

ПАВЕЛ КОЧЕТОВ

Йога ТИШИНЫ

За границами асан



Павел Кочетов

Йога тишины. За границами асан

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68044534

Йога тишины. За границами асан: Амрита-Русь; Москва; 2022
ISBN 978-5-413-02630-4

Аннотация

Книга посвящена исследованию того, что нам дают практики йоги, как они меняют судьбу, мировоззрение и внутреннее состояние каждого человека. Особое внимание уделяется йогическим техникам, которые не связаны с выполнением поз (асан). Практика йоги рассматривается через личный опыт автора как преподавателя раджа-йоги, приводятся примеры учеников и истории, собранные из различных духовных текстов.

Книга представляет собой сборник бесед, которые состоялись на занятиях по классической йоге. Каждая беседа уникальна и уже не повторится в своей первоначальной красоте. Поэтому записи с минимальными правками публикуются в виде книги. Самой большой радостью для автора будет вдохновение читателя на самоисследование.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

1. Техника Раджа-йоги	5
О сути практики йоги	5
О пребывании в состоянии	8
Есть ли у вас кто-то дома? Структура практики	12
Об опорной точке, отказе от сна и медитативном состоянии	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Павел Кочетов
Йога тишины. За
границами асан

© Кочетов П., 2022

© Амрита-Русь, 2022

1. Техника Раджа-йоги

О сути практики йоги

Практика йоги – это медленная практика, это не сильный рывок. Например, гвозди – это рывок, он пробивает очень сильно, но эта пробивка может также быстро уйти, как и пришла. Практика йоги – это медитация, и она настолько тонка, как тишина, потому что тишина в ней присутствует.

Такого рода изменения (медленные, регулярные, рутинные) они оставляют неизгладимый след внутри. То, что мы делаем на практиках, это всегда напоминание. Со своей стороны, я не обучаю вас ничему, потому что я не учитель. Учитель – это тот, кто присутствует во всем и везде. Он учитель, а меня можно назвать просто ведущим или просто чуть дольше практикующим человеком. Но смысл в том, чтобы, находясь здесь, немножко вспомнить об этой равномерности. В обыденной жизни вы и так очень много действуете, и еще больше действуете эффективно и еще больше действуете большими шагами. Все хотят, чтобы вы шли уверенно и большими шагами. В йоге не нужны большие шаги и уверенность тоже не нужна. Нужно только одно – это твое внутреннее состояние.

Мы получаем это внутреннее состояние. Мы его даже не

создаем. Медитативное состояние невозможно создать, оно приходит. То есть если кто-то говорит: «Я медитирую», он врёт, он не медитирует, он думает, что он медитирует. Ты не можешь медитировать по своей воле, потому что воля присутствует и направляется только за счет ума, а медитативное состояние оно приходит вне ума, оно и есть состояние вне ума. Поэтому всегда, когда делаешь домашнюю практику, если это чистая медитация или йога (когда ты делаешь расслабленные асаны, переходишь в паузу, снова делаешь расслабленные), суть остается между этими явными движениями и действиями. Суть в том, в каком состоянии ты пребываешь. Только это является ключом и основой, остальное строится вокруг, как вспомогательные вещи. Но без сути ничего не получится, поэтому не важно, что ты делаешь, важно в каком состоянии ты делаешь. И все, что тебя окружает, если ты стремишься к этому, оно только напомнит тебе о том, где искать. Искать всегда надо внутри.

Хочется рассказать небольшую историю. Однажды лев спросил у тигра: «Кто хозяин в джунглях?» Тигр ответил ему: «Ты хозяин, ты царь, мое почтение тебе». Лев пошел дальше, пришел к медведю и спросил «Кто хозяин в джунглях?» Медведь говорит: «Конечно, ты – царь всех зверей, я преклоняюсь перед тобой». Лев остался доволен и пошел дальше. Пошел к слону и спросил: «Кто хозяин в джунглях?» Слон обхватил его хоботом, кинул о камень. Лев ударился, весь в синяках, подтеках крови поднялся, отряхнулся и го-

ворит ему: «Если ты не знаешь ответа, это еще не повод себя так вести».

