

Что такое йога

Итак, друзья! Сегодня у нас с вами 6 сентября 2014 года. Я, Вадим Запорожцев и это у нас лекция по открытой йоге. Вся информация на сайте orenyoga.ru. Сегодняшнюю лекцию давайте мы с вами посвятим теме йоги: «Что такое йога?» Как йога распространяется на западе? Какую пользу она может принести? И вообще всё связанное с этим древним учением.

Давайте начнём по порядку и собственно определимся, что же такое йога. Йога – это такая очень мощная система самопознания, которая дошла до нас с древнейших времён.

Сохранилась она лучше всего в Индии. Хотя происхождение этой системы до сих пор не ясно. Эта система, по всей видимости, вместе с Ведами и Ведическими знаниями была привнесена в Индию много тысячелетий назад. Так или иначе, эта система даёт возможность обычным людям получать очень много положительных эффектов, как для своего здоровья, так и для интеллектуального, морального, духовного развития. Понятно, что людей на западе, в первую очередь интересует то, что они могут понять, пощупать, оценить, взвесить. И по этой причине на западе ценится та составляющая йоги, которая даёт здоровье, которая даёт управление своими способностями или сверхспособностями. Система, которая позволяет оттачивать разум, достигать спокойствия и тому подобное. Но если строго говорить про йогу, то выясняется, что всё это бесплатное приложение, что истинный смысл и цель йоги, это достижение некоего высшего состояния. Или можно такую аналогию привести: йога утверждает, что мы все с вами живём в телах людей, что наши Высшие Я перерождаются. То есть со смертью ничего не заканчивается, со смертью мы всего лишь сбрасываем своё старое тело, затем получаем новое. И так продолжается много, много, много жизней. И йога утверждает, что наше состояние в теле человека, это такая небольшая промежуточная граница, после которой мы должны подняться на уровень, некий более высокий уровень. То есть в нас заложены скрытые способности и возможности, которые дремлют, и которые методами йоги мы можем открыть и выйти на качественно другой уровень самосознания жизни. И действительно древние тексты о йоге, нам об этом говорят, что йоги и йогини древности, теми или иными методиками обретали хорошее состояние самочувствия, здоровье, способности и сверх способности. А самое главное, что они выходили на какой - то качественно новый уровень бытия, существования, по сравнению с которым, наша обычная жизнь до этого, в общем - то воспринимается, как достаточно серой, скучной и неинтересной. Более того в йоге, как бы такое предсказание, что это некая следующая ступень развития, эволюционная, если угодно.

Ну, ещё раз. Так или иначе, но на западе в меньшей степени интересуются вопросами эволюции нашего самосознания, а в большей степени интересуются методами, как получить хорошее самочувствие, здоровье и так далее. Поэтому востребованы в основном такие физические йоги, где надо делать определённые упражнения, более конкретные упражнения и получать более конкретный, осязаемый результат. Поэтому западный человек как раз, наоборот, к фактору духовного развития или открытия сверх чего то, что он понять не может, относится как к бесплатному приложению, а физическую составляющую считает основной. Как видите, на востоке и на западе всё с ног на голову перевернуто. Так вот, система йоги, она худо- бедно сохранилась. Ну и сейчас она начинает распространяться по всему миру, показывая совершенно чудесные результаты.

Где- то мне попадала на глаза статистика, не знаю насколько, она соответствует истине, что скажем в такой стране, как Соединенные Штаты Америки, каждый второй человек, как минимум, один раз в жизни занимался йогой. Друзья, это совершенно, гигантская цифра, до которой таким странам, как Россия, ещё очень и очень далеко. Ну, в действительности, если вы вспомните нашу историю, то в СССР и за меньшее сажали и

расстреливали. Как бы наследие тоталитарное, тоталитарного режима, тоталитарной системы, в которой за малейшее отхождение от каких-то догм, каралось самым жёстким образом. Поэтому не позволялось заниматься в наше время, заниматься в 30е годы, когда в Америке начался этот бум йоги, и не позволяло в нашей стране заниматься. Хотя, тем не менее, были отдельные люди, которые в это время, в нашей стране, занимались йогой. Так вот, вот эта цифра, что чуть ли не каждый второй житель Соединённых Штатов Америки, в одной из самой передовой, во многих планах жизни, говорит о том, что скоро такая же тенденция будет и в других странах. Как только эти страны выйдут на какой-то, мало-мальский уровень материального благосостояния, это безусловно в первую очередь. Ну а так же открытости и отсутствия тех или иных догм. Не секрет, что во многих странах мира очень осторожно относятся к йоге. В первую очередь в тех странах, где господствует та или иная религия. Религия, как правило, с подозрением смотрит на любые учения. Поэтому трудно, что-либо сказать, про страны третьего мира. Из последних данных разведки и с общения моего с некоторыми людьми, которые преподают йогу, вот последняя тенденция стала прощупываться якобы в Китае. Йога начинает пользоваться всё большим и большим интересом. То есть всё больше и больше количество людей желают практиковать и изучать эту йогу. Более того, в качестве инструкторов в частности, как мне тут в одной частной, приватной беседе сказали, более предпочтительны европейцы, чем индусы или кто-либо другой. То есть вот такая западная ветка йоги начинает проникать в Китай. Не знаю, как там у них с идеологией? С формальной точки зрения, вы помните, Китай, в общем - то коммунистическое государство. Такое же, как был СССР до своего развала, где единственную роль играет такая философия, как коммунизм. Но это лишний раз говорит, что йога не лезет в политику, йога не занимается вопросами, связанными с религией, с политикой. И йога прекрасно себя чувствует буквально в любой атмосфере, так как она не ставит под сомнение какие-то верования или какие-то идеологические штампы, а призывает, в общем-то, заняться познанием самого себя. Какая разница там, исповедуешь ты ту или иную религию или ту или иную философскую, политическую систему, коммунист ты там или ещё кто-нибудь. У тебя же есть тело, ты как то сделан, как то можно со своим телом работать, со своим разумом как то можно работать. Это даёт хороший результат. Поэтому, собственно говоря, если уж сама йога не пытается подменить собой религию и политику, то, как правило, йога нормально себя чувствует. Другое дело, когда пытаются, вот я иногда встречаю такие высказывания, что вот хорошо было бы, если бы йоги пошли во власть. Друзья, это был бы конец йоги, как только йога пойдёт управлять, в политику или начнёт подменять собой религию, то тогда всё. Можете ставить жирный крест на йоге. Это не её задача. Более того, все вот эти попытки скорее сделают антирекламу.

Так вот, система самопознания йоги, действительно, очень корректная; она рассчитана на долгосрочную такую политику занятий. И в этом отношении, в отличие от многих других новомодных течений, которые нам дают там психологи или ещё кто-либо, какие-то системы самопознания, системы самотрансформации, самотренирования. Йога в этом отношении консервативна. Она утверждает, что в каждом из нас действительно заложен гигантский потенциал, но раскрывать его надо медленно, постепенно и гармонично. Что в этом смысле чудес не бывает. Как вы над собой поработаете, то и получите. Не бывает так, что бы вы, не прилагая усилий, и не проходя те или какие-либо определённые этапы физического, духовного, интеллектуального развития, сразу бы получали хороший результат. Такого просто не бывает. Нарушился бы закон причины и следствия, как утверждает йога. Поэтому, в чём сила йоги? В том, что она никуда не торопится. Впереди можно сказать вечность. И самое главное, это превратить свою повседневную жизнь, в спокойную и счастливую. Где вы каждый день, хотя бы на миллиметр, хотя бы на немного, продвигаетесь к своей цели. И вот это очень сильно отличает йогу от этих новых течений, которые вспыхивают, захватывают большие массы людей, а затем так же внезапно исчезают.

Если говорить про Россию, то к нам приходит это всё с Запада. Приходит, там какая-то новая система, разработанная какими-то психологами, при более близком рассмотрении выясняется, что это вырванные из контекста те или иные упражнения той же йоги, но сделанные на эмоциональную сторону, что бы все пришли, получили резкий эмоциональный всплеск, который потом, в никуда исчезает. И вот на этом как бы, если угодно, паразитируют эти системы. Йога как раз говорит напротив: нет, друзья, будьте готовы спокойно, никуда не торопясь работать над собой. Ничего от вас, вашего не уйдёт. Насладитесь моментом своей жизни, насладитесь сегодняшним днём. Насладитесь тем, что есть у вас сейчас. И начинайте делать такие поступки, такие упражнения и так далее, которые приводили к тому, что завтра это бы увеличивалось.

