

## План лекции

1. Определение йоги.
2. Йога в мире и в России.
3. Принципы йоги.
4. Как правильно заниматься йогой.
5. Про обучение в Международном Открытом Йога Университете (МОЙУ).
6. Ответы на вопросы.

## Что такое йога?

Давайте начнём по порядку и определимся, что же такое йога. **Йога - это 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 много положительных эффектов как для своего здоровья, так и для интеллектуального, морального, духовного развития. 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 и возможности управления своими способностями или сверхспособностями; система, которая позволяет оттачивать разум, достигать спокойствия и тому подобное. Но если строго говорить про йогу, то выясняется, что всё вышеперечисленное - это лишь бесплатное приложение, а **истинный смысл и цель йоги это достижение некоего высшего состояния.** Можно провести такую аналогию: йога утверждает, что мы все живём в телах людей, а наши Высшие Я перерождаются. То есть со смертью ничего не заканчивается, а мы всего лишь сбрасываем своё старое тело и затем получаем новое. Так продолжается много жизней, и йога утверждает, что наше состояние в теле человека - это некая промежуточная ступень, после которой мы должны подняться на 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 осознания жизни. Древние тексты по йоге нам говорят о том, что йоги и йогини древности теми или иными методиками обретали хорошее самочувствие, здоровье, способности и сверхспособности, а самое главное, что они выходили на какой-то качественно новый уровень бытия, существования, по сравнению с которым наша обычная жизнь воспринимается достаточно серой, скучной и неинтересной. Более того, в йоге даже дается некое предсказание о том, что это следующая эволюционная ступень развития. 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 физические йоги, где нужно делать конкретные упражнения и получать конкретный, осязаемый результат. Поэтому западный человек 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 диаметрально противоположно. Система йоги худо-бедно сохранилась, и сейчас она начинает распространяться по всему миру, показывая совершенно чудесные результаты.

В такой стране, как Соединенные Штаты Америки, каждый второй человек, как минимум, один раз в жизни занимался йогой. Это гигантская цифра, до которой таким странам, как Россия, ещё очень далеко. Если вы вспомните нашу историю, то в СССР и за меньшее сажали и расстреливали. Наследие тоталитарного режима, тоталитарной системы, в которой малейшее отхождение от догм каралось самым жёстким образом, поэтому и не позволялось в нашей стране заниматься ни в более современное время, ни в 30-е годы XX века, когда в Америке начался бум йоги. Тем не менее, были отдельные люди, которые в это время и в нашей стране занимались йогой. Эта цифра, что чуть ли не каждый второй житель Соединённых Штатов Америки, одной из самых передовых стран во многих планах жизни, хотя бы раз в жизни занимался йогой, говорит о том, что скоро такая же тенденция будет и в других странах, как только они выйдут на

определенный уровень материального благосостояния (это, безусловно, первостепенное условие) и открытости. Не секрет, что во многих странах мира очень осторожно относятся к йоге. В первую очередь это касается тех стран, 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, из моего общения с некоторыми людьми, которые преподают йогу, тенденция развития йоги в последнее время якобы стала прощупываться в Китае, йога начинает пользоваться всё большим спросом, всё большее количество людей желают практиковать и изучать йогу. Более того, в качестве инструкторов более предпочтительны европейцы, чем индусы или представители другой нации. Западная ветка йоги начинает проникать в Китай. С формальной точки зрения Китай это такое же коммунистическое государство, каким был СССР до своего развала, где единственную роль играет философия коммунизма. Но это лишний раз говорит о том, что йога не лезет в политику, йога не занимается вопросами, связанными с религией и политикой.

Йога прекрасно себя чувствует буквально в любой атмосфере, так как она не ставит под сомнение какие-то верования или идеологические штампы, а призывает заниматься познанием самого себя. Какая разница, исповедуешь ты ту или иную религию или философскую или политическую систему, коммунист ты или ещё кто-нибудь. У тебя есть тело, со своим телом можно как-то работать, с разумом можно работать, и это даёт хороший результат. Йога не пытается подменить собой религию и политику. Другое дело, когда пытаются всё обставить так, что хорошо бы было, если бы йоги пошли во власть. Это бы был конец йоги. Как только йога пойдёт управлять, в политику или начнёт подменять собой религию, можете ставить на ней жирный крест. Это не её задача. Более того, все эти попытки скорее сделают йоге антирекламу.

Система самопознания йоги очень корректна, она рассчитана на долгосрочную политику занятий в отличие от многих новомодных течений, которые дают нам психологи или ещё кто-либо, какие-то системы самопознания, самотрансформации, самотренирования. В этом отношении **йога консервативна**,

она утверждает, что в каждом из нас заложен гигантский потенциал, но раскрывать его надо медленно, постепенно и гармонично, что чудес не бывает. Как вы над собой поработаете, такой результат получите. Не бывает так, что вы, не прилагая усилий и не проходя те или иные этапы физического, духовного, интеллектуального развития, сразу получили бы хороший результат. Как утверждает йога, в этом случае нарушился бы закон причины и следствия. Сила йоги в том, что она никуда не торопится. Впереди вечность. А 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. Это очень сильно отличает йогу от новых течений, которые вспыхивают, захватывают большие массы людей, а затем так же внезапно исчезают.

Если говорить про Россию, то к нам всё приходит с Запада. Приходит какая-нибудь новая система, разработанная какими-то психологами, а при более близком рассмотрении выясняется, что это вырванные из контекста упражнения йоги, но сделанные с эмоциональным окрасом, чтобы люди пришли и получили резкий эмоциональный всплеск. На этом паразитируют некоторые системы, а он потом просто исчезает. Йога же говорит как раз противоположное: **будьте готовы спокойно, никуда не торопясь, работать над собой. Насладитесь моментом своей жизни, сегодняшним днём, насладитесь тем, что у вас есть сейчас и начинайте делать такие поступки и упражнения, которые приведут вас к тому, что завтра это наслаждение только увеличится.**

Йогой может называться только та система, которая исповедует три принципа йоги.

**Первый принцип йоги - принцип непричинения вреда.** Каким бы вы ни были умным и утончённым психологом, аналитиком, акробатом, спортсменом, политиком, кем угодно, но если вы злой, то ваши навыки вам не помогут. Точно так же и в йоге. Вы можете раздобыть какие-нибудь упражнения, которые вас будут делать сильными, вы сможете оттачивать ваш разум, иногда даже получая проблески сверхспособностей, будете, к примеру, предугадывать мысли других

людей, но если вы злой, то не сможете воспользоваться полученными знаниями и не станете счастливым от них, а только сильнее запутаетесь.

Категория доброты очень странная. Мы её чувствуем, но не можем выразить словами, просто чувствуем, добрый человек или злой. А как формально определить, что такое доброта и что такое злоба? Сложно подобрать какие-то определения, поэтому в йоге считается, что доброта сверхлогична, то есть относится к той категории, которая невыразима словами. Мы можем пережить это состояние, ощутить его, но мы с трудом можем сказать, что оно значит. Получается, что за словом «доброта» скрывается некая апелляция к настолько высокому, что мы в своём нынешнем существовании пока ещё не можем понять. Это понятие раскроется нам, может быть, только через долгое время личной практики, но чтобы мы не сделали глупостей, пока будем понимать, как устроен мир, нам как бы авансом древние йоги и йогини высказали такое пожелание: да, у вас впереди длинная жизнь, даже много жизней и рано или поздно вы во всём разберётесь, но прежде, чем разберётесь, вы сделаете много поступков, постарайтесь сделать так, чтобы все эти поступки были добрыми. Это совет как бы наперёд. Да, вы можете быть злыми и делать зло, но в конечном итоге вы пожалеете об этом и останетесь у разбитого корыта.

