ИОГА

7 **ДУХОВНЫХ** ЗАКОНОВ

КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЕ ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ



ДИПАК ЧОПРА и дэвид саймон

> BECTCEJJEP NEW YORK TIMES



7 ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ

КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЕ ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ



ДИПАК ЧОПРА и дэвид саймон

> БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

Дипак Чопра, Дэвид Саймон

Йога: 7 духовных законов

Как исцелить свое тело, разум и дух

Deepak Chopra, David Simon THE SEVEN SPIRITUAL LAWS OF YOGA

Серия «Духовные законы здоровья»

- © 2004 Deepak Chopra and David Simon Originally published in 2004 by John Wiley & Sons, Inc.
 - © Голден Н., перевод на русский язык, 2017
 - © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Введение

Источник, из которого возникают мир и разум и в котором угасают, зовется Реальностью, которая не возникает и не угасает.

Рамана Махарши

Не я в мире, а мир во мне. Это смелое заявление древних йогов отражает непреходящую истину о том, что материальная Вселенная, физические тела и мысли – это фундаментальной безграничной проявления сферы $\langle\langle R\rangle\rangle$ трансформируясь, ищет сознания. выход духа. Эти ЭГО В сферу первопроходцы замкнутого исследования сознания наметили для нас курс – путь йоги. Путь, которым следуем мы.

Мы искренне рады растущему на Западе признанию философии и практик, обычно приписываемых Востоку. С помощью книг, лекций и семинаров мы делимся опытом и пониманием ведической, йогической традиций, потому что уверены, что это очень ценное знание. Никто не станет отстаивать утверждение, что, к примеру, гравитация существует только в Англии, потому что сэр Исаак Ньютон был англичанином, или что теория относительности верна только лишь для Германии. Мы предполагаем, что глубокие прозрения, подаренные нам йогой, важны для каждого живущего на этой планете, независимо от его возраста, пола или культурного наследия. Принципы йоги не ограничены ни временем, ни пространством.

Жители Земли все больше осознают себя частью единого организма, и поэтому идеи, отвергавшиеся когдато большинством — за исключением нескольких отважных исследователей внутреннего пространства, — начинают отзываться в нашем коллективном сознании. Еще совсем недавно упоминание о йоге и медитации в качестве непременной составляющей здорового образа жизни вызывало насмешки. Но идеи, привносящие в жизнь

истинную ценность, в конечном счете всегда находят путь человеческому сознанию. Перефразируя великого Шопенгауэра: философа Артура немецкого каждая великая идея проходит три стадии, прежде чем быть принятой. Сперва ее отвергают, затем смеются, в итоге же она становится чем-то само собой разумеющимся. Ценность йоги для тела, разума и души становится все более очевидной для огромного числа жителей Северной Америки и всего мира.

Наши отношения с йогой охватывают более трех десятков лет. В начале своего духовного пути мы осознали ценность различных асан (так называются позы в йоге), пранаямы (дыхательные упражнения) и медитации в стабилизации сознания. На «Духовном соблазне», нашем интенсивном курсе медитации, проходящем в Центре благополучия Чопры дважды в год, мы каждый раз убеждаемся в пользе, которую осознанное движение приносит нашим ученикам, когда их внимание по многу часов в день сосредоточено на них самих. Эта книга стала результатом как нашего личного опыта, так и опыта тысяч участников курса.

Знания и практики, подробно описанные в этой книге, ПУТЬ глубокому открывают К пониманию взаимоотношений индивидуальностью между миром. Наша планета нуждается окружающим преобразовании. В оздоровлении И результате демографического взрыва количество людей на планете возрастает cкаждым днем. Людям, понимающим взаимосвязь между личным и коллективным выбором, не безразличны такие вопросы, как социальная справедливость, экономическое неравенство, ухудшение культурные конфликты. Вызовы нашего ЭКОЛОГИИ времени кажутся порой непреодолимыми, поддающимися влиянию отдельного человека. Но мы верим, что каждый сможет внести свой вклад в улучшение если станет каждый день совершать добрые поступки. Благодаря программе Семи духовных законов йоги вы почувствуете связь между своим телом и разумом и научитесь поддерживать равновесие и гибкость, если вдруг окажетесь в проблемной ситуации. Вы обнаружите в себе творческую силу, откроется ваша интуиция, придет понимание того, как собственные мысли, слова и действия влияют на окружающий мир и как мир влияет на вас. Это осмысление позволит внести свой вклад в коллективное пробуждение мирового сознания.

Вся деятельность Центра благополучия Чопры ключевом принципе: основывается на сознание первичная сила во Вселенной. Сознание порождает мысль, мысль порождает действие. Любое изменение начинается с осмысления ситуации как возможности совершить нечто большее, принятия бесконечного творческого потенциала, существующего нас, чтобы В каждом ИЗ вызвать изменения, необходимые лично вам И будущим поколениям.

Благодаря программе Семи духовных законов йоги вы почувствуете связь между своим телом и разумом и научитесь поддерживать равновесие и гибкость, если вдруг окажетесь в проблемной ситуации.

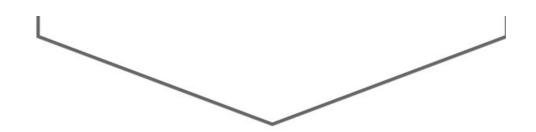
Не так давно никто и подумать не мог, что курение в общественных местах будет ограничено, а табачные компании сами будут спонсировать социальную рекламу, пропагандирующую отказ от курения. Однако этот сдвиг в сознании случился, когда большое количество людей решили, что они не станут больше терпеть положение дел, которое приносит столько вреда. Мы ожидаем, что, по мере того как все больше людей изменяют свою внутреннюю установку с «А мне-то что?» на «А как я могу помочь?», мы будем все лучше понимать нашу ответственность за будущее планеты. Надеемся, что в результате изменений, которые произойдут благодаря программе Семи духовных законов йоги, вы внести свой захотите вклал исцеление преобразование человечества и всего мира.

С самого начала систему Семи духовных законов йоги люди приняли с таким воодушевлением, что мы специально разработали план обучения для тех, кто хотел

бы поделиться этими знаниями и практиками со своим окружением. Люди по всему миру, от новичков до опытных последователей, учатся передавать другим принципы и техники, которые помогают применять глубокую мудрость йоги в повседневной жизни. Мы будем рады, почувствовав искренне если вы, на благоприятное воздействие нашей системы, начнете передавать эти знания другим людям. Вместе мы сможем напомнить членам нашей большой семьи, что каждый из нас способен помочь достигнуть мира и гармонии на земле, воспитывая хорошие качества в себе самом.

С любовью, Дипак и Дэвид

Часть I Философия йоги



Важно наччиться

РАСПОЗНАВАТЬ МАСКИ,

ЗА КОТОРЫМИ ПРЯЧЕТСЯ СОЗНАНИЕ, И ТОГДА ВЫ НАЧНЕТЕ

ВИДЕТЬ РЕАЛЬНОСТЬ.

ЭТО ИГРА В ПРЯТКИ, В КОТОРЫЮ ИГРАЕТ ДЫХ.



Йога – это единство

Без познания себя невозможно выйти за пределы ума.

Джидду Кришнамурти

Распространение йоги по всему западному миру — это признание ее заслуг в укреплении физического здоровья человека. В городах Северной Америки, Европы и Австралии студии йоги предлагают широкий спектр стилей и техник, направленных на улучшение физического состояния. Упражнения йоги увеличивают гибкость, укрепляют мышцы, улучшают осанку и кровообращение. Спортивные программы от гимнастики до футбола теперь включают йогу в свой системный подход к укреплению мышц, сухожилий и суставов. Любители фитнеса часто приятно удивлены тем, насколько быстро добавление упражнений йоги к ежедневным тренировкам улучшает тонус.

Если бы от йоги была лишь физическая польза, йога все равно полностью бы оправдала свое присутствие в нашей жизни. Но йога — это нечто большее, чем просто система физической подготовки. Йога — это наука о здоровом образе жизни, это путь полной реализации человеческого потенциала. В эти непростые времена йога способствует приобщению к гармонии, помогая людям в современном технологическом мире поддерживать связь со своей естественной человеческой природой. Йога — это покой среди бури.

Основная цель йоги — сбалансированность всех составляющих жизни: экологической, физической, эмоциональной, психологической и духовной. Слово «йога» происходит от санскритского корня «yuj», означающего «единение». Оно созвучно с английским словом «yoke» или же с русскими «иго», «ярмо». Фермер, надевающий ярмо на вола, чтобы тот тащил плуг,

совершает действие, намекающее на сущность духовного опыта. Йога — это союз тела, ума и души, единство «Я» и духа, это единение мирского и божественного.

Семь духовных законов на практике

Программа Семи духовных законов йоги повышает физическую активность, снимает эмоциональное напряжение, пробуждает радость и стремление жить. Книга Дипака «Семь духовных законов успеха» была издана в 1994 году и с тех пор улучшила жизни миллионов читателей во всем мире. Эта книга рассказывает, что гармония, счастье и изобилие доступны каждому, кто живет осознанно. Наша программа йоги приводит эти семь законов в действие с помощью основанных на осознанности принципов и техник.

Популярность йоги в западном мире растет. Даже если вы просто хотите похудеть и укрепить мышцы, йога поможет снизить уровень стресса и повысить жизненный тонус. Йога — это практическое руководство для раскрытия человеческого потенциала. Вы можете не верить, что сумеете достичь результатов, но регулярные занятия йогой создают естественную систему здоровых мыслей и убеждений. Выполняйте упражнения, и вы заметите, как меняются сознание и эмоции, как оздоравливается ваша нервная система.

Основная цель йоги — сбалансированность всех составляющих жизни: экологической, физической, эмоциональной, психологической и духовной.

Веды — это индийская философия, а йога — ее центр. Ведическая наука зародилась в древнейшей цивилизации долины Инда, ей более пяти тысяч лет. Веды — это знания мудрецов о происхождении всего сущего во Вселенной. Английское слово «wisdom» — «мудрость» — образовалось от германского слова «wid» — «знать», которое произошло от санскритского слова «veda» — «внешнее знание». Веды — это вечная мудрость, а йога — практическое применение ведической науки. Благодаря этой системе человек может

прикоснуться к мудрости жизни. Ее последователи – это те, кто решает измениться к лучшему.

Система Семи духовных законов йоги создавалась для тех, кто хочет серьезно заниматься йогой, чтобы через свое тело выйти на новые уровни сознания.

Ценность йоги — в способности к внутреннему сосредоточению, которую не разрушат никакие жизненные трудности.

Жизненные слои

Люди – многогранные существа. Западный научный подход представляет человека как физическую сущность, как биологическую машину, которая научилась мыслить. Современная медицина и физиология продолжают видеть в человеке набор молекул. Хотя еще сто лет назад открытия квантовой физики показали, что это однобокий подход к человеку. То есть у вас депрессия, например, не потому, что вы расстраиваетесь из-за измены жены с вашим лучшим другом, а потому, что в вашем мозге недостаточно серотонина. И если вы поднимите уровень приняв подходящее ЭТОГО гормона, средство, депрессия исчезнет. Или у вас повышенное давление не из-за постоянного напряжения по причине слишком придирчивого начальника, а это всего лишь результат переизбытка организме ангиотензина. таблетку! И ваше давление нормализуется! Если вы не заснуть, переживайте, не ЭТО не из-за задолженности по кредиту – ваш мозг просто не В достаточном количестве производит гаммааминобутировую кислоту. Любое подходящее лекарство, и вы будете спать как младенец.

Такой подход к лечению поможет вам на короткое время облегчить состояние. Но не поможет найти причину возникновения недомогания, поэтому и не получается исцелиться, а побочные действия лекарств сводят на нет весь полезный эффект.

Йога действует одновременно на нескольких уровнях. Суть йоги — обнаружить целостность в нашей

многосложности. На протяжении веков великие гуру удивительный факт: разум чувства доказывали И как калейдоскоп воспринимают мир сменяющихся переживаний, но дух понимает, что разнообразие форм и явлений всего ЛИШЬ прикрытие неизменной действительности.

Ади Шанкара, мудрец из мудрецов

Мудрец девятого века Ади Шанкара был одним из влиятельнейших гуру йоги. Великий создатель ведической науки, он исследовал духовное «Я». Родился Ади в 805 году, и считается, что в возрасте одного года он уже владел санскритом, а к восьми годам знал всю священную литературу. Свои размышления о Ведах Ади Шанкара начал писать в пятнадцать лет, а к двадцати годам стал авторитетом в мире йоги. По всей Индии он основал школы, чтобы помочь людям преодолеть страдания через науку мудрости жизни. Его учение называется «Адвайта», что значит «недвойственность». Смысл в том, что единая сфера разума проявляет себя во множестве форм и явлений, в осязаемой, физической Вселенной.

Важно научиться распознавать маски, за которыми прячется сознание, и тогда вы начнете видеть реальность. Это игра в прятки, в которую играет дух. Сфера сознания порождает чувственный мир, из-за которого мы понимаем основополагающего принципа – единства всех вещей в мире. Но наступает момент, когда мы осознаем, что чувственный мир служит препятствием настоящего умиротворения и счастья. Поэтому так важно отбросить покровы, которые скрывают нашу истинную безграничную природу. *Коши* означает «оболочки» – это физическое тело, тонкое тело (ум) и причинное тело (душа).

Физическое тело – это сфера молекул

Физическую сферу составляют расширенное тело, личное тело и энергетическое тело. Расширенное тело –

окружающая среда с неистощимым запасом энергии и информации. Любой звук, ощущение, вид, любой вкус и запах из внешней среды влияют на тело и ум. Каждый ваш вдох и выдох — это непрерывный диалог между вашим физическим телом и окружающей средой.

Осознать это — значит взять на себя ответственность за происходящее вокруг вас. Понять, что реки, текущие через долины, и реки, текущие по вашим венам, связаны между собой. Дыхание векового леса и ваш вдох тесно переплетены. Земля, на которой растет ваша пища, неразрывно связана со здоровьем вашего тела. Вы связаны со своей экосистемой. Ваше окружение — это ваше расширенное тело.

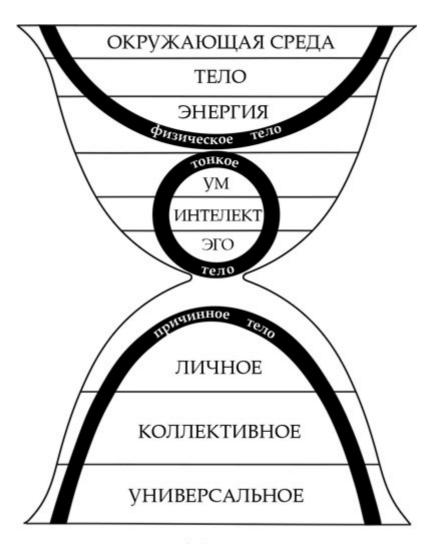


Рис. 1. Жизненные слои

Рис. 1. Жизненные слои

У вас есть и личное тело, которое состоит из молекул. Они постоянно обновляют ваши клетки, органы и ткани. Радиоизотопные исследования ученых убедительно доказали, что 98 % из десяти триллионов квадриллионов атомов вашего организма ежегодно меняются. Слизистая оболочка желудка, например, обновляется каждые пять дней, кожа — каждый месяц, а клетки печени заменяются новыми каждые шесть недель! Ваше тело находится в процессе постоянного перерождения.

Большинство клеток вашего тела появляется благодаря еде. Шанкара назвал физическое тело «аннамайя коша», что значит «оболочка, сделанная из пищи». Некоторые продукты особенно полезны для ведения здорового образа жизни. Их еще называют «саттвические», то есть «способствующие чистоте тела». Четыре саттвических продукта особенно уважаемы йогами – это миндаль, мед, топленое (гхи). Их масло ежедневное употребление – это польза для тела, ума и души человека. Понимая взаимосвязь между вашим личным расширенным ешьте органические телом, только молочные продукты.

Реальное — это то, что невозможно потерять; нереальное — все, что конечно. Йога помогает понять, в чем истинные различия.

Третью оболочку физического тела Шанкара назвал «пранамайя коша», что значит «оболочка из жизненной энергии». Существует огромная разница между клетками тела мертвого и клетками живого, наполненного энергией, существа. Начало, вдыхающее жизнь в биохимические соединения, называется праной. В теле человека существуют пять центров праны: голова, горло, сердце, желудок и низ живота. Эти центры управляют потоком жизненной силы, которая проходит через все тело. Когда прана (дыхание жизни) свободно циркулирует по вашим клеткам и тканям, вы чувствуете прилив жизненной тонус вдохновение. Техники пранаямы энергии, И

(дыхательные упражнения в йоге) созданы для пробуждения и очищения оболочки жизненной энергии тела. Мы подробно расскажем о них в четвертой главе.

Тонкое тело – это область ума

Большинство людей думают, что они — это их ум, их эго, интеллект, которые составляют тонкое тело. Знаменитый французский философ XVII века Рене Декарт сказал: «Я мыслю, следовательно, я существую». Однако гуру Ади Шанкара призывает к осознанию, что составляющие нашего тонкого тела — просто оболочки души.

Разум – это кладовая с чувственными переживаниями. Когда вы что-то слышите, что-то ощущаете (запах, вкус), видите свет, - чувственный опыт закрепляется в вашем уровне сущности, название «маномайя коша». Ум проходит через разные состояния сознания, и наш чувственный опыт тоже меняется. Чувства и эмоции, которые мы испытываем, когда бодрствуем, отличаются от состояния во время сна. Иога показывает нам, что фильтры ментальной оболочки состояния сознания меняют видимую различные реальность.

Второй оболочкой тонкого тела является интеллект (буддхимайя коша). Он ограничивает сознание. Какую зубную пасту купить, какого партнера выбрать или какой дом приобрести? Наш интеллект пытается просчитать достоинства и недостатки выбора, который мы делаем. Эта оболочка собирает информацию, которая основывается на нашем опыте, убеждениях и чувствах. Цель интеллектуальной оболочки — пытаться отличить реальное от нереального. Но что реально, а что нереально? Реальное — это то, что невозможно потерять; нереальное — все, что конечно. Йога помогает понять, в чем истинные различия.

Третья оболочка тонкого тела — наше эго, самосознание-«Я» (аханкара, что значит «творец я»). Эго

 это представление о себе самом, каким вы хотели бы себя видеть, о месте, которое хотите занимать в мире.

Эго пытается утвердить границы того, что считает своей собственностью, через «я», «мне», «меня», «мое». Для эго очень важно все контролировать, это его безопасность. Притом ему нужно получить чье-то одобрение, оскорбленное эго может глубоко страдать, если пошатнется его самомнение.

Легко запутаться в тонком теле с его привычкой к избранным ролям, отношениям, объектам. Но если освободить тело и разум, можно испытать духовный опыт, который не удерживает нас в узких рамках устоявшихся привычек, чтобы оказаться в царстве духа — причинном теле, как назвал его Шанкара.

Причинное тело – область чистой потенциальности

В йоге описано, что в основе молекулярной сферы (наше физическое тело) и сферы мыслей (тонкое тело) находится сфера духа (причинное тело). Мы не можем ее измерить, но именно в сфере духа зарождаются наши мысли, чувства, мечты, желания и воспоминания, а также молекулы, из которых состоит наше тело и весь материальный мир. Наравне с физическим и тонким телами, причинное тело имеет три оболочки.

Каждый человек приходит в мир с заданной целью и со талантами. В правильной СВОИМИ среде прорастают, и человек может реализовать свой потенциал. Если согласиться с материальной моделью современной жизни, гены определяют человеческие таланты. Но, наблюдая за близнецами, можно понять, что одна и та же предопределяет молекулярная составляющая не одинаковую природу и жизнь индивида. Беременные также подмечают, что даже в животике каждый еще не родившийся на свет человечек проявляет себя по-своему.

Учение Шанкары объясняет, что у любого есть душа с личными воспоминаниями и желаниями, которые и

определяют направление жизни. Если вы старательно возделываете семена своих способностей, и они прорастают, тогда ваша душа чувствует облегчение и благоденствует.

Вторая оболочка причинного тела — коллективная сфера. Это мифическое измерение. Создания высшего порядка, обитающие в коллективной сфере вашей души, хотят одного — проявить через вас свою добрую силу. Каждый из нас участвует в славном походе в поисках Святого Грааля. На жизненном пути возникают препятствия и проблемы, так они помогают нам познать свою сущность.

Именно в этой сфере существуют архетипичные истории, передаваемые из уст в уста на протяжении тысячелетий. Так, на примере трагической истории Икара, мы узнаём о высокомерии и о том, что может случиться, если поддаться этому разрушающему чувству. Он не принял во внимание добрый совет отца и подлетел слишком близко к солнцу. Солнце растопило воск, которым были скреплены его крылья, и Икар упал в океан. Если бы некоторые люди прислушивались к мудрости, которая исходит из коллективной сферы, то смогли бы последствий. избежать многих плачевных Истории, которые окружают нас и происходят в нашей жизни, вечны.

Божества живут и здравствуют в нашей коллективной сфере. В знаменитых могущественных женщинах нашего времени — Маргарет Тэтчер, Голде Меир, Хиллари Клинтон — отражается богиня Юнона. Богиня природы Диана находит свое современное воплощение в личностях Джейн Гудолл и Джулии «Баттерфляй» Хилл. Венера проявилась в Мэрилин Монро, а Диониса, бога вина и излишеств, можно увидеть в пациентах клиники Бетти Форд.

Вы – живой рассказ. Осознайте истории о себе и о своем мире. Сознательно пишите следующие главы вашей жизни. Йога дает возможность прочувствовать ваше «Я», чтобы вы смогли познать коллективную сферу своей

души. В сказаниях, которые мы рассказываем себе и своим детям, проявляются самые глубокие мысли человечества.

Гуру Ади Шанкара дает нам знание, что глубоко в находится сущности важная составляющая, универсальная сфера духа, в которой все различия сливаются воедино. Она зарождает удивительную Вселенную пределов времени, пространства и вне He причинности. обладая собственными характеризующими качествами, cфepa чистой эта потенциальности проявляет себя в виде бесконечно разнообразного мира форм и явлений, где бескрайний океан бытия скрывается под оболочками причинной, тонкой и физической сфер.

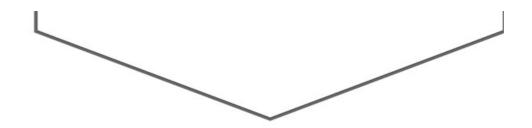
Эта безграничная сфера – цель и источник жизни. Йога пробуждает нас, чтобы мы открыли глаза на эту удивительную область и впитали настоящее умиротворение и творческий потенциал. И тогда, даже если мы очень активны, мы сможем сохранить внутренний покой и сосредоточенное осознание своего духа.

Знание о жизни, которое дарит нам Ади Шанкара, и сегодня приносит людям столько же пользы, как и столетия назад. Для тех, кто ищет благополучия, жизненной силы и мудрости, Шанкара начертил карту, которая приводит к душе.

В системе Семи духовных законов йоги заложены техники, которые сделают легче этот путь. Новичок вы или последователь с опытом, эта программа поможет вашему сознанию начать двигаться в правильном направлении. Марсель Пруст написал: «Настоящий путь открытий заключается не в поиске новых земель, а в обретении нового зрения». Цель системы Семи духовных законов йоги — чтобы вы смогли разглядеть себя, свое окружение, тело, ум и эмоции с новой точки зрения.

Начало осознания станет мощным толчком к исцелению и преобразованиям вашей жизни. Попробуйте использовать эту программу в течение месяца, и вы увидите не только физические изменения от выполняемых

упражнений, но и то, как начнет меняться к лучшему вся жизнь.



Вы— живой рассказ. Осознайте

ИСТОРИИ О СЕБЕ

И О СВОЕМ МИРЕ. СОЗНАТЕЛЬНО ПИШИТЕ СЛЕДЫЮЩИЕ ГЛАВЫ

своей жизни.



Вопросы души

Ничто в этом мире не бессмысленно для тех, кто умеет видеть.

Напротив – все священно.

Пьер Тейяр де Шарден

Основателем философии йоги признан легендарный мудрец Махариши Патанджали. Его жизнь состоит из удивительных историй и мифов: по легенде, его мать Гоника молилась богу Вишну, хранителю мироздания, о том, чтобы бог подарил ей ребенка. Вишну увидел ее чистые мысли и верное сердце и попросил своего Ананту превратиться любимого змея человека. Маленькая частица небесного тела Ананты упала в руки Гоники, которая с любовью растила это вселенское семя. Из семени появился ребенок. Гоника дала своему сыну имя Патанджали от слов «пат», что значит «упавший с небес», и «анджали» – «ладони, сложенные для молитвы». Как считают исследователи, он жил за двести лет до рождения Христа, и именно он подарил миру принципы йоги.

«Йога-сутрах» (классический Махариши труд Патанджали) написано, пель йоги полное что получилось освобождение страданий. A чтобы OTвоплотить это доброе намерение, Патанджали разделил йогу на восемь ступеней, где каждая ступень помогает человеку двигаться от его внутренней ограниченности к расширенному сознанию. По мере вашего продвижения внутренний компас переориентируется от эго к духу, и, если вдруг на вашем пути появится какая-либо проблема, вы сможете увидеть всю картину целиком.

Как говорит нам Патанджали, если мы эгоистичны и для нас существует лишь собственное «Я», мы приковываем себя к вещам, которые не имеют реальной ценности. Это может быть привязанность к отношениям,

работе, телу, материальной собственности, к убеждению или представлению о том, как все должно быть устроено. Любой объект вашей привязанности к кому-то или к чемуто, что находится в мире форм и явлений, будет главной причиной страдания, несчастья и болезни. Осознание, что ваше истинное «Я» не находится в плену у тела — это ключ к подлинной свободе и радости. Йога создана для того, чтобы обнажить наше истинное «Я», научить нас переходить от состояния глубокого спокойствия к активной жизнедеятельности и обратно — к состоянию покоя. Все это вы испытаете, если попробуете систему Семи духовных законов йоги: покой — активность — снова спокойствие.

Философия йоги начинается с духа. Настоящая цель йоги — общение с духом. Все происходит естественно: когда наш ум успокаивается, появляется возможность ощутить внутреннюю мудрость, которая исходит из глубин нашего естества. Один из способов связаться с вашей душой — задавать вопросы, которые составляют основу человеческого опыта. Существуют три ключевых вопроса, которые помогают переориентироваться от эго к духу:

Кто я? Чего я хочу? Что я могу?

Именно эти вопросы определяют жизненный выбор. Осознание ответов, которые вы постоянно даете на эти вопросы, позволяет вам понять отвечающие потребностям вашей души возможности.

Как люди отвечают на вопрос «Кто вы?» Обычно начинают говорить о своей социальной роли, например: «Я директор компьютерной компании» или «Я школьный учитель, преподаю математику». Некоторые называют место своего жительства: «Я из Нью-Йорка» или «Я канадец». Кто-то отвечает: «Я мать». Люди привыкли

связывать себя с ролями, с материальными объектами, опутывать себя отношениями. Йога дает нам возможность проникнуть в собственную сущность и найти место, свободное от всего, что связывает, ограничивает нас. Найти источник творческой энергии. И, когда вы начинаете понимать свою безграничную и вечную сущностную природу, жизнь становится осмысленной, беззаботной и радостной.

Попробуйте простое упражнение. Закройте глаза, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и сосредоточьте свои мысли в области сердца. И каждые пятнадцать секунд тихо задавайте себе вопрос «Кто я?..» И слушайте ответы — они поднимаются из глубин вашего разума.

Наверное, вы тоже заметите, что на вопрос «Кто я?» вы отвечаете голосом своей социальной роли:

```
Я...
программист
вице-президент по исследованию рынка
детская медсестра
```

Или присоединяете себя к социальной группе:

```
Я...
американец
фанат «Нью-Йорк Янкиз»
либертарианец
```

Может, в ответе говорите о себе с точки зрения личных отношений:

```
Я...
родитель-одиночка
любящий супруг
```

хорошая дочь

Возможно, вы определяете себя с позиции человека, который занимается какими-нибудь практиками:

Я...
вегетарианец
триатлет
любитель медитации

Каждый из подобных ответов — это лишь одна из ваших сторон, но не истинная сущность «кто вы есть на самом деле». Второй вопрос души — «Чего я хочу?» В Упанишадах — в этой жемчужине в короне ведической литературы — есть выражение: «Вы — это ваше самое большое сокровенное желание. Какое у вас желание, такой будет ваша воля. Какая у вас воля, такими будут ваши действия. Какие действия, такой будет ваша судьба». Зная желание человека, вы узнаете его сущность. Чтобы лучше познать свои желания, закройте глаза и каждые пятнадцать секунд задавайте себе вопрос:

Чего я хочу?..

Чего я действительно хочу?

Физическому телу нужны еда, вода, кислород, сексуальное удовольствие. Прислушиваясь к желаниям своего тела и удовлетворяя их, вы даете ему здоровье и Ваше жизненную силу. тонкое тело желает связей, достижений, одобрения эмоциональных окружающих. Когда вы реализуете свои признания таланты в жизни, получаете уважение и уважаете дела обеспечиваете других людей, ВЫ здоровье благополучие тонкого тела. Ваше причинное нуждается в творческом выражении и обновлении. Оно желает расширения и единения со всем сущим, чтобы преодолеть все ограничения.

Как говорит нам Патанджали, если мы эгоистичны и для нас существует лишь собственное «я», мы приковываем себя к вещам, которые не имеют реальной ценности.

