

Что такое йога?



Йога – это целостное и многогранное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. В древности она была крайне закрытой системой, поскольку техники и практики были очень сильными и давали реальное могущество. Йога - наука очень конкретная, в ней много конкретных упражнений и методик, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме. Занимаясь йогой, человек выходит из «серых будней» в новый, совершенно фантастический и волшебный мир, становится все более открытым, искренним, добрым, начинает жить более яркой, насыщенной, полноценной жизнью. Учение не только помогает улучшить физическое здоровье, обрести сильное, стройное, выносливое тело, но и позволяет полностью реализовать себя во всех сферах жизни – в работе и учебе, в карьере и бизнесе, в семейных и межличностных отношениях, в профессиональном и личностном развитии и многих других областях человеческой деятельности. Это внекармический подарок Вселенной, оставленный нам учителями и учительницами древности, которые уже достигли всех целей, о которых только можно мечтать. Они оставили нам знания йоги, чтобы помочь нам как можно быстрее изменить свою жизнь к лучшему, подняться на новый духовный уровень.

Является ли йогой любая система самопознания?



Нет, не является. Йогой можно назвать лишь ту систему самопознания, которая строго придерживается первого принципа йоги, или принципа доброты, и второго принципа, или принципа здравого смысла. Первый принцип говорит нам, что мы «не должны причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости; если же нет возможности не причинять вреда, то мы должны поступать так, как велит наш долг». Этот принцип является краеугольным камнем любой системы самопознания, без соблюдения его невозможно

подняться на новый духовный уровень. Второй принцип, или принцип логики, говорит нам, что «мы не должны растрачивать свое время и силы по мелочам. Мы должны сперва очень четко осознать свои цели, будь эти цели в работе, учебе, йоге или любой другой сфере деятельности, а затем направлять все свои усилия только на достижение этих целей. Поэтому прежде чем вовлечься в очередную деятельность, мы должны спросить себя, а ведет ли она нас к цели, и если нет, мы должны безжалостно ее отбросить, какой бы заманчивой она нам не казалась». Соблюдая первый и второй принципы, мы рано или поздно интуитивно «нащупываем» свой жизненный путь, который называется дхармой, или предназначением, а, идя по нему, мы быстрее достигаем всех намеченных целей и при этом лучше осознаем свой долг.

В чем главный секрет йоги? Как понять, какие упражнения являются упражнениями йоги?



Фундамент всей йоги, основной секрет любого упражнения йоги состоит в гармонии, в правильном сочетании того, где надо себя заставить и того, где можно себе позволить. Если вы будете только себе позволять, прогресс будет идти медленно, потому что занятия йогой требуют от человека воли, решимости, усилия; напротив, если вы будете слишком форсировать процесс и постоянно «держат себя в узде», не расслабляясь ни на секунду, это тоже замедлит вашу практику. Аскетизм в йоге совершенно необходим, но он должен гармонично сочетаться с расслаблением и получением наслаждения от практики. В йоге самое главное не то, ЧТО вы делаете, а то, КАК вы выполняете то или иное упражнение. Вы можете скрутиться в три узла и принять самую сложную асану, которая будет выглядеть один-в-один как на картинке, но не будет при этом йогой, а можете принять самую простую позу и получить от нее колоссальный эффект. Другими словами, мы должны избегать крайностей, соблюдать принцип здравого смысла и очень внимательно прислушиваться к своему телу, к своим ощущениям, эмоциям, чувствам. Любое физическое или ментальное упражнение может как быть, так и не быть упражнением йоги, важен элемент внутренней гармонии и радости от его выполнения.



Как определить, что человек действительно преуспевает в йоге?

Главный критерий успеха только один - это привычка заниматься йогой. Безусловно, и гибкость, и стройность, и ощущение гармонии, и умение сосредотачиваться также являются показателями прогресса в йоге, однако все они вторичны и второстепенны. Если у Вас выработалась привычка заниматься йогой каждый день - каким бы видом йоги вы не занимались, - то успех Вам гарантирован, теперь это только вопрос времени, когда придут те или иные результаты от практики. Если же такой привычки нет, вы можете очень быстро получить какой-то эффект и также быстро его потерять. Кроме того, следует помнить, что йогой можно назвать только ту систему самопознания, которая строго придерживается первого и второго принципов – принципов доброты и здравого смысла. Если человек злой, жестокий, причиняет вред окружающим и не хочет при этом меняться, вряд ли он сможет овладеть практиками йоги на действительно серьезном уровне.

Кто может заниматься йогой, кому она подходит?