**Второй принцип йоги говорит нам о том, что мы должны быть разумными и последовательными и аналитически относиться к своей жизни. Необходимо анализировать причину и следствие. Если мы хотим что-то получить, то должны проанализировать, какие необходимо сделать шаги для того, чтобы достигнуть желанной цели. Йога не настаивает на том, какие цели в жизни выбирать. У каждого может быть своя собственная цель, и вопрос в том, что если она есть, то к её осуществлению лучше подходить разумно. Не нужно хаотично прыгать в надежде на то, что вы с каждым прыжком попадёте туда, куда надо, но сидеть и ждать, пока всё само сделается, тоже не целесообразно. Нужно спокойно нарисовать для себя программу действий, разбить её по шагам и идти. Рано или поздно вы приблизитесь к достижению своей цели. Это самая спокойная, чёткая,**

аналитическая позиция, которая и беспроигрышная, и рано или поздно приведёт вас к достижению вашей цели.

**Третий принцип йоги также важен. Это ваше отношение к себе и к миру.** Когда вы включаете телевизор, вы сталкиваетесь с окружающим миром и видите, что в мире много насилия, страдания, боли, смерти, очень много несчастий, иногда из-за действий чьей-то чужой злой воли. Всегда возникает вопрос: как относиться ко злу, которое творится вокруг? В этом отношении йога призывает вас относиться к нему следующим образом: **если у вас есть хотя бы малейшая возможность устранить зло в этом мире, устранить страдания, помочь другим живым существам, которые страдают, то нужно это делать.** Но, во-первых, только если вы в состоянии это сделать, а, во-вторых, если те, кому вы пытаетесь помочь, волеизъявят это, то есть не нужно насильственными методами пытаться помогать живым существам преодолевать страдания. Существует такой афоризм: вы можете насильно привести лошадь к воде, но вы не сможете заставить её пить. Точно так же и здесь. Если в наших силах сделать хоть что-то для этого мира, изменить его к лучшему, то следует это сделать. Следует пользоваться той возможностью, которую дал нам мир. Или, как говорят, добро нужно 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 для вас это возможность проявить себя. Зеркальное продолжение Третьего принципа йоги непосредственно касается уже каждого из вас: **вы должны относиться к внутренним страданиям аналогичным образом, то есть прилагать все силы для того, чтобы их устранить.** Вы должны относиться к своим личным страданиям как к недоразумению, как к тому, что что-то нарушилось и необходимо это исправить так, чтобы страдания не было. Это очень серьёзное отношение к жизни - волеизъявление отношения к страданию как к недоразумению. Древние йоги и йогини с позиции своего опыта и достижений утверждают, что как бы вы себя ни вели, как бы ни хотели прожить свою жизнь, если вы будете придерживаться такой стратегии, это самый беспроигрышный вариант. То есть Третий принцип йоги призывает вас к следующему: как только

вы внутри себя чувствуете боль, неудовлетворённость, раздражение, какой-либо негатив, то для вас это должно быть неким сигналом предупреждения. Стоп! Что-то идёт не так. Вы должны остановиться и проанализировать, почему я такой печальный, нервный, депрессивный, почему я в таком плохом состоянии? Это состояние не является моим естественным состоянием. Это состояние - сигнал того, что что-то пошло не так, что-то неправильно. Где причина этого неправильного и как её устранить? Вы должны всеми силами устранять как внешние страдания, так и страдания внутри себя.

Если три принципа: доброты, здравого смысла и отсутствия страданий, вы применяете в своей жизни, то тогда для вас уже имеет смысл практиковать более утончённые рекомендации, практики или упражнения из арсенала йоги. Таких упражнений чрезвычайно много. С формальной точки зрения, сколько имеется проявлений человеческой жизни, столько же есть различных видов и направлений в йоге. А в каждом виде или направлении йоги насчитываются десятки, сотни, а порой даже и тысячи самых различных упражнений. Это могут быть физические упражнения, которые хорошо известны на Западе, дыхательные упражнения, такие как в Пранаяма йоге, какие-то ментальные упражнения, как в медитации, упражнения на развитие тех или иных органов чувств или органов действия, упражнения, которые так или иначе связаны с вашим проявлением, когда вы ходите на работу или когда вы спите. Существует даже такое направление, как йога Сновидения. Есть достаточно много видов, направлений и упражнений, но все они имеют смысл и принесут вам пользу, только если вы подходите к ним в соответствии с Первым, Вторым и Третьим принципами йоги. Если же нет, то, как правило, даже если вы достигаете чего-то в одном, то в чём-то другом вы проигрываете и всё равно чувствуете себя несчастным.

Следующий факт, который необходимо очень чётко понимать, давая определение, что такое йога: **йога ничего не привносит в вас извне, йога открывает то, что уже и так есть внутри вас.** Иногда йогу обвиняют в том, что это система, которую якобы придумали индусы. Многие люди были в Индии, и

что? Индия в этом отношении достаточно сложная страна: огромная масса неграмотных людей, крайне низкий уровень жизни, нищета, почти тотальное преобладание тех или иных религий. Иногда спрашивают: если йога такая хорошая и пришла на Запад нас чему-то учить, то почему же она из Индии не сделала страну, которая стала бы образцом для всего мира? Почему основная масса людей вообще не знают, что такое йога, тогда как в Америке каждый второй практиковал, а в Индии порой тяжело найти человека, который знает, что такое йога (а в нашем представлении каждый индус обязательно йог)? Достаточно серьёзное обвинение. Как нас могут чему-то учить индусы, когда они сами себя научить не могут? Мы часто сталкиваемся с такой точкой зрения. Что тут можно сказать? На самом деле обвинение сформулировано немного некорректно. Дело в том, что в потенциале как в европейце, так и в индусе заложены гигантские, колоссальные возможности. Вопрос лишь в том, чтобы их открыть. То есть не нужно экспортировать индусский образ жизни: ходить в чалмах и есть руками, чтобы женщины сидели по одну сторону, а мужчины по другую, так, как это принято в современной Индии. Это не йога. Это образ жизни, и он не имеет никакого отношения к йоге. Более того, он даже к Древней Индии не имеет никакого отношения. Если судить по древним сказаниям, то в глубокой древности к жизни было совсем другое отношение, чем в современной Индии. Если в самой Индии люди начнут открывать свой внутренний потенциал, то Индия моментально изменится в лучшую сторону. Но там пока нет критической массы людей, которые бы занимались самопознанием, несмотря на то, что они являются хранителями данной системы.

Такое случается в истории. Например, первый космический спутник был запущен в СССР в 1957 году Сергеем Павловичем Королёвым, а первое спутниковое телевидение появилось не в СССР, а на Западе, причём было коммерчески выгодным проектом. Получается, что иногда кто-то в одном месте делает прорыв, а адаптирует и пользуется этим кто-то другой. И что теперь, списывать со счетов нашу заслугу? Нет.

