

Хатха-йога

Лекция

Дата: 14.07.2007
Лектор: Вадим Запорожцев
КЦ "Просветление"

Введение

Меня зовут Вадим Запорожцев. Сегодня у нас 14 июля 2007 года. Мы находимся в городе Москве возле метро Новослободская в КЦ «Просветление», вся информация на сайте www.happyoga.narod.ru, www.yogacenter.ru, www.openyoga.ru.

Пойдем мы как всегда по нашему сценарию. Сначала вопросы с вашей стороны, затем основная тема лекции, та, которая будет интересна. Но прежде чем я услышу от вас вопросы, я отвечу на вопрос, который был задан перед лекцией. Несколько слов о Хатха-йоге. Что это за йога? И о каких моментах можно упомянуть, достаточно быстро обрисовав её?

Хатха-йога

Итак, Хатха-йога. Под Хатха-йогой подразумеваются статические упражнения в йоге. Эти упражнения, в общем-то, известны на Западе под словом *йога*, то есть йога на Западе в первую очередь ассоциируется с человеком, который выполняет статические упражнения. По этой причине происходит подмена понятий. Иногда под словом *йога* понимается только лишь Хатха-йога, только лишь то, когда человек принимает те или иные позы. Это далеко не так. Хотя, действительно, Хатха-йога это одна из самых могущественных и самых интересных йог, которая дошла до нас с глубокой древности. Но наряду с Хатха-йогой есть еще множество других интересных йог. В нашей школе известны три десятка йог. Полтора десятка мы преподаем. Но есть йоги, которые отличаются названиями, но, по сути дела, представляют одно и то же учение. Так вот, Хатха-йога, что это за учение?

Хатха-йога – это учение, где человек методом принятия статических поз, совершенствует свое тело, обретает достаточно хорошее здоровье. А в идеале – идеальное здоровье. Очищает внутренние каналы, расширяет горизонты своего сознания. И Хатха-йога плавно человека переводит к более высоким йогам. Таким, как медитативные йоги, которые в свою очередь позволяют уже управлять внутренними энергиями настолько эффективно, что в конечном итоге, человек становится господином не только своего физического тела, но и господином разума.

Итак, несмотря на то, что Хатха-йога – это йога, которая занимается физическим телом, если мы будем ее достаточно долго выполнять сознательно и честно, то приведет она к тому, что начнут возрастать наши интеллектуальные способности. Вот такой очень неожиданный поворот. Вроде с одной стороны мы занимаемся физическим телом. Физическое тело действительно крепнет, развивается, становится сильнее, надежнее и доставляет нам

внутреннее счастье. Но вместе с этим начинает развиваться наш разум. А в какие-то другие моменты начинают развиваться наши психические силы. Почему это происходит? Это достаточно серьезная тема для изучения. Этим занимаются теоретические аспекты йоги.

Теоретические аспекты йоги говорят о том, что наши внутренние структуры и наши грубые внешние структуры, такие как физическое тело, взаимосвязаны друг с другом. И если мы развиваем свое тело, то мы посредством *Праны*, которая является связующим звеном между нашим грубым физическим телом и тонким телом, мы также развиваем разум. Поэтому если кто-либо из нас ощущает недостаток интеллектуальных способностей, в хорошем смысле этого слова, допустим, человек где-либо учится, или перед человеком стоит достаточно серьезная интеллектуальная задача, то, как ни странно, иногда наиболее эффективно ее можно решить тем, что мы начинаем тренировать свое тело методом Хатха-йоги. Мы начинаем выполнять позы Хатха-йоги. И тогда физические структуры, как грубые, так и более тонкие, начинают вырабатывать внутреннюю энергию, которые включают те, может быть, скрытые от нас силы нашего разума, и мы вдруг с удивлением для себя обнаруживаем, что мы стали достаточно легко учиться, достаточно быстро схватывать сложные моменты. У нас укрепляется память, у нас возрастает внимание.

Итак, Хатха-йога подразумевает под собой статические упражнения. Этих статических упражнений известно очень большое количество, но, считается, что наиболее актуальных из них упражнений 80-85. Из этих 80-85 наиболее подходят для современного человека где-то 35-40. Это достаточно небольшое количество упражнений, по сравнению с многими-многими тысячами. Но если мы будем даже это небольшое количество упражнений выполнять, то тем самым мы пробудим внутреннюю энергию, которая очистит наши каналы, укрепит физическое тело, а потом разовьет наши внутренние способности, такие как интеллектуальные способности, а также все способности, связанные с тем, что называется силой личности. Именно по этой причине в древности Хатха-йогу так высоко ценили. Именно по этой причине даже те мудрецы, которые, в общем-то, занимались медитацией, занимались исследованием нашего окружающего мира методом своих психических сил, все в один голос говорили о том, что без Хатха-йоги невозможно сделать надежный фундамент для овладения другими йогами, такими как Раджа-йога, такими как Джнана-йога и прочими. В связи с этим нам следует помнить: пренебрегать физическим телом – это значит тормозить свое развитие в занятиях йогой.

Как выполняются упражнения в Хатха-йоге?

Теперь несколько слов на счет того, как выполняются эти упражнения, раз уж был такой вопрос. Выполнять упражнения можно по-разному. В йоге считается, что есть два основных метода или два основных подхода к выполнению упражнений Хатха-йоги. Это так называемый *метод Энергии*. И так называемый *метод Сознания*. Это так называемые материнский и отцовский подходы в йоге. Вы занимаетесь йогой, и самый первый вопрос, который возникает, это надо ли себя заставлять делать йогу или же надо ждать того момента, когда она сама пойдет? Следует ли себя напрягать или в этом нет никакой необходимости? Или другой вопрос: следует ли выполнять каждое упражнение долгое время либо короткое время? Это очень серьезные практические вопросы. И в недрах Хатха-йоги и заключен ответ.

Так вот, считается, что есть два метода выполнения Хатха-йоги. Один метод - это когда мы выполняем упражнения и наслаждаемся выполнением, то есть мы принимаем приблизительно позу Хатха-йоги и ждем, когда внутренняя энергия проснется в нас и сама изогнет наше тело. Нам же остается только насладиться выполнением. Причем, чем дольше мы занимаемся Хатха-йогой, тем больше наслаждения дарит нам тело от выполнения Хатха-йоги, чисто физического наслаждения. Итак, это *подход Энергии*, материнский подход в Хатха-йоге. То есть мы принимаем позу и ждем, когда внутренняя энергия нас сама изогнет. Выполняем упражнение ровно столько, сколько нам приятно, то есть мы наслаждаемся выполнением.

Есть прямо противоположный подход в Хатха-йоге в выполнении упражнений. Он называется отцовский метод или *метод Сознания*. И в отличие от материнского метода мы должны себя заставить выполнять. Мы видим себя внутренним взором уже совершеннейшими йогами. Мы заставляем свое тело подчиняться. Мы заставляем свое тело гнуться так, как мы видим своим внутренним взором. И это метод Сознания. Мы преодолеваем себя. Иногда это больно, иногда это неприятно, но есть одна ключевая особенность. Преодолевая себя, мы должны испытывать радость от преодоления себя. Но ни в коем случае не испытывать состояние наказания самого себя. То есть выполняете ли вы йогу методом Сознания, выполняете ли вы йогу методом Энергии, в любом случае должна присутствовать радость от выполнения йоги. В первом случае радость от ощущения, во втором случае радость от преодоления себя.

