**Курс йоги 001.**

**Что такое йога? Виды йоги.**

**Шаг Дополнительный 3. Принципы практики йоги.**

**Вопросы и ответы**

Это лекция вопросов и ответов, особенно, если кто-то практикует йогу или только… в общем, самые разные вопросы. Вопросы мне очень важны. Почему? Потому что, когда достаточно давно варишься в йоге, уже перестаешь понимать, что понятно, что непонятно, что интересует, что не интересует.

Поэтому если у кого-то есть вопросы, пожелания, комментарии, с удовольствием их выслушаем, какие бы то ни были: по йоге, по теории йоги, самые разные, начиная от теоретических сложных вопросов, заканчивая практическими.

**- Такой вопрос: говорят, что Шива – это Сознание Вселенной и оно не изменяется никогда. Но есть такая статуэтка Натараджа (танцующего Шивы), почему-то она показывает, что он якобы вытанцовывает. Как это соединить то, что Шива – это Сознание, оно неизменно?**

Сложный вопрос ты сразу задаешь. Я сразу поясню, почему Шива. Шива – это один из богов древней Индии. По преданию он как раз и ответственен за йогу. То есть человечество по мифологии древнеиндийской обязано тому, что мы с вами имеем йогу, как раз Шиве.

Предыстория такая, что вообще смысл йоги: у каждого из нас есть то, что называется в индийской мифологии «карма». Когда-то мы с вами что-то делали: и что-то делали хорошее, что-то делали не очень хорошее.

Более того, в индийской мифологии считается, что прежде, чем получить тело человека, мы с вами прошли целую череду жизней животных. Собственно, почему йога учит обращаться хорошо с каждым живым существом? Потому что в потенциале каждое живое существо рано или поздно станет человеком. Об этом основная парадигма йоги. И вот с этих времен, когда мы с вами были, соответственно, в телах животных, мы что-то с вами не доработали.

В результате, в теле человека… да, потом мы прошли череду рождений и смертей в теле человека прежде, чем получить свое настоящее тело. И вот за нами идет шлейф недоделок. Это, знаете, как двоечник, которого переводят из класса в класс, он там не знает что-то из умножения, сложения. Так вот, такие же недоработки и у нас. Проявляются они в нашей жизни в виде всякого рода заболеваний, в виде всякого рода негативных моментов.

Так вот, Шива в свое время как раз, якобы, по преданию, дал некую систему – эта система называлась «йога». Если выполнять эту систему, то можно все недоработки, недоделки в течение всего лишь одной жизни исправить. Это с одной стороны.

С другой стороны, Шива всегда был олицетворением… вот у каждого из нас есть Сознание. Сейчас наше Сознание приковано к этому месту во Вселенной. Если мы закроем глаза, мы можем мысленно перенестись, допустим, на Красную площадь. О чем это будет говорить? Наше Сознание переместится из этого места в какое-то другое. Мы читаем детектив, мы не видим и не слышим ничего вокруг, мы полностью в этом чтении. Наше Сознание опять переключается.

Так вот, наше Сознание – это что-то бестелесное, что может переключаться, но само не быть затронутым.

Теперь отвечаю на вопрос, почему Шива в танце. Вообще, Шива еще в индийской мифологии известен как Бог Танца. Ну, есть много этому объяснений, весь круговорот бытия представлен танцем.

Вероятно, каждый из нас был на какой-нибудь вечеринке, дискотеке, когда все танцуют, понятно, мы тоже танцуем. Так вот, в момент, когда танец наиболее хорошо удается, ну, в нашей стране это связано с обильным возлиянием спиртного, то наступает такое очень интересное состояние, когда вроде не ты танцуешь, а наблюдаешь себя со стороны.

Получается такая очень интересная ситуация, что ты смотришь на самого себя, что это ты сам делаешь какие-то движения руками и ногами.

Этот принцип Сознания отстраненности проявляется в танце очень и очень хорошо, очень сильно. Поэтому вообще это считалась божественной наукой на Востоке – наука танцев. Или если так уж философски отвечать - только лишь через динамику познается статика. Как узнать, что есть, что не двигается?

Надо двигать все подряд. И если что-то осталось, когда мы все возможные варианты движений сделали, то что-то осталось неизменно, это наше Сознание. Оно, кстати, очень серьезную роль играет при практике йоги, когда мы делаем те или иные позы или когда мы Крией занимаемся.

Мы занимаемся динамической йогой, там тот же самый эффект наблюдается. Кстати, очень хорошо снимает стресс состояние, когда мы как бы отстранены. Вот у нас проблемы есть: крокодил не ловится, на работе не растет кокос. Легко сказать «отрешись». Обычно говорят: «Вот ты должен отрешиться, ты занимаешься йогой, ты должен быть вообще не восприимчив». Но разум-то продолжает вертеться.

И чтобы компенсировать такое состояние разума, есть такое лечение «подобное в подобном», мы сами начинаем двигаться, делать какие-то периодические движения. И вот в этот момент как раз и нащупываем свое Сознание. А Сознание всегда отрешенное, какие бы у нас ни были в жизни эпизоды, абсолютно любые, Сознание всегда наблюдатель. И вот если мы хотя бы на секунду отождествим себя со своим Сознанием, мы отрешимся от проблем. Вот тогда можно успокоиться, иначе никак.

Еще раз, это легко сказать: «Останови свои мысли». Легко сказать: «Не нервничай, не переживай, относись ко всему философски». Если бы все так просто делалось, йога бы, наверное, была бы не нужна. Но йога, тем не менее, нужна. Поэтому нужны подходы, как это все действует.

Вот это вкратце, если так отвечать на этот вопрос. Я совсем уже большой экскурс сделал. Что же касается мифологии, то я отсылаю к древним индийским мифам, где все очень хорошо сказано.

Ну что, давайте еще вопросы.

**- У Вас в школе нет преподавания танца?**

Вы знаете, это очень серьезная наша головная боль. Дело в том, что вообще у нас в школе… Что такое школа? Сразу объясню, у нас обычная йога, самая обычная. Но йога как-то до нас дошла. Мы у кого-то учились, наши учителя еще у кого-то учились, как-то это все до нас дошло. Поэтому это все называется «школа». То есть это не как что-то свое. Нет, у нас самая обычная йога, никаких изысков, экзотик.