Точно так же и в Индии. Ещё раз: Индия очень сложная страна, проблемная страна, у нее много внутренних противоречий, но это ни в коем случае не ставит под сомнение ценность йоги. В любом случае, как бы вы ни относились к Индии или к индусам, йога не имеет к этому никакого отношения. Йога открывает тот потенциал, который в вас и так уже есть. Она не привносит чего-то индусского, поэтому никакого насилия и навязывания в овладении теми или иными практиками йоги быть не должно. Вы не обязаны вести тот же образ жизни, что и индусы, есть их еду, одеваться и общаться как они. В этом нет никакой необходимости. Если вы занимаетесь йогой, то образ жизни не имеет к ней никакого отношения. То есть никакого экспорта культуры и образа жизни быть не должно.

Следующее, что вы должны чётко понимать: в йоге самое главное не то, что вы делаете, а то, как вы это делаете. Поэтому (если мы говорим про физические упражнения) 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 на том, что каждое упражнение должно делаться гармонично, без насилия над собой. Если при выполнении любого упражнения, физического или ментального, есть насилие и как следствие этого насилия боль и дискомфорт, знайте - это не йога. Есть различные системы растяжек: акробатика, аэробика, гимнастика и другие, где люди насилуют себя для того, чтобы со стороны выглядеть красиво. Меня всегда угнетал тот факт, что очень часто балерины, которые демонстрируют на сцене удивительную гибкость и изящество, очень рано выходят на пенсию. Более того, как только они выходят на пенсию, они страдают огромным количеством заболеваний суставов. Получается, что пока они выступали на сцене, они насилуют себя. Организм терпел, а потом, когда годы взяли своё, начал давать сбой. Такое отношение к организму принципиально недопустимо в йоге. Поэтому я иногда скептически отношусь к таким моментам, когда бывшие спортсмены, акробаты, балерины, гимнасты начинают преподавать йогу, как они это называют. Они преподают не йогу. Фактически они преподают упражнения внешне похожие на йогу, но с совершенно другой идеологией, как правило, с идеологией насилия

и подавления. Это не является йогой, хотя внешне позы могут быть похожи. К сожалению, на Западе этого не понимают. Но мы с вами, если хотим преуспеть в йоге, должны очень чётко отдавать себе отчёт: если есть дискомфорт или боль, если тело сопротивляется и верещит от недовольства - это для нас очень серьёзный знак остановиться и подумать, а то ли мы вообще делаем. Наоборот, если мы делаем упражнения в гармонии, то чтобы мы ни делали, как бы ни гнулись, это будет упражнением йоги.

**Когда вы занимаетесь йогой, вам должно быть наплевать на то, как вы выглядите со стороны.** К сожалению, имеет место быть непонятная и неприятная тенденция, когда все занимающиеся йогой не столько занимаются, сколько краем своего сознания думают: а как я выгляжу? А понравится ли кому-то то, как я изогнулся, красиво ли, а вдруг некрасиво? А вдруг все будут плевать и говорить: «Посмотрите, что это за йог такой, загнуться не может». И мы начинаем невольно работать на публику. Более того, находятся недоучки-инструктора из бывших систем, где они подавляли себя, которые ходят по залу и говорят: «Ты делаешь неправильно, ножку тяни», или ещё что-нибудь подобное. Они ещё более усиливают внутренний комплекс неполноценности человека от позы, которую он принял. Человек и так не знает, что надо делать, а что не надо, а тут ещё себя в напряжении держит. Понятно, что никакой внутренней гармонии он при этом не чувствует, не прислушивается к ощущениям тела. Он весь в напряжении и ждёт словесного удара или подзатыльника. Я был свидетелем того, когда в реальности в одной школе йоги чуть ли не подзатыльники направо и налево раздавали. Понятно, что вы сразу блокируете внутренние ощущения и перестаёте ощущать гармонию. Человек в стрессовом состоянии даже боль не чувствует. Вы можете в стрессовом состоянии сломать руку и понять это только тогда, когда рука распухнет; вы можете получить ранение и осознать это лишь после того, как вы увидите, что у вас кровь течёт. Это реакция нашего организма. То же самое происходит тогда, когда вы приходите в зал, а какой-нибудь грозный недоучка, увешанный сертификатами преподавателя йоги, какой-нибудь бывший акробат начинает всех запугивать. Вы в состоянии стресса перестаёте чувствовать себя и начинаете делать все из-под палки. Иногда можно даже очень сильно

начать гнуться, потому что страшно, сейчас как рявкнет! Только на этом йога и заканчивается. К сожалению, этого никто не понимает, и это одна из причин, из-за которой йогу бросают. Потому что походишь месяц-другой, помуштруют тебя, а затем ваше тело просто взбунтуется и скажет: «Нет, не хочу я идти». Поэтому, забегая вперёд, я должен сказать, что в йоге всё зависит от того, кто вам её преподаёт. Если вам повезёт найти вменяемого преподавателя или инструктора - время работает на вас, а если попадёте не туда, куда надо, то плюнете и забудете на долгие годы. Поэтому, что бы вы в йоге ни делали, вы должны ощущать радость и гармонию. Точнее, даже такая связка: для того, чтобы определить в гармонии ли вы занимаетесь, вы должны сначала проверить, на что направлены ваши мысли. Если ваши мысли направлены на окружающих, и вы боитесь их мнения, то знайте, что гармонии нет. Как только вы начинаете работать на публику, на зрителей, гармония, как правило, исчезает. Вы хотите понравиться, причём непонятно кому, а должны понравиться своему собственному телу. Поэтому самое первое: если вы ощущаете, что вы работаете на публику, если вам не всё равно, что о вас скажут, как оценят, то знайте, что йоги в такие моменты, как правило, нет. Когда вы занимаетесь йогой, весь окружающий мир должен исчезнуть. Если на ранних стадиях вам ещё тяжело достичь такого состояния абстракции, когда вам не всё равно, что о вас подумают или скажут, то лучше всего заниматься там, где никого нет, чтобы не отвлекаться. Если же вы в своей практике уже достигли того состояния, когда вам безразлично чужое мнение, то можете заниматься где угодно, хоть на Красной площади возле мавзолея Ленина, если вам полиция разрешит. Проверьте себя на фактор гармонии и целостности себя как личности. Самодостаточная вы личность или вам нужна похвала извне, для того чтобы хорошо себя чувствовать? Похвала, конечно же, приятна, но если вы будете работать только на нее, в йоге она может сыграть дурную службу.