Ну, как-бы то не было, мы помним, что йогой может называться та система, которая исповедует три принципа йоги. Первый принцип йоги – это не причинение вреда. Вот какой бы вы не были бы умный, какой бы вы не были утончённый, там психолог, аналитик, акробат, спортсмен, политик, кто угодно, но если вы злой, то всё остальное вам не поможет. Вот точно так же и в йоге. Вы можете раздобыть, где-то, какие-то упражнения, которые будут вас делать действительно сильными, оттачивать ваш разум, иногда даже с проблесками сверх способностями, будете, к примеру, предугадывать мысли других людей. Но если вы злой, то не воспользуетесь, вы не станете счастливым от этого всего. Наоборот ещё сильнее запутаетесь. Вообще говоря, такая категория доброты, она очень странная. Мы её чувствуем, но мы не можем словами выразить. Чувствуем, что человек там добрый или злой. А попробуй формально определи, что такое доброта, что такое злоба? И не подобрать понятия. Вот почему считается в йоге, что доброта, она сверх логична, то есть эта та категория, которая невыразима словами. Мы можем пережить это состояние, мы можем ощутить его, но мы с трудом можем даже сказать, что это значит. Вот получается, что за этим словом доброта скрывается такая некая апелляция к настолько высокому, что мы ещё пока в своём нынешнем существовании понять не можем. И она раскроется, может быть через долгое - долгое время в личной практике, но дабы мы не сделали глупостей, пока мы поймём, как устроен этот мир, нам как бы авансом говорят древние йоги и йогини такое пожелание. Да, у вас там впереди длинная жизнь, у вас много там жизней и, конечно же, рано или поздно вы во всём разберётесь. Но прежде чем вы разберётесь, вы сделаете много поступков. Старайтесь, что бы все эти поступки были добрыми. Это как бы наперёд, авансом, совет. Да, конечно, вы можете быть злыми, да, конечно, вы можете делать зло, но потом вы пожалеете об этом. Как бы останетесь у разбитого корыта от каждого злого поступка.

Наконец второй принцип йоги говорит нам о том, что мы должны быть разумными и последовательными в своей жизни. И что мы должны аналитически относиться к своей жизни. То есть анализировать причину и следствие. Если мы хотим что-то получить, то мы должны проанализировать, а какие мы должны сделать шаги для этого, чтобы получить желанную цель. Опять же йога не настаивает на том, какие цели в жизни выбирать. У вас у каждого может быть своя собственная цель в жизни, то есть вопрос в том, что если у вас есть цель, то лучше разумно подходить к её осуществлению. То есть не прыгать хаотично в надежде, что вы с каждым прыжком попадёте туда куда надо. Не сидеть и ждать, пока оно само сделается. А спокойно нарисовать для себя программу деятельности, действий. Разбить её по шагам и идти; рано или поздно приблизиться к ней. Вот это самая спокойная, чёткая, аналитическая позиция, которая беспронимательная, рано или поздно приведёт вас к вашей цели.

Наконец третий принцип йоги так-же важен. Это ваше отношение к себе и к миру. Действительно, когда вы включите телевизор, вы просто столкнётесь с окружающим миром, вы увидите, что в мире много насилия, страдания, боли, смерти, очень, много несчастий. Иногда действие чужей - то чужой, злой воли. Вот так всё перемешано. И вот

всегда возникает вопрос, а как к этому относиться? Как относится к тому злу, которое, в общем-то, творится вокруг? И в этом отношении йога призывает вас относиться следующим образом: что если у вас есть хоть малейшая возможность устранить зло в этом мире, устранить страдания в этом мире, помочь другим живым существам, которые страдают, то надо это делать. Опять же, если вы только в состоянии это сделать – это, во-первых. А во-вторых, если те, которым вы пытаетесь помочь волеизъявят, то есть насильно вы не сможете преодолеть страдания ни одному живому существу. Знаете, есть такой афоризм. Вы можете насильно привести лошадь к воде, но вы не сможете насильно заставить её пить. Вот точно так же и здесь. Если в наших силах есть возможность хоть что-то сделать для мира, изменить его к лучшему, то следует это делать. Следует пользоваться этой возможностью, которую дал нам мир. Или как по-другому говорят, что добро надо делать из зла. Потому что в противном случае, его не из чего делать. Поэтому, каждый раз, когда вы сталкиваетесь с проявлением чего-то отрицательного, вы должны рассматривать это, как топливо для чего-то положительного. То есть, как возможность для вас проявиться. Ну и зеркальное продолжение этого самого третьего принципа йоги, оно уже касается непосредственно каждого из вас. Вы должны относиться к внутренним страданиям аналогичным образом. То есть прилагать все силы, что бы их устранить. Вы должны относиться к своим личным страданиям, как к недоразумению, как к тому что, что-то нарушилось и это надо поправить, чтобы страдания не было. Это очень серьёзное отношение к жизни - волеизъявление отношения страдания, как к недоразумению. Ну, опять же, как учит опыт древних йогов и йогов, то есть с позиции своего опыта, своих достижений, они утверждают, что если вы будете придерживаться такой стратегии, то это самая беспроектная стратегия. Как бы вы себя не вели, как бы вы не хотели прожить свою жизнь. То есть третий принцип йоги призывает вас к следующему такому отношению. Как только вы внутри себя чувствуете боль, неудовлетворённость, раздражение, ну негатив, то это для вас должен быть такой сигнал предупреждения. Стоп, что-то идёт не так. Вы должны остановиться и проанализировать, почему я такой печальный? Почему я такой нервный? Почему в депрессии? Почему я в таком плохом состоянии? Это состояние не является естественным моим состоянием. Это состояние, как сигнал, что что-то пошло не так, неправильно. Где причина этого неправильного и как её устранить? Вы должны всеми силами устранять страдания. Как внешне, так и внутри себя.

И вот, если вы эти три принципа: доброты, здравого смысла и отсутствие страданий, применяете в свою жизнь, то тогда уже имеет смысл для вас практиковать более утончённые какие-то рекомендации, или практики, или упражнения из арсенала йоги. Вообще говоря, таких упражнений, очень много, чрезвычайно много. С формальной точки зрения, столько, сколько есть проявлений человеческой жизни, столько есть разных видов и направлений в йоге. А в каждом виде или направлении йоги, в свою очередь насчитываются десятки, сотни, а порой даже и тысячи самых разных упражнений. Это могут быть физические упражнения, которые хорошо известны на западе, скажем как те или иные позы. Это могут быть дыхательные упражнения, такие как в пранаяме йоге. Это, могут быть какие-то ментальные упражнения, скажем как в медитации. Это, могут быть какие-то упражнения на развитие тех или иных ваших органов чувств или органов действия. Это могут быть те или иные упражнения, которые так или иначе связаны с вашим проявлением, когда вы ходите на работу, или когда вы спите. То есть, существует такое направление, как йога сновидения. Есть достаточно много видов направлений и соответственно упражнений, но опять же, все они имеют смысл и все они принесут вам пользу, если вы подходите к ним, согласно первому, второму и третьему принципу йоги. Если же нет, то, как правило, даже если вы достигаете что-то в одном, то в чём-то другом вы проигрываете. И всё равно чувствуете себя несчастным.

Ну и наконец, следующую вещь, которую надо очень чётко понимать в связи с тем, что такое йога. Это тот факт, что йога ничего не привносит в вас извне. Йога открывает то, что уже и так внутри вас есть. Иногда йогу обвиняют в том, что это система, которую якобы придумали индусы. Многие люди были в Индии. Ну что сказать? Индия достаточно в этом отношении сложная страна. Огромная масса людей неграмотных, уровень жизни крайне низкий, нищета. Почти тотальное преобладание тех или иных религий. И вот иногда спрашивают: но если йога такая хорошая и пришла на запад нас чему - то учить, почему - же она из Индии не сделала страну, ну как образец для всего мира? Почему основная масса людей вообще не знают, что такое йога? Мы говорили, что в Америке каждый второй практиковал. А в Индии порой иногда вообще тяжело найти человека, который знает что такое йога. В нашем представлении только, что каждый индус обязательно йог. Достаточно серьёзное обвинение. Как нас могут учить индусы чему то, когда они сами себя научить не могут? Я часто сталкиваюсь с такой точкой зрения. Ну что тут можно сказать. На самом деле немного некорректно поставлено обвинение. Дело в том, что в потенциале, как в европейце, так и в индусе заложены гигантские, колоссальные возможности. Вопрос только лишь в том, чтобы открыть их. Вопрос не в том, чтобы экспортировать индусский образ жизни. Чтобы вы здесь ходили все в чалмах, ели руками. Чтобы женщины сидели по одну сторону, мужчины по другую сторону. Ну, в общем, так, как это принято в современной Индии. Это не йога. Этот образ жизни, не имеет никакого отношения к йоге. Более того, что он даже к древней Индии не имеет никакого отношения. Если судить по древним, каким- то сказаниям, в глубокой древности совсем другое было отношение к жизни, чем в современной Индии. Так вот, если в самой же Индии люди начнут открывать свой потенциал внутренний, то Индия моментально изменится в лучшую сторону. Но там пока нет этой критической массы людей, которые занимались самопознанием. Несмотря на то, что они являются хранителями этой системы. Ну, такое случается в истории. Скажем, первый космический спутник был запущен в СССР в 1957 году Сергей Павловичем Королёвым. Ну а толку? А первое спутниковое телевидение появилось не в СССР, а появилось на Западе, причём коммерчески выгодный проект. Получается, что кто- то в одном месте делает прорыв, а иногда адаптирует и пользуется этим кто- то другой. Ну и что теперь делать? Списывать со счетов нашу заслугу? Нет. Вот точно так же и в Индии. Ещё раз: Индия очень сложная страна, проблемная страна. Там много внутренних противоречий. Но это, ни в коем случае не ставит под сомнение ценность йоги. Так вот, в любом случае, как бы вы не относились к Индии или к индусам, йога не имеет к этому никакого отношения. Она открывает тот потенциал, который в вас и так уже есть. Она не привносит что- то индусского. Поэтому никакого насилия и навязывания овладения теми или иными практиками йоги быть не должно. Вы не обязаны вести тот же образ жизни, что и индусы. Вы не обязаны, есть их еду, одеваться как они, и общаться. В этом нет никакой необходимости, если вы занимаетесь йогой. Это не имеет никакого отношения к йоге. То есть никакого экспорта вот такого, культуры, образа жизни быть не должно.

