергия будет усиливаться, и она разрушит то, что отжило, не спрашивая на это разрешения вашего Эго.

Может развалиться семья, бизнес, круг друзей... Хотя при этом всегда создаётся и что-то новое, как правило, неожиданное.

Сделать хотел козу, а получил грозу... Именно таков процесс ученичества. И он никогда не заканчивается. Вы лишь переходите с уровня на уровень. При этом энергии у вас становится всё больше, и грабли бьют вас всё сильнее.

В какой-то момент, подойдя к зеркалу, вы вдруг понимаете, что вы значительно больше того, кого перед собой видите. И тогда, посмотрев вокруг, вы осознаёте, что в действительности везде вы видите только себя. Пейзаж за окном может восприниматься цветущим и радостным, а может казаться серым и унылым... Это вы такой в данный момент, потому

что это ваш мир. И вы можете сделать его любим!

Вот она – йога.

Выход из ограничивающих стереотипов.

Принятие всех своих частей, состояние единства – когда ты во всём, и всё в тебе. И ты счастлив!

Однако как же тернист этот путь. В Евангелии от Матфея сказано: "Царство Небесное силою берётся". И действительно, йога – это путь воина. Вы берёте на себя ответственность и идёте вперёд, постоянно расширяя область этой ответственности. Вы ищите не комфорт, а мудрость. Открываете не сиюминутность, а вечность. И без остатка посвящаете свою жизнь высшему, божественному, гармонии. Назовите это так, как вам нравится.

## 5. Миры, в которых практикуют йогу

*Йогин, объединённый со всепроникающим бесконечным Сознанием, видит Высшее Я во всех существах, и все существа в Высшем Я. Повсюду он видит единство. (Бхагавадгита, 6-29)*

Замечали ли вы во время прогулок, как с каждым вашим шагом окружающий мир меняется? На что бы вы ни направили внимание – асфальт под ботинками, листья деревьев над головой, лица прохожих... Всё постоянно изменяется!

Точно так же изменяется и ваш внутренний, духовный мир. И даже если вам кажется, что вы ничего не делаете и никуда не двигаетесь, всего лишь наблюдая за своим внутренним миром, вы можете заметить, что он находится в постоянных трансформациях. Он значительно более динамичен и переменчив, чем окружающий вас внешний мир.

Большинство людей вообще не задумываются о существовании внутреннего мира, считая его лишь красивой метафорой. Но на минуту отложите чтение книги и закройте глаза...

Что вы видели? Не говорите, что ничего, что было черно... Выбросьте эту вколоченную чушь из своей головы и снова закройте глаза. В этот раз честно воспринимайте то, что видите...

Возможно, вы увидели пятна света и подумали, что это

свет лампы просвечивает сквозь веки глаз. Хорошо. Однако через минуту этот свет вдруг мог стать разноцветным, а пятна запульсировали... Вы могли увидеть удивительные вещи, если только разрешили себе Видеть. Возможно, вы заметили, что черноты вообще не бывает.

Также вы можете закрыться в идеально тихом помещении, а лучше заберитесь в пещеру... Вдруг вы обнаружите множество разных звуков. Своё внимание вы можете переключать между звуками, обнаруживая всё новые и новые, усиливая их... И вам может стать очень страшно, когда вы заметите, что эти звуки как будто живут собственной жизнью и легко могут оглушить вас своим звоном. Тишина – это тоже весьма относительное понятие во внутреннем мире.

А теперь в этом же состоянии обратите внимание на свои мысли... И вы поймёте насколько огромен этот ваш внутренний мир! К тому же, он бесконечно многомерен, и вы постоянно перемещаетесь между измерениями, что выглядит как путешествие по мирам. Вот вы обнимаете жену, и вы – муж, но в комнату вошёл сынишка, и вы уже отец, а как только ваш взгляд упал на рабочий портфель, вы стали предпринимателем...

Добро пожаловать Домой!

В Буддизме есть практика Прибежища. По сути она является приветствием того мира, который вы только что обнаружили. И да – это ваш Дом! Вы можете войти в него в любой момент времени для того, чтобы отдохнуть, гармони-

зирова́ться, получи́ть отве́ты на интере́сующие вас вопро́сы. Это ва́ше Прибе́жище!

Кста́ти, а вы его попри́ветствова́ли? Если не́т, то пра́мо се́йчас снова́ закро́йте глаза́ и скажи́те ему́, что хо́тите. При э́том осознава́йте, что это ва́ш мир, ва́ш дом, и вы его хо́зяин – че́ловек, кото́рый вдруг вспо́мнил всё! Почувст́уйте отклик. О да, э́тот мир одухотво́рён!

Открыва́ю вам е́щё один се́крет – пра́ктика йо́ги выполня́ется имен́но здесь – во вну́треннем мире.

## 6. Тело как связь между мирами

*Йоги совершают действия телом, разумом и чувствами, не привязываясь, с целью самоочищения. (Бхагавадгита, 5-11)*

Два человека холодным зимним вечером стоят рядом на автобусной остановке. Они не разговаривают. Они даже не замечают друг друга. Один проживает долгое ожидание на холодном ветру, в который раз думая о том, что завтра нужно бы наконец переговорить с шефом относительно задерживающейся зарплаты... В то время как другой предвкушает встречу с детьми, тепло семейного ужина, и при этом подарки в его большой сумке совсем не тяжелы. Фактически эти два человека находятся в разных мирах. Согласны?

Таких миров – бесконечное множество, а окружающая реальность является всего лишь декорациями для событий, разворачивающихся где-то внутри каждого человека.