Следующий критерий гармоничности выполнения того или иного упражнения (не важно физического, психического или ещё какого-либо): **необходимо испытывать радость**. Выполняя ту или иную позу, примите ее приблизительно так, чтобы не испытывать дискомфорта, и оставайтесь в ней. Тогда ваш организм

сам начнёт переоткрывать асану (позу). Вы начнёте ощущать, что если вы себя как-нибудь измените, то вам станет приятнее, и вы должны идти по этому пути приятности. **Вы должны выжать максимум приятности из любой позы.** Из этого следует вывод о том, что прежде, чем делать ту или иную позу, нужно поэкспериментировать со своим телом. Чуть влево, чуть вправо, вперёд, назад. Не стоит застывать как истукан в какой-то неприятной позе. Иногда на занятиях йоги псевдоинструктор берёт и ставит человека как-то на раскоряку в какую-то позу и говорит: «Красиво стоишь, вот так и стой». А человек настолько негармонично себя чувствует, но при этом ещё и улыбается и попробуй пошевелись, инструктор сразу же подбежит и даст подзатыльник. 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. Йога - это не то, что инструктор вам извне внедряет в ваши мозги и в вашу позу, а то, что вы открываете изнутри. А открыть вы сможете, только почувствовав себя. А почувствовать себя вы можете слегка варьируя, изменяя свою позу, пока не найдёте своё положение. Ни один инструктор за вас этого не сделает. Истинный инструктор отличается от шарлатана как раз этим критерием, он понимает, что за вас йогу он не сделает, он может только убрать препятствия на пути, чтобы вы переоткрыли какую-то позу или упражнение. А шарлатан или недоучка будет вас тыкать носом, заставляя делать так, как он считает нужным. А он считает это нужным, потому что ему так же вбивал в голову кто-то другой. Это система насилия, которая передаётся и самоподдерживается. Она не имеет отношения к йоге. Если вы делаете то или иное упражнение, вы должны выжать из него максимум приятности, и самое главное - никуда не спешить. В обычной жизни мы можем приказывать своему телу напрячься. Допустим, вы убегаете от саблезубого тигра. Шли себе по Тверской, никого не трогали, и тут на вас выпрыгивает такая животиная. Тут уж не до гармонии, тут надо спастись. И вы даёте приказ своему телу бежать так, чтобы пятки сверкали. 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 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 оно вас

просило. 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. Дождитесь момента, когда тело само попросит себя изогнуть, то есть когда вы будете испытывать **радость от преодоления себя**. Но инициатором этого усилия должны быть не вы, а тело. К сожалению, об этом все псевдоинструктора йоги никогда ничего не слышали. Если есть радость от выполнения, которая переходит в радость от преодоления себя, то тело само начинает переоткрывать позу и гнуть вас как надо, и со стороны вы будете выглядеть красиво. Вот только прийти к этому нужно без насилия.

Наконец, третья составляющая часть любого упражнения, если мы будем его рассматривать на примере Хатха йоги, это **радость от отдыха после преодоления себя**, 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». В этот момент вы должны выйти из позы и лечь отдохнуть. После усилия вас будет накрывать волна эйфории. Хорошо потрудился, теперь хорошо отдыхай. Наблюдается состояние некоей радости и безмыслия, но отдыхать нужно ровно столько, пока есть такое состояние. Как только появилась первая паразитическая мысль, а радость от отдыха ушла, это знак того, что надо делать второй подход выполнения этого упражнения либо выполнять следующее.

Косвенный критерий гармонии - радость. Радость делится на три части: радость от выполнения, от преодоления себя и отдыха после преодоления себя. И так непрерывно, в течение сорока минут в день, если комплекс ваших личных упражнений длится сорок минут, вы должны проводить в радости. Если и не в радости, то в ином состоянии, но никак не в состоянии подавленности, когда вы думаете: «Когда же уже закончу заниматься этой йогой, так она достала и 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, нужно что-то менять. Это нюансы, которые естественным образом вы воспринимаете, когда занимаетесь среди единомышленников. Их очень трудно передать через

книжки. Именно поэтому легче всего изучать и практиковать йогу среди единомышленников, там, где уже витает гармония, когда вы, даже не задумываясь, усваиваете правильную привычку заниматься. Если же вы занимаетесь сами, то можете немножко не понять этот момент. И очень плохо, если вы попадаете на какие-то занятия, которые йогой не являются, а только называются йогой, тогда вообще беда. Это просто потерянные годы жизни.

Всё вместе подразумевает идеологию йоги, которая призывает нас отказываться от насилия. Насилие вообще не эффективно. Насилие даёт иногда быстрый, но временный результат, за который потом приходится расплачиваться. Если вы собираетесь строить своё счастье на долгосрочной или бесконечной основе, то лучше с самого начала исключить фактор насилия. Наш мир устроен так, что мы сплошь и рядом видим насилие и нам иногда кажется, что только насилие и эффективно в решении тех или иных проблем. Зачем разбираться? Сейчас применим силу, заставим себя или кого-то другого и всё прекрасно разрешится. Йога говорит нет, вы получите временный эффект, а потом придёт расплата. Такая идеология в упражнениях йоги очень практична. Поэтому ещё раз: в йоге не настолько важно, что вы будете делать, а важно как вы будете это делать. Йоге совершенно всё равно, гнётесь вы или нет, какая у вас гибкость или какие-то другие качества. Очень часто я слышу такие мнения: я бы занялся йогой, но нужно садиться в позу лотоса и гнуться, а я гнуться не могу и вообще никогда не смогу. Это неправильное понимание йоги. Вы можете всю свою жизнь заниматься йогой, получая максимальный успех, но так и не сесть в позу лотоса. Ничего страшного из-за этого не произойдёт. Вы можете совершенно не гнуться, точнее, гнуться так, как позволяет ваше тело, без насилия, и этого будет вполне достаточно для того, чтобы получить все положительные эффекты, заложенные в йоге. Но эту тонкую составляющую йоги, к сожалению, очень трудно донести.

То, что я вам рассказал о методологии в подходе йоги, это не что-то новое, что придумали сейчас, это древняя классическая йога. То есть та старая добрая йога, которая практиковалась несколько тысячелетий назад, но вот беда, к сожалению, не понимается сейчас. Сейчас рождаются какие-то новые наслоения,

новые течения, учения якобы от йоги. Самое обидное, что это происходит в самой Индии. Хотя там есть, наверное, самый сильный на планете культ передачи чего-либо в неизменном виде.

Чтобы как-то отличить нас от других йогов или псевдойогов, приходится как-то называться, поэтому мы решили называть себя «Открытая йога». Что такое Открытая йога? Открытая йога - это классическая йога. Это та йога, которая опирается на такие трактаты, как «Йога Сутра» Патанджали, которые опираются на древние Веды, но не на многочисленные псевдоведические знания, которых сейчас расплодилось огромное количество. Сейчас есть и ведическая астрология, и ведическая кулинария, и чего только ведического нет. Но это всё новодел. Это всё придумали в Средние века или даже позже. Под ведическим имеются ввиду те знания, которые находятся в четырёх (или трёх) Ведах: Ригведа, Яджурведа, Самаведа. Здесь также имеется некая путаница, потому что сейчас многие изучают ведическое знание, а при более близком рассмотрении эти знания не имеют к Ведам никакого отношения. Это какое-то средневековое мракобесие, которое передалось сюда индусами и имеет к Ведам очень отдалённое отношение. Мы стараемся в этом отношении не отходить от буквы и духа йоги древности.