У нас известно в школе йоги где-то больше 20 йог. Мы даем где-то полтора десятка. И поэтому нельзя объять необъятное. У нас есть люди, которые специализируются на Джнана йоге. Есть люди, которых (как говорится) хлебом не корми, у них медитация хорошо. Они и сами ее практикуют, и хорошо ее преподают. Кто-то в Крия йоге, кто-то в Хатха йоге. У каждого есть свое узкое направление.

Но осталось такое количество йог, в которых нет никого. Ну, просто нет у нас, допустим, музыканта, нет среди нас ни одного музыканта, который бы заинтересовался Нада йогой. Вот есть такое направление, называется «Нада йога». В средневековых трактатах мы читаем о том, что любой композитор, он, собственно, не выдумывает музыку, он ее слышит и на землю низводит.

Так вот, нет у нас композитора. Соответственно, даже есть практики, как практиковать, некому заняться. Так же, к сожалению, в отношении других йог, а они от этого, конечно же, теряются, если долго их никто не практиковал.

В Москве, если между нами говоря, совсем большой секрет, даже Пранаяма (дыхательная наука) представлена на таком, прошу прощения, зачаточном уровне, что… Может быть, оно и слава Богу, так как дыхание – это одно из самых серьезных инструментов йоги. Там можно дров наломать.

К сожалению, обратите внимание, даже здесь этажом выше сколько книг по дыханию, а что-то не особо видно, чтобы кто-то преуспевал в этом. Потому что по книгам… нет, книги обязательно нужны, они вдохновляют. Я помню, в свое время прочитал какие-то книги, они меня вдохновили, и я стал заниматься, стал искать кто, с чем, первые шаги делать. А если этого нет, тяжелее.

С другой стороны, лучше всего, как показывает практика, овладевать йогой в группах. Или на худой конец – это индивидуальные занятие. Индивидуальный подход всегда лучше. Но есть йоги, которые в сильной группе изучаются лучше.

Допустим, есть такая йога, как Крийя йога. Когда все вокруг начинают заниматься, тебя как бы подхватывает эта волна. И ты, как ребенок, который копирует, ты точно так же начинаешь за всеми повторять. Вот как дети учатся говорить? Они просто копируют взрослых. Точно так же и эти йоги.

К сожалению, некоторые йоги у нас не представлены.

До меня такие туманные слухи доходят, что где-то на Украине есть учителя, которые якобы учат каким-то йогам, даже название подобное «Танец Шивы». Но вот я, к сожалению, должен признаться в своей полной некомпетентности, к сожалению.

**- Так как освоить самому тяжело, хотя бы, чтобы помогли, подсказали.**

Ну можно, конечно, поработать, почему нет. Это очень благодарное направление. Ну, вот Крия йога, у нас, в принципе, динамика представлена Крия йогой, вот эти ритмичные повторяющиеся упражнения, которые выводят все выше, выше и выше.

Хотя, вот еще до меня доходят, опять же, такие слухи, что при индийском посольстве здесь даже в Москве преподаются танцы.

**- Есть разные школы танцев, и вот бесплатно или совсем недорогие занятия. И там йога тоже бесплатная.**

Если честно, я тоже слышал, что очень многие ходят.

- Там уже более серьезный уровень, если заниматься этим целенаправленно.

Ну да, я согласен. Мое мнение по йоге такое, что каждый, если честно, приходит в йогу своим путем. Кто-то хочет хорошую фигуру, кто-то избавиться от стресса, кто-то хочет способности свои развить. Самые разные мотивации приводят людей в йогу, кто-то от болезней разных вылечиться.

Единственное, что я сразу предупреждаю, что мы хлеб у медиков не отбираем ни при каких условиях. Все-таки если какие-то болезни, ими должны заниматься медики. Хотя у йоги гигантский терапевтический потенциал, но это в йоге как побочный эффект. Тот факт, что вы занимаетесь йогой и что-то приобретаете в здоровье, это, скорее, побочный эффект, чем цель йоги. Все-таки цель йоги более высокая.

**- Какая цель йоги?**

Цель йоги, если совсем на пальцах – это открыть внутренний потенциал человека. Мы - люди - в нас заложен гигантский потенциал. Но, к сожалению, мы не пользуемся им по ряду причин. Так вот, йога как раз и раскрывает этот гигантский потенциал.

Но в терминах разных видов йоги (хоть я сказал, что йога одна, но направлений в йоге много), так вот, в каждой йоге дается свое объяснение цели. Допустим, в Раджа йоге, если мы рассмотрим Раджа йогу, то мы открываем свой потенциал внутренний через искусство управления. Раджа - это кто? Это, по-русски говоря, наш менеджер современный. Потому что есть подчиненные, кто-то хорошо работает, кто-то плохо работает, то есть маленькое царство, удельное княжество, этим надо управлять.

Если же мы рассмотрим Джнана йогу, то мы приходим к этому совершенству через развитие интеллектуальных способностей, то есть мы развиваемся. Если же это Хатха йога, то мы раскрываем способности через потенциал своего тела. Занимаясь Хатха йогой, мы рано или поздно получаем сильное, здоровое и красивое тело. И так по каждому направлению.

А если говорить вообще, то йога претендует на то, чтобы дать человеку то, что называется «счастьем». Это очень абстрактная материя, счастье для каждого, понятно, свое, и каждый как-то по-своему его представляет. Но если человек занимается йогой, то со временем… знаете, как в детстве ощущение радости бытия: ты живешь и жить хочется. Понятно, с возрастом, с проблемами это все начинает медленно исчезать. А в этом смысле йога как бы возвращает нас к нашему естеству, к нашему естественному состоянию счастья бытия.

Если же рассматривать более экзотические йоги, то там свои описания, раскрытие и расширение своего Сознания до размеров космоса. Мы сейчас с вами здесь сидим, что мы видим? Мы видим зал, наше Сознание ограничено этим залом. Если мы будем заниматься медитацией достаточно долго, то мы будем ловить себя на мысли, что наше Сознание вдруг начинает охватывать не только то место, где мы сидим, но также соседнюю улицу, иногда это даже соседний квартал, то есть оно расширяется в буквальном смысле еще и в пространстве.

И, понятно, что, как утверждают древние тексты по йоге, йогин, который сидит в своих Гималаях, расширяет свое Сознание настолько широко, что он может охватить всю Вселенную. Поэтому цель йоги - в зависимости от того, что человек хочет.

Например, если я хочу чего-то одного добиться, то это реализуется (состояние реализованности) через один вид йоги, если другого, то… Я ответил на вопрос?

Потому что, если… Ну да, это, скорее, состояние счастья своего такого изначального, не обусловленного ничем. Да, пожалуй, так можно сказать.

