

**Йога и профессия. Йога и спорт. Йога и  
повседневная жизнь.**



## Йога и профессия.

Если нет явной, очевидной предрасположенности к какой-либо из профессий и вам относительно всё равно чем заняться, то если вы человек ищущий и достаточно серьёзно занимаетесь йогой, то лучше всего подойдут профессии которые приносят людям пользу, служат им, например – медсестра, врач, уборщица. Хоть говорят все профессии хороши ( и это по своему так) всё же работа и садхака должна быть не выматывающая до крайности, относительно спокойная, и естественно приносящая удовлетворение себе и людям. Например. Где слишком много денег, агрессии, жадности, зависти, там будет очень сложно совместить такую работу с садханой. Например, профессию рок-музыканта, большой спорт – крайне сложно совместить с йогой.

Ищите свой баланс, держитесь людей саттвы, кем бы вы не работали, избегайте сплетен, осуждения ( не участвуйте в них), будь то офис или больница, избегайте сильного шума, суеты, не вступайте в ненужные ссоры и конфликты, излишнего нервного напряжения. Если нет явного призвания , то лучше подобрать работу под садхану, а не наоборот. Найти на это силы, мужество и терпение, естественно для этого необходим достаточно высокий уровень сознания. Если же вы будете слишком зависеть от работ, от людей, от обстоятельств, то у вас попросту не хватит ни времени, ни сил на качественные занятия йогой. Сделайте правильный выбор, вспомните о системе ценностей. Удачи вам. ОМ

## Йога и спорт.

Йога и спорт вещи конечно разные, но у них есть и много общего, поэтому пристрастие к какому-либо виду спорта в принципе не помеха ищущему, но есть и исключения.

Например, спорт с присутствием насилия крайне нежелателен и безусловно будет помехой на пути к Богу. Сюда же относятся виды спорта, которые чрезмерно возбуждают нервную систему.

Нежелательные для йога виды спорта - гонки на автомобилях, мотоциклах, бокс, футбол, хоккей, рэбби, американский футбол, баскетбол, штанга, культуризм.

Виды спорта гармонично сочетаемые с йогой – плавание, спортивная ходьба, фигурное катание, гимнастика, велосипед, гольф (естественно без перенагрузок и перенапряжения)

Остальные виды спорта нужно рассматривать в каждом отдельном случае относительно индивидуальности, условий, кармы человека.

Будьте осторожны с занятиями йогой при высокой температуре. Это достаточно опасно, неестественно и противоречит правилам йоги в целом. Эффект асаны в духовном отношении сильно падает, а порой и вообще отсутствует. Эта практика скорее относится к парилке, бане, сауне, а не к йоге.

Йога и повседневная жизнь.

Сразу хочу отметить что йога отрицательно относится к однополым бракам, бисексуалам, абортam, проституции, порнографии, изменению пола, пластической хирургии ( без острой на то необходимости), к любому виду одержимости и фанатизму.

Йогу нежелательно носить одежду из убитого животного ( это косвенное участие в убийстве и часть кармы животного может повлиять и на человека ( меха, кожа, амулеты, украшения, сумки ,чемоданы, портфели, мебель из кожи для дома и в автомобиле, а так же косметика, крема, шампуни, мыло, лекарства).

Самый подходящий климат для йоги – это умеренный климат. На крайнем севере или в очень жарком климате заниматься йогой значительно труднее.

Естественно, охота, рыбалка так же не приветствуются в йоге, наряду с экспериментами с участием животных в научных и других целях ( исключением являются ситуации или местность где без этого не выжить).

Увлечение азартными играми так же крайне нежелательно для тех кто достаточно серьёзно решил заниматься йогой.

Манструбация тоже противоречит принципам йоги.

Не используйте чрезмерно телевидение, компьютер, сотовый телефон – это отрицательно сказывается на работу мозга.

Старайтесь не селиться на верхних этажах высотных домов, где установлено различное оборудование для приёма сигналов.

Это может сказаться на вашем здоровье, а медитировать и заниматься другими психотехниками просто опасно.

Избегайте жить в подвалах. Это неприемлемое место для занятий йогой. Всё, что ниже уровня земли имеет как правило отрицательную энергетику.

Не селитесь рядом с химическими предприятиями и кладбищами, оборонными и другими предприятиями где есть повышенный фон излучения. Челоаек, занимающийся йогой порой слишком открыт для внешних воздействий в силу специфики системы ( он более чувствителен, тонок – на определённых этапах).

Следует сказать, что ко всему вышесказанному ни в коем случае не нужно относиться с осуждением и агрессией. Здесь необходимы понимание и терпимость, изучение сути этих вещей.

Павел Калягин

## Дополнения.

- Занятия асанами безусловно поможет в контроле над праной ( особенно перевёрнутые позы)
- Спокойный ум способствует брахмачарье ( воздержание или целибат) и всё что его успокаивает( занятия пранаямой, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, прохладный душ).
- Избегайте того, что возбуждает ум – острое, мясное, кофеин, алкоголь, наркотики, в частности кокаин, шоколад, возбуждающие травы – женьшень, виагра и т.д.
- Читайте духовную литературу.
- Думайте о высоком, слушайте спокойную музыку, классическую, например и конечно делайте киртан и джаппу.
- Держитесь сильных, порядочных, духовно развитых людей.
- На определённом этапе медитация также полезна.
- Будьте заняты карма-йогой, служением и у вас просто не будет времени и сил думать об этом и не волнуйтесь свою любовь если на то будет воля Божья вы не упустите.
- Доверяйте Господу. Очищайтесь, займитесь творчеством – найдите себя.

- Молитесь, посещайте святые места. Найдите Учителя – духовника. Пример святых безусловно вдохновит вас.

- Практикуйте релаксации, Шавасану и успокаивающие травы – мяту, ромашку, валериану, пустырник, хмель, кава-кава, боярышник.

- Хороший врач (сексопатолог и т.п.) так же будет крайне полезен. Не стесняйтесь, общайтесь с профессионалами. Словом, не прячьтесь, не убегайте от естества а работайте над собой. Окружите себя саттвой. Будьте порядочным, чутким человеком и сбалансированная садхана с достойным Учителем всё расставит на свои места.

И если вы попали в ситуацию где разрядка ( в смысле сексуальной энергии) невозможна, будь то болезнь, тюрьма, армия, возраст – не усугубляйте ситуацию слабостью и невежеством. Работайте над собой и ни в коем случае не жалеете об утерянной возможности. Господь вас любит, всё во благо, вам всё вернётся сполна при должной вере, разумному поведению и знаний.

В общем, не бегите в монастырь раньше времени и не упустите зова, когда он придёт. Намастей.