Духовные практики помогают нам правильно удовлетворять желания плоти, нужды ума и духа. Когда вы осознанно задаете себе вопрос «Чего я хочу?», вы своим естеством. Прислушивайтесь к интересуетесь ответам, которые появляются внутри вас, и записывайте Наблюдайте, как ваши желания исполняются, меняются или как потребности. появляются новые Найдите силы, которые помогают вам делать выбор, и вы будете лучше понимать свою сущностную природу. Это цель йоги.

И, когда вы осознаете свою личность через свои желания, задайте себе третий важный вопрос: «Что я могу сделать?» Снова закройте глаза, сосредоточьте внимание в области сердца и спросите себя. Услышьте ответы, которые исходят из центра вашего естества:

Что я могу сделать? Чем я могу быть полезным? Как я могу помочь?

Внутренний голос вашего тонкого тела вместо ответов, возможно, будет задавать встречные вопросы: «А что я с этого получу?», «Какая мне от этого выгода?» Но как только вы научитесь расширять свой внутренний мир, вы сможете осознавать и причинное тело. И тогда в вашем внутреннем диалоге вопрос изменится к единственно верному – «Как я могу помочь?» С чувством собственного «Я» растет и чувство сострадания, когда вам не безразлично, какое воздействие ваши слова и поступки оказывают на ваше окружение. Мудрецы йоги считают

важными вопросы, которыми еще в первом веке до нашей эры задавался ребе Гиллель:

Если я не для себя, кто для меня? И будучи только для себя, кто я? А если не сейчас, то когда?

Настоящая цель йоги – открыть такую область вашего естества, которую невозможно утратить. Ваша работа, отношения, убеждения, тело, ваши желания собственной роли представления 0 мире изменяться, но кто вы настоящий – это не изменить, потому что вы – бесконечное сознание, которое не имеет начала и не заканчивается. Наши мысли, убеждения, ожидания, цели и опыт приходят и уходят от нас. Но субъект переживания – переживающий вы – остается.

Вы увидите, что ответы на вопросы «Кто я?», «Чего я хочу?» и «Что я могу сделать?» возникают из все более глубоких слоев вашего естества. Вы заметите, что и чувство собственного «Я» меняется: ваши желания становятся не такими эгоистичными. Вы почувствуете возрастающее желание делать общество и мир лучше. Это – сущность йоги: расширение самосознания.

Королевская тропа к единению

В молчании душа находит путь к свету,

а все обманчивое становится ясным.

Махатма Ганди

Тело – это сфера молекул. Ум – сфера мыслей. Сфера сознания и сфера духа – это то, что порождают тело и ум. вы осознаете себя духовным безграничным существом, которое скрывается под масками тела и ума, обретете свободу ЖИТЬ ВЫ cуверенностью устремлением, с состраданием и любовью. Махариши Патанджали разработал восемь ступеней йоги – яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи, - чтобы убрать оболочки, которые скрывают глубочайшие слои человеческой сущности. Их еще называют «восемь конечностей (аштанга) йоги». Это не обязательно последовательные стадии, это различные точки входа в расширенное чувство собственного «Я» через поступки и переживания вашей сущности. Эти ступени - королевская тропа к единению - составляющие Раджа-йоги. Рассмотрим каждую из них.

Первая ступень йоги – яма

«Яма» можно перевести как «нормы социального поведения». Это универсальные правила взаимодействия с другими людьми. Обычно ямы описываются как практики:

- 1. Ненасилия.
- 2. Правдивости.
- 3. Полового воздержания.
- 4. Честности.

5. Щедрости.

Все религии призывают людей жить по определенным этическим правилам. Йога это поддерживает. И честно признает: чем выше уровень нравственности человека, тем ему сложнее существовать в гармонии с материальным миром. Патанджали описывает ямы как поступки просветленного существа в процессе эволюции.

Когда вы поймете, насколько крепко ваша личность вплетена в ткань жизни, что вы — нить, вы перестанете оказывать негативное воздействие на себя и на других людей. Естественным образом у вас будет получаться соблюдать элементарные нормы поведения в обществе, которые называются в йоге «Крияшакти». «Крия» и «карма» — похожие слова в санскрите. Отличие в том, что крия — это действие, которое не вызывает ответной реакции, а карма показывает нам связь причины и следствия. Когда вы действуете на уровне Крияшакти, вы движетесь по течению, за это действие вы не несете личной ответственности.

Действуя на этом уровне души, вы не способны к насилию, потому что все ваше естество желает мира. В этом смысл ахимсы (первой ямы). Ваши мысли, слова и действия проявляют добро. Насилию нет места, потому что ваши сердце и ум чувствуют любовь и сострадание к человечеству. Махатма Ганди учил «ненасилию», когда стремился к независимости Индии от Британии. Он говорил: «Если вы действуете через любовь так, что она оставляет неизгладимый след у того, кого считаете врагом, он должен будет вернуть вам любовь... Любовь — это большая храбрость, чем военные действия».

Честность — это естественное свойство цельного человека, который живет в гармонии и единении с собой и окружающим миром. Подобные эволюционные модели поведения — естественное следствие расширенного сознания.

Вторая яма – ЭТО правдивость (сатья). способность принимать мир таким, какой он есть. Вы признаёте за миром это право. Это понимание, что реальность может быть у каждого своя, то есть реальность избирательна, а вы можете видеть различия. осознание и принятие факта, что у каждого человека своя правда. Патанджали описал правдивость как единство мысли, слова и действия. По своей природе вы правдивы, потому что это ваше желание духовной жизни. Ведь правда, любовь и Бог – это единая неделимая реальность.

Брахмачарья (третья яма). Иногда ЭТО переводят как «безбрачие», но это ограниченный перевод. На самом деле понятие «брахмачарья» образуется из слов «ачара», что в переводе значит «путь», и «брахман» -«сознание единства». В ведическом обществе люди выбирают один из двух путей к просветлению: путь домохозяина или путь отшельника. Для тех немногих, кто выбрал путь отшельника, отречение от половой жизни вполне естественно. А для большинства людей, которые выбрали путь домохозяина, брахмачарья означает обычное здоровое выражение сексуальной энергии. Есть и другое толкование слова «чарья» - это «пасти», то есть даже в повседневной жизни c ee бытом есть место божественному.

Основная творческая сила Вселенной — сексуальная. Вы этому доказательство. Брахмачарья — это когда вы находитесь во взаимоотношениях с творческой энергией Вселенной. А когда душа по-настоящему влюблена во Вселенную, более высокие проявления любви могут видоизменить методы выражения вашей сексуальности.

Четвертая яма (*acmeя*) — это честность. Это отказ от мысли, что вещи, которые вас окружают, могут обеспечить истинное счастье и безопасность. Астея — это закон, который говорит: «Будь честен». Страх потерь — денег, любви, положения, власти — начинается с нечестности. Способность жить праведной жизнью означает крепкую связь с духом, когда не нужно манипулировать, скрываться и обманывать. Честность — это естественное свойство цельного человека, который живет в гармонии и единении

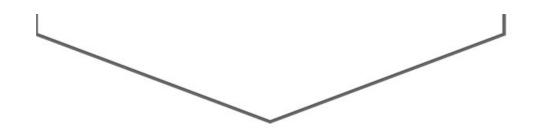
с собой и окружающим миром. Подобные эволюционные модели поведения – естественное следствие расширенного сознания.

Пятая яма (апариграха) – это щедрость. Результат перехода от эго к духу. Человек, который осознаёт, что природа его сущности безгранична, проявляет щедрость в каждой мысли, слове и действии. Ограниченное сознание границам. Расширенное устремляется К сознание порождает мысли изобилия и щедрости, когда не нужно чужого, а есть желание дать свое. Благодаря этой яме, материальных привязанность К накоплению ценностей потеряет свою власть над вами. Вы, как и все, наслаждаетесь благами этого мира, но не находитесь у них Практики йоги обучают нас расширению сознания, чтобы пробудить в нас щедрость, потому что вся природа обладает этой щедростью.

Нияма – вторая ступень йоги

Вторая ступень йоги, нияма, — это нормы личного поведения. Это качества, которые естественным образом проявляются в личности в процессе эволюции. Как вы живете, когда никто не видит? Какие поступки совершаете, когда вы — единственный их свидетель? Ниямы побуждают вас к:

- чистоте;
- удовлетворенности;
- самодисциплине;
- духовному познанию;
- преданности Богу.



НАСТОЯЩАЯ ЦЕЛЬ ЙОГИ —

С ФЯХОМ.

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ЕСТЕСТВЕННО: КОГДА НАШ УМ УСПОКАИВАЕТСЯ,

ПОЯВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

ОЩУТИТЬ ВНУТРЕННЮЮ МУДРОСТЬ, КОТОРАЯ ИСХОДИТ ИЗ ГЛУБИН НАШЕГО ЕСТЕСТВА.



Эти качества появляются тогда, когда человек живет сбалансированной естественной жизнью, их невозможно просто придумать. Герберт Уэллс сказал (и йога поддерживает это мнение): «Нравственное возмущение — это зависть с нимбом над головой».

Личные качества рождаются из вашей связи с духом. В сосредоточении на **чистоте** (первой нияме – шауче) есть смысл только тогда, когда человек анализирует свои поступки с точки зрения пользы и вреда, которые несет окружающему миру. Ваше тело и ум наполняет опыт, который вы получаете. Звуки, ощущения, зрительные образы, вкусы и запахи – это энергия и информация. Йога учит сознательно выбирать переживания, которые принесут пользу вашему телу, уму и душе.

Удовлетворенность (вторая нияма – сантоша) – это ясное осознание мгновения. Если вы теряете настоящее мгновение, вы теряете в это мгновение целую Вселенную. Удовлетворенность безропотное согласие. не значит Мыслью, йоги поддерживают словом И делом эволюционные изменения, которые улучшают жизнь всех разумных существ на планете. Удовлетворенность - это принятие естественного благополучия.

Удовлетворенность рождается, когда ВЫ решаете привязанности своей контролю и К одобрению. Сантоша - это независимость от власти, от чувств и эмоций. Удовлетворенность – состояние бытия, в покой зависит котором ваш не OT окружающих обстоятельств. C помощью йоги ваше осознанное проживание момента смиряет ментальный хаос.

Тапас (третья нияма) переводится как «аскеза» или «дисциплина». Также слово «тапас» означает «жар». Яркое пламя жизни йогина — это маяк, который дарит окружающим покой и гармонию. Здоровый внутренний огонь рассеивает любую тьму, а нечистоты сгорают в нем без остатка.

Иногда люди думают, что дисциплина — это какие-либо лишения. Образ жизни человека, который следует учению йоги, может выглядеть простым и строгим, потому что биологический ритм таких людей гармоничен с природным ритмом. Они рано просыпаются, каждый день медитируют, регулярно выполняют упражнения, едят здоровую сбалансированную пищу и рано ложатся спать. Но именно эти люди хорошо понимают все плюсы

согласия их ритма жизни с ритмами природы. Тапас – это изменение, путь к высшему сознанию.

Самообучение (свадхьяна) — это четвертая нияма. Это посвящение себя самостоятельному изучению духовной литературы. Это взгляд внутрь. Есть разница между знанием и мудростью. Самообучение поможет нам понять различие между ними. Самообучение — это умение сосредоточиться на диалоге с самим собой и неотвлечение внимания на внешние раздражители. Ваша ценность и уверенность зависят от того, насколько глубока ваша связь с духом, а не от окружающих субъектов или объектов. Когда свадхьяна начинает жить в вашем сознании, внутри рождается радость, которая не зависит от внешних достижений и приобретений.

Последняя нияма – ишвара-пранидхана. Переводится как «вера» «верность Богу». Ишвара – ИЛИ бесконечное, которое происходит ИЗ личного. Человеческому разуму свойственно желание создавать В бесконечности. Ишвара границы даже безграничная сфера интеллекта. Ишвара-пранидхама – это мудрое принятие неопределенности. То, что известно, это уже прошлое. Отказ от привязанности к прошлому и мудрость принятия неизвестности – вот настоящее преобразование, исцеление творчество, И которые зарождаются в осознании настоящего момента.

Когда вы действуете со всем своим вниманием, ваши намерения начинают оказывать большое влияние на то, что происходит в вашей жизни. Намерения – это безграничная сила, которая создает порядок.

Один из наших духовных друзей однажды позвонил нам из отделения сердечно-сосудистых заболеваний ньюйоркской больницы. Он только что перенес экстренное аортокоронарное шунтирование. Ему сорок два года, он никогда не курил, он соблюдает вегетарианскую диету и ежедневно медитирует. Что же случилось? Мы очень переживали за его состояние, хотя он и старался нас успокоить.

Он рассказал, что несколько дней назад был на Лонг-Айленде и там катался на американских горках. Получил огромное удовольствие от аттракциона. Это приключение подарило ему острые ощущения, но он знал, что это безопасно... Когда один из сосудов его сердца внезапно закупорился, наш друг так же смог подчиниться неизвестному, потому что знал, что у него крепкая связь с духом. Он твердо верил: с ним все будет хорошо. Он не думал о конце и не ставил себе границ. Это и есть ишварапранидхана – полное принятие божественного.

Ямы и ниямы — это внутренний диалог йогина. Их невозможно придумать или продумать. Это естественные этапы духовного прогресса, элементарное осознание расширенного восприятия себя.

Почувствуйте их и позвольте им отозваться в вашем сознании. Не относитесь к себе с нетерпением, не судите себя, если вдруг не получится сразу понять высокую ценность этих принципов. А чтобы получилось разбудить эти эволюционные мысли и действия, Патанджали советует нам обратить внимание на более тонкие аспекты вашего тела: на дыхание, чувства и ум. Это следующая ступень йоги.

Третья ступень йоги – асана

Асана означает «сидячая поза» или «положение». Когда кто-то впервые заговаривает о йоге, люди представляют себе именно позы, с помощью которых можно достичь физической гибкости и тонуса. Асана на самом деле — это глубокое погружение тела и ума в свою сущность, когда вы ощущаете поток жизненной энергии в вашем организме. Умение выполнять асаны с полным осознанием — это умение совершать поступки с полным осознанием.

В великой индийской легенде «Бхагавад-гита» бог Кришна учит архетипичного человека Арджуну: сначала осознай бытие и только потом действуй в согласии с законом эволюции. То есть «утвердись в йоге, затем совершай действия» (на санскрите это звучит как

«yogastah kurukarmani»). Йога — это гармоничное сочетание, это единое состояние тела, ума и духа.

Асаны йоги приносят огромную пользу телу и разуму. Асаны помогают развить равновесие, гибкость и силу – о чень важные для здоровой и активной жизни качества. Йога способна оздоровить сердечно-сосудистую систему, укрепить мышцы.

Вы повышенную почувствуете физическую эмоциональную гибкость, если будете регулярно асаны. Гибкость вот главное выполнять здоровой молодости от болезненной старости. Настоящая гибкость – ключ к бессмертию. Вы видите пальму – она не сопротивляется ураганным ветрам, гибкая, приспосабливается к ним, поэтому ветры не могут сломать ее. Та к же гибкое тело и ум помогут вам адаптироваться к разным изменениям в жизни. Регулярное выполнение асан развивает гибкость и помогает вывести организма шлаки, которые мешают движению свободного потока жизненной энергии.

программе Семи духовных законов йоги подобрали асаны, которые развивают гибкость суставов, улучшают равновесие, укрепляют мышцы и успокаивают разум. Когда ВЫ гибки, находитесь в равновесии, чувствуете силу и внутренний покой, ВЫ сможете преодолеть любые трудности. Мы подробно рассмотрим самые важные асаны в пятой главе.

Четвертая ступень йоги – пранаяма

Прана — это жизненная энергия. Это энергия, которая дает жизнь материи, одушевляя биологические существа. На рубеже двадцатого века ученые проводили эксперимент: они взвешивали человека перед самой смертью и сразу, как только человек умирал, чтобы подсчитать разницу в весе (разницы они не увидели и решили, что у души веса нет). На первом курсе медицинского университета изучают общую анатомию: считается, что изучение мертвого тела дает представление

о жизни. Но йоги знают, что разница между живым и мертвым есть – это жизненная энергия, прана.

Вы здоровы и полны жизни, когда прана свободно циркулирует по вашему телу и уму. Когда же поток праны прерывается, вы устаете и заболеваете. О живительной силе говорится во всех традициях мудрости о целительстве: это энергия ци в традиционной китайской медицине, в каббалистической традиции это руах. Как учит нас Патанджали, в йоге осознанные дыхательные техники (пранаяма) — это ключевой способ пробудить прану.

Праняма — это управление жизненной энергией. Между вашим дыханием и разумом существует прямая связь. Если ваш разум спокоен, спокойным будет и ваше дыхание. Когда разум возбужден и разбалансирован, — дыхание сбивается. В четвертой главе мы расскажем о классических дыхательных упражнениях пранаямы. С их помощью можно уравновесить, очистить и наполнить ваше тело энергией. Ваше дыхание зависит от ментальной активности. Также на разум можно влиять сознательным управлением дыхания. Пранаяма — это мощная техника укрепления нейрореспираторной системы.

Прана – жизненная сила, которая протекает сквозь Вселенную. Вы начнете лучше понимать своей взаимоотношения между личностью универсальностью природы, когда начнете работать над своей пранической энергией. С помощью пранаямы ОНЖОМ выбраться ИЗ состояния ограниченности расширенному состоянию сознания.

Пратьяхара – пятая ступень йоги

Патанджали учит, что дабы услышать свой внутренний голос, нужно отвернуться от объектов внешнего мира. Пратьяхара — это процесс, когда мы направляем наши чувства внутрь себя, чтобы почувствовать тонкие вибрации звука, прикосновения, образа, вкуса и запаха. Наш опыт существует в нашем сознании. Это можно научно объяснить на примере цветка: когда вы видите

красивый цветок, вы думаете, что вы видите его извне — на самом деле этот цветок отражается на экране вашего сознания. Ваши глаза принимают частоты электромагнитного излучения, которые и возбуждают химические реакции в палочках и колбочках на сетчатке глаз. В результате химических изменений образуются электрические импульсы, которые достигают зрительной коры вашего мозга. Анализ этих колебаний энергии и информации происходит в вашем сознании. Великие йоги правы, когда утверждают: «Не я в мире, а мир во мне».

Пратьяхара — это процесс, в котором вы настраиваетесь на тонкие чувственные переживания (в йоге их называют танматрами). Сознание содержит в себе предчувствия всех звуков, зрительных образов, всех возможных вкусов и запахов. Когда вы погружаетесь в себя, к вам приходит ясное понимание, что мир явлений и форм — это всего лишь отражение вашего сознания.

Попробуйте пробудить танматры: сознательно вызвать чувственные переживания на экране вашего сознания. Закройте глаза и попросите кого-нибудь озвучить следующие образы:

3BVK

Представьте...

звон церковного колокола...

писк комара над ухом...

как на берег накатывают морские волны...

ОСЯЗАНИЕ

Представьте...

прикосновение к мягкому кашемировому свитеру...

нежную кожу младенца...

теплый летний дождь... вы подставляете под дождь руки...

ЗРЕНИЕ

Представьте... рассвет над спокойным океаном...

фейерверки...

лицо своей мамы... ее взгляд... улыбку...

ЗАПАХ

Представьте...

аромат свежеиспеченного хлеба...

запах земли после майского дождя...

цветущую сирень...

ВКУС

Представьте...

вкус сочной свежей клубники...

ложечку настоящего шоколадного мороженого...

острый перец чили...

Пратьяхара – состояние, во время которого вы на время отстраняетесь от ощущений, связывающих вас с внешним миром, чтобы познать тонкие чувства внутреннего мира. Пратьяхару можно сравнить с чувственным голоданием («прати» означает «противоположное», «ахара» – «принимаемое внутрь»). Вспомните, когда вы какое-то время голодаете, а потом начинаете есть, какой вкусной вам кажется эта еда!

То есть у вас есть возможность открыть в себе способность чувствовать тончайшие вкусы и запахи, если вы научитесь ненадолго целенаправленно отстраняться от

внешнего мира. Йога учит, что это полезно для осознания. Если уметь ненадолго закрываться от всех внешних раздражителей, ваши чувственные переживания станут только ярче.

Прятьяхара обучает умению видеть те чувственные сигналы, с которыми мы сталкиваемся на протяжении дня. Очень важно не допускать переживания и принимать те, что полезны для вашего тела, ума и души. Выбирайте звуки, ощущения, образы, вкусы и запахи, которые вас радуют и вдохновляют. Нужно стараться быть внимательным и ограничивать ситуации и общение с людьми, которые истощают вашу жизненную энергию и уменьшают ваш энтузиазм. Для личных практик пратьяхара советует найти для себя место, где вы не будете отвлекаться на вредные вашему уму, телу и духу телепередачи, на громкую музыку, разные споры, чтобы вы смогли осознанно чувствовать гармонию внутри себя. Каждый день полезно уделять этому занятию некоторое время. Медитируйте: закройте глаза погружайтесь в расширенные состояния сознания.

Дхарана – шестая ступень йоги

Дхарана — это мастерство внимания и намерения. Мир — это связь информации и энергии. То, что вы ощущаете, — это всего лишь ваш выбор это ощущать и ваш выбор объяснения этого ощущения. Разница между яблоком и апельсином, между гвоздикой и розой — всего лишь различия в качестве и количестве энергии и информации, которые вы себе объясняете. Цветок (его аромат, его листочки, стебель с шипами) — это энергия и информация, которую вы собираете в свое сознание. Вы создаете свое представление о цветке и называете его «роза».

Без удивительной биологии человеческой нервной системы эта роза существовала бы только в качестве фантазии.

Значение для вас имеет единственно то, на что вы обращаете свое внимание. Вы занимаетесь физическими упражнениями или работаете над собственным проектом,

или думаете, как вам улучшить личные отношения с людьми, или погружаетесь в занятие духовными практиками – только ваше намерение и внимание создают объект в вашем сознании, и он начинает влиять на вашу жизнь. Внимание — это священное действие, благодаря которому вы можете сознательно создавать благополучие и успех. Йога учит вас быть внимательным, чтобы вы легко могли запустить процессы исцеления и изменений в вашем теле и уме.

Обстоятельства, ситуации, люди, вещи — все может измениться, но ваша натура, которая видит эти изменения, ваша сущность, душа — неизменна.

Когда вы действуете со всем своим вниманием, ваши намерения начинают оказывать большое влияние на то, что происходит в вашей жизни. Намерения — это безграничная сила, которая создает порядок. Если вы хотите излечиться от болезни, найти любовь или глубже узнать собственную божественную суть, действуйте внимательно. И вы увидите результаты. Если вы действуете духовно и ваши намерения чисты, то Вселенная будет помогать вам в исполнении ваших самых заветных желаний.

Осознайте свои намерения. Напишите на чистой бумаге список самого важного, что вы желаете в своей жизни. Внимательно, с намерением действовать перечитывайте его два раза в день перед медитацией. Отпустите свой ум, отпустите свои желания, отдайте их Вселенной. И будьте чутки к подсказкам, которые обязательно появятся в вашей жизни, они укажут путь к реализации ваших чистых духовных желаний. Подробнее изучим технику внимания и намерения в следующей главе.

Седьмая ступень йоги – дхьяна

Дхьяна — это развитие способности «видеть умом». Это понимание того, что вы находитесь в этом мире, но не принадлежите ему. Вы постоянно переживаете опыт, который каждое мгновение меняется. Ваше окружение,

друзья, ваша работа, тело, чувства и мысли меняются. Единственное, что постоянно в вашей жизни, — это изменение. Дхьяна — это практика совершенствования вашего сознания, чтобы в потоке бесконечных изменений вы смогли не потерять себя, оставаться цельным, гармоничным среди внешнего хаоса. Обстоятельства, ситуации, люди, вещи — все может измениться, но ваша натура, которая видит эти изменения, ваша сущность, душа — неизменны.

Самый простой способ войти в состояние всевидящего сознания — медитация. Когда вы учитесь видеть мысли, чувства, звуки, ощущения, которые появляются в вашем сознании, но не реагировать на них. Потому что ваша реакция должна быть осмысленной. Вы научитесь реагировать осмысленно и в обычной жизни. Учитесь спокойному, осмысленному вниманию. И если вдруг в вашей жизни появится проблема, вы сможете выбрать самый лучший для себя способ действия, чтобы ваши намерения исполнялись.

Самадхи – восьмая ступень йоги

Самадхи — это ощущение, что вы находитесь в спокойном, чистом, неограниченном сознании. Вне времени и пространства. Вне прошлого, будущего — вообще вне любых границ. Самадхи — вкус вечности и бесконечности. Это ваша настоящая сущностная природа. Регулярное выполнение практики погружения в самадхи поможет вам быстрее перейти из эго в дух. Мы существа вселенского масштаба. Но большинство людей живут с физическими, умственными, духовными ограничениями. А границ нет!

Самадхи — то состояние, в котором нет страха и беспокойства. Жизнь — это вселенская игра. Вы в ней актер. И как хороший актер, играя роль, не забывает, кто он на самом деле, и не теряет свое истинное цельное существо, вы тоже не должны относиться к персонажам, которых воплощаете, слишком серьезно. Это цель йоги — узнать в себе существо духовного порядка, которое просто прячется под маской человека. Прожить свою жизнь и

действовать в гармонии и единстве с эволюционным потоком жизни.

Это и есть карта йоги, путь, который начертил нам гуру Патанджали, великий исследователь внутреннего пространства. В следующей главе мы изучим принципы, лежащие в основе йоги: семь духовных законов, которые приведут к порядку и единению между вашим телом, умом и душой.



вниманию.

И ЕСЛИ ВДРЫГ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВИТСЯ ПРОБЛЕМА,

ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ САМЫЙ ЛУЧШИЙ

для себя способ действия, чтобы

ВАШИ НАМЕРЕНИЯ

исполнялись.



Семь духовных законов йоги

Вы найдете свое истинное «Я», когда перестанете суетиться.

Лао-цзы

Вы познали великие мысли мудрецов йоги, учителей, которые известны и уважаемы во всем мире, – Шанкары и Патанджали. Их учения заложены в основу философии йоги. В этой главе мы изучим Семь духовных законов успеха, их связь с принципами йоги. Семь духовных законов успеха - это законы природы, которые можно реализовать и получить человеческий опыт. Это законы духа проявления скрытого, законы превращения материальную Вселенную. Практика йоги – это практика жизни. Занятия йогой, ее принципы помогают нам жизненную повысить энергию И сделать гармоничной. Когда вы достигаете успехов в занятиях йогой, вы ощущаете успех и в жизни.

опишем Семь законов, чтобы ВЫ могли применить их в практиках йоги. Каждый закон – это конкретная мантра, ее вибрации вступают в резонанс с Ha основным принципом закона. протяжении осознанно повторяйте ту мантру, которая соответствует конкретному закону, чтобы энергия закона пробудилась внутри вас. Повторяйте эти законы в течение нескольких минут каждый, как проснетесь и перед сном. Многие сознательные люди во всем мире годами начинают свой день с повторения одного из этих законов и стремятся следовать ему в течение дня. Сосредоточьте внимание на первом законе успеха каждое воскресенье. А каждый следующий день сосредотачивайтесь на следующем законе, чтобы закончить седьмым законом в субботу. И вы войдете в резонанс, почувствуете гармонию с миллионами других людей, которые также живут в согласии с Семью духовными законами успеха. Рассмотрим каждый из них.

День недели	Духовный закон	
Воскресенье	Закон чистой потенциальности	
Понедельник	Закон обмена	
Вторник	Закон кармы (причина и следствие)	
Среда	Закон наименьшего усилия	
Четверг	Закон намерения и желания	
Пятница	Закон бесстрастия	
Суббота	Закон дхармы (жизненная цель)	

Закон 1. Закон чистой потенциальности

В первом духовном законе успеха (Закон чистой потенциальности) говорится, что человеческая сущность – это чистое сознание. Чистое сознание – это поле любых возможностей и бесконечных творческих способностей. Чистое сознание – это источник радости в жизни и сущность человека. Сфера духовная потенциальности – это хранилище знаний, интуиции, равновесия, гармонии и блаженства. Она порождает мысли, чувства и действия, но сама не изменяется. Эта сфера – к ак чистое лоно, которое дает жизнь всем формам явлениям. Это природа. Вы ваша чистая потенциальность.

Когда вы осознаете собственное истинное «Я», тогда вашим внутренним ориентиром станет ваша душа, а не объекты восприятия.

Ваше истинное «Я» — безмолвный свидетель всего. Когда вы осознаете собственное истинное «Я», тогда вашим внутренним ориентиром станет ваша душа, а не объекты восприятия. Если же ваши ориентиры — объекты, то вы находитесь под влиянием внешних обстоятельств, ситуаций, людей и вещей. И тогда вы ожидаете одобрения со стороны, чтобы почувствовать собственную важность. И если в своих мыслях и в своем поведении вы находитесь в зависимости от ответных реакций, вы испытываете страх. Это значит, вы подчиняетесь своему эго.

Но эго – это не то, чем вы на самом деле являетесь. Эго – это роль, маска, ваш придуманный образ. Вот вы играете роль друга, а через мгновение вы враг. При родителях вы

играете роль ребенка и роль родителя — при собственных детях. Когда вы разговариваете со своим начальником, вы надеваете одну маску, а когда со своими подчиненными — меняете маску на другую.