И следующее, что вы должны чётко понимать, это тот факт, что в йоге самое главное не то, что вы делаете. В йоге самое главное, это как вы это делаете. Поэтому, если мы говорим про физические упражнения, то одно и то же упражнение может считаться упражнением хатха йоги, а может не иметь к йоге никакого отношения. Всё зависит от того, как ощущает себя человек, который делает это упражнение. Йога настаивает, что каждое упражнение должно делаться гармонично, без насилия над собой. Если есть насилие, если есть, как следствие этого насилия, боль, дискомфорт при выполнении любого упражнения, физического, ментального, знайте, это не йога. Есть много систем растяжек, акробатики, аэробики, гимнастики, где действительно люди насилуют себя. Иногда, чтобы со стороны выглядеть красиво. Вот меня всегда угнетал тот факт, что очень часто балерины, которые демонстрируют на сцене удивительную гибкость, изящество и

т.д., очень рано выходят на пенсию. Более того, как только они выходят на пенсию, они страдают огромным количеством заболеваний суставов. Выходит, что пока они выступали на сцене, они насиловали себя. Организм терпел, терпел, а потом, когда годы берут своё, начал давать сбой. Так вот такое отношение к организму, оно принципиально недопустимо в йоге. Вот почему я иногда скептически отношусь к таким моментам, когда бывшие спортсмены, акробаты, балерины, гимнасты, начинают преподавать йогу, как они это называют. Они преподают не йогу. Они преподают фактически внешние упражнения, похожие на йогу, но совершенно с другой идеологией. Идеологией насилия, идеологией подавления, как правило. Это не является йогой, хотя внешне позы могут быть похожи. Вот, к сожалению, на западе этого не понимают. Но мы с вами, если хотим преуспеть в йоге, должны очень чётко себе отдавать отчёт. Если есть дискомфорт или боль, если тело сопротивляется и верещит от неудовольствия, это очень серьёзный для нас знак остановиться и подумать, а то ли мы вообще делаем. Наоборот, если мы делаем упражнения в гармонии, то опять же, чтобы мы не делали, как бы мы не гнулись, это будет упражнением йоги. Ну и наконец, в продолжение этой же темы. Когда вы занимаетесь йогой, вам должно быть наплевать, как вы выглядите со стороны. К сожалению такая непонятная, неприятная тенденция пошла. Что все занимающиеся йогой, они не столько занимаются, сколько краем своего сознания думают, ой, а как я выгляжу? А понравится там кому-либо, как я там изогнулся? Красиво ли изогнулся? А вдруг я некрасиво изогнулся? А вдруг все будут плевать и говорить, вот посмотрите, что это за йог такой, загнуться не может. И мы начинаем невольно работать на публику. Более того, находятся такие недоучки - инструктора, из бывших как раз этих систем, где подавляли себя, которые ходят буквально по залу и подзатыльники раздают. Говорят, ты делаешь неправильно, ножку тяни, ещё чего-нибудь. И они ещё усиливают этот внутренний комплекс неполноценности от позы человека. Человек итак не знает, что надо делать, что не надо делать. А тут ещё себя в таком напряжении держит. Понятно, что никакой внутренней гармонии он при этом не чувствует, он не прислушивается к ощущениям тела, он весь в напряжении, он ждёт удара словесного или подзатыльника. Я был свидетелем в реальности, когда в одной школе йоги, чуть подзатыльники не раздавали, направо и налево. Понятно, что вы тогда блокируете внутренние ощущения, вы перестаёте ощущать гармонию. Человек в таком стрессовом состоянии не чувствует даже боли. Вы можете в стрессовом состоянии руку сломать, и поймёте только тогда, когда рука распухнет. Вы можете получить ранение и осознать лишь после того, как вы увидите, что у вас кровь течёт. Но это реакция нашего организма. То же самое, когда вы приходите в зал, а какой-то недоучка грозный, увешанный сертификатами преподавателя йоги, бывший там какой ни будь акробат начинает вас всех запугивать. Вы в стрессе перестаёте чувствовать себя, вы из-под палки начинаете делать. Иногда, даже очень сильно гнуться начинаете. Почему? Страшно ведь, сейчас как рывкнет! Так на этом йога и закончилась. И, к сожалению, этого никто не понимает. Вот почему, собственно говоря, йогу бросают. Потому что, там походишь месяц- другой, там тебя помуштруют- помуштруют, а затем ваше тело просто взбунтуется и скажет: нет, не хочу я идти. Вот почему, забегая вперёд, я должен сказать, что в йоге всё зависит от того, кто вам её преподаёт. Вот если вам повезёт найти вменяемого преподавателя, инструктора- всё, время работает на вас. Если попадёте не туда, куда надо, то плюнете, забудете на долгие годы. Так вот, чтобы вы не делали в йоге, вы должны ощущать радость, гармонию. Точнее, даже такая связка. Чтобы определить, делаете вы в гармонии или нет, вы должны сначала проверить, на что направлены ваши мысли. Если ваши мысли направлены на окружающих, если вы, боитесь, мнения окружающих, знайте, что гармонии нет. Как только вы начинаете работать на публику, на зрителей, гармония, как правило, исчезает. Вы хотите понравиться. Причём понравиться непонятно кому, понравиться мне, а вы должны понравиться своему собственному телу. Поэтому, самое первое: если вы ощущаете, что вы работаете на публику, вам не всё равно, что о вас скажут, как оценят. Знайте, йоги, как

правило, нет. Когда вы занимаетесь йогой, весь окружающий мир должен исчезнуть. Если на ранних стадиях вам тяжело ещё достичь этого состояния абстракции, когда вам действительно не всё равно, что о вас думают, что о вас скажут, лучше всего заниматься там, где никого нет, чтобы не отвлекаться. Если же вы уже в своей практике достигли состояния, когда вам уже всё равно чужое мнение, то можете заниматься везде, хоть на Красной площади возле мавзолея Ленина, конечно же, если вам полиция разрешит. Так вот, проверяйте себя на фактор гармонии, на фактор вашей целостности, как личность. Самодостаточная вы личность или нет. Или вам всё-таки, для того чтобы себя хорошо чувствовать, нужна похвала извне. Похвала, конечно же, приятна, но в йоге она может дурную службу сыграть, если вы будете только работать на похвалу.