Если хотите, вы можете сменить декорации, повернув голову в другую сторону, или переехав. Но в новых декорациях будет проигрываться та же самая божественная комедия, что и раньше.

Если ваш внутренний мир наполнен агрессией, то она непременно проявится во внешнем мире в виде конфликтов, словесных или физических перепалок. Если внутри есть

обида, то рядом обязательно появится обидчик. Вы наверняка замечали, как люди оказываются втянутыми в одни и те же сценарные игры независимо от смены работы, развода, переезда на новое место жительства... Во истину, от себя не убежишь. И свой дом мы носим с собой, как улитки. Вот в этом доме и практикуется йога.

Однако, что интересно, у вас есть тело! Думаю, тут я вас не удивил :) Так вот, весь ваш внутренний мир отпечатан в вашем теле, как в голограмме. Все зажатости, рыхлости, заболевания, особенности осанки и походки – всё отражает процессы, происходящие в вашем внутреннем мире.

И можно заметить любопытный факт. Есть ваш внутренний мир, есть внешний мир и есть ваше тело, которое находится на стыке, где соединяются внешний и внутренний мир (точнее говоря, миры, так как их великое множество). В теле отражено всё внутреннее, и в то же время ваше тело является частью внешнего мира.

Этот ход размышления перемещает ваше сознание в точку, где вы можете понять глубинный смысл выполнения асан йоги. Ваше тело – магический инструмент проявляющий внутреннее во внешнем. А асаны – своеобразные руны, которые выполняются во всех мирах одновременно, гармонизируя их.

Конечно, тела самого по себе для йоги не достаточно. Нужен человек, обладающий разумом, то есть способный выполнять асаны осознанно. И в самом деле, благодаря разуму,

вам открыты грандиознейшие возможности. Поэтому в восточных эзотерических учениях говорится о ценности рождения именно в человеческом теле. Не забывайте об этом!

Но не спешите переходить к асанам. Прежде всего почувствуйте взаимодействие миров, почувствуйте энергии. Когда вы выполняете асаны, через тело протекают потоки энергий. Используя разум, вы можете усилить их, направив особым образом, или, прокачавшись, заполнить ими весь мир.

Далее я дам вам важные ключи для осознанного выполнения асан.

# Часть II: Путь



## 7. Три вездесущие гуны

*Воистину никто не может оставаться в бездействии даже на миг. Каждый невольно действует под влиянием гун. (Бхагавадгита, 3-5)*

Читая предыдущие главы, вы познакомились с одним из базовых принципов философии Индуизма – Майей, великой иллюзией. Внешний мир, внутренний, тело... С какой стороны ни посмотри, на что ни посмотри, когда ни посмотри – всё всегда разное. Разные люди живут в разных мирах, и мир каждого человека постоянно изменяется...

Есть ли хоть что-нибудь постоянное? Джонатан Свифт писал, что в мире нет ничего постоянного, кроме непостоянства. Так оно и есть! Но индуизм даёт более глубокий ответ, объясняя, что в основе всего непостоянства находятся три переплетающиеся гуны: Саттва, Раджас и Тамас. Переводятся они как Гуна Благости, Гуна Страсти и Гуна Невежества. Уходя от сложностей перевода к простой сути, это – Рождение, Жизнь и Смерть.

Вы ведь согласны, что эти три понятия находятся в основе всего? Мы видим их во всём. И они переплетены – без смерти не будет рождения, без рождения не будет жизни, а без жизни не будет смерти.

Каждая гуна по-своему ценна. Однако большинство лю-

дей, слышавших о гунах, помнит, что есть хорошая гуна – Саттва, нехорошая – Раджас, и ужасная – Тамас. Это подчеркнуто даже на уровне традиционного перевода – благость, страсть и невежество. Соответственно, одну гуну любят, второй сторонятся, от третьей в ужасе шарахаются.

Во второй главе Бхагавадгиты Кришна говорит Арджуне, что нужно быть выше гун. То есть без привязанностей разума Принимать, Проживать и Отпускать (кстати, это как раз качества трёх гун) всё, что происходит в жизни.

Вы удаляетесь от счастья не в тот момент, когда появляется проблема, а когда вы не хотите эту проблему принять (например, налогового инспектора), или прожить (например, период поиска нового смысла), или отпустить (например, любимого человека). Или другой полюс – вы уж очень хотите что-то принять (например, снова влюбиться), чем-то пожить (например, богатством и славой), и что-то отпустить (например, болезнь). Это и есть негативные и позитивные привязанности.

Знание о гунах приводит разум в покой. Всё, что имеет начало, имеет и конец. Абстрагируйтесь от своих непростых жизненных обстоятельств, и вспомните стандартный литературный сценарий: поначалу в игре всё спокойно, но постепенно нарастает кризис, пройдя который, герой переходит в новое качество, и игра заканчивается. Если же остался ресурс (время фильма, или годы жизни героя), то начинается новая игра – снова благодать, затем развитие с посте-

пенным нарастанием кризиса и кризис с переходом в новое качество... И так снова и снова. В какой бы момент вы ни "пробудились", вы можете понять этап динамики своей игры, то есть, в какой гуне вы находитесь, а также сделать важные выводы – как органично действовать в соответствии со сценарием и что будет происходить дальше.

Все проблемы естественны. Без них не обходится ни комедия, ни трагедия, ни роман, ни детектив... Show must go on. Для развития действия герою необходимо получать новый опыт. А для этого он периодически оказывается вне зоны комфорта и вынужден преодолевать трудности. Если нет трудностей, то нет нового опыта и нет развития...

