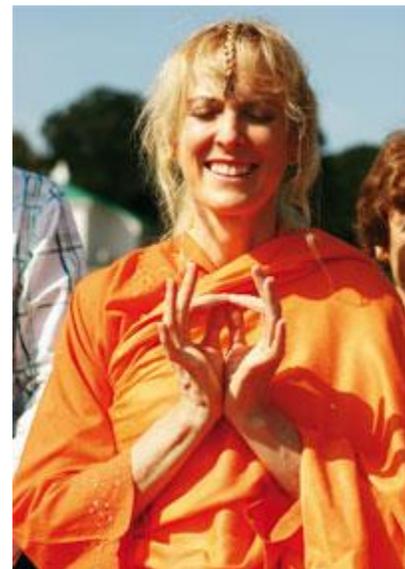


Трай-йога: метод, который учит быть счастливым в любой из моментов жизни

Цель йоги – слияние индивидуальной души с высшим сознанием.

Трай-йога – плавная, медитативная практика, которая учит быть счастливым в любой из моментов жизни. О том, как это возможно, рассказала ее основательница Кали Рэй.

В 1980 году американка Кали Рэй, или Калиджи, как называют ее ученики, испытала состояние, называемое на санскрите криваяти: под влиянием пробудившейся кундалини ее тело стало спонтанно выполнять движения, более всего напоминавшие асаны. Этот опыт вдохновил Кали Рэй на создание Трай-йоги. Суть метода заключается в сочетании асан, мудр (особое положение пальцев рук) и мантр. Практика представляет собой плавный поток сменяющих друг друга поз, выполняющихся в точной согласованности с дыханием, а волнообразные движения позвоночника делают Трай-йогу похожей на длинный медитативный танец.



Калиджи, расскажите, как к вам пришла Трай-йога. Не всем понятно, что такое пробуждение кундалини...

Меня с детства притягивала медитация. Я часто задавалась вопросом: зачем я здесь, в чем смысл жизни? В 1975 году я чуть не утонула, и это событие изменило мою жизнь. В тот день я почувствовала, как энергия поднимается от основания позвоночника и течет вверх. Это был опыт пробуждения кундалини, который продолжался 12 часов. Каждый раз, когда энергия достигала макушки, я ощущала единение с божественным и постигала уровни сознания, неведомые мне прежде. А спустя пять лет Трай-йога проявилась через мои тело и ум.

Пробуждение кундалини – это то, к чему должен стремиться каждый человек?

Цель йоги – слияние индивидуального Атмана (души) со всеобщим Атманом (высшим сознанием). Достичь этого можно благодаря регулярной практике йоги. Но пранаямы и выполнения асан для этого недостаточно. Развить чистоту ума поможет медитация, она откроет путь к постижению высшего знания. Причем процесс медитации должен быть непрерывным и пронизывать всю нашу жизнь.

То есть медитация – это то, как человек живет, а не просто отдельно взятый процесс?

Это и то и другое. Есть внутренняя и внешняя медитация. Мы садимся неподвижно, освобождаем свой ум от власти эмоций и страстей, обращая все свои органы чувств внутрь, подобно черепахе, которая втягивает ножки и голову в панцирь, чтобы ее ничто не беспокоило. На санскрите это называется пратьяхара. Медитируя таким образом, мы, отстраняясь от физической реальности, получаем возможность ощутить свою истинную природу. С каждым новым опытом медитации человек погружается в себя все глубже и все больше проникается величайшим умиротворением. Заканчивая внутреннюю медитацию и возвращаясь к повседневной жизни, важно сохранить это состояние. Вот тогда начинается внешняя медитация: мы взаимодействуем с окружающим миром, но погружены во внутреннее спокойствие.

Медитация – это высший уровень самопознания и занятий йогой?

Нет, медитация не является конечным результатом практики. Это лишь подготовка к высшей ступени йоги – самадхи, состоянию, в котором мы достигаем единения с высшим Я. На этом этапе мы начинаем осознавать, что наша душа вечна и ей присуще высшее знание и божественная природа.

А зачем нужно заниматься такими практиками обычному человеку, который еще далек от этого?

Мы все хотим быть здоровыми и счастливыми, поэтому в йоге каждый способен найти что-то для себя. Человек может заняться практикой только потому, что она улучшает самочувствие и помогает расслабляться. Однако волшебство йоги в том, что сначала мы делаем маленький шагок к здоровью, а потом, добившись желаемого результата, готовы сделать следующий шаг. Такое поступательное движение развивает человека естественным образом.

А можно ли с помощью практики асан воздействовать на чакры?

Главное, что оказывает воздействие на чакры, – это наше ментальное состояние. Но тем не менее поза тоже дает определенный эффект. Например, раскрытию сердечного центра – анахата чакры – способствуют прогибы назад.

То есть если человек чувствует, что у него плохо раскрыта сердечная чакра, что ему не хватает любви, то ему помогут прогибы назад?

Тогда мы могли бы сказать, что у всех танцоров или гимнастов, замечательно выполняющих прогибы, открыто сердце. К сожалению, доказательств этому нет. В то же время форма тела, безусловно, отражает наш жизненный опыт и состояние ума. Например, люди, постоянно пребывающие в подавленном состоянии, втягивают грудную клетку. И если ее раскрыть, человеку станет лучше. Все негативные эмоции накапливаются в теле в виде зажимов. Избавляясь от них, мы с корнем удаляем психологические блоки. Именно поэтому во время выполнения некоторых асан эмоции выплескиваются на поверхность и человек может, например, заплакать без видимых причин.

Вы приняли обет безбрачия. Вам не хочется иметь семью, детей?

Это даже никогда не приходило мне в голову. Мои дети – это мои ученики. Если бы у меня были собственные дети, я была бы привязана к ним, и это ограничило бы мою возможность помогать большему количеству людей. Но я счастлива за тех, кто выбирает такой путь. Ведь именно они дают всем нам жизнь.

Обет безбрачия – необходимое условие для духовного роста?

Когда человек погружается в высшие уровни сознания, у него не возникает желания физической близости и стремления иметь семью просто потому, что он пребывает в настоящем блаженстве – в единении с высшей силой. В то же время есть много семейных людей, которые смогли реализовать себя духовно. Например, мать Шри Ганапати – Сачитананда Свамиджи имела семью, но вместе с тем была просветленным человеком. Родить ребенка было ее предназначением. Человек может выбрать и тот и другой путь. Если люди счастливы вместе и живут в любви – это тоже своеобразный йогический опыт, потому что таким образом они улучшают свою карму.

Вы вегетарианка?

Да, я ем только овощи, фрукты, зерновые. Эта диета называется веганской: я не употребляю в пищу продукты животного происхождения, даже мед. Я поняла, что только такая диета соответствует первому принципу ямы – ахимсе (ненасилию). И для здоровья она идеальна.

Однако молоко и мед – это не убийство животных, а естественный продукт их жизнедеятельности.

Да, но подумайте, какой ценой мы получаем, например, молоко. В Америке коров держат на фабриках, в темноте, даже не давая им возможности двигаться! Их кормят специальным гормоном, который увеличивает производительность молока в четыре раза. Их вымя становится таким большим, что начинает волочиться по земле. Некоторые считают, что корове лучше сразу умереть, чем проходить через все это.

Трай-йога включает в себя многое: мантры, мудры, пранаяму, асаны. Что может стать отправной точкой изучения этой практики?

Начинать можно с чего угодно – с асан, философии, музыки – в зависимости от темперамента, образа жизни, целей и задач конкретного человека. Главное – чтобы практика была близка и приносила удовлетворение. А потом йога сама направит жизнь в правильное русло.