Можно конечно идти более жестким путем и достаточно грубо себя заставлять, насильно. Но насилие, как правило, неэффективно. И если с помощью насилия мы добиваемся какого-то временного положительного результата в йоге, то потом тело начинает нам мстить. Оно напоминает нам, как мы плохо к нему относились. В этом смысле наше тело – это как животное, как собака, как кошка. Действительно, можно грубой силой заставить его подчиняться, но не ждите любви, после того как вы заставили грубой силой животное подчиняться. Наше тело примерно так же себя ведет. Поэтому в отношении с телом имеет смысл проводить политику разумную. Не гнемся мы, не растягиваются какие-то мышцы, мы заставляем себя, преодолеваем, но испытываем радость. Вот если есть это состояние радости, то это состояние также испытывает и тело. Это то же самое, как если бы мы тренировали собаку. Она сделала какой-то сложный момент, а мы ей кусочек сахара или что-то еще. Вот в этом же смысле мы должны подкармливать сами себя радостью.

Согласно более глубинной философии йоги, каждый из нас устроен очень интересным образом. Для нас внутреннее наслаждение является доминирующим фактом. И это законное внутреннее наслаждение, то есть внутреннее наслаждение, которое было подарено нам самой Вселенной, когда было сделано наше тело. И чтобы мы не делали, мы делаем в ключе этого внутреннего наслаждения.

Опять же, мы можем преодолевать себя. Мы можем в аскетической позе стоять под дождем по щиколотку в воде в какой-нибудь замысловатой позе и оттачивать свою волю, но на заднем плане есть радость от преодоления. Если есть эта радость, значит, у вас есть йога. В данном случае Хатха-йога. Если этой радости нет – это неразумно, тело начинает затем мстить. В методе же Энергии мы просто принимаем позу.

Иногда говорят: «Я делаю позу, но она не похожа немножко на позу, которая в книжках нарисована». На самом деле есть такой секрет в Хатха-йоге: не бывает неправильно сделанной позы. Вот у нас в школе йоги есть даже соответствующие трактаты по подготовке будущих преподавателей йоги. Так вот у нас дисквалифицируют за слово «неправильно». Если вы, придя на наши занятия, из уст какого-либо учителя услышите слово неправильно, знайте, он либо не принадлежит нашей школе, либо у него помутился рассудок. Почему? Не выполняя одну позу, вы автоматически выполняете другую позу, то есть в методе Энергии не бывает неправильных поз. Другое дело, что если мы хотим достичь какого-то одного эффекта, мы должны выполнять в одну сторону позу. Если другого – в другую сторону, то есть крайнее доверие самому себе. Крайнее доверие своим внутренним ощущениям. Это краеугольный камень Хатха-йоги. Иногда это состояние называют санскритским термином *Бхава*. Это внутреннее отношение, это внутренний эмоциональный фон, это внутренняя тончайшая энергия: восторженная, на подъёме. Если у вас есть во время выполнения Хатха-йоги такое состояние, знайте, вы выполняете Хатха-йогу. Если его нет то, к сожалению, это неэффективно.

Я не хочу сказать, что это неправильно, что так делать нельзя. Можно делать всё, что угодно, но это неэффективно. Насилие над собой неэффективно. Поэтому, если мы чем-либо занимаемся, это касается любых упражнений, помним, время от времени подкармливать себя приятными ощущениями. Опять же приятными ощущениями от ощущений. Либо приятными ощущениями от осознания того, что вот сегодня вы поднялись на ступеньку выше. И это основополагающий такой момент.

Что означает название Хатха-йоги?

Теперь само слово *Хатха*. Слово *Хатха* обозначает двойственность. Есть *ХА*, есть *ТХА*. Йога означает союз. И поэтому сочетание Хатха-йога переводится по-разному. Есть достаточно большое количество переводов этого слова. У нас есть замечательный фильм, который называется [«Самоучитель по Хатха-йоге»](#), там приведены трактаты и дан перечень, что может обозначать это сочетание *ХА* и *ТХА*. Фильм этот снимался в расчете на то, что каждый заинтересовавшийся им, просмотрит его минимум 50 раз. То есть это не фильм однодневка. Там в очень сжатой форме заложена, в общем-то, вся философия.

Так вот возвращаемся. Слово *ХА* и слово *ТХА* можно трактовать как союз солнца и луны, как союз мужчины и женщины, как союз Энергии и Сознания, как союз крайностей. Или в методе, как союз. Вот как выполнять упражнение? Как союз выполнения методом Энергии, когда мы позволяем себе, мы делаем и нам приятно, с методом Сознания, где мы себя заставляем выполнять.

Хатха-йога в наше время

Теперь несколько слов о том, что из себя представляет Хатха-йога сейчас. Сейчас из Индии проникло много направлений Хатха-йоги. Много школ, которые, как они утверждают, практикуют Хатха-йогу, но практикуют по-разному, отличаясь друг от друга. Я не буду сейчас

это анализировать. Опять же, слово *неправильно* неприменимо. Есть разные методы, есть разные подходы. В любом случае, если что-то делается, это уже хорошо. Другой разговор, что понимают под словом *йога*? Обычно люди идут заниматься йогой для решения своих каких-то физических проблем, и йога помогает в этом. Йога – универсальный ключ к здоровью. Вопрос, как серьезно и как долго вы занимаетесь йогой. Но при этом всегда следует помнить, что помимо физического развития, йога вам также даст и духовное, и интеллектуальное, и эмоциональное, и какое хотите развитие. Вот так бы я вкратце описал это учение Хатха йоги.

Место Хатха-йоги в системе йог

Ну и, наконец, несколько слов о том, в каком месте вот этой стройной лестницы йоги помещена Хатха-йога. Строго говоря, можно заниматься Хатха-йогой, не зная вообще ничего о других йогах. Более того, можно совершенно ничего не понимать в философии йоги. Вы могли никогда не слышать о таких разделах йоги, как Раджа-йога, Джнана-йога и пр. Но утверждается, что если вы будете заниматься Хатха-йогой, то Хатха-йога сама вас научит всему. Это очень интересное учение, которое в себе содержит еще и процесс самообразования, самообучения. И в дальнейшем, выполняя Хатха-йогу, ваш разум начнет с очевидностью видеть другие законы, именно те законы, которым учат другие йоги. Поэтому не имеет смысла пренебрегать Хатха-йогой, даже если вы занимаетесь другими разделами йоги. Вот я ответил на этот вопрос. Теперь жду вопросы от вас, какие только могут быть по теории и практике йоги.

Вопрос: Не могли бы вы немного рассказать о Крия-йоге.

Что такое Крия-йога?