Невозможно вечно пребывать в Саттве. Непременно наступает время, когда приходит Раджас и Тамас. Это от вас не зависит. Однако от вас зависит ваша осознанность – не наломать слишком много дров в период Раджаса, а в период Тамаса не погрузиться в болото инертности так глубоко, что потом сложно будет выкарабкаться.

Вы можете спать, а игра будет идти. А можете пробудиться, и игра всё равно будет идти. Акт будет следовать за актом. Но, пробудившись, вы станете Человеком!

И вот мудрость: наслаждайтесь происходящим, ни к чему не привязываясь. Всему своё время. Это и есть "находиться выше гун".

## 8. Как отпустить ненужное. Шаткармы

*Мудрецы, уравновесившие разум и отказавшиеся от плодов деяний, освобождаются от оков перерождений и достигают состояния блаженства. (Бхагавадгита, 2-51)*

Интересно получается – Саттва очень привлекательна, однако, если вы попытаетесь её накопить, то тут же окажетесь в Тамасе. Потому что всё накопленное уже умирает...

В эпоху общества потребления все личностные кризисы, жизненные проблемы, болезни, как правило, указывают на преобладание Тамаса – Гуны Невежества. Под влиянием этой гуны человек теряет ориентацию, пребывает в тупняке, в инертности. Хотя он этого и не замечает. Поэтому и название такое – Гуна Невежества. Сон разума рождает чудовищ... У каждого человека чудовища свои. У Дон Кихота это были ветряные мельницы. А какие у вас? Проблемы в семье? Социальная нереализованность? Проблемы со здоровьем?

Важно понимать, что сражаться нужно не с чудовищами. Проблемы не решаются в лоб. Это ведь ваш сон! Что проку от борьбы во сне? Нужно проснуться и увидеть направление движения. В этом состоянии всё решается естественно. Так вот, лучший способ уменьшить влияние Тамаса – очиститься от накопленных продуктов жизнедеятельности.

В традиции йоги есть понятие шаткарм, то есть шести типов очистительных действий:

1. Дхоути (очищение пищевода и желудка)
2. Басти (промывание толстого кишечника)
3. Нети (очищение носовых пазух)
4. Тратака (очищение слёзных каналов)
5. Наули (массаж брюшной полости)
6. Капалабхати (пранаяма очищения аджны)

Шаткармы – это простые, но необычайно мощные практики. Выполняя их, важно не терять здравый смысл, чувствовать голос своего тела и избегать фанатизма. Раскачивать маятник опасно! Частые клизмы неминуемо приведут к запорам. А если начать каждый день промывать носовые пазухи, вызывать рвоту и делать клизму, то через месяц вы можете обнаружить своё тело в весьма плачевном состоянии. И это ясно укажет на то, что произошла подмена глубокой эзотерической практики внешней формой и схемой.

Помимо шаткарм можно мыться, голодать, стричься и так далее... Включите воображение. Что ещё вас очищает? Вспомните своё состояние после уборки квартиры. Как же легко становится, если выбросить или подарить некоторые старые вещи...

Когда-то, въехав из Буркина Фасо в Того, в очередной раз сменив симку, я случайно удалил в телефоне записную книжку. Как же интересно тогда себя почувствовал... Российскую симку несколько месяцев назад я отключил и звон-

ков не ждал, ничьих номеров не помнил. В тот момент я реально ощутил, что начинаю жизнь с чистого листа. Интересно, что при этом я чувствовал воодушевление и тихую радость. Но это ощущение не было долгим. Несколько телефонных номеров я всё-таки вспомнил, а через них восстановил всё, что мне было необходимо.

Так работают и чистки. Вы можете попытаться отдать всё. Однако то, что для вас ещё важно, так просто не уйдёт. Поэтому не цепляйтесь за старое, будьте тотальны в очищении!

## 9. Как просто наполниться Благом

*Чувственные наслаждения отпускают человека, который не наслаждается их вкусом. Хотя при этом сам вкус может сохраняться. Однако, даже он исчезает для мудреца, созерцающего Высшее. (Бхагавадгита, 2-59)*

В предыдущей главе я рассказал вам о том, как отпустить отжившее. Если вы выполнили любую из предложенных мной практик, то заметили, что в результате автоматически происходит наполнение чем-то новым – как вдох после выдоха.

Так что, засиделись на одном месте? Пытаетесь изменить-ся, но не получается? Хотите личностную трансформацию? Элементарно! И не нужно никаких целителей или психотерапевтов... Магия проста – сначала освобождаете место от ненужного и затем заполняете его нужным.

С освобождением, отпусканием, трансформацией связана гуна Тамас. С точки зрения волшебства – это прекрасная гуна. Но как же сложно в ней пробудиться, включить разум и осознать необходимость очищения... А также критически важно последующее действие – наполнение тем, что вам необходимо для решения стоящих перед вами задач. Ведь вы можете наполнить себя Тамасом, Раджасом или Саттвой.

Самое странное, это после очищения снова наполнить се-

бя Тамасом. Но многие люди неосознанно поступают именно так, продолжая движение по круглой арене цирка своей жизни.

Когда-то в Индии я проходил месячный курс Панчакармы. Это очистительная процедура Аюрведы. Две недели длилась подготовка и само очищение, а затем ещё три недели я находился в госпитале, чтобы наполниться Саттвой.

Если разум не включить и сразу после очищения вернуться к старому образу жизни, знакомым проблемам, то вы снова наполнитесь Тамасом. Если же нырнуть в новые желания, то произойдёт наполнение Раджасом.

Конечно, в окружающем нас мире нет ничего плохого. Все гуны важны. И есть практики йоги, для выполнения которых необходим именно Тамас или Раджас. Как вы знаете, в некоторых случаях даже самый страшный яд является лекарством. Но для работы с ним требуется осознанность и мудрость. Поэтому для начинающих практиковать йогу наиболее благоприятной считается Саттва – гуна благости.