Так и мы. Если мы не знаем ответа, это еще не повод не медитировать. Ответ придет, нужно просто быть. Все решения, которые мы делаем и практикующие делают в жизни, если его практика устоявшаяся, регулярная и искренняя, то все проходит через медитативное состояние, корректируется в каждой практике, проходит насквозь и выходит вовне. Даже если ты делаешь ошибки, их будет значительно меньше на твоём пути, потому что у тебя есть особый инструмент, в котором ты растворяешься и чувствуешь. Ничего делать не надо, задачка решится сама. Когда ты с открытыми глазами, бодрствуешь и решаешь задачку умом, пользуйся умом. Но когда ты в медитации, предоставь этому решению, чтобы оно пришло изнутри. Потом, когда будет выстроен этот мост между твоим действием и бездействием, в твоём бодрствовании, когда ты делаешь действие, внутри всегда будет эта капелька медитативного состояния. Она будет просачиваться туда, как капля воды. И наоборот: в твоей медитации тоже есть действие – ты как бы бездействуешь физически, но внутри твой ум продолжает делать действия до тех пор, пока не расслабится. Пребывая в бодрствующем состоянии сознания, сохраняя это внутреннее ощущение, которое ты получил, просто продолжай идти, куда бы ты ни шел, что бы ты ни делал.

О пребывании в состоянии

Недавно рассказывал про ретрит тишины ребятам, которые далеки от практик, и они, конечно, очень удивились. Глаза человека, который услышал про десять часов бездействия, были очень широки. Я знаю очень хорошо этого человека, и, на самом деле, он перенял нашу практику и смог ее адаптировать под себя, и до сих пор ее практикует в своих собственных вариациях в домашних условиях, но про тишину он был удивлён, он человек действия.

Потом мы поговорили о воспитании детей, о том, как он строго воспитывает своих детей, ни минуты не давая им покоя, ставя их в рамки, на всякие занятия их направляя, порождая в них волю. На предложение выделить им время для бездействия, он отреагировал удивлением. Не 4 часа, а хотя бы 1 час в неделю на бездействие – это очень много для бездействия, кажется ему. Потом одна девушка сказала: «Я не могу справиться со своими детьми, поэтому я позволяю им делать все, что они хотят делать, и они ничего не делают, потому что они не знают, чего они хотят. Я думаю, может быть, надо учить их, чтобы они понимали, что они хотят». Тут что-то внутри меня дрогнуло. Знаете, наверное, не надо учить детей понимать то, чего они хотят.

Вообще, не надо учиться понимать то, чего ты хочешь. Это какое-то гиблое дело, потому что понять, чего ты хо-

чешь, – это означает поставить цель. Если ты поставил цель, то ты уже зафиксировал свой путь, обстоятельства, время, пространство. Все уже движется туда, ты как бы навязываешь миру свои условия. Наверное, стоит больше думать о том, в каком состоянии ты пребываешь. Если не получится научить ребенка осознанию того, куда он идет, – а на это уходит много лет, – то, наверное, стоит его учить состоянию, состояниям и ощущениям, которые к нему приходят.

Очень важно научиться чувствовать, чего ты действительно боишься, чувствовать, что действительно дает тебе внутреннее ощущение благодати, прислушиваться к своим ощущениям, не к «хотелкам», которые в уме. Когда ты говоришь, чего ты хочешь, ум непременно скажет: «Мам, я хочу мороженое», «Мам, я хочу конфеты, чипсы», «Можно, я посмотрю Ютуб?» Дети вообще не понимают, чего они хотят, – собственно, как и взрослые, на самом деле.

Давайте концентрироваться на состоянии, в котором мы пребываем, удерживать его внутри. Потом приходит как бы внутреннее озарение, что это состояние – едино, ты не один в этом состоянии, есть что-то большее внутри. Если продолжать удерживать это состояние, то приходит осознание, что что-то большее пронзает все, все, что есть в округе и всех, кто есть. Ты удерживаешь состояние не только для себя, ты его удерживаешь для себя в других тоже, в других людях, в других проявлениях. Потому что мир – это всего лишь проявление того, что есть внутри тебя. Если даже на мгнове-

ние ты удержался на этом острие, непременно кто-то удержится рядом, но, может, даже не на мгновение, а на полжизни. Никто не знает, насколько сложно тебе было удержаться, и никто не знает, как ты внутри себя ощущаешь, но это непременно передаётся и ощущается другими людьми, потому что знанием это невозможно познать – только ощутить. Если умеешь отличать знания от ощущения, то всегда будет чувствовать близкого по духу, того, кто действительно с тобой взаимодействует.