Ну, еще какие-нибудь вопросы, пожелания, комментарии?

**- А у нас вообще какой план лекции?**

Да, обычно у нас сценарий такой, что сперва вопросы и ответы, потому что это наиболее важная часть. Затем мы продолжаем рассматривать один из текстов первоисточников йоги. В йоге есть так называемые первоисточники – это те трактаты, на которых уже все остальное основано. И мы рассматриваем соответствующий афоризм из этого источника, и его разбираем.

Почему? Потому что рано или поздно все равно нужно читать первоисточники, авторов, которые прочитали эти источники и потом изложили, не всегда адекватны. Поэтому, будет у нас такое… Ну, если вопросов нет, мы как раз и приступаем к этой второй части.

**- Я на лекции в первый раз и плохо ориентируюсь, не читаю первоисточников, поэтому обсуждать совершенно бесполезно.**

Замечательно, а что бы Вы хотели услышать, начнем с другого?

**- Вопрос практический, есть какая-то теоретическая часть.**

А, есть теоретическая часть для занятия йогой.

**- То есть есть какие-то термины, вводная часть.**

Ну, давайте, мы на этом и остановимся. Дело в том, что Вы абсолютно правы, такая философия есть, тем более, что это как раз по теме.

Я сразу хочу всех предупредить, что приоритет – это ваши вопросы, все остальное на потом. Почему? Потому что любой человек, который реально что-то делает сам с собой, стоит, не знаю, всей библиотеки по йоге. Поэтому я отвечаю всегда в первую очередь. Вы не должны стесняться, что там на себя внимание…

Ничего подобного. Мы записываем сейчас, это все потом станет… в результате этого будет какой-то список вопросов, который поможет людям, которые делают первые шаги.

Поэтому в качестве теории основной вы должны очень четко понимать прежде, чем приступить к изучению йоги. На прошлом занятии мы касались, я напоминаю, преподавания. Просто к нам часто преподаватели приходят и какие-то вопросы задают. И где-то даже в продолжение этой темы.

Одну вещь вы должны понять очень четко: йога – это предельно гармоничное учение. Если вы начинаете гармонично заниматься йогой и при этом кажется, что это что-то неуместное, рука не гнется или как-то себя дискомфортно чувствуешь или что-то не то, то, скорее всего, вы нарушаете этот принцип гармонии.

В первую очередь вы должны доверять сами себе, своим ощущениям, а потом уже даже самым умным и самым разумным инструкциям, которые дает инструктор йоги. Самый основной Учитель – это у вас внутри сидит. Внешний преподаватель только лишь откроет вашего внутреннего Учителя.

Поэтому никакой боли, никакого дискомфорта, никакого, Боже упаси, головокружения, тошноты и таких синдромов, или там что-нибудь хрустнуло, или не так потянулся, и все - не разогнуться, Боже упаси. Вот вы начинаете делать позу и думаете: «Вот если я так повернусь, у меня там может хрустнуть».

**- Но хрустеть можно приятно.**

Да, при одном условии, что вы уже, знаете, что когда ты потягиваешься и все, все хорошо. Поэтому правило номер один – это ощущение гармонии внутри. Йога заложена в нас внутри. Это не придуманное учение извне, это способ организму помочь изнутри.

Поэтому, не стесняемся. Когда мы приходим на занятие, никогда не стесняемся. Получается у нас, не получается у нас, гнемся мы, не гнемся мы, это не должно нас беспокоить. У вас есть ваше тело, и Господь Бог нам дал наше тело в том объеме, чтобы быть счастливым в этой жизни. Если у меня не гнется, а у соседа гнется, значит, у него другая цель.

Поэтому не стараемся сделать сильнее, чем позволяет нам наше тело, а плавненько, плавненько приближаемся. Как только резкий дискомфорт, боль или какие-то симптомы, тут же прерываем йогу. Не обращаем внимание на окружающих, которые иногда даже свернутся в три узла, что их не развернуть, но занимаются.

Придет время, и вы к этому подойдете, но подойдете гармонично, то есть без насилия над собой. Вообще, насилие неуместно в йоге. Это нужно заучить, зазубрить. Если вы попадаете… иногда такое случается, что вы попадаете в группу и все делают, и вам хочется, но больно, не получается. Ничего, делайте так, как получается.

Теперь дальше. В йоге существует два метода выполнения упражнений. Они вообще так красиво называются: один метод Мамы, другой метод Папы. Или, если в теорию йоги окунаться, это материнский метод Энергии и отцовский метод Сознания. Следует любое упражнение в йоге выполнять либо одним методом, либо другим методом.

И сейчас я поясню, что имеется ввиду под этими методами. Начну с материнского метода, что он из себя представляет. Как я уже сказал, йога заключена в нас самих. Нужно только дать нашему организму шанс, и он сам все сделает. Поэтому, этот метод говорит, что прими приблизительно позу так, как ты ее принимаешь.

Ну, вот вы открыли картинку, увидели, что йогин или йогиня делают какую-то позу, вы приблизительно также повторили за ним настолько, насколько приятно. Вот вы приблизительно приняли позу и ждете, набираете время.

Вы просидели там 10 секунд, 20 секунд, столько, сколько позволяет вам тело без дискомфорта. И вдруг на какое-то мгновение начинают идти ощущения, что вам хочется еще согнуться без усилия, без напряжения. Вот просто мышцы растягиваются за это время, и вы раз, и раз, и еще нагнулись.

Вы приходите к выполнению позы таким плавным, таким методом через ощущение. Вот как мама с ребенком, вот у нее ребенок, как, знаете, ученик йоги. Вот мама - она ласковая, она всегда поддержит, успокоит, то сть мы очень плавненько к нему приближаемся.

**- Иногда ему еще по попе дает.**

Да, наша жизнь такова, что, в общем-то, нужно иногда заставлять себя что-то делать. Точно так, как маленького ребенка нужно заставлять делать уроки, есть вместо вкусных конфет невкусный борщ. В конце концов, заставлять себя приходить на занятие йогой, хотя это тоже сопряжено… не хочется, дел много и времени нет.

**Два метода выполнения упражнений**

Вообще, существует другой подход, подход (как бы) папы или отцовский метод. Это когда мы преодолеваем себя. Т.е. у меня не гнется, но в конце концов, кто хозяин моего тела, и вот мы начинаем где-то себя заставлять. Т.е. это метод такой решимости, метод воли, метод такой, что надо.