Наполняться Саттвой просто и приятно. Вот три простейшие техники:

1. Просыпайтесь и практикуйте йогу на рассвете (до восхода солнца)
2. Гуляйте и общайтесь с природой особенно на рассвете и особенно весной
3. Вкушайте пищу, в которой преобладает Саттва. Это элементарно – приходите в магазин, выбираете то, что вам

нравится, и в гугле проверяете, к какой гуне относится интересующий вас продукт. Через пару часов вы во всём разберётесь, и впредь гугл вам будет уже не нужен. Да и логика очевидна: консервы, продукты брожения, алкоголь, сладкое, мясо – Тамас. Острое, солёное – Раджас. Свежие салаты, фрукты и овощи – Саттва. Разумеется, есть исключения.

А также обратите внимание на следующие важные правила здорового питания:

1. Приём пищи – это ритуал принятия Жизни. Вы становитесь тем, кого вы едите. Принимайте пищу с благодарностью и молитвой.

2. Когда кушаете, воспринимайте это как занятие любовью с пищей. Ощущайте блаженство, почувствуйте всю гамму вкусов и состояний. Не болтайте за столом, не смотрите телевизор, не думайте ни о чём, кроме того чуда, которое сейчас происходит.

3. Сначала кушайте то, что переваривается быстрее.

4. Не запивайте еду.

5. Белковую пищу и углеводную кушайте отдельно.

6. Тщательно пережёвывайте твёрдую и даже жидкую пищу.

7. Не ложитесь после приёма пищи, лучше сидите или прогуливайтесь.

8. Не торопитесь после приёма пищи и, конечно же, не занимайтесь спортом.

9. Не кушайте менее чем за 2 часа до сна. Желательно

ужинать, когда ещё светит солнце, так как оно поддерживает огонь пищеварения.

10. Не переedayте.

Если вы проходите курс "36 Шагов Йоги", то практическое задание урока 8 в прямом смысле наполнит вас Благом.

## 10. Карма и игровая динамика

*Достигший невозмутимости, уже в этой жизни освобождается от добра и зла. Поэтому практикуй Йогу невозмутимости как искусство деяний. (Бхагавадгита, 2-50)*

Я тут подумал – а может быть, пора закончить книгу? Ведь в двух предыдущих главах я дал вам серию конкретных советов, которым не сложно следовать и которые гарантированно сделают вашу жизнь лучше. Вряд ли вы им уже проследовали. Потому что я знаю на собственном опыте – гораздо проще перелистнуть страницу, чем включить осознанность и начать действовать. Однако я вас верю, поэтому продолжаю :)

И сейчас я хочу коснуться ещё одного краеугольного камня Индуизма – Закона Кармы – всеобщего закона причины и следствия. Этот закон объясняет причину перерождений, и не только.

К сожалению, многие люди рассматривают карму исключительно как способ снять с себя ответственность за негармоничное решение текущих проблем, чтобы с чистой совестью продолжить сидеть, сложив лапки. Попал в аварию – карма, заболел – карма, нет денег – карма... Скажите, когда человек говорит "карма" в таком контексте, меняется ли его жизнь к лучшему? Очевидно, что нет! А значит, это не ис-

тинное знание, а камуфляж, прикрывающий проблему – рационализация.

Увидьте закон кармы не как костную статику, а как силу, которая подталкивает вас к движению между условно статическими состояниями, тем самым создавая динамику Жизни.

Вот вам пример... Иван – младший царский сын, и он – дурак. Жалко! Карма? Отец предлагает ему жениться, Иван, не задумываясь, отпускает в небо стрелу, находит её в лапках лягушки на болоте и женится на ней. Жесть! Карма? Лягушка оказывается красивой и мудрой девой, волшебницей. Повезло! Карма? Дальше есть множество вариантов развития истории, и все они приводят Ивана на трон. Карма? Можно было бы остановиться в любой точке сюжета, сказав "такова карма", и история тоже сделала бы остановку, хотя герой продолжал бы ощущать движущую силу, и страдал бы, сопротивляясь ей, называя это занятие своей кармой. А можно продолжать движение вперёд и взойти на трон. В общем-то, можно и на этом не остановиться. Продолжается жизнь, продолжается действие закона кармы, продолжается история. Вот что такое карма при более глубоком взгляде! Карма – это движущая сила игры, источник желаний, серый кардинал... Но люди ведь тормозят, как упрямые ослики. И в этом случае получают пинки под зад, которые обиженно называют кармой :)

Поэтому, если вы жёстко ощущаете закон кармы, не нуж-

но говорить с несчастным видом: "Такова моя карма!" Лучше выполните небольшую практику. Проанализировав свою жизнь, постарайтесь увидеть два гармоничных статичных состояния, между которыми вы перемещаетесь. Если вы правильно определите эти состояния, то, во-первых, они оба вам очень понравятся. А во-вторых, подталкивающую к движению карму вы начнёте воспринимать с благодарностью.

Мудрость трансформирует, исцеляет, освобождает. Убедитесь в этом на собственном опыте! Выполните это задание и заметьте, что произойдёт в момент открытия мудрости. Это будет волшебство! Если же всё, на что вы сейчас способны, – это "открыть" то, что вы уже и так знали, значит, страхи победили и чуда исцеления мудростью не произойдёт. Но жизнь продолжается. Впереди вас ожидает ещё много интересных техник. И конечно же, нужно не только читать, но и практиковать. Я надеюсь, что, читая эту книгу и проходя курс "36 Шагов Йоги", вы делаете реальные шаги на пути к счастью.