Бездействие – это вторая нога человека. Мир сходит с ума в погоне за успехом и за прогрессом, забывая о том, что нужна и вторая нога. Вторая нога она тоже просачивается, все находится в равновесии, состоящим из дыр, зашитых ручейков, каких-то весов. Все очень странно и при этом в гармонии. Не стоит забывать об этом.

Сейчас приходится общаться со многими людьми, и это интересно – говорить с незнакомыми, потому что буквально в двух словах можно увидеть весь смысл, неважно, что это за слова. Ты просто слышишь, как это произносится. Видите, здесь нет никакой цели, здесь есть просто ощущение. Ты чувствуешь не то, что человек говорит, а чувствуешь то, кем говорится, – в этом смысл. Нет осуждения, потому что мы все разные, просто ты ощущаешь, как это есть на самом деле, что контекст таков.

Все смеются над контекстом, а потом говорят: «Одни и те же слова, произнесенные в разном контексте, имеют разный

смысл». Действительно. Вот в этом все мы, в этом смысл. Важно не то, что мы говорим и делаем, а то в каком контексте ты пребываешь. Контекст есть не что иное, чем то, что около тебя. То, в каких обстоятельствах ты. Контекст – это просто состояние, которое всегда, везде, в каждом есть.

Сейчас вы чувствуете, что пространство вокруг натянуто, наэлектризовано. Мне казалось, что я сойду сегодня с ума от количества дел, в которые я пытался погрузиться, пришлось остановиться и просто покачаться на этих волнах. Не забывайте об этом, когда энергии очень много, постарайтесь просто слиться с травой, зеленью, притворитесь, что вы тоже эта энергия, ничего не делайте, все сделается само внутри и снаружи.

Есть ли у вас кто-то дома?

Структура практики

Хочу спросить у вас: «Как ваши дела? Есть ли у вас кто-то дома?» Знаете, человек он пребывает там, где пребывает его внимание. Когда мы заняты какой-то важной задачей, мы ее решаем, мы находимся в этой задачке, мы есть эта задача, мы не что-то другое. Когда наше внимание приковано к какому-то другому объекту, мы всегда этот объект. Ты находишься там, где твое внимание. Почему я спросил у вас, есть ли у вас кто-то дома? Потому что этот вопрос говорит о том, где сейчас ваше внимание. Когда оно снаружи, ты вне дома, когда оно внутри – ты у себя дома. Пребывать дома означает пребывать где-то там, в глубине. Насколько это возможно сделать в нашей текущей жизни, когда мы все время куда-то гоним? Наверное, это возможно, когда ты можешь остановиться и чуть-чуть сбавить темп, чуть-чуть просто расслабиться. Почему важно пребывать дома? Почему нельзя все время гулять по улице? Потому что нагуляешься там, нагуляешь аппетит, а потом надо будет поспать, набраться сил, поесть, принять гостей. Кто будет принимать гостей, если тебя нет дома? Очень важно оставаться дома в любом месте. Ты вроде как не дома, формально твое тело находится вне дома, но ты все еще дома. Как это так странно получается? Ты можешь прийти в какую-то компанию, зайти и все равно

оставаться дома. И тогда ты можешь принять каких-то гостей, даже несмотря на то, что ты пришел в какую-то компанию, потому что вне дома принять гостей невозможно.

Кто такой гость? Наверное, это – всё то, что происходит с тобой. Все, что приходит в наш дом, – это все для нас гость. Кто бы ни постучал – это для нас гость, любое обстоятельство – это тоже гость. Поэтому находясь дома, ты можешь принимать гостей. Принимать их такими, какие они есть. Посмотреть на них, пригласить их зайти или отказать в том, чтобы они зашли, но в любом случае ты ощущаешь себя в комфорте и спокойствии, потому что ты дома.