Ну и наконец, следующий критерий. Чтобы проверить, в гармонии вы делаете то или иное упражнение, неважно какое, физическое, психическое или ещё какое либо, следует придерживаться такой методики. Испытывать радость. Вот, скажем, делаете вы ту или иную позу, примите приблизительно эту позу. Такую позу, чтобы не было дискомфорта, и оставайтесь в ней. И тогда ваш организм начнёт сам переоткрывать асану, переоткрывать позу. То есть вы начнёте ощущать, что если вы себя как то измените, то будет приятнее. И вы должны идти по этому пути, приятности. Вы должны выжать максимум приятностей из любой позы. Из этого, как следствие, другой вывод идёт. Он заключается в том, что прежде чем делать ту или иную позу, поэкспериментируйте со своим телом. Чуть - чуть влево, чуть вправо, вперёд, назад. Не застывайте как истукан, в какой-то неприятной позе. К сожалению это также случается на занятиях йоги, когда псевдо инструктор берёт и как-то ставит человека на раскорячку, прошу прощения, в какую-то позу и говорит, вот красиво стоишь, вот так и стой. А человек, он настолько чувствует себя негармонично, но при этом ещё улыбается. И попробуй, пошевелись. Этот инструктор сразу же подбежит и даст подзатыльник. Так вот, если вы встречаетесь с такой ситуацией, то знайте, это не йога. Почему? Во-первых, любая асана запрограммирована устройством вашего тела, и вы можете её переоткрыть. Ещё раз, йога – это не то, что инструктор вам извне внедряет в ваши мозги и в вашу позу, а то, что вы изнутри открываете. А открыть вы сможете, только почувствовав себя. А почувствовав себя, вы сможете слегка поварьировать, поизменять свою позу, пока не найдёте своё положение. Ни один инструктор за вас этого не сделает. И вот, истинный инструктор от шарлатана отличается как раз этим критерием. Истинный инструктор понимает, что за вас он йогу не сделает. Истинный инструктор может только убрать препятствия на пути, чтобы вы переоткрыли позу или какое-то упражнение. А шарлатан или недоучка он будет носом, как называется, заставлять делать так, как он считает нужным. А он считает нужным потому, что ему так же вбивал в голову кто-то другой. Это такая система насилия, которая передаётся и самоподдерживается. Вот она не имеет отношения к йоге. Если вы делаете то или иное упражнение, вы должны максимум приятность из него выжать. И никуда, самое главное, не спешить. Вот в обычной жизни мы можем приказывать своему телу напрячься. Скажем, вы убегаете от саблезубого тигра. Шли себе по Тверской, никого не трогали, а тут раз, выпрыгивает такая животина. Понятно, тут уж не до гармонии, тут уж надо спасаться. И вы даёте приказ своему телу, несмотря ни на что, бежать, чтобы пятки сверкали. И понятно, что вы, где-то насилуете тело, но это оправдано. Вы отдаёте приказ, а тело подчиняется. И наоборот, если вы занимаетесь йогой, вы должны проследить, чтобы никакие там тигры вокруг не ходили. Посадите их в клетку или сами залезьте в клетку, что бы они до вас не добрались. И следите, чтобы уже не вы диктовали телу, а тело вас просило. То есть приблизительно приняли позу и находитесь в ней. Время начинает работать на вас. Через какое-то время, вы начинаете ощущать позыв тела, которое будет вас просить, а ну-ка согни меня ещё сильнее, даже не смотря на некий такой, знаете, когда мышцы тянешь, то даже одной части тела неприятно, зато другой части приятно. Вот дождитесь этого момента, когда тело само попросит себя изогнуть, то есть когда вы будете испытывать радость от преодоления себя. Но опять же, инициатором этого усилия должны быть не вы, а тело. К

сожалению, об этом все псевдоинструктора йоги никогда ничего не слышали. Иногда такая девственная пустота в разуме у некоторых индивидов, которые уже десятилетия преподают йогу. То есть, если есть радость от выполнения, которая переходит от преодоления себя, то тело само начинает переоткрывать позу и само начинает вас гнуть как надо. И действительно, и со стороны вы будете и выглядеть красиво, как на картинке. Вот только придёте к этому без насилия.

Ну и наконец, третья составляющая часть любого упражнения, если мы будем его рассматривать на примере хатха йоги. Это третья радость, радость от отдыха после преодоления себя. Почему? Да потому что вы напрягали, себя в той или иной позе. Испытывали радость, но всему есть свой предел. И рано или поздно организм скажет, всё хватит. И вот в этот момент вы должны выйти из позы и, скажем, лечь отдохнуть. И, конечно же, после усилия, вас будет накрывать такая волна эйфории. Хорошо потрудились, теперь хорошо отдыхай. И наблюдается состояние некой радости, состояние некоего безмыслия. И вот отдыхать надо ровно столько, пока есть состояние радости или безмыслия. Как только первая паразитическая мысль появилась, как только радость от отдыха ушла, это знак того, что надо делать второй подход выполнения этого упражнения, либо выполнять следующее. То есть критерий гармонии, косвенной в радости. Радость делится на три радости: радость выполнения, радость преодоления себя и радость отдыха после преодоления себя. И вот так непрерывно, скажем в течение сорока минут в день, если у вас комплекс ваших личных упражнений длится сорок минут, вы должны проводить в радости. Ну, если и не в радости, или в ином состоянии, но никак не в состоянии подавленности, когда вы думаете, ну когда бы уже отзаниматься этой йогой, уже так она достала, надоела. Если такие мысли есть, то включается третий принцип йоги, отказ от страдания. То есть, если вы страдаете от йоги, значит это уже не йога, надо что-то менять. Вот такие вот нюансы, которые естественным образом ты воспринимаешь, когда ты среди единомышленников занимаешься. Их очень трудно передать через книжки. Вот почему легче всего изучать и практиковать йогу среди единомышленников. Там, где уже витает эта гармония, когда вы, даже не задумываясь, будете правильную привычку заниматься усваивать. Если же вы занимаетесь сами, вы можете немножко не понять этот момент. Ну и, конечно же, очень плохо, если вы попадаете на какие-то занятия, которые йогой не являются, а только называются йогой. Вот тогда вообще беда. Ну, это просто потерянные годы жизни.

Так вот, всё это вместе, такая вот идеология йоги, которая призывает нас отказываться от насилия. Насилие, в общем, не эффективно вообще. Насилие даёт иногда быстрый, но временный результат, за который потом приходится расплачиваться. Если вы собираетесь строить своё счастье на долгосрочной основе, не говоря о том, что вы собираетесь строить своё счастье на бесконечной основе, то лучше с самого начала исключать фактор насилия. Я понимаю, что наш мир так устроен, что мы сплошь и рядом видим насилие и нам иногда кажется, что только насилие и эффективно в решении тех или иных проблем. То есть, зачем разбираться там, сейчас применим силу, заставим себя или кого-то другого и всё прекрасно разрешится. Йога говорит: нет, вы получите временный эффект, но потом придёт расплата. Это такая идеология в упражнениях йоги, она практична. Поэтому ещё раз говорю: в йоге не столько важно, что вы будете делать; в йоге будет важно, как вы будете делать. Йоге совершенно всё равно, гнётесь вы или не гнётесь. Какая у вас гибкость там, или какие-то другие качества. Очень часто я слышу такие замечания: вот я бы занялся йогой, но там надо в позу лотоса садиться, гнуться, а я гнуться не могу и вообще никогда не смогу. Друзья, это неправильное понимание йоги. Вы можете всю свою жизнь заниматься йогой, получая максимальный успех, и так и не сесть в позу лотоса. Ничего страшного от этого не произойдёт. Вы можете совершенно не гнуться, точнее, гнуться так, как позволяет ваше тело, без насилия, и этого будет полностью достаточно, для того, чтобы получить все положительные эффекты, заложенные в йоге.

Вот эту тонкую составляющую йоги, к сожалению, очень трудно донести.

То, что я вам всё это рассказал, о методологии в подходе йоги, это не что-то новое, что придумали сейчас. Это древняя классическая йога. То есть та старая, старая добрая йога, которая практиковалась несколько тысячелетий назад. Но вот беда, к сожалению, не понимается она сейчас. И сейчас рождаются, какие-то новые наслоения, новые течения, учения якобы от йоги. Самое обидное, что это происходит в самой Индии. Хотя там такой культ – что-либо передавать в неизменном виде, наверное, самый сильный на планете. Так вот, чтобы как-то отличить нас от других йогов, или псевдо йогов, приходится нас как-то называть. И мы решили называть себя открытая йога. По сути дела, что такое открытая йога? Открытая йога – это классическая йога. Это та йога, которая опирается на такие трактаты, как Йога сутры Патанджали, которые опираются на древние Веды. Опять же, не на многочисленные псевдо ведические знания, которых сейчас расплодилось огромное количество. Сейчас, куда ни плюнь, там и ведическая астрология и ведическая кулинария, и что только ведического нет. Нет, друзья, это всё новодел. Это всё придумали в средние века или даже позже. Под ведическим я имею ввиду те знания, которые находятся в четырёх или трёх ведах. Скажем в таких ведах, как Ригведа, Ярджурведа, Самоведа. Вот здесь тоже есть такая путаница. Потому, что сейчас кого ни спросишь, всё они ведическое изучают, а при более близком рассмотрении, да ничего к ведам не имеет отношения. Это, какое-то средневековое мракобесие, которое сюда передалось вместе с индусами. Которое к Ведам очень отдалённое отношение имеет.

Так вот, мы стараемся в этом отношении как-бы не отходить от духа и буквы йоги древности.