Вадим Запорожцев: Мы на прошлой лекции о ней говорили. В отличие от Хатха-йоги, это динамическая йога. Она прекрасно сочетается с Хатха-йогой. Единственное, всегда следует помнить, что Крия-йога не является в первую очередь наукой тела. Она является наукой внутреннего состояния. Из этого вытекает более жесткий момент, нежели в Хатха-йоге, что все неприятные моменты выполнения Крия-йоги с Крия-йогой несовместимы. То есть если мы начинаем выполнять Крия-йогу, и появляется тошнота, дискомфорт, нам следует тут же замедлить или полностью прекратить выполнение этих упражнений. В Хатха-йоге еще можно себя как-то заставить, а вот в Крия-йоге, если, не дай бог, головокружение, бессмысленно продолжать делать крию. Крия-йога может нас плавно перевести к выполнению Хатха-йоги. Но я опять же рекомендовал бы выполнять эти йоги вместе. Если есть возможность сочетать, то сочетать. Вот если вкратце говорить о Крия-йоге. Я жду от вас вопросов. Если вопросов нет, мы пойдем дальше. Не стесняемся, потому что это крайне важно.

Вопрос: Скажите, пожалуйста, у нас будет семинар по Джнана-йоге? Будет тоже теория и практика?

Вадим Запорожцев: Безусловно.

Вопрос: То есть в Джнана-йоге есть тоже практические задания?

Чем занимается Джнана-йога?

Вадим Запорожцев: Безусловно. Более того, это достаточно серьёзные практические занятия. Не знаю, открою я вам секрет или нет, что большая часть всех психологических практик, психологических тренингов, которыми сейчас занимается современная психология, либо другие направления работы с человеком, все они имеют очень глубокие корни из учений, подобных Джнана-йоге. Вы все помните, что стереотип американца – это голливудская улыбка и на любой вопрос: «Как дела?», они отвечают неизменно: «Вчера было хорошо, а вот сегодня как никогда хорошо, а завтра будет еще лучше!»

Или, допустим, это такой подход самоуверенности, то есть средний американец априори все знает, все умеет, все понимает. Это очень хорошая черта. Мы над ней издеваемся немного. Но мы, конечно, издеваемся над какими-то маргинальными проявлениями. Но, вообще говоря, это хорошая черта - самоуверенность в хорошем смысле этого слова. И в каждом из нас заложено то, что называется наше Я. Наше Я обладает колоссальным потенциалом. И, если мы испытываем в себе какую-либо неуверенность, то с позиции Джнана-йоги, мы прибываем в иллюзии, мы прибываем в *Майе*. Потому что, если бы мы увидели или хотя бы отдаленно почувствовали силу своего Я, поверьте, у вас бы не осталось и следа от комплекса неполноценности.

У нас достаточно интересная ситуация. У нас, допустим, девушки даже победившие, скажем, в конкурсе Мисс Вселенная, внешне они ведут себя очень уверенно, они очень красивы, образованы, но в глубине души сидит маленькая мышка, которая до конца еще не понимает что, чего и как. Я не хочу сказать, что это у каждой из представительниц прекрасного пола, но это очень частая ситуация. Неуверенность в себе. Почему? Из-за иллюзии. Мы считаем себя не тем, чем мы являемся на самом деле.

Ревность – это бич современного мира. Кто может потенциально заниматься практиками Тантра-йоги? Кто угодно. Человек глупый, человек вспыльчивый, и так далее. Но вот если у него проявляется ревность, то ох как тяжело, ему что-либо сделать. Почему? Что такое ревность? Ревность - это когда ревнуем кого-то или что-то, это не обязательно ревность к человеку, то есть мы заведомо считаем себя более ущемленными, людьми второго сорта. Раз кто-то может посмотреть не на нас, а на другой объект и отдать ему предпочтение, значит, мы допускаем, что мы в чем-то хуже. Это ошибка. Это серьезная ошибка. Это не значит, что у нас нет тех моментов, с которыми надо работать. Работать над собой надо. Надо оттачивать разум, надо оттачивать тело, надо оттачивать свое поведение, то есть умение держать себя в руках. У нас много задач. Но когда мы априори ставим на себе крест... Мы еще не подошли к решению задач, а уже утверждаем: «Вот я такой-то и такой-то». Это самая серьезная ошибка, и преодолевается она самыми разными методами.

Иногда немного яда действует как лекарство. Иногда, наоборот, концентрация на том, чем мы являемся на самом деле, приводит к парадоксальным результатам. То есть в Джнана-йоге есть большой арсенал практических методов. Вообще, йога вся практична. Йога была бы неинтересна, во всяком случае, лично я никогда ею бы не занимался, если бы это нельзя бы

было применить в нашей конкретной жизни. Нюанс, не в какой-то теоретической, а в нашей конкретной ситуации. Поэтому любой раздел йоги предельно практичный. Может быть, это в положительную сторону и отличает йогу от других учений.

Вопрос: Была такая фраза, что «если ревность, то трудно сделать....» Трудно сделать что?

Вадим Запорожцев: Имеется в виду, что трудно достичь результата.

Вопрос: В йоге или по жизни?

Вадим Запорожцев: В йоге в первую очередь, а по жизни уж тем более. Собственно говоря, йога в некотором смысле – это ускоренная жизнь, то есть в йоге мы проживаем за день то, что в обычной жизни человек проживает за год. Но это я так утрированно говорю. В йоге все процессы внутренние ускоряются. Вот мы занимаемся Хатха-йогой, у нас вырабатывается энергия, у нас разум по-другому работает. И то, на что обычно человеку требуется год, на осознание чего-то, у человека, занимающегося йогой, уходит 5 минут. Я, опять же, утрированно говорю.

Теперь дальше, если мы считаем себя не тем, чем мы есть на самом деле. У каждого из Вас есть Высшее Я. Я не хочу сейчас углубляться в Джнана-йогу и озвучивать все эти моменты, но все равно это полезно помнить. У каждого из Вас есть ваше Я. Оно высшее, оно запредельное. В этом смысле, каждый из нас равен друг другу. Потому что Я каждого человека – это в потенциале маленькая частичка Абсолюта. Другое дело, что у нас могут быть совершенно разные качества. Кто-то более умный, кто-то более глупый, кто-то обладает одними способностями, кто-то другими. Но с точки зрения йоги, это всего лишь Карма, то есть в прошлой жизни Вы больше уделяли времени чему-то, и это у вас развилось в этой жизни. Если же вы чему-то меньше уделяли времени, значит, соответственно, это меньше развилось.

Иногда говорят: «Ну ладно, хорошо со способностями. А вот девушка. Вот красивая она или некрасивая. Или юноша. Обладает сознанием или не обладает, то есть привлекательный или непривлекательный». Но я утрирую ситуацию. Но это также кармические последствия предыдущих жизней. Если у вас предыдущая жизнь была замкнутая, если вы не считали себя тем, чем вы являетесь, то вы, конечно же, своей собственной энергией подпитывали свои же собственные проблемы. Вы установили правила игры и в следующей жизни получили результаты. Поэтому йога, в этом смысле, абсолютно оптимистичное учение. Каждый из нас абсолютно свободный. У каждого из нас есть абсолютный потенциал. Если вы хотите приобрести какие-то качества, вы их приобретете. Вопрос, когда. Почему? Из-за Кармы. Мы сделали много других поступков и сейчас пожинаем плоды от этих поступков. Если вы начнете сейчас делать правильные поступки, пройдет какое-то время, и вы получите нужные для вас результаты.