Так как сейчас огромное количество школ йоги называют себя и классической, и ведической, и какой только йогой себя не называют, то мы неспроста назвали себя именно «Открытой йогой». Слово «открытый» очень популярно сейчас как на Западе, так и у нас. Это альтернатива каким-то закрытым системам. Очень широкое направление открытость получила в программировании. Суть его в том, что все исходные коды системы открыты, у них нет двойного дна. Нет того пласта учений, который доступен лишь немногим посвящённым, а остальные должны им только пользоваться. Аналогично с программами: вы можете пользоваться какой-либо программой всю жизнь, но так и не узнать, как она сделана, потому что разработчик не позволяет это сделать, то есть нельзя заглянуть в исходный код и увидеть всю кухню. А есть программы с так называемым открытым исходным кодом. Вы, кроме того что пользуетесь,

можете еще и посмотреть, как это работает. Мы настаиваем именно на таком подходе к йоге. Если вы практикуете йогу, вы имеете право знать, как она работает в том полном объёме, который сохранился. Это нужно для того, чтобы не возникло такой ситуации, когда то или иное упражнение дошло до нас с древних времён, а как оно работает никто не знает, и еще и разбираться нельзя, а нужно слепо копировать и практиковать. Нет, это не подход нашей йоги. Это вообще не подход йоги. Почему? Потому что в йоге от вас требуют всё проверять. Любое положение, с которым вы столкнулись, вы должны проверить. Конечно, на начальных этапах должно быть доверие к системе, чтобы хотя бы начать её изучать, поэтому мы начинаем делать те или иные упражнения, не до конца понимая, как они работают, но в надежде, что разберёмся и поймём. Это разумный подход. В то же самое время есть школы йоги, которые говорят, что вот оно знание, зазубри его, следуй ему и не пытайся понять. Такая тенденция сложилась в Индии по той простой причине, что знания стали стремительно исчезать, и найти разбирающегося человека стало очень тяжело, поэтому индусы стали делать акцент на тех, кто хотя бы передавал знания через поколения в неизменном виде. Так продолжалось до наших дней. Это было оправдано. Но сейчас для нас, для западных людей и вообще для изначальной йоги подход чистой, слепой веры неприемлем. Оправдан лишь подход доверия и переоткрытия. Это находит своё отражение в нашей открытой йоге, таким образом, мы призываем каждого из вас сначала воспользоваться тем знанием, которое дошло до нас с древних времён, освоить его, а затем самым тщательным и доскональным образом начать разбираться, как и почему это работает. Более того, необходимо попытаться переоткрыть все техники и практики, упоминания о которых есть в древности, но которые, к сожалению, утеряны для настоящих поколений, не дожили до нашего времени. Таким образом подход открытой йоги очень позитивный и открытый, очень жизнеутверждающий, без двойного дна, без сектантского зомбирования о том, что это учение ведическое и поэтому правильное.

Открытая йога призывает ваш разум направлять внимание на любое непонятное положение в йоге и попытаться его понять и переоткрыть. Не бойтесь

применять свой разум. Если вы столкнётесь с глупостью, то вы поймёте, что это глупость. Если же вы столкнётесь с чем-то сверхлогичным, с каким-нибудь сверхзнанием, то ваш разум не сможет его разрушить, наоборот, ваш разум подведёт вас к высшей интуиции. Только с помощью высшей интуиции постигаются некоторые положения. Открытая йога - это то направление или течение, которое развивается.

Мы стремительно растём. Количество людей, занимающихся открытой йогой, резко увеличивается с каждым годом, но мы не гонимся за количеством. Главное - не количество, а качество тех людей, которые изучают открытую йогу. Что толку, если человек заинтересовался йогой на три дня, а на четвёртый забыл. Поэтому я иногда просматриваю нашу статистику (у нас есть бесплатные интернет йога курсы, на сайте [orenyoga.ru](http://orenyoga.ru)), и там есть цифры о том, сколько людей по всему миру занимаются он-лайн на наших курсах. Сейчас их количество перевалило уже за 6 тысяч человек. Довольно-таки приличная сумма, но мы отдаём себе отчёт, что тысячи полторы-две это мёртвые души, то есть это люди, которые случайно оказались на наших ресурсах. Это можно легко отследить по их активности и по тому, как и чем они занимаются. Но, оставшиеся, а это в районе четырёх тысяч человек, это достаточно серьёзная цифра, и она постоянно растёт, что не может не радовать.

Идеология открытой йоги должна переломить ситуацию с тем мракобесием, которое складывается вокруг йоги, когда её пытаются представить какой-то сектой, религией, каким-то психологическим учением либо акробатикой. Всё это может затормозить развитие йоги, и чтобы избежать подобных проблем, нужны преподаватели, которые доносили бы идеологию открытой йоги уже в массы, непосредственно в спортзалах на занятиях. То есть одно дело - прослушать данную лекцию, другое дело - в соответствии с этой идеологией провести занятия, чтобы люди даже не мозгами, а на своей шкуре прочувствовали бы открытую йогу. Для этого нужны качественные преподаватели йоги. Поэтому у нас следующая идеология: для себя лично можно изучать йогу в Международном Открытом Йога Университете и на сайте [orenyoga.ru](http://orenyoga.ru) самостоятельно, абсолютно

бесплатно, каждый в своём темпе, ритме, настолько быстро, насколько человек в состоянии усваивать материал, но всё, что касается подготовки преподавателей или инструкторов йоги, это уже несколько иное. Поэтому мы отделили от Международного Открытого Йога Университета курсы по подготовке преподавателей йоги, где уже непосредственно идут мастер-классы и занятия с теми, кто понесёт йогу практически в массы. Требования к этим людям и программа их обучения существенно более жёсткие и конкретные.

Подготовить грамотного преподавателя и инструктора через интернет чрезвычайно тяжело. Связано это с организационными моментами. У нас есть известная программа и методика того, как готовить преподавателей йоги. Причём преподаватель открытой йоги должен быть неким культурным мостом. Он должен прекрасно разбираться в древнем знании йоги, уходящем корнями в бог знает какие тысячелетия и давности, но вместе с тем он должен быть современным человеком, ведущим современный образ жизни. Это очень важный фактор. Мы не особо приветствуем, когда к нам приходят люди, которые, условно говоря, вылезли из своей пещеры, в которой сами занимались йогой, работали над собой, вели мизантропический образ жизни, никого не видели и не слышали и ни с кем не общались. Как же такой человек понесёт йогу обычным людям? Он должен представлять, как эти люди живут, какие у них страхи, волнения, надежды и тревоги. Нам нужен человек, который с одной стороны ведёт современный образ жизни, с хорошим западным образованием, вменяемый, адекватный, с известным чувством юмора, а с другой стороны человек, преданный делу йоги. Найти таких людей крайне тяжело. Анализ курсов по подготовке преподавателей открытой йоги показывает, что процент отсева очень большой. Сначала все загораются преподаванием йоги, а потом, когда начинается каждодневная рутинная работа по организации, обычная жизнь, интерес у многих сразу пропадает и сами люди пропадают. Это тоже неплохой вариант, потому что любая система по подготовке преподавателей должна быть скорее фильтром, который не пускал бы в преподавание людей ненужных, не преданных делу, не проверенных, поэтому, когда человек исчезает в никуда, это для нас даже хороший знак. Одним преподавателем стало меньше, зато оставшиеся будут качественнее преподавать.