Кстати, карму также можно рассматривать и как проявление закона всеобщего баланса. Часто люди смотрят на жизнь очень узко, из какого-то привычного уголка своего разума. Посмотрите шире и вы увидите, насколько гармонично всё устроено! Ваши прошлые действия, ваши действия в настоящем, так же, как и ваше бездействие, убеждения, эмоции, круг общения, место жительства – всё это находится в балансе. У вас есть желания, которые пока что не осуществи-

лись? Внимание! Открываю вам ещё один секрет: эти неосуществившиеся желания тоже являются элементом огромной структуры и поддерживают общий баланс. Поймите, у вас есть именно желания, а то, на что они направлены, у вас отсутствует! Например, вам хочется любви или творчества, денег, здоровья... Но желаемого нет! У вас может болеть колено, и вы хотите его исцелить, занимаетесь йогой, ходите на физиопроцедуры... А у другого человека колено не болит, хотя он для этого и усилий не прикладывает. Да, таков этот человек и таков его баланс. Карма? Как же соблазнительно так сказать...

Но вы ведь Человек. А теперь ещё и немножко волшебник... Хотите не хотеть, а иметь? Подумайте, что вам нужно изменить, чтобы желаемое появилось в вашей жизни не в результате титанических усилий, а без усилий, как следствие закона баланса. Просто, чтобы в вашей жизни этого не могло не быть. Причём, вы должны иметь возможность совершить это изменение не когда-нибудь, а прямо сейчас. Сдвиньте точку равновесия. В общем-то, для этого можно даже ничего не делать – достаточно небольшого инсайта (просветления), чтобы весь мир в кратчайшие сроки перестроился на уровнях всех чакр, придя в новую сбалансированную структуру, в которой у вас есть то, что ранее присутствовало лишь в качестве отсутствующего (то есть желания). И это тоже можно рассматривать как карму, ведь событие происходит как бы само собой. Но вы знаете, что это ваше волшебство!

# 11. Эзотерическая структура практики йоги

*Йога действия значительно выше эгоистического действия. Поэтому, о Арджуна, ищи прибежище именно в ней. Ибо бедны и убоги те, кто действует ради получения плодов. (Бхагавадгита, 2-49)*

Если вы ездите по узкому горному серпантину, вы наверняка обращали внимание на то, что перед каждым поворотом водители сигналият, предупреждая животных, пешеходов, а также других водителей. Когда вы осваиваете йогу, каждая практика для вас подобна такому же серпантину в духовном мире, и, чтобы избежать негативных последствий, важно соблюдать принципы энергетической экологии.

Тема взаимодействия с духовным миром настолько глубока, что ей можно посвятить отдельную книгу. Возможно, когда-нибудь я её напишу, но сейчас моя цель другая. Поэтому я познакомлю вас лишь с самыми важными принципами. Для начала этого достаточно, а нюансы будут открываться вам в процессе движения по Пути.

Если же вы хотите заглянуть глубже, пройдите мой курс "7 шагов йоги". Это бесплатный недельный онлайн-курс, закладывающий эзотерический фундамент практики йоги. Записаться на него вы можете на странице – <https://zamkovo.ru/>

Сейчас же квинтэссенция:

## 1. Намерение

Зачем вы хотите выполнить практику йоги? С какой целью? Почему бы вместо этого не полежать на диване? В голове может быть много запутанных мыслей на этот счёт. Чтобы поток энергии между вашим действием и результатом был прямым, необходимо навести порядок в видении своих целей и сформулировать чёткое намерение, с которым вы выполните практику. Для этого я предлагаю использовать критерии SMART: Specific – конкретность, Measurable – измеримость, Achievable – достижимость, Relevant – уместность, Time bound – ограниченность во времени. Практика без чёткой цели напоминает известную басню Крылова о лебеде, раке и щуке. В соответствии с поставленной целью вы сможете конкретизировать техническую сторону (какие асаны, пранаямы, и медитацию необходимо выполнить), какие дополнительные ресурсы задействовать (стихии, энергии, и т.п.), сколько времени практиковать и каков критерий успешной практики.

## 2. Приветствие

Всегда приветствуйте духовный мир и предупреждайте всех его обитателей о своём намерении выполнить практику йоги. поприветствуйте место, в котором вы собираетесь практиковать. Особенно если вы практикуете не у себя в квартире, а на природе – в лесу, у озера, на горе... Везде

есть обитатели, у всего есть управители. В зависимости от цели, которую вы ставите на практику, они могут на время уйти, или могут пожелать выполнить практику вместе с вами. Они могут поддержать вас, а могут создать препятствия и даже надавать вам по шапке. Если вы давно практикуете йогу, то, возможно, помните ситуации, когда после практики вам было плохо или даже происходили негативные события. Во многих случаях это происходит в результате нарушения этики энергетического взаимодействия.

### 3. Отброс энергетических "хвостов"

В духовном мире мы связаны с другими людьми, да и не только с людьми. Без необходимости желательно не вовлекать всех, кого попало, в свою практику йоги. Бывает так, что вы выполняете асаны, пережёвывая при этом, например, какой-нибудь конфликт на работе. Мало того, что при этом вы влияете на другого человека, асаны усиливают вашу энергетику, в результате чего деструктивная завязка усиливается. Поэтому перед практикой йоги нужно отбросить подобные "хвосты" и практиковать самостоятельно в энергетически чистом пространстве.

### 4. Сама практика

Многие люди считают, что практика йоги – это выполнение асан. В действительности понятие практики значительно шире. Вы можете сидеть, а можете стоять или идти, и это будет практикой йоги. А можете делать всё то же самое, но это практикой йоги не будет. Главное не внешнее действие, а

то что происходит внутри вас. Далее в этой книге я раскрою элементы, которые свойственны именно практике йоги.

