

Ежедневная практика
(отдельные рекомендации
по составлению садханы,
порядок дисциплин).



5-30 – Просыпаться. Чтение Ом вслух, приветствуя Бога в благодарность, что проснулся и чтобы мысли о суете, быте, мирском сразу не включались. Петь несколько минут. Затем умывание.

6-00 – Медитация. 10-30 минут.

6-30 – Киртан (распевание мантр). Ежедневная практика Джая Ганеша и другие мантры по уровню, вкусу, потребности, интуиции, времени. Затем Арати у алтаря.

7-30 – Асана, затем пранаяма.

8-30 – Чтение, изучение священных писаний.

9-00 – Завтрак.

С 9-00 до 5-6 (р.м) – занимайтесь своими делами – работа, быт и т.д.

С 5 -6 (р.м) – повторить садхану (как утром в том же порядке), если на это у вас будут силы и время.

Естественно варьируйте. Это средний, оптимальный вариант. Можете менять время, количество, порядок дисциплин предварительно посоветовавшись с наставником, это вполне возможно.

Условия для занятий.

Для занятий хатха-йогой, в частности асанами и пранаямами (дыхательными упражнениями) требуется совсем не много в отношении вспомогательных средств.

Прежде всего это мат — коврик, желательно голубого или синего цвета (это цвет неба, океана, любви, Бога). Он придаёт особое ощущение необходимое для занятий. Пол помещения, где проходит занятие должен быть ровным и твёрдым. (Занятия на песке, сырой земле не желательны). Необходима ещё подушка, наполненная песком, гречкой или рисом. Использовать её крайне желательно при практике пранаям и медитаций, потому что позвоночник должен быть абсолютно ровным, это одно из основных условий этих практик

Помещение для занятий должно быть чистое и проветренное. Место должно быть по возможности тихое. В помещении не должно быть слишком жарко или слишком холодно, не должно быть и сыро. Заниматься лучше без музыки и других звуков. При выполнении практик нужна концентрация и единение с душой, а звуковой фон зачастую мешает этому и тончайшие сигналы тела, ума, интуиции, души могут остаться незамеченными и неслышанными.

Стены помещения, где проходят занятия не должны быть выкрашены в яркие цвета – это нарушит ваш покой и концентрацию.

Одежда для занятий должна быть лёгкой и свободной, чтобы и кровь, и энергия циркулировали без препятствий. Цвет одежды должен быть цветов радуги, в идеале — белые брюки и жёлтая футболка (белый цвет является символом чистоты, а жёлтый – символом знаний).

Одежда должна быть чистой, как впрочем и вы сами. Все негативные мысли надо оставить вне помещения.

Желательно избегать применения дополнительных предметов — блоков, подставок, подпорок и т.д. Асаны необходимо выполнять своим телом, на своём уровне, естественно, свободно и непринуждённо. Лишние предметы могут помешать почувствовать всю гармонию, глубину асаны.

Заниматься лучше без носок, а так же необходимо снимать все посторонние предметы с тела (цепочки, серьги, кольца, браслеты, очки и т.д.). Женщинам желательно не наносить макияж перед занятиями.

Напомню, что за несколько часов до и после занятий не желательны большие физические нагрузки и занятия сексом. Праны для успешных занятий может не хватить. А так же не есть по крайней мере за 2 часа до и 30 минут после занятий.

Лучше пропустить занятие если вы в очень плохом настроении, очень устали, когда очень хотите спать или есть, при алкогольном или наркотическом опьянении, при крайней раздражительности, высокой температуре, при ОРЗ или приступах любого заболевания присутствующему вам (мигрени, диабете, кровяном давлении и т.д.)

Беременным женщинам, детям, пожилым и больным хроническими заболеваниями людям не следует заниматься без присмотра опытного учителя. Не следует делать перевёрнутые позы (стойка на голове, берёзка, плуг, мостик) женщинам в первые 3 дня месячного цикла.