А теперь представьте себе состояние человека, который ревнив. Например, одна девушка ревнует к другой девушке. Она думает про себя: «Я никогда не буду такой же красивой, такой же сексуальной, такой же привлекательной, такой же богатой, такой же умной» или еще чего-нибудь. И человек сам себе дает установку и заставляет свою собственную энергию поддерживать эту установку. А наша внутренняя энергия, она в этом вопросе не сказать, что глуповата, но что хочешь считать, то она и будет поддерживать. И мы сами начинаем

поддерживать то, от чего страдаем. Мы финансируем своих собственных врагов. Мы финансируем те вещи, которые нас и угнетают. Поэтому есть такие эмоции, которые как ловушки, используют нашу же собственную энергию в борьбе против нас. Как вы понимаете, не очень приятно жить с такими вещами. Хотя надо быть реалистом. Если вы ревнивы, это не означает, что с завтрашнего дня вы перестанете быть ревнивыми. Это въелось. От этого надо избавляться, во что бы то ни стало. Если вы жадный, глупый, точно так же. Опять же, надо прикладывать в этом направлении некие усилия. Но легко сказать, прикладывай усилия. Нужна какая-то подпитка, какая-то опора. И в этом смысле йога - универсальное учение. Занимаясь йогой, вы вырабатываете тончайшую энергию, тончайшую силу. И если вы обладаете ею, то направив ее на достижение результата, вы быстрее избавитесь от негативных эмоций или негативных качеств. Йога – это механизм по зарабатыванию внутренних денег в виде энергии, в виде *Праны*. А эти деньги вы уже можете направить на решение ваших личных амбиций.

Вопрос: А аутотренинг как воздействует? Например, эта отрицательная установка: "Я – некрасивая..."

Вадим Запорожцев: Мне любопытно, что мы сейчас скатываемся на тему Джнана-йоги. Об этом я должен был говорить как раз на семинаре по Джнана-йоге. Есть такая маленькая особенность, я буду об этом говорить на семинаре. Помните поговорку: «Сколько ни говори, халва во рту слаще не станет». Вот, к сожалению, иногда такой эффект получается, а иногда не получается. Занимаются два человека аутогенной тренировкой. И у одного все нормально идет, а у второго не идет. Почему? Непонятно. Ответ в йоге дается следующий, что для того, чтобы что-то работало, это что-то должно обладать некой силой. До тех пор, пока у вас не будет источника силы, это работать не будет. Вот если вы осознаете принцип своего Я, если вы хоть немного приблизились к источнику своей силы и при этом повторяете соответствующие мантры аутогенной тренировки, у вас все срабатывает. А если вы не испытываете ощущение источника своей силы, а просто, как попугай повторяете какие-то абстрактные формулировки, даже сами не веря, то это не работает. И по большому счету, это зависит от личности. Любое слово имеет силу не само по себе, а от того, кто его произнес. Если человек, произносящий это слово, утвердился в своем Я, слово становится законом, слово становится силой, слово начинает в этом мире крушить империи и создавать новые. Слово – это импульс, но этот импульс должен быть напитан энергией нашего Я. Если мы осознаем наше Я, если мы осознаем этот принцип, да, это работает. Если нет, то нет.

Опять же эти голливудские улыбки. Я знаю, что в некоторых азиатских странах на предприятиях гимны поют, прославляя свою фирму. Это всех наполняет таким боевым настроем, что мы самые лучшие, что разгромим наших конкурентов в пух и прах. И это с одной стороны срабатывает до какого-то уровня. А, начиная с какого-то уровня, это всё рушится, как картонный домик. Почему? Потому что если нет силы внутренней запредельной, которая дает этим эмоциям реальное проявление в этом мире, это просто пустые слова.

Очень тонкая тема. Врач дает больному воду и говорит, что это сильнодействующее лекарство. Больной выпивает и излечивается. Все говорят, что сработал эффект внушения. Йоги говорят: «Нет, это не эффект внушения. Это эффект Сознания врача, помноженный на силу Сознания больного». К сожалению или к радости, мы не обладаем на каждом шагу этой силой, силой Сознания. Мы признаем силу Энергии. Вот Энергия – это понятно. Вокруг нас что-то двигается, видоизменяется. Мы сами можем что-то сделать. Но во Вселенной есть еще

другая скрытая сила. Это сила Сознания. И в зависимости от того, с каким Сознанием человек что-либо делает, это либо срабатывает, либо не срабатывает. Это такая же реальная сила, как и сила Энергии. Вот этому и посвящена Джнана-йога. Она посвящена скрытым аспектам в нас, неочевидным аспектам. Над эффектом плацебо медики бьются, насколько я знаю, вот уже несколько столетий. Я просто удивлен, почему они не читали йоговских трактатов. У меня это вызывает недоумение. Они это объясняют какими-то структурными свойствами воды.

Гомеопатия, это из той же области, только как говорится, вид слева. Что якобы информация передалась на уровне структуры воды. Многие, может быть, и не знают, что такое гомеопатия? Гомеопатические медикаменты, это когда берут с наперсток какого-то вещества, и грубо говоря, разбавляют его в несколько тысяч раз и говорят, что это лекарство. На первый взгляд, чистейшая ахинея. Противоречит всему, чему только может противоречить. Да вода в водопроводном кране, прежде чем до нас дотечь, даже дистиллированная, она такое количество соприкосновений со всем проходит, что не может это действовать, то есть на уровне Энергии, эффект гомеопатии, эффект плацебо объяснить невозможно в принципе. Объяснить можно только лишь используя аксиоматику йоги. Если вы разбираетесь в йоге, если вы знаете, что в этом мире есть всего лишь две силы - сила Энергии и сила Сознания, все становится очевидным как дважды два.

Так вот, несмотря на то, что гомеопатия – это очевидная чушь, но это работает! Огромному количеству людей помогало, помогает и, вероятно, еще будет помогать. И дело здесь не во внушении или самовнушении, а дело здесь в совершенно скрытой части силы Вселенной. Так называемой силе Сознания. Это что касается ответа на вопрос об аутогенной тренировке. Поэтому, если у вас Сознание сильное, то все ваши постулаты, все эти моменты будут работать у вас на глазах. А если нет, то нет. Если есть еще вопросы, давайте их обсудим.

Практика Хатха-йоги и чувство усталости

Кто-то: Вопрос по занятиям. Я занимаюсь недавно, и мне после занятия необходимо поспать. Просто я очень устаю. Как это объяснить?

Вадим Запорожцев: Это очень хорошая реакция организма. Дело в том, что занимаясь йогой, мы в первую очередь, начинаем чистить свой организм. Это очень серьезная нагрузка для нас. Мы начинаем, с точки зрения йоги, чистить те структуры, которые десятилетиями оставались нетронутыми. И, понятно, что внутри нас такая пыль поднимается, такие процессы начинают происходить, что такая реакция вполне очевидна, она предсказуема. Но если это не вызвано чем-то другим. Потому что иногда мы можем делать что-то параллельно, а списывать все на йогу. Вот если все остальное в нормальном состоянии, то объяснить это можно именно тем, что в результате занятий йогой, организм начинает чиститься и организму требуется больше времени, чтобы восстановиться. Поэтому ничего страшного.