## 5. Благодарность

После практики йоги обязательно поблагодарите себя, своё тело, окружающее пространство, а также всех, кого вы вовлекли или кто сам вовлёкся в практику. Если вы привлекали в практику какие-то дополнительные энергетические потоки, отпустите их. Если практика включала очистительные процедуры (физические или энергетические), не забудьте прибрать за собой.

## 12. Восемь ступеней на пути йоги

*Когда человек избавляется от страстных желаний разума, о Арджуна, и находит удовлетворённость в Высшем Я, тогда он называется успокоившим разум. (Бхагавадгита, 2-55)*

В книжных магазинах можно найти много книг по йоге. Большинство из этих книг написаны относительно недавно – йога для спины, йога для живота, йога сна, йога любви... Между тем, йога – это духовное учение, уходящее корнями в прошлое на тысячелетия. И есть одна особенная книга, которой обычно на книжных полках нет, но которую стоит попытаться прочитать всем, кто практикует йогу. Это Йога-сутры Патанджали.

Я не случайно сказал "попытаться". Дело в том, что это глубокий текст, раскрывающий философию йоги. Приступив к чтению, вы ощутите себя в центре океана, когда крутишь головой по сторонам, а взгляду не за что зацепиться. Это новый мир, в котором нет концепций, привычных европейскому разуму.

И ещё одна особенность – Йога-сутры написаны на санскрите. А это язык мудрости. Современный социум не заинтересован в том, чтобы люди становились мудрыми, и начинали управлять тем, что сейчас воспринимают как данность

или "карму". Поэтому многие слова, описывающие духовный мир и движение в нём, в современных языках попросту отсутствуют. И при попытке перевести с санскрита такое слово, вы можете найти несколько десятков очень разных по смыслу современных слов, комбинация которых даёт лишь слабый намёк на переводимое понятие. А теперь представьте возможное количество версий перевода одного предложения, содержащего десяток слов, если каждое слово имеет, допустим, десяток переводов. Насколько разными по смыслу окажутся эти предложения! Таким образом, в результате перевода духовной книги с санскрита вы можете получить поваренную книгу, а можете оказаться с инструкцией по обслуживанию мотоцикла. Помните, как я предложил перевести слово Йога как Счастье? Это мой личный инсайт, моё видение йоги. Очень многое зависит от глубины переводчика и от того, как он видит тему.

В начале каждой главы я привожу цитату из Бхагавадгиты. Санскрит я не знаю, но в Индии мне удалось приобрести замечательный перевод Бхагавадгиты, в котором каждому слову санскрита сопоставлено одно, наиболее подходящее с точки зрения переводчика, слово на английском. Так вот, дословный перевод на английский язык процитированной выше шлоки выглядит следующим образом:

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्यार्थं मनोगतान् ।

आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥ ५५ ॥

प्रजहाति thoroughly cast off; यदा when; कामान् cravings; सर्वान् all; पार्थ O Arjuna; मनोगतान् belonging to the mind; आत्मनि in the Self; एव alone; आत्मना through the (joy of the) Self; तुष्टः satisfied; स्थितप्रज्ञः stable of mind; तदा then; उच्यते is called.

А по-русски это звучит приблизительно так: тщательно отбросить; когда; страстные желания; все; о Арджуна; принадлежа к разуму; в Высшем Я; один; через радость Высшего Я; доволен; стабильность ума; тогда; называется.

Это даже не конструктор Лего или шарада, это тюбики с красками, используя которые переводчик пишет свою картину. Теперь вы понимаете, насколько вольным является перевод священных текстов на современные языки.

В интернете вы можете найти разные переводы Йога-сутр Патанджали на русский язык. Каждый перевод – это шедевр. Однако, чтобы за авторским видением темы уловить базовый посыл Патанджали, примените хитрый приём – попробуйте читать несколько переводов параллельно.

Объем текста Йога-сутр совсем небольшой – чуть больше десятка страниц. Читая его, вы прикоснётесь к зёрнышку, из которого выросло огромное ветвистое дерево книг по йоге, представленных в книжных магазинах. Вы удивитесь на-

сколько чёткой и лаконичной является йога в своей основе. Делай раз, делай два, делай три...

Не переживайте, что многое звучит непонятно. Вы узнаете ровно то, что вам необходимо знать сегодня. Такова особенность духовных текстов. Например, вы узнаете, что практика йоги состоит из восьми ступеней: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи. В дальнейших главах мы рассмотрим практики на уровне каждой ступени, и вы поймёте почему йога – это не только асаны. А также вы увидите насколько изящно все ступени интегрированы в единый механизм, помогающий двигаться к счастью.

Йога – это учение вне времени. Поймите его духовный поток, прочитав Йога-сутры Патанджали!

## 13. Этика и потоки энергий

*У необузданного нет разума, нет силы сосредоточения. Без сосредоточения нет мира. А для лишённого мира возможно ли счастье? (Бхагавадгита, 2-66)*

У вас бывает ощущение упадка сил? А, может быть, иногда вам кажется, что кто-то забирает вашу энергию, отсасывая её, как вампир? Как же много людей живут в этой странной рационализации... Посмотрите вокруг и вы увидите, что мир наполнен энергиями! Прекрасные цветы колыхнутся лёгким прикосновением ветерка, в вышине неба летают птицы, и, проснувшись рано утром, вы чувствуете радость, предвкушение, желание что-то делать или нежелание, и вы хотите встать, а может быть пересиливает желание ещё немного понежиться в кровати, или запеть, станцевать, любить, бороться, искать, узнавать... Всё это – энергии. И вы купаетесь в этих энергиях, как ребёнок в лохани...