Ваша социальная маска нуждается в аплодисментах, вы играете заданную роль, которую можно контролировать. А значит, ваше эго находится в постоянном страхе потери одобрения, контроля и власти.

Но когда вы понимаете, что вы — это душа, тогда вы свободны. Ваше истинное «Я» не пугают никакие испытания, оно не нуждается в одобрении и дружелюбно относится к критике, потому что не считает себя лучше или хуже других. И ваша душа знает, что любой другой человек — это тоже «Я», тот же дух, который прячется под разными масками.

Когда вы выполняете практики йоги, Закон чистой потенциальности показывает, что каждое ваше осознанное движение рождается из безмолвного поля бесконечной возможности. И чем глубже ваше безмолвие, тем эффективнее ваше движение. Каждое ваше движение — это вибрация, это волна в океане жизни. И тем сильнее волна, чем сильнее ваша связь с глубинами этого безбрежного океана.

Когда вы занимаетесь йогой, переведите все свое внимание в спокойное пространство, что находится внутри вас; сознательно делайте это между выполнением каждого движения и каждой асаны. И пусть своим телом вы остаетесь в границах данного времени и пространства, состояние вашего осознанного наблюдения в то время, когда вы выполняете каждую позу, поможет вам развить опыт понимания безграничного поля чистой потенциальности.

Чтобы жить по Закону чистой потенциальности и когда вы занимаетесь йогой, и в обычной жизни, выполняйте три шага:

- 1. Создавайте тишину в своем теле и разуме. В перерывах между каждой позой и каждым движением направляйте свое внимание в пространство вашего внутреннего безмолвного спокойствия. После выполнения всех асан спокойно медитируйте двадцать минут. И когда вы научитесь управлять своим разумом с помощью медитации, вы ощутите эту область чистого сознания, в которой все неразрывно связано со всем.
- 2. И в то время, когда вы выполняете асаны, и потом, весь день, старайтесь включать в своем сознании «режим наблюдения». Тогда из внутреннего молчания своей души вы увидите суету окружающего мира. Ежедневно находите время ДЛЯ общения cприродой И \mathbf{c} радостным спокойствием наблюдайте за разумом, который есть во существе. Любуйтесь рассветами и ЖИВОМ закатами, слушайте звуки океана и ручья, наслаждайтесь ароматом цветов. Будьте просты. И вы испытаете радость и благоговение перед вечным движением жизни во всех ее проявлениях.
- 3. Не осуждайте. Перестаньте давать оценки. Когда выполняете асаны, забудьте об оценочных суждениях о себе и своих способностях. Каждый свой день нужно начинать со слов: «Я не стану давать оценку ничему, что случится сегодня», ведь принятие себя целиком полностью – это исток и цель жизни. Если же вы постоянно оцениваете себя и других, разделяете все на «хорошо» и «плохо», вы сами закрываете себе доступ к своей чистой потенциальности и создаете в своем естестве хаос. Когда ВЫ перестанете осуждать, ваш успокоится И откроет ПУТЬ ЭТИ области вам В безграничных возможностей.

Выучите мантру, созвучную с Законом чистой потенциальности, и тихо повторяйте ее несколько раз в день. Помните: ваша истинная природа — это чистая потенциальность.

Ом Бхавам Намах

Закон 2. Закон обмена

Второй духовный закон успеха – это Закон обмена. Ваше тело находится в постоянном процессе обмена с телом Вселенной; ваш разум активно взаимодействует с космическим разумом. Жизнь – это поток элементов и сил, которые составляют поле всего сущего. Гармоничный обмен между вашим телом и телом Вселенной, между вашим разумом и коллективным разумом - об этом говорит нам Закон обмена. Если поток крови, бегущей по венам, вдруг остановится, ваша кровь начнет свертываться. Если течение воды в реке замирает, вода зацветает и все живое в ней умирает. Прекращение движения энергии смерти подобно. Потому для того, чтобы поддерживать движение вашей жизненной энергии и силы, вы должны отдавать и получать.

Здесь важно ваше намерение: что стоит за вашим желанием дарить и получить. Намерение должно быть чистым. Это должно быть желание принести доброе счастье тому, кто дает, и тому, кто получает. Потому что жизнь — это счастье. Дар должен приносить радость. Разум нужно настроить на чувство радости от самого действия дарения. Тогда энергия, которая стоит за этим действием, увеличится во много раз.

Когда вы занимаетесь йогой, Закон обмена живет в каждом вашем вдохе и выдохе. Вы дышите, а значит, обмениваетесь десятками триллионов миллиардов атомов с окружающей средой. Прямо сейчас сделайте такой глубокий вдох, какой только сможете, и задержите дыхание настолько, насколько возможно... Чувствуете дискомфорт от того, что вы силой удерживаете то, что нужно бы отпустить? А теперь выдохните до самого конца и, полностью освободив легкие, задержитесь в таком положении... Вы снова чувствуете неудобство от того, что отказываетесь принять что-то, в чем нуждаетесь. Каждый раз, когда вы сопротивляетесь Закону обмена, ваш разум начинает беспокоиться, а тело чувствует себя плохо.

Когда вы выполняете асаны, ваши мышцы сокращаются и расслабляются в полном согласии с Законом обмена. Ваша жизненная энергия свободно движется по вашему телу и разуму, и вы естественно гармонируете с гибкостью, щедростью и мягкостью Вселенной.

Начните жить по второму Закону успеха, займитесь йогой. Вот три простых правила:

- 1. Нужно сосредоточить свое внимание на дыхании, когда вы выполняете асаны. Свободно вдыхайте и выдыхайте. Естественным образом обменивайтесь воздухом с окружающей средой. Если почувствуете, что ваше дыхание сбивается, снова сосредоточьтесь, чтобы восстановить спокойное дыхание.
- 2. Важно развивать в себе чувство благодарности за то хорошее, что есть в вашей жизни. За возможность жизни, за свое тело и разум. Настройтесь на жизненную силу в вашем теле и уме и скажите, как вы благодарны за возможность жить. Наслаждайтесь тем, что вы чувствуете свое тело. Как расслабляются и сокращаются мышцы, когда вы меняете позы. Радуйтесь своему телу – оно помогает вашей душе осуществить свое жизненное предназначение. Радуйтесь потрясающему событию факту вашего существования. Как мудро сказал великий учитель Брахмананда Сарасвати: «Для того чтобы вы сейчас родились, быть может, понадобились миллионы перерождений. Знайте это. И будьте благодарны за свою уникальную природу, потому что вам повезло стать победителем величайшей лотерее: выиграли ВЫ возможность жить».
- 3. Слушайте свое тело, когда выполняете упражнения. Не надо заставлять его принимать ту или иную асану; прислушивайтесь к телу, чувствуйте ваши мышцы и суставы. Все должно быть в радость. Желание отдавать рождается из чувства благодарности. Вы заметите, что благодаря этому благоприятному изменению в сознании делать даже сложные асаны вам станет намного легче.

Желайте дарить, отдавать что-то всем, с кем вы имеете дело в течение дня. Улыбка, доброе слово или комплимент, молитва или подарок. Также будьте открыты и готовы получать. Это может быть что угодно: дары природы, такие как пение птиц, осенний ливень, радуга или красивый закат. Это могут быть подарки от людей: полезный совет, теплые объятия, благородный жест. Живите в согласии с Законом обмена и используйте каждую маленькую возможность для излучения в мир своей заботы, любви, благодарности и принятия.

Выучите мантру Закона обмена и тихо повторяйте ее каждый раз, когда начинаете чувствовать, что поток дарения и получения в вашей жизни вдруг прерывается.

Ом Вардханам Намах

Я питаю Вселенную.

Закон 3. Закон кармы (причина и следствие)

Третий духовный закон относится к карме (причине и следствию). Все, что мы делаем, — это выброс энергии, который рано или поздно, так или иначе возвращается к нам по принципу «что посеешь, то и пожнешь». И если мы делаем правильно — так, чтобы осознанно приносить счастье, нести добро другим живым существам, — наша карма вознаградит нас.

Карма — это не бесконечный круговорот причин и следствий. Карма — проявление человеческой свободы, это осознанный выбор, потому что человеку доступно бесконечное множество выборов. Каждый миг своей жизни мы находимся в пространстве всех имеющихся возможностей и решений. Большинство из них мы принимаем неосознанно, но некоторые решения мы принимаем сознательно. Самый лучший способ понять и полноценно использовать кармический закон — это делать

свой выбор осознанно, то есть понимать его причины и свои действия в каждое мгновение своей жизни.

Понимаете вы это или нет, но все, что происходит с вами в эту самую минуту, — это результат множества решений, которые вы принимали в прошлом. Очень многие люди делают свой выбор бессознательно, они даже не думают, что это их решение, но это так. И если вы на секунду задумаетесь и понаблюдаете за выбором, который делаете, то даже благодаря этому вы сможете перейти из области бессознательного в пространство сознательного. Ведь в каждой ситуации из множества доступных выборов существует тот, который принесет счастье вам и окружающим.

Каждый миг своей жизни мы находимся в пространстве всех имеющихся возможностей и решений. Большинство из них мы принимаем неосознанно, но некоторые решения мы принимаем сознательно.

В ваших практических занятиях йогой вы начнете лучше понимать Закон кармы, когда будете менять асаны: вы почувствуете ответную реакцию тела и ума на каждое свое действие. Если вы будете нетерпеливы и заставите свое тело принять позу, для которой оно еще не готово, ваши тело и разум ответят вам напряжением, вы почувствуете себя нехорошо. Но если вы двигаетесь мягко, ощущаете любовь к себе во время выполнения каждой позы, тело и разум ответят вам легкостью и радостью.

А если наутро после занятий йогой вы чувствуете недомогание — это результат того, что вы недостаточно сознательно отнеслись к Закону кармы. Вы перестарались, то есть сделали неправильный выбор, и ваша боль — это кармическая цена.

Карма проявляет себя в настоящем. Она напоминает вам о прошлом. Когда вы делаете осознанный выбор, когда вы спокойны, – вы освобождены от кармы.

Живите в гармонии с Законом кармы. В своей обычной жизни и когда занимаетесь йогой, каждый раз делайте все более сознательный выбор. Совет — выполняйте три следующих шага:

- 1. Сознавайте решения, которые вы принимаете в каждый момент времени. Когда вы их понимаете, вы Полностью переносите ИХ В сознательную сферу. осознавайте свое мгновение, настоящее И последующие мгновения не будут нести в себе всех тяжестей мгновения предыдущего. Лучший способ быть готовым к своему будущему - полностью осознавать свое настоящее.
- 2. Когда вы, к примеру, пытаетесь преодолеть сопротивление при выполнении асан, задайте себе два вопроса: «К каким последствиям может привести этот мой выбор?» и «Принесет ли этот выбор удовлетворение?». А если вы принимаете решение в обычной жизни, просто спросите себя: «Какой мой выбор сможет принести счастье и радость мне и окружающим?»
- 3. Прислушайтесь к своему сердцу, научитесь слушать, и оно обязательно пошлет вам сигнал. Ваше сердце связующая нить между телом и разумом. Если ваш выбор дарит вам ощущение легкости и радости в теле делайте этот выбор. Если же он приносит неудобство, остановитесь и задумайтесь о последствиях своего выбора. Слушайте свое тело, и вы сможете принимать верные решения, которые принесут пользу вам и окружающим.

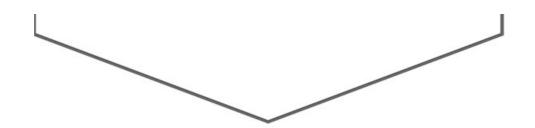
Выучите мантру, созвучную с Законом кармы, и повторяйте ее, когда делаете кармически важный выбор. Эта мантра научит вас слышать свое тело, чтобы ваш выбор приносил только радость и счастье.

Ом Криям Намах

Я действую в согласии с космическим законом.

Закон 4. Закон наименьшего усилия

Закон наименьшего усилия учит нас, что природный разум проявляет себя легко и свободно. Приливы и отливы, цветение растений, движение звезд... Разве природа прилагает усилия? В природном мире все существует в согласии с ритмом и равновесием. И вы, если находитесь в гармонии с природой, сможете следовать Закону наименьшего усилия, то есть прилагать минимум своих усилий, но совершить при этом гораздо больше.



ЖИВИТЕ ПО ЗАКОНЫ
НАИМЕНЬШЕГО
ЫСИЛИЯ,
И ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ
ТРАТИТЬ СВОЮ

ЖИЗНЕННЫЮ ЭНЕРГИЮ

на споры и разногласия. Освобожденныю энергию использыйте

ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА,

ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ.



Когда в коллективном сознании предпочиталась ньютоновская модель мира, принципы силы и усилий имели первостепенное значение. Но в современном мире, в котором квантовая физика показала более полную картину того, как действует Вселенная, принципы силы и

усилия отошли на задний план. Тонкость и чувство времени — вот главные двигатели изменений в мире. И Закон наименьшего усилия говорит, что, делая меньше, можно совершить больше.

Энергия любви объединяет все в природе, и когда вы руководствуетесь любовью, у вас получается жить легко и радостно. Когда ваш внутренний ориентир — душа, вы можете задействовать энергию любви для исцеления, изменения и роста.

Закон наименьшего усилия очень важен в занятиях йогой. Кстати, йога опровергает поговорку «под лежачий камень вода не течет». Потому что самая большая польза от йоги тогда, когда вы расслаблены, выполняете асаны легко и свободно. Не принуждайте свое тело. Например, когда выполняете растягивающую асану, найдите точку сопротивления. И, вместо того чтобы силой побороть эту сопротивлению. поддайтесь ЭТОМУ почувствуете, как ваша растяжка и гибкость становятся Нужно сохранять спокойное лучше. И состояние покорности в своем теле. В йоге, как и в жизни, терпение – добродетель. Перестаньте бороться с собственными недостатками и уязвимостями. Примите их. Тогда они не будут вас ограничивать, и вы обретете равновесие и энергию.

Чтобы Закон наименьшего усилия работал в вашей жизни, в своих занятиях йогой выполняйте следующие шаги:

1. Практикуйте принятие. Принимайте свое тело таким, какое оно есть. Возможно, вам хочется его изменить. Но очень важно понять и принять себя. Ваше тело такое, какое есть, потому что Вселенная такая, какая есть. Перестаньте воевать со своим настоящим моментом, потому что это значит: вы воюете со Вселенной. Когда вы принимаете каждую ситуацию такой, какая она есть, вы открываете для себя выход на новый высокий уровень. В своей обычной жизни принимайте себя, людей и обстоятельства такими, какие они есть. Важно понять, что

каждый миг жизни — это следствие выбора, который вы сделали. Вместо того чтобы противиться тому, что есть в вашей жизни на данный момент, открыто примите ее, и пусть с этой минуты все ваши решения станут осознанными.

- 2. Когда вы решите принимать вещи такими, какие они есть, возьмите на себя ответственность. За вызов, с которым придется столкнуться. Если говорить, например, о практике йоги, то это значит, вы должны взять на себя обязательство заботиться 0 своем теле: правильно питаться и делать соответствующие упражнения. Если вы хотите изменить свое тело, перестаньте винить себя за состояние, в котором оно сейчас находится. Помните, что любой вызов заключает в себе возможность. А открытость к возможностям, которые появляются, поможет принять настоящий момент и измениться к лучшему.
- 3. Примите позицию несопротивления. Прекратите растрачивать свою жизненную энергию на то, чтобы отстаивать свою точку зрения и пытаться убедить других. Станьте открытым ко всем точкам зрения, но не привязанным ни к одной из них.

Третий принцип особенно важен для практики йоги. Йога открыта, в ней множество разных подходов, и ни один из них не принимается как единственно правильный. Каждый мастер и каждая система имеют свой взгляд на асаны, темп, стиль и интенсивность. Йога – система, которая направлена на пробуждение телесной, умственной гибкости; духовной она сочетает себе многообразие подходов, сложившихся 3a последние столетия.

Понимаете вы это или нет, но все, что происходит с вами в эту самую минуту — это результат множества решений, которые вы принимали в прошлом.

Попробуйте разные методы, и вы найдете систему, которая в данный момент жизни лучше всего отвечает

вашим чаяниям. Верная лично для вас система йоги — это та, которая повышает именно вашу жизнеспособность и гибкость. Живите по Закону наименьшего усилия, и вы перестанете тратить свою жизненную энергию на споры и разногласия. Освобожденную энергию используйте для творчества, личностного роста и оздоровления.

Вспоминайте Закон наименьшего усилия каждый раз, когда вы ловите себя на мысли, что пытаетесь ускорить событие. Выучите мантру, которая согласуется с этим принципом, чтобы достигать большего, приложив меньше сил, и не тратить свою энергию на тревоги и конфликты.

Ом Дакшам Намах

Мои действия приносят наибольшую пользу при наименьшем усилии.

Закон 5. Закон намерения и желания

Пятый духовный закон успеха — это Закон намерения и желания. Это признание факта, что на уровне квантового поля нет ничего, кроме энергии и информации. Квантовое поле — это просто другое название поля чистого сознания и чистой потенциальности. На это квантовое поле воздействуют ваше намерение и желание.

Вы ощущаете квантовое поле субъективно как ваши собственные эмоции, мысли, чувства, воспоминания, желания, потребности, ожидания, фантазии и убеждения. Объективно вы ощущаете это поле как ваше физическое тело и окружающий физический мир. На этом уровне набор молекул (тело) и набор мыслей (разум) — лишь разные маски одной фундаментальной реальности. Вот поэтому древние мудрецы говорили «Тат Твам Аси», что значит: «Я есть это, ты есть это, все есть это, и это есть все, что есть».

Ваше тело — это тело Вселенной. Когда вы это осознаете, вы сможете изменять энергетическое и информационное содержимое своего тела, а значит, сможете воздействовать на энергию и информацию вашего

расширенного тела, то есть на ваше окружение и мир вокруг. Это влияние приводит в действие два качества, которыми обладает сознание: внимание и намерение. Внимание пробуждает, а намерение меняет.

Если вы хотите от чего-то избавиться в своей жизни — перестаньте уделять этому свое внимание. А если вы желаете чего-то в своей жизни, наоборот, уделяйте этому больше своего внимания. Намерение преобразует энергию и информацию в новые формы и выражения. Намерение приведет к желаемому порядку.

Опытные йоги — настоящие мастера внимания и намерения. Они даже могут изменять собственную физиологию, тем самым бросая вызов науке: сознательно повышать и понижать кровяное давление, замедлять или учащать сердцебиение; они могут менять температуру своего тела, а также изменять свою дыхательную и метаболическую активность. В пятой главе мы расскажем, как можно использовать внимание и намерение для оздоровления и изменений. Если вы будете следовать Закону намерения и желания, у вас тоже получится управлять собственным телом, и вы ощутите поддержку со стороны природы.

Изучайте Закон намерения и желания в йоге и в своей обычной жизни, и выполняйте три следующих шага:

- 1. Осознавайте свои намерения и желания. Описывайте на бумаге все то, что вы хотели бы сделать в своей жизни. Периодически переписывайте свои сознательные желания. Перечитывайте их перед занятиями йогой и медитацией. Когда ваши желания будут осуществляться или изменяться, анализируйте и пишите новый список. Наблюдайте, как связанно действуют ваши намерение и желание. Когда вы описываете на бумаге планы вашего ума и сердца, вы убыстряете процесс осуществления желаний.
- 2. Позвольте природе позаботиться о результате. И если дела идут не по задуманному вами плану, значит, так

и было предначертано. Наверняка вы можете вспомнить случаи, когда что-то не получалось... Но в результате все заканчивалось даже лучше, чем вы могли представить. Доверьтесь природе. Поддерживайте внутреннее чувство смирения и принятия, когда вы выполняете упражнения йоги. Отпускайте свои желания и намерения, когда меняете асаны, и вы увидите положительные изменения в своих занятиях и в своей жизни.

3. Не допускайте, чтобы что-либо отвлекало ваше внимание от настоящего момента. Помните, как важно осознавать текущий момент в каждом своем действии. Когда вы чувствуете себя в состоянии «здесь и сейчас», ваши самые заветные намерения и желания находят выход, чтобы осуществиться. Поэтому вы должны целиком и полностью осознавать свое настоящее, когда выполняете асаны.

Выучите и читайте мантру, которая гармонирует с Законом намерения и желания, когда вы занимаетесь йогой.

Ом Ритам Намах

Мои намерения и желания поддерживает космический разум.

Закон 6. Закон бесстрастия

Шестой закон успеха — это Закон бесстрастия. Великая загадка жизни: нужно ослабить свою связь с объектом, если вы хотите его добиться. Вы не отказываетесь от намерения осуществить свое желание. Вы сознательно делаете так, что объект перестает всецело вас поглощать.

Страх и неуверенность — вот основа привязанности: когда вы начинаете верить, что нуждаетесь в чем-то извне, чтобы чувствовать себя счастливым; когда забываете, что единственный настоящий источник уверенности — это ваше истинное «Я». Вы можете думать, что сумма в банке или окончательная выплата ипотеки, или покупка роскошного автомобиля, модная дорогая вещь или потеря

нескольких килограммов сделают вас более уверенным. Но, к сожалению (или к счастью), когда на вашу уверенность влияет что-то внешнее, а не собственное внутреннее «Я», неуверенность никуда не исчезает. Лишь на время притворяется уверенностью. Потому что глубоко внутри себя вы сознаете, что если потерять то, что приносит вам временное счастье, вам будет больно, и вы будете страдать.

Йога учит, что единственная настоящая уверенность рождается из вашей готовности познать неизвестность, пространство неопределенности. Когда вы перестанете привязывать себя к известному, вы начнете жить и действовать в поле чистой потенциальности, где каждое ваше решение согласно с мудростью неопределенности. Единственное, что вам известно – это прошлое. Если вы бесстрастным спокойно становитесь И принимаете неопределенность, тогда ваше прошлое вас больше не держит. Перестаньте пытаться контролировать жизнь. Откройте для себя радость приключений, познания тайн бытия. Настройте себя на спокойную неопределенность принятия.

вы занимаетесь йогой, Закон бесстрастия, Когда например, советует вам отказаться от сильного желания асаны исключительно выполнять идеально. привязывайтесь к призрачным физическим идеалам. Когда позволите своему сознанию просто йоги, образом сущность ваше тело естественным перестанет сопротивляться изменениям, оздоровится и приобретет гибкость.

Йога — это не спорт. В йоге нет соревнований. Вы не сможете добиться гармонии тела, разума и духа через силу. Йога — это система сознательного «поднятия белого флага». Только сознательно освободившись от напряженности и конфликтности, вы сможете прийти к цели — здоровому единству с собой и миром через свое внимание и намерение. Это Закон бесстрастия. Четко и ясно осознавайте ваши намерения. Живите, думайте, действуйте с установкой «Да будет воля Твоя». На первый взгляд может показаться, что намерение и бесстрастие

противоречат друг другу. Но именно этот баланс поможет вам развить гибкость, чтобы воплотить все ваши жизненные цели.

Прекратите растрачивать свою жизненную энергию на то, чтобы отстаивать свою точку зрения и пытаться убедить других. Станьте открытым ко всем точкам зрения, но не привязанным ни к одной из них.

Следуйте Закону бесстрастия в йоге и ежедневной жизни, выполняя три шага:

- 1. Отстраняйтесь. Цель йоги гибкость. И отстранение - важнейшее свойство. Отстранение и гибкость в йоге взаимодействуют. Привязанность рождает сопротивление. Примите сознательное решение перестать навязывать окружающим свои представления о том, как, по-вашему, все должно быть устроено. Освободитесь и дайте свободу иметь другим СВОИ представления. Заметьте, когда вы навязываете людям свои решения каких-либо проблем, бывает, вы создаете новые проблемы. Помните, что самое лучшее - вести себя отстраненно, когда вы участвуете в каких-либо делах.
- 2. Примите неопределенность как неотъемлемую часть вашего опыта и со спокойной радостью наблюдайте, как, словно ниоткуда, появляются творческие решения проблем. Начните ко всему в своей жизни относиться с любопытством и простотой. И тогда вы почувствуете, как в вас зарождается глубокая внутренняя уверенность, которая не зависит от внешнего мира.
- 3. Войдите в сферу чистой потенциальности. Попробуйте сочетать сосредоточенное намерение с отстраненностью от результата. И вы увидите, как легко можете воплощать в жизнь свои желания и как сохраняется ваше равновесие среди бытовой суеты.

Повторяйте эту мантру, гармоничную Закону бесстрастия, чтобы отказаться от потребности все

контролировать, и позвольте мудрости неопределенности творить.

Ом Анандхам Намах

Мои желания радостны и свободны, потому что не зависимы от результата.

Закон 7. Закон дхармы (жизненной цели)

Закон дхармы (седьмой духовный закон) учит нас, что в жизни каждого разумного существа есть цель. У каждого свои уникальные способности и возможность их выразить. В мире есть потребности, которым нужны именно ваши таланты. Вы реализуете свою жизненную цель (дхарму), когда потребности мира совпадают с творческим выражением ваших способностей.

Ваша жизненная сила должна постоянно и свободно двигаться. Практика йоги — это отлаженный механизм, он убирает препятствия, которые мешают движению энергии в вашем теле. Вы научитесь ощущать свое «Я», когда освободитесь от всего, что мешает потоку вашей жизненной энергии. Если вы чувствуете сострадание, мудрость и гибкость, это значит, что вы живете в согласии с Законом дхармы.

Закон дхармы состоит из трех важных составляющих. Первая составляющая: вашей главной целью является открытие $\langle\langle R\rangle\rangle$ Найдите своего высшего внутреннего бога или богиню, которые смогут показать вам ту священную цель, ради которой вы и появились на свет. Откройтесь вечному, безграничному, всевидящему сознанию – это суть того, кто вы есть – и познайте себя. деле вечное Бытие среди самом ВЫ ограниченного во времени опыта.

Вторая составляющая Закона дхармы - признание и уникальных талантов. проявление ваших Составьте список того, что у вас хорошо получается, и искренне порадуйтесь своим дарованиям. Нужно обратить внимание на то, чем вам действительно нравится заниматься. Это может быть пение, игра на музыкальных инструментах, гимнастика или кулинария. А может, вы от природы обладаете чудесным талантом слушать и заботиться о нуждающихся. Ваши таланты — это один из способов соединения с вашей дхармой. Их выражение должно приносить счастье и удовлетворение вам и другим. Когда вы живете в гармонии со своей дхармой, то есть проявляете свои таланты, — вы входите в сферу вневременного сознания, где время не имеет никакого значения.

Третья составляющая дхармы — с лужение другим. Ваши действия, если они гармонируют с дхармой, естественным образом несут пользу вам и окружающим.

Вопросы, которыми задается человек, живущий в согласии со своей дхармой, звучат так: «Чем я могу служить?» и «Как я могу помочь?». Ответы на эти вопросы помогут вам служить ближнему с любовью и состраданием. Высочайшее проявление Закона дхармы – это воплощение своих талантов для того, чтобы помогать Когда другим живым существам. ваши творческие действия совпадают ближнего, \mathbf{c} нуждами жизнь наполняется изобилием.

Иога – это жизнь в гармонии с дхармой. Осознанные движения тела – это суть жизни в согласии с природными законами. У каждой клетки, органа, ткани вашего тела есть своя дхарма - это выполнение определенных функций, чтобы поддерживать жизнеспособность К всего целостность организма. примеру, пищеварительная секрецию система отвечает 3a пищеварительных соков, 3a переваривание пищи, всасывание полезных веществ и нейтрализацию токсинов. Эндокринная система вырабатывает жизненно важные которые регулируют обмен веществ, репродуктивную функцию, рост и регенерацию. Система кровообращения – это ваше кровяное давление и сокращение сердечной мышцы. Каждая выполняет строго предназначенную ей функцию, но основная цель их существования - поддержание всего организма.

Практика йоги помогает дхарме вашего тела. Когда жизненная сила свободно движется по клеткам, тканям и органам, — их дхарма выполняется. Йога дает гибкость, силу и равновесие, с помощью которых вы можете легко проявить свои таланты, а значит, вы гармонируете с Законом дхармы. Когда вы доверяете разуму и жизненной энергии природы свободно двигаться по вашему телу, вы вспоминаете о своем высшем предназначении — служить миру и поддерживать эволюционное течение жизни.

Следуйте Закону дхармы в занятиях йогой и каждый день своей жизни, выполняя три следующих шага:

- 1. Обратитесь к пространству внутреннего спокойствия, которое дает жизнь вашему телу и разуму. Уделяйте внимание своим мыслям и действиям.
- 2. Осознайте свои таланты и то, чем вам нравится заниматься. Когда занимаетесь йогой, обращайте внимание на асаны, которые вы делаете с легкостью, совершенствуйтесь именно в этом, чтобы приблизиться к своей природе. Некоторые люди, например, обладают врожденной гибкостью, другие мышечной силой, у некоторых есть чувство равновесия. Радуйтесь своим врожденным талантам и старайтесь развивать и другие способности в йоге и в жизни.
- 3. Ведите внутренний диалог о сострадании, помощи и служении. Если за каждым вашим поступком будет стоять намерение следовать дхарме (жизненной цели), ваши действия не станут проблемой, а наоборот, будут вознаграждаться. Задавайте вопросы «Как я могу помочь?», «Чем я могу служить?» и вы выполните свою жизненную цель.

Повторяйте мантру, которая согласуется с Законом дхармы, особенно тогда, когда вы находитесь в воинственном состоянии или в состоянии смятения. Эта мантра поможет поменять свой внутренний ориентир с

разрушающего «Какая мне от этого выгода?» на созидающее «Как я могу помочь?».