Вопрос: А правильно ли, что если я устаю, то лучше вообще не идти на йогу. Потому что если я устала, а на занятии я много сил трачу, то лучше не идти?

Вадим Запорожцев: Бывает разная усталость. Но вы не должны забывать про один факт, что если вы приходите на занятие, вы получаете избыток энергии. Это энергия группы, это

энергия школы, это энергия йоги, это энергия Вселенной. Когда человек сам занимается дома, эффект не такой большой как в группах. Более того, вы будете наблюдать за собой очень интересные явления. Вы полностью разбитые приходите на занятия йогой. И вдруг, вашу усталость как рукой сняло. Вы думали, что вам бы до постели доползти, но почему-то доползли на йогу. И вдруг, мало того, что в течение занятия вся усталость с вас ушла. Так вы еще после занятия выходите полными сил. Почему это происходит? Это происходит по двум очевидным причинам. Во-первых, для того, чтобы проводить йогу, чего греха таить, инструктор «тратится». Инструктор поддерживает поле йоги. Это подпитка в хорошем смысле слова. Кроме того, ускоряется процесс. Очень хорошо изучать йогу в группах.

И еще один момент. Откуда берется усталость? Усталость, как правило, берется из-за того, что какие-то внутренние процессы, назовем их кармическими. Например, мы должны были в течение дня что-то осознать, но оно как-то не провернулось. Реакция мгновенно передается и на физический уровень, уж какими механизмами, не спрашивайте меня. На этот вопрос медицина будущего будет отвечать. Но раз у нас происходят сбои, блокировки, а мы пришли на йогу, и все это провернулось. И вся остальная система заработала быстрее, и мы за 15 минут прожили в этом смысле, как если бы неделю отдыхали. Такой эффект будет наблюдаться. Но, опять же, я боюсь давать такие установки, что, во что бы то ни стало, приходите на йогу или не приходите. Вот здесь на ваше усмотрение. Попробуйте и так, и так. Сделайте для себя вывод. Если вывод окажется для вас приемлемым, благоприятным, продолжайте в том же ключе.

Как часто заниматься Хатха-йогой?

Теперь что касается количества занятий. Достаточно долгая практика показывает, что если вы занимаетесь реже, чем два раза в неделю, то это неэффективно. Вы должны заниматься минимум два раза в неделю. Но крайне желательно еще и дома заниматься. Вы должны понимать, что вы не будете вечно ходить на занятия по йоге. Занятия по йоге – это подарок. Это, если угодно, подарок свыше. Это ускоренный облегченный метод вам стать на эту колею. Основная йоговская работа у вас начнется, когда вы будете заниматься сами с собой дома. Относитесь к занятиям, как к школе, в которой вы учитесь читать и писать. Но все главные произведения вы прочитаете и напишете сами. Это заложено изначально. Йога – это самосовершенствование. Мы можем помочь вам сделать только первые шаги, научить инструментарию. Но основной упор будет на вашу личную практику. И все самые свои чудесные переживания от йоги вы, может быть, проживете, когда рядом не будет никого. Вы будете одни заниматься йогой. Так вот, минимум два раза. Желательно наращивать количество, но в пределах разумного. Если действительно уже всё, ни в какую, то, может быть, действительно имеет смысл сделать перерыв, отдохнуть. Еще вопросы.

Хатха-йога и эмоциональный настрой

Кто-то: Хочу дополнить. Если даже очень устаешь, все равно после йоги приходишь в превосходном настроении, которого не было до того. Это опять же действие йоги, да?

Вадим Запорожцев: Да, то есть мы заставляем внутренние структуры определённым образом работать. Ведь мы устроены очень сложно. Медики изучают устройство человеческого тела, но это всего лишь верхушка айсберга. То, что внутри творится, все эти энергетические каналы, все взаимосвязи между грубым и тонким. От наших эмоций зависит наше здоровье. Опять же во всех психотренингах говорят о том, что надо веселиться, радоваться жизни, быть оптимистом, и тогда вы долго проживете, тогда у Вас все будет хорошо. Американцы, почему они улыбаются на каждом углу? Это не значит, что у них все хорошо. У них проблем столько же, сколько и у нас. Они просто их научились скрывать. Почему? Потому что если ты улыбаешься, то люди тебя не сторонятся. А вот если ты с кислой физиономией, то с тобой перестают общаться. А если с тобой перестают общаться, то тебе выйти из своего затруднительного положения, как правило, всегда сложнее. Поэтому любой ценой - хорошая мина при любой игре. Это просто закон бизнеса. Даже если ваша компания завтра разоряется, сегодня вечером вы изображаете, что у вас все замечательно. Почему? Потому что за ночь многое может измениться, в конце концов, вы можете стать наследником миллиардера и расплатиться по долгам. Многое, что может случиться. И это работает. Положительное отношение к жизни работает замечательно. Это действительно должно быть как у американцев.

Но, к сожалению, рано или поздно вы увидите обратную сторону жизни. В виде болезни, смерти. В виде неудач, провалов. В виде всего, что не радует. И в какой-то момент у вас наступит состояние внутренней честности. Вы уже ни за какие деньги не заставите из себя изображать пороссячий визг и пороссячий восторг. Это обычно наши люди с такой физиономией ходят по жизни. В этом смысле они честней. Что внутри, то и снаружи. А у американца что внутри, никто не знает. Зато снаружи фасад - залюбуешься.

А что на этот счет говорит йога? Йога говорит, да, все справедливо. Если у вас пороссячий восторг от жизни, но он не подкреплен глубинными знаниями философии жизни, то это только вопрос времени, когда вы впадете в депрессию. А если же вы понимаете базовые принципы устройства этой Вселенной, если же вы понимаете, как сделан этот мир, то у вас тогда появляется настоящий оптимизм. Но оптимизм не такой придурковатый, я прошу прощения за это слово, а оптимизм, построенный на фундаментальном ощущении бытия. Вы будете прекрасно понимать, почему эти жернова вращаются. Была причина, есть следствие и так далее.

И тогда вы увидите, что цель нашей Вселенной - это не наказание для нас, с одной стороны. А с другой стороны, это и не сделать для нас праздник жизни. А цель Вселенной - это позволить нам жить так, как мы хотим. Хотим страдать – будем страдать. Хотим развиваться духовно и идти вверх, будем развиваться и идти вверх, то есть с точки зрения йоги, мир никакой. Он не злой, но он и не добрый, он никакой. Для него неприемлемы категории положительного или отрицательного. Хорошее такое сравнение: мир – это отражение нас. Что внутри, то и снаружи. Хотим, чтобы было так, значит, так и будет. Хотим, чтобы было по-другому, значит так и будет.