Строго говоря, йогой может заниматься любой человек. Даже если в силу тех или иных причин вы не можете заниматься физическими йогой (возраст, проблемы со здоровьем и т.д.), вы можете практиковать другие виды йоги - медитацию, йогу сновидений, йогу визуализации, раджа-йогу и др. Учение йоги очень многогранное, кому-то больше подходят практики, связанные с волевыми усилиями и аскетизмом, кому-то - с методами энергии и упованием на Абсолют. Любой человек может почерпнуть для себя что-то полезное из широкого арсенала практических методов йоги. Но, каким бы видом йоги вы не занимались, если вы будете заниматься им честно, целенаправленно, регулярно, если у вас выработается привычка заниматься йогой, вы сможете получить поистине прекрасный результат.

Как понять, что упражнение выполняется правильно?

Не существует в принципе никаких внешних приборов или методов диагностики, чтобы определить, правильно ли выполняется то или иное упражнение в йоге. Ни один внешний наблюдатель не сможет этого сделать, определить это может только сам практикующий. Вместе с тем йога дает некие ориентиры, как это сделать – при выполнении каждого упражнения в йоге вы должны чувствовать гармонию и состояние радости. Если вы выполняете упражнение, и хочется продолжать его делать, значит, вы выполняете его правильно. Вы можете чувствовать радость от преодоления себя, выполняя позу с усилием, применяя волю, или, наоборот, радость от переживания приятных ощущений в теле, когда поза становится комфортной, но и в том и в другом случае должны быть положительные эмоции. Если же вы чувствуете боль, дискомфорт, желание выйти из позы, но применяете насилие над своим телом, то вы делаете что угодно, но только не йогу. В йоге считается, что насилие над телом абсолютно

не эффективно и не приводит ни к каким долгосрочным результатам. Как сказано в древнем трактате по йоге, «боль и йога – несовместимы, если есть боль – нет йоги, если есть йога – нет боли». Это основной секрет йоги, это то, что отличает ее от физкультуры и спорта. Именно благодаря методу гармонии вы начинаете лучше ощущать себя, переходите от внешнего мира к внутреннему, начинаете духовно расти. Именно этот метод позволяет Вам получить все полезные эффекты от йоги - развить и отточить свои интеллектуальные способности, научиться планировать и достигать поставленных целей, гармонично выстроить отношения с окружающими и многое-многое другое.

Что конкретно дает йога?

Если кратко структурировать все многообразие получаемых от йоги эффектов, можно ответить на этот вопрос так: 1) физическое здоровье, хороший энергетический тонус, прилив энергии и жизненных сил, 2) красивое, выносливое, стройное физическое тело, 3) психическое здоровье, избавление от стрессов, спокойствие, уравновешенность, внутреннюю гармонию и свободу, ощущение радости и счастья, 4) реальные положительные изменения в жизни - более интересная и высокооплачиваемая работа, насыщенная, интересная жизнь, выстраивание более гармоничных отношений с окружающими, высвобождение временного ресурса, достижение всех поставленных целей, 5) духовное развитие – человек становится более открытым, добрым, искренним, начинает лучше понимать себя и Вселенную, становится опорой для других людей.

Какие существуют виды йоги?

Видов йоги существует очень много, столько же, сколько существует проявлений жизнедеятельности человека. Как правило, к основным, классическим видам йоги относят хатха-йогу, крия-йогу, мантра-йогу, пранаяму, медитацию. Эти йоги позволяют перестроить свое физическое тело, сделать его более совершенным, выносливым, сильным, помогают обрести ясность сознания, отточить свой разум и интеллектуальные способности. Эти йоги являются фундаментом для более сложных, экзотических йог, таких как тантра-йога, йога влюбленности, ньяса-йога, бхакти-йога, джнана-йога, раджа-йога, йога сновидений, йога визуализации и многих других. В нашей школе йоги в рамках Открытого Йога Университета изучается около двадцати видов йог - более подробную информацию об этих видах вы можете найти на сайте openyoga.ru.

Как долго надо заниматься йогой, чтобы получить результат?

Никто в мире не сможет назвать Вам четкие сроки, даты и цифры – все зависит от вашей конкретной ситуации, от привычки заниматься, от того, какие цели вы перед собой ставите. Бывает, человек только начинает заниматься йогой, и прогресс идет очень быстро, а потом вдруг «упирается в стену». В этом случае все зависит только от вас, от вашей воли и целеустремленности, от того, сумеете ли вы реализовать для себя метод гармонии. Но в любом случае, если занятия йогой стали для Вас привычкой, все положительные результаты придут, теперь это только вопрос времени.

Где и когда возникла йога? Где можно найти самые древние первоисточники по йоге?