Хотите почувствовать энергии телом? Встаньте и выполните Врикшасану (позу дерева). Пока не обращайтесь внимания на технику. Найдите в конце книги фотографию, и сделайте также.

Получилось? Довольны? Если да, то скорей всего вы выполняли эту асану с открытыми глазами. А теперь повторите её, закрыв глаза, и вы заметите, как же сложно стало удержи-

вать равновесие. Почему вдруг такая разница? Дело в том, что с открытыми глазами вы цепляетесь за окружающую реальность, но, когда глаза закрыты, потоки энергии увлекают вас за собой и вы теряете равновесие. В дальнейшем вы можете исследовать это явление глубже – куда вас тянет сильнее – вперёд, назад, вправо или влево. Что происходит, если вы повернётесь в другую сторону? А если рядом есть другой человек...

Поэтому, когда люди жалуются на недостаток энергии, это указывает на одну из двух проблем: либо непринятие потока (борьба с ним), либо на использование энергии не по назначению.

Социальная жизнь наполнена энергетическими потоками. Практикуя йогу, вы учитесь взаимодействовать с ними. Обратите внимание на то, как ловит потоки воздуха кондор, как это гармонично. Любой морально-этический закон, любая норма поведения встаёт препятствием на пути энергетических потоков. В результате потоки где-то ослабевают, а где-то усиливаются. И йога учит вас не бороться с общественной моралью, а парить в потоках энергий, не прикладывая усилий, наслаждаясь своей безграничной свободой.

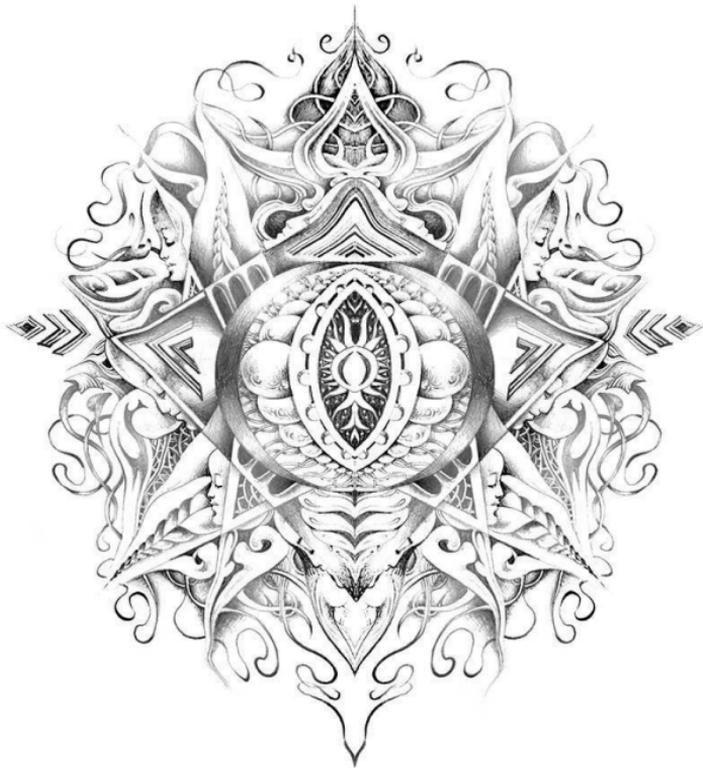
В общем-то, мы затронули очень глубокую тему. Предела мастерству нет. И далее в этой книге мы на разных уровнях рассмотрим взаимодействие социальных и природных законов с энергетическими потоками. А начнём мы с рассмотрения этических норм, которые в Йога-сутрах Патанджали

определены как две первые ступени йоги под названием Яма и Нияма.

Для многих людей путь в йогу начинается с освоения асан и пранаям в фитнесцентре. Конечно, вы можете изучать и практиковать одновременно все ступени йоги. Но не забывайте, не случайно Яма и Нияма идут первыми. В процессе их освоения вы накапливаете колоссальную энергию и становитесь готовы эффективно двигаться дальше. Иначе вы похожи на друшлаг: асаны наполняют вас энергией, но через час её уж нет – слилась...

И ещё хочу вас предупредить: как только вы начнёте практиковать Яму и Нияму, вам это покажется значительно более сложным, чем физическое выполнение асан. Возможно, поэтому они и покрыты забвением. Смысл этих ступеней находится за рамками социальных игр, в которые большинство людей вовлечены с головой. Тем не менее, поверьте мне, поверьте Патанджали – это две важнейшие ступени йоги. В каждой из них Патанджали определил пять принципов. И сейчас давайте перейдём к их освоению.

# Часть III: Яма



## 14. Ахимса – путь ненасилия

*О Арджуна, как человек, который знает, что дух нерождён, вечен и неизменен, может думать что он в силах кого-либо убить или заставить убивать? (Бхагавадгита, 2-21)*

Первая ступень йоги под названием "Яма" согласно йога-сутрам Патанджали содержит пять принципов: Ахимса, Сатья, Астея, Брахмачарья и Апариграха. Опять загадочные слова на санскрите... Скоро вы поймёте, какой важный смысл они несут. Астея, название первого принципа, переводится как Ненасилие.

Так как за первыми двумя ступенями (Яма и Нияма) следует ступень освоения асан, то эти две ступени можно рассматривать не только как общий энергетический базис йоги, но также и как подготовительные к третьей, то есть как принципы правильного отношения к асанам. И в самом деле, если вы будете следовать этим принципам, то вы избежите травм, откатов и многих других негативных последствий неправильного выполнения асан.