Для чего же практика? Практика – это попытка вернуться домой. Мы всегда возвращаемся домой при помощи практики, какой-нибудь практики. Это может быть пробежка, фитнес, написать пару слов или накидать наброски картины, не имеет значения, что ты делаешь. Важно то, в каком состоянии ты делаешь, потому что дорога домой – всегда в определенном состоянии. Нет состояния – нет дороги домой. Можешь медитировать, но не в том состоянии, ты просто не медитируешь. Можешь бежать, ты просто формально бежишь, но состояния нет. Можешь петь, формально петь, но дороги домой нет. Любое действие становится дорогой домой тогда и только тогда, когда ты это делаешь в определенном состоянии – медитативном, потихоньку.

Классическая йога – она про медитацию. Асаны в ней – вспомогательный элемент для того, чтобы обхитрить твой

ум. Не победить его, не отказаться от него, просто, чтобы обхитрить. Обхитрил и стал над ним хозяином, господином. Практика для того, чтобы немножечко переключить роли внутри, когда роль ума становится не первичной, а второстепенной. Как это произойдет у вас, я не знаю. Когда это произойдет у вас, я не знаю. Все зависит от того, как вы будете это ощущать внутри, всегда идет внутреннее ощущение. Зачем тут нахожусь я? Я просто рядом постою, потому что здесь нет учителя. Учитель у всех один и вы знаете кто это. Здесь просто есть ведущий, тот, кто продвинулся чуть дальше, но не учитель. Учитель – это жизнь, это Всевышний, он один, мы просто все учимся. Обстоятельства даются нам для обучения.

Практика, в первую очередь, работает с вниманием, потому что внимание – всегда ключ. Эта практика очень проста. Мы все люди действия, то есть люди, которые действуют, исходя из своих рациональных побуждений, и которые действуют в реальном смысле, совершая действия. Мы одноногие. Я называю это «одноногий Джо», потому что нет второй ноги – бездействия. Действие – оно прекрасно, мир сейчас построен на действии и это нормально, но есть же еще вторая половина – бездействие. Как ты хочешь быть целиковым, если у тебя нет второй ноги? Никак, должно быть бездействие.

Нужно обхитрить ум и привязать свое внимание к определенной точке в теле или вне тела (но вне тела сложнее, потому что ты можешь запутаться в своем уме, в мыслях). По-

этому привязываем к телу, тело вот оно, осязаемо. Даже если ты не можешь привязать свое внимание, ты можешь просто почувствовать свою ладошку. Чувствуешь? Почувствуешь свою ладошку, и твое внимание уже привязано. У каждого человека есть своя точка, она называется опорной или триггерной, которая помогает переключать сознание, она тебя переворачивает. Она называется так, потому что через нее легче всего переключиться и в то же время ты находишься в ней и вне ее. Ты как будто смотришь в эту точку и на весь мир одновременно, как бы ныряешь сквозь нее. Это происходит, когда ты долго смотришь в одну точку. Некоторые делают это физически (например, сидят и смотрят на гуру), а мы делаем это с закрытыми глазами. Так проще, потому что твои чувства отключаются. Глаза поглощают слишком много информации. Пускай будет без глаз.

Первое, что мы сделаем, – это привяжем внимание и поработаем с ним. После этого будет дыхание, а в дыхании все очень просто – в нем надо взорваться. Наша цель – взорваться внутри, потому что ты полон всего, начиная от убеждений, которые живут в тебе сейчас, и заканчивая тем, что в тебе было с маленького возраста. Чтобы это немножечко опрокинуть и разлить, нужно надышаться и перелить, тогда ты можешь встречать гостей. Гостя нельзя встретить, если твой дом забит. Пранаяма нагревает, но это не суть. Пока вы нагреваетесь, старайтесь расслабляться, расширяйтесь внутри, расслабляйтесь и улетайте. Вот как хочется, пусть так и про-

исходит, а потом все на расслабление. Пранаяма – это тоже расслабление. Это как бег, в котором ты пытаешься расслабиться. Невозможно пробежать 20 км, если ты не будешь расслабляться во время бега, ты просто умрешь на первых 500 метрах. Если сильно напрячься, ты просто не добежишь. Поэтому когда мы дышим, мы как бы напрягаемся, но в меру, расслабленно. Сейчас мы не говорим о цели практики, о смысле практики, для чего все это. Пускай это будет ваше внутреннее ощущение. Найдите на эти вопросы ответы сами.