Так как сейчас огромное количество школ йоги называют себя и классической йогой, и ведической йогой, и какой только йогой не называют, то мы решили, что надо уже как-то и среди них выделяться. Назвали себя Открытой йогой. Вообще слово открытая, очень популярна сейчас на западе, да и у нас тоже, это такая альтернатива каким-то закрытым системам. Очень широкое направление получила в программировании. Суть его сводится в том, что все исходные коды системы открыты, то-есть, нет двойного дна. Нет того пласта учений, которое доступно только лишь немногим посвящённым, а все остальные, якобы, должны только пользоваться. По аналогии с программами, вы можете пользоваться какой-то программой всю свою жизнь, но так и не узнать, как она сделана. Потому что разработчик не позволяет это сделать, не позволяет заглянуть в исходный код и увидеть эту всю кухню. А есть программы с так называемым открытым исходным кодом. Вы мало того, что пользуетесь, так вы можете заглянуть, как это работает. И мы настаиваем именно на таком подходе к йоге. Если вы практикуете йогу, вы имеете право знать, как она работает, в полном объёме который сохранился. Чтобы не было ситуации такой, что вот то или иное упражнение до нас дошло с древних времён, как оно работает, никто не знает, и вообще и разбираться нельзя, надо тупо, слепо копировать и практиковать. Нет, это не подход нашей йоги. Вообще это не подход йоги. Почему? Да потому, что в йоге от вас требуют всё проверять. Любое положение, с которым вы столкнулись, вы должны проверять. Конечно, на начальных этапах, должно быть доверие к системе, чтобы вообще её хотя бы изучать. Поэтому мы начинаем делать те или иные упражнения, не до конца понимая, как они работают, но в надежде, что мы разберёмся и поймём. И это разумный подход. В то же самое время есть, ну что там греха таить, школы йоги, которые говорят следующим образом, что вот оно знание, зазубри его и следуй ему, и не пытайся понять. Ну, такая тенденция сложилась в Индии по той простой причине, что знания стали стремительно исчезать, и поэтому, найти человека разбирающегося, было очень тяжело, и делали акцент на тех, кто хотя бы передавал через поколения в неизменном виде знания. И так продолжалось это до наших дней. Это было оправдано. Но сейчас, для нас, для западных людей, да и вообще для изначальной йоги, подход веры, чистой веры слепой - неприемлем. Только лишь подход доверия и переоткрытия. Вот это

опять же, находит своё отражение в нашей открытой йоге. То есть мы призываем каждого из вас это, во-первых, воспользоваться тем знанием, которое дожило с древних времён, освоить его, а затем самым тщательным, доскональным образом разбираться, как это работает и почему это работает. Более того, попытаться переоткрыть все техники и практики, в упоминании о которых, есть в древности, но которые, к сожалению, утеряны для настоящих поколений. Не все практики и техники дожили до нашего времени. То есть подход в открытой йоге очень позитивный и открытый, очень такой жизнеутверждающий, без двойного дна, без такого зомбирования сектанского, что якобы это учение ведическое и поэтому оно правильное. Такая политика может бог знает куда завести.

Открытая йога призывает ваш разум направлять на любое непонятное в йоге положение, и пытаться его понять. Не бойтесь применять свой разум. Если вы столкнётесь с глупостью, то вы поймёте, что это глупость. Если же вы столкнётесь с чем-то сверх логичным, с каким ни будь сверх знанием, то разум не сможет разрушить это сверх знание. Наоборот ваш разум подведёт вас к вашей высшей интуиции. Только с помощью высшей интуиции постигаются некоторые такие положения. Собственно говоря, открытая йога и есть вот это направление, течение, которое худо-бедно, но развивается.

Мы стремительно растём. Количество людей занимающихся Открытой йогой резко увеличивается с каждым годом. Опять же, мы не гонимся за количеством. Главное не количество, главное качество тех людей, которые изучают открытую йогу. Что толку, если человек заинтересовался три дня, а на четвёртый забыл. Поэтому, я не знаю. Смотрю нашу статистику. У нас есть бесплатные интернет йога курсы, на сайте orenyoga.ru, и там есть некая статистика сколько, допустим, людей онлайн, занимаются по всему миру на наших курсах. Там сейчас уже шкала перевалила за 6 тысяч. Достаточно приличная сумма, но мы отдаём себе отчёт, что там, конечно же, тысячи полторы, две, это мёртвые души, то есть люди, которые случайно там. Это можно легко отследить по их активности, по тому, как они и чем занимаются. Но, даже, оставшиеся- это в районе четырёх тысяч, это достаточно серьёзная цифра и она, в общем-то, растёт. Что, в общем-то радует.

Так как эта идеология должна переломить ситуацию с тем мракобесием, которое складывается вокруг йоги. С тем мракобесием, когда йогу, пытаются представить с какой-то сектой религии, либо с каким-то а-ля психологическим учением, либо какой-то акробатикой. Всё это может затормозить развитие йоги. Ну и как следствие, безусловно, нужны преподаватели, которые доносили бы эту идеологию уже в массы, непосредственно в спортзалах на занятиях йоги. То есть одно дело прослушать эту лекцию, другое дело, согласно этой идеологии, провести занятия, чтобы люди даже не мозгами, прошу прощения, а своей шкурой прочувствовали йогу, открытую йогу. Для этого нужны преподаватели йоги. Поэтому у нас такая идеология, что для себя лично можно изучать йогу в Международном Открытом Йога университете и на сайте orenyoga.ru самостоятельно, абсолютно бесплатно, каждый в своём темпе, ритме, так как человек в состоянии усваивать материал. Но всё, что касается подготовки преподавателей или инструкторов йоги, то это вещь несколько другая. Поэтому мы, как бы, отделили от открытого йога университета, так называемые курсы по подготовке преподавателей йоги, где непосредственно идут уже мастер классы, занятия с теми, кто понесёт йогу в массы, понесёт её практически. Но, безусловно, требования к этим людям и программа их обучения, она существенно более жёсткая и более конкретная.

Подготовить грамотного преподавателя и инструктора через интернет чрезвычайно тяжело. Связано это с организационными моментами, то есть у нас известная программа, известная методика, как готовить преподавателей йоги. Причём преподаватель йоги, преподаватель открытой йоги должен быть таким знающим мостом, культурным мостом. Одной ногой он должен прекрасно разбираться в древнем знании йоги, уходящими корнями в бог знает какие тысячелетия и давности, а другой ногой он должен быть

современным человеком, ведущим современный образ жизни. Вот это очень важный фактор друзья. Строго говоря, мы не особо приветствуем, когда к нам приходят люди, которые знаете, условно говоря, вылез из своей пещеры, в которой там сам занимался йогой, сам над собой работал, ведёт такой мезантропский образ жизни, никого не видит, не слышит, ни с кем общаться не хочет. Как же он понесёт йогу обычным людям? Он должен представлять, как эти люди живут, какие их страхи, волнения, надежды и тревоги. Нам нужен человек, с одной стороны современный, с хорошим западным образованием, вменяемый, адекватный, с известным чувством юмора, с другой стороны, человек преданный делу йоги. Скажу прямо. Найти таких людей тяжело. И вот анализ курсов по подготовке преподавателей открытой йоги показывает, что процент отсева очень большой. Все сначала загораются преподаванием йоги, ну а потом, когда начинается рутинная каждодневная работа, организации. Ну как знаете, обычная жизнь. Как то интерес у многих сразу пропадает, ну и сами люди пропадают. Ну, собственно говоря, это тоже неплохой вариант. Потому что любая система по подготовке преподавателей должна быть скорее таким фильтром, чтобы не пускать в преподавание левых людей, ненужных, не преданных делу, не проверенных. И поэтому даже когда человек исчезает в никуда, это даже для нас хороший знак. Одним преподавателем меньше стало. Зато оставшиеся будут качественнее преподавать.

Так как спрос на преподавателей, он по всему миру растёт, я, конечно, не скрываю, говорю открыто, меня очень сильно в своё время потрясло, да и сейчас меня удивляет, когда спрос на преподавателей открытой йоги стал образовываться в Индии. То есть понимаете, «ездить в Тулу со своим самоваром». Такая есть поговорка. И, действительно, очень большое количество наших выпускников, кто-то временно, кто-то на постоянной основе живёт в Индии и, даже, начинает преподавать. Так вот люди ходят и радуются и требуют именно этот подход. С одной стороны очень приятно, с другой стороны немножко грустно. Неужели всё так плохо? Если даже в Индию придётся поставлять преподавателей йоги. Ну, вы должны понять, что индус среднестатистический, ну это такой, имеется в виду, не духовный индус, а такой средней руки. Это очень зубастый, очень пронырливый, очень, как вам сказать, с деловой хваткой человек, лишённый иллюзий. Он может там сколько угодно говорить, что он принадлежит той или иной религии, но всё-таки его личная лавка для него дороже. Это у нас знаете, представление, что каждый индус, это Махатма Ганди. Нет, люди там деловые настроены. Понятно, что если есть спрос, есть предложение. И поэтому, школы по подготовке преподавателей йоги в Индии растут как на дрожжах. Буквально два, три месяца и всё, готов сертифицированный преподаватель. Только цена им, какая, за два, три месяца? Ходить подзатыльники раздавать каждому человеку? Западный человек не любит, когда ему подзатыльники дают, да и восточный тоже. Поэтому мы сейчас, что бы двигать открытую йогу и готовить преподавателей, рассредоточили эти центры по подготовке. Вообще в перспективе, в каждом регионе может быть, в каждой стране, чтобы были свои локальные курсы по подготовке преподавателей открытой йоги. Безусловно, основная часть работы, слава богу, идёт через интернет. Интернет стремительно развивается. И даже сейчас эту нашу лекцию мы транслируем, и люди с разных городов и стран могут увидеть, но всё равно нужно живое общение. Поэтому, в наших планах, как можно больше было таких курсов по подготовке преподавателей йоги, привязанной к конкретной стране или к конкретному месту. С этим связаны и многочисленные организационные, иногда юридические вопросы.