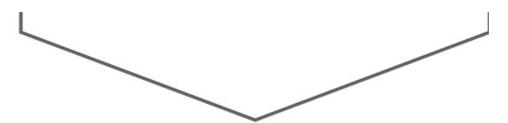
Ом Варунам Намах

Моя жизнь находится в гармонии с космическим законом.

Применяйте свои знания

До сих пор мы описывали теорию и философию йоги. В следующих главах мы рассмотрим основные техники и практики, которые помогают применять теорию йоги в жизни. Медитация, управление жизненной силой, умение сдержать энергию и дать ей свободно двигаться, а также осознанное действие — вот основные техники, которыми необходимо овладеть, чтобы почувствовать все достоинства йоги на уровне тела, разума и души.

Часть II Медитация и дыхание

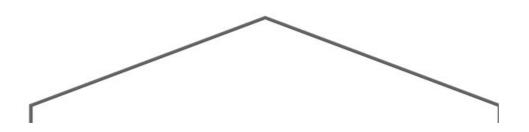


В дише содержатся ЗАЧАТКИ

НАМЕРЕНИЙ И ЖЕЛАНИЙ. КОГДА ВЫ НАПРАВЛЯЕТЕ НА НИХ СВОЕ ВНИМАНИЕ,

вы Содействуете

их осуществлению.



Медитация: усмирение буйного разума

Опустошите чашу.

Нан-Ин, Учитель дзен

Разум можно назвать органом, который рождает мысли. Мыслеформы постоянно возникают в нашем сознании. Если вы в стремлении найти внутренний покой попробуете остановить ход мыслей, наверняка мыслительный процесс стихнет, но лишь на несколько секунд, и тут же возобновится.

Каждая клетка тела человека участвует в умственной деятельности. Если ваш ум взволнован, молекулыпосредники передают тревогу клеткам, тканям и органам. Если же вы сможете успокоить свой ум, вы сможете передать это спокойствие и гармонию всему телу. Чтобы прикоснуться к сущности йоги — абсолютному единству тела, ума и духа, вам нужно научиться усмирять ментальную «тряску».

Мысль — это энергия и информация. Все мысли можно разделить на воспоминания и желания. Когда ум активен, человек думает или о чем-то, что произошло в прошлом, или о том, что он ожидает в будущем. На санскрите память или прошлое впечатление называется санскарой, а желание будущего — васаной.

Из впечатлений рождаются желания. Когда вы видите рекламу дорогого автомобиля, роскошного тропического курорта или дизайнерского платья, в вашем уме создается впечатление, способное вызвать желание. Это желание перерастает в действие, например, поход в автосалон, турагентство или бутик.

Карма — это действие, порожденное желанием. Наш ум постоянно занят: впечатления, желания и действия, снова впечатления, желания, действия — бесконечный круговорот. И пока мысли без конца сменяют друг друга,

человеческая душа словно находится во власти этого замкнутого круга: санскары, васаны и кармы.

Медитация — техника, с помощью которой можно ненадолго разорвать этот замкнутый круг. Если вы научитесь управлять своим вниманием (в йоге этот процесс называется «дхарана») и отстраненно наблюдать за тем, как мыслеформы сменяют одна другую (дхьяна), вы сможете понимать сферу неограниченного сознания (самадхи) и будете читать свои мысли как бы между строк.

Медитация может помочь нам расширить границы сознания, она указывает нам самый верный путь к проявлению Закона чистой потенциальности в нашей жизни.

Пока разум занят каким-то конкретным воспоминанием или желанием, выбор человека ограничен. Мы часто не видим выхода из какой-либо ситуации и думаем, что мы заложники проблемы. То есть мыслим шаблонами. Но когда мы открываем сознание с помощью пределы И ВЫХОДИМ 3a условностей привычек, сфера чистой потенциальности дает нам новые творческие способности и новое видение.

Медитация может быть разной, но каждая медитативная техника существует для того, чтобы помочь вам выйти за пределы обусловленного разума к безграничному безусловному сознанию.

Это возможно, если стараться воспринимать мысли в наиболее тонких проявлениях – тогда вы почувствуете, как ваша личность все сильнее начинает тянуться к вашей душе.

Прислушайтесь к внутреннему голосу: он указывает путь к полной реализации вашего потенциала. Усмирите внутренний хаос — в нем много посторонних голосов. Услышьте звук собственной души.

Вы можете улучшить свое восприятие любых чувственных объектов, если сосредоточитесь на них. Во время медитации, например, используйте музыку или

даже звук собственного дыхания. Направьте на это свое внимание. Можете использовать видимые объекты, к примеру, пламя свечи или любимые фотографии. Расширить свое сознание можно и через прикосновения — от лечебного массажа до занятия любовью. Можно использовать конкретный аромат, вкус...

Можно улучшить любой свой опыт внутри разума, чтобы расширить свое сознание.

Возможности происходят из безграничной сферы. Поэтому расширенное состояние разума — это наивысшее проявление Закона чистой потенциальности.

Пока мысль не образовалась в вашем уме, она находится в неизвестной области сознания. Но с помощью медитации эта область становится нам доступной. Одна из древних медитативных техник учит нас тому, что, когда вы медитируете, нужно задавать себе вопрос: «Кто на самом деле переживает эти мысли?» Человек со временем осознаёт, что мысли возникают в глубокой сфере его сознания, вне ограниченного разума.

В медитациях традиционно используются мантры (первозданные звуки). Мантра означает «инструмент» или «орудие разума». С помощью мантр мы можем отдалить сознание OT суетного изменчивого мира к расширенному состоянию приблизить его которое не имеет ни начала ни конца. Мантры - это вибрации, которые протяжении тысячелетий на используются для усмирения беспорядочной активности ума. Мантры не имеют никакого смыслового значения. Это приятные гармоничные звуки, над которыми разум как бы может размышлять, не размышляя.

Если вы прислушаетесь к собственным мыслям, наверняка услышите что-то вроде: «Как же расплатиться по кредиту... Не надо было мне покупать это платье... Это было очень вкусно... Зачем я так много ел... Все, со следующей недели иду в спортзал... Как бы мне пригласить ее на свидание...» и так далее.

Когда вы произносите мантры, вы направляете свое внимание именно на эти звуки. Мантра — это мысль, которая не значит ничего. И именно она может хоть ненадолго отвлечь вас от суеты и помочь заглянуть в безмолвное пространство. Это начало вашего перехода от ограниченного разума к безграничному духу.

Самая известная мантра — звук Aym или Om. Считается, что этот звук издает сама Вселенная, когда воплощается из сферы потенциальности. Звук Aym или Om — это звено между запредельным и тем, что здесь. Когда вы произносите этот звук, вы входите в поле сознания, где рождается разум.

В Центре благополучия Чопры мы преподаем Медитацию первозданного звука. Это медитативная техника, когда каждый участник получает одну из 108 мантр согласно дате и месту своего рождения. Каждый из наших лицензированных преподавателей медитации в большинстве крупных городов мира использует личный подход к каждому человеку.

Медитация первозданного звука исходит из того, что виброчастотные характеристики Вселенной отличаются в разное время суток. Вы можете и сами это чувствовать, ведь на рассвете, в полдень или ночью окружающая среда ощущается по-разному. В течение лунного месяца «звук» мира меняется около 108 раз. Человек созвучен одному из этих 108 звуков в зависимости от времени, даты и места своего рождения, ведь пока ребенок не появится на свет через родовой канал, он все еще находится в состоянии потенциальности. Этот первозданный звук (мантра) звучание космоса на границе между потенциальностью и человеческой индивидуальностью И инструмент медитации, возвращающий нас к этой границе, что является главной целью медитации.

Медитация на чакры

Медитация на чакры — это другой вид медитации в йоге, который помогает нам создать целительную гармонию в нашем уме и теле. Для каждой из семи чакр

(семи энергетических центров тела) есть своя мантра. Чакры – наша связь между телом и сознанием, и у каждой из них своя вибрация. Древние мудрецы видели чакры как вихри или колеса жизненной силы и связывали их с основными нервными центрами или железами внутренней секреции.

Чакра	Связь с нервной системой	Связь с эндокринной системой
Первая — Корень	Крестцовое сплетение	Надпочечники
Вторая — Творчество	Поясничное сплетение	Репродуктивные железы
Третья — Энергия	Солнечное сплетение	Поджелудочная железа
Четвертая — Сердце	Сердечное сплетение	Вилочковая железа
Пятая — Самовыражение	Шейное спле- тение	Щитовидная железа
Шестая — Интуиция	Каротидное сплетение	Гипофиз
Седьмая — Сознание	Кора головного мозга	Шишковидная железа

центр отражает одну ИЗ потребностей человека. Когда центр открыт, то энергия, которая протекает через него, позволяет вам тратить меньше сил на то, чтобы удовлетворить свою потребность. Если же в какой-либо области тела или ума есть блокировка, энергия застаивается, и тогда вы с трудом намерения. осуществляете свои Ho сосредотачиваете свое внимание на определенной чакре и произносите вслух соответствующую мантру, вы можете вновь задействовать каждый из центров. Сядьте удобнее, выпрямите спину. Закройте глаза и представьте себе ту чакру, на которой хотите сосредоточиться. Сделайте глубокий вдох и на выдохе нараспев, одним длинным слогом, произнесите мантру. Прислушайтесь к своему телу... Вы почувствуете, как после каждого произнесения мантры чувство тревоги покидает вас. Представьте, как энергия свободно течет от основания позвоночника к остальным энергетическим центрам и поднимается к самой макушке.

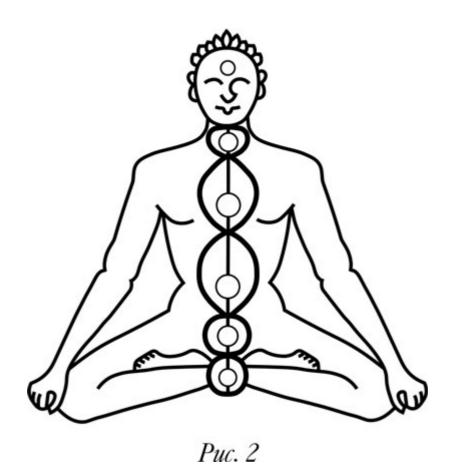


Рис. 2

Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя во время медитации, и как она влияет на вас, когда вы возвращаетесь к своим повседневным делам.

Первый центр: корневая чакра

Корневая чакра (муладхара) находится в основании позвоночника. Именно здесь находятся ваши инстинкты выживания и самосохранения. Когда энергия свободно циркулирует через этот центр, вы спокойны и уверены, что

без проблем можете удовлетворить свои потребности. Если этот центр заблокирован, человека охватывает беспокойство.

Первым энергетическим центром управляет Закон кармы. Каждое ваше действие порождает ответную реакцию. Так используйте свое тело как механизм для правильного выбора, чтобы последствия ваших действий радовали вас и окружающих. Обдумайте все возможности и прислушайтесь к своему телу. Вы чувствуете либо комфорт, либо неудобство. Эти ощущения как раз и исходят из вашей корневой чакры.

Ваше тело оценивает любое решение с точки зрения возможной угрозы или удовлетворения потребности в безопасности. Первая чакра соединяет вас с землей, на которой вы крепко стоите, и обладает важной информацией о возможной пользе или вреде ваших действий. Свободный и открытый поток энергии в этой чакре чрезвычайно важен для вашего физического и эмоционального здоровья.

Цвет этого энергетического центра — красный. Это чакра чувства обоняния и земной стихии. Мантра для раскрытия первой чакры называется «Лам».

Второй центр: творческая чакра

Вторая чакра (свадхистхана) – это творчество во всех проявлениях. Чакра располагается репродуктивных органов, и поэтому ее энергия связана биологическим размножением. Эта чакра творческую силу. Благодаря пробуждает ЭТОМУ энергетическому центру ЛЮДИ рисуют прекрасные картины, пишут гениальные литературные произведения, сочиняют музыку, развивают собственное дело создают жизнь, наполненную любовью и изобилием.

Во второй чакре проявляется Закон наименьшего усилия. Пока жизненная энергия свободно движется в вашем творческом центре, вы автор собственной жизни.

Медитация — это изучение внутреннего мира. Йога помогает человеку узнать его внутренний мир

мыслей, чувств, воспоминаний, желаний и воображения, а также внешний мир времени, пространства и причинности.

Решение любой проблемы заключается не в самой проблеме. Решение рождается в сфере творчества. Творчество – это процесс, при котором из одного и того же первичного материала создаются разные материальные и нематериальные объекты. Композитор, когда сочиняет музыкальное произведение, создает новые связи между известными семью нотами. Писатель, соединяет буквы слова объединяет В слова, a литературное творение. предложения, создает новое Художник смешивает краски И рисует свою замечательную картину...

Когда вы находитесь в гармонии с собственными творческими силами, вы можете создать нечто удивительное без особых усилий. Энергия второго энергетического центра способна творить новые миры.

Цвет второй чакры – оранжевый. Она связана с чувством вкуса и водной стихией. Мантра для раскрытия второй чакры – Вам.

Третий центр: энергетическая чакра

Третья чакра (манипура) располагается в области солнечного сплетения. Это хранилище человеческой воли. Она помогает воплощать ваши намерения и желания. Когда она заблокирована, вы чувствуете собственное бессилие, раздражительность.

В душе содержатся зачатки намерений и желаний. направляете на свое них внимание, содействуете ИХ осуществлению. Третьей управляет Закон намерения и желания. Нужно всегда осознавать свои намерения, чтобы спокойно и радостно наблюдать результат. Четко и ясно осознайте свои желания, затем освободите свои намерения и уже не думайте о том, как они будут осуществляться и что будет в конце. Вы в силах контролировать свои действия, но вы не в силах контролировать их последствия.

Важно поддерживать свободный поток энергии в третьей чакре, и свет ваших намерений озарит мир.

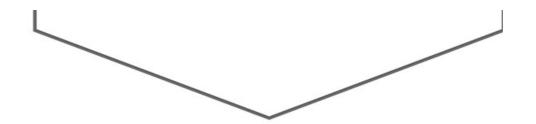
Цвет третьего энергетического центра — солнечно-желтый. Он связан со зрением и стихией огня. Мантра для очищения и пробуждения третьей чакры называется «Рам».

Четвертый центр: сердечная чакра

Четвертая чакра отвечает за энергию безграничной любви и сострадания. Анахата (сердечная чакра) всецело и полностью посвящена преодолению разного рода различий. Когда эта чакра сердца заблокирована, человек испытывает чувство одиночества. И наоборот, человек чувствует глубокую связь со всем миром, со всеми живыми существами, когда сердечная чакра открыта.

Сердечной чакрой управляет Закон обмена. На разных этапах нашей жизни любовь может принимать разные формы. Любовь матери к ребенку отличается от любви ребенка к матери. Страстная любовь между мужчиной и женщиной отличается от дружеской любви или, к примеру, от любви ученика к своему учителю. Связующая нить — это стремление к объединению, к преодолению всего того, что разделяет. Это и есть сущность сердца: распространять любовь.

Кстати, связь сердца как органа в нашем организме и эмоционального выражения сердца — это не пустые слова. Исследования доказали, что недавно перенесшие инфаркт пациенты, которые были уверены в том, что любимы своими вторыми половинками, меньше страдали от осложнений и выздоравливали намного быстрее, чем пациенты с трудностями в личных отношениях. Если человек воспринимает этот мир как враждебный, как поле боя, такой человек подвержен более серьезному риску получить инфаркт. И наоборот.

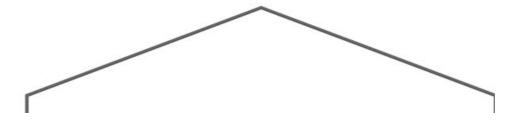


ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ОТ ЧЕГО-ТО ИЗБАВИТЬСЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ —

ПЕРЕСТАНЬТЕ УДЕЛЯТЬ ЭТОМУ

ВНИМАНИЕ.
А ЕСЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ
ЧЕГО-ТО В СВОЕЙ
ЖИЗНИ, НАОБОРОТ,
ЫДЕЛЯЙТЕ ЭТОМЫ

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ.



Самый обычный телефонный звонок медсестры кардиологического отделения больницы с простым вопросом о самочувствии недавно выписанных пациентов может предотвратить повторную госпитализацию.

И помните, что любой дар — это одновременно и получение. Каждый раз, когда вы принимаете чей-то дар, вы даете возможность его подарить. Ваше эмоциональное сердце чувствует себя здоровым, когда вы дарите и когда получаете любовь в любой ее форме. А здоровье эмоционального сердца благоприятно отражается и на здоровье сердца физического.

Цвет четвертого энергетического центра — зеленый. Когда поток энергии течет свободно, этот центр зеленеет от изобилия; когда энергия застаивается — зеленеет от зависти. Четвертый центр связан с чувством осязания и воздушной стихией. Мантра для пробуждения четвертой чакры — Юм.

Пятый центр: чакра самовыражения

Горловая чакра (на санскрите «вишуддха») – это центр выражения ваших потребностей. При блокировке пятой себя неуслышанным, чакры человек чувствует кажется, будто его никто не понимает. энергетический центр должен быть открыт, чтобы человек ощущал всю полноту жизни и своих возможностей. Застои энергии в пятом центре часто связаны с проблемами щитовидной железы или постоянными болями в шее.

Закон бесстрастия напоминает, что мы можем осознанно выбирать свои слова и действия, но мы не можем контролировать реакцию на них окружающих. Когда ваши намерения чисты, а сердце открыто, вы легко выражаете свою волю и знаете, что Вселенная наилучшим образом обо всем позаботится.

Цвет пятого энергетического центра – голубой. Он связан со слухом и со стихией эфира (пространства). Мантра для пробуждения пятой чакры – Хам.

Шестой центр: чакра интуиции

Часто эту чакру называют третьим глазом, потому что располагается она на лбу. Аджна (шестая чакра) — это центр интуиции и прозрения. Когда она открыта, вы чувствуете глубокую связь со своим внутренним голосом и ощущаете, что кто-то свыше мудро руководит вашей

жизнью. Открытая шестая чакра — это ваша связь с дхармой (жизненным предназначением). Когда эта чакра закрыта, в вас поселяется чувство недоверия и неуверенности.

Шестой чакрой руководит Закон жизненной цели (дхармы). Внутри нас звучит тихий внутренний голос, который напоминает о том, что в нашей человеческой природе есть все возможности для того, чтобы воплотить самые возвышенные цели.

Прислушайтесь к этому голосу: он указывает путь к полной реализации вашего потенциала. Усмирите внутренний хаос — в нем много посторонних голосов. Услышьте звук собственной души. Она хочет лишь одного — чтобы вы не забыли свою настоящую природу, в которой есть божественный свет.

Цвет шестого энергетического центра — индиго. Он отвечает за экстрасенсорные способности восприятия — ясночувствование и ясновидение (внутреннее зрение), — потому что чувства — это внутренние звуки, которые не зависят от внешних вибраций. Мантра для пробуждения шестой чакры — Шам.

Седьмой центр: чакра сознания

Седьмая чакра, сахасвара, — это цветок лотоса на макушке головы. Когда лотос раскрывает свои лепестки, в вас пробуждается память о единении со всем сущим. Вы вспоминаете, что ваша природа безгранична, что вы — дух в роли человека. Это главный принцип йоги — объединение бытия и действия, личного и общего.

Умение управлять дыханием повышает физическое, эмоциональное и духовное здоровье. Это путь к энергичной радостной жизни.

Седьмой чакрой управляет Закон чистой потенциальности. Если ваша первая чакра открыта и получает подпитку от земли, вторая наполнена творческой энергией, третья ясно выражает намерения, четвертая помогает сердцу свободно обмениваться любовью с окружающими, если вы легко проявляете свое высшее «Я»

в пятой своей чакре и находитесь в тесном контакте с вашим внутренним голосом в шестой, - тогда энергия чистым потоком устремляется к вашей коронной чакре... познаёте всю полноту своей безграничной сущностной природы. Ваш цветок лотоса раскрывает тысячи своих лепестков, и вы узнаёте себя как высшую духовную сущность, которой лишь на время даны тело и ум. Тогда вы получаете доступ к своему потенциалу. Когда вы осознанно перестаете ожидать результатов и просто знаете, что Вселенная всегда проявляет себя самым образом, совершенным исчезают ваши страх И беспокойство.

Цвет седьмого энергетического центра — фиолетовый. Это внутренний свет, который исходит от вечного пламени священной мудрости Вселенной. Седьмая чакра связана с чувством сострадания, которое рождается тогда, когда вы видите себя и в другом живом существе. Мантра, которая помогает нам открыть эту чакру, называется «Аум».

Медитация «Со-хам»

Каждая медитативная техника приносит пользу уму и Йоги уверены, ЧТО любое действие, успокоить ум, помогает нам заглянуть пространство между мыслями, расширить сознание и оздоровить тело. Есть эффективная медитативная техника, с помощью которой можно легко упорядочить мысли и расслабить тело. Медитация называется «Co-Xam» (в ее Она лежит дыхательная мантра). основе помогает сознания расширить границы вашего и приводит к гармонии с Законом чистой потенциальности.

Занимайтесь два раза в день по 20–30 минут: сразу после пробуждения и перед ужином. Некоторым людям бывает трудно уснуть — медитация перед сном поможет вам успокоить разбалансированный ум и отойти от проблем прошедшего дня. Медитируйте, и вы будете легче засыпать.

- 1. Найдите место, где вас никто не потревожит, сядьте поудобнее и закройте глаза.
- 2. Несколько минут просто дышите и пробуйте сосредоточиться на своем дыхании.
- 3. Сделайте медленный глубокий вдох через нос и мысленно произнесите слово «со...»
- 4. Медленно выдохните через нос и мысленно скажите «хам...»
- 5. Продолжайте свободно дышать. И в такт вдоху и выдоху мысленно говорите «со... хам...»
- 6. Если ваше внимание будет рассеиваться на мысли, которые возникают в голове, на звуки извне, на ощущения вашего тела, спокойно возвращайте свое внимание к дыханию. Повторяйте про себя «со... хам...»
- 7. Дышите так примерно 20–30 минут. Дышите естественно, свободно, без всяких усилий.
- 8. Когда закончите медитацию, еще несколько минут посидите с закрытыми глазами. Потом можете приступить к своим обычным делам.

Во время выполнения медитации вы можете испытать разные состояния, их можно легко разбить на несколько основных категорий:

1. Мантра.

Когда вы повторяете мантру Co-Хам, чувствуйте себя легко и свободно. Вообще, мантра не требует точного произнесения этого звука. Она похожа, скорее, на вибрацию, на ощущение в ваших мыслях. Просто слушайте этот звук, не старайтесь произносить его четко. Все должно происходить без усилий. И если вам кажется, что мантра меняет скорость или ритм, не пытайтесь ничего контролировать, отдайтесь процессу.

2. Мысли.

Слишком много мыслей – вот самая частая жалоба начинающих. Поймите, что невозможно силой остановить мыслительный процесс. Во время медитации ваш ум будет отвлекаться на посторонние мысли, и это естественно. Вы вдруг можете задуматься о чем-то, что произошло в прошлом, либо о своих планах на ближайшее или будущее. Можете отдалённое вдруг подумать ощущениях в своем теле или о посторонних звуках. Как только вы понимаете, что ваше внимание переключилось на что-то другое, просто вернитесь к звуку мантры. Думаете ли вы о предстоящем обеде, о проблемах на который работе, вспоминаете ЛИ фильм, посмотрели, или мечтаете о высоком, когда понимаете, что думаете о чем-то, мягко верните свое внимание к мантре.

3. Сон.

Не надо стараться побороть сон. Если к моменту медитации ВЫ чувствуете усталость, поспите. Медитация – это возможность вашего тела ума восстановить равновесие, и если им нужен отдых, отдохните. Α когда проснетесь, МИНУТ десять помедитируйте с помощью мантры.

Если вас часто клонит в сон во время медитаций, возможно, вы просто не высыпаетесь. Регулярно выполняйте упражнения, не принимайте лишних лекарств и других стимуляторов, исключите алкоголь, особенно перед сном, старайтесь ложиться спать около десяти часов вечера и спите при полностью выключенном свете. Полноценный сон — это очень важно для здорового образа жизни.

4. Чистое сознание.

Когда вы научитесь смирять ваш ум во время медитации, вы будете осознанно ощущать моменты полного отсутствия мыслей. В йоге этот опыт называется «попадание в промежуток». Нет ни мыслей, ни даже мантр. На какое-то время разум отказывается от своей привязанности к месту и времени. Вы погружаетесь в бесконечное и вечное царство чистого сознания. Это опыт

Α если самадхи. ВЫ занимаетесь постоянно, расширенное сознание, которое получается почувствовать лишь мимолетно, начнет проникать за пределы медитации, чтобы проявиться в вашей жизни. Расслабленность и спокойствие, которые дарит нам медитация, распространится и на ваши ежедневные дела. Сущность йоги – это состояние единства сознания среди мира форм И явлений и способность осознанно запредельный испытывать ОПЫТ одновременно сиюминутным.

задействованы все В медитации семь ДУХОВНЫХ управляет Закон чистой законов. Этим процессом потенциальности, который открывает вашему области всех мыслимых и немыслимых возможностей. Закон обмена дает возможность безграничной умственной деятельности. Если вы не ограничиваете появляющиеся мысли и принимаете их как есть, вы живете в согласии с Законом кармы. Закон наименьшего усилия – это основной принцип медитации, потому что запредельное поле сознания – это также и область наименьшего усилия. Невозможно добиться силой состояния выхода сознания за пределы мысли, времени, пространства и причинности. Когда вы решаете отказаться от своего желания бороться, контролировать и ожидать, тогда вы гармонируете с Законом намерения и желания. Отпустить – единственный способ попасть в поле неограниченного сознания. Если вы можете отпускать, значит, работает Закон бесстрастия. Когда вы разрешаете процессам идти своим чередом, вы следуете проверенной технике усмирения разума и его выхода за пределы мыслительного процесса. Потому что естественное свойство разума – стремиться к бесконечным сферам мудрости и блаженства. Тогда дхарма во время медитации расширяет свои пределы и обретает силу.

Медитация внимания и намерения

Мы уже говорили, что мастера йоги могут управлять своей физиологией. Когда вы научитесь успокаивать ваш разум с помощью медитации внимания и намерения, вы тоже сможете изменять и оздоравливать свое тело:

регулировать теплообмен, то есть повышать или понижать температуру, влиять на кровообращение, замедлять ритм сердца. Попробуйте простую медитативную технику, чтобы понять, насколько ваши тело и ум взаимосвязаны.

- 1. Сядьте удобнее, закройте глаза, сделайте медленный глубокий вдох. Медленно выдохните, постарайтесь освободить свое тело от напряжения. Несколько минут занимайтесь медитацией Первозданного звука (Со-Хам), о которой мы уже говорили.
- 2. Сосредоточьте внимание в области сердца. Почувствуйте его... Постарайтесь вспомнить все, за что вы благодарны Вселенной. Подумайте, за что вы испытываете чувство признательности: любовь, люди, возможности, которые делают вас тем, кто вы есть...
- 3. Теперь откажитесь! От всех обид, жалоб, споров, сожалений и вражды, которые есть в вас. Пытайтесь освободиться от разрушительных чувств, потому что они несут вашему сердцу вред.
- 4. Затем тихо, нараспев, как мантру, скажите: «Да будет воля Твоя... Да будет воля Твоя...» Постарайтесь довериться вселенскому разуму, будь то Бог, Природа, Абсолют или любое другое понятие, которое характеризует Высший Разум.
- 5. Почувствуйте свое сердце... Дайте команду сердцу замедлиться... Медленнее... Еще медленней...
- 6. Переключите внимание на свои руки и ощутите в них свое сердцебиение. Мысленно заявите о намерении усилить приток крови и тепла к вашим рукам.
- 7. Потом обратите внимание на любую часть тела, которую, как вы считаете, нужно оздоровить, и почувствуйте, как ваше сердце пульсирует и в этой области. Тихо, мелодично повторяйте: «Исцеление и изменение... Исцеление и изменение...»

8. Потом сосредоточьтесь на своем дыхании, осознавайте каждый свой вдох и выдох... И когда будете готовы, медленно откройте глаза.

Упанишады учат: «Сколь велика Вселенная снаружи, столь велика Вселенная внутри лотоса нашего сердца». Вы родились – значит, вас призвали познать внешний мир.

Медитация — это изучение внутреннего мира. Йога помогает человеку узнать его внутренний мир мыслей, чувств, воспоминаний, желаний и воображения, а также внешний мир времени, пространства и причинности. Величайшая цель йоги — способность легко и свободно передвигаться по внутренней и внешней сферам жизни.

ЙОГА ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКЫ ЫЗНАТЬ

ЕГО ВНУТРЕННИЙ МИР

МЫСЛЕЙ, ЧЫВСТВ, ВОСПОМИНАНИЙ, ЖЕЛАНИЙ И ВООБРАЖЕНИЯ, А ТАКЖЕ

ВНЕШНИЙ МИР

ВРЕМЕНИ, ПРОСТРАНСТВА И ПРИЧИННОСТИ.

Подвижная энергия: пранаяма и бандхи

Двери широко открыты.

Почему же ты в тюрьме?