История йоги насчитывает тысячелетия, сейчас не представляется возможным с точностью определить, где и когда возникло это учение. Считается, что в древности йога была распространена среди самых разных народов и стран, отголоски этого учения мы находим в мифах и легендах Европы, России, Скандинавских стран, Ближнего Востока, Египта, Индии. Затем по неизвестным для нас причинам этот ореол значительно сузился, но по прежнему охватывал достаточно широкое географическое пространство – территорию таких стран, как Афганистан, Пакистан, Таджикистан, страны средней Азии, современной Индии, Непала, Бутана и Тибета, страны юго-восточной Азии. Сейчас этот ореол сузился еще больше, до территории современной Индии, Непала, Тибета и других близлежащих стран.

Что касается имен учителей и основателей йоги, назвать их не представляется возможным, поскольку в древности было не принято привлекать внимание к своей личности, это считалось нескромным. Мы знаем только имена менее поздних последователей йоги, так как Патанджали, Вьяса и других. Поскольку знания йоги в древности передавались из уст в уста, от учителя к ученику, письменные тексты и трактаты по йоге появились уже в сравнительно позднее время. Многие тексты по йоге утеряны, а из тех, что сохранились, многие не переведены не только на русский, но даже ни на один европейский язык. Одним из самых древних текстов по йоге, который не вызывает сомнений у специалистов-востоковедов, считается трактат «Йога сутра Патанджали». Однако в этом тексте Патанджали скорее приводит системное изложение разных подходов в йоге, обобщая их в стройную последовательность из восьми ступеней, но не излагает всю теорию и практику йоги. На сегодняшний день можно говорить о том, что истинные знания сохранились в первую очередь в тех школах йоги, которые поддерживали традицию передачи знания от учителя к ученику на протяжении многих поколений.

Может ли йога быть опасной?

Йога – предельно безопасная система самопознания. Как показывает многовековая история, йога умеет себя защитить, сделать так, чтобы могущественные знания и техники не попали в руки человека злого, жестокого, который может причинить вред себе и окружающим. Так хитро устроена наша Вселенная, что даже если знание йоги попадет в руки такого человека, он не сможет им воспользоваться. В йоге есть классические методы и так называемые быстрые методы. Классические методы практически полностью безопасны, изучать их может любой, но и практиковать их для получения результата надо долго, это требует решимости, мужества, воли. Быстрые методы позволяют достичь цели очень быстро, они поистине способны творить чудеса, но содержат в себе много подводных камней и могут быть опасны для практикующего. Однако обычно человек неподготовленный не может ими воспользоваться и навредить себе, потому что никто из учителей йоги не будет учить такого человека быстрым методам, а, столкнувшись с ними самостоятельно, он просто не сможет их распознать. Вместе с тем йога еще и еще раз призывает практикующего быть предельно внимательным к своему телу, помнить про принцип гармонии, не допускать никаких болевых ощущений. Соблюдая метод гармонии и строго выполняя все рекомендации своего учителя, вы никогда не сможете себе навредить. Это касается как классической хатха-йоги, так и всех других видов йоги.

Является ли йога открытым или закрытым учением?

В древности йога была крайне закрытым учением - непосвященных даже близко не подпускали к тайным практикам и техникам йоги. Считалось, что неподготовленный человек в любом случае не сможет ими воспользоваться, но будет вызывать негативные ассоциативные связи у других людей, которые будут отождествлять этого человека с йогой. Однако за последние 150-200 лет ситуация кардинально изменилась. Такое ощущение, что некоторыми учителями и учительницами йоги было

принято решение: все, время настало, человечество уже готово воспринять эту науку, сейчас пора полностью обнародовать знания йоги, донести их до как можно большего числа людей. Самое интересное, что исторически это совпало с научно-технической революцией, словно учителя йоги ждали момента, когда можно будет очень быстро распространить знания йоги с помощью современных средств цивилизации. На настоящий момент получено благословение учителей йоги на открытое распространение знаний йоги – безусловно, в тех школах, которые являются открытыми, поскольку даже в наше время существует много закрытых школ. В нашей школе йоги традиции Анандасвами считается, что знания йоги принадлежат всему человечеству, более того, история цивилизации будет во многом зависеть от того, сумеют ли люди воспринять это древнее знание и заложенные в нем духовные ценности.

Является ли йога религией?

Нет, не является. Йога крайне уважительно относится ко всем религиям, не выделяя ни одну из них, однако сама не является религией - это система самопознания. Заниматься йогой может человек, придерживающийся любых религиозных взглядов, а также атеист. В йоге считается, что религия – это личное дело каждого. Йога не противоречит и прекрасно дополняет религию, однако полностью дистанцируется от любых религиозных споров и диспутов.