Нельзя заниматься испытывая боль любого характера.

Беременным женщинам и пожилым людям вообще лучше воздержаться от перевёрнутых поз.

Необходимо так же соблюдать этические и дисциплинарные нормы на занятиях (уважительно разговаривать с учителем, не говорить слишком громко, спрашивать разрешение при необходимости прервать или остановить занятие, не использовать крепкие духи – это может помешать занятиям других людей).

Во время занятий нежелательно пить воду. Не рекомендуют пить её и в течение часа после занятий.

При входе и выходе из помещения желательно поклониться, прочесть соответствующие молитвы до и после занятий или как минимум произнести мантру ОМ от 3 раз и более.

Никогда не забывайте делать шавасану (расслабляющую позу на спине) как в начале так и в конце занятий и между асанами по мере необходимости.

Занимайтесь раскованно, спокойно, следите за дыханием, не отвлекайтесь, всё делайте плавно и постарайтесь ни о чём не думать.

Все телефоны, компьютеры, телевизоры и т.д. должны быть отключены. На посторонние звуки старайтесь не обращать внимания. Всё делайте не спеша и не задерживайте дыхание без острой на то необходимости в силу правил того или иного упражнения. Можно заниматься как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Занятия старайтесь не прерывать без острой на то необходимости. Если же есть какая-то физиологическая потребность, например, зевнуть, чихнуть или сходить в туалет — не сдерживайте себя, просто сделайте это тихо естественно выйдя из помещения.

Неплохо перед занятием помедитировать на портрет мастера, это придаст особый настрой и силу.

И конечно крайне желательно приходить в помещение где достаточно серьёзно занимаются йогой как в храм, – с любовью, трепетом, почтением и надеждой.

На занятиях так же старайтесь не смотреть в окно, на занимающегося рядом человека, а так же крайне нежелательно смотреть на себя в зеркало во время занятий (в идеале, в помещении вообще не должно быть зеркал). В помещении лучше повесить портреты мастеров, небольшой алтарь (по вкусу и уровню), цветы и предоставить место для учителя (обычно это просто коврик в углу и всё). Если есть возможность лучше всего для занятий йогой отвести отдельную, свободную от мебели и прочего комнату. Пол лучше паркетный и не слишком яркое освещение.

Перед занятием рекомендуется вымыть руки и лицо прохладной водой. В помещении не должно быть никаких посторонних людей, не имеющих к занятиям непосредственного отношения.

Пот не желательно смывать водой, лучше растереть или даже втереть его руками в тело и лишь потом, через час после занятия принять душ или использовать влажное полотенце.

Рекомендации к чтению молитв и мантр. Колличество. Время. В какой ситуации, к какому действию и как читать. Словом, общие правила. Препятствия, ошибки, показания и противопоказания. Условия, неприемлемые действия во время чтения. Общая этика поведения.

Как подобрать для себя мантру для джаппы. Личную мантру? Роль инициации или по крайней мере одобрение духовного наставника?

Критерии по которым можно определить, что это именно ваша мантра (мантры).

Какие обстоятельства следует учитывать при подборе мантр (религия предков, личные убеждения, вера, интуиция, ощущение при чтении, пол, возраст,наклонности, особенности характера, карма — рода, личная, города, страны; психическая конституция, склад ума, мотивация, цель, свойства памяти, уровень сознания, уровень общих знаний о мантре, джаппе, молитве; образование, окружение, реакция на чтение родных и близких, их отношение к чтению. Степень потребности, необходимости, желания).

Всё это в пределах, на основе данной в этом сборнике системы (опять же учитывая сегодняшние реалии, индивидуальную ситуацию, опыт учителей).

Стержнем как и в остальных аспектах данного сборника является школа Шивананды, йога- веданта центров и непосредственно миссия Шанкары (Павла Калягина).

Павел Калягин