Руми

Дыхание — основа жизни. Свой первый вдох человек делает еще до того, как ему перерезают пуповину. Каждый день вы вдыхаете примерно 17 тысяч раз, то есть более 500 миллионов вдохов за всю жизнь. Дыхание — это жизнь: от первого вдоха до последнего выдоха. А последний выдох — это конец человеческой жизни.

Дыхание связано с праной (жизненной энергией), что в переводе с санскрита значит «первозданный импульс». В йоге прана — главная жизненная сила, которая управляет нашими умственными и физическими функциями. Эта энергия дает жизнь молекулам и из них составляет сложные биологические организмы, которые могут самовосстанавливаться и эволюционировать. Это основная творческая сила космоса.

В йоге разработаны мощные техники, с помощью которых человек может упорядочить свою прану, чтобы успокоить, уравновесить, очистить и наполнить жизнью свои тело и разум. Дыхание объединяет все: окружающую среду, нервную систему, каждую клетку тела.

Умение управлять дыханием повышает физическое, эмоциональное и духовное здоровье. Это путь к энергичной радостной жизни.

С каждым вдохом и выдохом мы обмениваемся миллиардами атомов с окружающей средой. Эти атомы когда-то были частью тел других живых существ этой вселенной.

Для многих людей дыхание — единственная функция нашей вегетативной системы, которой можно управлять. Современная наука делит нервную систему на две составные части: соматическую и вегетативную.

Соматическая нервная система отвечает за сокращение мышц. Например, вы хлопаете в ладоши, машете руками, поднимаете ногу или улыбаетесь. Многие из этих функций почти не зависят от нашего осознанного намерения, но человек может в любой момент по собственному желанию проконтролировать работу групп ЭТИХ мышц. Вегетативная нервная система ЭТО же базовые физиологические функции, на которые обычно человек не может воздействовать сознательно. Например, давление, терморегуляция, пульс, уровень гормонов, потоотделение или переваривание еды в нашем ЖКТ (желудочнокишечном тракте). Вегетативная нервная система также играет важную роль в регуляции нашей иммунной системы. Врачи-неврологи говорят, что сам человек не может влиять на эти физиологические процессы, и они собой. Большинство сами людей происходят действительно не понимает, как можно регулировать свое давление, кровообращение, как уменьшить потоотделение или улучшить пищеварение без лекарств и врачей. Но результаты исследований, которые основаны на тысячелетнем опыте йоги, показывают, что люди, если они йоги, занимаются практиками ΜΟΓΥΤ научиться сознательно понижать свое давление, замедлять сердцебиение, уменьшать потребление кислорода, влиять на кровообращение, понижать уровень гормона стресса.

Эти способности не похожи на навыки, которые нужны, например, для езды на велосипеде или игры в футбол, но постоянные занятия помогают им обучиться. И первый шаг к пониманию того, как можно воздействовать на многие непроизвольные функции организма, — научиться контролировать свое дыхание.

Само по себе дыхание не требует нашего осознанного внимания. Процесс потребления кислорода и выведения углекислого газа из организма происходит «автоматически». И это хорошо. Днем и ночью наши дыхательные центры, которые находятся в стволе мозга, держат под контролем уровень газов в нашем теле, глубину и частоту наших вдохов и выдохов. Любой больной астмой расскажет вам, как тяжело неусыпно

следить за дыханием, чтобы получать жизненно необходимое количество кислорода.

Каждый человек на короткое время может взять под контроль свое дыхание: учащать, замедлять или задерживать его. Осознанное изменение налаженного дыхательного процесса очень сильно действует на тело и разум и открывает возможность влиять и на другие «автоматические» функции. Когда вы сосредоточены на собственном дыхании, вы можете его изменять. Как только вы ослабите сознательный контроль, наша вегетативная система вновь запустит механизм.

С помощью дыхательных техник йоги (пранаямы) вы научитесь дышать так, чтобы иметь возможность влиять на свои физические и умственные состояния. В йоге существуют разные методы, с помощью которых вы сможете взбодрить или расслабить свои тело и разум. Они очень эффективны и им легко научиться.

Дыхательные упражнения пранаямы

Если вы обратите внимание на свое дыхание, вы можете многое узнать о самом себе. Прямо сейчас сделайте глубокий вдох и задержите его. Тут же появится желание сделать выдох, а так как вы сопротивляетесь этому естественному порыву, то чувствуете неудобство. Когда ваше терпение закончится, выдохните... Вам стало легче? От попыток удержать что-либо, что нужно отпустить, тело и разум страдают. Теперь вдохните, полностью выдохните и вновь задержите дыхание. Вы опять плохо себя почувствуете из-за своего отказа принять то, что принять обязаны. Сделайте вдох и ощутите, как вам хорошо...

Принятие, усвоение, освобождение и выведение – в от основные составляющие здоровой жизни и естественного сбалансированного дыхания. Если эти базовые функции в порядке, человек принимает и усваивает полезное для себя, избавляется от лишнего; это ведет его к жизненно важному наполнению. Когда вы откусываете кусочек от яблока, вы получаете только потенциальное насыщение, а

энергия и информация, которая содержится в еде, становятся вам доступными лишь тогда, когда основные питательные вещества всасываются через тонкий кишечник. В каждом употребляемом продукте есть то, что не нужно организму, — пищеварительная система выводит это в толстый кишечник. Для поддержания здоровья необходимо выводить остатки пищеварения.

Эти правила можно перенести и на эмоциональную область. Когда люди состоят в отношениях, которые переполнены переживаниями, они поглощают больше эмоциональной энергии и информации, чем могут принять и усвоить. Для того чтобы поддерживать психологическое здоровье, мы должны осознанно и избирательно усваивать эмоциональный опыт: не допускать и устранять все то, что потенциально вредно, и принимать то, что приносит нам пользу.

Во время дыхательных практик пранаямы работает Закон обмена. Осознанное дыхание помогает сосредоточить внимание на постоянном обмене между личным телом человека и расширенным телом его C вдохом окружения. каждым И выдохом МЫ обмениваемся миллиардами атомов с окружающей средой. Эти атомы когда-то были частью тел других живых существ этой Вселенной. В эту самую секунду в вас находятся атомы углерода, которые когда-то находились, к примеру, в теле африканского гепарда или тихоокеанского дельфина, австралийского аборигена или пальмы с берегов Таити... И ваше собственное тело, каждая его частичка когда-то были звездной пылью, которая была создана еще в те времена, когда Вселенная только зарождалась. Ваше дыхание – непрерывное доказательство Закона обмена.

Также в осознанном дыхании проявляются Закон наименьшего усилия и Закон дхармы. В здоровом теле дыхание — это пассивный процесс, который при малейшем изменении в энергетических потребностях тела сам собой начинает замедляться или убыстряться, становится поверхностным или глубоким. Кислород, который вы вдыхаете, на самом деле поддерживает дхарму (цель) каждой клетки вашего тела, чтобы позволить ей проявить

свое предназначение и одновременно служить на благо целостности всего организма.

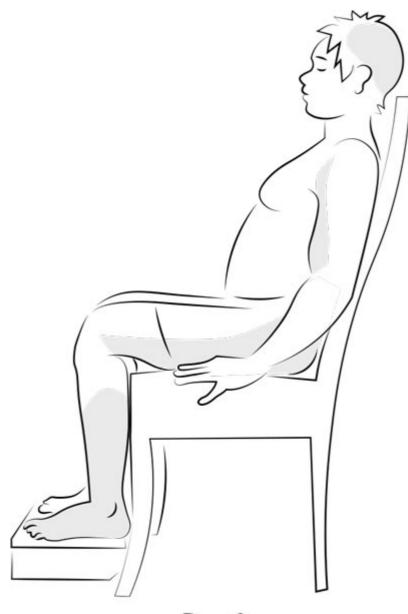
И на физическом, и на эмоциональном уровне дыхательные упражнения пранаямы помогают очистить каналы, которые позволяют нам свободно обмениваться своей личной энергией с энергией Вселенной.

Если вы осознанно направите свою жизненную энергию в правильное русло, это поможет раскрыть ваш творческий потенциал и исцелиться. Дыхательные упражнения пранаямы — это практики, которые помогают нам улучшить свое физическое и эмоциональное состояние.

Бхастрика – «Дыхание кузнечных мехов»

Когда ваше тело переполняет энергия, вам легко дышится. Во время физической активности или танцев вы неосознанно вдыхаете больше воздуха, так как телу необходимо больше кислорода, чтобы удовлетворить свою потребность в энергии. Активные занятия делают ваше дыхание более глубоким, но это можно сделать и сознательно в любое другое время, для того чтобы тело получило больше энергии.

Одно из самых лучших дыхательных упражнений в йоге называется «Бхастрика», или «Дыхание кузнечных мехов». Этот способ дыхания очищает и заряжает энергией тело и ум. Важно, чтобы вы прислушивались к своему телу во время выполнения этой техники. Если вдруг почувствуете головокружение или любой другой дискомфорт, прекратите бхастрику. Отдохните несколько минут, затем продолжайте заниматься, но, быть может, не так активно.



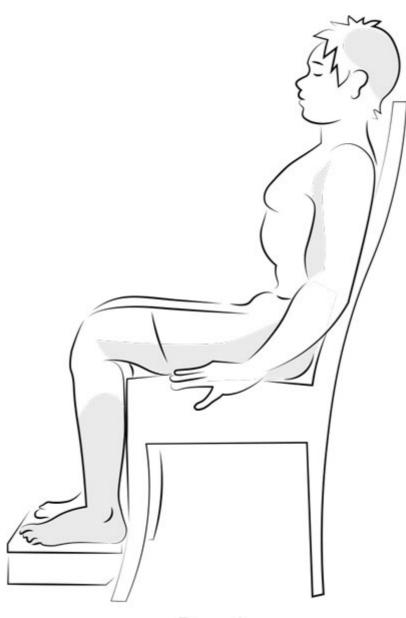
Puc. 3

Рис. 3

Расслабьте плечи, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и обычных выдохов. Потом — полный выдох, и сразу сделайте быстро и мощно несколько вдохов и выдохов через нос с частотой один цикл (то есть вдохвыдох) в секунду. Дышите диафрагмой: при дыхании втягивайте и выталкивайте живот, при этом голова, шея, плечи и грудь должны быть почти неподвижны.

Попробуйте сделать десять циклов, отдохните, подождите, пока ваше дыхание восстановится.

Понаблюдайте за ощущениями в своем теле. Через пятнадцать – тридцать секунд продолжите и постарайтесь сделать уже двадцать циклов быстрых вдохов и выдохов. Повторяем, если вдруг вы почувствуете головокружение или покалывание в пальцах, вокруг рта, – прекратите глубокое дыхание, расслабьтесь, восстановите свое обычное дыхание. А когда неприятные ощущения пройдут, возобновите процесс.



Puc. 4

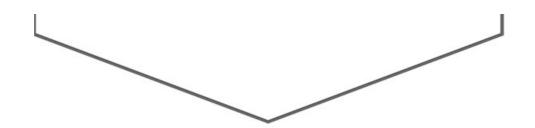
Рис. 4

Отдохните секунд тридцать, и приступайте к следующему кругу уже из тридцати циклов (отдохните, если почувствуете головокружение). После выполнения третьего круга дыхательных упражнений снова понаблюдайте за ощущениями в своем теле. Большинство практикующих чувствуют приток жизненной силы и энергии.

Если вы научитесь управлять праной, вы сможете удалять из организма вредоносные элементы и делать меньше, но сделать при этом больше.

Если вы с трудом просыпаетесь утром, попробуйте бхастрику, и вы увидите, как ваше тело становится энергичным, а разум ясным. Если вялость и сонливость одолевают вас в течение дня, также выделите несколько минут своего времени, чтобы заняться бхастрикой. Если вы хотите похудеть, выполняйте технику «кузнечных мехов» несколько раз в день, - она ускоряет обмен организме веществ В И помогает правильному пищеварению. Иога советует выполнять упражнения бхастрики в первой половине дня; не рекомендуется выполнять эту технику вечером, ведь ваш организм наполнится энергией и тогда вам будет трудно заснуть.

Бхастрика не только очищает разум, но и пробуждает энергию.



ЕСЛИ ВЫ ОСОЗНАННО НАПРАВИТЕ СВОЮ

ЭНЕРГИЮ

В ПРАВИЛЬНОЕ
РУСЛО, ЭТО ПОМОЖЕТ
РАСКРЫТЬ

ВАШ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

И ИСЦЕЛИТЬСЯ.



Kanaлабхати – «Сияющее дыхание»

Один из вариантов техники «дыхания кузнечных мехов» — техника капалабхати, при выполнении которой нужно делать активные выдохи и спокойные вдохи. Сядьте в удобную позу, выпрямите спину, энергичным выдохом

вытесните весь воздух из легких, затем сделайте спокойный свободный вдох: просто позвольте воздуху войти в ваши легкие. Дышите диафрагмой. Сделайте десять таких вдохов и выдохов. Отдохните, восстановите свое обычное дыхание и наблюдайте за ощущениями в теле. Выполните цикл из десяти вдохов-выдохов с перерывами на отдых три или четыре раза. Капалабхати, как и бхастрика, – бодрящая и очищающая пранаяма.

Диргха – «Полное дыхание»

Диргха — это быстродействующая дыхательная техника очищения и равновесия. Во время ее выполнения вы сознательно постепенно наполняете воздухом три разных части ваших легких. Дыхание начинается с нижних отделов легких, проходит через их среднюю область и заканчивается в самом верху. Эта техника гармонирует с Законом намерения и желания. Вы получите ощущение полного расслабления и освобождения. Нужно лишь изменить намерение: внимательно направлять поток воздуха, который входит в вас при вдохе.

Сядьте прямо (можете лечь на спину). Вдыхайте и выдыхайте через нос. Сначала медленно и глубоко вдохните... Направьте вдыхаемый воздух в нижние отделы легких, в живот, почувствуйте свою диафрагму. При правильном выполнении ваш живот должен выпятиться, будто вы беременны. На выдохе медленно сдувайте живот, словно из воздушного шарика выходит весь воздух.

Повторите так несколько раз. Наполняйте нижние отделы легких. При этом старайтесь поддерживать ровное дыхание.

Когда почувствуете уверенность в выполнении, приступайте к заполнению воздухом средней области ваших легких. Как и при наполнении нижней части, сначала надуйте живот, потом сознательно направьте вдыхаемый воздух в центральную область своих легких. Старайтесь расширить свою грудную клетку. Вы должны почувствовать, как ваши ребра раздвигаются. Вдохните и

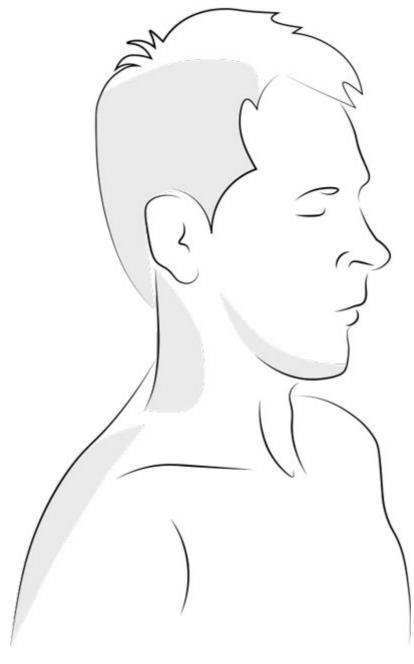
выдохните несколько раз: наполняйте нижние и средние отделы легких.

И если у вас получается, начните вдыхать так, чтобы ваши легкие заполнились воздухом до самых ключиц. Дышите спокойно и непрерывно. Направляйте свое дыхание от диафрагмы к ребрам, затем к ключицам... Чувствуйте, как это глубокое, осознанное дыхание насыщает клетки, ткани и органы вашего тела. Позвольте им свободно и легко выполнять свои жизненные функции в согласии с их дхармой.

Уджайи – «Дыхание успеха»

Уджайи (техника пранаямы) помогает успокоить разум и тело в ситуациях, когда человек испытывает отчаяние или даже ярость. Одно из характеризующих понятий слова «уджайи» — «то, что ведет к успеху». Даже если ваш ум находится в раздраженном состоянии, с помощью этого дыхания вы сможете остаться сосредоточенным и спокойным. Уджайи оказывает охлаждающее действие на заднюю стенку нашего горла, приводит в равновесие кардиореспираторную систему.

Для выполнения этой техники сделайте вдох. На выдохе слегка напрягите мышцы горла, чтобы ваше дыхание стало немного похоже на храп (вспомните хриплое дыхание Дарта Вейдера из легендарного фильма «Звездные войны»). Выдыхайте через нос, рот должен быть закрыт. Чтобы легче научиться этой практике, попробуйте сначала выдыхать через рот со звуком «ха!». Потом выдыхайте этот звук, но уже с закрытым ртом, ваш нос. Старайтесь, чтобы выдох хрипловатым. А когда у вас будет получаться хрип на выдохе, учитесь и свой вдох делать хриплым: напрягайте мышцы своего горла.



Puc. 5

Рис. 5

Каждый раз, когда вы расстраиваетесь или сердитесь, вспоминайте о технике уджайи, и вы быстро сможете привести свои тело и разум в равновесие. Делайте ее и тогда, когда выполняете асаны: так вы не растеряете внимание, которое при смене поз иногда рассеивается. Дыхание уджайи полезно и при аэробных упражнениях (аэробными называются упражнения, при выполнении

которых организму нужно больше кислорода для того, чтобы образовалась энергия, например, бег, танцы, плавание, быстрая ходьба).

Многие олимпийские чемпионы используют технику уджайи в своих тренировках. Попробуйте такое дыхание, когда выполняете кардиоупражнения, и вы заметите, как снизится утомляемость и повысится ваша выносливость.

Нади шодхана – «Очищение каналов»

«Нади шодхана» означает «очищение каналов движения», иногда еще эту технику называют «другое действует Нади дыхание HOCOM». шодхана как успокаивающее помогает усмирить душевный беспорядок, когда вы испытываете тревогу и из-за этого плохо спите. Во время выполнения нади шодхана большой палец правой руки нужно положить на нос над своей правой ноздрей, а средний и безымянный пальцы – над левой. Смысл в том, что рука контролирует поток воздуха, который проходит через ваши ноздри.

Есть несколько разных стилей нади шодхана, и в каждом из них поток воздуха регулируется через нос. Самое простое — по очереди зажимать ноздри (сначала правую, затем левую) в конце каждого вдоха: глубоко вдохните, большим пальцем зажмите правую ноздрю, выдохните через левую.





Рис. 6, 7

Теперь медленно вдохните через левую ноздрю... Вдыхайте... а на пике зажмите ее средним и безымянным пальцами правой руки, после чего выдыхайте уже через свою правую ноздрю. Как только выдохнете, снова вдохните через правую ноздрю и на пике вдоха зажмите ее большим пальцем. Все должно при этом проходить просто – пусть ваш разум как бы наблюдает за этим процессом со стороны.

Потом продолжайте нади шодхана, но уже по схеме: вдох через левую ноздрю, а выдох через правую; вдох через правую ноздрю, а выдох через левую.

Нади шодхана помогает расслабить тело и разум. Эту технику полезно выполнять перед медитацией на мантры, когда нужно успокоить ум или при плохом засыпании.

Когда вы занимаетесь нади шодхана, вы переходите в состояние спокойной внутренней осознанности.

Дыхание в действии

Осознавайте свое дыхание в течение всего дня. Если вы почувствуете какое-нибудь напряжение, осмысленно сделайте несколько медленных глубоких вдохов через нос животом и почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Практикуйте дыхание уджайи во время ходьбы и физических нагрузок, и вы увидите, как вновь становитесь спокойным.

Осознанно относитесь к своему дыханию, и ваше сознание будет чувствовать себя уверенно посреди суеты мира. Это истинная ценность пранаямы.

Бандхи: удерживая жизненную энергию

Слово «бандха» означает «удерживать, запирать, объять, охватывать». Эти действенные практики учат нас направлять прану (жизненную энергию) в различные центры нашего тела. Бандхи — это быстрое по своему проявлению действие Закона дхармы, так как на определенные события наше тело дает ответ немедленно.

Основной принцип каждой бандхи — это прежде всего сосредоточение энергии в конкретной физиологической области, затем ее освобождение. В йоге, как и в традиционной китайской медицине, тело и разум — сеть энергетических каналов, по которым распространяется жизненная сила. Эти каналы называются шроты и нади. Шроты — каналы распространения в физическом теле, а нади — в тонком. Наши здоровье и жизнеспособность зависят от того, свободно или с трудом движется энергия по нашим физическим и тонким биологическим каналам.

Джаландхара бандха – «Подбородочный замок»

Сядьте удобнее, скрестите ноги перед собой и сделайте глубокий вдох. На выдохе прижмите подбородок к груди. Надавите на нее подбородком и вдохните через перекрытое горло... Воздух не будет поступать, но ваша грудь должна подняться... Задержитесь в этой позиции десять секунд, потом поднимите подбородок и свободно вдохните.



Puc. 8

Рис. 8

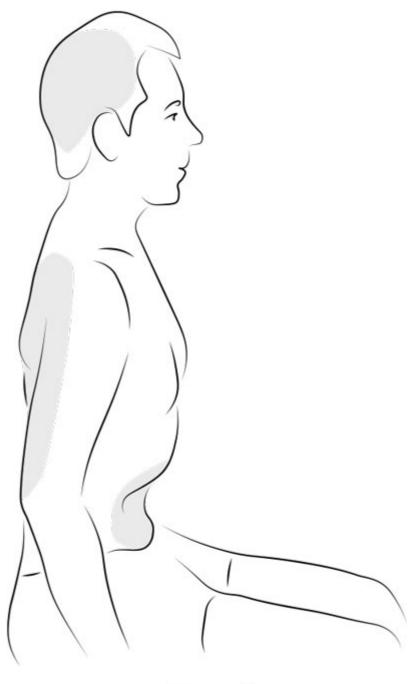
Слово «джаландхара» происходит от двух корней: «джала» означает «сеть» и «дхара» – «восходящий поток». Джаландхара возбуждает сеть нервов и энергетических каналов нашего горла. Если энергия застаивается, горло может заболеть, пропадает голос, нарушается работа щитовидной железы. Выполнение джаландхары помогает

расслабить мышцы шеи, повысить ясность ума, запустить щитовидку.

Уддияна бандха – «Подъем живота»

Удобно сядьте, выпрямите спину и скрестите ноги. Можете положить руки на бедра. Чуть наклонитесь. Сделайте глубокий вдох и выдохните абсолютно весь воздух. А теперь сделайте вид, что вдыхаете, но вместо того чтобы втянуть воздух, втяните живот так, чтобы хорошо прочувствовать диафрагму. Задержитесь на десять секунд... расслабьте живот и сделайте обычный вдох. Повторите семь раз.

Эта бандха включает энергетический центр солнечного сплетения, который управляет пищеварением и помогает воплотить наши стремления в жизнь. Если эта область заблокирована, пищеварение нарушается и возникают проблемы с обменом веществ. Способность управлять энергией в этом центре открывает путь к глубинному пищеварительному огню: ярко горящее пламя сжигает то, что мешает свободному потоку энергии, и впитывает из окружающей среды то, что приносит нам пользу.



Puc. 9

Рис. 9

Мула бандха – «Корневой замок»

Сядьте и скрестите ноги. Постарайтесь притянуть правую пятку как можно ближе к области паха. Закройте глаза и начинайте сильно сжимать мышцы промежности. Представьте, что вы тянете свою прямую кишку вверх в направлении солнечного сплетения. Старайтесь держать

позу десять секунд, затем медленно, на выдохе расслабьтесь. Нужно сделать десять повторений.

Многие олимпийские чемпионы используют технику Уджайи в своих тренировках. Попробуйте такое дыхание, когда выполняете кардиоупражнения, и вы заметите, как снизится утомляемость и повысится ваша выносливость.

«Мула» значит «корень». Ваша корневая чакра — это источник энергии тела. Если вы научитесь управлять праной в этой области, вы сможете сознательно направлять свои творческие силы на достижение любых своих целей. Бандха помогает при множестве болезней, таких как геморрой, недержание мочи или проблемы в интимной сфере.

Цель пранаямы и бандхи

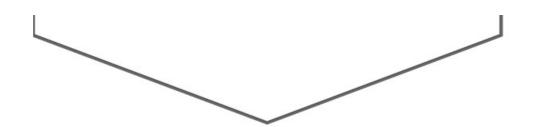
Упражнения пранаямы и бандхи учат человека слышать свое тело и осознанно управлять энергией. Любой успех в жизни — это результат способности сознательно накапливать, хранить и освобождать энергию.

Умение использовать силу намерения — вот самое важное в Законе намерения и желания.

Если вы научитесь управлять праной, вы сможете удалять из организма вредоносные элементы и делать меньше, но сделать при этом больше.

Суть Закона наименьшего усилия — не растрачивать энергию на борьбу с потоком жизненной силы. Осознанное дыхание через пранаяму и сознательный контроль энергии через бандхи учат основным навыкам управления жизненной силой нашего тела. Дыхательные техники пранаямы и упорядочивающие энергию техники бандхи — практики, с помощью которых можно лучшим образом работать с энергией.

Практика йоги – это практика жизни. Все эти знания очень пригодятся вам в вашем каждодневном бытии.



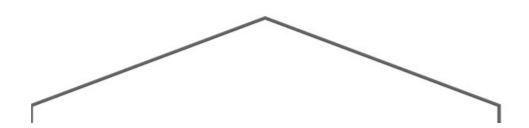
OCO3HAHHO OTHOCUTECЬ

К СВОЕМЫ ДЫХАНИЮ,

И ВАШЕ СОЗНАНИЕ БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ

СЕБЯ УВЕРЕННО

ПОСРЕДИ СЧЕТЫ МИРА.



Сознание в движении: асаны йоги

Ваше тело бесценно — это ваша возможность пробудиться.

Берегите его.

Сиддхартха Гаутама

Вы прочитали эти слова. Обратите внимание на свое тело. Не меняйте своего положения... Как вы сидите? Скрещены ли ваши ноги? Удобно ли вам? Или вы чувствуете неудобство какой-либо части тела?.. Теперь поменяйте позу на более приятную вам... Это и есть йога: вы чувствуете свое тело и осознанно меняете позу. Круг замыкается, когда смена асаны приводит к неожиданной подвижке в сознании, — тогда вы начинаете осознавать себя и мир вокруг.

Йога приносит огромную пользу нашему телу и разуму. Из трех основных частей сбалансированной системы оздоровления – гибкости, силы и хорошо работающей сердечно-сосудистой системы – йога прямо действует на первые две (гибкость и силу) и может улучшить третью (сердечно-сосудистую существенно систему). Научные исследования положительного влияния йоги на здоровье человека доказали, что она показана при большом количестве болезней, включая гипертонию, заболевания, астму, артрит, депрессию, сердечные эпилепсию и даже рак.

Для программы Семи духовных законов йоги мы выбрали позы, которые помогают развить гибкость, укрепить мышцы и улучшить ваше равновесие. Каждый из Семи духовных законов вдыхает жизнь в практику йоги, а практика йоги помогает осознанию Семи духовных законов. Даже если у вас еще нет опыта, эта программа наполнит тело энергией, а разуму поможет выйти в расширенное состояние сознания.

Позы осознания тела

Начнем с поз, главная цель которых — лучше осознать свое тело. В йоге поза называется асаной (что означает «место»). Асана — это поза, которую вы осознаете.

Йога — это практика сознательного выбора места. На одном уровне это означает вашу физическую позицию, на другом — ваш выбор жизненных позиций, в которых вы оказываетесь. То есть йога — это практика ваших осознанных выборов, чтобы последствия каждого приносили счастье и успех.

Как и любой человек, вы в состоянии оценивать свои решения: вы прислушиваетесь к сигналам своего тела – у добно или неприятно – в то время, когда раздумываете над вариантами действий. Это смысл Закона кармы: осознание действий тела, чтобы совершать кармически верные поступки. Желание и намерение доверять сигналам своего тела помогает нам принимать кармически правильные решения в жизни.

Йога учит нас двум важным вещам, которые могут усилить взаимодействие разума и тела.

Первое: асаны йоги. Они помогают ощущать и понимать те сигналы, которые посылает нам наше тело. Часто люди настолько глубоко увязают в своих бесконечных мыслях, что теряют сознание собственного тела. Тело кричит о том, что ему нужно, но разум слишком занят собой. Занятия йогой понижают уровень шума в нашем сознании, чтобы мы могли расслышать свое тело.

Второе: преимущество йоги в том, что регулярное выполнение этих асан улучшает наше общее физическое и эмоционально состояние. Если ваше тело испытывает неприятные ощущения, как оно станет вам надежным принимаемых помощником оценке Прислушивайтесь к своему телу. Хорошо ему или плохо? Если вашему телу плохо, сможете не ВЫ правильную ли подсказку оно вам дает, когда вы принимаете свое решение. Величайшее предназначение йоги в том, что она помогает вашему телу избавиться от всего, что задерживает здоровое движение жизненной энергии.

Даже начинающие практиковать йогу могут выполнять позы, которые помогают осознанию тела. Только помните, что йога — это не вид спорта или соревнования, не надрыв, взятие рекордов тут ни к чему. Главная цель йоги — помочь вам наладить и усилить связь между телом, разумом и духом. Точное выполнение асан вовсе не так важно. Будьте сосредоточены во время занятий и учитесь преодолевать сопротивление своего тела мягко и с уважением к нему.