Как соотносятся между собой йога и наука?

Йога крайне уважительно относится к науке, однако сама не является наукой. Различие между наукой и йогой состоит в точке отсчета: наука пытается познать мир, выбрав внешнюю точку отсчета, в йоге же точка отсчета – это «Я» каждого человека. Кроме того, йога свято соблюдает первый принцип, в йоге считается, что лучше не иметь никакого знания, чем иметь знание, полученное за счет страдания живых существ. В науке же принципы нравственности и гуманизма не всегда так жестко соблюдаются. Однако в йоге, как и в науке, также призывается оттачивать свой разум, везде, где это возможно, соблюдать принцип логики и здравого смысла, в корне пресекать любую нелогичность и мракобесие. Знания йоги никогда не противоречат обычной логике. Йога прекрасно дополняет науку.

Какие болезни можно вылечить с помощью йоги?

Йога не занимается лечением ни физических, ни психических заболеваний – для этого есть медицина. Йога не подменяет собой медицину, если у вас есть проблемы со здоровьем и вы не знаете, можно ли вам заниматься йогой, обратитесь в первую очередь к своему врачу. Йога рассчитана на «практически здоровых» людей, в остальных же случаях надо подходить к занятиям йогой крайне осторожно. Безусловно, бывают ситуации, когда с помощью йоги человек излечивался от болезней, которые официальная медицина признала неизлечимыми. Поскольку йога – учение очень сильное, бывает, что она поднимает с постели человека, на котором медики, что, называется, поставили крест, но, еще раз, – никаких гарантий.

Как йога относится к наркотикам?

Крайне отрицательно! Йога считает, что принципиально невозможно достигнуть никаких высот самопознания с помощью химии – будь это галлюциногены, психотропные вещества или любые другие наркотики. Основой духовной самотрансформации является только воля человека и честная, целенаправленная работа над собой, «ускорить» этот процесс с помощью химии невозможно. Принимая наркотики, человек не только наносит страшный вред своему организму, но и резко деградирует в духовном плане, поэтому йога резко отрицательно относится к любым наркотическим веществам. В XX веке на западе существовал целый бум, огромный всплеск интереса к наркотикам и галлюциногенам, последователи этих течений были убеждены, что они открывают «новые горизонты сознания». В йоге это считается страшным мифом, одной из опасных ловушек на пути духовной эволюции человечества.

Существует ли сертификация йоги? Как понять, что инструктор профессионально преподает йогу?

Сам менталитет стран Востока не предполагает, что кто-то возьмет на себя смелость сертифицировать учителей йоги, там нет и не может быть единого центра сертификации. В Индии существует множество разных школ йоги, методы этих школ могут иногда кардинально различаться. Кроме того, на Востоке существует предельная свобода в выборе человеком метода самопознания, метода духовного развития, у них эта свобода соблюдается даже больше, чем у нас «Декларация Прав Человека».

Вместе с тем в некоторых школах Индии и на западе существуют практика сертификации преподавателей йоги, которые закончили обучение в этой школе. Однако сама традиция йоги предполагает, что никакой сертификат не может вам гарантировать, что перед вами действительно учитель йоги или профессиональный преподаватель. Безусловно, с позиции логики, если вы доверяете какой-либо школе йоги, вероятно, есть смысл доверять и преподавателю, имеющему сертификат этой школы. Но - никаких гарантий, поскольку в йоге в первую очередь важна личность самого преподавателя. Поэтому выбор только за вами – если, занимаясь йогой под руководством инструктора, вы чувствуете к нему доверие и ощущаете внутреннюю гармонию от выполнения упражнений, есть смысл продолжать заниматься. Если же инструктор обладает сертификатами всех школ йоги, всеми мыслимыми и немыслимыми посвящениями, но лично вы не чувствуете к нему доверия – возможно, вам следует найти другого инструктора.

В чем главная цель йоги?

Главная цель любой йоги – достижение высочайшего и запредельного состояния счастья, осознания своего высшего «Я», обретение полной свободы от любой обусловленности, любой зависимости. Это состояние называется самадхи. Йога не привносит ничего извне, она только раскрывает то, что уже заложено изначально. Йога учит нас, что потенциал нашего высшего «Я» поистине безграничен, что наше естественное состояние – сатчитананда, или переживание высочайшей радости и блаженства. Но в обычной жизни мы отождествляем себя со своими проявлениями, со своими телами, из-за неведения возникает страдание, зависимость, боль, поэтому основной путь любой йоги, каким бы видом йоги вы не занимались – это постепенное устранение неведения, познание скрытых в каждом из нас ресурсов и обретение этой высочайшей свободы.