Об опорной точке, отказе от сна и медитативном состоянии

Такое приятное внутреннее чувство, как будто несильный запах роз. Ведь на самом деле не обязательно, чтобы розы были здесь, ты просто их ощущаешь и погружаешься. Так, наверное, со всем. Если чего-то у тебя нет, почему ты расстраиваешься от этого? Ведь мы на самом деле не владеем розами никогда, даже если мы сорвем ее, через какое-то время она уйдет. Но раз мы ничем не владеем, зачем посягать? Это убеждение собственности лежит в корне нашего Эго, мы всегда причисляем наши действия, наши слова себе. Но если задавать себе каждый день маленький вопросик: ты возьми, например, самое большое действие, которое сделал лично ты в этот день, и задай себе вопрос: «Что ты чувствовал в этот момент, где ты был?» Практически всегда ты придешь к ответу о том, что меня посетила какая-то гениальная мысль или здесь просто каким-то образом сложились обстоятельства, и я просто зашел вовремя в это место или познакомился с нужным человеком. И окажется, что дело вовсе не в тебе, а дело в том, что тебе повезло.

Вот это убеждение, как и многие другие, в практике начинает пошатываться. Почему? Потому что ты хитришь, в хорошем смысле, потому что ты привязываешь свое внимание

к какому-то месту, к своей опорной или триггерной точке. Почему она так называется? Потому что переключает или потому что ты на нее опираешься, смысл в том же. Что в этом случае ты делаешь? Ты говоришь: «Я владею безусловно этой точкой, и ум говорит: да! Это великие владения, лучшие владения, которые я когда-либо видел. Это что-то прекрасное и гениальное, ты выбрал самое прекрасное, что ты только мог выбрать».

Бог смеется только в двух случаях. Первый случай – когда человек смертельно болен, уже на смертном одре, приходит врач и говорит: «Ни о чем не беспокойтесь, я его вылечу». Бог думает: насколько он глуп, ведь человек умирает по моей воле. А второй случай – это когда два брата пытаются поделить участок пополам, и тогда Бог думает: вся вселенная принадлежит мне, что вы тут пытаетесь поделить? Насколько ж вы глупы...

И эта точка – она как бы ваша, но на самом деле нет. Мы просто в точке находимся, и мы ее фиксируем. Внимание всегда дает фиксацию, ты фиксируешь и контролируешь, в этот момент ты владеешь этой точкой. Она называется опорной или триггерной потому, что она переключает. Переключает твой ум в другое состояние, медитативное. Когда медитативное состояние включено, то ты как быходишь в эту точку.ходишь внутрь, играешь, и ты расширяешься, но ты ничем уже не владеешь, потому что твое владение закончилось на точке. Дальше ты просто расширяешься, и твое вни-

мание как бы рассеивается. Ты как бы в точке, но в то же время нет. Это ощущается очень наглядно – поток мыслей, если он есть в практике, ты фиксируешься на точке, и вначале начинается перещелкивание (ты в точке, ты в голове; точка – мысли – точка – мысли). Переключение все быстрее и быстрее, а потом начинает дребезжать. Ты одновременно и в точке, и есть мысли, и возникает внутренний диссонанс. Ты же ум, ты же мысли, почему же ты чувствуешь одновременно и точку, и свою голову? Что-то странное. Они дребезжат, а потом происходит расслоение, с каждым подергиванием все дальше.