Паванамукгасана – поза освобождения ветра

Примите горизонтальное положение. Расслабьтесь, просто лежите, отпустите сознание... Пусть оно будто скользит по вашему телу. Если в этой позе покоя вы заметите напряжение в какой-либо части тела, постарайтесь его ослабить. Теперь глубоко вдохните и подтяните правое колено к груди. Обеими руками обхватите ногу под коленом и медленно потянитесь к нему подбородком. Удерживайте положение несколько секунд. Дышите свободно, понаблюдайте за ощущениями в своем теле. Потом сделайте несколько спокойных вдохов и медленно распрямите ногу, чтобы на выдохе опустить ее на пол.

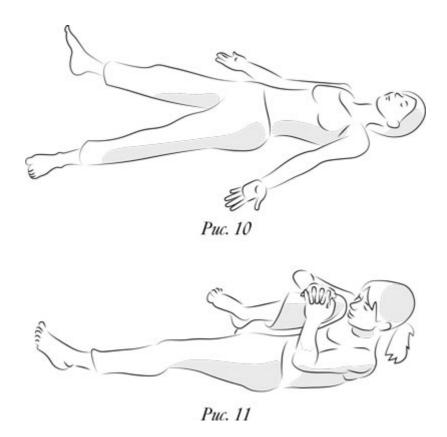


Рис. 10, 11

Проделайте то же самое с левой ногой: на выдохе подтяните ее к груди и прижмите подбородок к колену. Несколько секунд спокойно дышите, затем медленно, на выдохе, опустите ногу и голову.

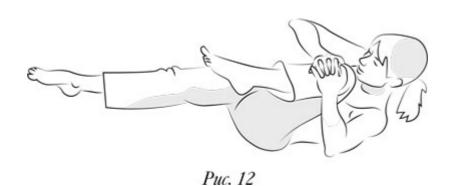


Рис. 12

После на вдохе подтяните к груди оба колена и обхватите обеими руками ноги под коленями. Задержитесь

в этом положении на несколько секунд, дышите свободно и наблюдайте за ощущениями в своем позвоночнике.



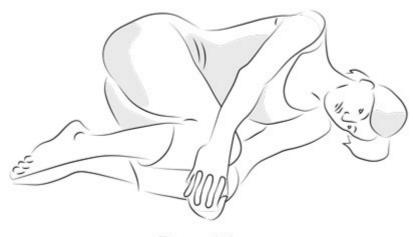
Puc. 13

Рис. 13

Не меняя положения, три-четыре раза слегка качнитесь вперед и назад и из стороны в сторону.



Puc. 14



Puc. 15

Рис. 14, 15

Медленно отпустите ноги и вернитесь в положение лежа на спине. Начинайте двигать ногами так, будто крутите педали велосипеда: положив руки вдоль тела, вытяните одну ногу, а потом другую, одну, другую... Дышите в такт движению ног. Делайте упражнение тридцать секунд, затем вернитесь в начальное положение.



Puc. 16

Рис. 16



Рис. 17

Эти стартовые позы просты и полезны, так как они помогают задействовать энергию в организме.

Помните, что йога — это не вид спорта или соревнования, не надрыв; взятие рекордов тут ни к чему. Главная цель йоги — помочь вам наладить и усилить связь между телом, разумом и духом.

Аюрведа (одно из направлений ведической науки) учит, что жизненные ветры тела (вайю) — это основа любого движения. Вайю управляют потоком мысли, движением мышц, течением крови, выведением отходов жизнедеятельности, колебаниями воздуха. А на клеточном уровне вайю регулирует движение молекул ДНК, белков и гормонов. Цель гармоничного движения вайю — наше здоровье. Здоровые вайю по природе своей легки и невесомы, они естественным образом двигаются вверх. И если вдруг вайю из-за стрессов, которые вы переживаете, разрушаются, это приводит к застою энергии: из организма не выводятся токсины, а на тонком уровне тоже

начинают скапливаться вредные элементы. Асаны, которые «освобождают ветер», возвращают вайю в их родные места — тазовую область, — чтобы они вновь стали легко выполнять свои обязанности по избавлению вас от токсинов и разного рода застоев.

Сарвангасана – стойка на плечах

...Вы продолжаете лежать на полу. Вытяните руки вдоль тела и медленно поднимайте ноги так, чтобы они образовали с телом угол в девяносто градусов. Теперь старайтесь аккуратно перенести свой вес на верхнюю часть спины и начните приподнимать бедра над полом. Плечи, локти, шея и затылок должны оставаться на полу. Руками поддерживайте себя за бедра. Найдите точку равновесия, из которой вы сможете выполнять упражнение и при этом чувствовать себя спокойно и расслабленно. Дышать нужно глубоко и размеренно.



Puc. 18

Рис. 18

Халасана – поза плуга

...Из этой стойки (на плечах, лежа с приподнятым тазом) осторожно переместите ноги за голову и опускайте их за головой, стараясь, чтобы пальцы ног коснулись пола. Если не получается, просто потяните ноги насколько возможно. Вытяните руки под собой, дышите спокойно. Почувствуйте натяжение в позвоночнике и бедрах... Сосредоточьтесь на своем дыхании и выполните еще и пранаяму уджайи (хрипящие вдохи и выдохи через слегка сжатые мышцы горла).

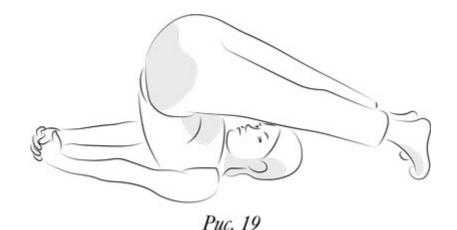


Рис. 19

Сделайте три-четыре подхода: плавно чередуйте стойку на плечах и позу плуга. Эти асаны массируют ваши внутренние органы и улучшают работу щитовидной железы.

После этого можно медленно опустить обе ноги на пол и просто удобно полежать на спине. Следите за своим дыханием и ощущениями в теле.

Стойка на плечах и поза плуга приводят в движение вверх-вниз энергию в вашем позвоночнике. Когда вы впервые попробуете стойку на плечах, вы почувствуете, что ваш центр тяжести находится в бедрах и ягодицах, поэтому сначала вам, возможно, будет трудно удерживать ноги над головой. Не расстраивайтесь. При многократных повторениях вы будете намного лучше поднимать ноги, и поддержание равновесия будет даваться вам легче.

У вас также может не сразу получиться растяжка, и вы не сможете достать пальцами ног до пола. Потом у вас получится сделать и это. С каждым повторением выполнять асаны станет проще, и вы ощутите их пользу.

Бхуджангасана – поза кобры

Перевернитесь на живот. Прижмите ноги друг к другу, слегка вытянув кончики пальцев. Положите ладони себе под плечи и на выдохе начните плавно поднимать к небу глаза... потом голову и грудь. Старайтесь максимально задействовать именно мышцы спины, а не рук. Нижняя

часть живота должна оставаться на полу. Повторите асану несколько раз и опуститесь на пол.

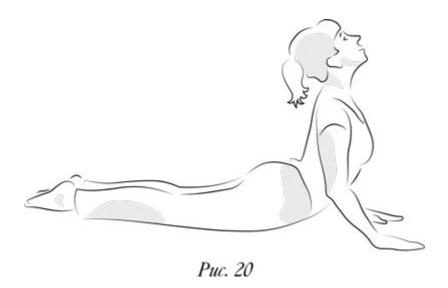
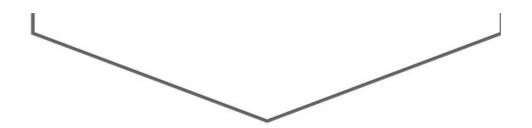


Рис. 20



Занятия йогой

ПОНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ШУМА

В НАШЕМ СОЗНАНИИ, ЧТОБЫ МЫ МОГЛИ

PACCABILIATE CBOE TEAD.



Салабхасана – поза саранчи

С живота перевернитесь на бок. Сожмите кулаки и вытяните руки вдоль тела. Вы на боку, руки вытянуты, кулаки прижаты друг к другу.

Снова перевернитесь на живот. Ваши соприкасающиеся кулаки теперь находятся под областью паха. На вдохе приподнимите правую ногу. Удерживайте это положение несколько секунд. На выдохе опустите ногу. Повторите то же самое с левой ногой. А если получится, приподнимите сразу обе ноги. Ноги должны быть прижаты друг к другу. Делайте вдох при подъеме ног, удерживайте позу некоторое время, затем опускайте ноги.

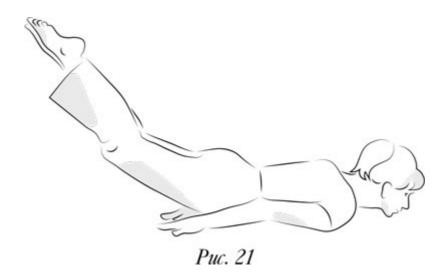
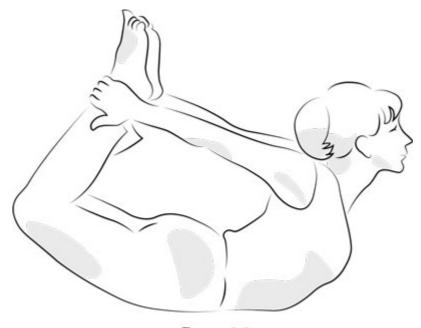


Рис. 21

Дханурасана – поза лука

Вы продолжаете лежать на животе. Лбом прижмитесь к полу, руки лежат вдоль тела. Дышите спокойно... Потом делаете медленный вдох, при этом тянетесь обеими руками назад и захватываете свои лодыжки. Поднимаете над полом голову и грудь, одновременно руками тянете лодыжки по направлению к голове. Колени и бедра тоже должны приподняться. Задержитесь в таком положении. Дышите свободно и глубоко... Через некоторое время на выдохе аккуратно отпустите руки, опустите ноги и грудь на пол.



Puc. 22

Рис. 22

Три эти позы – кобры, саранчи и лука – плавно вытягивают ваш позвоночник и увеличивают его силу и гибкость. Современный образ жизни, когда мы долгое время находимся в сидячем положении - на работе, в автомобиле и самолете, – приводит к компрессии позвоночника (к сжатию межпозвонкового пространства, в результате чего в позвоночнике образуются грыжи, протрузии и тому подобное), поэтому и наше дыхание перестает быть глубоким и полным, мы дышим очень поверхностно. Отсюда появляются беспокойные И состояния. Осознанное эмоциональные растяжение позвоночника – это очень важно для здоровой радостной жизни как на физическом, так и на тонком уровне, ведь ваш позвоночник находится в неестественном согнутом положении почти постоянно.

Эти позы самым прямым образом воздействуют на здоровье позвоночника. Человеческий позвоночник состоит из костных позвонков, которые разделены амортизирующими межпозвоночными дисками.

Жизнь в равновесии – жизнь в согласии с дхармой, когда каждое наше действие поддерживает

эволюционный поток, в котором при наименьшем усилии достигается максимальный успех.

Когда вы выполняете растягивающие асаны, вы ставите на место свои межпозвонковые диски: в их естественное здоровое положение. Эти позы помогают укрепить мышцы и снять нагрузку на диски. Особенно позы (кобры, кузнечика и лука) показаны тем, кто страдает от болей в спине: им занятия принесут желаемое облегчение.

Джану ширшасана – наклон головы к колену

Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Теперь согните правую ногу и тесно прижмите ее к паху. Поднимите обе руки над головой, выдохните и медленно наклонитесь... Спина должна быть прямая. Потянитесь к левой стопе (помним, что левая нога вытянута). Если у вас пока не получается наклониться так, чтобы достать до стопы, обхватите ногу в том месте, где сможете. Не напрягайтесь. Чтобы наклон дался вам легче, осознанно расслабляйте свое тело и с каждым выдохом тянитесь вперед. Несколько секунд удерживайте эту позу, дышите спокойно и глубоко, затем медленно вернитесь к исходному положению.



Puc. 23

Рис. 23

Повторите то же самое с левой ногой: нагибаетесь, пытаетесь дотянуться до правой стопы (правая нога вытянута, левая согнута). Почувствуйте точку сопротивления. С помощью намерения и дыхания пытайтесь коснуться стопы. Прислушивайтесь к своему телу.



Puc. 24

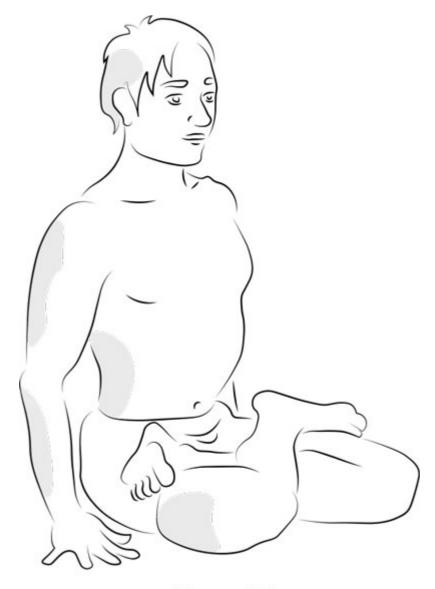
Рис. 24

Эта поза помогает растянуть мышцы подколенного сухожилия, а также гармонично развить мышцы, которые влияют на нашу походку (тренированные мышцы – легкая походка).

Падмасана – поза лотоса

Скрестите ноги. Постарайтесь положить правую стопу на левое бедро. Если получится, то положите и левую стопу на правое бедро... Поздравляем! Вы освоили позу лотоса. А если пока не хватает гибкости, можете сесть в позу полулотоса (когда левая стопа лежит не на правом бедре, а под бедром).

Наклонитесь... Нижняя часть живота должна опуститься на бедра. Расслабьтесь, сделайте несколько вдохов... Соедините прямые руки за спиной и медленно поднимите их... Держите эту позу десять секунд, глубоко дышите, затем опустите руки и медленно вернитесь в начальное положение.



Puc. 25

Рис. 25



Puc. 26

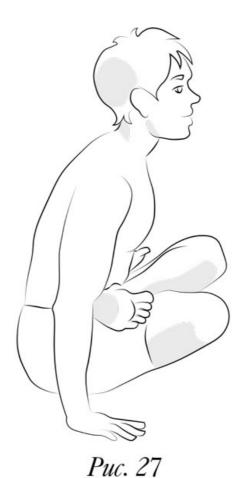
Рис. 26

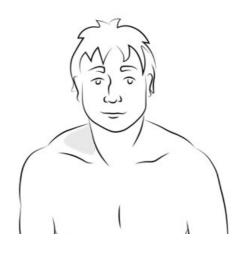
Классическая поза лотоса помогает «раскрыть» бедра и тренирует тазобедренные суставы. Наклоны растягивают область бедер и всю паховую область. Попробуйте поменять ноги местами, и с каждым разом у вас будет получаться все лучше.

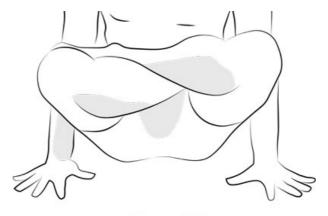
Утплутхи – поза поднятия

Оставайтесь в положении сидя со скрещенными ногами в позе лотоса или полулотоса. Упритесь ладонями в пол с обеих сторон от тела. Приподнимитесь на руках... Держите тело на весу секунд десять. Затем аккуратно опуститесь на пол.

Сначала вам может быть трудно оторвать себя от пола: для этого нужны сильные мышцы верхней части тела. И если у вас пока не очень получается, тогда приподнимайте только ягодицы, а колени пусть останутся на полу. При ежедневной практике вы сможете полностью поднимать себя. Помните, что основная цель этой асаны — направить свое внимание внутрь себя и найти точку устойчивости, тогда связь между вашим телом и разумом станет крепче.







Puc. 28

Рис. 27, 28

Балансирующие позы

Здоровая жизнь — это жизнь в равновесии. Практика йоги помогает нам научиться равновесию во время движения. Гармоничный баланс между телом и разумом — вот главная цель для того, чтобы совершать кармически правильный выбор, когда человек может действовать наилучшим образом для себя и для мира. Жизнь в равновесии — жизнь в согласии с дхармой, когда каждое наше действие поддерживает эволюционный поток, в котором при наименьшем усилии достигается максимальный успех.

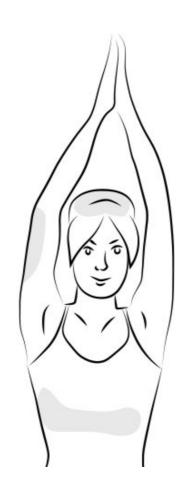
Когда разум находится в равновесии, мы спокойно осознаем, что наш выбор зависит от нас, но мы не можем проконтролировать его последствия. Сосредоточить свое сознательное внимание на добром действии, а не на его следствии — вот ключ к успешной жизни. Йога помогает уравновесить разум человека, направить его внимание к позе «здесь и сейчас», чтобы перестать переживать об исходе дела. Когда ваш разум находится в равновесии, ваше тело также пребывает в здоровой гармонии.

Следующий набор поз нужен для того, чтобы пробудить чувство равновесия в теле и разуме. Умение поддерживать спокойствие в теле помогает достичь и спокойствия разума. Сначала балансирующие позы могут показаться вам трудными, но при постоянной практике у

вас будет получаться все лучше. В один прекрасный день вы сможете насладиться их идеальным выполнением. Вы увидите, как здоровье вашего тела приведет и к благополучию вашего ума.

Врикшасана – поза дерева

Данная поза помогает развить устойчивость, как у дерева. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытянуты по Закройте глаза. Почувствуйте естественные движения вашего тела. Эти еле уловимые импульсы... Они составляют сложный нервно-мышечный аппарат заставляют двигаться ваши мышцы, которые удерживают вас сейчас, и потому вы стоите, а не падаете. Центры равновесия во внутреннем ухе и мозге находятся в взаимодействии с глубокими мышцами, постоянном которые помогают нам преодолеть силу притяжения земли. Прочувствуйте действие Закона наименьшего Закона замечайте усилия дхармы, постоянные выправления положения вашего тела - они происходят сейчас без вашего осознанного участия.





Puc. 29

Рис. 29

Откройте глаза, согните правую ногу в колене, прижмите стопу правой ноги к внутренней поверхности левого бедра как можно выше. Теперь вы стоите на одной левой ноге. Попробуйте задержаться в этом положении, старайтесь найти баланс и оставаться устойчивым... Поднимите руки над головой и соедините ладони. Смотрите вперед, дышите свободно, удерживайте эту позу...

Делайте позу дерева каждый раз, когда ваш разум неспокоен. Вы поймете, что, сосредотачивая внимание на настоящем моменте, когда делаете чтото конкретное, вы успокаиваете тело и разум.

Потом опустите правую ногу, снова закройте глаза и послушайте свое тело. Настраивайтесь на чувство

равновесия, ощущайте его, замечайте каждый сигнал, который посылает вам ваше тело... Теперь прижмите стопу левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. В стойке на одной левой ноге несколько секунд старайтесь удержать равновесие. Опустите ногу.

Делайте позу дерева каждый раз, когда ваш разум неспокоен. Вы поймете, что, сосредотачивая внимание на настоящем моменте, когда делаете что-то конкретное, вы успокаиваете тело и разум.

Экападасана – стойка на одной ноге

Стойте прямо. Поставьте ноги вместе, руки выпрямите перед собой ладонями вниз. Указательные пальцы должны соприкасаться. Согните левую ногу в колене и поднимите ее перед собой. Найдите точку равновесия.

Как только вы почувствуете баланс, медленно отведите левую ногу назад и одновременно наклонитесь вперед... Левая нога и корпус тела вместе с вытянутыми руками должны стать параллельными полу. Следите за дыханием, старайтесь держать равновесие.

Побудьте в этом положении около десяти секунд, затем медленно опустите левую ногу на пол и выпрямитесь. Закройте глаза на несколько секунд, прислушайтесь к своему телу.

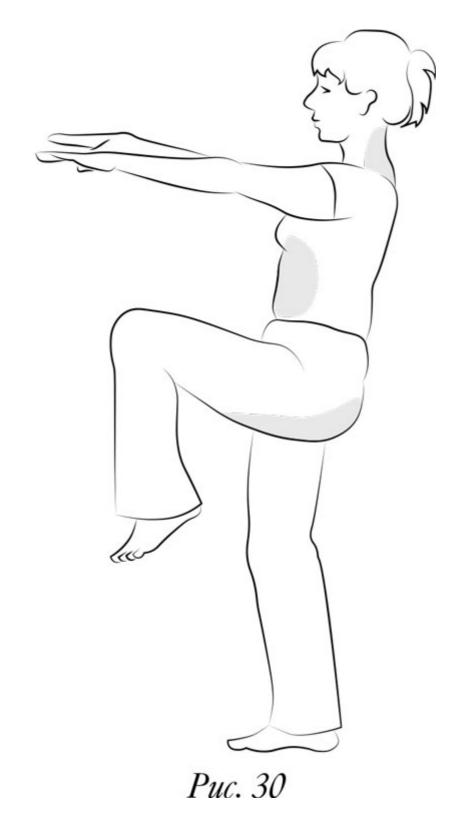


Рис. 30

Повторите позу, но уже стоя на левой ноге (правая согнута в колене и вытянута вперед). Ищите равновесие... Медленно отведите правую ногу назад, вытяните руки и

наклоните корпус вперед... Затем медленно вернитесь в положение стоя.

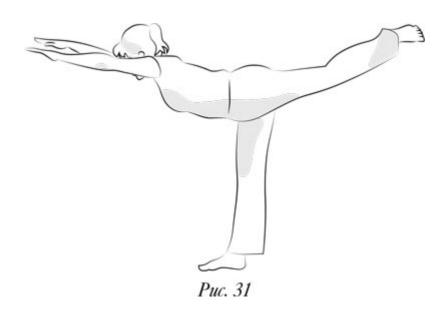
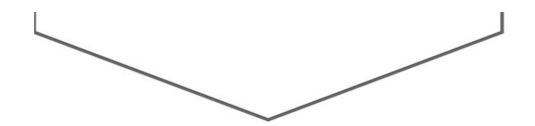


Рис. 31

Почувствуйте моменты, когда ваше внимание полностью сосредоточится на позе, а тело и разум соединятся. Это вершина учения йоги: когда вы находитесь в полном осознании настоящего момента, а между вашим телом и разумом взаимопонимание.

Триконасана – поза треугольника

Расставьте ноги шире — на двойную ширину плеч. На вдохе разведите руки в стороны параллельно полу. Разверните левую стопу на девяносто градусов влево, нагнитесь к левой ноге и постарайтесь левой рукой обхватить левую лодыжку (правая рука выпрямлена, указывая на потолок).



Почывствыйте моменты, когда ваше внимание

ПОЛНОСТЬЮ СОСРЕДОТОЧИТСЯ

НА ПОЗЕ, А ТЕЛО И РАЗЫМ СОЕДИНЯТСЯ.

Это вершина учения йоги.



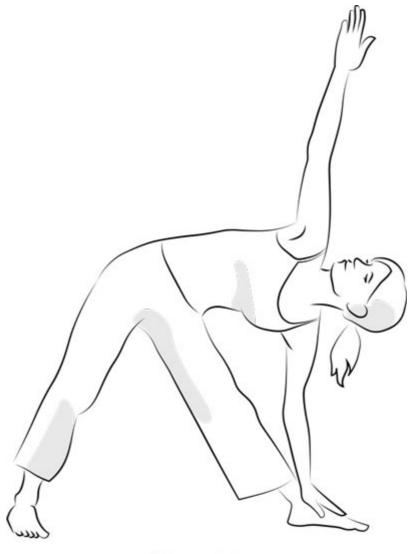
Если правильно выполнить позу не получается, наклоняйтесь докуда можете. Глаза смотрят на правую ладонь...

Задержитесь в этом положении, сделайте пять-шесть вдохов, затем медленно вернитесь в исходное положение с

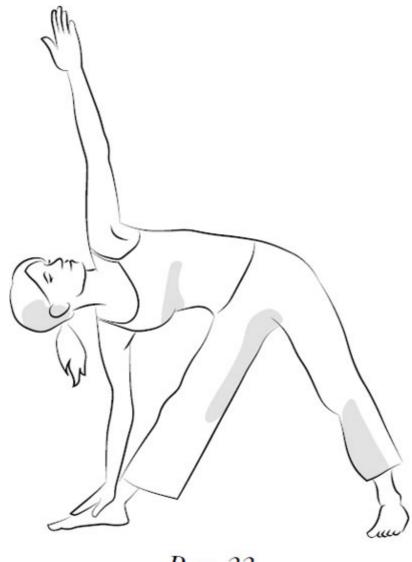
разведенными в стороны руками. Закройте глаза, загляните в себя на несколько секунд...

Потом проделайте то же самое, но уже с правой ногой. Разверните ее на девяносто градусов вправо, наклонитесь к ней, обхватите лодыжку. Левая рука тянется вверх, глаза смотрят на левую ладонь.

Классическая поза треугольника помогает развить гибкость и равновесие. Практикуйте эту асану, чтобы раскрыть свою грудную клетку. Растяжка при сохранении равновесия – важный навык как в йоге, так и для жизни.



Puc. 32



Puc. 33

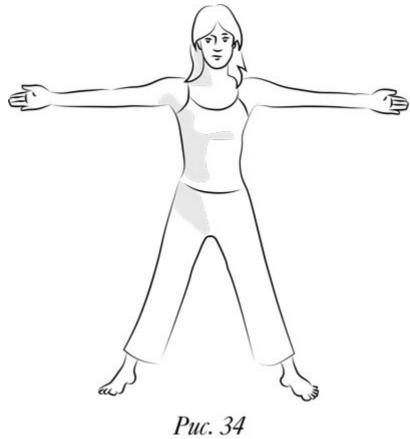
Рис. 33

Дандаямана конасана – поза вертикального угла

Широко расставьте ноги, руки разведите в стороны, чтобы они были параллельны полу. Затем медленно наклонитесь вперед и обхватите руками лодыжки. Если не получается достать до лодыжек, обхватите ноги как можно ближе к ним. Теперь осторожно потянитесь головой к полу. В идеале вы почувствуете свои тазобедренные суставы...

Удерживайте эту позу десять секунд, дышите медленно и спокойно. Старайтесь лучше прочувствовать свое тело и дыхание... Аккуратно вернитесь в начальное положение, сделайте несколько глубоких вдохов и повторите эту асану еще два раза. Вы заметите, что с каждым разом выполнять ее становится легче.

Сгибательное движение в этой позе идет от тазобедренного сустава. Вы почувствуете натяжение в паху и нижнем отделе позвоночника. Если вам не удается обхватить лодыжки, можно положить руки на пол перед собой, и тогда осторожно передвигайте их ближе к лодыжкам.



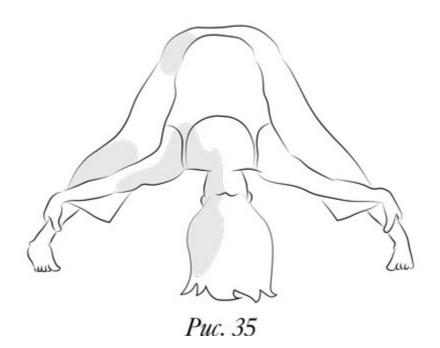


Рис. 34, 35

Эта асана помогает увидеть мир под другим углом, а это один из плюсов практики йоги. Каждый человек имеет свою точку зрения, к которой он очень привязан. Со временем это может привести к авторитарности и осуждению других точек зрения. Поиск возможности видеть мир под другим углом помогает развить гибкость и тела, и разума.

Дандаямана дханурасана – поза вытянутого лука

Соедините ноги, руки вытяните перед собой ладонями вниз. Согните левую ногу в колене, потянитесь назад левой рукой и обхватите левую лодыжку. Прогибаясь в талии, рукой тяните левую ногу насколько возможно вверх. Правая рука вытянута вперед параллельно полу. Вы должны почувствовать натяжение мышц бедра. Если не удается сохранить равновесие, держитесь за что-нибудь правой рукой, пока не станете устойчивы. Удерживайте положение секунд десять, потом отпустите левую ногу и поставьте ее на пол.



Puc. 36

Рис. 36



Рис. 37

Повторите позу с правой ногой: встаньте прямо, руки вытянуты пред собой. Потянитесь назад, обхватите правой рукой правую лодыжку. Левая рука вытянута вперед. Удерживайте эту балансирующую позу десять секунд, затем вернитесь в начальное вертикальное положение.

Сравнение с луком широко используется в йоге. Ведь чтобы попасть в намеченную цель, сначала нужно натянуть тетиву до самой крайней точки неподвижности и таким образом реализовать весь потенциал стрелы. Есть древняя ведическая легенда: Арджуна со своими родственниками учился военному искусству у мастералучника Дроны. Однажды на одно из отдаленно растущих деревьев Дрона подвесил чучело птицы, на котором нарисовал всего один глаз. И попросил каждого из своих учеников взять лук, но не стрелять, пока ученик не расскажет ему, что он видит... Первый ученик сказал, что

он видит птицу, дерево и других учеников... Дрона приказал ему опустить лук. И каждый из учеников Дрона дал похожий ответ... Когда же пришел черед Арджуны, он ответил: «Я вижу глаз птицы и больше ничего». Тогда Дрона переспросил: «А разве ты не видишь саму птицу, деревья или окружающих тебя людей?» Арджуна ответил: «Нет, Гуру, все, что я вижу — это глаз птицы». И Дрона позволил ему выпустить стрелу, которая попала точно в цель.