Материнский метод – это когда захотел побыть в позе, я в ней нахожусь, как что-то не так, я выхожу. А отцовский метод – вот надо сделать! Опять же, нужно соблюдать здравый смысл, чтобы ничего не хрустнуло, чтобы голова не закружилась. Т.е. первый принцип незыблем.

Вообще, это философия жизни. Вот мы даже на работу ходим. Есть вещи, которые хочется делать, а есть вещи, которые надо делать. В результате, мы делаем и те, и другие, иначе работа не делается.

Аналогичным же образом и в йоге - мы должны сочетать эти два на первый взгляд противоположных подхода. Если мы не будем над собой работать, мы ничего с собой не сделаем. Но, с другой стороны, нужно и доверять организму, чтобы он показал, в каком направлении делать. Вот этот принцип в йоге называется «принцип двойственности» или материнский метод Энергии и отцовский метод Сознания.

Как правило, на занятии предупреждают, что сейчас мы будем делать материнским методом Энергии и плавненько начинаете выполнять упражнение. Еще раз напоминаю: вы приблизительно принимаете позу и ждете, пока ваш организм изогнется дальше.

Если же мы делаем отцовским методом Сознания, мы говорим себе, что все, вижу себя таким, как на этой картинке, где йог выполняет упражнение, и себя заставляем. Только лишь комбинацией этих двух методов познается йога.

Ну, и уже, может, это не совсем к теме, но я скажу: а есть ли отрицательные стороны у каждого из этих методов? Т.е. можно ли, допустим, заниматься только материнским методом Энергии или только отцовским методом Сознания? Всю ли жизнь себе что-то позволять или себя всю жизнь заставлять? Если мы всю жизнь, как вы понимаете, себе позволяем, но себя не заставляем, то мы рано или поздно скатываемся в такую инертность, пассивность, ничего не делаем. И, как правило, такой человек бросает йогу.

Если же человек начинает слишком сильно себя заставлять, то, сперва в нем наблюдается такой подъем, прилив сил. И обратная сторона у этой медали, что на подъеме можно прозаниматься месяц один, другой, третий. А потом вы в одно прекрасное утро проснетесь и буквально с ужасом подумаете, что вам нужно заниматься йогой. Почему? Потому что вы перегреете организм.

Поэтому надо, знаете, выработать в себе этого внутреннего Учителя, который будет говорить: «Вот сейчас можно себе позволить, а сейчас можно расслабиться». И когда вы приходите на занятие йогой заниматься, допустим, в группе, как правило, преподаватель все это чувствует (они, как правило, чувствуют всю группу, даже если там много людей, т.к. сами через это все прошли), и они дают такие упражнения, потом другие, третьи, четвертые, просто там получается автоматически.

Но, если же вы решили позаниматься сами дома… ну у нас занятия, в среднем, человек ходит два раза в неделю. Это, конечно же, маловато, если мы хотим получить результат в йоге. Нужно еще и дома позаниматься. И вот там встанет вопрос: а как же нам делать упражнения?

И там вы должны применить весь свой здравый смысл, в первую очередь, вспомнить, что никакого насилия над собой, которое может причинить какой-то вред, это должно быть мгновенно отброшено.

Йога с таким подходом не имеет ничего общего. Затем, вы должны для себя решить, к примеру, а сегодня у меня был трудный день, я весь день работал, напрягался. У нас работа бывает: там надо что-то сделать, тут сделать, т.е. мы сами себя заставляли. И вот мы приходим домой, мы уже и так перенапрягли волю, а надо, соответственно, дать ей отдохнуть, т.е. выполнять упражнения методом Энергии. Т.е. мы расслабляемся, мы и так сегодня за день волю напрягали, поэтому, даем шанс ощущениям – выполняем материнским методом Энергии.

Если же, наоборот, у нас был день, знаете, иногда бывают такие дни-праздники, когда уже не знаешь, чем заняться, ощущаешь вялость, рассеянность. И хорошо в такие дни дать себе встряску: «А ну-ка сейчас я сделаю йогу». Лучше всего на праздниках, вот у нас были эти праздники бесконечные январские, а ну-ка дам я себе встряску такую положительную. И тогда лучше выполнять отцовским методом - заставлять себя.

Это основные методы, самое основное. Еще раз и еще раз, Боже упаси вас делать позы, даже если они нарисованы на картинке, но которые для вас неестественны. Или вот вы читаете какую-нибудь книгу по йоге, там сказано: «Сделай так и так». А у вас не получается и, более того, кажется не совместимым само с собой, значит, и не надо это делать.

**Выполнение и метод гармонии**

Когда придет время, вы сами себя заставите, сами почувствуете, никакого насилия, никаких дисгармоничных действий. Это касается как Хатха йоги… в йоге есть много разных упражнений. Одни из этих упражнений называются «Хатха йога». Это статически упражнения, когда человек набирает время.

Все эти принципы применимы и для Крия йоги. Что такое Крия йога? Это когда мы начинаем делать одно из упражнений Крия йоги. Вот человек сидит и потихоньку-потихоньку движение за движением. И это применимо и в дыхательной йоге, о которой мы сегодня уже говорили, когда мы начинаем дышать и отслеживать дыхание. В дыхательной йоге это как нигде актуально – принцип гармонии.

В общем, чем бы вы ни занимались. Вот мы сели медитировать, и раз – ноги затекли, заболели. Я понимаю, когда человек занимается год, другой, третий, можно часами сидеть в позе и не замечать. Но когда мы только начинаем делать ту или иную позу в той или иной йоге, то как только резкая боль или дискомфорт, они блокируют йогу. Боль и йога не совместимы. «Если есть боль, - как говорит трактат, - нет йоги. Если есть йога, нет боли». Это здравый смысл.

Почему я об этом говорю? На первый взгляд, это очевидные вещи, но ошибок совершается громадное количество, особенно у начинающих. Потому что многим кажется, что йога – это что-то таинственное, знаете, неестественная наука, где надо как-то особенно выполнить ту или иную позу. Нет, йога гармоничная, мягкая в этом смысле наука. Т.е. ничего противоестественного от вас не потребуется. Более того, если вы чувствуете, что такие моменты начинаются, то значит, что либо не пришло время, либо вы не с того бока подошли к выполнению упражнений.

Вот по этим принципам есть вопросы? Нет, все понятно?

Также вы должны помнить момент, что мы не отбираем хлеб у медиков и ученых. Господь Бог придумал медиков и ученых, как два таких серьезных направления человеческой деятельности.