Скажем в странах бывшего СССР, в бывших республиках, ну там ситуация очень тяжёлая. В некоторых, попробуй, скажи, что у тебя там йога. Там, знаете, как в 37 году, могут и не разобраться, кто ты такой. В некоторых странах наоборот, либеральное законодательство в чём-то одном, но жёсткое в чём-то другом, особенно, связанное с какими-то моментами преподавания. Давайте для примера. В России вы можете сплошь и рядом встретить такую связку, скажем йога и оказание медицинских услуг, скажем какая-то йога

терапия для лечения чего-то. У нас это нормально проходит. В Соединенных Штатах Америки достаточно могут быть большие проблемы; что оказывать медицинские услуги может лишь человек с медицинским образованием. Но, в тоже время, есть у нас прекрасные специалисты с медицинским образованием, но которые знают и йогу. И они могут оказывать такие услуги, но вот беда, что их диплом в США не признаётся. И вот таких вот нюансов, очень много, возникает. Поэтому акцент на то, чтобы курсы по подготовке преподавателей йоги в той или иной стране, или в том или ином месте, они имели, отчасти общую программу, но отчасти были заточены под конкретные, локальные правила игры, образа жизни и так далее и тому подобное. Но, слава богу, пока ещё интернет есть, слава богу, пока ещё интернет функционирует свободно. Весь земной шар, в общем-то, в этом отношении, где бы вы, не жили, вы можете так же учиться на преподавателя открытой йоги через интернет, а на какие-то практические занятия уже приезжать на те, семинары, которые ближе к вам территориально. Это более разумный подход.

Ну и теперь несколько очень важных моментов про преподавателей йоги. Опыт показывает, что меньше чем за четыре года, а это 208 недель, ничего путного из людей не получается. Могу даже поделиться некой такой статистикой, такими тенденциями, что бы в будущем, если возникнет такая возможность, то не наступали на одни и те же грабли. Обычно ситуация такая, что в течение года, как правило те, кто пришёл учиться на преподавателя йоги худо бедно учатся. Вопрос кто есть кто, кто действительно преподаватель йоги с большой буквы, а кто случайно попал, несмотря на то, что сам человек говорит, видно только на третьем году обучения. Вероятно, это как-то связано, с психологическими циклами действия может нервной системы человека. Ну, то есть не хватает на большее человека уделённого времени. Сначала, как правило, подъём, подъём, подъём. Затем, безусловно, спад, после которого опять подъём, потом опять спад. И вот те люди, которые могут преодолевать спады, те и остаются. Те действительно могут властвовать над собой, те действительно могут заниматься самопознанием и держать себя в узде. И только лишь они, таким образом, вырабатывают нужные качества, чтобы, когда они приходили в зал, люди их слушали. Если же человек не умеет властвовать над собой и держаться во время спада, он уходит. Но это даже очень хорошо. Почему? Потому что человек, который не умеет держать себя в руках, и если такой человек приходит преподавать йогу в зал, все моментально, это невербально, начинают ощущать. К такому человеку никто, как правило, не ходит на занятия. Они чувствуют, ну как можно учиться у того, кто над собой не работает. Понятно, что ты можешь, что - то знать, что-то можешь узнать через двадцать лет, через сорок лет, никто от тебя не будет требовать, что ты будешь преподавать йогу, то будешь по воздуху летать. Нет, это никому не надо. Но все очень чётко чувствуют, работает над собой человек или нет. Как правило, к третьему году обучения очень чётко вырисовывается внутренний характер, кто чего стоил. Но, а самую такую точку можно поставить, где-то через 4-5 лет. Ну, там тоже, человек от человека отличается, и бывают разные складывающиеся, темпераменты, характеры и т.д. Но опыт показывает, что тот, кто учится на преподавателя йоги, по настоящему, учится, для них этот срок пролетает мгновенно. В особенности, когда начинается практика преподавания. А мы считаем, что без практики преподавания очень тяжело подготовить инструктора йоги. Ну, опять же, где взять эту практику преподавания, если у вас не было опыта? Вот и приходится эти группы объединять, что бы они, грубо говоря, друг на друге тренировались, прежде чем их можно будет выпустить в люди, в зал для людей, которые пришли на йогу с улицы. Безусловно, люди, которые пришли на йогу с улицы, они за это деньги заплатили, они не должны терпеть, что бы им преподавал кто-то неквалифицированный, тот человек, у которого не было опыта. Вот здесь, как правило, кольцо замыкается. Что бы был специалист, у него должна быть практика преподавания, а что бы была практика преподавания, на него уже кто-то должен ходить, а ходят только на

специалиста. Так вот порвать этот круг, это известный круг везде, очень тяжело бывает. И фактически у нас такая идеология, что два первых года вы изучаете теорию на очень серьезном уровне и сами практикуете по полной программе. Вы должны как можно больше посетить семинаров, занятий, лекций. Как бы пропитаться йогой. А потом следующие два года, вы уже начинаете изучать высшие разделы йоги и вы начинаете учиться читать лекции по йоге, вести какие-то индивидуальные занятия, в общем-то, что требует более высокой квалификации. И плюс ещё, вы начинаете в своей группе, грубо говоря, друг на друге тренироваться доносить йогу. И после набора определённых занятий, после определённого количества проведённых занятий, только после этого вы понимаете вкус, как надо преподавать. Поэтому обучение растягивается прилично, 208 недель. А иногда спрашивают люди, а почему так много? Я всегда встречаю вопрос. Разве это много? А десять лет учиться? В некоторых школах в Индии и десять лет. Нет, это минимальный предел. Я не верю в инструкторов йоги, которых делают за три месяца. Я не верю в инструкторов йоги, которых делают за половину года. Это может такие люди, которые вызубрили прекрасно теорию. Но я с трудом себе представляю, что за это время можно хоть какую-то вмняемую практику преподавания пройти. А без практики преподавания, когда у вас нет навыка, работать с живыми людьми, собственно вы бумажный специалист, со всеми вытекающими последствиями. Но, так или иначе, если учиться, учиться, учиться бывает очень интересно, ну по тому, что есть разные направления и есть возможность реализовать себя, так как у нас постоянно разные проекты есть, где всё зависит, только лишь от человека. Никто ему мешать не будет, все будут ему только помогать. Всё зависит от него. Вот обычно мы думаем, что вот если бы у меня были условия, я бы развернулся. Ой, какая это иллюзия. Вот мы время от времени предоставляем условия, а они не разворачиваются. Точнее начинают хороший старт, а потом внутреннее отношение к жизни не позволяет это продолжать и всё разваливается. Знаете, очень хорошая школа жизни. Ну как вообще обучение идёт? С формальной точки зрения вы должны посещать и изучать, через интернет или вживую определённые мастер классы. В первый период обучения, в первых 108 недель, это в районе 108 мастер классов пройти. Как правило, это специальные занятия. Так же посещать семинары, где вы общаетесь и лекции.

У нас ещё очень развита система наставничества. То есть за каждым младшим студентом мы сейчас закрепляем старшего наставника, который следит, с какой-то периодичностью, как у него идёт вообще процесс обучения. Что греха таить, йога это вещь, которая открывает то, что в вас заложено. Но поверьте, тот клад, который в вас заложен, покрыт вот таким слоем всякой грязи, которую вы успели накопить в этой или в прошлых жизнях, я не знаю. И вот, что бы добраться внутри до своего сокровища, приходится лопатой разгребать свою, какую-то, негативную карму. И когда вы чувствуете, что есть старший товарищ, который следит, и который может помочь. В особенности знаете, когда бывает такая негативная карма, когда тебе ничего не хочется делать. И когда кто-то из старших обращается и помогает выходить из этого состояния, это очень серьёзная практика.

Вообще работать с людьми и помогать другим людям, это почётно, ответственно, и как не странно, это быстрее метод преодолеть свою же собственную негативную карму.

Помогая другим, вы по сути дела помогаете себе. Если вы помогли студенту, у которого там депрессия началась и помогли выйти ему из депрессии, то сам Абсолют, сама вселенная придёт к вам на помощь, когда у вас будет что-то неразрешимое. Это логика устройства нашего мира. Очень приветствуем мы проведение диспутов. Конечно, здесь есть некий такой один негативный момент. Четыре года обучения едва хватает для того, чтобы обучить студента или будущего инструктора преподавать четыре вида йоги, хатху, крию, мантру и пранаяму йогу. Плюс научить его, хотя бы в первом приближении читать лекции. Потому что нужны не только занятия, но ещё популяризация йоги.