Так как спрос на преподавателей растёт по всему миру, меня в своё время очень сильно потрясло то, что спрос на преподавателей открытой йоги стал образовываться в Индии. Это как «ездить в Тулу со своим самоваром». Очень большое количество наших выпускников временно или на постоянной основе живёт в Индии и преподаёт. Люди к ним ходят, 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. Вы должны понимать, что среднестатистический индус (не духовный индус, а такой средней руки) - это очень зубастый, проницательный человек с очень деловой хваткой и лишённый иллюзий. Он может сколько угодно говорить, что принадлежит той или иной религии, но его личная лавка для него всё-таки дороже. Это у нас с вами имеется некое представление о том, что каждый индус это Махатма Ганди. Нет, люди там по-деловому настроены. Раз есть спрос, будет и предложение, поэтому школы по подготовке преподавателей йоги в Индии растут как на дрожжах. Два, три месяца и всё, готов сертифицированный преподаватель. Только какая им цена, таким преподавателям? Ходить, подзатыльники раздавать каждому человеку? Западный человек не любит, когда ему подзатыльники дают, да и восточный тоже. Поэтому мы сейчас, чтобы двигать открытую йогу и готовить преподавателей, рассредоточили центры по подготовке. В перспективе необходимо чтобы в каждом регионе, может быть в каждой стране, были свои локальные курсы по подготовке преподавателей открытой йоги. Безусловно, основная часть работы идёт через интернет. Интернет стремительно развивается, но всё равно нужно живое общение. Поэтому в наших планах создать как можно больше курсов по подготовке преподавателей йоги, привязанных к конкретной стране или к конкретному месту. С этим связаны многочисленные организационные, а иногда и юридические вопросы. Например, в странах бывшего СССР, в бывших республиках ситуация очень тяжёлая. В некоторых попробуй скажи, что у тебя йога. Там как в 1937 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 это связано с какими-то моментами преподавания.

Например, в России вы можете сплошь и рядом встретить такую связку как йога и оказание медицинских услуг, какая-то йога-терапия для лечения чего-то. У нас это нормально проходит. В Соединенных Штатах Америки могут возникнуть большие проблемы, ведь оказывать медицинские услуги может лишь человек с медицинским образованием. Но, в тоже время, у нас есть прекрасные специалисты с медицинским образованием, которые знают и йогу, и могут оказывать такие услуги, но их диплом в США не признаётся. Таких нюансов возникает очень много. Поэтому мы хотим сделать акцент на то, чтобы курсы по подготовке преподавателей йоги в той или иной стране или в том или ином месте имели отчасти общую программу, но отчасти были заточены под конкретные, локальные правила игры, образ жизни и так далее, и тому подобное. Но очень хорошо, что пока ещё есть интернет и он функционирует свободно. Весь земной шар в этом отношении доступен. Где бы вы ни жили, вы можете учиться на преподавателя открытой йоги через интернет, а на какие-то практические занятия приезжать уже туда, куда вам ближе территориально. Это более разумный подход.

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 статистикой, некими тенденциями, чтобы в будущем вы не наступали на те же грабли. Обычно ситуация такая, что в течение года, как правило, те, кто пришёл учиться на преподавателя йоги, худо-бедно учатся. 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 нервной системы человека, то есть не хватает на большее человека. Сначала, как правило, подъём, затем, безусловно, спад, после которого опять подъём, потом опять спад. Остаются те люди, которые могут преодолевать спады. Они, действительно, могут властвовать над собой, заниматься самопознанием и держать себя в узде. Только они вырабатывают те нужные качества, благодаря которым, когда они приходят в зал, люди их слушают. Если же человек не умеет властвовать над собой и держаться во время

спада, он уходит. Но это даже очень хорошо, потому что человек, который не умеет держать себя в руках, когда приходит преподавать йогу в зал, то все моментально невербально начинают это ощущать. К такому человеку никто, как правило, не ходит на занятия. Люди чувствуют, что нельзя научиться у того, кто над собой не работает. Как правило, к третьему году обучения очень чётко вырисовывается внутренний характер человека, становится понятно кто чего стоит. А самую жирную точку можно поставить только лет через пять. Через этот промежуток времени люди также будут отличаться друг от друга по складу характера, темпераменту, но опыт показывает, что тот, кто учился по-настоящему, для него этот срок пролетает мгновенно. В особенности, когда начинается практика преподавания. Без практики преподавания очень тяжело подготовить инструктора йоги. Где взять практику преподавания, если у вас не было такого опыта? Приходится объединять группы, чтобы они тренировались друг на друге, прежде чем их можно будет выпускать в зал для людей, которые пришли на йогу с улицы. Люди, которые пришли на йогу с улицы и заплатили за это деньги, не должны терпеть, чтобы им преподавал какой-нибудь неквалифицированный человек, у которого не было опыта. Здесь, как правило, круг замыкается. Чтобы специалист был хорошим, у него должна быть практика преподавания, а чтобы она была, на его занятия уже кто-то должен ходить, а ходят только на специалиста. Порвать этот круг бывает очень тяжело. Наша модель обучения заключается в том, что два первых года вы изучаете на очень серьёзном уровне теорию и сами практикуете по полной программе. Вы должны посетить как можно больше семинаров, занятий, лекций и как бы пропитаться йогой. А в последующие два года вы уже начинаете изучать высшие разделы йоги и учиться читать лекции, а также вести индивидуальные занятия, что требует более высокой квалификации. В дополнение к этому вы начинаете тренироваться доносить йогу в своей группе, то есть друг на друге. После прохождения определённых практик и набора некоего количества проведённых занятий, вы понимаете вкус того, как нужно преподавать, поэтому обучение и растягивается на 208 недель. Иногда люди спрашивают, а почему так много? Я всегда задаю встречный вопрос: разве это много? А десять лет учиться? В некоторых школах Индии и десять лет учатся. Нет, это немного, это минимальный

предел. Я не верю в инструкторов йоги, которых делают за три месяца, за полгода. Это могут быть люди, которые прекрасно вызубрили теорию, но я с трудом себе представляю, что за это время можно пройти хоть какую-то вменяемую практику преподавания. А без практики преподавания, без навыка работы с живыми людьми получается бумажный специалист со всеми вытекающими отсюда последствиями. А если учиться много и честно, то большинству бывает очень интересно, потому что имеются самые различные направления и проекты, и есть возможность реализовать себя в них. Всё зависит только от желания человека, никто ему не будет мешать, все ему будут только помогать, всё зависит от него. Обычно мы думаем, что если бы у меня были условия, я бы развернулся. Это иллюзия. Нам время от времени предоставляются условия, но, тем не менее, они не разворачиваются во что-то большее. Начинается все с хорошего старта, а потом внутреннее отношение к жизни не позволяет продолжать двигаться в заданном направлении, и всё разваливается. Это очень хорошая школа жизни.

Как идёт обучение? С формальной точки зрения вы должны посещать и изучать через интернет или в живую определённые мастер-классы. В первый период обучения (108 недель) должно быть набрано около 108 мастер-классов. Как правило, это специальные занятия. Также необходимо посещать семинары, где вы общаетесь, и лекции. Ещё у нас очень развита система наставничества. За каждым младшим студентом мы закрепляем старшего наставника, который с заданной периодичностью следит, как у него идёт процесс обучения. Йога - это вещь, которая открывает то, что заложено в нас. Но тот клад, который в вас заложен, покрыт огромным слоем различной грязи, накопленной в этой или в предыдущих жизнях. Чтобы добраться до сокровища, находящегося внутри нас, приходится лопатой разгребать свою негативную карму, а когда вы чувствуете, что есть старший товарищ, который следит и может помочь, в особенности в те моменты, когда проявляется негативная карма, и тебе ничего не хочется делать, тогда это очень помогает выходить из такого состояния. Это очень серьёзная практика. Работать с людьми и помогать другим людям - это почётно, ответственно и, как ни странно, это самый быстрый метод преодолеть свою же

собственную негативную карму. Помогая другим, вы помогаете себе. Если вы помогли студенту выйти из депрессии, которая у него началась, то сам Абсолют, сама Вселенная придёт к вам на помощь, когда у вас будет что-то неразрешимое. Это логика устройства нашего мира.