Но откуда ж взяться оптимизму в йоге? А йога утверждает: «Ну, так захотите, чтоб было хорошо! У Вас же полным-полно сил, чтобы сделать это. И мир мгновенно на это отреагирует». Поэтому, в отличие от американца, который постоянно улыбается, у которого «все хорошо», а внутри не понятно что, истинный йог тоже улыбается у него тоже все хорошо, но у него и внутри все хорошо. Почему? Потому что он понимает фундаментальный принцип

этой Вселенной, он им пользуется, он живет по нему. И единственное, что его заставляет страдать, так это лишь одна вещь, что все другие люди, к сожалению, не понимают этого. Во всяком случае, такая позиция Учителей йоги, и это одно из самых основополагающих моментов нашего отношения к жизни.

С третьей же стороны, никто нашу Карму не отменял. Если мы только лишь и занимались в предыдущих жизнях тем, что отравляли жизнь всем другим людям вокруг себя, если мы творили только негатив, то, понятно, закон Кармы никто не отменял. Даже если мы примем решение, что в нашей жизни все по-новому, все по-светлому, за предыдущие поступки придется расплачиваться. Но и тут йога говорит: «Да, придется расплачиваться. Но, ребята, есть механизмы, которые позволяют заработать вам очень много денег, очень быстро и безболезненно для себя расплатиться». И вот как раз та же Хатха-йога, та же Крия-йога, та же Пранаяма-йога – это методы очень быстрого набора энергии и расплаты по всем кармическим долгам. Если кому-то что-то мы должны, если мы что-то сделали неправильно в предыдущих жизнях, расплатимся своей энергией. А в дальнейшем будем уже жить с полным осознанием счастья и радости. Ещё вопросы, пожалуйста.

Устройство тела человека с точки зрения аксиоматики йоги

Если вопросов нет, тогда мы идем к одной из фундаментальных тем в йоге, это аксиоматика йоги. Это то, о чем мы начали говорить и будем говорить достаточно долго. Итак, устройство человеческого тела с точки зрения йоги. Вот мы все с вами здесь сидим. Мы с вами мужчины и женщины. Мы в разном состоянии, какие-то факторы нас отделяют. Несмотря на это, как сказано во многих традициях, мы сделаны по единому шаблону, по единому образцу. И этот образец вызывает восхищение. И мы с вами как раз и займемся изучением того, как мы устроены.

А устроены мы, с точки зрения йоги, следующим образом. У каждого из нас есть наше Я. Это Я запредельно, выше чем понятие время, выше чем понятие пространство. Мало что можно сказать про наше Я. Но это Я при всем своем могуществе обмануто силой Майи, или силой иллюзии. То есть наше Я не осознает само себя. У нашего Я есть две способности. Одна способность называется Энергия, другая способность называется Сознание.

Итак, у нашего Я есть *способность Энергии*. Что такое способность Энергии? Я могу что-то сделать с этим предметом, я могу своей Энергией повлиять на другую Энергию, в частности на кусок материи, который также является энергией, только сжатой. Это одна из моих способностей, это одна из способностей нашего Я что-то делать, как-то проявляться.

Другая способность - это *способность Сознания*. Способность Сознания – это очень сложная способность. Сознание у нас как лучик света. Исходит оно из нашего Я. И у способности нашего Сознания есть совершенно замечательное свойство: на что бы наше Сознание ни было направлено, тот объект или явление показывает себя целиком и полностью. Оно дает любую информацию о том, куда направлено Сознание. Иногда встречаются люди, которые берут предмет и говорят, что этот предмет принадлежал тому-то и тому-то. Этот человек там-то и там-то, то есть ясновидящие. На самом деле, способность ясновидения заложена во всех. Если вы научитесь направлять свой лучик Сознания таким

образом на любой предмет, вы узнаете об этом предмете всё, что захотите узнать. Но об этом немного попозже.

Итак, у нас есть две способности: способность Сознания и способность Энергии. Наше Я омрачено, оно введено в заблуждение такой очень странной вещью, которая называется *Майя*, иллюзия. Что это такое? Это некая странная вещь, которая заставляет наше Я считать себя не тем, чем оно является на самом деле, а чем-то другим. То есть если бы наше Я само себя осознало, то это всё, конечная цель в йоге. Так нет же, оно само себя не осознает. Более того, оно начинает метаться и хватается первый попавшийся предмет, который высвечивает Сознание и самоотождествляется с ним, то есть Я начинает считать себя ни самим собой, а чем-то другим. Вот таким образом у нас возникли наши тела. То есть наше Я считает себя нашими телами. Мы говорим: «Вот он я. Здесь сижу». На самом деле Я не здесь. Оно вообще непонятно где, оно вне времени, вне пространства. А это просто кусок мяса, с которым наше Я себя отождествило.

И вот тут возникает следующее очень серьезное понятие, это так называемый *ассоциативный канал*. Если наше Я отождествило себя с чем-то, то возникает ассоциативный канал, по которому течет как Сознание, так и Энергия, и наше Я начинает оживлять тот предмет, с которым оно себя отождествило. Моё Я отождествило себя вот с этим куском мяса. Как только оно отождествило себя с этим куском мяса, протянулся маленький ассоциативный канал. По этому каналу потекла Энергия, и потекло Сознание. Этот кусок мяса ожил и с вами сейчас разговаривает. Если все остальное не изменится, а ассоциативный канал перерезать, то этот кусок мяса тут же упадет мертвым. Итак, еще раз. У нас есть наше Я. Наше Я, оно само себя не осознает. Грубо говоря, наше Я думает: «А кто же я есть такой?» Оно начинает хвататься за тело.

Вопрос: Отождествляет себя с ним. А откуда канал?

Вадим Запорожцев: От Я к телу идет этот канал. А точнее даже не от Я к телу, а от Я к нашему разуму. Это более тонкие подробности.

Вопрос: Значит Я где-то там?

Вадим Запорожцев: Я не могу сказать там или там. Оно выше, чем понятие пространство и выше, чем понятие время, то есть мы можем сказать там или там, когда мы находимся в пространстве. А если оно выше, чем понятие пространство, то можно сказать, что оно везде или нигде. Вся трудность в этом и заключается, что этот канал, он как бы из ниоткуда приходит и начинает из этого ниоткуда оживлять человеческое тело. Как только этот канал исчезает, человеческое тело-то не поменялось, но жизни нет. По инерции какое-то время оно еще существует, а потом разлагается.

Вопрос: А наше Я выбирает себе другое тело?

Вадим Запорожцев: Абсолютно верно, наше Я выбирает себе другое тело.

Вопрос: А почему наше Я отождествляет себя именно с таким телом? С таким, каким мы его видим?

Вадим Запорожцев: Прежде чем наше Я стало отождествлять себя с тем телом, которое мы сейчас видим, я вам открою секрет, мы с вами прошли миллиарды жизней, когда мы отождествляли себя с разными телами. Было время, когда мы, допустим, отождествляли себя с телами животных. Мы проживали жизнь животного. Еще в более древние времена, если так можно выразиться, наше Я отождествляло себя с какими-то одноклеточными существами. А еще раньше мы отождествляли себя с минералами, с какими-то структурами. А еще раньше мы себя отождествляли с какими-то совсем уж элементарными частицами, какими-то атомами. И, прежде, чем научиться себя отождествлять с телом человека, наше Я прошло цепочку отождествлений.