Популяризация йоги лучше всего идёт через лекции. В конце концов, когда студент сам

пойдёт преподавать, он может сначала читать лекции, там бесплатно скажем, что бы наработать аудиторию, которая уже к нему придёт на занятия. То есть некая такая связка. Так вот с трудом мы успеваем за это время все более тонкие моменты исследования йоги и открытия тонких теорий. На них, как правило, всегда времени не остаётся и, как правило, этим занимаются уже выпускники, которые уже начинают преподавать. Вот тогда есть время, после этих четырёх лет, осмыслить более тонкие моменты. Хотя это очень захватывающее занятие, переоткрытие йоги. Но если есть хоть малейшая возможность, мы призываем студентов вести дискуссии, обсуждать, иногда в провакационной форме, когда кто то, вот допустим, должен отстаивать заведомо неправильную свою точку зрения, а все должны доказать, что он не прав. Потом поменяться ролями. Или допустим, друг с другом провести. Целый спектр таких действий можем проводить, но опять же, на столько, насколько позволяют нам ресурсы. К сожалению, ресурсов хотелось бы всегда большего.

Да, и наконец, ещё, с чего начинается обучение? Обучение, конечно же, начинается с очень тяжёлой базовой теории, так называемой аксиоматики йоги. То есть это тот контраст, тот скелет, не изучив который вы не поймёте, чем отличается одно упражнение от другого, одна школа йоги от другой. И вообще в философии не разберётесь. Вот конечно аксиоматика йоги, это пока вы её не изучите, собственно, с вами мало о чём можно говорить. Это такой пласт, на котором вы можете общаться с единомышленниками и друг друга понимать. Аксиоматика йоги, это как язык общения. Аксиоматика йоги, это как математика в науках, такой общий знаменатель, о чём бы вы, не говорили. Потому что можно сколько угодно спорить о чакрах, о каких-то ощущениях внутренних, о каких-то там энергиях кундалины, о третьих глазах и прочее, прочее. Но потом выясняется, а что вы подразумеваете под этим термином, неясно, под этим – неясно, под другим, под третьим неясно. И очень часто спор таких людей, которые не знают аксиоматику йоги, это спор ни о чём. В то же самое время, если вы разговариваете на одном языке, вы помогаете друг другу лучше, объёмнее осознать грандиозное наследие йоги. Ну и ситуация такая, что те кто прошёл курсы по подготовке преподавателей йоги, в дальнейшем, во-первых, часть студентов помогает учиться другим. Выпускники помогают тем, кто ещё учится, так как, грубо говоря, передают свой опыт. Кто-то затем идёт преподавать йогу профессионально, то есть, грубо говоря, ничем больше не занимается, кроме как преподаванием йоги. Кто-то совмещает преподавание йоги со своей основной работой. Кто-то не преподаёт йогу в зале, но занимается популяризацией или продвижением каких-то других проектов, связанных с йогой. Потому что вы понимаете, провести занятия в зале, это вещь очень ответственная, но это самое простое, что можно сделать. А вот, допустим, найти помещение, арендовать его, сделать рекламу, распространить эту рекламу, найти людей, которые придут заниматься в зал, это очень тяжело. Поэтому получается так, что первые 108 недель обучения мы в большей степени делаем акцент на то, что бы будущий преподаватель умел преподавать, а оставшиеся сто недель, третий, четвёртый год, в большей степени уделяем вниманию, как сделать так, что бы к тебе на занятия пришли люди. Но, не будешь - же ты, в конце концов, пустому залу преподавать. Вот так же могу поделиться опытом небольшим. Очень тяжёлая ситуация, когда человек прекрасно умеет вести занятия в зале, но не умеет организовывать все занятия. Грубо говоря, к нему на занятия никто не приходит. В лучшем случае, он уйдёт устраиваться в какой-то фитнес центр и за него рекламой занимаются другие, и худо-бедно, к нему приходит группа людей, и он с ними работает. А вот сам не умеет этим заниматься. И жизнь нас заставила студентов учить не только лишь преподаванию йоги, но ещё как себя раскрутить. Как сделать так, что бы вас узнали? Как сделать так, что бы к вам приходили люди в зал? Почему? Ну, логика простая. Ну, если вы, скажем, профессиональный преподаватель и грубо говоря, вы с этого зарабатываете себе на жизнь, то вы должны это делать эффективно, что бы вам хватало денег. Что бы вы могли арендовать зал, делать рекламу, и

самим жить в конце то концов, вы же живой человек. Собственно говоря, мы и этому уделяем большое внимание, как сделать людей успешными. Правда вот эти навыки, они потом применимы не только в йоге, но и чем бы вы не занимались, другим видом деятельности. Друзья, чудесненько.

Вот если вы, интересуетесь, стать преподавателями йоги, я попрошу вас всю информацию получить на таких сайтах, как openyoga.ru или openyogaclass.com, найдите соответствующие ссылки, свяжитесь с соответствующими людьми, позвоните им, не стесняйтесь. У нас всё очень дружественно и вменяемо. Поговорите, выясните какие- то нюансы, потому что есть требования. Требования достаточно разумные, но достаточно такие существенные. То есть обучение, как я уже сказал, мы рассчитываем на 208 недель. Оно состоит из двух этапов. Первый это 108 недель, второй – 100 недель. Между этими этапами можно взять тайм аут, можно взять какой- то отпуск, потому что тяжело планировать свою жизнь сразу на четыре года вперёд. Ну, хотя бы запланируйте на два года вперёд. Что бы потом, если у вас в жизни что- то поменяется, вы могли бы вернуться и доучиться. Понятно, что вы за первую часть изучите только возможность преподавания, теорию очень глубоко, все вот эти базовые моменты, которые полностью вас подготовят к преподаванию йоги. Но вот уже высшего пилотажа, как читать лекции, как организовывать занятия и масса, масса другого, это придётся уже попозже вам получать. Опять же, лучше всё сразу, но не у всех всё получается. То есть система достаточно гибкая и вменяемая. Единственно, что от вас требуется, это ваша воля. Всё остальное приложится, как показывает практика. Если у человека есть воля, сама вселенная разворачивается так, как надо. Если вот воли нет, то тут уж ничем не поможешь. Хотя какие требования не выставляй, даже самые лояльные, всё равно толку не будет. Поэтому за более детальной информацией, ещё раз, зайдите на сайты и потом, после сайтов или перед сайтами позвоните, свяжитесь с теми, кто вам более подробно об этом расскажет. Ну и затем делайте для себя выводы. Если вы чувствуете в себе вот эту силу тащить открытую йогу дальше. Это очень серьёзный шаг. Он, очень много вам даст в жизни. Он, конечно, вас разовьёт, как личность. Но сразу должен признаться, он и потребует много. То есть не бывает всё на халяву. Только прямо пропорционально своей работе, усилиям, выдержки, вы получите результат. Теперь я попрошу задать вопросы, если они есть на связи, в зале. Давайте с зала начнём. Прошу вас, если есть вопросы по тому, что мы с вами обсудили.

Вопрос: Есть вопрос по третьему принципу, **Ирина Городецкая спрашивает.**

ВВЗ: Ну друзья знаете, ну мы все проходим через искушение насилия. Как отдельные люди, как отдельные страны, вероятно целые цивилизации. Вспомните, как в нашей стране было. Железной рукой коммунизма загоним человечество в рай. Это всегда такой соблазн считать, что ты уже знаешь и понимаешь что- то больше, чем другие, и поэтому сделать условия, что бы и этот другой понял. История цивилизации говорит нам, что это всегда заканчивалось провалом. Иногда в рамках личной жизни. Вот иногда там муж начинает заниматься йогой и начинает жену свою заставлять заниматься. Или наоборот, жена познакомилась с йогой, и давай руки выкручивать мужу, что бы и он. Вот такое внутрисемейное насилие. Какой выход? Нулевой. Наоборот люди воспринимают, что кто- то подавляет их свободу. Ведь вселенная абсолютно сделала всех свободными. Свободными даже делать глупость. Иногда человек думает, да я делаю глупости, но я свободен. Кто имеет право мне запретить пользоваться моей свободой, делать глупость? Ведь действительно никто, если даже сам Абсолют терпит. Значит всё, а кто ещё может заставить? Другой конечно вопрос возникает, когда вы своей свободой начинаете ущемлять чужую свободу. И чужая свобода начинает свои права отстаивать. Вы лошадь купили, кормили, а она вас возить не желает. Но это у вас другие взаимоотношения с лошадьми. А чем больше вы на уровне себе подобных, чем больше вы общаетесь и

оставляете право за другим на то, что он такой же как и вы, тем в меньшей степени есть момент применения насилия. Насилие, безусловно, есть, но вам кто-то должен делегировать полномочия применять это насилие. Вот скажем, у вас родился ребёнок. Ребёнок как-то капризничает, плохо себя ведёт. Вы его наказываете, вы применяете насилие к нему. И вопрос. Оправдано это насилие или нет? Ну, безусловно, если это насилие в пределах разумных, то конечно оправдано. Почему? Потому что это ваш долг. Тем фактом, что ребёнок родился в вашей семье, он делегировал полномочия заботиться о нём до тех пор, пока он сам не в состоянии воспользоваться своей свободой. А если будь то лошадь или другой человек, вам не делегировал эти полномочия, то всякая попытка насилия, это значит, что вы создаёте себе дурную карму. Вот такая здесь логика. Ещё есть там вопросы?