Мы очень приветствуем проведение диспутов. Конечно, и здесь есть некий негативный момент. Четыре года обучения едва хватает для того чтобы обучить студента или будущего инструктора преподавать четыре вида йоги: Хатха, Крия, Мантра и Пранаяма йогу, плюс еще нужно научить его хотя бы в первом приближении читать лекции, потому что нужны не только занятия, но ещё и популяризация йоги, которая лучше всего идёт через лекции. В конце концов, когда студент сам пойдёт преподавать, он может начать читать лекции бесплатно, чтобы нарабатывать аудиторию, которая уже потом придёт к нему на занятия. Такая связка имеет место быть. Но мы с трудом успеваем провести за четыре года более тонкие моменты исследования йоги и открытие тонких теорий. На них, как правило, всегда не остаётся времени, и этим занимаются уже выпускники, которые начинают преподавать. Обычно тогда, после четырёх лет обучения, находится время осмыслить более тонкие моменты. Переоткрытие йоги - это очень захватывающее занятие, и если имеется хотя бы малейшая возможность, мы призываем студентов вести дискуссии, обсуждать. Иногда мы проводим это в провокационной форме, когда кто-то должен отстаивать заведомо неправильную точку зрения, а все должны доказать, что он не прав, а потом меняемся ролями. Можно проводить целый спектр таких действий, но насколько позволяют нам наши ресурсы. К сожалению, ресурсов всегда хочется больше.

Обучение начинается с очень тяжёлой базовой теории, так называемой аксиоматики йоги. Это тот каркас или скелет, не изучив который, вы не поймёте, чем отличается одно упражнение от другого, одна школа йоги от другой и вообще в философии не разберётесь. Всё вытекает из аксиоматики йоги, поэтому пока вы её не изучите, с вами вообще мало о чём можно говорить. Это такой пласт, на котором вы можете общаться с единомышленниками и понимать друг друга. Аксиоматика йоги - это как язык общения, как математика в науках, некий общий

знаменатель того, о чём бы вы ни говорили, потому что можно сколь угодно спорить о чакрах, о каких-то внутренних ощущениях, об энергии Кундалини, о третьих глазах, а потом выяснится, что вы подразумеваете под этими терминами непонятно что. Очень часто спор 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. Те, кто прошёл курсы по подготовке преподавателей йоги, в дальнейшем помогает учиться другим. Выпускники помогают тем, кто ещё учится, передают им свой опыт. Кто-то затем идёт преподавать йогу профессионально, то есть 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 провести занятие в зале - это очень ответственно, но это самое простое, что можно сделать. А вот 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, чтобы будущий преподаватель умел преподавать, а оставшиеся 100 недель (третий, четвёртый год обучения) уделяем вниманию тому, как сделать так, чтобы к вам на занятия пришли люди. Не будете же вы, в конце концов, пустому залу преподавать?

Также могу поделиться небольшим опытом. Очень тяжёлая ситуация, когда человек прекрасно умеет вести занятия в зале, но не умеет их организовывать и к нему никто не приходит. В лучшем случае, он пойдёт устраиваться в какой-нибудь фитнес-центр, и за него рекламой будут заниматься другие, потому что сам он не умеет этим заниматься. Так жизнь заставила нас начать учить студентов не только преподаванию йоги, но ещё и тому, как себя раскрутить. Как сделать так, чтобы вас узнали? Как сделать так, чтобы к вам в зал приходили люди? Логика простая. Если вы профессиональный преподаватель и этим зарабатываете себе на жизнь, то вы должны делать это эффективно, чтобы денег хватало, чтобы вы могли арендовать зал, делать рекламу и самим жить, вы ведь живой человек. Мы и этому моменту уделяем большое внимание, то есть тому,

как сделать людей успешными, и эти навыки потом применимы не только в йоге, но и в любом виде деятельности, чем бы вы в жизни ни занимались.

Если вы интересуетесь тем, как стать преподавателями йоги, я прошу вас получить всю информацию на таких сайтах, как [orenyoga.ru](http://orenyoga.ru) или [orenyogaclass.com](http://orenyogaclass.com). Найдите соответствующие ссылки, свяжитесь с ответственными людьми, позвоните нам, не стесняйтесь, у нас всё очень дружелюбно и вменяемо. Поговорите, выясните какие-то нюансы, потому что есть определенные требования. Они достаточно разумные, но существенные. Еще раз: обучение рассчитано на 208 недель. Оно состоит из двух этапов. Первый - это 108 недель, второй - 100 недель. Между этими этапами можно взять тайм аут или отпуск, потому что тяжело планировать свою жизнь сразу на четыре года вперед. Запланируйте хотя бы на два, чтобы потом, если у вас в жизни что-то поменяется, вы могли бы вернуться и доучиться. На первом этапе обучения вы изучите только возможности преподавания, а также очень глубоко изучите теорию, включая все базовые моменты, которые полностью вас подготовят к преподаванию йоги. А высший пилотаж: как читать лекции, как организовывать занятия и массу других знаний и навыков придётся получать позже. Конечно лучше всё и сразу, но не у всех получается. Система достаточно гибкая и вменяемая и единственное, что от вас требуется, это ваша воля. Всё остальное, как показывает практика, приложится. Если у человека есть воля, сама Вселенная разворачивается так, как нужно, а если воли нет, то тут уже ничем не поможешь. Хоть какие требования выставляй, даже самые лояльные, всё равно толку не будет, поэтому ещё раз: за более детальной информацией зайдите на сайты и потом позвоните, свяжитесь с теми, кто расскажет вам об этом более подробно, затем делайте для себя выводы. Если вы чувствуете в себе силу тащить открытую йогу дальше, это очень серьёзный шаг, но он очень много даст вам в жизни. Он разовьёт вас как личность, но он и потребует много. Не бывает всё на халяву. Только прямо пропорционально своей работе, усилиям и выдержке вы получите результат.

Йога с трудом сохранилась, йога исчезает. Сейчас вместо йоги идут какие-то непонятные учения, называющие себя йогой. Ситуацию надо исправлять. Исправлять её некому. Нужны преподаватели йоги, которые будут нести настоящую йогу. Не новодел, который сейчас распространился, не какие-то религиозно-сектантские представления, которые иногда прут из Индии, не какую-то акробатику или аэробику, которую некоторые бывшие гимнасты, спортсмены, клоуны и прочие пытаются преподавать. Нужна настоящая йога. Мы называем эту йогу Открытой йогой только для того, чтобы никого не обижать и как-то выделяться. Поэтому, если вы чувствуете силы, если вам нравится наш подход, то я приглашаю. Но это очень тяжёлая работа. Я даже могу сказать следующую статистику: если вы придёте учиться на инструктора Открытой йоги, то вы должны будете провести 108 занятий. В обязательном порядке нужно провести 108 занятий практической йогой. Большею частью вы будете тренироваться на своих же единомышленниках, но какую-то часть уже пойдёте преподавать в массы. И есть такая статистика, что после 27 или 30 проводимого занятия идёт резкий спад. Человек начинает себя чувствовать выжатым как лимон. На этом много людей понимают, что это не их. Затем идёт второй подъём, он более высокий. Это ни с чем несравнимое ощущение того, что ты нужен этой Вселенной. Это чувство востребованности, творчества, чувство того, что ты родился в этом мире не просто так, что от тебя что-то зависит, что ты можешь что-то реально сделать для того, чтобы изменить этот мир к лучшему. Преподавание даёт гигантский инструмент для того чтобы это сделать. Но бывают спады и подъёмы. Это тяжёлая работа, но она многое даёт. И ещё интересная статистика. Как правило, как только человек начинает преподавать йогу, и при этом он ищет свою вторую половину, а до этого ничего не получалось, тут вдруг всё идёт как надо. То ли это эффект рекламы, вас все видят и 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 и много дают этой Вселенной, а Вселенная им возвращает с очень хорошими процентами.