Поэтому, если какие-то проблемы возникают при выполнении упражнений, допустим, в группе у кого-то. Кстати, в большей степени это касается преподавателей йоги, то в первую очередь отсылать к медикам. Еще раз, если Бог их сотворил на этой земле и платит им зарплату, значит, они нужны.

Другое дело, что бывают моменты, когда йога может помочь, а медицина – нет. Но это уже оговаривается отдельно. Поэтому если не дай Бог, что-то не так или когда человек приходит с хроническими какими-то заболеваниями костной системы (бывают разные вывихи, травмы и прочее), и начинает заниматься. И вот у него не тянется ни рука, ни нога. Здесь, конечно же, брать на себя смелость и продолжать в том же духе ни один здравомыслящий преподаватель йоги никогда не заставит ученика. Но и ученик должен тоже обладать здравым смыслом, что если какие-то проблемы и были, то к этой области нужно относиться немножко аккуратнее.

Теперь дальше, вот где критерий успеха в йоге? Все мы либо занимаемся, либо занимались йогой. Но где критерий, преуспеваем ли мы йогой или напрасно тратим время. Конечно же, если мы занимаемся йогой, хотим, чтобы процесс шел как можно быстрее. Но где те критерии?

Так вот, здесь критерий в йоге достаточно странный и о нем нужно поразмыслить. Успех в йоге считается, что человек достигает успеха в йоге, когда йога входит в привычку, когда вы (допустим) пропустили занятие йоги и чувствуете дискомфорт. Вот ходили на йогу и хороши ощущения, все замечательно. А вот пропустили занятие и, вроде как чего-то не достает. Как только начинаются такие ощущения, знайте, что вы уже на достаточно высоком уровне в йоге.

Итак, еще раз, успех в йоге – это только привычка заниматься йогой, а вовсе не то, как вы гнетесь, стоите на голове или скручиваетесь в какую-то замысловатую позу. Йога – это не акробатика. Вот в цирке показывают за деньги акробатов. Действительно, чудеса делают, в три узла скручиваются.

Но вы должны запомнить, что йога – это не акробатика и, в общем-то, никакого отношения к акробатике не имеет. Получается у вас как-то согнуться, не получается, это ничего не значит, значит ваш личный опыт. Вчера не гнулся, а сегодня чуть побольше, завтра еще побольше. И так мы доходим до своего какого-то естественного предела, который бы в дальнейшем также преодолевается.

Но, опять же, я хочу подчеркнуть, что если даже вы, как гимнаст в цирке, научитесь выполнять ту или иную позу с неукоснительной точностью и силой, но при этом у вас не будет привычки заниматься йогой с известной периодичностью, в этом смысле вы в йоге не преуспели.

Почему такое объяснение? Оно несколько туманно, но я несколько слов скажу. Все-таки, согласно учению йоги, мы - люди - представляем из себя более сложную систему, нежели просто набор мышц, костей, нервов. В йоге утверждается, что наше внутреннее устройство намного сложнее. Причем говорят такие вещи, о которых современная наука еще не знает и, по всей видимости, это будут открытия ближайшего будущего и, по всей видимости… я на это надеюсь.

Йога говорит о каких-то других оболочках или телах. Но здесь нужно очень четко понимать: это та же материя, из которой сделано наше физическое тело. В общем-то, все материально, кроме нашего Я, которое переходит из жизни в жизнь. Только лишь оно одно нематериально, нельзя схватить Я, нельзя его пощупать, нельзя ничего с ним сделать. А все оболочки материальны, вот есть тело, я себя ощущаю. А есть более тонкие оболочки.

Чтобы излишней мистики не наводить, мы спим и видим себя во сне. Иногда даже очень странно себя видим, в совершенно другой форме, бывают такие сны. Так вот, именно в такие моменты где-то наше Сознание высвечивает другие оболочки. В этом отношении йога очень серьезно относиться к сновидениям. Более того, есть даже специальная йога – йога Сновидений. Так что, если кто-то любит излишне спать, можно будет практиковать, чтобы приятное с полезным.

**Привычка заниматься йогой**

Так вот, вернемся, привычка – это самое главное. Физическое тело можно поменять. В йоге самое главное – это поменять более тонкие структуры. А вот когда они уже меняются или уже поменялись, то начинает уже по-другому меняться и физическое тело.

Подобно тому, как вы дышите, подобно этому вы переходите на новый уровень Энергии. Или в сравнении с человеком - человек работал, занимался йогой, действительно, и она вошла ему в привычку. Разница, как если между человеком, который жил в бедности, а потом устроился на какую-то хорошую работу, получает хорошую зарплату. Я подчеркиваю: на хорошую зарплату и может позволить себе.

Вот примерно то же состояние и с йогой: вы получите такой заряд какого-то светлого мировоззрения, какого-то такого, знаете, заряда оптимизма, что вы не захотите от этого отказываться. Более того, если вы не позанимаетесь, ой, вроде и руки затекли, и голова немножко мутная. В этом смысле, как только появилась привычка регулярно заниматься йогой, вы уже стали на этот путь. И с каждым днем вы будете только лишь расти. Подобно тому, как человек, который работает на любимой работе, с каждым годом становится профессионалом в своей области и занимается своим делом. Вот аналогия примерно та же, правда, не очень хорошая, но другую трудно придумать.

Поэтому та же ситуация и с йогой. Даже, если у вас что-то не получается, но вы не можете прожить и дня без йоги, знайте, что вы достигли в йоге успеха. И, знаете, в простонародии говорят, что никогда не комплексуйте по поводу того, что у вас что-то не получается. Вообще говоря, йога и недооценка себя тоже вещи несовместимые. Йога как раз говорит, что внутри каждого из нас заложено такое могущество, такой потенциал, что комплексовать или испытывать какое-то чувство неуверенности по меньшей мере смешно. Другое дело, что мы этого не осознаем, поэтому, мы такие сжатые.

А как человек начинает заниматься йогой… обычно говорят, что человек не занимался йогой… начал заниматься, у него и ребенок в школе, в институте стал учиться лучше. Это, действительно, так, это статистика, потому что многие люди просто изображают. Если человек реально начинает заниматься йогой, в нем раскрывается творческий потенциал. Он как-то более адекватно начинает реагировать на мир. И, понятно, здесь, как побочный эффект здоровье, вроде, получше и голова соображает.