Вопрос из зала: Если сталкивается третий и второй принцип, то на какой в первую очередь ориентироваться? На третий? Может надо сначала помочь, а затем скорректировать свои планы, ведь нельзя же отказать в помощи.

ВВЗ: Нет друзья, вот смотрите. Вопрос о первом, втором и третьем принципе. А можно ли поменять местами второй и третий. Нет, друзья. Принципы, они на то и первый, второй и третий, что они в порядке важности. Вы можете соблюдать второй и третий принцип йоги, нарушая первый. И таких примеров в истории было полным полно. Фашизм. Третий принцип йоги великолепно соблюдал, ну была такая отговорка для своей собственной нации. К чему это привело? Подмена второго и третьего принципа йоги, то же самое. То есть вы должны максимально выполнять первый принцип йоги. Только после выполнения первого принципа, переходить ко второму, после второго к третьему. Нарушите последовательность, будут проблемы. Так ещё есть вопросы?

Вопрос: Раз мы первый нарушаем....

ВВЗ: Ну давайте, раз это вопрос с принципами йоги, это серьёзный вопрос. Здесь, конечно же, гораздо сложнее, чем может вам показаться на первый взгляд. В рамках этой лекции я не могу развёрнуто представить эту тему. Видите, в чём дело. Есть ещё одно понятие, долг. И самое главное, это определиться со своим долгом. Скажем, если вы родитель и ваш долг воспитывать своего ребёнка, и вы его отшлёпали, и тем самым нарушили первый принцип йоги, то это ничего не значит. Почему? Потому что вы выполняли свой долг. И таких, очень много, примеров. Но если вы определились со своим долгом, вы должны максимально выполнять первый принцип йоги, максимально исполнять второй принцип йоги и затем третий. Иногда говорят. А давайте поменяем местами, скажем второй и первый. По сути дела первый принцип йоги это доброта, второй это здравый смысл. И делают такое предложение. Ну, давайте, сначала мозги разовьём человеку настолько, что бы он понял, что добро делать хорошо. И тем самым поменяем местами эти принципы. Так вот друзья, прежде чем он по истечению лет разовьёт свои мозги, он может сделать такое количество плохих поступков, что потом, когда он их разовьёт и поймёт, что добро всё - таки нужно, его дурная карма его накроет так, что мало не покажется. И наоборот, если даже вы где-то проигрываете со своим здравым смыслом, с отточенностью мозгов, но вы добры, то и вся вселенная к вам разворачивается. Знаете, мне в этом отношении нравятся русские народные сказки. Помните про Иванушку дурачка? Вот дурак дураком был, но добрый. И всё, и Василиса прекрасная его. А кощей бессмертный умный, аналитик, вместе с бабой ягой, но не добрые, и всё проиграли. Почему? Потому что логика, это вещь классная, разумность есть вещь классная, но есть сверх логика, есть сверх разумность. А доброта и есть сверх логика и сверх разумность, она всегда переигрывает любую логику и любой разум. Или знаете ещё, к слову сказать, в продолжение этой сказки, про Иванушку. Был такой политический деятель, очень известный, Бисмарк в Германии. Он оставил примерно такое наследие: никогда не замышляйте ничего против России, потому что на каждую вашу хитрость, Россия ответит такой непредсказуемой глупостью, что вам всем станет тошно. Но действительно Россия, в общем-то страна добрая. Ну, знаете, мы много как то делаем, ну как Иванушка дурачек,

добрые. Ну, потом ведь вы помните, что Иванушке дурачку Василиса то не сразу досталась, бедолаге пришлось мозгами пошевелить. То есть, конечно, потом за глупость приходится расплачиваться России, но за то доброта оказывается в выигрыше. Вот так и живём из поколения в поколение. Ну а когда разовьём и первый и второй и третий принцип, России же конечно со вторым бы неплохо, да и с первым, бывало, вспомните 37й год, всех там расстреливали, или сейчас там пятую колонну ищут. Знаете политики, религиозные там деятели, да кто угодно. Если он не добрый, смотреть на него не хочется. Вот доброму можно простить, даже глупость. Так есть ещё вопросы?

Вопрос из зала: Ирина Городецкая говорит, что мама привела сына на йогу, для оздоровления, но не насильно, а без его воли и сын активно занимается уже четвёртый год.

ВВЗ: Нет ещё раз говорю, сын тем фактом, что родился в вашей семье, делегировал вам полномочия за него отвечать до его совершеннолетия. Вот мама с папой решили заняться сексом. Вы помните, что детей не аисты приносят в огород, а мама с папой занимаются сексом, после чего рождается жизнь. И вот душа будущего ребёнка думает, родиться или не родиться у этих, что там меня ждёт в жизни в дальнейшем? Это серьёзный вопрос друзья. От того места, где вы родитесь очень много что зависит. И вот вы думаете: да приличные вроде люди, пожалуй, да, буду рождаться у них. Тем самым как бы определяете, что пока сам не поумнею, вот они будут обо мне заботиться. Поэтому всё честно. Мы должны даже продумывать за детей, какие - то вещи. Это наш долг. Так ещё есть вопросы?

Вопрос из зала: Продолжает вопрос. Значит волеизъявление, предшествовало?

ВВЗ: Друзья, волеизъявление предшествовало всему. Другой разговор, что наши, какие- то предыдущие волеизъявления, когда они начинают воплощаться, это называется закон кармы или закон причины и следствия. Иногда можно сказать. Ты родился у этих родителей, потому что у тебя карма такая. Но, а почему она такая? Да потому что ты волеизъявил такие правила игры в этой вселенной, которые привели к стечению обстоятельств, что ты родился.

Ладно, друзья, чудесно, ещё раз. Смотрите ситуация такая. Йога с трудом сохранилась, йога исчезает. Сейчас вместо йоги идут, какие- то непонятные учения, называющиеся йогой. Ситуацию надо исправлять. Исправлять её некому. Нужны преподаватели йоги, которые, собственно говоря, будут нести настоящую йогу. Не новодел, который сейчас распространился. Не какие - то религиозно - сектанские представления, которые иногда из Индии прут. Ни какую- то акробатику, аэробику, которую некоторые наши бывшие гимнасты, спортсмены, клоуны и прочие пытаются преподавать. Нужна настоящая йога. Мы называем эту йогу, открытой йогой, только, что бы никого не обижать, ну и как- то выделяться. Поэтому, если вы чувствуете силы и усилия, если вам нравится наш подход, то я приглашаю, люди ждут. Это тяжёлая работа, очень тяжёлая. Даже я могу сказать такую статистику. Вот если вы придёте учиться на открытую йогу, то вы должны будете провести 108 занятий. И в обязательном порядке 108 занятий и практической йоги. Ну, большей частью вы будете тренироваться на своих же единомышленниках, но какую- то часть уже пойдёте в массы давать. И вот известна такая статистика, она у всех разнится, что проводится там, в районе 27 или 30 занятий первых, настоящих и идёт резкий спад. Человек начинает себя чувствовать выжитым как лимон. На этом много, кстати, людей понимают, что это не их. Затем ещё идёт второй подъём, более высокий. Это не с чем несравнимое ощущение того, что ты нужен этой вселенной. Это чувство востребованности, это чувство творчества, это чувство того, что ты родился в этом мире не просто так, что от тебя хоть что- то зависит, что ты можешь хоть что- то реально сделать для того, что бы изменить этот мир к лучшему. Преподавание даёт, в общем- то, гигантский инструмент, что бы это сделать. Но бывают и спады и подъёмы. Это тяжёлая работа, она много даёт. И ещё, кстати, как анекдот тоже такая интересная статистика. Как правило, как только человек начинает преподавать йогу, и если он искал свою вторую половину, жену

будущую, ну до этого ничего не получалось, тут вдруг всё идёт. Толи это эффект рекламы, вас все видят, уже знают кто вы. То ли это закон кармы, помогаешь вселенной в чём-то одном, а она тебе в чём-то другом. Я вижу, как иногда неразрешимые проблемы у людей начинают решаться. Только лишь по той причине, что они на себя много взвалили, много дают этой вселенной, и вселенная им возвращает с очень хорошими процентами. Если вы стремитесь изменить мир к лучшему, а потом это у вас отбирают, то вы начинаете, себя очень плохо чувствовать. Даже такой эмоциональный есть момент. Ладно, друзья, я попрошу в завершении нашей лекции провести медитацию на благо всех живых существ. А я с вами прощаюсь и тихо по-английски исчезну.