Потом ты уже в точке. Ты уже кто-то другой и ты смотришь на свои мысли как на телевизор, как будто сон. Это очень близко, похоже на сон, но это не сон, потому что ты не спишь, хотя, может быть, где-то на мгновение спишь, а потом снова всплываешь. Это состояние идет перед сном, поэтому очень сложно отличить нырнул ты глубже туда или нет. Наверное, по внешним факторам, если человек смотрит, он может определить, где ты заснул, а где нет. Бывает такое, что во время практики кто-то дернется, рука дернется, и человек начнет посапывать; это означает, что он провалился глубже. Вообще, подергивание руки говорит о том, что человек провалился, но дальше дополнительные критерии по телу могут подсказать, спит он или нет. Внутри это невозможно отличить. Ты встал – и ты не помнишь. Кажется, что-то было, но я не помню точно, что. Вроде были эти мысли, а

вроде их не было. Вроде я спал, а вроде был в точке, не помню и это нормально. Это говорит о том, что вы были в медитативном состоянии. Тело само откалибрует, когда вам не нужно нырять ниже этой черты и проваливаться в сон. Туда проваливается человек, потому что он очень уставший.

Если сильно устаешь в жизни и напрягаешься, вначале сон лучше всего восстанавливает, а потом, когда твой буфер медитативного состояния растет, ты уже не ныряешь туда, потому что на поверхности масса этого вещества, суспензия растет, и оно становится более плотным, и это состояние тебе дает больше восстановления, чем сам сон. Именно поэтому люди постепенно отказываются ото сна. Те, кто практикуют (гуру, реальные мастера), они уходят ото сна. Они делают это по разным причинам.

Не будем сейчас говорить о внутреннем трении, которое вызывает отказ от сна, от удовольствий, от мирских благ. Такой отказ всегда вызывает трение и это дополнительное топливо. Если в жизни не хватает топлива, его всегда можно подлить, ограничив себя чем-нибудь из мирского. Ты всегда подливаешь топливо, которое может взорваться, и дальше ты будешь пытаться это уравновесить, поймать эту энергию, обуздать ее.

У большинства отказ ото сна происходит естественно, то есть у тебя просто не возникает желание отдыхать. Сон – это просто переключение, ты бодрствуешь, а потом спишь. Но если ты в течение дня ты не устаешь, то зачем тебе спать. По-

степенно с ростом осознанности ты перестаешь напрягаться днем. Не надо думать о сне, надо днем перестать напрягаться. Практика медитации добавляет внутренней энергии и силы, расслабления, и как следствие, в течение дня ты больше расслаблен, и к вечеру, когда он приходит, тебе уже не хочется спать. Ты все равно ложишься в какой-то момент, но спишь гораздо меньше, потому что сон не нужен.

Медитативное состояние – оно такое промежуточное. Прислушайтесь к себе, что у вас внутри происходит. Иногда ты приходишь на практику, и у тебя прям все дрожит, ты чувствуешь, что ты не справляешься с этой эмоцией. Это может быть по разным причинам – внутренний страх или сопротивление внешнее, это все равно одно и то же, это все равно изнутри. Ты можешь быть агрессивен в этот день, это все сопротивление, и оно всегда ощущается. Оно очень видно и слышно, всегда. Когда ты приходишь на практику, всегда очень слышно, когда ты фонишь, когда вокруг тебя все трясется, это всегда слышно, нужно просто прислушаться – и это нормально. Мы принимаем всех, мы все бываем в таком состоянии, абсолютно все, особенно на первых порах, когда внутреннее сопротивление хочет сказать тебе, что тебе это не нужно. Оно будет тебя всячески заставлять не идти, всяческими путями, способами, но объективно здесь ничего не происходит, мы ничего не делаем, все делается само и это вызывает внутреннее сопротивление. Оно хорошо, потому что бывают люди, которые приходят и не могут закрыть гла-

за. На этом моменте я могу сказать им, что ваша практика окончена и вы свободны, потому что вы не можете закрыть глаза. Все, что должно было для вас прийти, – это осознание того, что вы не можете закрыть глаза. Вы свободны сейчас, идите домой и пробуйте закрывать глаза. Можете лечь, а можете найти самый укромный уголок в доме, спрячетесь от детей, мужа, бабушек, дедушек, кого хотите, и закройте глаза. Там нет посторонних людей, там нет других девушек в округе, преподавателей, незнакомцев. Просто придите домой и закройте глаза. Такие случаи бывают на практике. Но это определенное состояние, человек в определенном внутреннем диссонансе находится, и он ищет. Для него подарок такой – осознание, что ты не можешь закрыть глаза.

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.