## Вопрос: Расскажите подробнее о Третьем принципе.

Мы все проходим через искушение насилием. Как отдельные люди, так и отдельные страны, вероятно даже целые цивилизации. Как в нашей стране было: железной рукой коммунизма загоним человечество в рай. Есть всегда соблазн считать, что ты уже знаешь и понимаешь больше, чем другие, и поэтому нужно создать такие условия, чтобы и они поняли. История цивилизации говорит нам, что это всегда заканчивалось провалом. Иногда насилие проявляется в рамках личной жизни. Муж начинает заниматься йогой и тут же начинает свою жену заставлять заниматься. Или, наоборот, жена познакомилась с йогой, и начинает выкручивать мужу руки, что бы и он занимался. Такое внутрисемейное насилие. Какой выход? Нулевой. Люди воспринимают это как подавление собственной свободы. Вселенная всех сделала абсолютно свободными, даже на то, чтобы делать глупость. Иногда человек думает: да я делаю глупости, но я свободен, кто имеет право запретить мне пользоваться моей свободой делать глупость? Действительно никто, сам Абсолют терпит, а кто ещё может заставить? Другой вопрос, когда вы своей свободой начинаете ущемлять чужую, а чужая свобода начинает отстаивать свои права. Вы купили лошадь, кормили ее, а она вас возить не желает. Это у вас такие взаимоотношения с лошадьми, а чем больше вы на уровне себе подобных общаетесь и оставляете за другими право на то, что они такие же, как и вы, тем в меньшей степени вы применяете насилие. Насилие в жизни все равно есть, но вам кто-то должен делегировать полномочия его применять. Допустим, у вас родился ребёнок, он капризничает, плохо себя ведёт, и вы его наказываете, то есть применяете к нему насилие. Оправдано это насилие или нет? Если это насилие в разумных пределах, то оно оправдано, потому что это ваш долг. Тем фактом, что ребёнок родился в вашей семье, он делегировал полномочия заботиться о нём до тех пор, пока сам не будет в состоянии воспользоваться своей свободой. А если никто не делегировал вам полномочия насилия, то всякая его попытка означает то, что вы создаёте себе дурную карму. Такая здесь логика.

**Вопрос: Если сталкиваются Третий и Второй принципы, то на какой в первую очередь ориентироваться? На Третий? Может, надо сначала помочь, а затем скорректировать свои планы, ведь нельзя же отказать в помощи.**

Вопрос о Первом, Втором и Третьем принципах. Можно ли поменять местами Второй и Третий? Нельзя. Принципы для этого и пронумерованы, потому что идут в порядке важности. Вы можете соблюдать Второй и Третий принцип йоги, нарушая Первый. Таких примеров в истории полно. Фашизм великолепно соблюдал Третий принцип йоги, но с отговоркой, что все делается для своей собственной нации. К чему это привело? Подменяя Второй и Третий принципы йоги, приходим к тому же самому. Вы должны максимально выполнять Первый принцип йоги. Только после выполнения Первого принципа можно переходить ко Второму, после Второго - к Третьему. Нарушите последовательность, будут проблемы.

Вопрос по принципам йоги - это серьёзный вопрос. Здесь все гораздо сложнее, чем может вам показаться на первый взгляд. В рамках этой лекции я не могу развёрнуто представить эту тему. Есть ещё такое понятие как долг, и самое главное с ним определиться. Если вы родитель, ваш долг - воспитывать своего ребёнка. Вы его отшлёпали и тем самым нарушили Первый принцип йоги, но это ничего не значит, потому что вы выполняли свой долг. Таких примеров очень много. Но если вы определились со своим долгом, вы должны максимально выполнять Первый принцип йоги, затем Второй, а затем Третий. Иногда предлагают поменять местами принципы, например Второй и Первый. Первый принцип йоги - это доброта, Второй - здравый смысл. Предлагают сначала человеку мозги развить настолько, чтобы он понял, что добро делать хорошо. Но прежде чем человек разовьёт свои мозги и поймёт, что добро делать всё-таки нужно, он может наделать такое количество плохих поступков, что его может накрыть серьёзной волной дурной кармы. И наоборот, если вы даже где-то проигрываете со своим здравым смыслом, с отточенностью мозгов, но вы добры, то и вся Вселенная к вам разворачивается. В этом отношении показательны

русские народные сказки. Иванушка-дурачок дурак дураком был, но добрый, и Василиса прекрасная его стала. А Кощей Бессмертный был умный аналитик, но вместе с Бабой Ягой они были не добрые, поэтому и проиграли. Потому что логика и разумность классные вещи, но есть сверхлогика и сверхразумность. А доброта и есть сверхлогика и сверхразумность, она всегда переигрывает любую логику и любой разум. В продолжение темы про Иванушку: был очень известный политический деятель в Германии - Отто фон Бисмарк. Он оставил следующее наследие: никогда не замышляйте ничего против России, потому что на каждую вашу хитрость, Россия ответит своей непредсказуемой глупостью. Россия, в общем-то, добрая страна. Мы много чего делаем как Иванушка-дурачок по доброте душевной. Потом за глупость России приходится расплачиваться, зато доброта оказывается в выигрыше. Так и живём из поколения в поколение, но когда-нибудь и мы разовьём и Первый, и Второй, и Третий принцип.

**Вопрос: Мама привела сына на йогу для оздоровления, не насильно, но и без его воли, и сын активно занимается уже четвёртый год.**

Сын тем фактом, что родился в вашей семье, делегировал вам полномочия отвечать за него до его совершеннолетия. Мама с папой решили заняться сексом для зачатия ребенка. Душа будущего ребёнка думает: «Родиться или не родиться у этих родителей? Что меня ждёт в жизни в дальнейшем?» Это серьёзный вопрос. От того места, где вы родитесь, очень многое зависит. В итоге ребенок думает: приличные, вроде, люди, пожалуй, буду рождаться у них. Тем самым он как бы сам определяет, что пока не вырастет и не поумнеет, они будут о вас заботиться. Поэтому всё честно. Мы должны за детей даже продумывать какие-то вещи. Это наш долг.

**Вопрос: Значит, волеизъявление предшествовало?**

Волеизъявление предшествовало всему. Когда начинают воплощаться наши предыдущие волеизъявления, это называется законом кармы, или законом причины и следствия. Иногда можно сказать, что вы родились у этих родителей,

потому что у вас такая карма, а такая она, потому что вы волеизъявили такие правила игры в этой Вселенной, которые и привели к такому стечению обстоятельств, что вы родились.