Опять же, это все побочный эффект. И самое главное, я еще раз подчеркну, привычка – это одна из самых ужасных вещей, самая ужасная. Собственно, всем своим проблемам мы обязаны во многом своим привычкам. Привычки, как правило, формируются с детства потому, что мы образ жизни у мам и пап копируем. У них была жизнь не сахар, им было не до саморазвития, поэтому мы не самые лучшие привычки копируем.

Т.е. это (как бы) цепочка передается из поколения в поколение - привычка ничего не делать. Так вот, нужно в какой-то момент переломить ситуацию и выработать правильные привычки, которые наоборот нас с каждым днем, с каждым годом помогают нам идти все выше и выше.

Т.е. с этой темой тоже вроде все понятно. Как только вы выработаете привычку, считайте, что в йоге вы уже разбираетесь. Или как только у вас выработается привычка делать то или иное упражнение, ну, не обязательно ведь всю йогу.

Есть ли вопросы по привычке? Нет.

**Не следует часто менять упражнения**

Что еще нужно помнить о занятиях йогой? Как и любая серьезная работа, она рутинна, и не следует слишком часто менять упражнения. Вот пускай у вас будет свой маленький комплекс упражнений, свой набор ваших любимых упражнений, как ядро, а все остальное вы по мере надобности будете добавлять. Т.е. у вас будет 3-4 упражнения, и слава Богу, и достаточно. Все остальное добавляете по мере того, как тело запросит: теперь вот так, теперь другую, теперь дыхательные упражнения, теперь то, теперь се.

И не стремитесь менять их слишком часто. Почему? Это типичная ошибка для начинающих, когда говорят: «Я знаю это упражнение, мы делали его на прошлом занятии». Это самый негативный, неконструктивный подход. Поверьте, одно и то же упражнение из раза в раз открывает все новые и новые грани. Или иной раз люди, которые по 20 лет занимаются одним и тем же комплексом упражнений, они с каждым годом открывают все новое и новое. Поэтому, будьте готовы к известной рутине, рутине такой хорошей. Но она себя окупит. И у вас не будет возникать желание быстро что-то менять.

Почему я об этом говорю? Сейчас по г. Москве много разных центров и школ, течений по йоге. И сформировалась целая большая группа людей, которая придет в одну школу йоги, там какие-то определенные практики.

Вроде как все изучил и все знает. Теперь пойду в другую школу йоги и там другой подход. Потом в третью перебегут, в четвертую, в пятую. А потом говорят: мы знаем всю йогу и ходить, вроде бы как, некуда. Т.е. когда что-то новое, понятно, изучаешь, это новизна пришла, интересно. Т.е. новизна, не останавливается. Такие люди начинают бегать, прыгать по кругу. Я достаточно давно преподаю йогу, поэтому я, в общем-то, очень часто с этим сталкиваюсь.

Это ошибка, очень серьезная ошибка, потому что такие люди думают, что знают йогу, но, на самом деле, они ее не знают. Более того, они даже не приблизились к пониманию йоги. Йогой надо позаниматься одними и теми же упражнениями не меньше года, чтобы понять, что это такое. Вот обычно полгода идет привыкание, как минимум, через год ты начинаешь понимать.

Поэтому, конечно же, следует знать все подходы в йоге, не закрывать глаза только лишь на своей школе, а также смотреть, что делают другие люди. Ведь у каждого свое тело, каждому нужен свой личный подход, свой личный стиль, который нужно искать. Но если нашли, не чередуйте, не меняйте их быстро, иначе вы не получите результат.

И иная сторона этой медали – это совет, опять же, тем, кто преподает йогу. Потому что обычно преподаватель хочет удивить всех своих учеников, которые к нему приходят. Ну, это естественное желание, любой преподаватель хочет дать больше в сжатое время: и то, и се, и пятое, десятое. Но это ошибка.

Вот такое сравнение хорошее: многие из нас были в бане, в сауне, мы ведь в баню идем не за новизной, не за тем, что она будет там перестраиваться, мы идем за ощущениями. Причем, где-то даже прогнозируемыми.

Вот то же самое касается йоги, мы должны ходить на занятие не за ожиданием новизны, а за более глубоким раскрытием того, что и так уже знаем. Поверьте, с каждым занятием даже самые обычные упражнение откроются все сильнее и сильнее.

Поэтому, мой вам совет – не частите, потому что получается ни там, ни там. И часто бывает, что вполне вменяемые люди, подающие серьезные в плане йоги надежды, они начинают метаться, им и то хочется попробовать, и это. Это нормально, но надо выбрать свое для себя, как основную еду, а что-то в виде десерта. Можно перепробовать много разных школ, но для себя выбрать одну, иначе будет несварение желудка, когда сразу много разнородной еды мы поглощаем. Как каждая йога, каждая еда.

Теперь дальше касаемо еды и вообще образа жизни. Бытует множество мифов на эту тему самых невероятных, самых фантасмагорических. Более того, иногда они прямо противоположны. О чем говорит наша школа йоги, наша традиция йоги? Если вы только начинаете заниматься, ведите тот образ жизни, который вели до того, как начали заниматься.

А то как у нас обычно бывает: человек начинает с понедельника менять полностью свою жизнь. Диету такую-то, такую-то, я должен этого избегать, этого не делать, и т.д., и т.п. В нашей школе йоги это считается неразумным. Вот придет время и эту еду, кушанье избегайте, а на эту налегайте, больше употребляйте.

**Особенности образа жизни,**

**если практикуете йогу?**

Как правило, больше вопросов задают по такой теме серьезной, «а можно ли употреблять мясо в пищу»? Ответ такой: кушайте то, что вы кушали до того, как начали заниматься йогой. Поверьте, придет время, и вам просто не захочется какой-то еды. Поэтому насильно заставлять себя быть вегетарианцем или как иногда кто-то придерживается таких узких диет - в этом нет необходимости и смысла. Если организм требует своего, давайте это.

Все это за одним маленьким исключением: если вы занимаетесь специальными йогами, которые, как правило, преподаватель будет говорить, что это специальная йога и если вы, допустим, захотите углубленно ею заниматься, то там, конечно же, диета будет очень строгой, очень выверенной из глубины веков, какие продукты стоит кушать, какие не кушать, дабы быстрее достичь успеха. Но это отдельные положения, специально будет об этом сказано. Если же ничего специально об этом не говорится, кушайте все то, что вы ели до этого.

То же касается, вот иногда спрашивают: «А вот я курю». Нет, это очень часто встречающаяся ситуация: «Насколько это повредит или не повредит?». Еще раз, вы должны помнить, что йога – это наука древних мудрецов со здравым смыслом. Кажется, жизнь изменилась, на самом деле, ничего не изменилось – другие декорации, а проблемы, как и 5 тысяч лет назад.