Вопрос: Но почему именно такое тело? Почему через какое-то время мы стали отождествлять себя с другим телом?

Вадим Запорожцев: То есть почему происходит эволюция? Сначала мы цеплялись за что-то маленькое и незначительное, и проявить себя могли очень слабенько. Но с каждой жизнью мы цеплялись за всё большее и интересное, и проявить себя могли в большей степени. Наконец, пришел момент, когда мы дошли до тела человека и проявляем себя на всю катушку. Дальше, если мы не растворимся и не достигнем высшей цели йоги, мы начнем отождествлять себя с еще более высокоразвитыми существами и проявлять себя начнем еще более сильно. Из этого всего видна эволюция, то есть Я из жизни в жизнь, если оно проживает эту жизнь достойным (это абстрактное понятие, но я пока так скажу) образом, то в течение жизни наше Я увеличивает свою Энергию и расширяет чуть-чуть свое Сознание. И грубо говоря, в теле атома уже тесновато, нужно тело кристалла. Прожил в теле кристалла, уже в теле кристалла тесновато, надо что-то другое. Одноклеточное, многоклеточное животное и так мы доходим до тела человека.

В этом смысле одна жизнь от другой по пути эволюции отличается тем, что с каждой жизнью мы в состоянии проявить все больше Энергии и все больше Сознания. Более того, если мы проживаем жизнь и увеличиваем Энергию и Сознание в течение жизни, это считается (такое религиозное слово, но оно очень подходит) праведной жизнью. Вот если вы проживете эту жизнь и хотя бы на немного увеличите Энергию и Сознание, значит, вы прожили праведную жизнь. А если вы по собственной глупости наоборот сузили Сознание и растеряли Энергию, то это неправедная жизнь, и вы вынуждены родиться в теле более низком.

Иногда спрашивают: «А возможно родиться после тела человека в теле, например, собаки?» Запросто. Как Шариков у Булгакова. А, наоборот, из тела собаки в тело человека? Еще легче, то есть эти переходы они не запрещены. Но есть общий вектор. Этот вектор называется эволюцией. Если Я идет в сторону увеличения, то рано или поздно мы приходим до состояния человеческого тела. Человеческое тело кардинально отличается от всех предыдущих тел. В этом смысле, как считает йога, человеческое тело – венец творения тел. Потому что, начиная с этого уровня, можно сделать колоссальный скачок вверх. Вот если в теле животного особо не разгуляешься, то если мы получили тело человека, то можно сделать колоссальный рывок вверх. Поэтому самоубийство в йоге считается самой большой глупостью, которую только могло совершить Я. Если такой подарок оно взяло и уничтожило. Поэтому в йоге и говорится, что пренебрегать способностями, заложенными в теле человека просто безумие. Понятно, что каждый вправе распоряжаться всем так, как он считает нужным, в том числе и своим телом, но, пожалуй, это неразумно.

Так вот почему тело человека? Потому что тело человека в наибольшей степени удовлетворяет то Сознание и ту Энергию, которые мы в течение эволюции выработали. Но следует помнить, что есть еще вторая параллельная ветвь эволюции. Это очень серьезная тема, и мы ее уже затрагивали на одной из лекций. Эволюция идет двойным путем. Пока мы в теле животного, тело животного эволюционирует на генетическом уровне. Это то, чем сейчас ученые занимаются. Почему была рыбка, а стала обезьянка? Эволюция идет параллельно. Эволюция нашего Я, где расширяется Энергия и Сознание и эволюция на уровне материи, то есть наше Я прыгнуло в тело, развило его до какого-то уровня, генетически передало своим потомкам, а само умерло. Потом оно опять рождается и имеет тенденцию рождаться в теле, которое ему было подарено своими предыдущими детьми.

Получается, что мы идем параллельно по этой лестнице эволюции. Грубо говоря, есть две эволюции. Эволюция тела, это как раз и есть то, чем занимаются ученые. Ну и они, действительно, достигли хороших результатов. Хотя сейчас есть всяческие учения, что Господь Бог за 7 дней сотворил людей. При всем моем уважении это не достаточно логичная теория. Мне представляется, что теория йоги более завершенная. Да, действительно, на уровне физического тела эволюцию трудно объяснить, почему такие сложные скачки происходят. Но если мы знаем, что параллельно идет эволюция духа или эволюция нашего Я, это прекрасно объясняется. Я ответил на вопрос, почему наше Я выбрало в этой жизни именно тело человека, а не тело, скажем, муравья.

Вопрос: А почему именно такое тело, скажем, а не три глаза, три руки?

Вадим Запорожцев: Но это уж как пожелаете, как закажете. И так, у нас есть наше Я. Это Я в силу неведения начало ассоциировать себя с каким-то телом. Как только оно начало ассоциировать себя с каким-то телом, возникла так называемая ассоциативная связь, по которой потекли Энергия и Сознание в наше тело. И только лишь благодаря Энергии и Сознанию, жизнь живая. Почему возникает этот закон ассоциаций? Этот закон возникает из-за того, что есть такое основополагающее понятие как неведение или Майя. Это один из самых серьезных вопросов философии вообще, а в йоге в частности. Что такое иллюзия? В трактатах по йоге сказано так, что трудно сделать вещь очень трудную, но вещь невозможную может сделать только лишь сам Абсолют.

И вот он, похоже, сделал такую вещь. Был Абсолют. Он придумал вещь, которую мы называем Майей и, грубо говоря, как химическим реактивом подействовал на себя майей. В результате Абсолют раздробился или создалась иллюзия, что он раздробился на отдельные кусочки. На отдельные фрагменты. Так вот, каждый из этих фрагментов и является высшим Я каждого живого существа.

И наконец, следующий момент очень важный. Он отвечает на самый фундаментальный вопрос, а что же нас связывает с нашим телом? Ответ очень странный. С нашим телом нас связывает лишь ассоциативный закон. Мы привыкли считать себя этим телом. Как только мы на него смотрим и начинаем считать себя этим телом, мы начинаем его оживлять. Но гораздо интереснее это, когда мы с вами будем рассматривать другие йоги и некие психические, психологические моменты в рамках Раджа-йоги, других йог. На самом деле ассоциативная связь идет дальше.

Если человек даже не зная про свое Я, начинает выстраивать ассоциативную связь с каким-либо объектом, явлением, человеком, он также с ним соединяется и также начинает его подпитывать, как в положительном, так и в отрицательном смысле этого слова. То есть в этом мире не остается ничего, кроме одного, все связано ассоциативной связью.

Чтобы была понятна природа ассоциативной связи, приведу мой любимый пример. Сейчас идут сериалы по телевизору. Человек смотрит первую серию, вторую серию, третью серию. И он начинает жить жизнью героев сериала. Если у героев все хорошо – он радуется. Если у героев все плохо – он печалится. И радуется и печалится по-настоящему. Но где же та ниточка, которая связывает живого человека с персонажем в телевизоре? Ее, вроде, как и нет. А в тоже время она, вроде, как и есть. И эта ниточка – ассоциативная связь. Как только возникла ассоциативная связь, знайте, потекла ваша Энергия, и потекло ваше Сознание на оживление чего-то. И это что-то начинает жить своей жизнью, потому что мы это сами оживляем. Не всегда разумно оживлять неразумные вещи. Не все сериалы я бы советовал вам оживлять. За всем за этим стоит очень умный сценарист, который пишет сценарии. И вы думаете, что там жизнь. Вы оживили персонаж. Вы с ним наслаждаетесь или страдаете. А на самом деле хитрый сценарист манипулирует вами.