Технология достижения успеха в жизни — в возвращении к безмолвному внутреннему пространству, в котором мы можем ясно увидеть свою цель, а затем действовать с полной силой намерения. Позы лука обучают тому, что нужно глубоко погрузиться в себя, чтобы найти спокойное, безграничное состояние сознания. Когда наши действия согласованы с этой областью сознания, наши намерения наполняются силой, и успех наиболее возможен.

Гарудасана – поза орла

Большинству людей эта поза сначала кажется трудной, но при желании можно научиться ей за короткое время: поставьте ноги вместе, чуть согните колени, перенесите вес на левую ногу. И постарайтесь оплести (как оплетает вьюнок) правой ногой верхнюю поверхность левой, чтобы пальцами правой ноги вы могли зацепиться за голень левой... Чтобы все получилось, левая нога должна быть чуть согнутой.

Ваши ноги переплетены, вы удерживаете равновесие; теперь согните правую руку в локте, положите ее на переднюю поверхность левого предплечья и переплетите руки. Правая рука должна оказаться в левой ладони, кончики пальцев устремлены вверх. Удерживайтесь в этой скрученной позе десять секунд, затем «расплетитесь».





И повторите эту позу с другой ногой (и рукой): перенесите вес на правую ногу, слегка согните ее в колене и оплетите ее левой ногой. Пальцы левой ноги должны зацепиться за голень правой. Потом оплетите правой рукой левую... Правило простое: ваши противоположные нога и рука, например, левая нога и правая рука, должны находиться поверх в данном случае правой ноги и левой руки.

В ведической мифологии Гаруда – божественный орел: человек, наполовину птица. наполовину изображают, как ОН несет на себе Вишну, бога, поддерживающего все мироздание. Гаруда – разрушитель препятствий на пути исполнения желаний. Развивайте сосредоточенность и равновесие. И когда вы сможете выполнять позу орла, преграды сами исчезнут из вашей жизни.

Насколько быстро или медленно выполнять асаны, вы должны понять сами: ориентируйтесь на свое телосложение и ощущения.

Постоянно практикуйте балансирующие позы, тогда вам станет легче поддерживать равновесие и в жизненных ситуациях.

Основной принцип йоги – крепкая, гармоничная связь между человеком и космосом, между микрокосмом и макрокосмом. Навыки, которые вы приобретаете благодаря йоге, вы сможете применить и в обычной жизни. Потому что способность сохранять равновесие в жизни – это огромный плюс.

Йога в движении – «приветствие солнцу» (сурья намаскар)

Двенадцать ПОЗ приветствия солнцу помогают силу вашу гибкость способствуют улучшить И И кровообращению В организме. **ЗДОРОВОМУ** полноценное самостоятельное занятие, и если у вас мало времени, то «приветствие солнцу» – ваш лучший выбор.

Двенадцать асан приветствия солнцу помогают задействовать все основные группы мышц, прорабатывают суставы, а также массируют все крупные внутренние органы нашего организма. Эти позы нужны для того, чтобы разбудить ваш агни (внутренний огонь или огонь солнца). Слово «агни» образовано от корня английского слова «ignite», что значит «разжигать». Если ваш агни горит ярким пламенем, вы каждый день усваиваете получаемые вами энергию и информацию пищу, чувства, мысли – с наибольшей пользой. Когда ваш внутренний огонь слабеет, вы не можете правильно понимать свой жизненный опыт. Потому что остатки неполного «переваривания» накапливаются в теле и разуме, а это приводит к усталости, перебоям в работе и ослаблению иммунитета. Регулярное выполнение «приветствия солнцу», здоровое питание, правильный режим дня, сознательное отдаление от себя всего, что приносит физический и моральный вред, - вот что поможет вновь разжечь ваш внутренний огонь.

Позы сурья намаскар — это тонкое переживание человеческой жизни со всеми ее взлетами и падениями. Традиционно позы выполняются на рассвете и на закате. Это преобразование солнечной энергии в жизненную. Солнце — источник всей жизни на планете. Каждый из нас — это существо света, и «приветствие солнцу» помогает восстановить эту первозданную связь.

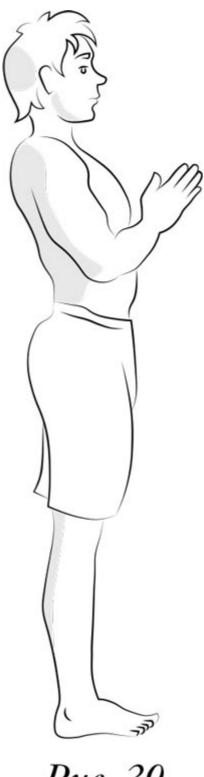
Выполнять асаны надо медленно – так вы развиваете гибкость и силу. А если захотите выполнять их активно, то это поможет вам в оздоровлении сердечно-сосудистой системы.

У каждой из поз сурья намаскар есть своя мантра, которая пробуждает один из «лучей солнца». Произносите эти целительные звуки, когда выполняете асаны, и тогда ваш разум успокоится и расширится.

Пранамасана – поза приветствия

Встаньте прямо, дышите глубоко и свободно. Загляните внутрь себя, и вы увидите, как энергия течет в вашем теле. Мантра позы приветствия призывает

безусловную силу солнца, для того чтобы все наполнилось жизнью. Эта поза гармонична Закону обмена и чакре вашего сердца.

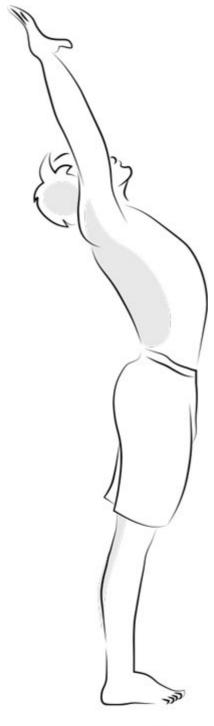


Puc. 39

Мантра позы приветствия – Ом Митрая Намаха.

Хаста уттанасана – поза поднятых рук

Сожмите мышцы ягодиц и начинайте тянуться вверх. С каждым вдохом все выше... Тянитесь вверх грудью, спиной, руками, шеей. Мантра этой позы осознает силу солнца, которая может рассеять любой мрак. Эта асана пробуждает вашу горловую чакру самовыражения и Закон бесстрастия.



Puc. 40

Рис. 40

Мантра этой позы – Ом Равайе Намаха.

Пада хастасана – поза «рука к ноге»

Теперь осторожно, на выдохе, наклонитесь и потянитесь вниз. Положите ладони на стопы с их внешней стороны и постарайтесь прижать голову к коленям. Подогните колени, если вам так будет удобнее.

Мантра этой асаны напоминает нам о том, что солнце находится в постоянном движении, которое порождает дневные и сезонные ритмы. Гармонирует с Законом наименьшего усилия и вашей творческой чакрой.



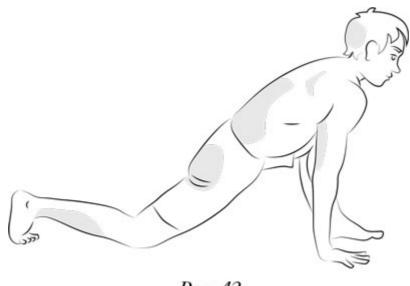
Puc. 41

Рис. 41

Мантра этой асаны – Ом Сурья Намаха.

Ашва санчаланасана – поза всадника

Поднимаем голову, стараемся увидеть небо. Отводим правую ногу назад и просто спокойно дышим.



Puc. 42

Рис. 42

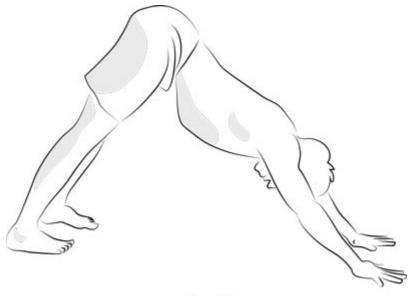
Мантра этой позы – Ом Бханава Намаха.

Она признает мудрость, которая появляется тогда, когда на любой объект проливается свет. Мантра пробуждает чакру интуиции и Закон дхармы.

Парватасана – поза горы

Поставьте левую ногу рядом с правой, выпрямите их. Вытяните руки перед собой и упритесь ими в пол так, чтобы ваше тело образовало прямой угол: ступни прямых ног и кисти прямых рук упираются в пол, а вершина треугольника — ваши ягодицы, которые смотрят в небо.

Мантра этой позы восславляет безграничную силу солнца и согласуется с горловой чакрой самовыражения и Законом бесстрастия.



Puc. 43

Рис. 43

Мантра позы горы – Ом Кхагая Намаха.

Аштанга намаскар – поза восьми конечностей

Аккуратно опуститесь на пол и попробуйте коснуться его коленями, грудью и подбородком. Старайтесь удерживать свой вес на руках и ногах. Это и есть поза восьми конечностей: две стопы, две коленки, грудь, две руки и подбородок.

Мантра этой асаны связана с насыщением, которым солнце щедро делится со всеми живыми существам. Ее чакра — солнечное сплетение. Гармонирует мантра с Законом намерения и желания.



Puc. 44

Рис. 44

Мантра позы восьми конечностей – Ом Пушне Намаха.

Бхуджангасана – поза кобры

Плавно перейдите в позу кобры: опуститесь животом на пол, ноги вытянуты и немного соприкасаются. Грудь, шею и голову оторвите от пола (руки упираются в пол по бокам груди и постепенно выпрямляются) и тянитесь подбородком к потолку... Старайтесь задействовать не мышцы рук, а мышцы груди и спины. Не тянитесь слишком сильно, отталкиваясь руками. Почувствуйте себя гибким. Мантра этой позы помогает ощутить свой внутренний свет, который отражается в солнечном свете. Эта поза гармонирует с Законом наименьшего усилия и творческой чакрой.

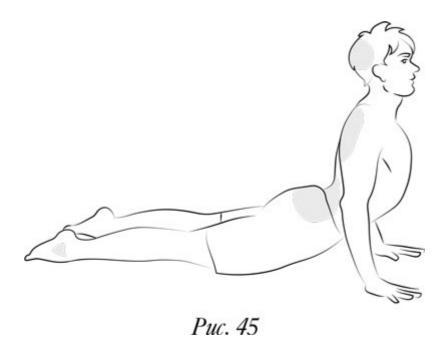


Рис. 45

Мантра позы кобры – Ом Хиранья Гарбхайя Намаха.

Обратный цикл

Вторая часть «приветствия солнцу» — это повторение первой части.

Парватасана – поза горы

Вернитесь в позу горы (ваше тело — прямой угол с ягодицами-вершиной). Произнесите мантру «Ом Маричая Намаха» (признание преобразующей силы солнца): «марич» с санскрита переводится как «черный перец». Считается, что он содержит в себе большое количество солнечной энергии.



Puc. 46

Рис. 46

Ашва санчаланасана – поза всадника

Затем поменяйте асану на позу всадника, но в этот раз нужно отводить назад левую ногу. Мантра этой позы — *Ом Адитья Намаха* — признает заботу солнца-матери.



Puc. 47

Рис. 47

Пада хастасана – поза «рука к ноге»

Продолжите обратный цикл: переходите в позу «рука к ноге»... Мантра — Ом Савитри Намаха, которая славит вдохновляющую силу солнца.

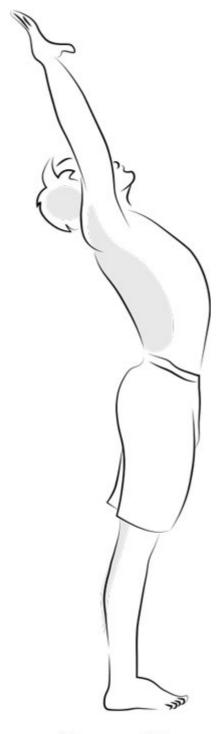


Puc. 48

Рис. 48

Хаста уттанасана – поза поднятых рук

Теперь выполните позу поднятых рук и произнесите мантру «Ом Аркайя Намаха», которая признает, что солнце наполняет все живое энергией.



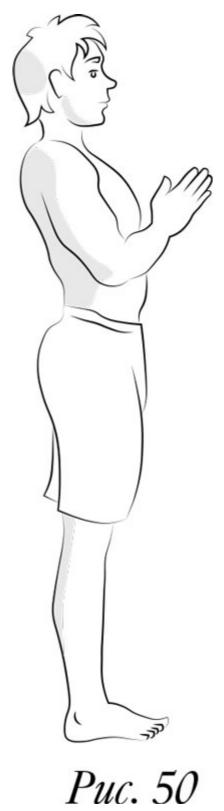
Puc. 49

Рис. 49

Пранамасана – поза приветствия

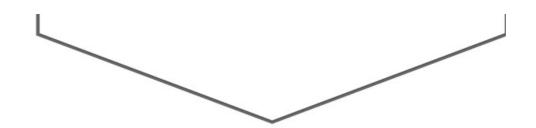
И наконец, вы вернулись к началу — к позе приветствия... Мантра — Ом Бхаскарайя Намаха, которая

понимает, что солнце помогает нам вспомнить о единстве со всем сущим.



Насколько быстро или медленно выполнять асаны, вы должны понять сами: ориентируйтесь на свое телосложение и ощущения. Лучше начать с десяти циклов. По желанию можете постепенно увеличивать их количество. Дышать нужно в едином ритме с движениями: вдыхать при растяжке и выдыхать при сгибании. Асаны нужно выполнять последовательно, мягко и плавно.

Если вы будете делать «приветствие солнцу» каждый день своей жизни, ваш ум будет живым и острым, а тело – гибким и легким.



ЕСЛИ ВАШ АГНИ

ГОРИТ ЯРКИМ ПЛАМЕНЕМ,

вы каждый день чсваиваете получаемые вами энергию и информацию пищу, чувства, мысли —

С НАИБОЛЬШЕЙ



«Приветствие солнцу» в сидячем положении

Асаны приветствия солнцу приносят огромную пользу телу и разуму того, кто их выполняет. Поэтому мы

разработали их новую версию: в положении сидя. Люди очень много времени проводят в сидячем положении — в машине, во время долгого путешествия, а также когда сидят за своим рабочим столом или летят в самолете.

Эти позы помогут снять напряжение в позвоночнике, улучшить кровообращение и облегчить боль в затекших мышцах.

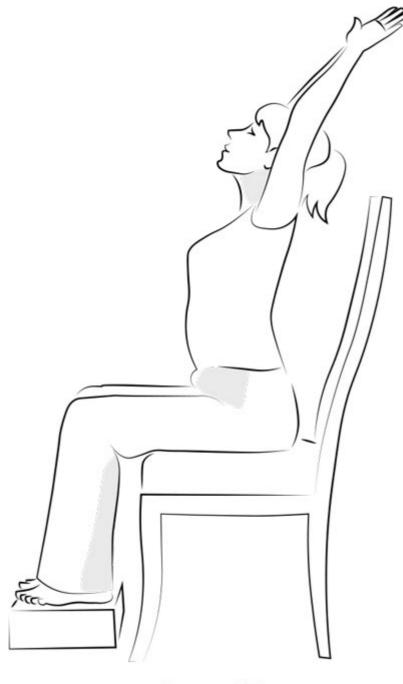
Начнем с позы приветствия: сядьте поудобнее. Выпрямите спину и сложите руки на груди. Дышите свободно.



Puc. 51

Рис. 51

На вдохе потянитесь вверх (поза поднятых рук), вытягивайте позвоночник.



Puc. 52

Рис. 52

Наклонитесь (поза «рука к ноге»): грудью лягте на колени, а руки поставьте на пол рядом со стопами. Выдохните.



Puc. 53

Рис. 53

Выгните грудь, изогните спину (должно быть похоже на позу всадника), голова, взгляд устремлены вверх, поднимите левое колено... Вдохните.



Puc. 54

Рис. 54

Немного выдохните и прижмите подбородок к левому колену, округлите спину (схоже с позой горы).



Puc. 55

Рис. 55

Вернитесь в позу, когда грудью вы лежите на коленях, а руки у ног рядом со стопами. Полностью выдохните.



Puc. 56

Рис. 56

Не меняйте положения рук и ног; на неполном вдохе примите позу сидячей кобры: выгните спину и шею.



Puc. 57

Рис. 57

Вдохните, поднимите правое колено в позе растяжки (похожей на позу всадника), слегка выгните спину.



Puc. 58

Рис. 58

Немного выдохните и переходите в позу сгибания (похожа на позу горы), прижмите подбородок к правому колену.



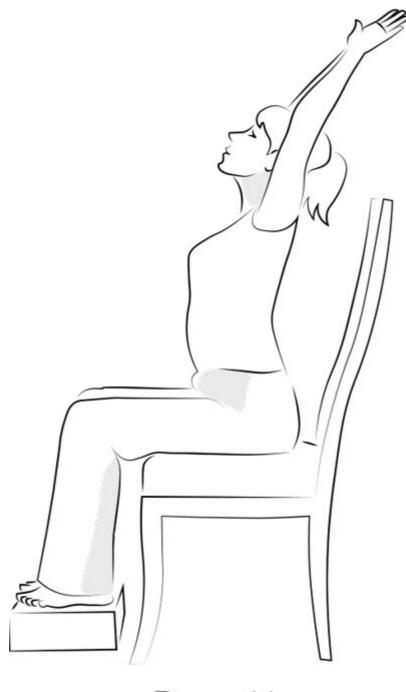
Рис. 59

Полностью выдохните и наклонитесь в позу «рука к ноге» (грудь на коленях, а руки рядом с ногами), согните шею так, чтобы она почти прижималась к ногам.



Рис. 60

Теперь опять на полном вдохе потянитесь вверх (поза поднятых рук), чувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.



Puc. 61

Рис. 61

Вернитесь к позе приветствия, сложите руки на груди в благодарственном жесте. Дышите спокойно и глубоко.



Puc. 62

Рис. 62

Позы пробуждения энергии

Жизненная энергия течет по позвоночному столбу и вверх, и вниз. В йоге учат, что семь чакр связаны с тремя энергетическими каналами: ида, пингала и сушумна.

Ида переносит прану по левой части тела – это лунная энергия. Когда вы дышите через левую ноздрю, ида

открывается, и в вашем теле и разуме активируется женская, принимающая энергия.

Пингала – проводник энергии по правой части тела. В этом канале течет мужская, солнечная энергия. Когда вы дышите через правую ноздрю, в вас больше активной целеустремленной энергии.

Сушумна протекает по центру тела, она – связующее звено между корневой чакрой в основании позвоночника и центром лотоса на макушке головы.

Когда эти каналы открыты, наша жизненная энергия течет свободно.

Постоянно практикуйте балансирующие позы, тогда вам станет легче поддерживать равновесие и в жизненных ситуациях.

Витальную (жизненную) энергию (ее еще называют «пробуждение Кундалини») иногда изображают в виде змеи в основании позвоночника, которая раскручивает свои кольца. Заключительные асаны помогают убрать застои в позвоночнике, чтобы прана могла напитать каждый орган, ткань и клетку вашего тела.

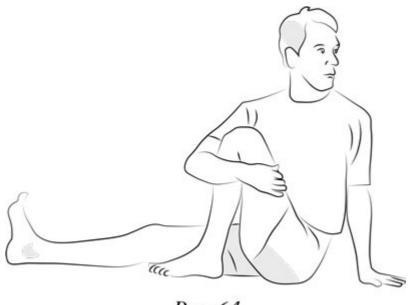


Puc. 63

Рис. 63

Матсиендрасана – скручивание спины или поза повелителя рыб

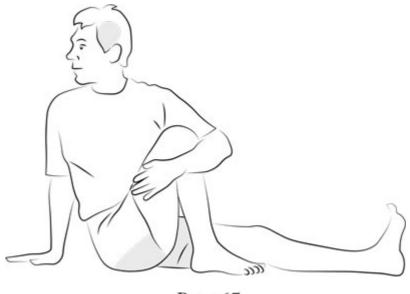
Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Согните левую ногу в колене так, чтобы левая стопа находилась на полу рядом с правым бедром. Обнимите правой рукой левое колено и поверните корпус влево. Удерживайте это положение... Дыхание должно быть свободным. На каждом выдохе пытайтесь еще хоть на немного больше повернуться влево.



Puc. 64

Рис. 64

Через некоторое время вернитесь в центральное положение, а потом проделайте то же самое с другой стороны: согните правую ногу (правая стопа на полу рядом с левым бедром), обхватите правое колено левой рукой и поверните корпус вправо. Дышите свободно, на каждом выдохе чуть больше разворачивайтесь корпусом вправо. Если эта асана получается легко, то попробуйте обхватить не колено, а лодыжку той стопы, что находится на полу рядом с бедром. Удерживайте позу десять секунд. Вернитесь в исходное положение.



Puc. 65

Рис. 65

Закройте глаза и направьте внимание на позвоночник. Теперь ясно представьте жизненную силу... как она выходит из основания вашего позвоночника, поднимается через таз к животу, сердцу, горлу, глазам и голове... Видите, как в вашей коронной чакре раскрываются тысячи лепестков лотоса?...

Почувствуйте намерение прожить жизнь в состоянии расширенного сознания, которое появляется благодаря постоянному движению живительной энергии по вашему телу.

В ведической мифологии говорится, что на берегу далекого острова бог Шива посвящал свою супругу Парвати в тайны йоги. Тут Шива заметил, что одна из рыб внимательно слушает их разговор. Шива удивился такому сосредоточенному стремлению рыбы тоже познать йогу, благословил эту рыбу и позволил ей принять небесную форму. Название «матсиендра» или «повелитель рыб» данная поза получила в честь этого необычного разумного существа.

Чакрасана – поза колеса

Из позы скручивания перейдите в положение стоя на коленях. Наклонитесь назад и обхватите лодыжки обеими

руками. Откиньте голову и прогибайтесь. Таким образом вы тянете передние мышцы бедер. Дышите свободно. Через десять секунд медленно отпустите руки и выпрямите спину. По-прежнему оставайтесь на коленях. Закройте глаза и сосредоточьтесь на позвоночнике. Представьте живую энергию, которая течет от его основания к вашей голове...



Puc. 66

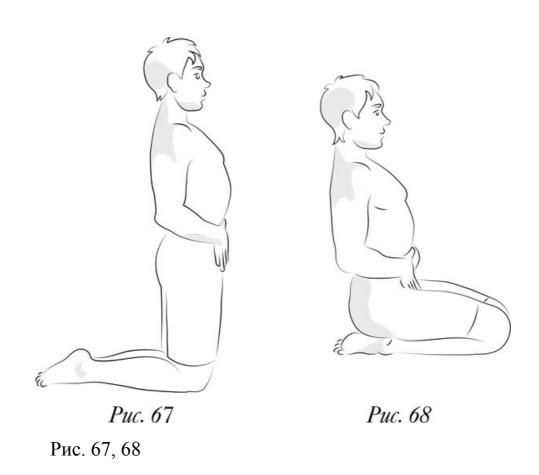
Рис. 66

Эта поза помогает раскрыть таз и позвоночник, укрепить мышцы шеи и спины. Всегда помните о своем дыхании — расправляйте грудную клетку при каждом

глубоком вдохе. Поза изображает колесо (чакры), она помогает включить каждый из наших энергетических центров.

Ваджрасана – поза алмаза

Вы стоите на коленях. Теперь медленно опускайтесь ягодицами на пятки. Несколько секунд оставайтесь в таком положении. Поднимитесь. Снова опуститесь. Следите за дыханием: с каждым вдохом расслабляйтесь... Выполнение этой асаны активирует Закон намерения и желания. Ясно представляйте энергию, которая свободно движется по вашему позвоночнику.



Поза пробуждает нижние чакры и наполняет энергией все тело. Если вы будете регулярно заниматься, то заметите, как ваши бедра, колени и лодыжки становятся более здоровыми. Поза особенно полезна людям, которые страдают от геморроя и нарушения пищеварения.

Драгоценный камень алмаз — это символ чистоты и вечности. У алмаза также наиболее высокая духовная ценность: это самый твердый камень, он способен рассечь почти все. Так и поза алмаза символизирует гармоничное состояние тела и разума, твердость, которая пресекает невежество, и чистую мудрость бесконечного и безграничного поля жизни.

Матсьясана – поза рыбы

Поза рыбы, как и поза алмаза, помогает вытянуть позвоночник. Ее отличие от позы алмаза в том, что для большинства людей поза рыбы легче в выполнении. Матсья раскрывает грудную клетку и помогает нам задышать полной грудью. Обычно ее выполняют из позы лотоса (допускается и поза полулотоса).

Примите позу лотоса, наклонитесь назад и аккуратно опуститесь на спину. Вы лежите на полу, ноги скрещены, а колени, скорее всего, приподняты над полом. Положите руки под ягодицы. Выгибайте спину и при этом старайтесь прижать колени своих скрещенных ног к полу. Удерживайте себя с помощью локтей и предплечий. Продолжайте выгибать спину до того момента, как макушка вашей головы коснется пола. Дышите свободно. Задержитесь в этом положении пятнадцать секунд. Затем опуститесь спиной на пол и медленно распрямите ноги. Полежите спокойно.

Если у вас пока еще не получается поза лотоса, выполняйте упрощенную версию асаны — позу рыбы. Положение лежа на спине. Согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол так, чтобы пятки оказались как можно ближе к ягодицам. Изогните спину, чтобы макушка головы коснулась пола, и удерживайте вес на локтях и предплечьях... Почувствуйте натяжение в мышцах спины и шеи. Сохраняйте это положение пятнадцать секунд, затем медленно опустите на пол спину и выпрямите ноги.

У детей есть

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДАР — ГИБКОСТЬ.

ОНИ МОГЫТ
ПРИСПОСОБИТЬСЯ
К ЛЮБЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ
В ЖИЗНИ, ДАЖЕ ЕСЛИ
НЕ КОНТРОЛИРЫЮТ ЕЕ
ХОД. ОНИ ВСЕГДА ИЩЫТ
ЧЕМЫ ПОРАДОВАТЬСЯ
И НАХОДЯТСЯ

В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ ВРЕМЕНИ.

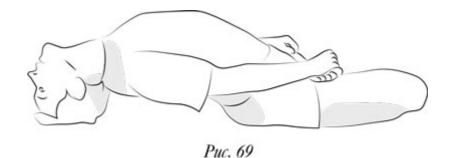
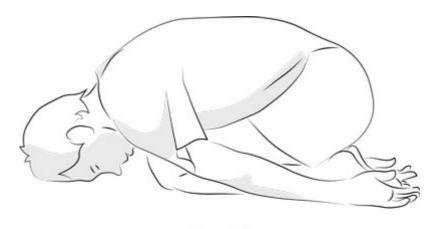


Рис. 69

Баласана – поза ребенка

Вы стоите на коленях. Ноги соприкасаются друг с другом, а большие пальцы ног перекрещены. Сядьте на пятки. Расставьте колени шире (помним, что большие пальцы ног скрещены) и медленно наклоняйтесь вперед, пока ваше тело не примет положение лежа между бедер. Опустите на пол плечи, лоб, а руки вытяните вдоль тела ладонями вверх. Дышите свободно и глубоко.



Puc. 70

Рис. 70

Поза ребенка — очень удобная поза для отдыха. Она помогает добиться полного расслабления тела и успокаивает ум. Асана называется так потому, что похожа на позу плода, который находится в утробе матери. Это поза внутренней безопасности. Когда вы принимаете позу ребенка, действует Закон наименьшего усилия.

У детей есть удивительный дар — гибкость. Они могут приспособиться к любым изменениям в жизни, даже если не контролируют ее ход. Они всегда ищут чему порадоваться и находятся в настоящем моменте времени. Таким свойствам молодости, как гибкость, радость и способность принимать изменения, учит и йога.

Карл Юнг однажды сказал: «Если мы остаемся детьми, мы – совершенны, пусть и не осознаем это». Получается и наоборот: если мы чувствуем себя слишком взрослыми, мы с горечью осознаем наше несовершенство. Но хорошо, что с мудростью к нам приходит состояние осознанного совершенства.

Поза ребенка дает возможность почувствовать это состояние осознанного совершенства. Каждый раз, когда вы вдруг ощущаете, что мир чересчур требователен и слишком строго спрашивает с вас, принимайте эту позу и разрешите законам наименьшего усилия и бесстрастия войти в ваше сознание и жизнь.

Йога в действии

Тело человека создано для движения. Возможность легко двигаться и свободно передвигаться в гармонии с окружающей средой приносит радость и пробуждает жизненную силу на всех уровнях бытия. Тогда действует Закон дхармы: когда мы «пускаем корни» в состоянии расширенного внутреннего сознания, мы живем и действуем наилучшим образом. Постоянная практика йоги помогает нам расширить наши горизонты. Когда наше тело становится гибким, гибким становится и наш ум. Если наше тело становится сильным, сильным становится и наш разум. Поддерживайте физическое равновесие, и вы будете находиться в равновесии со своим разумом и в гармонии с душой.

Технология достижения успеха в жизни — в возвращении к безмолвному внутреннему пространству, в котором мы можем ясно увидеть свою цель, а затем действовать с полной силой намерения.

Семь духовных законов показывают нам, что у чтобы каждого есть возможность ДЛЯ ΤΟΓΟ, ЖИТЬ которая прекрасной жизнью, наполнена радостью, мудростью, успехом и любовью. Творческий котел чистой потенциальности находится внутри вас, в пространстве тишины, у источника тела и разума. Вы можете познать его, если занимаетесь практиками йоги, которая учит спокойствию и осознанию.