Когда человек чему-то учится, он неизбежно совершает ошибки. И основной ошибкой, которую многие люди совершают при освоении асан, это насилие своего тела. Кто-то не слышит голос тела, кто-то слышит, но продолжает следовать

жестким схемам, таким образом из "лучших" побуждений люди насилуют своё тело. Заметьте, что при этом происходит – тело начинает делать всё возможное, чтобы не заниматься йогой. А причины для этого всегда найдутся: заболела голова, накатило чувство голода, возникло желание встретиться с друзьями...

Если же вы чувствуете своё тело и выполняете асаны с любовью, не переступая границу насилия, то на следующий день после практики ваше тело с удовольствием напомнит вам о своём желании снова выполнить асаны. И опять же причины найдутся. Таков путь к здоровью и к счастью.

Но как понять, когда тело следует напрячь, потянуть, а когда расслабить? Где проходит та невидимая граница, которая отделяет развитие от потакания собственным слабостям? На физическом уровне Ахимса – это и есть практика поиска данной границы, а также удержания на ней.

На уровне психологии Ахимса проявляется ещё интересней. Вы замечали, как часто люди насилуют друг друга? "Какой-то неправильный у меня муж, агрессивный и ограниченный, нужно поставить его на рельсы йоги, чтобы он стал гармоничней. А сынишка, наоборот, пассивный, располнел, хорошо бы и его на йоговский коврик..." Кто пробовал так поступать, тот знает, к каким негативным результатам это приводит. А значит, такая форма взаимодействия с энергетическими потоками негармонична. Следуя Ахимсе, именно вы практикуете йогу. Не насилуйте ни мужа, ни сына. Ваше

окружение, как лучшее зеркало, всего лишь демонстрирует плоды вашей практики. Становится в отношениях больше свободы, любви, счастья? Значит, вы практикуете йогу правильно. Если же день ото дня конфликт разрастается и трещина в отношениях углубляется, что ж, задумайтесь – практикуете вы йогу или изощрённую месть. Или зайдите с другой стороны – не насилуйте разрастающуюся трещину, примите решение о разводе. Два пути, два совершенно разных уровня понимания Ахимсы. Но не насилуйте себя, примите свой текущий уровень сознания и действуйте, пока не станете готовы перейти на более гармоничный уровень.

Практиковать Ахимсу необычайно интересно. Свобода или долг, поощрение или наказание, бегство или ответственность... В этом принципе Ямы в полной мере проявляется диалектический закон единства и борьбы противоположностей. Ахимса – это путь любви. Любви к себе, к своим трудностям, к болезням, к проблемам окружающих людей, так же, как и к их праву находиться в этих проблемах...

На тему Ахимсы есть множество домыслов и передёргиваний. Быть или не быть вегетарианцем, заставлять ли ребёнка ходить в школу, просыпаться ли по будильнику... Разум может заиграться, внушая вам, что насилия не избежать и практика Ахимсы – бесплодная фантазия. Однако, не теряйте духовный компас. Начните с очевидного. Если вы чувствуете, что в чём-то нарушаете принцип Ахимсы, скорректируйте своё поведение. Что-то может казаться простым, а что-

то сложным, но Ахимсу необходимо практиковать! Только в этом случае вы плавно и с пониманием сути будете осваивать данный принцип всё глубже и глубже. И вы удивитесь, как быстро и кардинально эта практика меняет жизнь. Иначе можно долго стоять на месте, играя словами, вместо того чтобы черпать воду из колодца мудрости.

Ещё раз: не тратьте энергию на пустые игры разума. Лучше практикуйте, познавая себя глубже, становясь тоньше. Чувствуете давление? Давление обстоятельств, социальной среды, какого-то человека... Можно, конечно, сопротивляться, бороться. А можно расслабиться и понестись на волнах потока этой энергии, удивляясь, как раньше могло казаться, что энергии не хватает.

Практическое задание 12 урока курса "36 Шагов Йоги" поможет вам на живых примерах почувствовать, что такое Ахимса и увидеть, как происходит исцеление только лишь путём практики Ахимсы.

## 15. Сатья – иллюзия истины

*Арджуна, следуя своему долгу утвердившись в йоге, отбросив привязанности, равно воспринимая успех и неудачу. Такая уравновешенность ума называется йогой. (Бхагавад-гита, 2-48)*

Каждый принцип Ямы – это не только правило, но и практика, которую необходимо выполнять. Как только вы начинаете осознавать какой-либо принцип и решаете ему следовать, тут же в жизнь приходит множество ситуаций, подталкивающих вас этот принцип нарушить. Это очень любопытно – Мироздание щедро подбрасывает вам материал для духовной практики. И что важно, выполняя практику, вы становитесь счастливей!

Так что же такое Сатья? В переводе с санскрита это Честность. С детства нас учат не врать. И что же, это йога? Вы никого не обманываете? Скорее всего, вы рационализируете ситуацию, говоря себе, что все вокруг обманывают, что сейчас такое время...

Тем не менее, Сатья – это практика, на простейшем уровне направленная на поиск приемлемого для себя баланса между правдой и вымыслом. Избегайте обобщений. Смотрите на мир конкретно. Вы знаете, что кого-то обманываете. Почему? Например, чтобы человека не ранить. Что ж, ду-

ховная болезнь бывает очень запущена. Когда-то вы могли сказать правду, от которой человеку было бы немного горько, но в результате он мог бы измениться, стать гармоничней, целостней. Однако, из "лучших" побуждений вы её не сказали, и вот теперь виток за витком, накручивая обман, вы сделали ситуацию такой, что правда может убить.

# 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.