И вот таким же образом получается огромное количество тех проблем, от которых мы страдаем, как нам кажется вполне объективно. Вот у нас есть проблема. Но с точки зрения йоги, если вы копнете очень глубоко, то окажется, что единственное, что связывает вас с вашей проблемой, это ваша ассоциативная связь. И если правильным образом научиться управлять ассоциативными связями - нужные усиливать, а ненужные рвать - иногда можно решить проблему, что называется, не вставая с места. Но это отдельная тема других йог. Мы же возвращаемся к аксиоматике.

Итак, наше Я соединено с нашим телом всего лишь одной вещью – ассоциацией. Вот нашему Я приятно думать, что оно наше тело. Всё! Больше никакой реальной ниточки нет. Но как только возникла эта ниточка, из нашего Я потекла Энергия к тому объекту, с которым себя ассоциирует наше Я, а также Сознание. И наше Сознание как бы высвечивает объект, с которым оно себя ассоциировало, а потом, как бы сквозь него высвечивает все, что творится снаружи, то есть мое Я ассоциирует себя с моим телом, а через органы чувств, моё Сознание выходит дальше и смотрит, что здесь творится, как ретранслятор. Но природа этой связи одна и та же. Допустим, я люблю пиво. Я иду мимо ларька и вижу: пиво. Я увидел, у меня выстроилась ассоциативная связь. Я иду, а у меня в голове: хочу пива. А вот если бы, допустим, на окнах висела занавеска, я бы не увидел, что там пиво, и прошел бы мимо. Почему? Ассоциативная связь не выстроилась, и она бы, как резинка, не тянула меня к себе. Или девушка идет и видит какую-то красивую вещь в магазине за смешные деньги, даром можно сказать. И вот она идет, а её все равно тянет. Если бы прилавка не было видно, она бы прошла мимо.

Характер возникновения ассоциативных связей и соответственно разрыв ассоциативных связей это очень серьезная тема в йоге. Это тема аскетизма. Так получилось, что когда англичане пришли в Индию, то они, безусловно, столкнулись с йогами. И они очень долгое время путали йогов и аскетов. Стоит дядечка с поднятой рукой. Год стоит. Второй. Все говорят: «Йог». Но на самом деле, это две, хотя и где-то пересекающиеся, системы и две системы, которые пользуются одними и теми же методами, но все-таки есть диаметрально различие между этими двумя системами. Вопрос в другом.

Если вы начинаете себя жестко ограничивать, то есть не позволять возникать ассоциативным связям с какими-то мелкими вещами, то рано или поздно у вас накапливается избыток Энергии и Сознания. И вот если вы потом решите реализовать какое-то большое и светлое желание, то оно гораздо быстрее реализуется, когда у вас есть запас Энергии и Сознания. Вы просто выстраиваете ассоциативную связь и всё, как лавина, направляется на реализацию этого желания. Если вы прочитаете древнеиндийские сказания, там это самая первая тема. Принц удалился к аскетам для того, чтобы получить силу и завоевать полмира. И действительно, долгое время провел в аскетизме, обрел значительную силу, вернулся в мир и стал великим повелителем. Или для выполнения того или иного желания кто-то удалился и начал вести строго аскетичный образ жизни. Долго его вел, потом пришел, и всё сработало.

Эти практики сложны в понимании. То ли правда, то ли неправда. И вообще о чем это? Причем здесь аскетизм и желание? Но вот с точки зрения аксиоматики йоги, всё, как ни странно, очень прозрачно. Вы стоите на одной ноге и одну руку вверх подняли и всячески себя мучаете. Не позволяете себе видеть ни пиво в ларьке, ни красивые вещи в магазинах, никакого секса, никакой еды – никакого наслаждения. В вас начинает вот этот избыток накапливаться. И потом, если вы прочерчиваете ассоциативную связь: «Хочу это!», то это исполняется, то есть мы оживляем все объекты и явления посредством ассоциативной связи. По ассоциативной связи идет Энергия и Сознание. Откуда? Из нашего Я, то есть по большому счету, все чудеса творит не наш аскетизм, а Энергия нашего Я. Только мы как-то научились накопить её и потом направить на достижение цели. Поэтому если у вас есть какое-либо достойное и серьезное занятие в жизни, вы хотите достичь результатов и не знаете как, то попробуйте аскетизм. В Древней Индии помогал. Не знаю, поможет ли вам, но в Древней Индии срабатывал.

Но мы сейчас о теории. Так вот ассоциативные связи бывают нужные и ненужные. Нужная ассоциативная связь – вы захотели кого-либо вылечить, вы устанавливаете ассоциативную связь, и ваша Энергия и ваше Сознание начинают лечить. Но бывают и отрицательные аспекты у ассоциативной связи, потому что многочисленные ассоциативные ниточки, как веревочки, привязывают нас. Получается, что мы как Гулливер, лежим на земле и миллиарды каких-то маленьких желаний, страстей, интересов, в общем, всей этой паутины, не дают нам сделать ничего достойного в этой жизни.

Меня всегда умиляет ситуация, когда человек занимался йогой, а потом его спрашиваешь: «Ну что, занимаешься?» «Да нет, знаешь, столько дел!» Если с точки зрения Я смотреть, то человек пошёл в разнос. Я понимаю, бывают важные дела, но зачастую это просто потакание своей лени. По этим ассоциативным ниточкам наша Энергия уходит в песок.

Кстати, вопрос был о том, что мы устаем, а после йоги ощущаем прилив сил. Когда вы приходите на йогу и занимаетесь той же Хатха-йогой, Крия-йогой, вот так сделаны эти упражнения, что принимая ту или иную позу, так ваше Сознание срабатывает, и так ваша Энергия срабатывает, что мелкие ассоциативные связи, которые как комары сосут кровь, так и эти мелкие ассоциативные связи нас высасывают, и мы чувствуем страшную усталость. Но стоит нам резко оборвать всех этих вампиров от себя, как вдруг оказывается, что Энергии-то полным-полно.

Это касается и мыслей. Иногда изо дня в день нас что-то угнетает, какие-то мысли, какие-то проблемы, что нам делать, как нам быть? Каждая мысль как пиявка. Ассоциативная связь в мыслях. Она также из нас высасывает Энергию. Но стоит оборвать эти ненужные ассоциативные связи и проблем, как и не бывало. Вот это очень важный такой момент. На этом мы и закончим сегодняшнюю лекцию.

Адрес нашей школы йоги:

Культурный центр "Просветление"

Россия, г. Москва, метро "Новослободская", ул. Долгоруковская, д. 29.

Телефоны: +7(915) 108-3464, +7(499) 251-2108

Сайты: www.openyoga.ru, www.happyoga.narod.ru.

E-Mail: openyoga.site@gmail.com