Радость жизни рождается из способности дарить и получать дары. Каждый наш вдох и каждое движение, которое мы делаем, напоминают о важности того, чтобы наша жизненная энергия свободно протекала между личным и расширенным телом, и пробуждала Закон обмена в вашей жизни.

Закон кармы напоминает, что у каждого нашего действия будут последствия. Если вы совершаете свои поступки осознанно, то следствия ваших поступков в большинстве случаев будут наилучшими для вас и окружающих.

Понимание того, что вам совсем не обязательно делать нечто огромное, чтобы добиться своих целей — главное в Законе наименьшего усилия. Каждое практическое занятие йогой напоминает нам об этом правиле. Если вы через силу попытаетесь принять какую-либо позу, то на следующий день ваше тело наверняка почувствует себя нехорошо. Йога — это практика жизни, которую нужно почувствовать.

Ваши намерения помогают вам воплотить желаемое. Осознавайте Закон намерения и желания при каждой смене асаны. Заявите о своем намерении и отпустите его. Да-да, Закон намерения и желания вместе с Законом бесстрастия используют силы Вселенной, чтобы осуществились ваши самые сокровенные устремления.

Каждый миг жизни именно такой, каким он и должен быть, и если вы воюете с настоящим моментом, вы воюете против целой Вселенной. Испокон веков во времени и пространстве происходило множество событий, которые и привели вас к настоящему моменту. Закон дхармы учит

нас понимать свой путь. Ваше тело может выбрать лучшее из доступного вам в данный момент. Вам просто нужно прислушиваться к сигналам, которые оно посылает, ведь оно тоже хочет жить в здоровье и в радости.

Практики йоги помогают нам наладить связь между телом и разумом. Ясность, гибкость, равновесие, сила и сосредоточенное сознание, которые вы тренируете во время выполнения асаны, — полезные качества и для обычной жизни.

8

Семь духовных законов. Занятия йогой

То, что мы ищем, находится в нас, потому не надо это искать.

Оно всегда в нас, но проявится тогда, когда мы будем готовы.

Томас Мертон

Теперь вы знаете все о системе Семи духовных законов йоги. Программа адресована тем людям, которые научиться с ТРТОХ ПОМОЩЬЮ осознанного дыхания открывать для своего тела и разума пространство глубокого безмолвия и выполнять асаны, улучшающие гибкость, дающие жизненную энергию и силу, ведущие к равновесию. Энергичное выполнение «приветствия солнцу» поможет привести в норму сердечно-сосудистую систему, а энергорегулирующие упражнения – осознанно направлять вашу жизненную силу. После выполнения физических упражнений мы советуем уделить несколько минут осмыслению духовного закона дня, чтобы сегодня же стараться реализовать его. Основные составляющие системы:

- дыхательные упражнения пранаямы;
- медитация;
- растягивающие позы;

- балансирующие позы;
- «приветствие солнцу»;
- бандхи;
- позы пробуждения энергии;
- духовный закон дня.

Каждый день занимайтесь йогой, если хотите благополучия для своих тела, разума и души. Для практикующих йогу самостоятельно идеальное занятие должно выглядеть так:

Пранаяма (5-10 минут)

Начните с дыхательных упражнений пранаямы. Сначала выполните несколько кругов бхастрики (или «дыхания кузнечных мехов»), чтобы очистить тело от токсинов. Затем выполните три-четыре серии диргхи (последовательно заполняйте нижние, средние и верхние отделы легких). После этого уделите несколько минут уджайи (медленно вдыхайте и выдыхайте, слегка сжимая мышцы горла). И перейдите к нади шодхана (или «иному дыханию через нос»). При выполнении этой техники закройте глаза, чтобы направить свое внимание в себя.

В зависимости от количества свободного времени уделяйте дыхательным упражнениям от пяти до десяти минут.

- 1. **Бхастрика** (1–2 минуты) «дыхание кузнечных мехов».
 - 2. Диргха (1–2 минуты) «полное дыхание».
 - 3. **Уджайи** (1–2 минуты) «дыхание успеха».
- 4. **Нади шодхана** (2–4 минуты) «очищающее дыхание».
 - 5. **Медитация «Со-Хам»** (10–30 минут).

Когда вы очистите свои тонкие каналы дыхательными упражнениями пранаямы, вы будете готовы к тому, чтобы с помощью медитаций перенестись в расширенное состояние сознания. Закройте глаза и несколько секунд просто осознанно слушайте свои мысли, затем обратитесь к семи чакрам, вслух нараспев произносите мантры каждой из чакр.

После того как вы разбудили в себе эти точки соприкосновения ума и тела, настало время успокоить разум. Начните безмолвную медитацию с помощью, например, дыхательной мантры Со-Хам. Мы советуем вам обучиться Медитации первозданного звука с помощью квалифицированного Учителя.

В идеале медитация занимает от двадцати минут до получаса. Если у вас мало времени, уделите медитации хотя бы десять минут. А когда закончите медитировать, перед тем как открыть глаза пару минут потянитесь и разомнитесь.

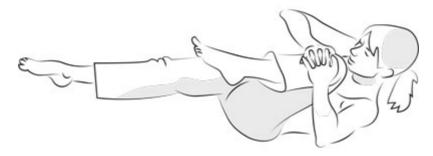
Растягивающие позы (10-20 минут)

Когда вы уже очистили каналы и успокоили разум, вы готовы к осознанному перемещению энергии с помощью асан. Начните с поз растяжки, уделяйте каждой из них одну-две минуты.

1. Паванамуктасана – поза освобождения ветра



Puc. 71



Puc. 72

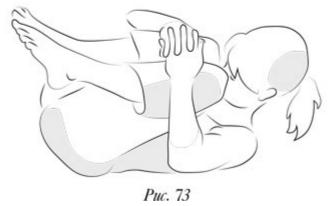
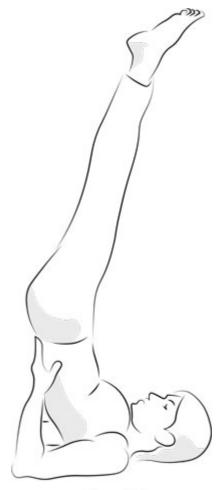


Рис. 71, 72, 73

2. Сарвангасана – стойка на плечах



Puc. 74

Рис. 74

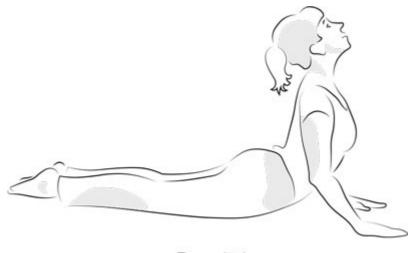
3. Халасана – поза плуга



Puc. 75

Рис. 75

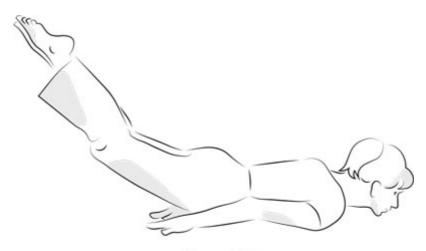
4. Бхуджангасана – поза кобры



Puc. 76

Рис. 76

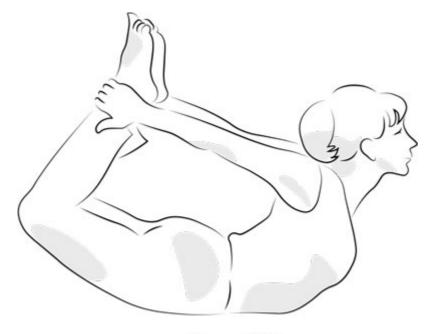
5. Салабхасана – поза саранчи



Puc. 77

Рис. 77

6. Дханурасана – поза лука



Puc. 78

Рис. 78

7. Джану Ширшасана – наклон головы к колену



Puc. 79



Puc. 80

Рис. 79, 80

8. Падмасана – поза лотоса

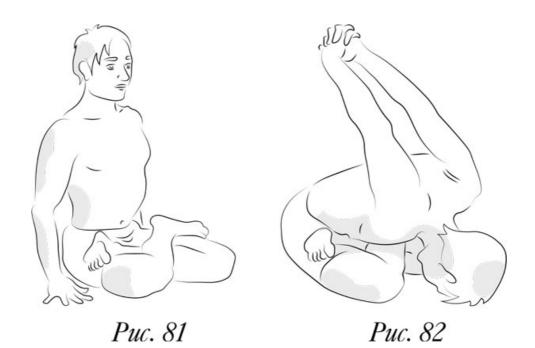


Рис. 81, 82

9. Утплутхи – поза поднятия



Puc. 83

Рис. 83

Балансирующие позы (5–10 минут)

При постоянных занятиях йогой вы станете и легче, и гибче, и естественным образом будете лучше удерживать равновесие. Уделяйте хоть по минуте каждой из шести балансирующих поз и замечайте, как утихает внутренний хаос ума, а вы находите центр равновесия.

1. Врикшасана – поза дерева

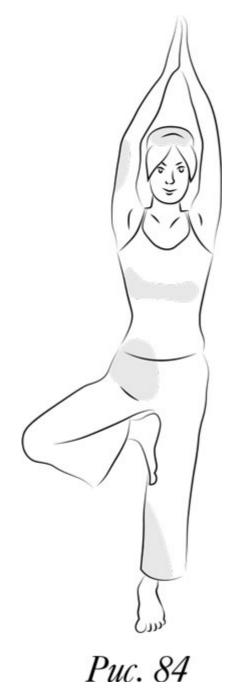


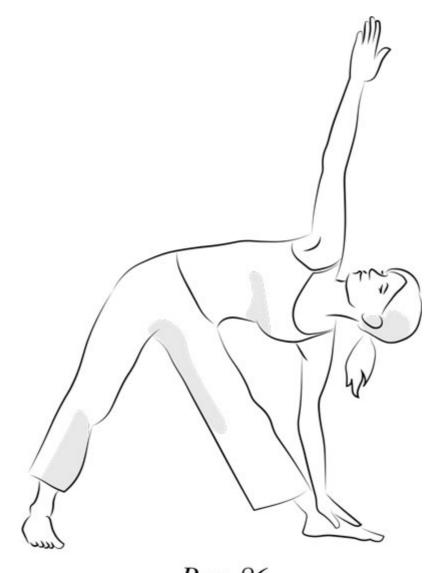
Рис. 84

2. Экападасана – стойка на одной ноге



Рис. 85

3. Триконасана – поза треугольника



Puc. 86

Рис. 86

4. Дандаямана конасана – поза вертикального угла

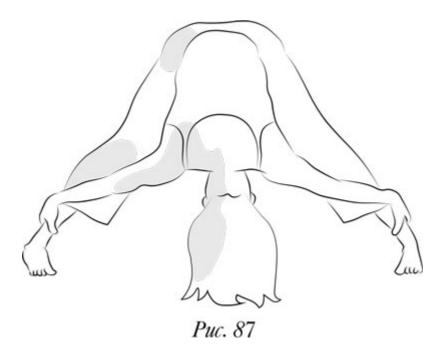


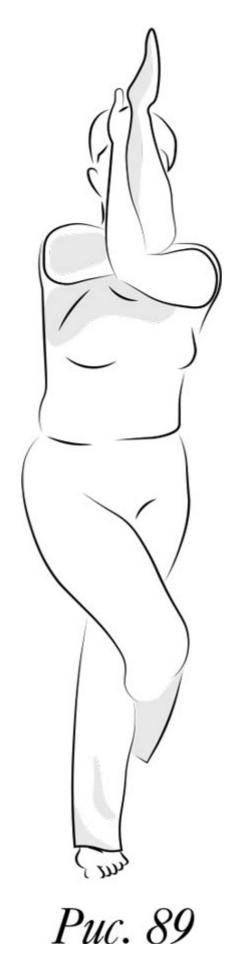
Рис. 87

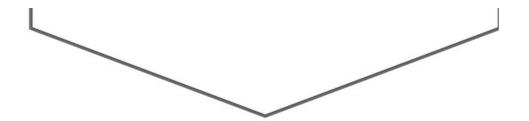
5. Дандаямана дханурасана – поза вытянутого лука



Рис. 88

6. Гарудасана – поза орла.



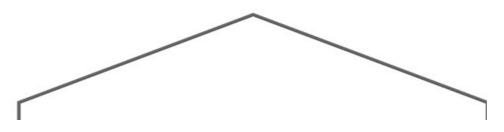


Время, КОТОРОЕ ВЫ ТРАТИТЕ НА ЙОГЫ,

BEPHETCS BAM

В ВИДЕ ФИЗИЧЕСКОГО, УМСТВЕННОГО И ДУХОВНОГО

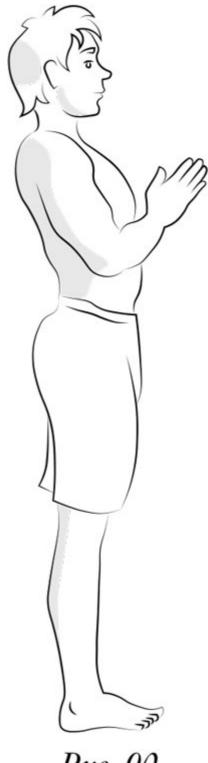
БЛАГОПОЛУЧИЯ.



Приветствие солнцу (10-20 минут)

Вы можете выполнять «приветствие солнцу» хоть медленно, хоть энергично. Мы рекомендуем выполнять эти двенадцать поз в быстром темпе. Начните с шести кругов (примерно, пять минут времени) и постепенно увеличивайте их количество, пока не достигните пятнадцати-двадцати. «Приветствие солнцу» — чудесная тренировка для сердца и всей системы кровообращения, также и для растяжки мышц и сухожилий.

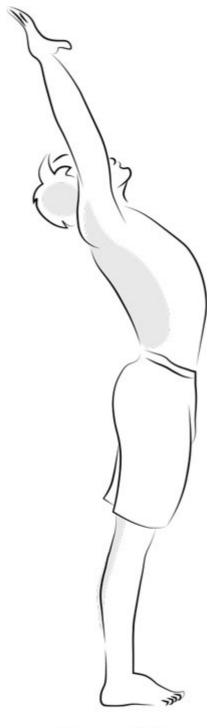
1. Поза приветствия



Puc. 90

Рис. 90

2. Поза поднятых рук



Puc. 91

Рис. 91

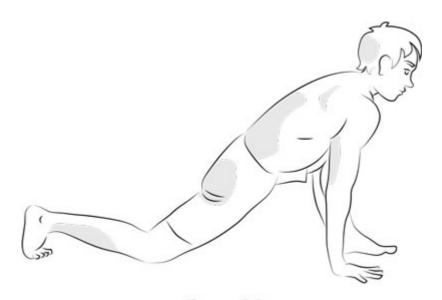
3. Поза руки к ноге



Puc. 92

Рис. 92

4. Поза всадника



Puc. 93

Рис. 93

5. Поза горы

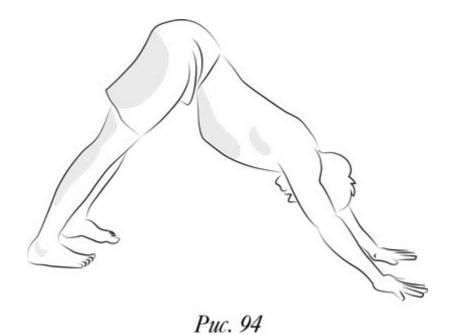


Рис. 94

6. Поза восьми конечностей



Puc. 95

Рис. 95

7. Поза кобры



Puc. 96

Рис. 96

8. Поза горы



Puc. 97

Рис. 97

9. Поза всадника



Puc. 98

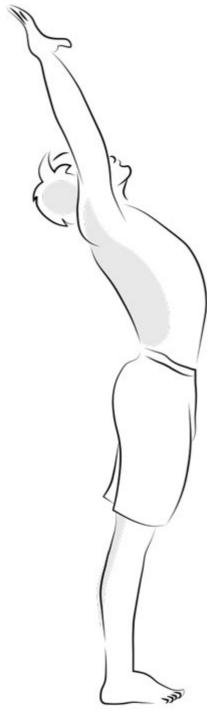
Рис. 98

10. Поза руки к ноге



Рис. 99

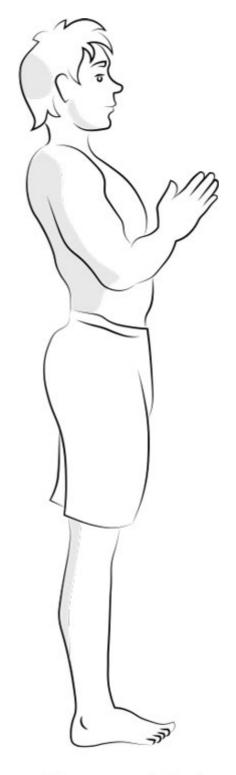
11. Поза поднятых рук



Puc. 100

Рис. 100

12. Поза приветствия



Puc. 101

Бандхи (2-5 минут)

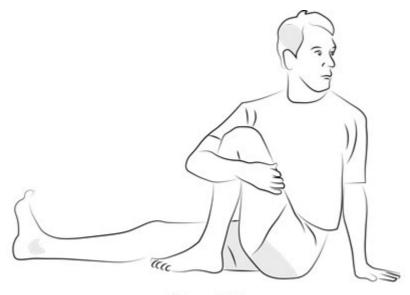
На этом этапе ощутимую пользу принесет выполнение техник управления энергией. Начните с подбородочного замка (полностью выдохните, наклоните голову вперед и вдохните через закрытое горло). Через несколько секунд расслабьтесь и приступите к бандхе подъема живота — тут вы задействуете абдоминальные мышцы (живота) и мышцы диафрагмы. Наконец, разбудите энергию в основании своего позвоночника: выполните корневую бандху (сокращения мышц промежности).

- 1. Джаландхара бандха (1 минута) «подбородочный замок».
 - 2. Уддияна бандха (1 минута) «подъем живота».
 - 3. **Мула бандха** (1 минута) «корневой замок».

Позы пробуждения энергии (5–10 минут)

Эти позы помогут пробудить вашу энергию и распространить жизненную силу на каждый день вашей жизни. Выполняйте каждую из асан с абсолютным осознанием, позвольте вашей жизненной энергии свободно двигаться и наполнять собой каждый орган, ткань и клетку вашего тела.

1. Матсиендрасана – скручивание спины



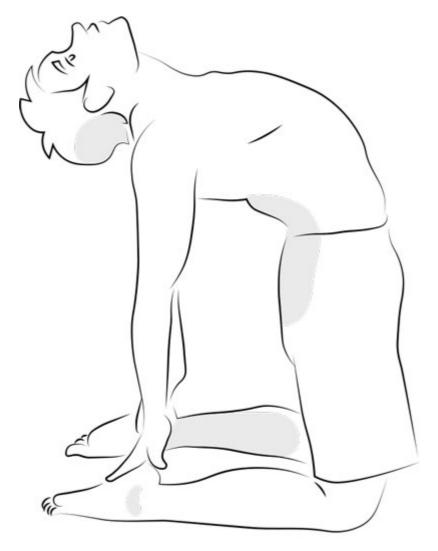
Puc. 102



Puc. 103

Рис. 102, 103

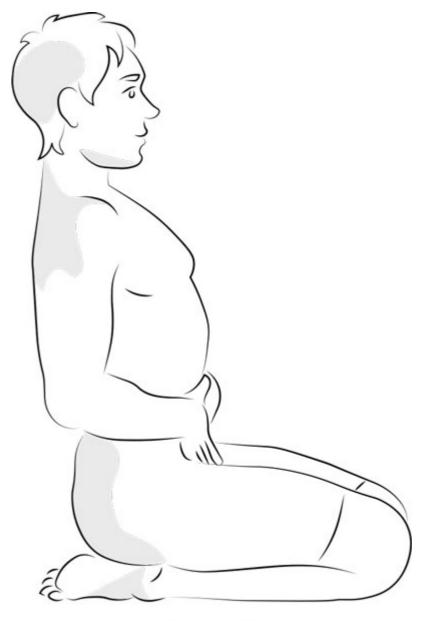
2. Чакрасана – поза колеса



Puc. 104

Рис. 104

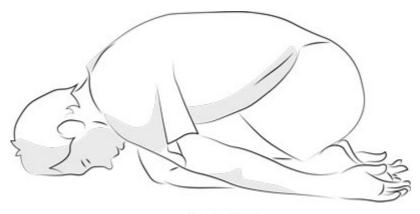
3. Супта-ваджрасана – поза алмаза



Puc. 105

Рис. 105

4. Баласана – поза ребенка



Puc. 106

Рис. 106

Осмысление духовного закона дня (5 минут)

В завершение программы лучше лечь на спину, вытянуть руки и разрешить сознанию овладеть телом. Наслаждайтесь ощущениями от сильного течения жизненной энергии в теле и разуме. Осознайте духовный закон дня и решитесь воплотить его в жизнь!

День недели	Духовный закон	Активирующие намерения
Воскресенье	Чистой потенци- альности	Культивируйте безмолвие. Общайтесь с природой. Практикуйте несуждение.
Понедель- ник	Обмена	Практикуйте осознанность дыхания. Развивайте благодарность. Признайте свои потребности.

День недели	Духовный закон	Активирующие намерения
Вторник	Кармы	Наблюдайте за своим выбором.
	(причины	Думайте о последствиях.
	и след-	Прислушайтесь к своему
	ствия)	сердцу.
Среда	Наи-	Практикуйте принятие.
- SSS	меньшего	Примите ответственность.
	усилия	Будьте беззащитными.
Четверг	Намере-	Будьте ясны в своих намере-
	ния и же-	ниях.
	лания	Доверяйте результату.
		Практикуйте осознание теку-
		щего момента.
Пятница	Бесстра-	Практикуйте отстраненность.
	стия	Примите неопределенность.
		Подчинитесь чистой потенци-
		альности.
Суббота	Дхармы	Обратитесь к безмолвному
	(жизнен-	свидетелю.
	ной цели)	Признайте свои таланты.
		Служите на благо других.

Определение приоритетов

Уделите некоторое время каждой ступени этой программы. В общей сложности на это понадобится от пятнадцати минут до двух часов. Время и количество занятий определите для себя сами. Знайте, что время, которое вы тратите на йогу, вернется вам в виде физического, умственного и духовного благополучия. Попробуйте выполнять эту программу хотя бы в течение месяца, и вы подружитесь с йогой на всю свою жизнь.

Заключение

Что ты видишь, тем и становишься.

Патанджали

В индийской философии йога — система, которая вобрала в себя многие знания и испытала их на собственном опыте. Химик легко может разобрать клубнику на молекулы. Генетик понимает цепочку ДНК, которая лежит в основе различных сортов клубники. Ботаник с точностью перечислит все требования к почве и к режиму полива, чтобы эта клубника выросла полезной и красивой. Йог узнает клубнику по вкусу...

Йога заявляет, что человек может познать истинную реальность через различный осознанный опыт: через тело, разум и душу.

Настройтесь на то, чтобы чувствовать свое тело, – и вы поймете работу физиологии. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, – и вы поймете природу разума. Выйдите за пределы тела и ума, – и вы сможете осознать свою духовную сущность.

Иога помогает нам расширить ощущение собственного «Я» для того, чтобы мы могли справиться с трудностями, которые появляются жизни. Каждый из нас - герой на жизненном поле боя. Вечная история жизни находит свое отражение в индийской классике – в «Бхагавад-гите», – в которой силы добра и зла находят приют в разных кланах одной и той же семьи: клан Пандавов, возглавляемый Арджуной, символизирует правильный образ действий в естественным законом; Кауравы c предводительством Дурьодханы олицетворяют поступки, которые совершаются ограниченным сознанием и приводят к страданиям всех, кого они касаются. «Бхагавад-гита» начинается ЧТО cτογο, ЭТИ две противоборствующие силы готовятся к схватке.

И Арджуна, и Дурьодхана просят Кришну, бога, представляющего собой расширенное сознание, о

поддержке. Одному военачальнику Кришна предлагает свою армию, а другому — быть его личным колесничим. Дурьодхане достается право первого выбора, и он выбирает армию, ошибочно рассуждая, что превосходство в силе сыграет ему на руку. Сила расширенного сознания в лице Кришны переходит к Арджуне.

Кришна возносит Арджуну над полем боя, и тот признается, что испытывает смешанные чувства: с одной стороны, он считает священным долгом вступить в схватку со своими родственниками, потому что они сеют хаос в мире; но с другой стороны, он чувствует огромное сострадание к своим дядям и двоюродным братьям, ведь они много для него значили... Арджуну раздирают внутренние противоречия. Величайшая заслуга йоги – обозначение этого классического конфликта разума и сердца, с которым сталкивается каждый из нас.

Пока время стоит на месте, Кришна говорит с Арджуной о сущности йоги и объясняет ему, что добро и зло, удовольствие и страдание, потеря и приобретение — все это две стороны одной медали. Решение, которое предлагает йога, — выйти за пределы плоской шкалы ценностей в безграничную область, находящуюся вне времени, пространства и причинности. Арджуна осознает свою связь с духом и вступает в битву, чтобы восстановить равновесие сил природы.

Кришна учит Арджуну: «Выйди за пределы понятий добра и зла, где жизнь имеет начало и конец. Войди в учение йоги, в котором любая двойственность становится единством. Утвердись в единстве и совершай действия, гармоничные дхарме».

Это главная цель. Йога переносит нас в пространство чистой потенциальности, в котором возможно абсолютно все. Когда с помощью йоги вы осознаёте, что между вашей жизненной энергией и энергией Вселенной происходит постоянный обмен, начинает работать Закон обмена. Когда вы растягиваетесь и выгибаетесь во время выполнения асан, вы выражаете Закон кармы и признаёте, что любое действие рождает ответную реакцию. Закон

наименьшего усилия начинает действовать, когда вы спокойно доверяетесь каждой асане и не пытаетесь овладеть ими насильно. Через Закон намерения и Закон бесстрастия йога учит нас заявлять о наших желаниях и разрешить природе их осуществлять: так, при минимальных усилиях мы сможем достичь большего. И наконец, осознанное, доброе, радостное движение — это следствие Закона дхармы, в котором наши действия оказывают положительное влияние как на нас, так и на наше окружение.

Любой повод к занятиям йогой — уже хороший повод. Если вы пока не задумываетесь о высоком и вечном, а просто хотите повысить гибкость или избавиться от стресса — это не менее благородная причина, чем духовное пробуждение.

Это и есть великий дар йоги: она помогает человеку на каждом уровне его бытия и улучшает все сферы его жизни. Уверяем, йога достойна вашего драгоценного времени и внимания. С ее помощью вы отыщете дары: мир, успех, гармонию, радость и любовь.

Благодарим!

Эта книга сложена из любви множества добрых людей, разделяющих наши идеи.

Мы хотели бы поблагодарить наши любимые семьи, горячо поддерживавшие нас во всех начинаниях: Риту, Маллику, Сумант и Тару, Готэма и Кэндис; Пэм, Макса, Сару и Изабель.

Выражаем благодарность Рэю Чамберсу, Хосе Бускетсу, Чарли Пазу и Говарду Саймону за неизменную поддержку деятельности Центра благополучия Чопры.

Редакционной группе «Джон Уайли и сыновья», Тому Миллеру и Келламу Айресу, благодаря которым эта книга смогла полностью раскрыть свой потенциал.

Преданному Центра своему делу персоналу благополучия Чопры, который искренне заботится о нашу обитель каждом, входящем В исцеления трансформации: Биллу Абасоло, Вики Абрамс, Лианн Бакер, Кэтрин Бэр, Пауле Басс, Бренту Беквар, Санджив Марине Биго, Сандре Блазински, Шампиньи, Дженис Кроуфорд, Нэнси Эде, Кане Эмиди-Мацца, Дженни Эфром, Ане Фахри, Фернандес, Патрику Фишеру, Роджеру Габриэль, Лорри Гиффорд, Дэвиду Гринспену, Эмили Хобгуд, Гвинет Хадсон, Дженнифер Джонсон, Алише Кауфман, Кеннет Ланкастеру, Колонко, Тотияне Ламберти, Джозефу Жюстин Лоуренс, Анастасии Ли, Саммер Льюис, Аше МакАйзек, Туфани Мейфилд, Джолин Монстейр, Бьорн Келли Питерс-Лувера, Джессике Пшигоцки, Каролине Рангел, Фелиции Рангел, Кристи Ривз, Шарон Рейф, Анне Риос, Джейми Риос, Терезе Роублс, Джулиан Ромеро, Николасу Руис, Стефани Сандерс, Джоэлле Шепард, Максу Саймону, Дрю Табачник, Уильяму Варгас, Кэтрин Вебер, Дане Уиллоуби, Грейс Уилсон и Келли Уорролл.

Клэр Диаб за ее руководство программой Семи духовных законов йоги для подготовки учителей.

Омри Резнику, Клэр Диаб, Майклу Фукумура, Роджеру Габриэлу и Пэм Саймон за фотографии, которые сберегли нам тысячи слов.

Гите Сингх за распространение нашего послания по всему миру.

Линн Франклин за то, что эта книга достигла ищущих единства на каждом континенте планеты.

когда вы дарите **КНИГУ**, вы дарите **ЦЕЛЫЙ МИР**

Заходите на сайт: https://eksmo.ru/b2b/ Звоните по телефону: +7 495 411-68-59, доб. 2261 ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ ОБРАЩЕНИЕ К КЛИЕНТАМ НА ОБЛОЖКЕ