Так вот, как сказал классик, это наука возможного. Есть упражнения, которыми если вы начнете заниматься, со временем ваша зависимость, в том числе и от курения, сама собой пропадет. Но так вот с завтрашнего дня себя насиловать неразумно. Помните, как у Марка Твена: «Что может быть проще, чем бросить курить, я сам это делал 40 раз».

Т.е. примерно такая же ситуация, что человек начинает заниматься йогой, бросает курить, затем его хватает на две недели, и он бросает потом все вместе. Это неразумно.

Поэтому, ведите во всех областях жизни тот же самый режим, который вы вели до этого. Но с течением времени, как показывает опыт и говорят об этом древние тексты, вы вдруг еще раз начнете себя ловить на мысли, что от этой вредной привычки я хочу отказаться. Даже не то, что отказаться, а не хочу ее применять. Все само естественно приходит.

Конечно же, не все так просто. Над некоторыми негативными привычками следует применять волю. Но воля – это очень сильное оружие, и его нужно тоже дозировано применять, подготовившись, а не так, отдавая себе легковесные указания, что «А ну-ка, с понедельника я не курю». Природа человека не прощает таких легковесных указаний.

Те из вас, кто интересовался или знает из истории такой факт про Наполеона. У него была такая поговорка, что «Армии нужно отдавать такие приказания, которые будут заведомо выполнены. И тогда в самый трудный момент ты можешь дать нереальное указание, невыполнимое, но армия это выполнит». Это можно один в один переносить на наше тело, на наши дурные привычки, на наш дурной характер. Вот у нас ведь бывает, что кто-то вспыльчив.

Вот если вы собрались себе дать указание избавиться от чего-то, то не делайте таких легковесных себе указаний, а хорошо к этому подготовьтесь. Только лишь после этого примените волю и победите. Иначе с каждым таким невыполненным указанием организм перестанет вас слушаться, а от негативных привычек не избавиться.

Поэтому насилие над собой нужно дозировать (в иносказательном смысле).

Еды мы коснулись. То же касается и сна, да спите, сколько вам спится. Опять же, типичная ошибка. Люди покупают книги по йоге, где сказано, что человек должен встать в четыре утра и практиковать йогу до шести. И вот бедные наши люди, а им еще на работу после этого идти, начинают вставать и практиковать. И никак они не могут понять, что указания эти сделаны, во-первых, для Индии, где в другое время суток невозможно заниматься, там просто жарко. И, во-вторых, вся размеренная жизнь там достаточно патриархальна, там люди достаточно рано ложатся. И проснуться в четыре часа для них также естественно, как для нас проснуться, когда мы встаем.

Мы же с вами ведем совершенно другой образ жизни, он смещен. Поэтому особенно насиловать себя в плане сна необходимости нет. И всякое указание даже из самой авторитетной и уважаемой книги нужно пропускать через здравый смысл и помнить, для кого эта книга была написана.

С этим разобрались, есть ли вопросы? Вопросы по гармонии?

**- Люди приходят на занятия, чтобы похудеть. Какие советы можно дать?**

Во-первых, что я могу сказать на счет того, чтобы похудеть? Еще раз хочу повториться и сказать, что если Господь Бог дал вам полное тело, вот и дорожите им. Но это, конечно же, не оправдывает, что нужно над собой не работать. Но чтобы это не превращалось в какую-то маниакальную идею, это во-первых.

Во-вторых, в форме себя держать надо. Но, к сожалению или к счастью, что-то определяется генетически. И комплексовать по поводу своего тела – это безумие самое настоящее. Хотя, опять же, не буду лукавить, в йоге есть методы, которые достаточно жестко и сильно перестраивают организм. Есть специальные практики, как правило, это группа перевернутых поз, в которых даже есть указание, что когда вы будете достаточно долго практиковать известную позу (не буду сейчас ее называть), то вам дается в обязанность усиленно питаться. Почему? Потому что этот эффект может быть настолько сильным, что даже повредить организму.

Поэтому, подход к тому, чтобы привести свою фигуру в ту форму, которую бы вы хотели видеть, нужно, во-первых, свое тело, данное нам, любить. Йога вообще считает, что тело наше – это самая большая драгоценность, которую мы имеем в жизни. Поэтому к этой данности нужно относиться весьма и весьма лояльно, весьма и весьма внимательно.

Если же мы хотим сделать красивую фигуру, что приводит многих в йогу, то йога на это говорит: «Да, такая возможность есть, и со временем занятий, в особенности, Хатха йогой и Крия йогой у вас это будет». Но вы должны помнить, что это придет как подарок, как побочный эффект. Еще раз хочу напомнить, что цель йоги в другом. Но, как побочный эффект, как ни странно, некоторые упражнения срабатывают так, что люди теряют лишний вес или какие-то другие моменты в своем организме исправляют. И это отчасти статистика.

Вопрос: «Почему же все эти агентства, где занимаются программами, как сбросить лишний вес, не вооружились йогой, почему она на каждом углу не используется в этих целях?». Ответ банальный и простой, по двум причинам. Во-первых, мало кто знает, что такое йога. Хоть йога сейчас на каждом углу, реальную йогу знают очень мало и мало людей не только у нас, но даже и в Индии.

А вообще, самая типичная ситуация, что когда я встречаюсь с индусами, как правило, это у нас в стране, которые родом из каких-то йоговских святых мест, но никогда сами не занимались, более того, даже не представляют, что такое йога. Так вот, первая причина, что все не знают, что такое йога. Йога – это не открытая наука в полном объеме, всех ее ньюансов никто не знает. Это один очень серьезный аргумент.

Второй аргумент, это то, что такое хорошее тело? Это благая карма. Что такое тело, которое нас не устраивает по той или иной причине? Это не очень благая карма. Здесь нет противоречий. Мы должны гордится телом, которое есть. Но если мы им не довольны, значит, у нас уже что-то по-другому заложено, мы себя по-другому видим.

Так вот, другая причина, почему это никто не применяет, это извечная, обычная, банальная человеческая лень потому, что йогой надо заниматься. Вообще, в йоге сказано (это один из основных принципов), что если ты что-то имеешь в это жизни, то ты очень хорошо поработал в прошлой, чтобы получить это в этой. Если кто-то из наших друзей, знакомых обладает какими-то качествами, которые мы не имеем, но хотели бы иметь, будьте уверенны, ваши друзья, знакомые уж очень хорошо попотели в прошлой.

И в то же время йога говорит, что ничего не мешает и вам в этой жизни попотеть и достичь того же самого результата. Но, понятное дело, что никто не хочет потеть. Гораздо легче выпить какие-то медикаментозные средства, которые, допустим, за три дня что-то сделали, но в кармическом плане это же, знаете, ничего не делай - ничего не получишь. Бывает иногда такой трехминутный эффект, а иногда и с последствиями потом негативными, бывают, к сожалению, и такие моменты.

Т.е. в этом смысле мы должны настроиться в йоге на конструктивное, деловое отношение, что нужно честно делать свое дело, надо честно заниматься своим телом, и тело отплатит.

Это другая причина. Все ищут чуда. Чудеса есть в этом мире, их очень много. Но в то же время в это мире есть закон кармы: что посеешь, то и пожнешь. В этом смысле наш мир очень интересная смесь: с одной стороны – чудеса перемешаны с законом кармы. С одной стороны, мы свободны и можем делать с собой все, что захотим.

А, с другой стороны, обусловлены, т.е. завтра нужно идти на работу, понимаете? Вот такой человек очень интересное существо. Могу делать все, что хочу, но завтра все равно на работу. Т.е. какая-то часть кармы, обусловленности, откуда она взялась? Это предыдущая жизнь. Какая-то часть свободы, откуда она взялась? Опять же, из предыдущей жизни. Все, что нам не нравится, это наша негативная карма, все, что нам нравится – это позитивная карма. И то, и другое – карма, т.е. последствия за свои действия.

И вот, кстати, был вопрос о цели йоги. Есть такая наука, называется "Карма йога", и там очень интересный подход, там очень интересно йогу описывают. Что цель йоги, чтобы человек не имел отрицательной кармы, и в то же время (это очень интересный поворот), чтобы не имел положительной кармы, чтобы человек вообще был вне кармы. Это цель йоги. Т.е. не в смысле приобретения благой кармы и устранения негативной. Ее, конечно, надо приобретать и отказаться от негативной, но смысл - отказаться от кармы вообще.

Или (как говориться, если так образно говорить) чтобы вы завтра проснулись и осознали, что на работу ходить не надо не потому, что не надо, а потому, что вы уже владелец того заведения, где вы работали (иногда тоже такой пример дают, он тоже очень корявый).

Вот эти основные принципы я прошу любить и помнить. Более того, мы эти принципы начали рассматривать, вроде бы как для начинающих. Поверьте мне, эти принципы даже в большей степени нужны для людей, которые и так занимаются йогой потому, что иногда за годами замыливаются основные моменты. Поэтому прошу эти принципы любить и жаловать.

Есть ли еще вопросы по этому, по близким этому темам или не близким? Комментарии, пожелания?

**- Вы рекомендовали, что для начала нужно сформировать комплекс упражнений. И с него начать? Вот я вижу, что можно по видеокассете заниматься. И сколько должна занимать времени практика в условиях, что мы во времени ограниченны?**

Я понимаю. Во-первых, я бы порекомендовал вам походить на занятия, потому что в йоге кассета больше уже как средство тем, кто уже ходит на занятие, чтобы дома, уже…Знаете, как конспект: можно от руки писать, а можно купить книжку; у нас там есть наверху фильмы упражнений, которые мы делаем. Их, безусловно, нужно периодично пересматривать, более того, что-то в них добавлять. Но все-таки лучше основу выработать в группе, а это использовать, как добавочный вариант.

Если уж совсем беда со временем, знаете, бывают самые разные расклады, когда там в командировках приходится, т.е. самые разные… то на свой страх и риск приходится изучать и по фильмам. Тем более, что наш фильм как раз и сделан как самоучитель.

Поэтому кое-какие слова в этом фильме сказаны. Называется он "Самоучитель по Хатха йоге", вероятно, стоит с этого начать. Но в общем и целом, если бы вы занимались в течение 40 минут в день, это было бы чудесно. Если же вы не располагаете таким объемом времени, то хотя бы минут 15-20. Я реалист, я знаю современную жизнь, что иногда и это тяжело. А если время позволяет, то человек занимается часа полтора. Вот, примерно как у нас занятия идут, примерно час-полтора, иногда два.

Теперь какие упражнения выбирать. Там тоже есть моменты, но это больше вопрос вашей интуиции, как оно идет. Но если вообще никак, то, конечно, можно и нужно заниматься, в том числе и по кассетам. Я открою вам секрет, мы так и делаем. За Московскую область выезжаешь и там йогой и не пахнет. А у людей нет возможности ни к нам приехать, ни нам к ним. Вот сейчас интернет появился, но только тоже не везде. Книги, ну, книги тоже еще вопрос.

Поэтому мы и делали эти фильмы, чтобы сразу, попав в какой-то медвежий угол, мало ли там люди, у них же вообще информации нет никакой. Там, кстати, есть самоучители и по другим йогам.

Так, чудесно. Если вопросов больше нет, комментариев, пожеланий… либо все понятно, либо ничего, мы тогда этот мини-семинар-лекцию на этой оптимистичной ноте завершим.

Но я попрошу всех сесть прямо, закрыть глаза, выпрямить спину.

Если будете искренни, если будете открыты, если будете уповать на Облако школы, даже если вы пока еще его не совсем ощущаете, то вы получите хороший результат. Сделайте шаг людям, помогите, Вселенная поможет вам и быстрее придет. Если же вы…

Но звучит другая точка зрения, что как же я могу учить, если я сам еще запутан? Или по-другому сформулировано: вот, сперва, я должен просветлиться сам, а только лишь потом, когда я стану, как Будда, вечно улыбающимся, только тогда я начну учить других.

Так вот, это эгоизм очень тонкий, очень завуалированный, благородный, но это эгоизм. Как правило, человек, который придерживается такой позиции, лишает себя многих-многих йог, т.е. во многих йогах он не достигает результата. В частности, скандально известная на Западе Тантра йога. Почему скандальная? Потому что сейчас у нас с ней ассоциируется Бог знает что. Но это йога, в первую очередь, для такого склада человека, так называемого Вира или герой, т.е. человека, готового сделать хоть что-то реальное, хоть что-нибудь, хоть какую-то часть реальную, а не ждать, пока он сам решит все эти проблемы и поможет другим.

Вот коротенько основные принципы преподавания йоги. Ну и всегда, и всегда, не забывайте, ахимса.



**Вадим Запорожцев**